

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

Write abstract in English Write abstract in English
Write abstract in English Write abstract in English Write abstract
in English Write abstract in English Write abstract in English
Write abstract in English Write abstract in English Write abstract
in English Write abstract in English Write abstract in English
Write abstract in English Write abstract in English Write abstract
in English Write abstract in English Write abstract in English

Keywords: *Social Media, Self-Confidence, Adolescents, Insecurity*

Abstrak

Media sosial telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari remaja dan berpotensi memengaruhi cara mereka menilai diri sendiri, termasuk kepercayaan diri. Kajian literatur ini bertujuan menganalisis dampak penggunaan media sosial terhadap kepercayaan diri remaja. Metode yang digunakan adalah tinjauan Pustaka dengan penelusuran artikel melalui Google Scholar. Dari 50 artikel yang diperoleh, seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi (terbit 2022-2026, responden remaja usia 15-18 tahun, membahas kepercayaan diri atau konsep diri, serta tersedia dalam teks lengkap berbahasa Indonesia atau Inggris) menghasilkan 10 artikel yang dianalisis menggunakan lembar ekstraksi data. Hasil kajian menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap kepercayaan diri remaja bersifat beragam. Sebagian besar penelitian kuantitatif menemukan bahwa intensitas penggunaan yang tinggi berkaitan dengan menurunnya kepercayaan diri, dengan hubungan negatif sedang ($r = -0,430$; $p < 0,001$) pada siswa SMA dan hubungan kuat ($r = 0,782$; $p < 0,05$) antara penggunaan media sosial dan Tingkat kepercayaan diri remaja. Rasa insecure ditemukan pada 83,5% remaja putri, dan intensitas penggunaan Bersama loneliness menjelaskan 14,3% variasi insecure ($R^2 = 0,143$). Kepercayaan diri juga memediasi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan interaksi sosial ($B = 0,124$; $p = 0,046$). Perbandingan sosial dan cyberbullying menurunkan kepercayaan diri, menimbulkan ketakutan untuk mengekspresikan diri, dan mendorong remaja menarik diri dari lingkungan sosial. Di sisi lain, media sosial dapat berdampak positif sebagai sarana ekspresi diri, pengembangan bakat, sumber inspirasi, serta komunikasi bila digunakan secara bijak. Dapat disimpulkan bahwa dampak media sosial bergantung pada intensitas penggunaan dan pengalaman remaja, sehingga diperlukan penggunaan yang bijak dengan dukungan literasi digital.

Tulis abstrak dalam Bahasa Indonesia dengan mencerminkan isi keseluruhan penelitian. Tulis abstrak dalam Bahasa Indonesia dengan mencerminkan isi keseluruhan penelitian. Tulis abstrak dalam Bahasa Indonesia dengan mencerminkan isi keseluruhan penelitian. Tulis abstrak dalam Bahasa Indonesia dengan mencerminkan isi keseluruhan penelitian. Tulis abstrak dalam Bahasa Indonesia dengan mencerminkan isi keseluruhan penelitian. Tulis abstrak dalam Bahasa Indonesia dengan mencerminkan isi keseluruhan penelitian. Tulis abstrak dalam Bahasa Indonesia dengan mencerminkan isi keseluruhan penelitian.

Kata Kunci: Media Sosial, Kepercayaan Diri, Remaja, Insecure

PENDAHULUAN

Pendahuluan: Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah pola interaksi Masyarakat, terutama pada kelompok remaja yang merupakan kelompok yang paling adaptif terhadap teknologi digital (Sari et al. 2026). Media sosial Adalah jenis media online yang memungkinkan setiap orang dapat dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan jejaring sosial (Mulyono 2021). Bagi remaja, platform seperti facebook, instagram, twitter, tiktok dan yang lainnya telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari. Statistic pemuda Indonesia 2024 menunjukkan bahwa 86,55% remaja di Indonesia menggunakan internet untuk mengakses media sosial/jejaring sosial (Sari et al. 2026). Selain jumlah pengguna yang tinggi, intensitas penggunaannya juga benar. Survei nasional di Amerika Serikat melaporkan bahwa remaja berusia 13-18 tahun terpapar media layer hampir 9 jam per hari (Sharma and Sharma 2026). Tingginya keterlibatan remaja di media sosial membuat platform ini berpotensi memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri, termasuk kepercayaan dirinya.

Remaja masa kini cenderung memandang penggunaan media sosial sebagai indikator kekinian dan popularitas, sehingga mereka yang menyimpang dari media sosial sering dianggap ketinggalan zaman disatu sisi media sosial dapat menjadi sarana bagi remaja untuk berkomunikasi dan membangun identitas dirinya (Regita et al. 2024), namun penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berujung pada kecanduan yang memengaruhi kesehatan mental remaja yang dapat memicu perilaku maladaptif serta selalu membandingkan kehidupannya dengan orang lain (Kotijah et al. 2024). Kebiasaan membandingkan diri ini berpotensi memengaruhi cara remaja menilai dirinya sendiri, sehingga kepercayaan diri menjadi salah satu aspek yang rentan terdampak.

Kepercayaan diri didefinisikan sebagai keyakinan yang dimiliki setiap orang terhadap dirinya sendiri dan cara mereka melihat diri mereka sendiri melalui konsep diri (Umarta and Mangundjaya 2023). Fatimah (2006) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Kepercayaan diri dipengaruhi antara lain oleh penampilan fisik, konsep diri, sikap yang hati-hati dan hubungan dengan orang terdekat (Lestari et al. 2022). Faktor-faktor tersebut, terutama fisik diri, sangat mungkin dipengaruhi oleh apa yang remaja lihat, bagikan dan bandingkan di media sosial.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan temuan yang beragam, Di satu sisi menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan kepercayaan diri remaja. (Maya et al. 2023) melakukan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan pendekatan cross-sectional terhadap 154 siswa kelas XII SMA Kristen Harapan Denpasar. Dengan menggunakan stratified random sampling dan uji Spearman Rank. Penelitian tersebut menemukan hubungan negative yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kepercayaan diri yang ditemukan pada responden penelitian.

Sementara itu, (Abidah and Maryam 2024) melakukan penelitian kuantitatif korelasional tersebut melibatkan 305 remaja dari populasi 2.205 siswa SMK Antartika 2 Sidoarjo. Penelitian menguji hubungan intensitas penggunaan media sosial dan loneliness dengan insecure. Hasil analisis menunjukkan nilai $R = 0,378$ dan $R^2 = 0,143$, yang berarti kedua variabel independent secara bersama-sama menjelaskan 14,3% variasi insecure. Model penelitian signifikan dengan $F = 25,206$ dan $p < 0,001$. Secara individual, intensitas penggunaan media sosial juga berhubungan

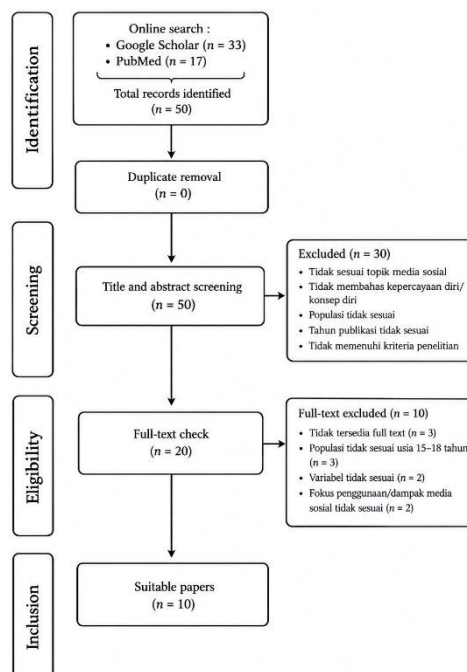
signifikan dengan insecure ($p = 0,003$). Penelitian ini tidak secara langsung mengukur kepercayaan diri, tetapi memberikan Gambaran bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan kondisi insecure yang berhubungan dengan penelitian negatif terhadap diri.

Meskipun demikian, temuan penelitian terdahulu masih tersebar pada berbagai aspek, seperti intensitas penggunaan media sosial, jenis aktivitas atau platform, perbandingan sosial, validasi sosial, persepsi diri, dan cyberbullying. Selain itu, karakteristik responden yang digunakan dalam penelitian terdahulu juga beragam dan beberapa penelitian berfokus pada kelompok atau konteks tertentu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan kepercayaan diri remaja belum dapat dipahami hanya berdasarkan satu aspek penggunaan media sosial. Oleh karena itu, diperlukan kajian literatur yang mengintegrasikan berbagai temua penelitian terdahulu untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kepercayaan diri remaja.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian: Penelitian ini dirancang menggunakan metode tinjauan pustaka (*literature review*) atau studi literatur untuk menelaah secara sistematis dampak penggunaan media sosial terhadap kepercayaan diri remaja. Pencarian dan pengumpulan artikel dilakukan melalui beberapa pangkalan data (database) elektronik reputasi, yaitu Google Scholar dan Pubmed. Dari hasil penelusuran awal, diperoleh sebanyak 50 artikel relevan yang kemudian diseleksi secara ketat berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: 1) artikel diterbitkan dalam rentang tahun 2022 hingga 2026; 2) subjek atau responden penelitian merupakan remaja berusia 15-18 tahun; 3) artikel berfokus pada pembahasan kepercayaan dan konsep diri remaja (termasuk citra diri, harga diri, dan body image); 4) artikel membahas penggunaan atau dampak dari platform media sosial (seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan lainnya); 5) artikel ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris; 6) artikel berkategori full text (teks lengkap); serta 7) artikel dapat diakses dan diunduh secara penuh melalui database yang digunakan. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup: 1) artikel yang tidak membahas media sosial; 2) artikel yang tidak membahas variabel kepercayaan diri/konsep diri; 3) penelitian yang hanya melibatkan populasi anak-anak atau orang dewasa tanpa ketersediaan data remaja terpisah; 4) artikel yang teks lengkapnya (full text) tidak dapat diakses; 5) artikel yang terbit sebelum tahun 2022; serta 6) artikel yang menggunakan bahasa di luar Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris.

Prosedur seleksi artikel dilakukan melalui beberapa tahapan pengolahan data, dimulai dari skrining judul dan abstrak, pemeriksaan kelayakan teks lengkap (*full-text eligibility*), hingga penyaringan akhir yang menghasilkan 10 artikel utama yang memenuhi seluruh kriteria inklusi untuk dianalisis lebih lanjut. Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah lembar ekstraksi data (*data extraction form*) untuk mencatat informasi penting dari setiap artikel, meliputi identitas penulis, tahun terbit, judul, tujuan penelitian, jenis/rancangan penelitian, karakteristik responden/sampel, instrumen pengukuran (seperti kuesioner skala kepercayaan diri, Rosenberg Self-Esteem Scale, atau pedoman wawancara), serta temuan utama. Keberadaan peneliti dalam studi ini bertindak sebagai instrumen kunci (*key instrument*) yang melakukan pencarian, evaluasi kritis (*critical appraisal*), sintesis, dan penarikan kesimpulan secara independen dan objektif.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan Pembahasan: Berdasarkan hasil penelusuran terhadap 50 artikel awal, sebanyak 10 artikel dipilih sesuai dengan kriteria inklusi untuk dianalisis lebih lanjut. Hasil analisis menunjukkan bahwa artikel yang dipilih membahas berbagai aspek penggunaan media sosial yang berkaitan dengan kepercayaan diri remaja, meliputi intensitas penggunaan media sosial, rasa tidak aman, konsep diri, interaksi sosial, perbandingan diri, serta cyberbullying. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan kepercayaan diri remaja, terutama pada intensitas atau waktu penggunaan media sosial, di mana penggunaan yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah. Di sisi lain, media sosial juga dapat memberikan dampak positif sebagai sarana ekspresi diri, sumber inspirasi, pengembangan bakat, dan komunikasi. Dampak negatif yang ditemukan meliputi munculnya rasa tidak aman, perbandingan diri terhadap standar yang ditampilkan di media sosial, penurunan kepercayaan diri, serta pengalaman cyberbullying yang dapat menimbulkan ketakutan dalam mengekspresikan diri dan menarik diri dari lingkungan sosial. Secara keseluruhan, hasil dari 10 artikel menunjukkan bahwa media sosial dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kepercayaan diri remaja, yang berkaitan dengan intensitas penggunaan, konten, serta pengalaman remaja dalam menggunakan media sosial. Karakteristik dan hasil analisis dari 10 artikel tersebut disajikan pada Tabel 1.

Table 1. Tabel Analisa Artikel yang Memenuhi Kriteria Inklusi

Judul Artikel	Penulis (Tahun)	Tujuan	Jenis Penelitian	Hasil
Pengaruh Konten Media Sosial Terhadap Pembentukan Kepercayaan Diri Remaja: Tinjauan Literatur Psikologi Komunikasi	Patricia C. Suwardi, Ratna Devy Winayanti (2025)	Meneliti pengaruh konten media sosial terhadap perkembangan kepercayaan diri dan identitas remaja melalui tinjauan literatur psikologi komunikasi	Kualitatif (library research)	Konten media sosial memegang peranan yang sangat krusial dalam membentuk kepercayaan diri dan identitas remaja di era digital saat ini. Media sosial bekerja sebagai cermin sosial yang terus-menerus memberikan standar mengenai kecantikan, kesuksesan, dan gaya hidup ideal, yang

sering kali memicu remaja untuk melakukan perbandingan diri secara tidak sehat.

Intensitas Penggunaan Media Sosial, Lonelines, Dan Insecure Pada Remaja

Isna Maulida Abidah & Effy Wardati Maryam (2024)

Tujuan dari penelitian penggunaan media sosial dan loneliness dengan insecure pada remaja

Kuantitatif Korelasional

Pada remaja Perempuan yang diakibatkan oleh penggunaan media sosial menunjukkan bahwa 83,5% remaja putri merasa tidak aman saat bertemu orang lain di media social.

Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kepercayaan diri siswa

Putu Maya Ratih Suryadi & Meril Valentine Manangkot & Mde Oka Ari Kamayani & Ni Putu Emy darma yanti (2023)

Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kepercayaan diri pada siswa di SMA Kristen Harapan Denpasar

Kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional

Hasil uji analisis menggunakan sperman Rank menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup erat dengan arahan hubungan yang negatif antara intensitasi penggunaan media sosial dengan kepercayaan diri ($p < 0.001$, $r = -0,430$).

Penggunaan Media Sosial

Annisa Arumaisyah

Menciptakan perasaan baik,

Kualitatif deskriptif

Hasil dari penelitian ini

Terhadap
Kepercayaan
Diri Remaja

Daulay, &
Imam
Sahroni, &
Indah Suci
Fajariah &
Illisa Alvi
(2023)

tanpa
sadar media
sosial juga
dapat menjadi
boomerang
bagi mereka
sendiri
sehingga
dapat
menimbulkan
hal buruk

ialah
bahwasannya
media sosial
berdampak
positif dan
negatif
tergantung
penggunanya.

Peran Intensitas
Penggunaan
Media Sosial
Terhadap
Interaksi Sosial
Melalui
Kepercayaan
Diri Sebagai
Mediator Pada
Siswa SMP
Generasi Alpha

Fadhilah,
Hafis Ilham
&
Audi
Ahmad
Rikardi
(2025)

Menguji peran
kepercayaan
diri sebagai
mediator
dalam
hubungan
antara
intensitas
penggunaan
media sosial
dan interaksi
sosial pada
siswa SMP

Kuantitatif
korelasional

Hasil penelitian
menunjukkan
bahwa
kepercayaan
diri memediasi
hubungan
antara
intensitas
penggunaan
media sosial
dan interaksi
sosial ($B = 0.124$; $p = 0.046$),
sementara
hubungan
langsung tidak
signifikan ($B = 0.204$; $p = 0.061$).

Pengaruh Media Sosial Pada Persepsi Diri Remaja

Nurmansyah (2024)

Memahami perilaku bermedia sosial (medsos) dan dampaknya terhadap pengembangan konsep diri pada remaja di Madrasah tsnawiyah Negeri (MTsN) Aceh Utara

Kualitatif dengan pendekatan studi lapangan

Variasi perilaku bermedia sosial siswa MTsN 4 Aceh Utara, termasuk penggunaan media sosial sebagai ekspresi diri, sumber inspirasi, pengembangan bakat, dan sarana komunikasi. Dampak media sosial terhadap konsep diri siswa memiliki aspek positif dan negatif. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang kuat antara penggunaan media sosial dengan tingkat kepercayaan diri remaja ($r = 0,782$, $p < 0,05$).

ANALISIS HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI REMAJA

Tazkiyah Istiqomah Ramadha Pakaya¹, Diandra Sararvati Batadi, Siti Azhara Lakadjo (2025)

Menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial dengan tingkat kepercayaan diri remaja di Gorontalo.

Dengan menggunakan metode kuantitatif dan teknik random sampling, data dikumpulkan dari 104 responden berusia 10 hingga 21 tahun melalui kuesioner daring.

Pengaruh Media Sosial Terhadap Rasa Percaya Diri Remaja

Oei Joviana Claresta Wijaya, Shofwatun Amaliyah (2026)

Untuk mengkaji bagaimana kepercayaan diri remaja dipengaruhi oleh penggunaan media sosial.

Kuantitatif dengan desain korelasional deskriptif

Bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan di media sosial, semakin rendah tingkat kepercayaan diri mereka.

Pengaruh Media Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Pada Siswa Perempuan	(Santi et al., 2026)	Untuk mengetahui pengaruh media sosial khususnya instagram terhadap kepercayaan diri remaja perempuan dan apakah intensitas penggunaan media sosial instagram juga berpengaruh terhadap kepercayaan diri remaja perempuan di SMA Negeri 1 Menganti	Kuantitatif korelasional prediktif.	Media sosial instagram berpengaruh terhadap kepercayaan diri remaja SMA Negeri 1 Menganti walaupun banyak faktor-faktor lain juga yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri remaja.
DESKRIPSI BAHASA CYBERBULLYING DI MEDIA SOSIAL DAN KAITANNYA DENGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI REMAJA	Ratna Rizky Wulandari, Ni Kadek Puja Lestari , Alexa Febrianty, Hana Shakira Pramudhita, Syifa Tahara (2026)	Untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk bahasa cyberbullying di media sosial serta dampaknya terhadap kepercayaan diri remaja.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif	Bahasa cyberbullying disampaikan secara eksplisit dan implisit, meliputi penghinaan terhadap kondisi fisik dan penampilan serta stigma terhadap status sosial dan kelas ekonomi. Dampak yang ditimbulkan berupa penurunan kepercayaan diri, ketakutan untuk mengekspresikan diri, dan kecenderungan menarik diri

dari lingkungan sosial. Penelitian ini menegaskan bahwa bahasa cyberbullying berdampak signifikan terhadap kepercayaan diri remaja dan memerlukan upaya pencegahan melalui literasi digital dan penggunaan bahasa yang santun di media sosial.

Berdasarkan Tabel 1, secara keseluruhan penggunaan media sosial menunjukkan dampak yang beragam terhadap kepercayaan diri remaja. Hasil penelitian menunjukkan adanya dampak positif maupun negatif yang berkaitan dengan intensitas penggunaan dan pengalaman remaja dalam menggunakan media sosial.

Hasil telaah terhadap 10 artikel menunjukan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan kepercayaan diri remaja tidak searah. media sosial dapat melemahkan sekaligus menguatkan kepercayaan diri, bergantung pada intensitas penggunaan, pengalaman yang dialami, dan cara remaja memanfaatkannya. temuan ini sejalan dengan (Daulay 2023) dan (Nurmansyah 2024) yang sama-sama menyimpulkan bahwa media sosial memiliki sisi positif dan negatif sesuai dengan penggunaannya.

Faktor yang paling konsisten muncul adalah intensitas penggunaan. (Maya et al. 2023) menemukan hubungan negatif dengan kekuatan sedang antara intensitas penggunaan media sosial dan kepercayaan diri siswa SMA ($r = -0,0430$; $p < 0,001$). semakin sering remaja menggunakan media sosial, semakin rendah kepercayaan dirinya. (Joviana, Wijaya, and Amaliyah 2022) juga melaporkan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan di media sosial, semakin rendah kepercayaan diri remaja. (Istiqomah et al. 2025) menemukan hubungan yang kuat ($r = 0,782$; $p < 0,005$) antara penggunaan media sosial dan tingkat kepercayaan diri, sedangkan (Santi et al. 2025) menunjukkan bahwa Instagram berpengaruh terhadap kepercayaan diri remaja putri, meskipun faktor lain turut berperan.

Penggunaan yang intens meningkatkan paparan terhadap konten yang memicu perbandingan dengan orang lain. waktu yang tersita di dunia maya juga mengurangi kesempatan remaja membangun pengalaman langsung yang memperkuat penilaian positif terhadap dirinya.

Rasa insecure adalah dampak negatif yang sering ditemukan. (Abidah and Maryam 2024) melaporkan bahwa 83,5% remaja putri merasa tidak aman saat berinteraksi dengan orang lain di media sosial. intensitas penggunaan media sosial dan loneliness bersama-sama menjelaskan 14,3% variasi insecure ($R^2 = 0,143$) Angka ini menunjukan bahwa media sosial berperan, tetapi bukan satu-satunya penyebab.

(Suwardi 2025) menjelaskan mekanismenya media sosial berfungsi seperti cermin sosial berfungsi seperti cerminya sosial yang terus-menerus menampilkan standar kecantikan, kesuksesan, dan gaya hidup ideal, sehingga mendorong perbandingan diri yang tidak sehat. hal ini sejalan dengan teori perbandingan sosial, yaitu individu menilai dirinya dengan membandingkan diri terhadap orang lain. konten di media sosial penggunaanya, sehingga perbandingan yang terjadi menjadi tidak seimbang. Akibatnya, remaja dapat membentuk persepsi dan konsep diri yang kurang positif. (Nurmansyah 2024) mendukung hal ini dengan menemukan bahwa dampak media sosial terhadap konsep diri siswa memiliki aspek negatif di samping aspek positif.

(Fadhilah n.d.) menunjukan bahwa kepercayaan diri memediasi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan interaksi sosial siswa SMP ($B=0,124;p=0,046$), sedangkan hubungan langsungnya tidak signifikan ($B0,204;p=0,061$). pengaruh media sosial terhadap interaksi sosial remaja sebagian besar berjalan melalui kepercayaan diri. Remaja dengan kepercayaan diri rendah cenderung enggan berinteraksi, baik di dunia maya maupun dunia nyata.

(Wulandari et al. 2026) menemukan bahwa bahasa cyberbullying disampaikan secara eksplisitas maupun implisitas, misalnya penghinaan terhadap kondisi fisik dan penampilan serta stigma terhadap status sosial dan ekonomi. Dampaknya berupa penurunan kepercayaan diri, ketakutan untuk mengekspresikan diri, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Temuan ini menghubungkan faktor-faktor sebelumnya penampilan fisik adalah salah satu penentu kepercayaan diri (Lestari et al. 2022), dari di media sosial penampilan ilmiah yang menjadi sasaran perbandingan sekaligus perundungan. Perbandingan sosial, insecure, dan cyberbullying saling berkaitan dalam melemahkan kepercayaan diri dan menghambat interaksi sosial remaja.

(Nurmansyah 2024) menemukan bahwa siswa MTsN 4 Aceh Utara memakai media sosial untuk ekspresi diri, sumber inspirasi, pengembangan bakat, dan komunikasi, (Daulay 2023) juga menyimpulkan bahwa dampak media sosial bisa positif atau negatif tergantung penggunaannya. perbedaan hasil antara penelitian ini menunjukkan bahwa yang menentukan adalah kualitas dan tujuan penggunaan, bukan keberadaan media sosial itu sendiri. saat dipakai untuk berkarya, belajar, atau menjalani relasi yang suportif, media sosial dapat memperkuat kepercayaan diri.

Sebagian besar artikel memakai desain korelasional dan cross-sectional sehingga hubungan yang ditemukan tidak dapat ditafsirkan sebagai hubungan sebab-akibat. bisa juga terbalik: remaja dengan kepercayaan diri rendah mungkin lebih lama media sosial. Artikel yang ditelaah juga beragam dalam jenjang pendidikan responden, jenis penelitian, dan variabel yang diukur. Hasilnya lebih tepat dibaca sebagai gambaran umum, bukan perbandingan langsung. selain itu, tidak semua artikel mengukur kepercayaan diri secara langsung. (Abidah and Maryam 2024) misalnya, mengukur insecure.

Temuan ini menegaskan pentingnya literasi digital dan pendampingan. Orang tua, guru, dan sekolah dapat membantu remaja mengelola waktu penggunaan, mengenali konten yang memicu perbandingan tidak sehat, serta menangani cyberbullying, sehingga manfaat media sosial dapat dimaksimalkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan telaah terhadap 10 artikel, dampak penggunaan media sosial terhadap kepercayaan diri remaja bersifat beragam dan tidak searah, yaitu dapat melemahkan sekaligus menguatkan, bergantung pada intensitas penggunaan, pengalaman, dan cara remaja memanfaatkannya. Intensitas penggunaan menjadi faktor yang paling konsisten, di mana penggunaan yang lebih tinggi berkaitan dengan kepercayaan diri yang lebih rendah. Dampak negatif tersebut muncul melalui rasa insecure, perbandingan sosial terhadap standar ideal yang ditampilkan di media sosial, dan cyberbullying. Ketiganya menurunkan kepercayaan diri, menimbulkan ketakutan untuk mengekspresikan diri, dan mendorong remaja menarik diri dari lingkungan sosial. Kepercayaan diri juga berperan sebagai mediator antara intensitas penggunaan media sosial dan interaksi sosial. Di sisi lain, media sosial dapat berdampak positif sebagai sarana ekspresi diri, pengembangan bakat, sumber inspirasi, dan komunikasi apabila digunakan secara bijak. Hasil ini perlu dimaknai dengan hati-hati karena sebagian besar artikel berdesain korelasional dan cross-sectional, sehingga belum dapat menunjukkan hubungan sebab-akibat. Dengan demikian, yang menentukan adalah kualitas dan tujuan penggunaan, bukan keberadaan media sosial itu sendiri, sehingga diperlukan literasi digital serta pendampingan dari orang tua, guru, dan sekolah agar manfaat media sosial dapat dimaksimalkan.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan melakukan penelitian longitudinal atau eksperimental untuk memastikan arah hubungan, karena kepercayaan diri yang rendah juga dapat mendorong remaja lebih lama menggunakan media sosial. Penelitian berikutnya juga perlu menggunakan instrumen kepercayaan diri yang baku dan menelaah variabel yang belum banyak dikaji, seperti jenis platform dan jenis aktivitas di media sosial. Rentang usia responden sebaiknya dibuat seragam agar hasil antarstudi dapat dibandingkan.

Bagi orang tua dan guru, disarankan mendampingi remaja dalam mengatur durasi penggunaan media sosial, membimbing mereka mengenali konten yang memicu perbandingan tidak sehat, dan mengarahkan penggunaan ke kegiatan yang produktif.

Bagi sekolah dan pembuat kebijakan, disarankan memasukkan literasi digital dan pencegahan cyberbullying ke dalam program sekolah, termasuk pembiasaan bahasa yang santun di media sosial, serta menyediakan layanan konseling bagi remaja yang mengalami insecure atau perundungan daring.

Bagi remaja, disarankan membatasi waktu penggunaan media sosial, tidak menjadikan tampilan orang lain sebagai tolok ukur menilai diri, dan menggunakan media sosial untuk berkarya serta membangun relasi yang suportif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, Isna Maulida, and Effy Wardati Maryam. 2024. "Intensitas Penggunaan Media Sosial , Loneliness , Dan Insecure Pada Remaja." 11:193-210.
- Daulay, Sahroni. 2023. "View of Penggunaan Media Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Remaja." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Fadhilah, Rikardi. n.d. "PERAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP INTERAKSI

SOSIAL MELALUI KEPERCAYAAN DIRI SEBAGAI MEDIATOR PADA SISWA SMP GENERASI ALPHA.”

- Istiqomah, Tazkiyah, Ramadha Pakaya, Diandra Sararvati Batadi, Siti Azhara Lakadjo, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Gorontalo, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Gorontalo, Fakultas Ilmu Sosial, and Universitas Negeri Gorontalo. 2025. “ANALISIS HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN.”
- Joviana, Oei, Claresta Wijaya, and Shofwatun Amaliyah. 2022. “Pengaruh Media Sosial Terhadap Rasa Percaya Diri Remaja.” 9623:125-32.
- Kotijah, Siti, Yusuf Ah., P. .. Rizki Fitryasari, Manalu Novita Verayanti, Sumiatin Titik, and Aditya Ronal Surya. 2024. “Review Article Social Media and Its Relationship Adolescents : A Systematic Review Self-Esteem.” *Malaysian Journal of Public Health Medicine* 2(2):85-95.
- Lestari, Rini, Helmi Hammam Wicaksono, Kirana Hayu Kinanthi, and Safina Salsabilla. 2022. “Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Panti.” *Abdi Psikonomi* 3(2000):107-15. doi: 10.23917/psikonomi.vi.517.
- Maya, Putu, Ratih Suryadi, Meril Valentine Manangkot, Made Oka, Ari Kamayani, Ni Putu, and Emy Darma. 2023. “HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA PENDAHULUAN Manusia Mengalami Masa Pertumbuhan Dan Perkembangan Dalam Hidupnya . Setiap Orang Tentunya Akan Mengalami Perubahan Peralihan Perkembangan Antara Masa Kanak-Kanak Dan De.” 11:310-20.
- Mulyono, Fany. 2021. “Dampak Media Sosial Bagi Remaja.” 4(1):57-65.
- Nurmansyah. 2024. “Pengaruh Media Sosial Pada Persepsi Diri Remaja.” 01(1):13-20.
- Regita, Egi, Program Studi, Pendidikan Sosiologi, Nabilah Luthfiyyah, Program Studi, Pendidikan Sosiologi, Nur Riswandy Marsuki, and Dosen Pendidikan Sosiologi. 2024. “Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri Dan Pembentukan Identitas Remaja Di Indonesia Egi Regita.” 2(1):46-52.
- Santi et al., 2025. 2025. “Pengaruh Media Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Pada.” 12(1):327-35.
- Sari, Alya Rahmah, Fadila Azahra, Albert Evander, Nathaniel Rambe, Atik Budi, Lukman Hakim Sangapan, Jl Raya, Jatiwaringin No, Cipinang Melayu, Kecamatan Makasar, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus, and Ibu Kota. 2026. “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Interaksi Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Institut Bisnis Dan Komunikasi Swadaya , Jakarta Timur , Indonesia.” 04(03):844-64.
- Sharma, Vinod, and Aditi Sharma. 2026. “Social Media and Adolescent Mental Health : A Comprehensive Narrative Review.” 18(2):1-9. doi: 10.7759/cureus.103089.
- Suwardi, Winayanti. 2025. “PENGARUH KONTEN MEDIA SOSIAL TERHADAP PEMBENTUKAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA : TINJAUAN LITERATUR PSIKOLOGI KOMUNIKASI.” 12(3):149-56.
- Umarta, Syifa Asha, and Wustari L. Mangundjaya. 2023. “Pengaruh Konsep Diri Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa.” 1(8):269-78.
- Wulandari, Ratna Rizky, Ni Kadek Puja Lestari, Alexa Febrianty, Hana Shakira Pramudhita, and Syifa Tahara. 2026. “Deskripsi Bahasa Cyberbullying Di Media Sosial Dan Kaitannya Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Remaja.” *Jurnal TEDC* 20(1):62. doi: 10.70428/tedc.v20i1.1507.