BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan fase perkembangan yang berada pada masa transisi antara anak-anak dan dewasa, yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial secara simultan. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mendefinisikan remaja sebagai penduduk yang berada pada rentang usia 10–24 tahun dan belum menikah, yang berada pada periode pencarian identitas diri dan pembentukan kepribadian (BKKBN, 2022). Pada tahap ini, individu mengalami percepatan pertumbuhan fisik, perkembangan kematangan seksual, serta perubahan cara berpikir dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode yang sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan, termasuk tekanan sosial, pergaulan sebaya, dan perkembangan teknologi digital. Remaja mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, membentuk konsep diri, serta menilai dirinya berdasarkan penerimaan sosial dan penilaian orang lain (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Proses ini menjadikan remaja lebih sensitif terhadap evaluasi sosial dan lebih mudah mengalami masalah psikologis apabila tidak didukung oleh lingkungan yang sehat.

Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional mengelompokkan remaja ke dalam tiga tahap perkembangan berdasarkan usia dan karakteristiknya, yaitu remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir. Remaja awal berada pada rentang usia 10–14 tahun, ditandai dengan dimulainya pubertas, percepatan pertumbuhan fisik, serta perubahan emosi yang masih labil. Pada tahap ini, remaja mulai membentuk konsep diri dan menjadi lebih sensitif terhadap penilaian lingkungan, namun kemampuan pengendalian emosi dan pemecahan masalah belum berkembang secara optimal. Remaja tengah berada pada usia 15–17 tahun, dengan ciri perkembangan fisik yang semakin matang, pencarian identitas diri yang kuat,

serta meningkatnya pengaruh teman sebaya dalam kehidupan sosial. Sementara itu, remaja akhir berada pada rentang usia 18–24 tahun, ditandai dengan kematangan fisik yang relatif stabil, kemampuan berpikir abstrak yang lebih baik, serta kesiapan untuk menjalani peran dan tanggung jawab sebagai individu dewasa. Pembagian ini menunjukkan bahwa remaja bukan kelompok yang homogen, sehingga pendekatan kesehatan dan psikososial, termasuk dalam penelitian keperawatan jiwa, perlu disesuaikan dengan tahap perkembangan remaja yang menjadi sasaran penelitian (BKKBN, 2022).vc

Dalam perspektif kesehatan jiwa, remaja dipandang sebagai kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami gangguan emosional seperti *anxiety* (kecemasan), rendahnya harga diri, dan stres psikososial. Buku ajar keperawatan jiwa nasional menegaskan bahwa perkembangan emosi remaja belum sepenuhnya stabil, sehingga respons terhadap tekanan sosial sering kali bersifat intens dan fluktuatif (Keliat et al., 2020). Oleh karena itu, pemahaman tentang karakteristik remaja menjadi dasar penting dalam penelitian keperawatan jiwa, khususnya dalam mengkaji dampak lingkungan sosial dan media digital terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

2. Ciri-Ciri Remaja

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, sehingga memiliki karakteristik perkembangan yang khas dan berbeda dari tahap usia lainnya. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan bahwa masa remaja ditandai oleh perubahan yang cepat dan saling berkaitan antara aspek biologis, psikologis, dan sosial. Perubahan-perubahan ini membuat remaja berada pada kondisi yang relatif labil, sensitif, dan mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Secara biologis, remaja mengalami percepatan pertumbuhan fisik dan kematangan organ reproduksi sebagai bagian dari proses pubertas. Perubahan hormonal yang terjadi pada fase ini sering memengaruhi emosi dan perilaku remaja, seperti mudah marah, gelisah, atau mengalami perubahan suasana hati yang cepat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Kondisi

ini merupakan proses perkembangan yang normal, namun dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres dan gangguan emosional.

Dari sisi psikologis, remaja mulai mengembangkan konsep diri, *self-esteem* (harga diri), dan identitas personal. Buku ajar keperawatan jiwa nasional menyebutkan bahwa emosi remaja cenderung belum stabil, disertai kebutuhan yang tinggi akan penerimaan sosial dan pengakuan dari lingkungan, terutama dari teman sebaya. Pada tahap ini, remaja lebih peka terhadap kritik, penolakan, serta penilaian orang lain, sehingga rentan mengalami *anxiety* (kecemasan) dan masalah harga diri *self-esteem* (harga diri) (Keliat et al., 2020).

Secara sosial, remaja mulai mengalihkan ketergantungan emosional dari keluarga ke kelompok teman sebaya. BKKBN melalui Program Generasi Berencana (GENRE) menjelaskan bahwa remaja berada pada fase eksplorasi peran sosial, pencarian jati diri, dan pengambilan keputusan awal terkait masa depan. Pengaruh teman sebaya menjadi sangat kuat, termasuk dalam membentuk sikap, perilaku, serta pola penggunaan teknologi dan media sosial (BKKBN, 2022).

Berdasarkan karakteristik tersebut, remaja dapat dipahami sebagai kelompok usia yang sedang membangun identitas diri, memiliki emosi yang belum sepenuhnya stabil, serta sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Kondisi ini menjadikan remaja kelompok yang rentan terhadap masalah psikososial, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam konteks kesehatan jiwa dan keperawatan.

B. Media Sosial

1. Pengertian Media Sosial

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), media sosial ialah aplikasi yang memberi ruang bagi pengguna untuk membuat dan membagikan konten, sekaligus berinteraksi dengan pengguna lain serta membangun jejaring sosial secara online. Dalam riset terbaru, media sosial didefinisikan sebagai platform digital yang memungkinkan pengguna tidak hanya mengonsumsi informasi, tetapi juga terlibat dalam aktivitas kreasi konten (*user-generated content*), interaksi sosial, dan pembentukan jejaring

sosial. Ia bukan sekadar media komunikasi satu arah, melainkan arena dialog dan ekspresi identitas yang kompleks. Sebagai contoh, penelitian kuantitatif dan kualitatif di bidang perilaku remaja menunjukkan bahwa media sosial menyajikan ruang virtual tempat norma sosial, citra ideal, dan interaksi *peer-to-peer* terbentuk serta diuji dalam skala luas (Desyantoro & Ngongo, 2025).

Damayanti, 2021 dalam Qodariyah *et al.*, (2024) mengatakan bahwa media sosial adalah media dimana informasi seperti teks, gambar, suara, dan video dibagikan baik dengan individu maupun organisasi. Media sosial merupakan sarana komunikasi yang memungkinkan seseorang terhubung dengan orang lain. Lewat media sosial, batas-batas dalam bersosialisasi jadi semakin terbuka karena tidak terikat oleh ruang dan waktu. Siapa pun bisa berkomunikasi kapan saja dan dari mana saja sesuai kebutuhan (Syahputra & Rifandi, 2021). Media sosial merupakan platform digital yang menitikberatkan pada keterlibatan pengguna, baik secara individu maupun melalui kerja sama dengan pengguna lain. Platform ini berperan sebagai sarana daring yang membantu memperkuat dan memperluas hubungan sosial antar penggunanya Setiadi, 2016 dalam Saragih *et al*., (2023).

Secara teoretis, pemahaman tentang media sosial berakar pada definisi klasik yang diajukan oleh (Boyd & Ellison, 2007), yang menggambarkan media sosial (*social network sites*) sebagai platform berbasis web yang memungkinkan individu membuat profil publik atau semi-publik dalam sistem terbatas, mendefinisikan daftar relasi sosial, dan berinteraksi dengan daftar tersebut. Andreas Kaplan dan Michael Haenlein kemudian memperluas pandangan ini dengan mendefinisikan media sosial sebagai "sekumpulan aplikasi berbasis Web 2.0 yang membangun atas pondasi ideologi dan teknologi Web, memungkinkan pengguna membuat dan berbagi konten" (Kaplan & Haenlein, 2010). Dengan demikian, media sosial bersifat interaktif dan berorientasi pada partisipasi, di mana pengguna berperan ganda sebagai konsumen sekaligus produsen pesan (*prosumer*).

2. Jenis dan Karakteristik Media Sosial

Remaja pada rentang usia sekolah menengah pertama hingga sekolah menengah atas merupakan kelompok pengguna media sosial yang aktif dan menunjukkan kecenderungan memilih platform yang bersifat visual dan interaktif. Survei nasional Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa media sosial yang paling banyak digunakan oleh generasi muda di Indonesia meliputi Instagram, TikTok, YouTube, dan WhatsApp, dengan intensitas penggunaan yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari (APJII, 2025a).

Instagram menonjol dengan fitur *stories*, *reels*, *likes*, dan *comments* yang berfungsi sebagai panggung "highlight life", tempat remaja menampilkan sisi terbaik dari kehidupan mereka. TikTok berkembang sebagai platform video pendek berbasis hiburan dan kreativitas yang mendorong konsumsi konten secara berulang melalui sistem rekomendasi berbasis minat pengguna. YouTube dimanfaatkan sebagai media hiburan sekaligus sumber informasi dan pembelajaran, dengan fitur interaksi seperti *likes*, komentar, dan langganan kanal. Sementara itu, WhatsApp dan Telegram berfungsi sebagai aplikasi komunikasi yang juga digunakan untuk berbagi konten sosial melalui fitur status dan grup percakapan, sehingga memperkuat jejaring pertemanan remaja (APJII, 2025a).

Fitur-fitur media sosial tertentu diketahui memicu keterlibatan emosional yang kuat pada remaja. *Likes* dan reaksi berfungsi sebagai bentuk validasi sosial instan yang dapat memengaruhi evaluasi diri, sementara komentar dan balasan membangun komunikasi dua arah yang meningkatkan keterikatan emosional pengguna (Sherman *et al*., 201; Meshi *et al*., 2015). Fitur *stories* atau *status* yang bersifat sementara menimbulkan dorongan untuk terus aktif agar tidak tertinggal dari informasi sosial, yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FOMO) (Przybylski *et al*., 2013; Fabris *et al*., 2020). Selain itu, indikator kuantitatif seperti jumlah pengikut (*followers*), tampilan profil, serta algoritma rekomendasi konten memperkuat dinamika status sosial dan meningkatkan peluang terjadinya perbandingan sosial antar pengguna (Fassi & al., 2025).

3. Konsep Paparan Media Sosial

Paparan atau terpaan media merupakan kondisi di mana individu menerima informasi dari media yang berpotensi memengaruhi pemahaman, emosi, dan perilaku individu tersebut (Julianti, 2025). Paparan media merujuk pada aktivitas individu dalam menerima pesan atau informasi dari media melalui proses melihat, membaca, maupun mendengar, serta pengalaman individu atau kelompok terhadap pesan tersebut. Dalam konteks penelitian ini, paparan dipahami sebagai bentuk penggunaan dan keterlibatan individu terhadap pesan atau informasi di media sosial yang berpotensi memengaruhi perilaku, yang diukur melalui frekuensi penerimaan informasi, durasi penggunaan media sosial, dan tingkat atensi terhadap media sosial (Deborah & Anggraeni, 2022).

Berdasarkan teori *Uses and Gratifications Theory*, paparan media sosial dipahami sebagai hasil dari keterlibatan aktif individu dalam menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan psikologis tertentu. Teori ini menjelaskan bahwa pengguna secara aktif memilih media untuk memenuhi kebutuhan tertentu, seperti afiliasi sosial, hiburan, informasi, pembentukan identitas diri dan sosial, atau hubungan interpersonal serta regulasi emosi. Katz *et al*., 1973 dalam Gyimah & Austin, (2024). Dalam konteks remaja, motivasi utama penggunaan media sosial meliputi *need for social connection*, ekspresi diri (*self-expression*), dan pencarian umpan balik (*feedback-seeking*), yang semuanya berperan dalam menentukan tingkat keterlibatan di media sosial "*Social Media Use and Adolescents' Well-being: A Note on Flourishing*" (Marengo et al., 2023).

Menurut Ellison, Steinfield, dan Lampe paparan media sosial tidak hanya diukur dari lamanya penggunaan, tetapi dari keterikatan emosional dan fungsi sosial media sosial dalam kehidupan individu. Teori ini dikenal dengan *Social Media Use Integration Theory*, dimana paparan media sosial didefinisikan sebagai tingkat integrasi media sosial ke dalam kehidupan sosial dan emosional individu, yang mencerminkan sejauh mana media sosial menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari dan hubungan sosial seseorang (Ellison, 2007). Semakin tinggi tingkat integrasi media sosial, semakin besar

pula paparan psikologis yang dialami individu terhadap konten dan interaksi yang terjadi di dalamnya. (Ellison, 2007; Jenkins-Guarnieri *et al*., 2013).

Dalam perspektif *Social Comparison Theory*, paparan media sosial dipahami sebagai keterpaparan individu terhadap informasi sosial yang mendorong terjadinya proses perbandingan diri dengan orang lain. Festinger menyatakan bahwa individu secara alami terdorong untuk mengevaluasi diri melalui perbandingan sosial seperti ideal diri, pencapaian, dan standar sosial orang lain. Paparan media sosial yang tinggi meningkatkan frekuensi perbandingan sosial, yang dapat berdampak pada evaluasi diri negatif, penurunan *self-esteem* (harga diri), serta peningkatan *anxiety* (kecemasan). (Festinger, 1954).

Paparan media sosial terjadi ketika individu secara berulang dan intens terlibat dengan platform media sosial sebagai sarana pemenuhan kebutuhan psikososial, sehingga media sosial berpotensi memengaruhi cara individu mengevaluasi diri dan lingkungannya (Gyimah & Austin, 2024). Remaja cenderung membuka media sosial untuk mencari koneksi emosional atau validasi sosial melalui interaksi digital. Motivasi tersebut dapat berperan dalam memperkuat atau melemahkan paparan media sosial dengan kondisi psikologis, seperti *self-esteem* (harga diri) dan *anxiety* (kecemasan). Penelitian berjudul "*Social Media Activities With Different Content*" (Yang & al., 2025) mengungkap bahwa komunikasi yang bersifat personal, seperti interaksi langsung yang intim, maupun siaran publik yang bernuansa pribadi, dapat menjadi faktor yang memicu meningkatnya *anxiety* (kecemasan) dan depresi. Temuan ini menegaskan bahwa yang perlu diperhatikan bukan sekadar seberapa sering seseorang terpapar media sosial, tetapi juga kualitas dari paparan tersebut.

4. Aspek-aspek Paparan Media Sosial

Del Barrio dkk. (2004) menjelaskan bahwa intensitas penggunaan terbentuk dari empat aspek utama, yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi (Aluja et al., 2004).

a. Perhatian (Attention)

Perhatian berkaitan dengan minat seseorang terhadap suatu hal. Ketika seseorang mengerjakan atau menggunakan sesuatu yang disukai, perhatian dan energi yang dicurahkan akan lebih besar. Sebaliknya, jika hal tersebut tidak menarik, rasa bosan cenderung muncul. Dalam konteks media sosial, perhatian terlihat dari seberapa besar fokus seseorang terhadap aplikasi atau platform tertentu.

b. Penghayatan (Comprehension)

Penghayatan merupakan proses memahami, mendalami, menikmati, dan menyimpan informasi yang diterima sehingga dapat menambah pengetahuan. Konten yang dibagikan di media sosial tidak hanya dikonsumsi, tetapi juga berpotensi memengaruhi cara pandang dan pemahaman orang lain.

c. Durasi (Duration)

Durasi merujuk pada lamanya waktu yang dihabiskan dalam suatu aktivitas. Menurut Judith, 2011 dalam Maharani (2025), durasi penggunaan dibagi menjadi dua kategori, yaitu durasi tinggi jika penggunaan lebih dari empat jam per hari, dan durasi rendah jika sekitar satu jam per hari.

d. Frekuensi (Frequency)

Frekuensi menunjukkan seberapa sering suatu aktivitas dilakukan, baik secara sadar maupun tidak. Aspek ini dapat diukur berdasarkan jumlah kejadian atau rentang waktu. Mengacu pada Judith, 2011 dalam Maharani, (2025) frekuensi penggunaan media sosial dikategorikan sebagai tinggi jika dilakukan lebih dari empat kali dalam sehari, dan rendah jika dilakukan satu hingga dua kali per hari.

Sementara itu, Icek Ajzen dalam Maharani, (2025) juga mengemukakan empat aspek paparan media sosial yang serupa. **Perhatian** muncul dari aktivitas yang dirasakan menyenangkan saat mengakses media sosial. Ketika seseorang menikmati aktivitas tersebut, ketertarikan terhadap berbagai hal yang berkaitan dengan media sosial akan semakin kuat dan menjadi fokus dalam waktu yang cukup lama. **Penghayatan**

berkaitan dengan kemampuan individu dalam memahami dan menerima informasi yang diperoleh. Informasi tersebut tidak hanya dinikmati, tetapi juga dapat diolah menjadi pengalaman pribadi yang bermakna. **Durasi** merujuk pada lamanya waktu penggunaan dalam suatu rentang tertentu. Saat menggunakan media sosial, tidak jarang seseorang menjadi begitu larut hingga kehilangan kesadaran terhadap waktu karena terlalu menikmati aktivitas tersebut. **Frekuensi** menggambarkan perilaku yang dilakukan secara berulang, baik disadari maupun tidak. Aspek ini dapat diukur melalui jumlah kejadian atau berdasarkan waktu penggunaannya.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini menggunakan aspek paparan media sosial menurut Del Barrio dkk. (2004), yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi.

5. Instrumen Pengukuran Media Sosial

Untuk menilai tingkat paparan media sosial pada remaja dalam penelitian ini menggunakan *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS). Instrumen ini dikembangkan oleh Jenkins-Guarnieri, Wright, & Johnson (2013) untuk mengukur sejauh mana media sosial terintegrasi dalam kehidupan individu yang terdiri dari dua dimensi yaitu *Integration into Social Routine* (Keterikatan media sosial dalam rutinitas sosial), dan *Social Integration and Emotional Connection* (Keterikatan sosial dan emosional dengan media sosial) dengan interpretasi skor : Skor tinggi → tingkat paparan dan integrasi media sosial yang tinggi; Skor rendah → paparan media sosial rendah atau tidak terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari. Instrumen ini telah digunakan luas pada populasi remaja dan memiliki reliabilitas *Cronbach's Alpha* di atas 0,850, menunjukkan konsistensi internal yang baik. Instrumen SMUIS ini terdiri dari 10 item pernyataan dengan skala Likert 1–5, yaitu: 1=Sangat Tidak Setuju; 2=Tidak Setuju; 3=Netral; 4=Setuju; 5= Sangat Setuju.

C. Self-esteem (Harga Diri)

1. Pengertian Self-Esteem (Harga Diri)

Harga diri (*self-esteem*) merupakan salah satu konstruk psikologis sentral dalam bidang keperawatan jiwa karena berkaitan langsung dengan kesejahteraan mental, kemampuan adaptasi, dan pembentukan identitas diri individu. Secara konseptual, *self-esteem* (harga diri) diartikan sebagai evaluasi subjektif seseorang terhadap dirinya sendiri, yang mencerminkan sejauh mana individu menghargai dan menerima dirinya (Rosenberg, 1965); (Stuart, 2021). Dalam konteks perkembangan psikologis remaja, *self-esteem* (harga diri) berperan penting sebagai indikator stabilitas emosional, daya tahan terhadap tekanan sosial, serta kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang sehat (Stuart, 2021).

Dalam bidang keperawatan jiwa, *self-esteem* (harga diri) tidak hanya dipandang sebagai aspek kepribadian, tetapi juga sebagai manifestasi keseimbangan psikososial individu. (Stuart, 2021) menegaskan bahwa *self-esteem* (harga diri) yang tinggi membantu individu berfungsi optimal dalam interaksi sosial dan menghadapi stres, sedangkan *self-esteem* (harga diri) yang rendah sering kali berkaitan dengan gejala psikologis seperti perasaan tidak berharga, ketidakmampuan, dan *anxiety* (kecemasan). Pandangan ini sejalan dengan (Videbeck, 2022) yang menyebut bahwa rendahnya harga diri merupakan salah satu faktor predisposisi terhadap gangguan *anxiety* (kecemasan) dan depresi dalam praktik keperawatan mental.

Secara klasik, (Rosenberg, 1965) mendefinisikan *self-esteem* (harga diri) sebagai evaluasi subjektif seseorang terhadap nilai dirinya sendiri, yaitu sejauh mana individu merasa dirinya berharga, kompeten, dan layak dihargai. Definisi ini menekankan aspek afektif dari konsep diri, berupa perasaan positif atau negatif terhadap diri sendiri. Namun, pandangan kontemporer memperluas pemahaman ini. Orth & Robins (2022) menjelaskan bahwa *self-esteem* (harga diri) bersifat dinamis dan berkembang sepanjang siklus kehidupan. Masa remaja ditandai oleh fluktuasi harga diri karena periode ini merupakan fase krisis identitas, eksplorasi sosial, dan penilaian diri yang intens. Stabilitas harga diri cenderung meningkat kembali pada masa dewasa

awal ketika individu telah mengintegrasikan identitas dan peran sosialnya dengan lebih matang (Orth & Robins, 2022). Dengan demikian, *self-esteem* (harga diri) pada masa remaja sangat rentan terhadap pengaruh eksternal seperti validasi sosial, pola asuh, dan paparan media sosial yang membentuk persepsi diri mereka.

2. Dimensi Self-Esteem

Rosenberg (1965) membagi *self-esteem* (harga diri) menjadi dua dimensi utama, yaitu *self-worth* dan *self-competence*. *Self-worth* merujuk pada perasaan seseorang mengenai nilai dan kelayakan dirinya, yaitu sejauh mana individu merasa dirinya pantas, dihargai, dan berharga di mata orang lain. Sementara itu, *self-competence* mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuan dan efektivitas dirinya dalam menghadapi tantangan kehidupan. Kedua dimensi ini bersifat saling menguatkan: individu yang memiliki rasa berharga akan lebih percaya diri terhadap kemampuan diri, sementara keyakinan terhadap kompetensi diri memperkuat rasa nilai dan penghargaan diri.

Pemahaman tentang dimensi harga diri ini dapat dijelaskan melalui teori psikologi perkembangan (Erikson, 1950) yang menyebutkan bahwa masa remaja merupakan tahap perkembangan psikososial *identity versus role confusion*. Pada tahap ini, individu berusaha menjawab pertanyaan "Siapa saya?" dan "Apa nilai diri saya?". Krisis identitas yang tidak terselesaikan dapat menyebabkan kebingungan peran dan perasaan rendah diri. Oleh karena itu, pembentukan identitas diri yang positif dan penerimaan sosial berperan penting dalam penguatan *self-esteem* (harga diri). Erikson menekankan bahwa remaja yang mampu mencapai identitas yang kohesif akan memiliki harga diri yang lebih stabil dan kesejahteraan emosional yang lebih baik.

Penelitian modern mendukung pandangan tersebut. Krause & Ryan, (2023) dalam *Journal of Youth and Adolescence* menemukan bahwa remaja dengan kejelasan identitas diri dan persepsi kompetensi yang tinggi menunjukkan tingkat *self-esteem* (harga diri) yang lebih stabil serta kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, remaja yang

mengalami krisis identitas cenderung menunjukkan harga diri rendah dan kerentanan lebih tinggi terhadap *anxiety* (kecemasan) sosial.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self-esteem (harga diri) pada Remaja

Harga diri remaja dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi. Faktor internal meliputi kepribadian, pola berpikir, dan pengalaman emosional masa kanak-kanak, sedangkan faktor eksternal mencakup dukungan sosial, pola asuh, serta pengaruh lingkungan digital. Dukungan sosial dari orang tua, teman sebaya, dan guru memiliki peran krusial dalam memperkuat persepsi positif terhadap diri. Ferguson *et al*. (2023) menunjukkan bahwa remaja yang menerima dukungan emosional yang stabil dari lingkungan sosial memiliki *self-esteem* (harga diri) lebih tinggi dibandingkan mereka yang sering mengalami penolakan sosial. (Ferguson & Al., 2023).

Pola asuh keluarga juga menjadi determinan penting. Pola asuh demokratis, yang memadukan kehangatan dengan batasan yang jelas, terbukti mendukung pembentukan harga diri positif. Sebaliknya, pola asuh otoriter atau permisif dapat menurunkan kepercayaan diri dan persepsi nilai diri remaja) (Videbeck, 2022). Dalam era digital, muncul faktor baru yang memengaruhi dinamika harga diri, yaitu validasi sosial melalui media sosial. Mekanisme *online feedback loops* seperti jumlah *likes*, *comments*, dan *followers* menjadi sumber eksternal bagi remaja dalam menilai nilai dirinya. Ketika umpan balik ini tidak sesuai ekspektasi, timbul perasaan tidak berharga, frustrasi, bahkan *anxiety* (kecemasan).

Hubungan antara media sosial dan harga diri telah dikaji secara luas. Studi "*The Influence of Social Media Usage Intensity on Adolescent Mental Health*" (Pratama et al., 2025) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan negatif dengan *self-esteem* (harga diri) dan positif dengan *anxiety* (kecemasan). Hal ini terutama terlihat pada pola penggunaan pasif seperti *scrolling* tanpa interaksi. Sementara itu, Avci *et al*, (2024) menemukan bahwa keterlibatan aktif dalam media sosial yang berorientasi pada pencarian validasi eksternal justru dapat memperburuk distorsi identitas

dan menurunkan *self-esteem* (harga diri). Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki potensi ganda: dapat memperkuat ekspresi diri, tetapi juga dapat menimbulkan tekanan sosial digital yang mengikis nilai diri individu (Avci & al., 2024)

4. Instrumen Pengukuran Self-Esteem

Untuk menilai tingkat *self-esteem* (harga diri) pada remaja, instrumen yang paling umum digunakan secara global dan lintas budaya adalah *Rosenberg Self-esteem Scale* (RSES). Skala ini dikembangkan oleh Rosenberg (1965) dan telah diadaptasi ke berbagai bahasa, termasuk Bahasa Indonesia. RSES terdiri dari 10 butir pernyataan yang mengukur evaluasi global individu terhadap dirinya sendiri, seperti "Saya merasa bahwa saya adalah orang yang berharga" dan "Saya merasa tidak memiliki banyak hal yang bisa dibanggakan."(Rosenberg, 1965).

Responden memberikan jawaban menggunakan skala Likert empat atau lima poin, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Skor yang tinggi menunjukkan tingkat harga diri positif, sedangkan skor rendah menunjukkan rendahnya *self-esteem* (harga diri). Versi adaptasi Indonesia dari RSES telah diuji memiliki reliabilitas Cronbach's alpha antara 0,80–0,88, yang menandakan konsistensi internal yang baik (Setyowati et al., 2023). Dalam penelitian keperawatan jiwa, RSES digunakan tidak hanya sebagai alat pengukuran diagnostik, tetapi juga sebagai alat evaluasi efektivitas intervensi psikososial seperti terapi kelompok, konseling keperawatan, dan pelatihan keterampilan sosial bagi remaja.

5. Landasan Teoretis dan Aplikasi dalam Penelitian

Kajian mengenai harga diri dalam penelitian ini didasarkan pada beberapa teori utama yang relevan dengan psikologi perkembangan dan keperawatan jiwa. Pertama, *Humanistic Theory* dari Carl Rogers, (1959) menekankan bahwa individu memiliki kebutuhan mendasar untuk penghargaan positif (*positive regard*) dari diri sendiri dan orang lain. Penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) merupakan dasar terbentuknya *self-esteem* (harga diri) yang sehat. Ketika individu merasa

diterima sebagaimana adanya, mereka mengembangkan konsep diri yang stabil dan positif (Rogers, 1959).

Kedua, *Social Comparison Theory* yang dikemukakan oleh Festinger, (1954) menjelaskan bahwa individu cenderung menilai dirinya dengan membandingkan dengan orang lain (Festinger, 1954). Dalam konteks media sosial, proses ini menjadi semakin intens karena pengguna terekspos pada citra-citra ideal yang sering kali tidak realistis. Perbandingan sosial ke atas (*upward comparison*) terhadap konten yang ideal dapat menurunkan harga diri dan meningkatkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri.

Ketiga, *Psychosocial Development Theory* dari Erikson (1950) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan tahap krisis identitas (*identity vs. role confusion*) yang menuntut individu membangun rasa percaya diri dan kompetensi sosial. Keberhasilan dalam tahap ini menghasilkan harga diri yang stabil, sedangkan kegagalannya menimbulkan kerentanan terhadap *anxiety* (kecemasan) dan depresi (Erikson, 1950).

Ketiga teori ini diintegrasikan dengan temuan empiris kontemporer yang menyoroti peran *digital self-presentation* dan validasi daring dalam memengaruhi dinamika harga diri remaja (Orth & Robins, 2022); (Krause & Ryan, 2023). Dengan menggabungkan teori klasik dan kontemporer, penelitian ini menempatkan *self-esteem* (harga diri) sebagai variabel psikologis kunci yang berperan sebagai mediator dalam hubungan antara paparan media sosial dan kesejahteraan mental remaja. Oleh karena itu, *self-esteem* (harga diri) tidak hanya dilihat sebagai refleksi penilaian diri, tetapi juga sebagai hasil dari proses interaksi sosial dan digital yang kompleks.

D. *Anxiety* (kecemasan)

1. Pengertian *Anxiety* (kecemasan)

Anxiety (kecemasan) merupakan salah satu fenomena emosional yang paling penting dalam psikologi klinis dan keperawatan jiwa karena berkaitan erat dengan kesejahteraan mental dan kemampuan adaptasi individu terhadap stres. Berdasarkan teori klasik yang dikemukakan oleh (Spielberger, 1972), *anxiety* (kecemasan) adalah keadaan emosional yang ditandai oleh ketegangan, kekhawatiran, dan rasa takut terhadap kemungkinan terjadinya

ancaman atau bahaya, baik yang nyata maupun yang dibayangkan. Spielberger membedakan dua bentuk utama *anxiety* (kecemasan), yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* mengacu pada anxiety *(kecemasan)* situasional yang bersifat sementara dan muncul sebagai respons terhadap kondisi tertentu seperti ujian, presentasi, atau tekanan sosial. Sementara itu, *trait anxiety* bersifat lebih menetap dan menggambarkan kecenderungan kepribadian individu untuk mengalami kekhawatiran secara terus-menerus di berbagai situasi kehidupan (Spielberger, 1972).

Dalam konteks keperawatan jiwa, kedua bentuk *anxiety* (kecemasan) ini memiliki implikasi yang berbeda terhadap fungsi psikososial individu. *State anxiety* kadang bersifat adaptif karena dapat meningkatkan kewaspadaan dan memotivasi individu untuk lebih mempersiapkan diri menghadapi tantangan, sedangkan *trait anxiety* bersifat maladaptif karena menyebabkan individu mengalami *anxiety* (kecemasan) kronis bahkan tanpa adanya ancaman yang nyata (Spielberger, 1972; Stuart, 2021). Dalam psikologi perkembangan, masa remaja merupakan fase yang sangat rentan terhadap *anxiety* (kecemasan) karena individu sedang berada dalam proses pencarian jati diri dan membutuhkan penerimaan sosial yang tinggi. Ketidakstabilan emosi, tekanan akademik, dan eksposur konstan terhadap citra sosial ideal di media digital memperburuk risiko munculnya gangguan *anxiety* (kecemasan) (Videbeck, 2022).

2. Jenis dan Gejala *Anxiety* (kecemasan) pada Remaja

Anxiety (kecemasan) pada remaja dapat dimanifestasikan melalui tiga aspek utama, yaitu kognitif, fisiologis, dan perilaku. Secara kognitif, remaja yang mengalami *anxiety* (kecemasan) cenderung menunjukkan kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan, kegagalan akademik, serta penilaian sosial dari lingkungan sekitar. Pola pikir negatif atau *rumination* sering kali mendominasi, membuat individu sulit mengendalikan perasaan khawatir yang terus berulang. Secara fisiologis, gejala *anxiety* (kecemasan) dapat muncul berupa jantung berdebar, gangguan tidur, berkeringat, gemetar, dan gangguan pencernaan akibat aktivasi sistem saraf simpatis (Videbeck, 2022). Sedangkan dari aspek perilaku, *anxiety* (kecemasan) sering ditunjukkan

melalui perilaku menarik diri, menghindari situasi sosial, mudah tersinggung, atau menunjukkan respon defensif terhadap tekanan.

Dalam konteks keperawatan jiwa, (Stuart, 2021) menjelaskan bahwa *anxiety* (kecemasan) merupakan sinyal adanya konflik internal yang belum terselesaikan, yang dapat diperparah oleh ketidakseimbangan antara tuntutan eksternal dan kemampuan koping individu. Kondisi ini sering diperkuat oleh tekanan sosial digital seperti *Fear of Missing Out* (FOMO), rasa tidak diterima, atau pengalaman *cyberbullying*. Penggunaan media sosial yang intensif dan tidak terarah dapat memperbesar tekanan sosial digital, memicu gangguan *anxiety* (kecemasan), dan mengganggu keseimbangan emosional remaja.

3. Faktor-Faktor Penyebab *Anxiety* (kecemasan) pada Remaja

Anxiety (kecemasan) pada remaja dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial yang saling berinteraksi. Secara psikososial, tekanan akademik dan ekspektasi sosial tinggi dari orang tua atau lingkungan sekolah sering kali menciptakan rasa takut gagal yang berlebihan. Remaja juga mengalami tekanan untuk menyesuaikan diri dengan norma sosial atau kelompok teman sebaya, yang apabila tidak terpenuhi dapat menimbulkan perasaan tidak aman dan rendah diri (Stuart, 2021).

Dalam konteks digital modern, media sosial menjadi salah satu faktor penyebab utama *anxiety* (kecemasan). Paparan konstan terhadap konten yang menampilkan citra ideal di media sosial mendorong proses *social comparison* (perbandingan sosial) yang intens. Remaja cenderung membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain yang dianggap lebih sukses, cantik, atau populer. Ketika perbandingan ini menimbulkan rasa tidak cukup baik atau tertinggal, muncullah *fear of missing out* (FOMO), yakni ketakutan akan kehilangan pengalaman sosial atau kesempatan yang dimiliki orang lain.

Temuan empiris memperkuat hubungan antara paparan media sosial dan tingkat *anxiety* (kecemasan) remaja. Fassi *et al*. (2025) dalam *Nature Human Behaviour* menemukan bahwa remaja dengan kondisi kesehatan mental tertentu cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di media

sosial dan merasa kurang puas terhadap hubungan sosial daring mereka (Fassi et al., 2025). Sementara itu, meta-analisis global "*Associations Between Social Media Use and Anxiety*" (Kerr et al., 2025) melaporkan bahwa lebih dari separuh penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara penggunaan media sosial dan peningkatan *anxiety* (kecemasan), terutama pada penggunaan bermasalah (*problematic use*). Penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang pasif tanpa interaksi sosial positif dapat meningkatkan risiko *state anxiety* (kecemasan) dan memperburuk gangguan tidur serta regulasi emosi.

4. Instrumen Pengukuran *Anxiety* (kecemasan)

Tingkat *anxiety* (kecemasan) dalam penelitian ini diukur menggunakan *Depression Anxiety Stress Scales*-21 (DASS-21) pada subskala *anxiety* (kecemasan). DASS-21 dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) sebagai instrumen untuk mengukur tiga konstruk psikologis yang berbeda, yaitu depresi, *anxiety* (kecemasan), dan stres, yang masing-masing dapat digunakan dan dianalisis secara terpisah sesuai dengan tujuan penelitian. Subskala *anxiety* (kecemasan) terdiri dari 7 item yang mengukur gejala *anxiety* (kecemasan), terutama yang berkaitan dengan respons fisiologis dan afektif, seperti rasa tegang, gemetar, panik, dan kekhawatiran berlebihan (Lovibond, 1995).

Penggunaan subskala *anxiety* (kecemasan) saja dalam penelitian ini dipandang tepat karena fokus penelitian hanya pada variabel *anxiety* (kecemasan), tanpa melibatkan depresi dan stres. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi pengembang instrumen yang menyatakan bahwa setiap subskala DASS-21 berdiri secara independen dan dapat digunakan secara terpisah. Selain itu, DASS-21 versi Bahasa Indonesia telah digunakan secara luas dan terbukti memiliki validitas serta reliabilitas yang baik dalam berbagai penelitian di Indonesia, termasuk pada populasi remaja, sehingga layak digunakan dalam konteks penelitian keperawatan jiwa. Setiap item pada subskala *Anxiety* (kecemasan) menggunakan skala Likert 4 poin, yaitu 0 (tidak pernah), 1 (kadang-kadang), 2 (sering), dan 3 (sangat sering). Skor total anxiety (kecemasan) (kecemasan) diperoleh dengan menjumlahkan skor

ketujuh item, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *anxiety* (kecemasan) yang lebih tinggi pada responden (Permata & Oktaviana, 2024)

5. Landasan Teoretis dan Aplikasi dalam Penelitian

Kajian teoretis mengenai *anxiety* (kecemasan) dalam penelitian ini berakar pada beberapa teori psikologi yang saling melengkapi dalam menjelaskan munculnya *anxiety* (kecemasan) pada remaja. Pertama, *Cognitive Appraisal Theory* dari (Lazarus & Folkman, 1984) menjelaskan bahwa *anxiety* (kecemasan*)* muncul sebagai hasil penilaian subjektif individu terhadap situasi yang dianggap melebihi kemampuan kopingnya. Misalnya, ketika remaja menilai komentar negatif di media sosial sebagai ancaman terhadap harga dirinya, maka timbul reaksi emosional berupa *anxiety* (kecemasan).

Kedua, *Biopsychosocial Model* yang dikemukakan (Engel, 1977) menyoroti bahwa *anxiety* (kecemasan) merupakan hasil interaksi antara faktor biologis (aktivasi sistem saraf otonom), psikologis (pola pikir dan harga diri), serta sosial (tekanan sosial digital). Model ini sangat relevan untuk memahami fenomena *anxiety* (kecemasan) di era digital, karena memperhitungkan efek kumulatif dari tekanan sosial daring, interaksi algoritmik, dan validasi sosial yang terus menerus.

Ketiga, *Social Comparison Theory* (Festinger, 1954) dan *Self-Discrepancy Theory* (Higgins, 1987) menjelaskan bahwa *anxiety* (kecemasan) dapat timbul ketika individu membandingkan dirinya dengan standar sosial atau ideal yang tidak realistis. Ketidaksesuaian antara *actual self* dan *ideal self* menimbulkan perasaan gagal, malu, atau tidak berdaya yang berujung pada peningkatan *anxiety* (kecemasan).

Keempat, *Diathesis-Stress Model* (Ingram & Luxton, 2005) menegaskan bahwa *anxiety* (kecemasan) merupakan hasil interaksi antara kerentanan individu (*diathesis*) dengan stresor lingkungan. Dalam konteks remaja digital, predisposisi seperti *trait anxiety* dapat diperburuk oleh paparan konten negatif, tekanan sosial daring, dan perilaku komparatif di media sosial.

Integrasi dari teori-teori tersebut memberikan kerangka konseptual yang komprehensif untuk memahami bagaimana paparan media sosial

memengaruhi tingkat *anxiety* (kecemasan) remaja. Dalam penelitian ini, *anxiety* (kecemasan) diposisikan sebagai variabel psikologis yang dapat berperan sebagai konsekuensi dari paparan media sosial sekaligus mediator dalam hubungan antara harga diri dan kesejahteraan psikologis. Pemahaman mendalam terhadap hubungan ini penting untuk mengembangkan strategi intervensi keperawatan jiwa berbasis digital yang adaptif, promotif, dan berorientasi pada kesejahteraan mental remaja.

E. Hubungan Antar Variabel

1. Hubungan Paparan Media Sosial dengan *self-esteem* (harga diri)

Paparan media sosial memiliki keterkaitan yang cukup kuat dengan *self-esteem* (harga diri) pada remaja. Mengacu pada *Social Comparison Theory* yang dikemukakan (Festinger, 1954), individu pada dasarnya memiliki kecenderungan untuk menilai diri sendiri dengan cara membandingkan diri dengan orang lain. Di media sosial, proses ini berlangsung lebih intens karena remaja terus-menerus melihat konten yang menampilkan gambaran kehidupan ideal, mulai dari prestasi, penampilan fisik, hingga gaya hidup yang terlihat sempurna. Paparan semacam ini dapat membuat remaja merasa dirinya kurang memenuhi standar tersebut, sehingga muncul penilaian diri yang negatif dan penurunan *self-esteem* (harga diri).

Sejumlah penelitian empiris dalam beberapa tahun terakhir juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara penggunaan media sosial dan *self-esteem* (harga diri) remaja. Durasi penggunaan yang panjang, terutama pada kategori penggunaan berat lebih dari lima jam per hari, sering dikaitkan dengan meningkatnya risiko *self-esteem* (harga diri) yang rendah. Artinya, semakin sering dan semakin lama remaja terlibat dalam aktivitas media sosial, semakin besar kemungkinan mereka mengalami penurunan *self-esteem* (harga diri) dan penilaian terhadap diri sendiri. (Sampasa et al., 2023).

Temuan longitudinal oleh Plackett dkk. (2023) dalam studi *"The Longitudinal Impact of Social Media Use on UK Adolescents' Mental Health"* semakin menguatkan hubungan tersebut. Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memprediksi perubahan negatif pada kesejahteraan psikologis remaja dari waktu ke waktu. Salah satu mekanisme

penting yang menjelaskan hubungan tersebut adalah penurunan *self-esteem* (harga diri). Dengan kata lain, dampak media sosial tidak hanya bersifat langsung, tetapi juga bekerja melalui perubahan cara remaja memandang dirinya sendiri (Plackett et al., 2023).

Hasil yang sejalan juga ditemukan dalam penelitian *"Impact of Social Media Use, Social Comparison & Self-esteem Among Adolescents"* (2024), yang melaporkan adanya hubungan negatif antara penggunaan media sosial, kecenderungan membandingkan diri secara sosial, dan *self-esteem* (harga diri) (r = –0,199) (Mass G & Review C, 2024). Selain itu, *systematic review* berjudul *"Social Media and Its Relationship with Self-esteem Among Adolescents"* (2024) menyimpulkan bahwa meskipun pengaruh media sosial terhadap *self-esteem* (harga diri) bersifat kompleks, penggunaan yang berorientasi pada validasi sosial dan perbandingan diri secara konsisten berkaitan dengan *self-esteem* (harga diri) yang lebih rendah (Kotijah, 2024)

2. Hubungan Paparan Media Sosial dengan *anxiety* (kecemasan)

Paparan media sosial juga berhubungan erat dengan tingkat *anxiety* (kecemasan) pada remaja. Penggunaan media sosial yang intens dan tidak terkontrol, terutama yang ditandai dengan dorongan untuk terus terhubung dan takut tertinggal aktivitas sosial (*fear of missing out/FOMO*), dapat menimbulkan tekanan emosional yang pada akhirnya memicu *anxiety* (kecemasan) sosial pada remaja (Ajra et al., 2025). Selain itu, keterlibatan dalam interaksi negatif seperti komentar menyudutkan dan perundungan siber (*cyberbullying*) dapat membuat remaja semakin takut terhadap penilaian orang lain dan cenderung menghindari situasi sosial, yang merupakan ciri dari *anxiety* (kecemasan) sosial (Supyan & Borualogo, 2022). Temuan dalam literatur dan kajian yang memuat konteks remaja juga menegaskan bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan masalah psikologis seperti *anxiety* (kecemasan), serta beririsan dengan fenomena bullying dan FOMO di kalangan remaja (Alisa et al., 2022).

Berbagai penelitian di Indonesia mendukung temuan bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan peningkatan tingkat *anxiety* (kecemasan) pada remaja (Kansil et al., 2025). Temuan serupa juga

dilaporkan dalam penelitian pada populasi remaja sekolah menengah, yang menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial yang lebih lama berkaitan dengan meningkatnya *anxiety* (kecemasan), khususnya *anxiety* (kecemasan) sosial dan perasaan takut terhadap penilaian lingkungan sosial. (Fitriani & Sirait, 2024).

Meta-analisis mengenai hubungan antara *anxiety* (kecemasan) sosial dan penggunaan media sosial problematik juga menemukan korelasi positif yang kuat. Hal ini menunjukkan bahwa *anxiety* (kecemasan) sosial tidak hanya menjadi dampak, tetapi juga dapat semakin diperkuat oleh pola penggunaan media sosial yang tidak sehat. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian di Surakarta (2025) yang menunjukkan bahwa semakin lama waktu penggunaan media sosial, semakin tinggi tingkat *anxiety* (kecemasan) pada remaja.

Paparan media sosial yang berlebihan juga berkaitan erat dengan meningkatnya *anxiety* (kecemasan) pada remaja. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berhubungan positif dengan *anxiety* (kecemasan) sosial, di mana remaja yang menggunakan media sosial secara lebih intens cenderung menunjukkan tingkat *anxiety* (kecemasan) yang lebih tinggi dibandingkan yang menggunakan dalam kadar rendah atau moderat (Kansil et al., 2025). Selain itu, studi kuantitatif pada siswa SMP di Tangerang Selatan menemukan bahwa lebih dari setengah responden dengan tingkat penggunaan media sosial sangat tinggi juga memiliki tingkat *anxiety* (kecemasan) yang tinggi, yang menunjukkan korelasi signifikan antara penggunaan media sosial dan *anxiety* (kecemasan) pada remaja (Fitriani & Sirait, 2024). Penelitian lain di Indonesia juga menegaskan bahwa paparan media sosial yang berlebihan dapat memperburuk kesejahteraan psikologis, dengan penggunaan yang intens berhubungan dengan peningkatan *anxiety* (kecemasan) dan dampak psikologis negatif lainnya (Sabarrudin, 2025). Temuan-temuan ini menggarisbawahi bahwa paparan media sosial yang tidak sehat merupakan salah satu faktor risiko penting bagi kesehatan mental remaja, terutama dalam hal *anxiety* (kecemasan) sosial.

3. Hubungan *self-esteem* (harga diri) dengan *anxiety* (kecemasan)

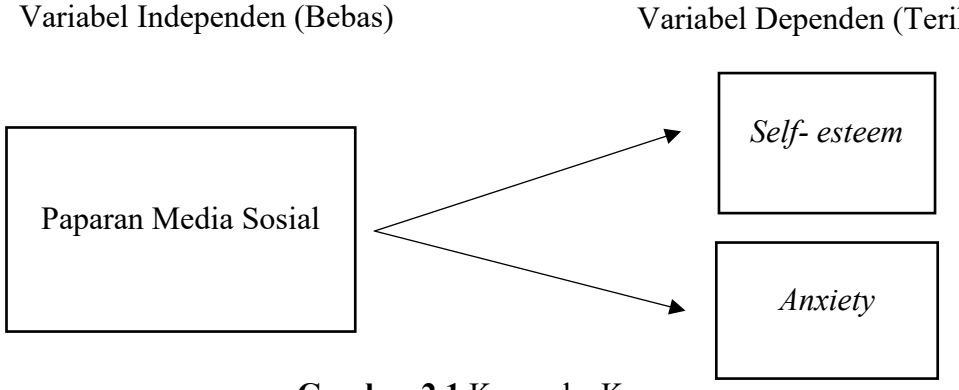
Hubungan antara *self-esteem* (harga diri) dan *anxiety* (kecemasan) pada remaja dapat dilihat dalam temuan penelitian nasional yang menyatakan bahwa tingkat *self-esteem* (harga diri) yang rendah berhubungan dengan tingkat *anxiety* (kecemasan) sosial yang lebih tinggi. Sebagai contoh, penelitian kuantitatif pada siswa korban *emotional abuse* menunjukkan bahwa *self-esteem* (harga diri) dan *anxiety* (kecemasan) sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan, di mana semakin rendah *self-esteem* (harga diri), semakin tinggi *anxiety* (kecemasan) sosial yang dialami oleh remaja (Faizah1 et al., 2024). Temuan lain dari penelitian pada pengguna Instagram di MAN 2 Malang Turen juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-esteem* (harga diri) dan *anxiety* (kecemasan) sosial, yang menegaskan bahwa remaja dengan *self-esteem* (harga diri) lebih rendah cenderung mengalami *anxiety* (kecemasan) yang lebih tinggi dalam interaksi sosial digital (Ananda et al., 2023). Dalam konteks penggunaan media sosial, ini berarti tekanan sosial digital yang konstan seperti pengaruh jumlah *likes*, *followers*, dan komentar dapat memperkuat siklus persepsi diri negatif dan *anxiety* (kecemasan) emosional. Ketika indikator validasi sosial tersebut menurun, remaja cenderung menilai dirinya kurang kompeten atau kurang layak, yang selanjutnya memperburuk kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.

Dengan demikian, *self-esteem* (harga diri) dan *anxiety* (kecemasan) merupakan dua variabel psikologis yang saling berhubungan erat dalam konteks paparan media sosial. *Self-esteem* (harga diri) berperan sebagai faktor internal yang memengaruhi bagaimana remaja menilai dan merespons pengalaman sosialnya, sedangkan *anxiety* (kecemasan) mencerminkan respons emosional terhadap tekanan sosial dan ketidakpastian yang dihadapi individu. Dalam penelitian keperawatan jiwa, pemahaman terhadap kedua konsep ini menjadi penting karena *self-esteem* (harga diri) dan *anxiety* (kecemasan) merupakan indikator utama kesejahteraan psikologis remaja serta berkaitan langsung dengan kemampuan adaptasi dan kesehatan mental mereka (Keliat et al., 2020).

Pendekatan teoritik dalam penelitian ini mengintegrasikan *Social Comparison Theory* yang menjelaskan kecenderungan remaja membandingkan diri dengan orang lain (Festinger, 1954), *Self-Discrepancy Theory* yang menerangkan dampak kesenjangan antara diri aktual dan diri ideal terhadap emosi negatif seperti *anxiety* (kecemasan) (Higgins, 1987), serta *Uses and Gratifications Theory* dan *Social Media Use Integration Theory*, yang menempatkan remaja sebagai pengguna aktif media sosial untuk memenuhi kebutuhan psikososial tertentu (Katz et al., 1973; Boyd & Ellison, 2007). Integrasi ketiga teori tersebut memberikan kerangka konseptual yang komprehensif untuk memahami bagaimana media sosial tidak hanya menjadi sarana interaksi, tetapi juga membentuk, memoderasi, dan memengaruhi keseimbangan emosional remaja di era digital.

F. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian menggambarkan keterkaitan antara satu konsep dengan konsep lainnya, serta hubungan antar variabel yang berkaitan dengan permasalahan yang dikaji. Dalam penelitian ini, kerangka konsep yang digunakan dapat dijelaskan sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

G. Definisi Operasional

Tabel 2.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Instrumen	Skala Pengukuran	Hasil Ukur/ Kategori
1	**Karakteristik Responden**	Data demografis dan sosial yang menggambarkan profil dasar siswa, meliputi usia, jenis kelamin, kelas, prestasi belajar, durasi penggunaan media sosial, serta jenis konten yang dilihat.	1. Usia (tahun), 2. Jenis kelamin, 3. Kelas (VII, VIII, IX), 4. Prestasi belajar 5. Status Keluarga 6. Status penggunaan media sosial 7. Jenis konten yang dilihat 8. Durasi dan frekuensi penggunaan media sosial	Kuesioner identitas responden dan penggunaan media sosial	Nominal/ ordinal/ rasio sesuai jenis indikator.	1. Usia : 13-16 tahun 2. Jenis kelamin : Laki-laki dan perempuan 3. Kelas : VII, VIII, IX 4. Prestasi belajar : Nilai rata-rata rapor (≥80, 70–79, <70) 5. Status Keluarga : Tinggal dengan orang tua/keluarga inti, saudara/keluarga lain 6. Status penggunaan media sosial : aktif dan tidak aktif 7. Jenis konten : Hiburan, edukasi, tren, game, fashion, olahraga, kesehatan, dll 8. Durasi penggunaan : <1 jam/hari, 1-2

						jam/hari, 3-4 jam/ hari, >4 jam/hari.
2	**Screening Awal Penggunaan Media Sosial**	Proses identifikasi siswa berdasarkan tingkat terintegrasinya penggunaan media sosial dalam kehidupan sosial & emosional siswa SMPN 45 Medan.	1. Kategori integrasi media sosial berdasarkan skor SMUIS: rendah, sedang, tinggi	*Social Media Use Integration Scale* (SMUIS) dengan skala Likert (1–5)	Ordinal	Telah dilakukan pada 573 siswa dan didapatkan hasil : Mean = 30.01; SD = 4.86. Maka, didapatkan kategori SMUIS : 1) Rendah : Skor < Mean − 1 SD ⟹ < 30.01 − 4.86 = < 25.15 (136 siswa/23.7%) 2) Sedang: Skor Mean − 1 SD s.d. Mean + 1 SD ⟹ 30.01 − 4.86 s.d. 30.01 + 4.86 = 25.16 s.d 34.87 (357 siswa/62.3%) 3) Tinggi: Skor > Mean + 1 SD ⟹ > 30.01 + 4.86 = > 34.87 (80 siswa/14.0%) Sesuai kriteria inklusi, maka didapatkan sebanyak 437 siswa terintegrasi sedang dan tinggi

						dalam penggunaan media sosial.
2	**Paparan Media Sosial** (Variabel Independen / X)	Tingkat terintegrasinya penggunaan media sosial dalam kehidupan sosial & emosional siswa SMPN 45 Medan.	2. Media sosial sebagai sarana interaksi sosial 3. Keterikatan emosional terhadap media sosial 4. Media sosial menjadi bagian dari kehidupan 5. Perhatian dan keterlibatan kognitif terhadap media sosial	*Social Media Use Integration Scale* (SMUIS) dengan skala Likert (1–5)	Ordinal	**Kategori SMUIS :** 4) Rendah : Skor < Mean − 1 SD ⟹ < 30.01 − 4.86 = < 25.15 (136 siswa/23.7%) 5) Sedang: Skor Mean − 1 SD s.d. Mean + 1 SD ⟹ 30.01 − 4.86 s.d. 30.01 + 4.86 = 25.16 s.d 34.87 (357 siswa/62.3%) 6) Tinggi: Skor > Mean + 1 SD ⟹ > 30.01 + 4.86 = > 34.87 (80 siswa/14.0%)
3	**Self-esteem (Harga Diri)** (Variabel Dependen 1 / Y_1)	Penilaian individu terhadap nilai dan self-esteemnya sendiri secara keseluruhan, mencakup aspek penerimaan diri, rasa percaya diri, dan	1. Perasaan berharga 2. Kepercayaan diri 3. Penerimaan diri 4. Perasaan mampu dan berguna	*Rosenberg Self-esteem Scale* (RSES) dengan Skala Likert 1–4	Ordinal	1) Rendah: ≤ 20 2) Sedang: 21–30 3) Tinggi: 31–40

		penghargaan terhadap diri.				
4	**Anxiety (kecemasan)** (Variabel Dependen 2 / Y_2)	Tingkat *anxiety (kecemasan)* umum yang dirasakan siswa yang ditandai dengan kekhawatiran berlebih, ketegangan, dan kesulitan mengendalikan rasa cemas.	1. Gejala fisik (denyut jantung, sulit tidur) 2. Gejala kognitif (khawatir, sulit konsentrasi) 3. Gejala emosional (gelisah, tegang) 4. Gejala perilaku (menghindar, gugup)	*Depression Anxiety Stress Scales-21* (DASS-21) subskala *Anxiety (kecemasan)* dengan skala likert 0–3	Ordinal	1) Normal : 0–7 2) Ringan 8–9 3) Sedang 10–14 4) Berat 15–19 5) Sangat Berat 20+

H. Hipotesa

Hipotesis ini dirumuskan untuk menguji secara empiris sejauh mana tingkat paparan media sosial berkaitan dengan pembentukan *self-esteem* (harga diri) serta tingkat *anxiety* (kecemasan) pada anak SMPN 45 Medan.

H_0 (Hipotesis Nol) : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial dengan *self-esteem* (harga diri) dan *anxiety* (kecemasan) pada remaja SMPN 45 Medan.

Ha (Hipotesis Alternatif) : Terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial dengan *self-esteem* (harga diri) dan *anxiety* (kecemasan) pada remaja SMPN 45 Medan.