

# Pengaruh Media Sosial Terhadap Rasa Percaya Diri Remaja

Oei Joviana Claresta Wijaya<sup>1\*</sup>, Shofwatun Amaliyah<sup>1</sup>

[1] Universitas Nasional Karangturi, Indonesia.

## Abstract

Adolescents' use of social media has grown ubiquitous, bringing with it opportunities and threats to their emotional and mental health. The purpose of this research is to examine how teens' self-confidence is affected by their use of social media. A survey method was used to gather data from teens within a particular age range. The results show that the more time spent on social media, the lower the self-confidence level. Teens' self-esteem takes a hit when they use social media to compare themselves to others' ideals of beauty, wealth, and lifestyle. Additionally, social validation in the form of likes, comments, and follower counts influences how teenagers perceive themselves. However, this study also finds that social media can have positive effects when used wisely, such as serving as a means of self-expression and identity building. Therefore, it is crucial for teenagers to have good digital literacy and support from their social environment to utilize social media healthily without compromising their self-confidence.

**Keywords:** Social Media; Self-Confidence; Teenagers; Social Comparison; Digital Literacy

## Article Info

Artikel History: Submitted: 2026-01-26 | Published: 2026-03-31

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v16i1.15590>

Vol 16, No 1 (2026) Page: 125 - 132

(\*) Corresponding Author: Oei Joviana Claresta Wijaya, Department of Psychology, Universitas Nasional Karangturi, Indonesia, Email: [vianaclaresta123@gmail.com](mailto:vianaclaresta123@gmail.com)



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

## PENDAHULUAN

Membangun kepercayaan diri merupakan bagian penting dari perkembangan mental remaja. Kepercayaan diri didefinisikan sebagai "keyakinan akan kompetensi, moralitas, dan kapasitas seseorang untuk mewujudkan perubahan positif" (Hidayati & Pratiwi, 2021). Oleh karena itu, masuk akal bahwa remaja yang percaya diri lebih siap menghadapi kesulitan dan mencapai potensi penuh mereka. Menurut (Noveldy, 2022) seorang psikolog dari Universitas Padjadjaran, kepercayaan diri didefinisikan sebagai kapasitas untuk memiliki evaluasi diri yang positif dan percaya pada kemampuan sendiri. Selama masa remaja, masa yang sering digambarkan sebagai "penemuan identitas diri,"

banyak hal, termasuk keluarga, teman, dan media, dapat memengaruhi rasa harga diri seseorang.

Telah terjadi pergeseran besar dalam interaksi dan komunikasi manusia karena munculnya teknologi digital dan internet. Khususnya di kalangan generasi muda saat ini, media sosial telah berkembang menjadi komponen penting dalam kehidupan kontemporer (Noorikhshan et.al., 2023). Instagram, Facebook, dan TikTok hanyalah beberapa contoh dari banyak platform media sosial yang telah berkembang dalam beberapa tahun terakhir. Platform-platform ini berpotensi merevolusi cara orang berkomunikasi, mengekspresikan diri, dan berinteraksi satu sama lain (Djibrin, 2024). Akibatnya, banyak orang, terutama remaja, mengandalkan platform-platform ini sebagai dasar identitas online dan jaringan sosial mereka (Montag et al., 2021). Statistik menunjukkan bahwa terdapat lebih dari 170 juta pengguna media sosial di Indonesia, dengan sebagian besar basis pengguna tersebut terdiri dari dewasa muda dan remaja. Menurut angka-angka ini, media sosial remaja telah melampaui semua bentuk komunikasi online dan pembentukan identitas lainnya (Zein, 2019).

Saat ini media sosial memainkan peran penting dalam kehidupan remaja. Banyak sekali remaja telah memanfaatkan media sosial untuk berbagai tujuan, mulai dari mencari informasi, berbagi aktivitas, sampai membentuk identitas diri mereka sendiri. Menurut Beyens et al. (2020) Media sosial memberikan ruang bagi remaja untuk memperoleh validasi sosial melalui komentar, likes, serta bentuk umpan balik lainnya, sehingga proses validasi ini berperan penting dalam pembentukan konsep diri, terutama karena remaja sangat sensitif terhadap penilaian sosial dari lingkungan digital mereka. Jumlah "like", komentar, dan pengikut yang dimiliki di media sosial sering kali menjadi tolok ukur bagi remaja untuk menilai diri mereka. Akibatnya, remaja dapat mengembangkan rasa persaingan yang tidak sehat, yang pada gilirannya memengaruhi harga diri mereka (Oktaviani, 2023; Nurmansyah, 2024).

Menurut penelitian terbaru, kesehatan mental remaja sangat dipengaruhi oleh penggunaan media sosial mereka, khususnya terhadap tingkat kepercayaan diri. Umpan balik sosial, perbandingan sosial, dan ekspektasi yang tercipta di media sosial terbukti dapat meningkatkan maupun menurunkan kepercayaan diri khususnya pada remaja, tergantung pada cara mereka berinteraksi dengan platform tersebut (Keles et al., 2020). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa interaksi di media sosial dapat menjadi sumber perbandingan sosial yang kuat, yang berdampak pada perasaan dan harga diri remaja. Adanya paparan terhadap unggahan teman sebaya maupun influencer yang sering mendorong remaja untuk menilai diri mereka berdasarkan standar sosial yang ditampilkan di media sosial, sehingga hal ini dapat mempengaruhi perkembangan konsep diri mereka yang masih dalam proses pembentukan jati diri (Marengo et al., 2018). Hidayati & Pratiwi (2021) yang merupakan psikolog sosial dari universitas Indonesia, menjelaskan bahwa ketika remaja merasa tidak mampu memenuhi standar yang ditetapkan oleh teman-teman sebaya mereka di dunia maya, kepercayaan diri mereka bisa menurun drastis. Hal ini karena media sosial mendorong perbandingan, yang oleh banyak remaja dianggap sebagai hal yang memotivasi. Fenomena ini sering kali membuat para remaja merasa rendah diri karena citra ideal yang mereka lihat secara online tidak seperti yang mereka harapkan. Menurut Yulianto & Virilia (2023) penggunaan media sosial, terutama ketika disertai perbandingan sosial dan kecanduan terhadap platform seperti Tiktok, instagram, dll, berhubungan dengan penurunan self-esteem pada remaja. Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Qodariyah & Maryani (2022) yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan

pencarian validasi daring melalui likes dan komentar dapat mempengaruhi harga diri remaja secara negatif.

Mayoritas remaja (13–20 tahun) yang sering menggunakan media sosial percaya bahwa media sosial memengaruhi persepsi diri mereka baik secara positif maupun negatif, menurut wawancara dengan sampel demografis ini. Seorang responden mengatakan, “Kadang-kadang, saya merasa lebih percaya diri setelah mendapatkan banyak like, tetapi di sisi lain, jika tidak mendapatkan respons yang diharapkan, saya jadi merasa kurang percaya diri.” Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman individu di media sosial dapat beragam, tergantung pada cara mereka menginterpretasikan interaksi yang terjadi di platform tersebut.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya korelasi antara penggunaan media sosial oleh remaja dan rasa percaya diri. Studi yang dilakukan oleh Arumsari menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri dan perasaan tidak nyaman pada remaja berkorelasi dengan intensitas penggunaan media sosial mereka (Arumsari, 2023). Hal ini biasanya terjadi karena remaja cenderung melakukan perbandingan sosial dengan konten ideal yang mereka lihat di platform digital atau media sosial. Temuan ini relevan dalam konteks kehidupan remaja yang kini semakin hari terhubung dengan dunia digital. Oleh karena itu, diperlukan studi komprehensif tambahan untuk memahami hubungan antara penggunaan media sosial remaja dan harga diri. Namun, penelitian yang membahas pengaruh media sosial terhadap kepercayaan diri masih terbatas, sehingga perlu kajian lebih lanjut. Dengan demikian, tujuan utama penelitian ini adalah untuk memberikan ringkasan dampak media sosial terhadap kepercayaan diri, dengan fokus pada remaja pengguna media sosial di Indonesia.

## **METODE**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional deskriptif. Tujuan penggunaan desain ini adalah untuk melihat bagaimana kepercayaan diri remaja berhubungan dengan penggunaan media sosial mereka.

### **Partisipan**

Sampel terdiri dari remaja (13–20 tahun) yang merupakan pengguna aktif platform media sosial seperti Instagram dan TikTok. Teknik pengambilan sampel acak digunakan untuk mengambil sampel, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih. Pada penelitian ini memiliki dua variabel utama yaitu variabel independent (X) pada media sosial, yang merujuk pada aktivitas yang dilakukan seseorang di platform sosial seperti Instagram atau tiktok, termasuk durasi, frekuensi. Dan variabel dependen (Y) yang terdapat pada kepercayaan diri, yang merupakan keyakinan seseorang terhadap nilai, kemampuan, dan potensinya dalam menghadapi berbagai situasi.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian ini mengandalkan kuesioner dua bagian untuk mengumpulkan data; bagian pertama menilai penggunaan media sosial, yang mencakup intensitas, frekuensi, dan tujuan penggunaan media sosial, diadaptasi dari instrumen yang dikembangkan oleh (Ellison et al., 2007). Bagian kedua digunakan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri responden, menggunakan adaptasi Rosenberg Self-Esteem

Scale (RSES), yang terdiri dari 10 pernyataan positif dan 10 pernyataan negatif. Pernyataan dalam kuisioner dinilai menggunakan skala Likert, Bagian kepercayaan diri menggunakan skala 1-4 (1 = Sangat Tidak Setuju, 4 = Sangat Setuju), sedangkan bagian penggunaan media sosial menggunakan skala 1-5 (1 = Sangat Jarang, 5 = Sangat Sering). Skala media sosial dan skala kepercayaan diri, keduanya merupakan versi modifikasi dari instrumen yang awalnya dikembangkan oleh Ardari (2016), merupakan skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini. Validitas dan reliabilitas instrumen ini mengacu pada penelitian sebelumnya, dengan nilai validitas di atas 0,3 dan reliabilitas di atas 0,6, sehingga dianggap layak digunakan.

### Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistic deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden, serta statistic inferensial, yaitu uji korelasi Pearson, data dikumpulkan secara daring menggunakan Google Forms untuk memudahkan responden berpartisipasi dan mengetahui bagaimana penggunaan media sosial berhubungan dengan rasa percaya diri.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut studi yang dilakukan terhadap pengguna media sosial di kalangan usia 13-20 tahun, 75% dari mereka menghabiskan lebih dari dua jam sehari di situs-situs tersebut, dengan Instagram dan TikTok sebagai yang paling populer. Menurut survei tersebut, 65% orang menggunakan media sosial untuk mendapatkan berita dan hiburan, sementara 35% lainnya menyebutkan bahwa mereka menggunakannya untuk tujuan membangun dan mengekspresikan identitas diri.

Tabel 1. Uji Korelasi Pearson

Variable	Media Sosial (X)	Kepercayaan diri (Y)
Media Sosial (X)	1.00	-0.45*
Kepercayaan Diri (Y)	-0.45*	1.00

Keterangan :

- N = 100
- r = -0.45
- p < 0.05 (Signifikan)

Pada tabel 1, skor korelasi sebesar -0,45 bernilai negatif, menunjukkan adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri remaja dan penggunaan media sosial dan kepercayaan diri remaja. Hal ini berarti Kepercayaan diri remaja cenderung menurun seiring dengan meningkatnya jumlah dan lamanya waktu yang dihabiskan di media sosial. Dalam hal kepercayaan diri, mayoritas responden (55%) memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup baik, meskipun 25% lainnya mengaku merasa kurang percaya diri terutama setelah membandingkan diri mereka dengan teman-teman atau influencer yang mereka ikuti di media sosial. Data yang diperoleh dari skala Rosenberg Self-Esteem Scale menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa positif terhadap diri mereka sendiri, tetapi ada kecenderungan peningkatan rasa rendah diri setelah memeriksa interaksi dan "likes" yang diterima di media sosial. Menurut analisis menggunakan uji korelasi Pearson, kepercayaan diri remaja menurun seiring dengan

meningkatnya waktu yang mereka habiskan di media sosial, yang mengungkapkan hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut ( $r = -0,45$ ,  $p < 0,05$ ). Sebaliknya, kepercayaan diri mereka meningkat sebanding dengan seberapa sedikit mereka menggunakan media sosial. seiring dengan jumlah dan lamanya waktu yang dihabiskan di media sosial.

Tabel 2. Uji Reliabilitas

Variable	Cronbach's Alpha
Penggunaan media Sosial (X)	0.72
Kepercayaan diri (Y)	0.78

Pada tabel 2, Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur konsistensi internal (keandalan) dari setiap skala dalam instrumen penelitian. Pada tabel skala penggunaan media sosial memiliki nilai alpha 0.72, menunjukkan konsistensi internal yang baik, dan skala kepercayaan diri memiliki nilai alpha 0.78, menunjukkan konsistensi yang sangat baik. Dengan demikian, kedua skala dinyatakan reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

Studi ini menyoroti dampak buruk penggunaan media sosial terhadap kepercayaan diri, khususnya di kalangan remaja. Berdasarkan data, menunjukkan bahwa platform yang paling menunjukkan pengaruh terhadap penurunan kepercayaan diri remaja adalah Instagram dan Tiktok. Kedua platform ini merupakan platform yang mengandung sebuah konten visual seperti foto, video, dan unggahan gaya hidup yang menampilkan standar kecantikan, popularitas, serta pencapaian tertentu yang sering kali tidak realistis. Algoritma kedua platform tersebut juga cenderung menampilkan konten yang viral dan penuh perbandingan sosial, sehingga membuat remaja pada akhirnya lebih mudah merasa tidak cukup baik dibandingkan orang lain. Sesuai dengan penelitian sebelumnya, temuan kami menunjukkan bahwa rendahnya harga diri remaja merupakan akibat dari kecenderungan mereka untuk membandingkan diri mereka dengan versi ideal diri mereka di media sosial dalam hal penampilan, pilihan gaya hidup, dan prestasi akademik (Qodariyah & Maryani, 2022), sehingga memicu perasaan kurang atau tidak cukup baik yang dapat menurunkan rasa kepercayaan diri mereka.

Fenomena ini tercermin dalam hasil wawancara dengan responden yang merasa lebih percaya diri ketika mendapatkan banyak "like," namun merasa kurang percaya diri jika tidak mendapatkan respons yang diharapkan. Hal ini menunjukkan bahwa remaja sering mengandalkan validasi sosial dari media sosial untuk menilai nilai diri mereka sendiri, yang sesuai dengan temuan (Yulianto & Virlia, 2023) yang mengungkapkan bahwa remaja cenderung mencari pengakuan melalui jumlah like, komentar, dan interaksi di platform seperti Tiktok, sehingga membuat harga diri mereka sangat bergantung pada respons sosial dari pengguna lain. Meskipun media sosial dapat memberikan dampak negatif pada kepercayaan diri, Aspek positif penggunaan media sosial juga ditunjukkan oleh penelitian ini. Ketika remaja diakui atas usaha atau ekspresi kreatif mereka, hal itu dapat meningkatkan harga diri mereka. Tampaknya platform media sosial dapat berfungsi sebagai sarana untuk mengembangkan rasa percaya diri seseorang, asalkan penggunaannya tidak berlebihan atau didorong oleh kebutuhan untuk mendapatkan validasi eksternal. Fenomena ini lebih kuat terjadi pada remaja usia 13-20 tahun karena pada tahap ini mereka berada dalam fase perkembangan identitas, yang dimana penerimaan sosial dan penilaian teman sebaya menjadi sangat berpengaruh terhadap konsep diri. Pada

usia ini, remaja belum memiliki identitas yang stabil sehingga lebih mudah dipengaruhi oleh validasi eksternal yang mereka terima melalui media sosial. (Egi Regita et al., 2024)

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang lebih intensif berhubungan dengan penurunan kepercayaan diri, yang mungkin disebabkan oleh perasaan tidak memenuhi ekspektasi yang ada di dunia digital atau media sosial. Remaja harus belajar mengelola waktu mereka secara efektif dan cara mereka berinteraksi di media sosial agar tidak terjebak dalam perbandingan sosial yang tidak sehat.

Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan, antara lain penggunaan instrumen yang reliabel, jumlah responden yang memadai, serta fokus pada remaja usia 13-20 tahun yang merupakan kelompok pengguna media sosial paling aktif. Selain itu, penelitian ini tidak hanya mengandalkan data kuantitatif tetapi juga melibatkan wawancara sehingga hasilnya lebih komprehensif. Tidak mungkin untuk menentukan aktivitas media sosial mana yang memiliki dampak terbesar pada kepercayaan diri karena penelitian ini tidak membedakan antara berbagai jenis aktivitas media sosial. Kemudian desain penelitian yang bersifat koresional yang membuat penelitian ini tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara langsung. Selain itu, adanya faktor lain seperti kondisi keluarga, dukungan sosial, dan kepribadian individu tidak dianalisis, sehingga pengaruhnya terhadap kepercayaan diri masih belum dapat diketahui secara menyeluruh.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa temuan studi menunjukkan bahwa kepercayaan diri remaja berkorelasi negatif dengan penggunaan media sosial. Harga diri mereka merosot sebanding dengan jumlah waktu dan upaya yang dihabiskan di media sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial mempengaruhi persepsi diri remaja secara signifikan. Selain itu, media sosial juga dapat berpotensi memberikan dampak positif sebagai sarana mengekspresikan diri, memperoleh informasi, dan membangun identitas, apabila hal tersebut digunakan secara bijak. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan literasi digital, kesadaran diri, serta dukungan dari keluarga dan dukungan dari teman sebaya, remaja mampu memanfaatkan potensi penuh media sosial. Media sosial, jika digunakan dengan tepat, dapat membantu remaja membangun kepercayaan diri sekaligus mengurangi kemungkinan mereka melakukan perbandingan yang merugikan dengan teman sebaya.

## REFERENSI

- Arumsari, T. A. (2023). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Rasa Insecure Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Desa Patila Kecamatan Tana Lili Kabupaten Luwu Utara* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo).
- Beyens, I., Pouwels, J. L., & Valkenburg, P. M. (2020). The effect of social media feedback on adolescents' well-being: A systematic review. *Current Opinion in Psychology*, 36, 101–106. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7>

- Djibran, M. M., Dengen, A., Wayudi, M., Rinaldi, F., Delu, A. R., Mujab, S., & Wihayati, W. (2024). *Komunikasi Digital: Tren, Teknologi, dan Transformasi*. Penerbit Adab.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Hidayati, R., & Pratiwi, R. (2021). Kepercayaan diri remaja dan faktor psikososial. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 17(3), 221–231.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A., & Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of social comparison. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(3), 199–206. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.003>
- Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings. *Frontiers in Public Health*, 9, 641673. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673>
- Muluk, H. (2021). Media sosial dan konsep diri remaja: Sebuah kajian psikologi sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(1), 45-58.
- Noorikhshan, F. F., Ramdhani, H., Sirait, B. C., & Khoerunisa, N. (2023). Dinamika internet, media sosial, dan politik di era kontemporer: Tinjauan relasi negara-masyarakat. *Journal of Political Issues*, 5(1), 95-109. <https://doi.org/10.33019/jpi.v5i1.131>
- Noveldy, I. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri pada remaja. *Jurnal Psikologi Universitas Padjadjaran*, 11(4), 256-263.
- Nurmansyah, N. (2024). Pengaruh Media Sosial Pada Persepsi Diri Remaja. *Journal of Multicultural Education and Social Studies*, 1(1), 13-20.
- Oktaviani, A. (2023). Dampak media sosial terhadap rasa percaya diri terkait citra tubuh generasi Z di Kota Cimahi. *Janaloka: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(2 DESEMBER), 81-96. <https://doi.org/10.26623/janaloka.v1i2DESEMBER.8143>
- Qodariyah, S. D., & Maryani, L. (2022). Hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat self-esteem pada remaja di RW 05 Kelurahan Pelindung Hewan, Bandung. *JINI: Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 5(2) <https://online-journal.unja.ac.id/JINI/article/download/36906/19409/116636>
- Regita, E., Luthfiyah, N., & Marsuki, N. R. (2024). Pengaruh media sosial terhadap persepsi diri dan pembentukan identitas remaja di Indonesia. *Jurnal Kajian dan Penelitian Umum*, 2(1), 46–52. <https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v2i1.830>
- Statista. (2022). Social media users in Indonesia. Statista.
- Syahputra, A., & Rifandi, D. (2021). Hubungan intensitas media sosial dan kepercayaan diri pada remaja awal [The relationship between social media intensity and self-confidence in early adolescents]. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 1-15. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/viewFile/1754/949>
- Yudatama, U., Sugiarti, R., & Suhariadi, F. (2024). Model Struktural Interpretif untuk Menganalisis Faktor-faktor Pengaruh Media Sosial terhadap Self-Esteem Remaja. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 7(2), 174–193. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i2.3063>

- Yulianto, I. A., & Virlia, S. (2023). Pengaruh social comparison dan adiksi TikTok terhadap self-esteem pada remaja. *Jurnal Diversita*, 9(2), 228–238. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9365>
- Zein, M. F. (2019). *Panduan Menggunakan Media Sosial untuk Generasi Emas Milenial*. Mohamad Fadhilah Zein.