



E-ISSN 3032-601X & P-ISSN 3032-7105

Vol. 2, No. 3, Tahun 2025

MISTER

**Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science,
Technology and Educational Research**

**Jurnal Penelitian Multidisiplin dalam Ilmu
Pengetahuan, Teknologi dan Pendidikan**

**UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH
KOTA BANDA ACEH**

mister@serambimekkah.ac.id

Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science Technology
and Educational Research

Journal of MISTER

Vol. 2, No. 3, 2025

Pages : 3975–3979

Penggunaan Media Sosial Sebagai Faktor yang Mempengaruhi Self-Esteem Remaja di MA Darul Ulum Palangka Raya

Ridho Akbar, Surawan Surawan

Pendidikan Agama Islam, FTIK, Universitas Islam Negeri Palangka Raya,
Indonesia

Article in Journal of MISTER

Available at : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index>

DOI : <https://doi.org/10.32672/mister.v2i3.3418>

How to Cite this Article

APA : Akbar, R., & Surawan Surawan. (2025). Penggunaan Media Sosial Sebagai Faktor yang Mempengaruhi Self-Esteem Remaja di MA Darul Ulum Palangka Raya. *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research*, 2(3), 3975 – 3979. <https://doi.org/10.32672/mister.v2i3.3418>

Others Visit : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index>

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is a scholarly journal dedicated to the exploration and dissemination of innovative ideas, trends and research on the various topics include, but not limited to functional areas of Science, Technology, Education, Humanities, Economy, Art, Health and Medicine, Environment and Sustainability or Law and Ethics.

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is an open-access journal, and users are permitted to read, download, copy, search, or link to the full text of articles or use them for other lawful purposes. Articles on Journal of MISTER have been previewed and authenticated by the Authors before sending for publication. The Journal, Chief Editor, and the editorial board are not entitled or liable to either justify or responsible for inaccurate and misleading data if any. It is the sole responsibility of the Author concerned.



ISSN 3032-7105

ISSN 3032-601X



Penggunaan Media Sosial Sebagai Faktor yang Mempengaruhi Self-Esteem Remaja di MA Darul Ulum Palangka Raya

Ridho Akbar¹, Surawan Surawan²

Pendidikan Agama Islam, FTIK, Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia^{1,2}

*Email: ridhoakbarvgr@gmail.com¹, surawan@iain-palangkaraya.ac.id²

Diterima: 15-06-2025

| Disetujui: 16-06-2025

| Diterbitkan: 19-06-2025

ABSTRACT

The advancement of information and communication technology has had a major impact on the dynamics of social change. One of the social media that is currently popular among teenagers is Instagram. This study aims to determine the use of social media as one of the factors that influences self-esteem in teenagers. The methodology used in this study is a literature study, with data sources originating from various scientific journals, articles, websites, and literature reviews that are relevant to the research topic. The results of the study show that the use of social media has a significant impact on shaping adolescent self-esteem.

Keywords: social media, self-esteem, teenagers.

ABSTRAK

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah memberikan dampak besar terhadap dinamika perubahan sosial. Salah satu media sosial yang banyak diminati oleh kalangan remaja saat ini adalah Instagram. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan media sosial sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi self-esteem pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat studi kasus. Teknik pengumpulan data berupa wawancara dan observasi pada dua orang siswa yang mengalami kecanduan media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang kecanduan media sosial mengalami self-esteem yang rendah.

Katakunci: media sosial, self-esteem, remaja.

PENDAHULUAN

Manusia dalam hidupnya selalu bergantung kepada manusia lain. Manusia selalu butuh berkomunikasi dengan manusia lain. Seiring dengan modernnya zaman, kini komunikasi manusia semakin kreatif dengan adanya media sosial online (Zulkifli, 2018). Salah satunya yang paling populer adalah instagram. Media sosial berbasis foto seperti Instagram tengah populer di kalangan anak muda. Namun terlepas dari ketenarannya, Instagram terbukti menjadi media sosial yang paling berdampak buruk bagi kesehatan mental remaja. Salah satu dampak negatif yang mungkin ditimbulkan dari penggunaan media sosial adalah menurunnya self-esteem, yaitu evaluasi atau penilaian individu mengenai dirinya sendiri (Evelin & Adishesa, 2020). Beberapa orang yang menggunakan media sosial adalah orang yang tidak bermasalah, namun beberapa hal dapat ditemukan bahwa adanya pengguna media sosial yang menggunakan media sosial secara berlebihan. Hal ini tidak sesuai dengan masa perkembangan remaja dalam aktivitas di sekolah, dimana masa remaja yang identik dengan pencarian jati diri seharusnya lebih banyak bergaul dengan teman sebayanya (Gantiny, 2018). Tidak mudah untuk mendefinisikan remaja secara tepat, karena banyak sekali sudut pandang yang dapat digunakan dalam mendefinisikan remaja. Kata remaja sendiri berasal dari Bahasa Latin, *adolescens* yang artinya "tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan". Hal ini sejalan dengan kondisi bangsa primitif dan orang-orang purbakala yang memandang bahwa masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan (Hamdanah., & Surawan (2022). Kata self-esteem merupakan kata yang sudah tidak asing terdengar oleh kalangan Gen Z saat ini, terutama para pelajar atau siswa di sekolah. Self-esteem yang tinggi akan dapat membantu individu untuk menemukan sosok teman dalam kehidupan mereka, menjadi lebih sukses di sekolah, serta memiliki kesejahteraan psikologis atau psychological well-being yang tinggi (Orth & Robins, 2022). Menurut Valentine dkk (2004) menyebutkan bahwa tingkat harga diri siswa dapat mempengaruhi prestasi akademiknya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Valentine, ditemukan juga bahwa self-esteem yang rendah pada masa remaja (pada usia 11–15 tahun) akan cenderung mengalami putus sekolah dan memiliki kemungkinan kecil untuk memperoleh gelar sarjana (Trzesniewski et al., 2006). Self-esteem individu yang tinggi, memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dan tekanan psikologis pada dirinya juga rendah (Shen et al., 2021). Selain itu, remaja yang memiliki self-esteem tinggi akan berpengaruh pada tingkat keberhasilan mereka, yaitu mereka akan menjadi lebih baik dan akan cenderung meningkatkan prestasinya (Vivin., A & Budi Purwoko, 2023). Remaja berasal dari istilah latin *adolenscence*, yang berarti bertumbuh atau matang menuju kedewasaan (Hurlock, 2011 dalam Gani, 2020). Masa remaja adalah antara 16 hingga 22 tahun, usia ini dianggap sebagai masa pengembangan pengetahuan dan keterampilan, pengelolaan hubungan dan emosi, serta perolehan keterampilan yang diperlukan untuk menikmati masa remaja dan mengambil tanggung jawab sebagai orang dewasa. Selain itu, masa remaja dikonstruksi secara budaya dan dipandang secara berbeda diberbagai disiplin ilmu, menyoroti masa remaja sebagai fase kehidupan yang transformatif dan berpotensi menantang (Milenkova & Nakova, 2023). Perkembangan kepribadian selama masa remaja sangat penting, mencakup pemahaman akan realitas, pertumbuhan emosional, dan pembentukan karakter. Integrasi teknologi digital, terutama media sosial, telah merevolusi interaksi, komunikasi, dan persepsi diri remaja, membentuk pandangan dunia dan hubungan mereka di era kontemporer (Aan., H & Dwi Aris., N. 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, karena bertujuan untuk menggali dan memahami pengalaman serta persepsi remaja terkait penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap self-esteem. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja usia 15–18 tahun yang merupakan siswa kelas XI dan XII di MA Darul Ulum Palangka Raya dan aktif menggunakan media sosial (Instagram). Teknik yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan kriteria tertentu. Teknik pengumpulan datanya melalui wawancara semi-terstruktur, observasi dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap 6 siswa MA Darul Ulum Palangka Raya. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur dan skala self-esteem sederhana (berbasis modifikasi dari Rosenberg Self-Esteem Scale). Skor self-esteem diberikan dalam rentang 0–30 (semakin tinggi skor, semakin tinggi self-esteem).

Tabel.1

Data Ringkasan Penggunaan Media Sosia Self-Esteem Remaja

No	Inisial	Durasi Harian Jam	Skor Self – Esteem (0-30)
1	MS	4	18
2	EN	5	16
3	A	2	24
4	MR	6	15
5	MH	3	17
6	MR	2	25

Durasi penggunaan dan dampaknya dari 6 responden : 4 siswa menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari. 2 siswa (A & MR) menggunakan media sosial <3 jam/hari dan memiliki skor self-esteem tertinggi (24 dan 25) (Andreassen., C. 2017). Hubungan media sosial dan self-esteem rata-rata skor self-esteem dari 6 siswa adalah 19,2 (kategori sedang). Siswa dengan media sosial dominan visual (Instagram) cenderung memiliki skor self-esteem yang sangat tinggi.

Self-esteem merupakan variabel yang efektif untuk digunakan dalam penelitian mengenai pengaruh media sosial terhadap remaja, terutama di lingkungan pendidikan seperti MA Darul Ulum Palangka Raya. Efektivitas ini dapat dijelaskan dari beberapa sisi yang saling mendukung, baik secara psikologis, teoritis, maupun metodologis. Secara psikologis, masa remaja adalah fase di mana individu sedang membentuk identitas dirinya. Pada tahap ini, remaja sangat peka terhadap bagaimana orang lain memandang mereka. Media sosial menjadi salah satu lingkungan paling dominan di mana remaja membandingkan diri mereka dengan orang lain, menerima validasi sosial, dan membentuk citra diri. Aktivitas seperti melihat unggahan teman sebaya, jumlah like dan komentar, atau mengikuti influencer, bisa sangat memengaruhi perasaan harga diri. Oleh karena itu, self-esteem menjadi indikator yang sangat tepat untuk menilai bagaimana media sosial berdampak pada kondisi psikologis mereka. Dengan mempertimbangkan semua aspek tersebut, dapat disimpulkan bahwa self-esteem sangat efektif untuk digunakan sebagai variabel dalam penelitian tentang pengaruh media sosial terhadap remaja. Ia mampu menangkap perubahan psikologis yang halus namun penting dalam diri remaja akibat interaksi mereka di dunia digital.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap seorang siswa di MA Darul Ulum Palangka Raya, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan remaja, terutama dalam hal penurunan self-esteem, motivasi belajar, kontrol emosi, serta interaksi sosial. Siswa yang mengalami kecanduan media sosial cenderung mengalami perubahan perilaku seperti menarik diri dari lingkungan sosial, menurunnya kedisiplinan, terganggunya rutinitas harian, dan berkurangnya kesadaran spiritual. Self-esteem yang rendah menjadi salah satu faktor yang memicu penggunaan media sosial secara kompulsif, di mana individu mencari validasi eksternal melalui jumlah “like” atau interaksi online. Kondisi ini mengindikasikan adanya ketimpangan antara konsep “diri ideal” dan “diri nyata” dalam diri siswa. Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan pendekatan terpadu dari berbagai pihak. Guru bimbingan konseling memiliki peran penting dalam memberikan intervensi melalui konseling individu, konseling kelompok, pemberian nasihat, serta bimbingan belajar. Selain itu, keterlibatan orang tua dan guru wali kelas dalam memberikan pengawasan dan dukungan moral juga sangat krusial dalam membantu siswa membangun kembali rasa percaya dirinya. Alternatif kegiatan seperti ekstrakurikuler juga terbukti efektif dalam mengalihkan perhatian siswa dari media sosial ke aktivitas yang lebih produktif. Dengan dukungan yang konsisten dan pendekatan yang menyeluruh, siswa dapat menunjukkan perbaikan dalam mengelola penggunaan media sosial serta peningkatan self-esteem dan motivasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Zulkifli, (2018). Self-Disclosure Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Dan Self-Esteem Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, Vol.2 (2), hal.180
<https://doi.org/10.35814/MINDSET.V11I01.1297>
- Aan Hermawan & Dwi Aris., N. (2024). Menyelidiki Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Dengan Pendekatan Psikologi Perkembangan. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*. Vol.2 (2). hal.93-94
- Andreassen, C. S., et al. (2017). *Facebook addiction: A study of personality and media use. Psychological Reports*, 110 (2). 501-517.
<https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Evelin., & Made S., A. (2020). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram dan Self-Esteem Pada Remaja. Vol.11 (1). hal.27
- Hamdanah., & Surawan. (2022). *Remaja dan Dinamika; Tinjauan Psikologi dan Pendidikan*, hal. 1
- Milenkova, V., & Nakova, A. (2023). Personality Development and Behavior in Adolescence: *Characteristics and Dimensions. Societies*, 13(6), 148.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*, 77 (1), 5
- Shen, F., Liu, Y., & Brat, M. (2021). Attachment, Self-Esteem, and Psychological Distress: A Multiple-Mediator Model. *Professional Counselor*, 11(2), 129–142
- Thalia Prilian, G., (2018). Gambaran Self-Esteem Siswa Yang Mengalami Kecanduan Media Sosial

Disekolah Menengah Pertama. Vol.1 (4), hal.171

Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42 (2), 381

Valentine, J. C., DuBois, D. L., & Cooper, H. (2004). The Relation Between Self-Beliefs and Academic Achievement: A Meta-Analytic Review. *Educational Psychologist*, 39 (2), 111–133.
https://doi.org/10.1207/s15326985ep3902_3

Vivin., A & Budi Purwoko. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi self-esteem remaja: *Literatur Review*. Vol.6 (3). hal.363

<https://journal.unindra.ac.id/index.php/terapeutik/index>