SKRIPSI

HUBUNGAN PAPARAN MEDIA SOSIAL DENGAN *SELF-ESTEEM* (HARGA DIRI) DAN *ANXIETY* (KECEMASAN) PADA REMAJA DI UPT SMP NEGERI 45 MEDAN

SYAFRIANDA PANGGABEAN
NIM. P07520222149

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESAHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2026

SKRIPSI

HUBUNGAN PAPARAN MEDIA SOSIAL DENGAN *SELF- ESTEEM* (HARGA DIRI) DAN *ANXIETY* (KECEMASAN) PADA REMAJA DI UPT SMP NEGERI 45 MEDAN

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi Dan Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Keperawatan(S.Tr Kep) Pada Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

SYAFRIANDA PANGGABEAN
NIM. P07520222149

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESAHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2026

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN PAPARAN MEDIA SOSIAL DENGAN *SELF- ESTEEM* (HARGA DIRI) DAN *ANXIETY* (KECEMASAN) PADA REMAJA DI UPT SMP NEGERI 45 MEDAN

Diusulkan Oleh :

SYAFRIANDA PANGGABEAN
NIM. P07520222149

Telah disetujui di Medan

Pada tanggal 10 Juni 2026

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Cecep Triwibowo, M.SC	Dr. Risma Dumiri Manurung S.Kep.,Ns., M.Biomed
NIP. 198706232015031001	NIP. 196908111993032001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan

Dr. Risma Dumiri Manurung S.Kep.,Ns., M.Biomed
NIP.196908111993032001

PENGESAHAN SKRIPSI

HUBUNGAN PAPARAN MEDIA SOSIAL DENGAN *SELF- ESTEEM* (HARGA DIRI) DAN *ANXIETY* (KECEMASAN) PADA REMAJA DI UPT SMP NEGERI 45 MEDAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh:

SYAFRIANDA PANGGABEAN
NIM. P07520222149

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji:
Pada Tanggal 15 Juni 2026

Tim Penguji :

1. Ketua Penguji : Cecep Triwibowo, M.SC .....
2. Penguji I : Dr. Dame Evalina Simangunsong, SKM, M.Kes .....
3. Penguji II : Tinah, SKM, M.Kes .....

Medan, 15 Juni 2026

Mengetahui:
Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amira Permata Sari T S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197703162002122001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan

Dr. Risma D Manurung S.Kep.,Ns.,M.Biomed
NIP. 196908111993032001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	: Syafrianda Panggabean
NIM	: P07520222149
Program Studi	: Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan	: Keperawatan
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

HUBUNGAN PAPARAN MEDIA SOSIAL DENGAN *SELF- ESTEEM* (HARGA DIRI) DAN *ANXIETY* (KECEMASAN) PADA REMAJA DI UPT SMP NEGERI 45 MEDAN

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 18 Juni 2026

Peneliti,



Syafrianda Panggabean

NIM. P07520222149

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
SKRIPSI
MEDAN, JUNI 2026

SYAFRIANDA PANGGABEAN
P07520222149

XIV+ 65 HALAMAN + V BAB + 8 TABEL + 1 GAMBAR + LAMPIRAN

HUBUNGAN PAPARAN MEDIA SOSIAL DENGAN *SELF- ESTEEM* (HARGA DIRI) DAN *ANXIETY* (KECEMASAN) PADA REMAJA DI UPT SMP NEGERI 45 MEDAN

ABSTRAK

Paparan media sosial pada remaja semakin meningkat seiring dengan tingginya akses internet dan penggunaan gawai dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, khususnya *self-esteem* (harga diri) dan *anxiety* (kecemasan). Pada remaja, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu perbandingan sosial, ketergantungan terhadap validasi, dan tekanan psikologis yang berdampak pada harga diri serta kecemasan. Mengetahui hubungan paparan media sosial dengan *self-esteem* (harga diri) dan *anxiety* (kecemasan) pada remaja di UPT SMP Negeri 45 Medan.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah siswa SMP Negeri 45 Medan yang teridentifikasi memiliki paparan media sosial kategori sedang dan tinggi berdasarkan *screening* menggunakan *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS). Sampel ditentukan menggunakan proportionate stratified random sampling. Instrumen yang digunakan meliputi SMUIS, *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), dan DASS-21 subskala *anxiety*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat untuk melihat hubungan antarvariabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa paparan media sosial tidak memiliki hubungan dengan *self-esteem* dan *anxiety* pada remaja. Semakin tinggi paparan media sosial, semakin berisiko terjadi penurunan *self-esteem* dan peningkatan *anxiety* pada siswa. Tidak terdapat hubungan antara paparan media sosial dengan *self-esteem* (harga diri) dan *anxiety* (kecemasan) pada remaja di UPT SMP Negeri 45 Medan. Pihak sekolah, guru, dan orang tua perlu memberikan edukasi serta pengawasan terhadap penggunaan media sosial agar remaja mampu menggunakan media sosial secara sehat dan menjaga kesehatan mentalnya.

Kata Kunci: media sosial, *self-esteem*, *anxiety*, remaja.

MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
MEDAN HEALTH POLYTECHNIC
APPLIED BACHELOR'S DEGREE PROGRAM
THESIS, JUNE 2026

SYAFRIANDA PANGGABEAN
P07520222149

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA EXPOSURE AND *SELF-ESTEEM* AND *ANXIETY* AMONG ADOLESCENTS AT UPT SMP NEGERI 45 MEDAN

XIV + 65 Pages + V Chapters + 8 Tables + 1 Figures + Appendices

ABSTRACT

Social media exposure among adolescents is increasing along with the high level of internet access and the use of digital devices in daily life. This condition may affect adolescent mental health, particularly *self-esteem* and *anxiety*. Among adolescents, excessive social media use may trigger social comparison, dependence on validation, and psychological pressure, which may affect self-esteem and anxiety. To determine the relationship between social media exposure and *self-esteem* and *anxiety* among adolescents at UPT SMP Negeri 45 Medan.

This study used a quantitative correlational design with a *cross-sectional* approach. The study population consisted of students at SMP Negeri 45 Medan who were identified as having moderate and high levels of social media exposure based on screening using the *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS). The sample was determined using *proportionate stratified random sampling*. The instruments used included the SMUIS, *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), and the *anxiety* subscale of DASS-21. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses to determine the relationships among the variables.

The results showed that social media exposure was not associated with *self-esteem* or *anxiety* among adolescents. The higher the level of social media exposure, the greater the risk of decreased *self-esteem* and increased *anxiety* among students. There was no relationship between social media exposure and *self-esteem* or *anxiety* among adolescents at UPT SMP Negeri 45 Medan. Schools, teachers, and parents are encouraged to provide education and supervision regarding social media use so that adolescents can use social media in a healthy manner and maintain their mental health.

Keywords: social media, *self-esteem*, *anxiety*, adolescents.

PROOF READING OF TRANSLATION
Kemenkes Poltekkes Medan
TRANSLATION VERIFIED
24 AUG 2026

vi



BIODATA PENULIS

Nama	:	Syafrianda Panggabean
Tempat/Tgl lahir	:	Sibuluan II
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Agama	:	Islam
Alamat Rumah	:	Lingkungan I, Sibuluan Nauli
Nomor HP	:	083173554464

RIWAYAT PENDIDKAN

1. SD : MIN SIBULUAN
2. SLTP : SMP NEGERI 2 PANDAN NAULI
3. SLTA : SMA NEGERI 1 SIBOLGA

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Allah SWT atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan skripsi yang berjudul "Hubungan Paparan Media Sosial Dengan *Self-Esteem* (Harga Diri) Dan *Anxiety* (Kecemasan) Pada Remaja Di UPT SMP Negeri 45 Medan" dapat terselesaikan.

Dengan terselesaikannya skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu perkenankan pula peneliti untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, SSiT, M.Keb selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
3. Ibu Dr. Risma Dumiri Manurung, S.Kep, Ns, M.Biomed selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
4. Bapak Cecep Triwibowo, M.SC selaku pembimbing utama dan Ibu Dr. Risma D Manurung S.Kep.,Ns.,M.Biomed selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada peneliti.
5. Ibu Dr. Dame Evalina S, SKM, M.Kes selaku penguji I dan Ibu Tinah SKM., M.Kes penguji II atas kesediaannya untuk menguji skripsi ini.
6. Bapak Erwin Syahputra, S.Pd. selaku kepala sekolah di UPT SMPN 45 Medan yang telah memberikan izin dan bantuan sehingga kegiatan penelitian ini berjalan dengan baik, serta Siswa/I yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
7. Seluruh dosen dan staf pegawai Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat dan membantu peneliti selama mengikuti pendidikan.

8. Terkhusus peneliti ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan, nasehat, kasih sayang yang tak pernah henti kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar dan penuh berkah.
9. Peneliti juga mengucapkan terimakasih banyak kepada teman teman yang telah ada saat peneliti membutuhkan masukan, ide, serta saran. Peneliti berterimakasih sekali dengan teman teman "Road to Gacoan" yaitu nisa, miftah, nia, dan karin karena selalu ada saat peneliti membutuhkan dan selalu saling memotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun skripsi ini. Peneliti tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan yang bertujuan membangun. Peneliti mengucapkan terimakasih dan peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan, 15 Juni 2026

Peneliti,



Syafrianda Panggabean

NIM. P07520222149

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAM PENGESAHAN ..... **iii**
PERNYATAAN KEASLIAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **v**
ABSTRACT ..... **vi**
BIODATA PENULIS ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**

BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan Penelitian 6
D. Ruang Lingkup Penelitian 7
E. Manfaat Penelitian 8
F. Keaslian Penelitian 9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **10**
A. Konsep Remaja 10
B. Media Sosial 10
C. *Self-Esteem* (Harga Diri) 19
D. *Anxiety* (Kecemasan) 23
E. Hubungan Antar Variabel 10
F. Kerangka Konsep 32
G. Definisi Operasional 33
H. Hipotesa 36

BAB III METODE PENELITIAN **37**
A. Desain Penelitian 37
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 37
C. Populasi dan Sampel 38
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data 40
E. Analisis Data 41
F. Etika Penelitian 41

BAB IV HASIL PENELITIAN 43
A. Gambaran Umum Dan Lokasi Penelitian 43
B. Hasil Penelitian 41
C. Pembahasan..... 52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... 63
A. Kesimpulan 63
B. Saran..... 64
DAFTAR PUSTAKA..... 66
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Definisi Operasional 33
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Pada Remaja di UPT SMPN 45 Medan 45
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penggunaan Media Sosial Pada Remaja di UPT SMPN 45 Medan 46
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paparan Media Sosial Di Kehidupan Sehari-hari Pada Remaja di UPT SMPN 45 Medan 48
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Self-Esteem Pada Remaja di UPT SMPN 45 Medan 48
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Anxiety Pada Remaja di UPT SMPN 45 Medan 49
Tabel 4.6 Hubungan Antara Paparan Media Sosial Dengan Self-Esteem Pada Remaja di UPT SMPN 45 Medan 50
Tabel 4.7 Hubungan Antara Paparan Media Sosial Dengan Anxiety Pada Remaja di UPT SMPN 45 Medan 51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep 32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pengajuan Judul Skripsi..... 72
Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian 73
Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian 74
Lampiran 4 Permohonan Menjadi Responden..... 75
Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden..... 76
Lampiran 6 Kuesioner Data Demografi..... 77
Lampiran 7 Kuesioner *Social Media Use Integration* (SMUIS) 78
Lampiran 8 Kuisioner *Rosenberg Self-Esteem* (RSES) 79
Lampiran 9 Kuisioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-21) 80
Lampiran 10 Surat Balasan Penelitian..... 81
Lampiran 11 Surat Ethical Clearance 82
Lampiran 12 Master Tabel..... 83
Lampiran 13 Dokumentasi..... 84
Lampiran 14 Lembar Konsultasi Bimbingan..... 85