



Jurnal Anoa Keperawatan Mandala Waluya  
DOI: <https://doi.org/10.54883.jakmw.v2i2.577>  
ISSN: 2809-6762  
<http://ejournal.umw.ac.id/jakmw>



## Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Harga Diri dan Kecemasan pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wawotobi

Merry Pongdatu<sup>1</sup>, Sunarsih<sup>2</sup>, Sitti Wahyuni Sinapoy<sup>3</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Mandala Waluya

### ABSTRAK

Intensitas penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memberikan efek buruk pada tingkat harga diri dan kecemasan pada remaja. Hasil survei lapangan di salah satu sekolah menengah atas di wawotobi ditemukan bahwa terdapat siswi yang mengaku mendapatkan perundungan berupa ejekan, singgungan, kata kasar oleh teman sekolah di media sosial. Situasi ini membuat siswi tersebut sulit kembali berbaur dengan lingkungan sosial, cemas terhadap komentar dan penilaian negatif lingkungannya, bahkan hampir putus sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat harga diri dan kecemasan pada remaja Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wawotobi. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif pendekatan *Cross Sectional Study* dengan teknik pengambilan sampel Sistematis Random Sampling. Populasi dalam penelitian ini siswa-siswi SMAN 1 Wawotobi sebanyak 315 orang dan jumlah sampel penelitian sebanyak 76 responden. Hasil penelitian menggunakan uji alternatif Fisher Exact dan menunjukkan ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat harga diri dan kecemasan pada remaja dengan nilai hubungan 0,00. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat harga diri dan kecemasan remaja di SMAN 1 Wawotobi.

**Kata Kunci** : Harga Diri, Intensitas Media Sosial, Kecemasan, Remaja.

## The Relationship Between the Intensity of Social Media Use and the Level of Self-Esteem and Anxiety Among Adolescents at State Senior High School 1 Wawotobi

### ABSTRAK

Intensity use of social media can have negative effects on adolescents self esteem and anxiety levels. During a preliminary study, students at State Senior High School 1 Wawotobi admitted to almost dropping out of school because they were subjected to online harassment, teasing, and even offensive language from their peers on social media platforms. This experience made them lose confidence in rejoining their social circle and left them anxious about their peers comments and negative judgments. This research aimed to investigate the relationship between the intensity of social media use and the level of self-esteem and anxiety among adolescents at State Senior High School 1 Wawotobi. This study employed a quantitative research approach with a Cross-Sectional Study design and utilized Systematic Random Sampling for sample selection. The population consist of 315 students at State Senior High School 1 Wawotobi, and the research sample comprises 76 respondents. The research results, obtained through Fisher's Exact Test, Showed a significant relationship between the intensity of social media use and the level of self-esteem and anxiety among adolescents, with a correlation value of 0.00. In conclusion, this research confirms the existence of a relationship between the intensity of social media use and the self-esteem and anxiety levels of adolescents at State Senior High School 1 Wawotobi.

**Keywords** : Self Esteem, Social Media Intensity, Anxiety, Adolescence.

**Penulis Korespondensi :**

Sitti Wahyuni Sinapoy

Afiliasi : Program Studi S1 Kperawatan

E-mail : [sittiwahyunisinapoy@gmail.com](mailto:sittiwahyunisinapoy@gmail.com)

No. Hp : +6281216683010

**PENDAHULUAN**

Kehidupan manusia yang selalu berevolusi tidak dapat terlepas dari kemampuan manusia dalam beradaptasi dengan menciptakan sesuatu untuk menunjang kehidupannya, salah satunya yaitu teknologi dimana teknologi yang semakin maju memberikan banyak kemudahan kepada manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, media sosial merupakan bagian dari teknologi yang berperan memberikan akses tanpa batas kepada penggunanya dalam mencari dan mengakses berbagai informasi serta menjadi salah satu bentuk dari perkembangan teknologi.

Berdasarkan riset Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2023 yang diselenggarakan oleh Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII), pengguna internet di Indonesia terbesar dialami oleh Generasi Z. Dimana tingkat penetrasi internet berada di kelompok 13-18 tahun mencapai 99,16% pada tahun 2021-2022. Survei tersebut menunjukkan bahwa remaja menjadi konsumen terbanyak yang menggunakan media sosial.

Keberadaan internet membuat remaja merasa menemukan dan mendapat suatu media yang dapat memenuhi kebutuhannya. Mulai dari kebutuhan untuk mengakses informasi, pertemanan, dan pemenuhan kebutuhan hiburan. Seperti yang diketahui masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Febristi, Arif, & Dayati, 2020). Keberadaan media sosial menjadi hal yang sangat membantu dalam memfasilitasi remaja dalam proses pemenuhan pertumbuhannya sebagai sebuah proses mengeksplorasi dan menegaskan identitas diri mereka. Di era serba digital khususnya dengan adanya media sosial, remaja sering kali melakukan eksplorasi dan mengekspresikan diri melalui platform media sosial.

Media sosial menyediakan fitur agar para penggunanya dapat membagikan rincian tentang kehidupan dan pengalaman mereka, mengunduh gambar, menjalin hubungan, merencanakan acara sosial, bertemu dengan orang baru, melakukan pengamatan terhadap kehidupan orang lain, memenuhi kebutuhan diri sendiri, dan sebagai tempat untuk mengungkapkan keyakinan, preferensi, dan emosi mereka (Oktaviani, 2019).

Media sosial seperti alat bantu dalam kehidupan remaja untuk mengekspresikan diri mereka dan menjadi alat praktis dalam berinteraksi dengan teman sebayanya disertai segala pilihan dan konten menarik didalamnya sangat akan menarik minat remaja untuk selalu menggunakan media sosial. Hal inilah yang menyebabkan remaja menjadi pengguna terbesar media sosial. Dengan segala kemudahan dan hal menarik yang ada di media sosial sering membuat seseorang tidak jarang menjadi kecanduan dan menggunakan media sosial secara berlebihan.

Seseorang yang selalu menggunakan media sosial akan menimbulkan perasaan senang dalam dirinya, kesenangan tersebut dapat memungkinkan individu untuk melakukan berbagai kegiatannya dengan menggunakan media sosial. Foto-foto yang diunggah

kemudian mendapat “likes” dari orang lain, dan mendapatkan komentar terhadap postingannya adalah aspek yang mendorong efek positif terhadap harga diri pada individu. Fitur *likes* dan komentar sebagai *feedback* unggahan juga memiliki hubungan dengan harga diri seseorang.

Jumlah *likes* dan komentar ini bisa disebut juga sebagai *quantifiable social endorsement*, yaitu bentuk dukungan sosial yang terukur, (Dalila. F, Asri M. P dan Prida. H, 2021). Selain dampak positif dari media sosial dampak negatif juga berperan terhadap tingkat harga diri seseorang. Banyak orang yang menggunakan media sosial dengan tidak baik dan benar. Dampak negatif dari media sosial salah satunya adalah interaksi langsung dengan orang lain cenderung menurun, menimbulkan kecanduan terhadap internet sehingga menurunnya produktivitas, rentan terhadap pengaruh buruk orang lain di media sosial, adanya perbandingan diri terhadap orang lain yang juga berpengaruh terhadap tingkat harga diri dari individu tersebut (Indah. P dan Heris H, 2021).

Media sosial dapat membuat seseorang semakin sulit menerima diri sendiri, mengkritik diri sendiri dan percaya bahwa dirinya tidak cukup baik dan kurang dari segala sisi dibandingkan dengan orang lain. Melihat fenomena sekarang, banyak orang unggul di area tertentu seperti menunjukkan prestasi mereka, keunggulan diri yang mereka punya, serta menonjolkan bagian terbaik dan momen paling menarik dari hidup mereka. Sehingga remaja cenderung terus membandingkan diri sendiri dengan orang lain ketika orang lain lebih dari apa yang remaja lakukan atau remaja miliki. Jika hidup tidak sesuai seperti idealitas yang dilihat remaja di media sosial, maka remaja akan merasa rendah diri.

Media sosial juga dapat memberikan dampak positif terhadap harga diri seseorang sehingga terjadi peningkatan harga diri dengan banyaknya konten atau postingan positif di media sosial seperti vlog produktivitas orang lain, konten pengembangan diri dan juga pengalaman positif orang lain yang menampilkan kesuksesan di media sosial sering membuat individu termotivasi untuk mengubah dirinya sesuai dengan konten positif yang di lihat di media sosial dan berdampak pada meningkatnya harga diri individu. Dampak positif dari media sosial yaitu individu dapat mengekspresikan diri dengan baik, meningkatkan kualitas diri dan menerima komentar orang lain di media sosial sebagai bentuk pembentukan diri yang lebih baik (Evelin dan Adishesha, 2020).

Paparan terhadap konten media sosial yang cenderung menampilkan diri seseorang secara ideal menyebabkan informasi perbandingan sosial yang kita terima umumnya bersifat positif. Oleh karena itu, media sosial sering kali membuat seseorang mempersepsikan orang lain lebih positif dibandingkan dirinya. Persepsi pengguna media sosial terhadap profil orang lain tersebut turut berperan terhadap harga diri seseorang (Evelin dan Adishesha, 2020).

Harga diri merupakan penilaian atau pandangan suatu individu terhadap dirinya sendiri baik itu negatif maupun positif. Individu yang memiliki harga diri yang positif cenderung memiliki motivasi dan optimis dengan masa depannya dan apa yang akan terjadi dihidupnya, sedangkan individu yang mempunyai harga diri rendah atau pandangan negatif

tentang dirinya cenderung beranggapan bahwa hidup maupun masa depan yang dimiliki itu tidak terlalu berharga dan layak untuk diperjuangkan.

Dalam menggunakan media sosial selain mempengaruhi harga diri, seringkali juga menyebabkan terjadinya kecemasan pada seseorang. Kecemasan sosial mengacu pada kecemasan negatif yang dialami individu dalam situasi interaksi sosial nyata karena ketakutan menerima evaluasi negatif dari orang lain. Kecemasan sosial merupakan keadaan tidak nyaman mengenai ekspektasi individu yang tidak sesuai dengan citra yang dia bangun di media sosial dengan dirinya dalam situasi sosial karena merasa bahwa dirinya dinilai dan dievaluasi dalam pandangan yang negatif seperti pecundang, tidak kompeten, dan tidak cukup mampu. Jika kecemasan sosial tidak diperbaiki, itu dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan sosial yang parah dan terus mempengaruhi prestasi akademik siswa, pengembangan karir, dan kesehatan mental. Secara bersamaan, penggunaan media sosial telah meningkat secara dramatis selama dekade terakhir, terutama di kalangan anak muda. Situs jejaring sosial seperti Instagram, Facebook, dan Twitter telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat (Lai Fengxia, *et all.* 2023).

Menurut penelitian, menggunakan media sosial dapat menyebabkan kecemasan sosial pribadi. Menurut teori presentasi diri, individu yang menggunakan media sosial secara pasif cenderung lebih sensitif terhadap evaluasi negatif orang lain, dan bahkan cenderung menebak bahwa orang lain memiliki evaluasi negatif terhadap mereka dalam presentasi diri online mereka, yang menyebabkan kecemasan sosial. Individu menggunakan orang lain sebagai standar perbandingan untuk evaluasi diri dalam ketiadaan bahan referensi yang sebenarnya, terutama dengan tidak adanya komunikasi, dan penggunaan media sosial secara pasif oleh individu memicu perbandingan sosial yang lebih tinggi (Lai Fengxia, *et all.* 2023).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu tentang penggunaan media sosial dan kecemasan, banyak penelitian yang menjelaskan tentang dampak penggunaan media sosial pada kecemasan. Seseorang dengan penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan kecemasan karena adanya beberapa pengalaman negatif dari tampilan di media sosial seperti bullying secara fisik, komentar negatif yang menghina orang lain, berita-berita negatif seperti kematian dan juga kekerasan (Permadi, 2022). Silmi *et all* (2020), juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja, artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial. Berdasarkan data dari WHO, prevalensi kecemasan pada remaja secara global pada tahun 2017 sebesar 3% laki-laki dan 5% perempuan, terdapat 8.114.774 kasus di Indonesia (WHO, 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap 315 siswa-siswi kelas 11 di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wawotobi, peneliti menemukan 9 orang dari siswa-siswi tersebut rata-rata telah menggunakan media sosial selama lima sampai tujuh tahun dengan intensitas 5-8 jam dalam sehari. Media sosial yang digunakan oleh seluruh siswa-siswi adalah Facebook, Youtube, Instagram, Tik-tok dan Whatsapp. Aktivitas yang dilakukan di media sosial adalah mengunggah foto, video, dan status, menonton konten,

mengomentari post dari teman, membaca komentar, dan membalas chat. Selain digunakan sebagai sarana komunikasi antar teman, siswa-siswi juga menggunakan media sosial untuk mengungkapkan perasaannya seperti perasaan senang, sedih, marah, dan jengkel lewat *story* maupun postingan.

Pada saat melakukan studi pendahuluan, peneliti mendapatkan informasi bahwa di sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wawotobi cyberbullying pernah dialami oleh siswa-siswi yaitu berupa ejekan, singgungan di *story* media sosial bahkan sampai kata-kata kasar, 4 Siswa-siswi yang mendapatkan cyberbullying mengaku pernah hampir putus sekolah dan juga pindah sekolah karena merasa tidak percaya diri dan merasa cemas akan komentar-komentar dan pandangan teman-temannya terhadap dirinya dan cenderung berpikiran bahwa dirinya tidak akan diterima lagi di lingkungannya. Sedangkan 5 siswa-siswi lainnya merasa media sosial memberikan dampak positif terhadap kehidupan pribadi maupun kehidupan sekolahnya.

Saat siswa-siswi merasa bahwa dirinya tidak cukup baik dan kurang percaya diri, hal-hal yang dilakukan diantaranya adalah membiarkannya saja, bercerita kepada teman, dan terkadang mereka juga mengungkapkan perasaannya di media sosial.

## METODE PENELITIAN

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

Analisis univariat dilakukan terhadap tiap-tiap variabel penelitian yaitu variabel independen penggunaan media sosial dan variabel dependen yaitu harga diri dan kecemasan remaja.

#### a. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Distribusi responden berdasarkan intensitas penggunaan media sosial siswa-siswi kelas XI di SMAN 1 Wawotobi dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial di SMAN 1 Wawotobi**

No	Penggunaan media sosial	n	%
1	Ketergantungan	47	61,8
2	Normal	29	38,2
	Jumlah	76	100

*Sumber: Data primer Agustus 2023*

Pada tabel ini menunjukkan bahwa dari 76 responden terdapat 47 responden (61,8%) yang ketergantungan dalam penggunaan media sosial dan 29 responden (38,2%) memiliki intensitas penggunaan media sosial normal.

## b. Tingkat Harga Diri

Distribusi responden berdasarkan tingkat harga diri siswa-siswi kelas XI di SMAN 1 Wawotobi dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Harga Diri di SMAN 1 Wawotobi**

No	Tingkat harga diri	n	%
1	Harga diri tinggi	29	38,2
2	Harga diri rendah	47	61,8
	Jumlah	76	100

*Sumber: Data primer Agustus 2023*

Pada tabel ini menunjukkan dari 76 responden terdapat 47 responden (61,8%) dengan tingkat harga diri rendah dan 29 responden (38,2%) memiliki harga diri tinggi.

## c. Tingkat Kecemasan

Distribusi responden berdasarkan tingkat kecemasan siswa-siswi kelas XI di SMAN 1 Wawotobi dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan di SMAN 1 Wawotobi**

No	Tingkat kecemasan	n	%
1	Ringan	34	44,7
3	Berat	42	55,3
	Jumlah	76	100

*Sumber: Data primer Agustus 2023*

Pada tabel ini menunjukkan bahwa dari 76 responden terdapat 42 responden (55,3%) dengan tingkat kecemasan berat, dan 34 responden (44,7%) dengan kecemasan ringan.

## 2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis terhadap 2 (dua) variabel yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Dalam penelitian ini alat uji hipotesis yang digunakan adalah dengan menggunakan uji chi square yang dianalisis dengan sistem komputerisasi.

a. Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat harga diri remaja Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wawotobi.

**Tabel 4 Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Harga Diri Remaja Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wawotobi Pada Tabel**

Intensitas Penggunaan Media sosial	Harga Diri				Total		Hasil Analisis statistik
	Tinggi		Rendah		n	%	
	n	%	n	%			
Ketergantungan	2	2,6	45	59,2	47	61,8	<i>Fisher's exact:</i> <i>0,000</i>
Normal	27	35,5	2	2,6	29	38,2	
Jumlah	29	38,1	47	61,8	76	100	

*Sumber: Data primer 2023*

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 76 responden pengguna media sosial sebanyak 47 responden (61,8%) yang mengalami harga diri rendah akibat dari penggunaan media sosial. Dari 47 responden sebanyak 45 responden (59,2) yang terindikasi ketergantungan menggunakan media sosial dan sebanyak 2 responden (2,6%) menggunakan media sosial dalam batas normal. Kemudian sebanyak 29 responden (38,1%) yang mengalami harga diri tinggi akibat dari penggunaan media sosial, 27 responden (35,5%) menggunakan media sosial dalam batas normal dan 2 (2,6%) responden lainnya menggunakan media sosial secara berlebihan.

Berdasarkan hasil uji alternatif yang digunakan yaitu uji *Fisher exact* untuk hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat harga diri pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wawotobi menunjukkan bahwa nilai hubungan  $0,00 \leq 0,05$  maka hipotesis penelitian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat hubungan kuat antara penggunaan media sosial dengan tingkat harga diri pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wawotobi.

- b. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kecemasan Remaja Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wawotobi

**Tabel 5 Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kecemasan Remaja Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wawotobi**

Intensitas Penggunaan Media sosial	Kecemasan				Total		Hasil Analisis
	Ringan		Berat		n	%	
	n	%	n	%			
Ketergantungan	8	10,5	39	51,3	47	61,8	<i>Fisher's exact:</i> <i>0,000</i>
Normal	26	34,2	3	3,9	29	38,2	
Jumlah	34	44,7	42	55,2	76	100	

*Sumber : Data primer Agustus 2023*

Pada tabel ini menunjukkan bahwa dari 76 responden terdapat 42 responden (55,2%) yang memiliki tingkat kecemasan berat dengan penggunaan media sosial yang masuk

kategori ketergantungan 39 responden (51,3%) dan 3 responden (3,9%) lainnya intensitas penggunaan media sosialnya masuk dalam kategori normal. Untuk tingkat kecemasan ringan terdiri dari 34 responden (44,7%) dengan intensitas penggunaan media sosial yang masuk dalam kategori ketergantungan terdiri dari 8 responden (10,5%) dan 26 responden (34,2%) masuk dalam kategori normal.

Berdasarkan hasil uji alternatif *Fisher Exact* untuk hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat harga diri dan tingkat kecemasan remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wawotobi menunjukkan bahwa nilai hubungan  $0,00 \leq 0,05$ , maka hipotesis penelitian  $H_0$  ditolak dan hipotesis penelitian  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wawotobi.

### 3. Pembahasan

#### a. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Harga Diri Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wawotobi

Harga diri merupakan suatu penilaian subjektif yang dibuat individu mengenai dirinya sendiri bisa berbentuk positif atau negatif, apakah individu tersebut merasa bahwa dirinya berharga, penting, mampu dan memiliki arti bagi orang lain, yang berasal dari berbagai sumber baik internal maupun eksternal dan berdampak pada meningkatnya harga diri (*high self esteem*) atau rendahnya harga diri (*low self esteem*) individu tersebut, seperti dukungan keluarga, kompetisi, penampilan fisik, anugerah Tuhan, nilai moral, penghargaan dari orang lain, daya tarik lawan jenis, hubungan persahabatan dan interaksi sosial terhadap orang lain (Fitriah, 2019).

Hipotesis yang diajukan menyatakan terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat harga diri remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wawotobi. Hasil analisis bivariat yang diperoleh dari 76 responden sebanyak 29 responden (38,2%) yang menggunakan media sosial memiliki harga diri yang tinggi dengan mayoritas intensitas pengguna media sosial dalam batas normal. Dari hasil *screening* yang dilakukan menggunakan kuesioner penilaian BSMAS di dapatkan mayoritas mereka yang memiliki harga diri tinggi tidak menggunakan media sosial secara berlebihan, hal ini dibuktikan dengan penelitian Evelin (2020) bahwa individu yang menghabiskan lebih banyak waktu di dunia nyata memiliki harga diri yang cenderung lebih baik dibandingkan dengan mereka yang menghabiskan waktunya lebih banyak di media sosial, karena menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial cenderung pada perbandingan diri dengan orang lain dan cenderung menilai diri kearah yang lebih negatif, penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang didapatkan bahwa 47 responden (61,8%) yang memiliki tingkat harga diri rendah mayoritas intensitas penggunaan media sosialnya masuk dalam kategori ketergantungan. Semakin lama menggunakan media sosial semakin rendah harga diri seseorang karena menjadikan media sosial sebagai tempat perbandingan.

Pada hasil penelitian ditemukan terdapat 2 responden yang mempunyai harga diri rendah dengan intensitas penggunaan media sosial yang masuk dalam kategori normal, hal ini dikarenakan postingan atau konten yang mereka lihat mengenai pengguna media sosial cenderung menampilkan sisi dirinya yang positif dan menunjukkan sisi dirinya yang paling sempurna sehingga tidak jarang membuat seseorang yang melihat postingan tersebut mempersepsikan orang lain lebih baik dari pada dirinya sendiri.

Responden yang memiliki harga diri rendah namun penggunaan media sosialnya masuk dalam kategori normal dikarenakan mereka tidak terlalu sering mengakses media sosial, karena ketika mengakses media sosial mereka selalu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain yang terlihat lebih baik dibandingkan dengan diri mereka sendiri. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan Evelin (2020) bahwa paparan terhadap konten media sosial yang cenderung menampilkan seseorang secara ideal menyebabkan informasi perbandingan sosial yang dimunculkan umumnya bersifat positif. Oleh karena itu, media sosial sering kali membuat seseorang mempersepsikan orang lain lebih positif dibandingkan dirinya. Untuk remaja dengan harga diri tinggi terdapat 2 responden dengan intensitas penggunaan media sosial yang masuk dalam kategori ketergantungan, hal ini tidak lain dikarenakan ciri khas yang menonjol pada remaja adalah masalah yang menyangkut penilaian terhadap dirinya sendiri sehingga mereka terikat dengan adanya penerimaan lingkungan dan juga penilaian orang lain terhadap segala atribut yang melekat pada diri remaja tersebut. *Likes* yang diterima dari postingan yang di unggah membuat remaja ingin terus terus terhubung dengan orang-orang di media sosial untuk memvalidasi keinginan mereka untuk terus menonjol (Dalila, 2021). Hal ini yang menyebabkan kenapa penggunaan media sosial pada remaja dengan tingkat harga diri tinggi masuk dalam kategori ketergantungan.

Penelitian ini didukung berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji alternatif *Fisher Exact* yang telah dilakukan dan menunjukkan nilai  $0,00 \leq 0,05$  yang berarti ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat harga diri remaja di SMAN 1 Wawotobi.

Penelitian ini menjelaskan bahwa hipotesis dapat diterima yakni ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat harga diri remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wawotobi. Dari hipotesis tersebut menjelaskan berarti apabila intensitas penggunaan media sosial dalam taraf normal dan tidak berlebihan menyebabkan tingginya harga diri seorang remaja, begitu juga sebaliknya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial menyebabkan menurunnya harga diri pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wawotobi.

Berdasarkan uraian diatas sejalan dengan hasil penelitian Evelin (2020) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan instagram dengan tingkat harga diri remaja. Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin lama aktivitas yang dihabiskan di media sosial berdampak buruk pada harga

diri remaja, hasil analisis juga menunjukkan semakin sering remaja melakukan perubahan pada profile media sosial maka tingkat harga diri juga akan semakin rendah, sedangkan kegiatan berkomunikasi di instagram berkorelasi positif dengan tingkat harga diri remaja karena dapat menumbuhkan hubungan sosial yang akrab.

Hasil dari penelitian juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Sudrajat (2020), mengatakan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh pada harga diri seorang remaja yaitu mempublikasikan diri dengan menampilkan foto atau video yang dirasa cukup menarik. Foto-foto yang diunggah kemudian mendapatkan *likes* dari orang lain dan mendapatkan komentar terhadap foto atau video yang diunggah, hal ini mendorong efek harga diri pada individu. Sebuah foto dapat mempengaruhi secara langsung perbandingan sosial yang ada dan hal tersebut dapat mendorong perasaan individu menjadi rendah diri maupun sebaliknya. Remaja yang mendapatkan banyak *likes* dan banyak komentar pujian akan merasa dirinya berharga. Keberhargaan diri tersebut ditentukan oleh faktor persetujuan sosial dalam bentuk persetujuan dari orang lain. Tidak hanya dapat meningkatkan harga diri namun juga membuat harga diri remaja menurun.

Menurut Gonzales (2014) terdapat dua kemungkinan cara penggunaan media sosial dapat mempengaruhi harga diri seseorang. Mereka menjelaskan dalam studinya bahwa ketika individu memposting sesuatu di profil mereka, mereka memiliki kesempatan untuk menyaring informasi negatif yang mereka tidak ingin ungkapkan di media sosial dan hanya mempublikasikan informasi yang mereka anggap positif. Dengan melakukan ini individu dapat membangun citra ideal tentang diri mereka sendiri secara online, yang akibatnya meningkatnya harga diri mereka, di sisi lain studi yang dilakukan The University of Gothenburg swedia, yang mensurvei 335 pria dan 676 wanita, menghasilkan kesimpulan berbeda. Studi tersebut menemukan bahwa ada hubungan negatif antara penggunaan facebook dengan harga diri. Salah satu penjelasan yang mungkin adalah bahwa karena media sosial telah mempermudah akses individu untuk melihat sekilas kehidupan individu lainnya, tidak dapat dihindari bahwa pengguna media sosial facebook tersebut akan membandingkan diri mereka sendiri dengan teman atau individu lain yang mereka lihat di internet. Perbandingan ini sering kali menarik seseorang pada keterbatasannya sendiri, sehingga menurunkan rasa percaya diri dan harga dirinya (Angie Zou, 2014).

**b. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kecemasan Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wawotobi**

Gangguan kecemasan adalah sekelompok kondisi yang memberi gambaran penting tentang kecemasan yang berlebihan, disertai respon perilaku, emosional, dan fisiologis. Individu yang mengalami gangguan kecemasan dapat memperlihatkan perilaku yang tidak lazim seperti panik tanpa alasan, takut yang tidak beralasan terhadap objek atau kondisi kehidupan, melakukan tindakan berulang-ulang tanpa dapat dikendalikan, mengalami kembali peristiwa yang traumatik, atau rasa khawatir

yang tidak dapat dijelaskan atau berlebihan, kecemasan dibagi dalam empat tingkatan yaitu kecemasan ringan, sedang, berat dan sangat berat (Chrisnawati, G., dan Aldino, T, 2019).

Hipotesis yang diajukan menyatakan terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wawotobi. Hasil analisis bivariat yang diperoleh dari 76 responden sebanyak 34 responden (44,7%) mengalami kecemasan ringan dengan intensitas penggunaan media sosial 26 responden (34,2%) masuk dalam kategori normal dan 8 responden (10,5%) masuk dalam kategori ketergantungan. Sedangkan untuk tingkat kecemasan berat terdapat 42 responden (55,3%), dengan intensitas penggunaan media sosial yang masuk kategori ketergantungan terdiri dari 39 responden (51,3%) dan 3 responden (3,9%) termasuk dalam kategori normal. Dapat dilihat dari hasil distribusi responden dan intensitas penggunaan media sosial, responden terbanyak berada pada kategori kecemasan berat dengan mayoritas responden dalam penggunaan media sosial masuk dalam kategori Ketergantungan.

Pada hasil penelitian dengan tingkat kecemasan ringan terdapat 8 responden yang penggunaan media sosialnya masuk dalam kategori ketergantungan, penyebab terganggunanya penggunaan media sosial dikarenakan responden lebih nyaman berinteraksi menggunakan media sosial dibandingkan dengan lingkungan sosial diluar dari media sosial, karena merasa lebih mudah mengekspresikan diri sehingga menyebabkan remaja semakin kurang berinteraksi dengan lingkungan sosialnya dan cenderung lebih pasif sehingga tidak jarang ketika harus melakukan interaksi dengan orang lain di lingkungan sosial remaja jadi cenderung sulit menyesuaikan diri.

Hasil penelitian dengan tingkat kecemasan berat didapatkan 3 responden dengan intensitas penggunaan media sosial masuk dalam kategori normal, sejalan dengan hasil penilaian yang didapatkan melalui kuesioner BSMAS dan HARS penyebab penggunaan media sosial normal dikarenakan responden membatasi penggunaan media sosial, karena ketika menggunakan media sosial yang dilihat dan dilakukan responden menyebabkan kecemasan semakin berat baik itu dari segi perbandingan diri, ketakutan akan penilaian orang lain atau kurangnya jumlah *likes* yang diterima sehingga menyebabkan munculnya pemikiran negatif mengenai dirinya sendiri yang membuat kecemasan individu meningkat.

Sebanyak 42 responden dengan kecemasan berat dan intensitas media sosial masuk kategori ketergantungan dikarenakan seperti yang kita ketahui adiksi internet merupakan sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online. Selain itu diungkapkan salah satu tanda seseorang yang mengalami adiksi internet yaitu keinginan untuk menggunakan dan mengakses internet dalam jumlah waktu yang semakin meningkat, sehingga individu tersebut tidak dapat mengontrol penggunaannya. Seperti yang diketahui tentunya pada usia ini remaja sedang mengalami pencarian identitas. Hal ini ditandai dengan proses

pembentukan identitas diri, serta berusaha untuk hidup secara mandiri dengan melepaskan diri dari pengaruh dan dominasi peran orang tua.

Remaja memiliki kecenderungan untuk mencari makna hidup serta menjalin hubungan interpersonal yang lebih dekat juga terikat secara afektif. Karena itu, untuk menyelesaikan masalah tersebut, remaja menggunakan internet secara lebih intensif, lebih penting dibanding dengan apa yang dilakukan orang lain pada umumnya. Hal ini sesuai fakta yang ditemukan di lapangan bahwa apabila dalam sehari responden tidak mendapat notifikasi di ponselnya, maka akan muncul perasaan resah yang diakibatkan oleh reaksi dari ketergantungan media sosial.

Kecemasan bisa ditandai dengan ketakutan atau kecemasan terhadap situasi sosial yang memungkinkan seseorang untuk merasa diawasi atau diperhatikan. Kecemasan merupakan keadaan ketidak nyamanan dan stres bahwa pengalaman individu dengan ekspektasi bahwa dia akan bertindak tidak tepat, membuat bodoh dirinya sendiri, meninggalkan kesan negatif dan dievaluasi oleh orang lain dalam cara negatif (bodoh, pecundang, tidak kompeten, dan sebagainya) di berbagai acara maupun situasi sosial.

Berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Prastika (2018) mengenai keterkaitan kecemasan sosial dan adiksi yang dilakukan oleh seorang peneliti, menyampaikan bahwa individu yang memiliki kecemasan sosial akan menggunakan media sosial secara berlebihan untuk mengatasi hambatan yang ada pada dirinya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya dampak negatif ketergantungan terhadap kehidupan sosial individu tersebut dalam hal fungsi interpersonalnya.

Beberapa penelitian menemukan bahwa kecemasan sosial secara signifikan berpengaruh terhadap timbulnya adiksi internet. Remaja yang mengalami kecemasan sosial cenderung melakukan komunikasi secara daring dengan cara mempresentasikan dan mencitrakan dirinya sebaik mungkin agar mendapatkan kesan dan citra yang positif dari pihak lain, bahkan terkadang kesan yang ditampilkan tidak sesuai dengan diri aslinya. Kondisi ini membuat remaja yang memiliki kecemasan sosial semakin mengalami ketergantungan dalam penggunaan internet. Individu dengan kecemasan yang tinggi takut untuk dievaluasi secara negatif oleh orang lain, memberikan kesan yang buruk, atau bertindak dengan cara yang memalukan. Seseorang yang mengalami kecemasan berat ini berfokus pada diri sendiri dan tidak mampu memikirkan hal-hal lainnya. Seseorang dengan kecemasan berat kadang-kadang hanya berfokus pada satu objek saja, bahkan tidak mampu untuk mengikuti arahan dari orang lain (Triandini, 2021).

Seperti yang telah dipaparkan pada hasil penelitian bivariat maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka dapat menyebabkan kecemasan sosial pada remaja. Remaja dengan tingkat kecemasan berat menunjukkan hasil *screening* pada kuesioner HARS menunjukkan beberapa gejala seperti gejala cemas, selalu memiliki firasat buruk, merasa gelisah, takut dikerumunan orang banyak, tidur tidak nyenyak, dan kadang ada perasaan berdebar

yang muncul secara acak. Hal ini menjelaskan bahwa hipotesis dapat diterima yakni ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wawotobi, didukung berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji alternatif yaitu *Fisher Exact* yang telah dilakukan, dan menunjukkan bahwa nilai hubungan  $0,00 \leq 0,05$  yang artinya ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan remaja remaja di SMAN 1 Wawotobi. Dari hipotesis tersebut menjelaskan berarti apabila intensitas penggunaan media sosial dalam taraf normal dan tidak berlebihan tidak akan memberikan kecemasan berlebihan pada diri seorang remaja, begitu juga sebaliknya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial menyebabkan meningkatnya kecemasan pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wawotobi sampai pada tingkatan berat.

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Permadi D (2022) ketika remaja lebih banyak menghabiskan waktunya untuk menggunakan media sosial maka remaja tersebut juga akan lebih besar kemungkinan mengalami emosi negatif yang berasal dari konten-konten yang dikonsumsi di media sosial, sehingga menyebabkan meningkatnya kewaspadaan terhadap lingkungan nyatanya yang diluar dari media sosial. Selain itu remaja juga akan kekurangan waktu bersosialisasi dengan teman dan orang lain secara langsung, sehingga ketika remaja tersebut melakukan kegiatan dan berkomunikasi dengan orang lain di sekitarnya akan merasa tidak nyaman.

Kecemasan sosial dapat memberikan dampak negatif bagi individu yang mengalaminya. Sejatinya sekarang ini hampir semua remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dalam menggunakan media sosial dan lebih fokus pada smartphone yang dimiliki dibanding dengan kehidupan aslinya dan menyebabkan remaja merasa lebih aman dan nyaman ketika melakukan komunikasi melalui dunia maya bukan secara langsung. Sehingga saat mereka dihadapkan dalam situasi yang harus melakukan komunikasi secara tatap mata, mereka akan sulit melakukannya karena sudah terbiasa dengan teknik komunikasi media sosial yang tidak harus bertemu dengan seseorang secara langsung dan berinteraksi dengan mereka tanpa ada yang harus disembunyikan, sehingga ketika dihadapkan pada situasi yang mengharuskan untuk bertemu seseorang secara langsung timbullah kecemasan sosial dalam diri mereka.

Penelitian ini didukung dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan Trikindini (2021) pada penelitian menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan ( $p\text{-value} = 0,001$ ) pada mahasiswa S1 Keperawatan yaitu meningkatnya kecemasan sejalan dengan meningkatnya intensitas penggunaan media sosial.

Penelitian yang dilakukan Permadi (2022) juga mendukung hasil penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang kuat antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan. Artinya semakin tinggi tingkat kecemasan sosial maka akan semakin tinggi pula durasi dalam menggunakan media sosial, dan sebaliknya semakin

rendah tingkat kecemasan sosial maka akan semakin rendah pula durasi penggunaan media sosial.

Sejalan dengan dua penelitian diatas, Fatih *et al* (2018), menjelaskan bahwa sebanyak 39% mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung mengalami kecemasan sosial yang disebabkan oleh penggunaan media sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kecemasan remaja. Remaja menjadikan media sosial sebagai alat untuk memenuhi kebutuhan akan informasi, interaksi sosial atau bahkan sebagai hiburan namun tidk jarang penggunaan media sosial dapat berkembang menimbulkan perasaan cemas karena rasa khawatir yang berlebihan akan kritik dan penilaian buruk orang lain terhadap dirinya, perasaan negatif dengan perbandingan diri terhadap orang lain sehingga perilaku tersebut akan diperkuat dan durasi penggunaan media sosial akan semakin meningkat seiring tingginya kecemasan remaja.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan kesimpulan yakni terdapat hubungan yang kuat antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat harga diri remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wawotobi. Remaja yang memiliki harga diri rendah cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan dan berujung pada ketergantungan sedangkan remaja yang memiliki harga diri tinggi memiliki intensitas penggunaan media sosial yang cenderung normal dan terdapat hubungan yang kuat antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wawotobi. Remaja yang memiliki kecemasan berat cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan yang masuk dalam kategori ketergantungan, sedangkan remaja dengan tingkat kecemasan ringan cenderung menggunakan media sosial dalam kategori normal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan dengan penuh rasa hormat, mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga. Ucapan terima kasih yang sebesar- besarnya penulis sampaikan pula pada : Pihak sekolah, maupun staff di SMAN 1 Wawotobi, yang telah memberikan izin serta memfasilitasi peneliti dalam melakukan proses penelitian di SMAN 1 Wawotobi. Terima kasih juga kepada siswa-siswi kelas XI SMAN 1 Wawotobi yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini. Dan terima kasih juga kepada seluruh pihak atas motivasi dan dukungannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andreassen, CS, Billieux, J., Griffiths, MD, Kuss, DJ, Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). Hubungan antara penggunaan media sosial dan video game yang membuat ketagihan dan gejala gangguan kejiwaan: Sebuah studi cross-sectional skala besar. *Psikologi Perilaku Adiktif* , 30 (2), 252. Diakses pada tanggal 01 Juni 2023
- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99. Diakses pada tanggal 15 Mei 2023

- APJII. (2023). Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia. Jakarta. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Awalia, R., Fikrie, F., & Rifandi, A. (2022). Peranan Regulasi Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 6(2). Diakses pada tanggal 01 Juni 2023
- Badan Pusat Statistik. (2023). Jumlah penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin. Data sensus. BAILEY 2nd, JA (2014). Fondasi harga diri. *Jurnal Asosiasi Medis Nasional*, 95 (5), 388. Diakses pada tanggal 15 Mei 2023
- Caturtami, CY & Indri, US. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 300-304. Diakses pada tanggal 15 Mei 2023
- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi pengukuran tingkat kecemasan berdasarkan skala hars berbasis android. *Jurnal teknik komputer*, 5 (2), 277-282. Diakses pada tanggal 01 Juni 2023
- Dalila, F., Putri, A. M., & Harkina, P. (2021). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial Instagram dengan harga diri. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 47-55. Diakses pada tanggal 01 Juni 2023
- Erawati, N. P. W., Devi, N. L. P. S., & Puspita, L. M. (2021). Hubungan antara Harga Diri Terhadap Pengungkapan Diri dalam Penggunaan Media Sosial pada Remaja. *Community of Publishing In Nursing*, 9(5), 619-628. Diakses pada tanggal 15 Mei 2023
- Evelin dan Adishesa, M. S. (2020). Instagram Use and Self-Esteem among Adolescents. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 11(01), 26-36. Diakses pada tanggal 15 Mei 2023
- Febristi, A., Arif, Y., & Dayati, R. (2020). Faktor Sosial dengan Self Esteem (Harga Diri) Pada Remaja Dipanti Asuhan. *Jurnal Kebidanan*, 6(1), 48-56. Diakses pada tanggal 01 Juni 2023
- Fitriah, A., & Hariyono, D. S. (2019). Hubungan self esteem terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa. *Psycho Holistic*, 1(1), 8-17. Diakses pada tanggal 15 Mei 2023
- Fatih, Dendih, Dan Elisa. 2018. Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. Diakses pada tanggal 15 Mei 2023
- Hepilita Yohana dan Agripina Aprilian G. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak Usia 12 Sampai 14 tahun di SMP Negeri 1 Langke Rembong. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 3(2), 78-87. Diakses pada tanggal 01 Juni 2023
- Indah, P. I., Hendriana, H., & Irmayanti, R. (2021). Gambaran Self-Esteem Siswa Korban Cyberbullying. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*. 4(3), 178-184. Diakses pada tanggal 15 Mei 2023
- Jan, M., Soomro, S., & Ahmad, N. (2017). Dampak media sosial pada harga diri. *Jurnal Ilmiah Eropa*, 13 (23), 329-341. Diakses pada tanggal 01 Juni 2023
- Junawan Hendra dan Nurdin Laugu. (2020). Eksistensi Media Sosial, Youtube, Instagram dan Whatsapp Ditengah Pandemi Covid-19 Dikalangan Masyarakat Virtual Indonesia. *Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, 4(1), 41-57. Diakses pada tanggal 15 Mei 2023
- Lai, F., Wang, L., Zhang, J., Shan, S., Chen, J., & Tian, L. (2023). Relationship between social media use and social anxiety in college students: mediation effect of communication capacity. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 3657. Diakses pada tanggal 15 Mei 2023
- Meilana, M. S. (2021). Media Sosial Bagi Penerimaan Diri, Harga Diri dan Kebahagiaan Remaja: Apakah Akan Merusak atau Membangun?. *Jurnal Selaras*, 4(2), 132-143. Diakses pada tanggal 01 Juni 2023
- Meilawati, F.A. (2016). Media Sosial, Remaja, dan Cyberbullying (Studi Kasus tentang Pengetahuan dan Ragam Perilaku Cyberbullying melalui Media Sosial Facebook di Kalangan Pelajar SMA Negeri 1 Purwokerto). *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada. Diakses pada tanggal 15 Mei 2023
- Nemček, D., Kraček, S., & Peráčková, J. (2017). Analisis Skala Harga Diri Rosenberg di antara atlet elit dan kompetitif, atlet rekreasi, dan individu yang tidak aktif. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 17, 2305-2310. Diakses pada tanggal 01 Juni 2023

- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 549-556. Diakses pada tanggal 15 Mei 2023
- Permadi, D. A. (2022). Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media Permadi, D. A. (2022). Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(1), 7-13. Diakses pada tanggal 15 Mei 2023
- Putri Prahastia K., Fatma Nuraqmania., & Cita Utami. (2022). Gambaran Adiksi Penggunaan Instagram pada Remaja SMA di Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmu Ekonomi dan Sosial*, 11(1), 120-133. Diakses pada tanggal 15 Mei 2023
- Rahma, LMJ, & Setiasih, S. (2021). Dampak intensitas penggunaan media sosial terhadap harga diri: Survei pengguna Instagram dewasa. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 8 (1), 39-46. Diakses pada tanggal 15 Mei 2023
- Rahmawati. (2019) . Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. Yogyakarta: Fitramaya. Diakses pada tanggal 15 Mei 2023
- Sa'id, M. A. (2015). *Mendidik Remaja Nakal: Panduan Praktis Seni Mendidik dan Berinteraksi Dengan Remaja*. Yogyakarta: Semesta Hikmah. Diakses pada tanggal 15 Mei 2023
- Sakinah, H., & Sumaryanti, IU (2020). Hubungan Body Dissatisfaction dan Adiksi Media Sosial Instagram pada Wanita Dewasa Awal. *Prosiding Psikologi*, 6 (2), 827-833. Diakses pada tanggal 15 Mei 2023
- Salsabila, D. F., Qalbi, A. F. S., Aziz, A. M., Etniko, A., & Rauf, K. N. T. (2022). Perbedaan Self-Esteem antara Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri dengan Perguruan Tinggi Swasta. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 45-56. Diakses pada tanggal 15 Mei 2023
- Sudrajat, A. (2020). Apakah Media Sosial Buruk untuk Kesehatan Mental dan Kesejahteraan? Kajian Perspektif Remaja. *Jurnal Tinta: Jurnal Ilmu Keguruan dan Pendidikan*, 2(1), 41-52. Diakses pada tanggal 15 Mei 2023
- Silmi, ZK, Rachmawati, WR, Sugiarto, A., & Hastuti, TP (2020). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Penelitian Kebidanan dan Keperawatan*, 2 (2), 60-64. Diakses pada tanggal 01 Juni 2023
- Sosial pada remaja. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(1), 7-13. Diakses pada tanggal 15 Mei 2023
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, H., Suryani, E., Astiarani, Y., & Kurniawan, F. (2021). Hubungan antara narsisme, harga diri, dan kecanduan media sosial pada mahasiswa kedokteran praklinis. *Althea Medical Journal*, 8 (1), 50-55.
- Trikandini, A., & Kurniasari, L. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa UMKT. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(1), 614-619. Diakses pada tanggal 15 Mei 2023
- Tung, SEH, Gan, WY, Chen, JS, Kamolthip, R., Pramukti, I., Nadhiroh, SR, ... & Griffiths, MD (2022). Instrumen Terkait Internet (Skala Kecanduan Media Sosial Bergen, Skala Kecanduan Berbasis Aplikasi Ponsel Cerdas, Bentuk Pendek Skala Gangguan Permainan Internet, dan Kuesioner Nomofobia) dan Hubungannya dengan Distress di kalangan Mahasiswa Universitas Malaysia. *Perawatan Kesehatan*, 10(8), 14-48. Diakses pada tanggal 15 Mei 2023
- Wuryaningsih E. W., Heni D.W., Erti I. D., Fitrio D & Enggal H. (2018). *Keperawatan Kesehatan Jiwa 1*. Kalimantan: UPT Percetakan & Penerbitan Universitas Jembe. Diakses pada tanggal 01 Juni 2023.

