

# Intensitas Penggunaan Media Sosial, Loneliness dan Insecure Pada Remaja

Oleh:

Isna Maulida Abidah,  
Effy Wardati Maryam

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juni, 2024



# Pendahuluan

Masa remaja merupakan salah satu fase peralihan dalam kehidupan seseorang dari anak-anak hingga dewasa. Masa remaja merupakan salah satu puncak perkembangan manusia. Banyak perubahan yang terjadi pada periode ini, salah satunya fisiologis dan psikologis. Remaja sendiri merupakan kelompok yang menghadapi masa transisi yang sulit. Seiring pertumbuhan remaja, mereka mengalami konflik internal dan eksternal, termasuk masalah emosional dan pengendalian diri seperti *insecure*. Remaja merasa cenderung tertekan, khawatir, dan tidak percaya diri secara berlebihan sehingga timbul rasa *insecure*.

*Insecure* merupakan ketakutan atau kegelisahan pada lingkungan yang disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap diri sendiri. *Insecure* sendiri diartikan sebagai perasaan cemas. *Insecure* merupakan suatu pandangan atau kekhawatiran tidak menyenangkan yang dirasakan seseorang kepada dirinya sendiri. Ketidaknyamanan itu terjadi ketika dirinya merasa rendah diri, takut, pesimisme, gelisah, malu, cemas, bersalah, atau justru tidak mampu. Menurut Fleming dan Courtney (Robinson, Shaver, and Wrightman) Karakteristik orang yang merasa *insecure* karena rendah diri (*Inferiority Feelings*) menggambarkan perasaan rendah diri pada skala yang dinamakan skala *Feelings of Inadequacy*. dalam aspek-aspek sebagai berikut: *Social confidence, School abilities, Self regard, Physical appearance* dan *Physical abilities*.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan oleh peneliti pada bulan Agustus 2023 dengan menyebarkan kuesioner melalui google form terhadap 30 remaja pelajar di SMK ANTARTIKA 2 SIDOARJO, diperoleh hasil bahwa 30 remaja menggunakan media sosial seperti TikTok, Facebook, Instagram, dan lain-lain. 23 remaja merasa minder atau takut ketika ada orang yang lebih darinya yang ditemui di media sosial. 26 dari 30 remaja merasa gelisah dan memikirkan terus-menerus ketika ada yang memberikan komentar negatif terhadap postingan yang dibagikannya di media sosial. 21 dari 30 remaja merasa gengsi ketika postingannya tidak disukai oleh banyak orang dan membandingkan dengan postingan orang lain. 23 remaja merasa khawatir setelah membagikan foto atau video di media sosial, khawatir ketika ada komentar negatif dan khawatir ketika ada yang membicarakan tentang fisiknya.

# Lanjutan...

Dari hasil survey tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat permasalahan insecure akibat penggunaan media sosial pada pelajar remaja yang mengikuti survey awal penelitian. Berdasarkan aspek-aspek menurut Fleming dan Courtney (Robinson, Shaver, and Wrightman), ciri-ciri orang *insecure* karena rendah diri (*inferiority feeling*) menggambarkan perasaan rendah diri pada skala yang disebut *Feeling Of Inadequacy Scale* pada aspek-aspek sebagai berikut: *social confidence; school abilities; self regard; physical appearance; physical abilities*.

*Insecure* adalah topik besar dalam kehidupan remaja saat ini. *Insecure* memang sulit dihilangkan dan terus tumbuh di benak seseorang. Pertama-tama, jejaring sosial mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap rasa *insecure* pada remaja. Media sosial bisa menyebabkan ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri. Standar hidup ideal dalam media sosial membuat remaja untuk menyesuaikan diri dengan apa yang dilihat tersebut, sehingga justru bisa menimbulkan perasaan *insecure* dan bahkan perlunya validasi yang lebih terhadap dirinya sendiri. Seiring penggunaan media sosial meningkat, *insecure* juga akan meningkat. Maka dari itu, intensitas penggunaan media sosial menjadi faktor yang mempengaruhi perasaan *insecure* secara signifikan .

Media sosial adalah media online dalam bentuk layanan berbasis web atau sistem jaringan yang saling terhubung melalui dimana individu dapat membuat profil pribadi dan mengakses profil orang yang terdaftar melalui koneksi ini untuk memberikan informasi, membuat konten, berkomentar, berkolaborasi, dan banyak lagi. Pengguna media sosial sebagian besar adalah remaja usia sekolah. Remaja lebih tertarik pada gadget dan ponsel pintarnya dibandingkan membangun hubungan dengan orang yang diajak bicara atau lingkungannya. Intensitas penggunaan media sosial ditentukan oleh jumlah waktu yang dihabiskan seseorang di media sosial dan berapa banyak pertemanan yang terjalin dalam kurun waktu tersebut. Intensitas media sosial mencakup empat dimensi ,termasuk perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi.

# Lanjutan...

Selain intensitas penggunaan media sosial, kesepian (*loneliness*) juga memediasi perasaan insecure. *Loneliness* merupakan emosi negatif yang timbul dari ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dan kenyataan. Lebih spesifiknya Russell menjelaskan bahwa orang yang kesepian ditandai dengan perasaan sedih, tertekan, tidak terstimulasi, dan tidak berharga sehingga menyulitkan mereka dalam menjalin hubungan sosial dengan orang lain. Orang yang memiliki perasaan *insecure* atau yang memiliki pandangan negatif tentang dirinya sendiri tetapi berpandangan positif tentang orang lain, mungkin mereka sangat kesepian. Mereka kekurangan koneksi sosial untuk mengimbangi rendahnya harga diri mereka. Menurut Daniel W Russell (1996) terdapat tiga aspek-aspek *loneliness*, diantaranya adalah *personality*, *social desirability* dan *depression*.

# Penelitian Terdahulu

- Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Valentina et al., 2022) tentang “*Insecurity* Pada Remaja Perempuan Yang Diakibatkan Oleh Penggunaan Media Sosial” Hasil penelitian menunjukkan bahwa 83,5% remaja putri merasa tidak aman saat bertemu orang lain di media sosial. Saat merasa insecure, cenderung menyendiri dan melakukan apa yang disukai. Remaja putri terkadang merasa tidak percaya diri dengan suka memperhatikan jumlah likes ketika mengupload foto, namun cenderung mengabaikan komentar-komentar negatif yang secara tidak langsung dapat membuat saya merasa tidak aman. Mereka pun menyadari bahwa dirinya mempunyai keunikan yang positif. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Mardiana et al., 2021) mengenai Fenomena *Insecurity* Pada Remaja menunjukkan bahwa nilai tingkat insecure generasi muda rata-rata 3,24 dan tingkat kinerja 64,8% termasuk dalam kategori “baik”. Proporsi pilihan respon instrumen yang paling tinggi adalah kriteria netral yaitu sebesar 31,3%. Artinya, remaja merasa lebih percaya diri dan tidak insecure terhadap dirinya.
- Sebuah analisis yang dilakukan oleh (Syauqii, 2022) mengenai "Pengaruh Media Sosial Terhadap Keberadaan *Insecure*" mengatakan bahwa penggunaan intensif media sosial dapat berdampak pada rasa *insecure*, terutama pada remaja perempuan. Konten-konten di media sosial, seperti foto-foto atau video, serta pencapaian yang diposting oleh pengguna lain, dapat memicu timbulnya rasa tidak percaya diri dan *insecure*. Penelitian yang dilakukan oleh Suryadi dkk., (2023) Ia mengatakan dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebih adalah membuat siswa merasa tidak percaya diri dan insecure, sehingga menimbulkan rasa malu, rendah diri, dan kurang mencintai diri sendiri. Salah satu faktor penyebab rendahnya rasa percaya diri dan insecure pada remaja adalah penggunaan media sosial.

# Lanjutan...

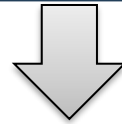
Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arumsari (2023) mengenai "Pengaruh Media Sosial Terhadap Rasa *Insecure* dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Desa Patila Kecamatan Tana Lili Kabupaten Luwu Utara" mengatakan bahwa ada pengaruh signifikan antara media sosial terhadap rasa *insecure* dan kepercayaan diri remaja, yaitu menunjukkan media sosial mempengaruhi *insecure* dan kepercayaan diri remaja Desa Patila Kecamatan Tanalili Kabupaten Luwu Utara.

- Penelitian yang dilakukan oleh (Nottage dkk., 2022) menunjukkan bahwa berdasarkan analisis eksplorasi yang membandingkan kategori perasaan tidak aman dengan kategori aman mengungkapkan bahwa hubungan antara perasaan cemas dan gejala depresi dimediasi oleh kesepian, bergantung pada siswa yang memiliki koneksi sosial yang baik, memelihara koneksi untuk menghindari kesepian.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness* dengan *insecure* pada remaja?

**Tujuan Penelitian**



**untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness* dengan *insecure* pada remaja.**

# Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bersifat korelasional, yakni mempelajari hubungan dua variabel atau lebih, untuk melihat sejauh mana variasi dalam satu variabel berhubungan dengan variasi dalam variable lain. Penelitian ini terdiri dari tiga variabel yang akan diteliti, yaitu intensitas penggunaan media sosial, *loneliness* dan *Insecure*.

## Populasi

Yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh remaja pelajar di SMK Antartika 2 Sidoarjo.

Populasi pada penelitian ini berjumlah 2.205 siswa.

## Sampel

Sampel diambil sebanyak 305 siswa yang menggunakan media sosial dan berdasarkan tabel Issac & Michael dengan taraf kesalahan 5%.

Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*.



# Metode

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala. Model skala yang digunakan yaitu skala likert dengan memberikan tanggapan Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Berdasarkan fokus penelitian yang akan diteliti, terdapat tiga instrumen penelitian untuk mengambil data dari populasi yang sudah ditentukan.

Pada skala *insecure* menggunakan skala adopsi yang disusun oleh Arumsari (Arumsari, 2023) yang terdiri dari 18 aitem pernyataan yang mengacu pada aspek-aspek *insecure* menurut Fleming dan Courtney (Robinson, Shaver dan Wrightman) pada skala yang disebut "*Feeling Of Inadequacy Scale*". Aspek-aspek tersebut meliputi *social confidence, school abilities, self regard, physical appearance, dan physical abilities* dengan reliabilitas sebesar 0,927 untuk mengukur aspek-aspek tersebut.

Pada instrumen skala intensitas penggunaan media sosial menggunakan skala adopsi yang disusun oleh Umami (Umami, 2021) yang terdiri dari 31 item pernyataan yang mengacu pada aspek-aspek yang membentuk intensitas penggunaan media sosial menurut Anggi. Aspek-aspek tersebut meliputi perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi dengan reliabilitas sebesar 0,787 untuk mengukur aspek-aspek tersebut.

Pada instrumen *Loneliness* menggunakan skala adopsi yang disusun oleh Namira (Namira, 2022) yang terdiri dari 26 item pernyataan yang mengacu pada aspek-aspek *loneliness* menurut Russel dalam alat ukurnya UCLA *Loneliness Scale* meliputi *personality, social desirability, dan depression*. Dengan reliabilitas 0,969 untuk mengukur aspek-aspek tersebut.

Selanjutnya analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik regresi linier berganda. Teknik ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness* dengan *insecure* pada remaja. Sebelum dilakukan uji regresi linier berganda, terlebih dahulu melakukan uji asumsi klasik untuk analisis regresi. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat dua variabel x yakni intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness*. Jika variabel x lebih dari satu, maka uji asumsi klasik yang harus dipenuhi adalah uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas.

# Hasil

Berdasarkan hasil analisa data diperoleh hasil nilai R 0,378 dan  $R^2$  0,143. Artinya ini adalah varian *explaine* atau sumbangan efektif variabel independen terhadap variabel dependen. Varians dari *insecure* yang mampu dijelaskan oleh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Loneliness itu sebesar 14,3%. Sementara sisanya itu dijelaskan oleh hal-hal lain yang tidak diteliti di sini.

Tabel 1. Uji Determinasi

| Model Summary - Insecure |       |                |                         |       |  |  |
|--------------------------|-------|----------------|-------------------------|-------|--|--|
| Model                    | R     | R <sup>2</sup> | Adjusted R <sup>2</sup> | RMSE  |  |  |
| H <sub>0</sub>           | 0.000 | 0.000          | 0.000                   | 5.817 |  |  |
| H <sub>1</sub>           | 0.378 | 0.143          | 0.137                   | 5.403 |  |  |

Hasil uji hipotesa menunjukkan bahwa nilai F 25,206 kemudia nilai p di bawah 0.001, artinya ini menunjukkan sangat signifikan. Maka Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Loneliness* bersama-sama mampu memprediksi *Insecure*.

Tabel 2. Uji Hipotesis

| ANOVA          |            |                |     |             |        |        |  |
|----------------|------------|----------------|-----|-------------|--------|--------|--|
| Model          |            | Sum of Squares | df  | Mean Square | F      | p      |  |
| H <sub>1</sub> | Regression | 1471.517       | 2   | 735.758     | 25.206 | < .001 |  |
|                | Residual   | 8815.434       | 302 | 29.190      |        |        |  |
|                | Total      | 10286.951      | 304 |             |        |        |  |

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

# Hasil

Ditinjau dari masing-masing variabel menunjukkan bahwa Intensitas Penggunaan Media Sosial memiliki hubungan yang signifikan terhadap insecure, karena nilai  $p\ 0.003 < 10$ . Sedangkan Loneliness juga memiliki hubungan yang signifikan terhadap insecure, karena nilai  $p\ 0.001 < 10$ .

Tabel 3. Nilai Koefisien Hubungan Antar Variabel

| Coefficients   |                                    |                |                |              |         |        |  |           |       |                         |  |
|----------------|------------------------------------|----------------|----------------|--------------|---------|--------|--|-----------|-------|-------------------------|--|
|                |                                    |                |                |              |         |        |  |           |       | Collinearity Statistics |  |
| Model          |                                    | Unstandardized | Standard Error | Standardized | t       | p      |  | Tolerance | VIF   |                         |  |
| H <sub>0</sub> | (Intercept)                        | 46.918         | 0.333          |              | 140.859 | < .001 |  |           |       |                         |  |
| H <sub>1</sub> | (Intercept)                        | 46.754         | 5.638          |              | 8.292   | < .001 |  |           |       |                         |  |
|                | Intensitas Penggunaan Media Sosial | -0.164         | 0.055          | -0.161       | -3.010  | 0.003  |  | 0.997     | 1.003 |                         |  |
|                | Loneliness                         | 0.229          | 0.035          | 0.351        | 6.580   | < .001 |  | 0.997     | 1.003 |                         |  |

# Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dan loneliness dengan insecure. Berdasarkan hasil pengujian hipotesa diketahui bahwa nilai  $F$  25.206 dengan nilai taraf signifikansi  $p$   $0,001 < 0.05$  yang berarti menunjukkan bahwa  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak artinya terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan loneliness dengan insecure. Untuk mengetahui berapa sumbangan efektif variabel independent terhadap variabel dependent yaitu berdasarkan hasil menunjukkan bahwa nilai  $R$  0.378 dan  $R^2$  0.143 artinya varians dari insecure yang mampu dijelaskan oleh intensitas penggunaan media sosial dan loneliness itu sebesar 14,3%.

Berdasarkan hasil selanjutnya untuk melihat apakah masing-masing variabel independent memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel dependent, maka ditinjau dari variabel intensitas penggunaan media sosial diperoleh hasil nilai  $p$   $0,003 < 10$  yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan *insecure*. *Insecure* banyak terjadi di kalangan remaja, karena remaja cenderung merasakan tekanan, khawatir, dan rasa tidak percaya diri yang berlebihan karena harapan mereka yang tinggi. Jejaring sosial mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap rasa *insecure* pada remaja. Media sosial bisa menimbulkan ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri. Standar hidup ideal dalam media sosial membuat remaja untuk menyesuaikan diri dengan apa yang remaja lihat tersebut, yang justru bisa menimbulkan perasaan *insecure* dan bahkan perlunya validasi yang lebih terhadap dirinya sendiri.

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Suryadi et al.,2023) yang mengatakan bahwa dampak buruk dari penggunaan media sosial yang berlebihan adalah munculnya rasa insecure pada remaja, yaitu memunculkan rasa malu, menurunkan kepercayaan diri, kurangnya mencintai dirinya sendiri. faktor penyebab kurangnya rasa percaya diri atau insecure yang dialami oleh remaja salah satunya adalah penggunaan media sosial.

# Pembahasan

Ditinjau dari variabel loneliness diperoleh hasil  $p < 0,001$  yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan insecure. Menurut (Harnata & Prasetya, 2023) Insecure merupakan keadaan pikiran yang dapat menyebabkan seseorang merasa “tidak aman” atau mempunyai rasa cemas atau takut yang berlebihan. *Loneliness* merupakan emosi negatif yang diakibatkan oleh ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dan yang sebenarnya, baik secara kuantitas maupun kualitas. Orang merasakan kesepian, adalah mereka yang memiliki perasaan insecure atau yang memiliki pandangan negatif tentang dirinya sendiri tetapi berpandangan positif tentang orang lain. Mereka kekurangan koneksi sosial untuk mengimbangi rendahnya harga diri mereka.

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan (Nottage et al., 2022) yang menunjukkan bahwa berdasarkan analisis eksplorasi membandingkan kategori perasaan tidak aman dengan kategori aman mengungkapkan bahwa hubungan antara perasaan cemas dan gejala depresi dimediasi oleh kesepian.

# Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness* dengan *insecure* pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa perasaan insecure dapat disebabkan oleh intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness*. Variabel intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness* secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap insecure sebesar 14,3%.

# Referensi

- Alfiati, N. W. (2021). Analisis Wacana Mengatasi Perasaan Insecure Dalam Buku *Insecurity Is My Middle Name* Karya Alvi Syahrin.
- Arumsari, T. A. (2023). Pengaruh media sosial terhadap rasa insecure dan kepercayaan diri pada remaja desa patila kecamatan tana lili kabupaten luwu utara.
- Dewi, N. C. (n.d.). Pengaruh penggunaan media sosial pada remaja.
- Harnata, A. A., & Prasetya, B. E. A. (2023). Gambaran Perasaan Insecure di Kalangan Mahasiswa yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.437>
- Hasibuan, E. A. (2019). Hubungan antara intensitas pengguna media sosial dengan interaksi sosial pada mahasiswa psikologi universitas medan area stambuk 2017-2018.
- Mardiana, N., Yosep, I., & Widiанти, E. (2021). Fenomena insecure pada remaja di era pandemic covid-19: Studi literature. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 21–29.
- Namira, T. (2022). Hubungan antara loneliness dengan problematic internet use pada remaja akhir pengguna sosial media di fakultas psikologi univeritas medan area.

# Referensi

- Ningsih, E. (2021). Hubungan loneliness dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa.
- Nopiyanti, P., Dewi, R. M., & Agustin, M. (2023). Strategies to overcome insecurity in 10th grade PPLG (Software and game development) B students at SMK negeri 5 surakarta. *JIPM:Jurnal Informasi Pengabdian Masyarakat*, 1(3). <https://doi.org/10.47861/jipm-nalanda.v1i3.397>
- Nottage, M. K., Oei, N. Y. L., Wolters, N., Klein, A., Van der Heijde, C. M., Vonk, P., Wiers, R. W., & Koelen, J. (2022). Loneliness mediates the association between insecure attachment and mental health among university students. *Personality and Individual Differences*, 185. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111233>
- Pamungkas, B. A., & Kamalah, A. D. (2021). Gambaran tingkat depresi pada remaja : Literature review. *Seminar Nasional Kesehatan*, 1332–1341.
- Putri, Q. A. S. (2019). Hubungan self-compassion dengan loneliness.
- Ratsja Putri, W. S., Nurwati, R. N., & Santoso, M. B. (n.d.). 7 pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Prosiding Ks: Riset & Pkm*, 3(1), 47–51.
- Ria, N., Lianasari, D., & Kurniati, A. (2023). Cognitive behavior therapy teknik thought stopping untuk mengurangi insecure. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 07(01), 1–8. <http://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt>



# Referensi

- Sabil, R., & Karnita, R. (2022). Perencanaan Buku Jurnal Interaktif Untuk Membantu Mengelola Rasa Insecure Pada Remaja. 10(1).
- Suryadi, P. M. R., Manangkot, M. V., Kamayani, M. O. A., & Yanti, N. P. E. D. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kepercayaan Diri Siswa. 11(4), p-ISSN.
- Syauqii, F. (2022). Pengaruh Media Sosial Terhadap Keberadaan Insecure: Sebuah Analisis.
- Umami, M. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dan self awareness pada remaja lombok timur.
- Valentina, A., Putri, G. L., & Putri, O. H. (2022). Komunikasi visual untuk edukasi insecurity pada remaja perempuan yang diakibatkan oleh penggunaan media sosial. Jurnal Bahasa Rupa, 05(02), 237–245. <https://doi.org/https://doi.org/10.31598>

