

202210230311005
Micha Michela Fitriana
Prodi Psikologi

**PENGARUH *SELF ESTEEM* TERHADAP *PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE*
PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM**

TUGAS AKHIR



Oleh:
Micha Michela Fitriana
202210230311005

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2026**

202210230311005
Micha Michela Fitriana
Prodi Psikologi

**PENGARUH *SELF ESTEEM* TERHADAP *PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE*
PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM**

TUGAS AKHIR



Oleh :
Micha Michela Fitriana
202210230311005

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2026**

**PENGARUH *SELF ESTEEM* TERHADAP *PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE*
PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai
Salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



MICHA MICHELA FITRIANA
NIM : 202210230311005

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2026

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

MICHA MICHELA FITRIANA

Nim : 202210230311005

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 06 MARET 2025

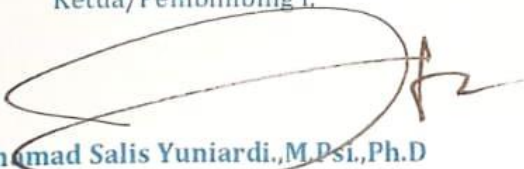
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan

memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi

Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,


Muhammad Salis Yuniardi.,M.Psi.,Ph.D

Sekretaris/Pembimbing II,


Silfiasari, S.Psi.,M.Si

Anggota I


Susanti Prasetyaningrum, S.Psi.,M.Psi

Anggota II


Irine Putri Saliha, S.Psi.,M.Sc



Mengesahkan

Dekan,


Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Micha Michela Fitriana
NIM : 202210230311005
Fakultas / Jurusan : Psikologi / Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang
Menyatakan bahwa SKRIPSI/KARYA ILMIAH yang berjudul :

PENGARUH SELF ESTEEM TERHADAP PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan TA yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 05 Januari 2026

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Yang menyatakan



Hanif Akhtar, S.Psi., M.A., Ph.D



Micha Michela Fitriana

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Problematic Social Media Use* pada Remaja Pengguna Instagram”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.

Penyusunan skripsi ini merupakan sebuah proses pembelajaran yang penuh makna dan tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Rr Siti Suminarti Fasikhah, M.Si., Psikolog. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Hanif Akhtar, S.Psi., M.A., Ph.D. selaku Ketua Program Studi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Bapak Muhammad Salis Yuniardi, S.Psi., M.Psi., Ph.D. selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan serta arahan selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Silfiasari, S.Psi., M.Si. selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu serta pendampingan dan masukan yang berarti dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Kedua orang tua, Ibu Srianah Nurvitasari dan Bapak Yateman atas doa yang senantiasa mengiringi penulis serta ketulusan dalam memberikan dukungan moral dan material. Doa dan kepercayaan yang diberikan menjadi kekuatan terbesar yang memungkinkan penulis menyelesaikan tahap ini.
6. Reni Fitriana, A.Md.Keb, selaku saudara kandung yang dengan kehadirannya telah memberikan bantuan serta dukungan bagi penulis.
7. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Sahabat seperjuangan selama perkuliahan Dian, Shofi, Diah atas kebersamaan yang telah menemani perjalanan penulis serta saling menguatkan dalam setiap proses yang dijalani.
9. Berbagai pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, namun turut memberikan bantuan dan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan bagi seluruh pihak yang membacanya.

Malang, 30 Desember 2025

Penulis

Micha Michela Fitriana

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
PENGARUH <i>SELF ESTEEM</i> TERHADAP <i>PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE</i> PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM	1
Abstrak.....	1
Self Esteem	5
Aspek – aspek Self Esteem.....	6
Faktor – faktor Self Esteem	6
Problematic Social Media Use (PSMU).....	6
Aspek – aspek Problematic Social Media Use (PSMU).....	7
Faktor – faktor Problematic Social Media Use (PSMU).....	7
Pengaruh Self Esteem Terhadap Problematic Social Media Use Pada Remaja Pengguna Instagram	8
Kerangka Berpikir	9
Hipotesis	9
METODE PENELITIAN.....	9
Rancangan Penelitian	9
Subjek Penelitian	9
Variabel dan Instrumen Penelitian	11
Prosedur Penelitian dan Teknik Analisis Data	11
HASIL PENELITIAN.....	12
DISKUSI.....	13
SIMPULAN DAN IMPLIKASI.....	15
REFERENSI.....	16
LAMPIRAN	21

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Demografis Partisipan Penelitian (N=424).....	10
Tabel 2. Kategorisasi dan Deskripsi Data Penelitian	12
Tabel 3. Uji Regresi Linier Sederhana	13



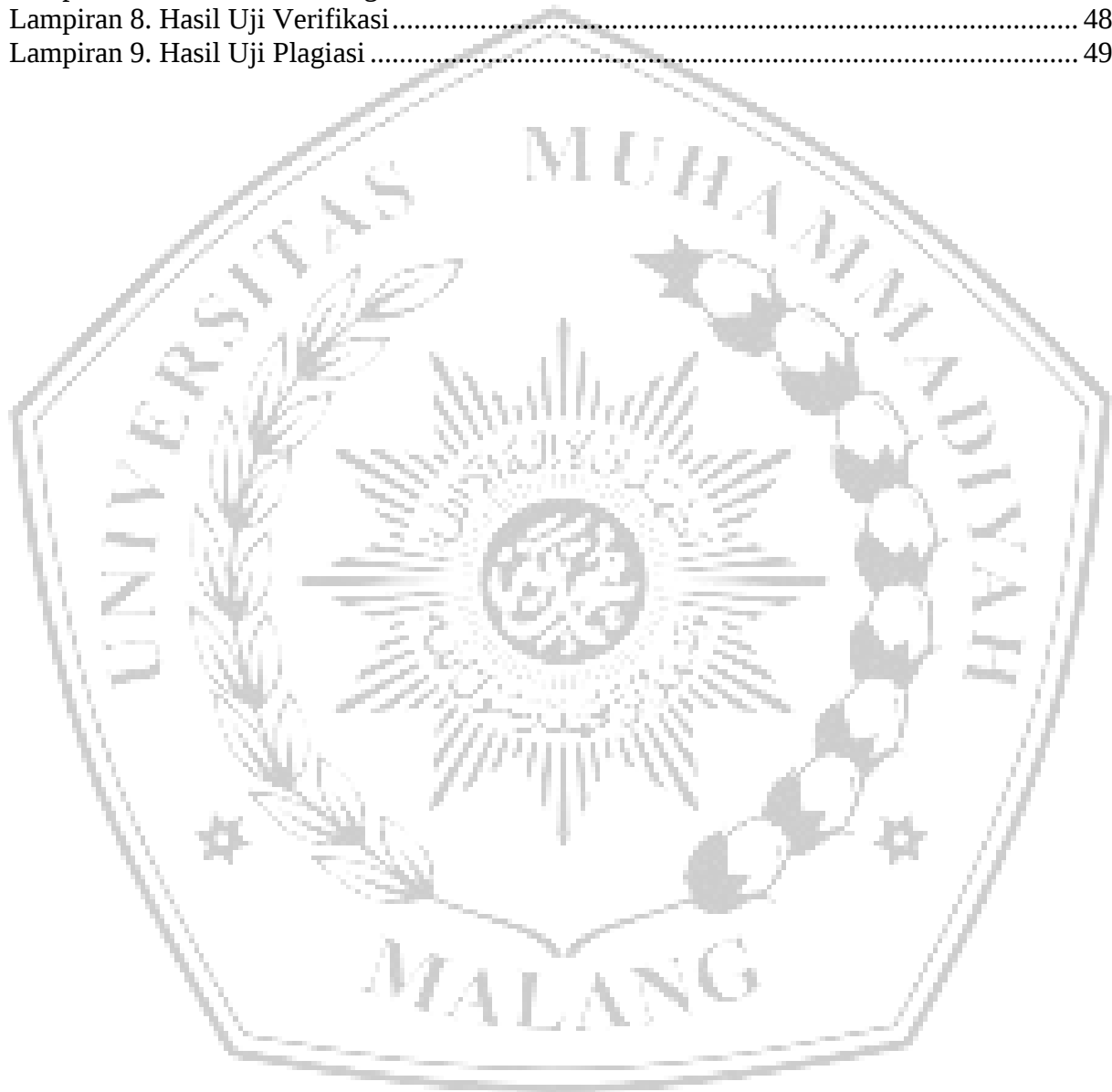
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	9
-----------------------------------	---



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian Self Esteem	21
Lampiran 2. Instrumen Penelitian Problematic Scial Media Use (PSMU).....	22
Lampiran 3. Tabulasi Data	23
Lampiran 4. Hasil Analisis Data Demografi Responden	42
Lampiran 5. Hasil Analisis Kategorisasi.....	44
Lampiran 6. Hasil Analisis Uji Asumsi	46
Lampiran 7. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana	46
Lampiran 8. Hasil Uji Verifikasi.....	48
Lampiran 9. Hasil Uji Plagiasi	49



PENGARUH SELF ESTEEM TERHADAP PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM

Micha Michela Fitriana
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
chaamichf@gmail.com

Abstrak. Media sosial, khususnya Instagram, telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja dan berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis penggunanya. Penggunaan Instagram yang berlebihan dapat berkembang menjadi *problematic social media use (PSMU)*, yaitu pola penggunaan media sosial yang sulit dikendalikan dan berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari. Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam kecenderungan *PSMU* adalah *self esteem*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self esteem* terhadap *PSMU* pada remaja pengguna Instagram. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 424 remaja berusia 12–21 tahun yang merupakan pengguna aktif Instagram ditentukan oleh teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *Rosenberg Self Esteem Scale (RSES)* untuk mengukur *self esteem* dan *Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)* untuk mengukur *PSMU*. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self esteem* berpengaruh secara signifikan terhadap *PSMU* pada remaja pengguna Instagram ($p < 0,001$) dengan arah pengaruh negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat *self esteem* yang dimiliki remaja, maka semakin rendah kecenderungan mengalami *PSMU*. Temuan ini menunjukkan bahwa *self esteem* berperan sebagai faktor psikologis penting dalam mengendalikan penggunaan media sosial pada remaja.

Kata kunci: *self esteem*, *problematic social media use*, remaja, Instagram

Abstract. Social media, particularly Instagram, has become an integral part of adolescents' daily lives and may influence their psychological well being. Excessive use of Instagram can develop into *problematic social media use (PSMU)*, which refers to maladaptive patterns of social media use that are difficult to control and negatively affect daily functioning. One psychological factor that is assumed to influence *PSMU* is *self esteem*. This study aimed to examine the effect of *self esteem* on *problematic social media use* among adolescent Instagram users. This research employed a quantitative correlational design. The participants consisted of 424 adolescents aged 12–21 years who were active Instagram users determined by convenience sampling technique. Data were collected using the *Rosenberg Self Esteem Scale (RSES)* to measure *self esteem* and the *Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)* to measure *PSMU*. Data were analyzed using simple linear regression. The results showed that *self esteem* had a significant effect on *PSMU* among adolescent Instagram users ($p < 0.001$) with a negative relationship. This indicates that higher levels of *self esteem* are associated with lower tendencies toward *PSMU*. These findings suggest that *self esteem* plays an important psychological role in regulating adolescents' social media use.

Keywords: *self esteem*, *problematic social media use*, adolescents, Instagram

Media sosial kini telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat di seluruh dunia termasuk di Indonesia, karena memungkinkan penggunaannya untuk berinteraksi serta membagikan berbagai konten dengan jangkauan yang luas. Berdasarkan laporan terbaru, hingga awal tahun 2025 sekitar 68,7% populasi dunia telah menggunakan internet, dan sebagian besar di antaranya juga aktif menggunakan media sosial (*We Are Social*, 2025). Di Indonesia, data pada September 2025 menunjukkan bahwa terdapat sekitar 100.804.400 pengguna Instagram, yang menandakan bahwa platform tersebut memiliki jangkauan yang sangat luas di kalangan masyarakat (*NapoleonCat*, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia telah terhubung secara daring dan aktif berpartisipasi dalam aktivitas media sosial. Oleh karena itu, pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental, hubungan sosial, serta perilaku individu menjadi aspek yang penting untuk dikaji lebih lanjut. Dalam konteks ini, remaja menjadi kelompok yang perlu mendapat perhatian khusus, mengingat mereka merupakan pengguna media sosial yang paling aktif dan intens dalam memanfaatkan berbagai platform digital.

Usia remaja tergolong dalam jumlah pengguna media sosial yang cukup besar dibanding rentang usia lainnya, meskipun saat ini media sosial telah dimanfaatkan oleh berbagai kelompok usia. Masa remaja dipahami sebagai periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang juga dikenal sebagai fase pubertas. Tahap perkembangan ini umumnya dimulai pada rentang usia 10–12 tahun dan berakhir ketika individu mencapai usia sekitar 18–21 tahun. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan yang signifikan pada aspek biologis, kognitif, serta sosial emosional (Santrock, 2012). Keberadaan media sosial memungkinkan remaja yang kurang percaya diri untuk dapat berinteraksi sosial, mendekatkan diri kepada teman-teman sebayanya, serta membangun persahabatan yang erat secara *online* (Christina *et al.*, 2019). Media sosial memudahkan kalangan remaja untuk dapat berbagi informasi pribadi ke publik dan mendapatkan respon secara langsung berupa *comment* dan *likes* (Nesi *et al.*, 2018).

Meskipun terdapat berbagai platform media sosial, Instagram memiliki ciri khas berupa adanya umpan balik sosial seperti likes, komentar, dan jumlah pengikut yang dapat memengaruhi penilaian diri individu. Fitur likes sering dianggap sebagai bentuk persetujuan sosial yang dapat mendorong seseorang untuk terus menggunakan Instagram, terutama pada remaja (Sherman *et al.*, 2016). Selain itu, penggunaan Instagram juga dapat membuat individu melakukan perbandingan sosial dengan orang lain yang berkaitan dengan tingkat *self esteem* (Ardiany & Ardi, 2022). Kondisi ini dapat meningkatkan kecenderungan penggunaan media sosial secara berlebihan dan sulit dikontrol (Alodia & Kartasasmita, 2023). Hal ini didukung oleh data yang menunjukkan bahwa penggunaan Instagram di Indonesia tergolong tinggi, yaitu sebesar 86,5% dari pengguna media sosial dan mengalami peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya sebesar 84,8% (*We Are Social*, 2023). Oleh karena itu, Instagram dianggap relevan untuk mengkaji hubungan antara *self esteem* dan PSMU.

Sebagai platform populer di kalangan remaja, Instagram berperan penting dalam kehidupan sosial mereka karena menawarkan berbagai fitur menarik untuk berbagi foto, video, dan aktivitas secara langsung. Melalui platform ini, pengguna lain dapat memberikan tanda suka, menulis komentar, serta berinteraksi pada setiap unggahan (Anisah *et al.*, 2021). Namun, di balik daya tariknya, instagram juga berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti kecanduan dan perubahan suasana hati pada penggunaannya. Munculnya berbagai platform baru dengan fitur-fitur canggih juga meningkatkan minat penelitian mengenai dampak media sosial terhadap remaja (Cataldo *et al.*, 2022). Melalui Instagram, remaja dapat memenuhi kebutuhan sosial seperti berkomunikasi, mengekspresikan diri, serta merasa terhubung dengan teman sebaya (Wegmann & Brand, 2019). Di sisi lain, kemudahan akses terhadap hiburan melalui internet

turut mendorong meningkatnya frekuensi penggunaan media sosial secara berlebihan (Ayun, 2015). Meskipun demikian, berbagai fitur yang dimiliki Instagram tetap menjadi faktor utama yang membuat platform ini sangat digemari, terutama oleh kalangan remaja yang gemar mengekspresikan diri melalui aktivitas konten foto dan video.

Instagram sebagai aplikasi berbagi foto dan video yang dapat diakses secara gratis melalui perangkat iOS maupun Android memungkinkan pengguna untuk mengunggah, menyukai, mengomentari, dan melihat berbagai konten. Salah satu fitur yang paling diminati adalah Instagram *story*, yang memberi ruang bagi pengguna untuk mengekspresikan diri melalui foto atau video berdurasi 24 jam sebagai bentuk komunikasi dan ekspresi kehidupan sehari-hari (Mahardika & Farida, 2019). Selain itu, fitur *feeds* juga memungkinkan pengguna untuk mengunggah foto atau video yang dilengkapi dengan fitur *like*, *comment*, *hashtag*, serta *caption* yang berfungsi sebagai keterangan atau deskripsi dari konten yang dibagikan. Fitur *reels* berfungsi untuk membagikan video pendek berdurasi hingga 90 detik yang biasanya berisi hiburan, tren, atau konten kreatif pengguna. Fitur *live* digunakan untuk melakukan siaran langsung sehingga pengguna dapat berinteraksi secara langsung dengan para pengikutnya. *Direct message (DM)* merupakan fitur pesan pribadi yang memungkinkan pengguna mengirim teks, foto, video, atau tautan secara langsung kepada pengguna lain. Sementara itu, fitur *explore* menampilkan berbagai konten yang disesuaikan dengan minat pengguna, dan fitur *like* serta *comment* menjadi sarana interaksi sosial melalui pemberian tanda suka dan kolom komentar pada unggahan foto atau video.

Meskipun fitur-fitur Instagram seperti *story*, *reels*, dan *live* memberikan kemudahan untuk berinteraksi dan berbagi, penggunaan yang berlebihan dapat mengarah pada penggunaan media sosial yang bermasalah. *PSMU* menggambarkan pola penggunaan media sosial yang tidak sehat, ditandai dengan kurangnya kemampuan dalam mengontrol perilaku serta kecenderungan untuk terus menggunakannya meskipun sudah menimbulkan dampak negatif terhadap kehidupan sehari-hari (Servidio *et al.*, 2022). *PSMU* berkaitan dengan kesulitan individu dalam mengendalikan diri sehingga cenderung menghabiskan banyak waktu di media sosial, yang pada akhirnya menyebabkan penundaan terhadap berbagai aktivitas lain demi terus menggunakan media sosial (Kircaburun *et al.*, 2020). Individu dengan penggunaan media sosial yang bermasalah cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis serta tingkat harga diri (Pellegrino *et al.*, 2022). Penggunaan media sosial yang tidak sehat juga dapat meningkatkan risiko munculnya depresi dan kecemasan, serta menurunkan rasa percaya diri. Selain itu, individu tersebut lebih rentan merasa terisolasi secara sosial, memiliki kualitas tidur yang buruk, dan mengalami penurunan kondisi emosional secara keseluruhan (Brailovskaia *et al.*, 2023).

PSMU sering kali dikaitkan dengan perilaku yang menyerupai kecanduan, seperti penggunaan media sosial yang berlebihan, kesulitan mengontrol durasi penggunaan, serta munculnya rasa tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses media sosial. Namun, *PSMU* tidak sama dengan kecanduan dalam konteks klinis, melainkan lebih merujuk pada pola penggunaan media sosial yang bermasalah dan berdampak negatif terhadap kehidupan sehari-hari individu. *PSMU* juga lebih banyak ditemukan pada perempuan dan individu berusia muda (Hylkilä *et al.*, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa *PSMU* merupakan fenomena yang cukup sering terjadi pada kelompok usia tersebut. *PSMU* menjadi lebih relevan pada remaja karena tingginya penggunaan media sosial pada masa pembentukan identitas (Mojtabai, 2024), di mana remaja secara aktif mengeksplorasi berbagai pengalaman untuk memahami dan menemukan jati dirinya.

Remaja yang mengalami *PSMU* umumnya menunjukkan sejumlah gejala, seperti kecenderungan untuk terus memikirkan media sosial, penggunaan yang berlangsung lebih lama dari yang direncanakan, kesulitan untuk menghentikan penggunaan, serta munculnya gejala ketidaknyamanan atau kegelisahan ketika tidak dapat mengakses media sosial, selain itu *PSMU* sering kali menimbulkan konflik dengan aktifitas lain dan menyebabkan hilangnya kontrol terhadap waktu serta rutinitas sehari-hari (Peng & Liao, 2023). *PSMU* juga memiliki hubungan yang signifikan dengan berbagai masalah kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, penurunan kesejahteraan psikologis, dan rendahnya harga diri (Andreassen *et al.*, 2017). Remaja menjadi kelompok yang lebih rentan terhadap dampak ini karena masa remaja merupakan periode pembentukan identitas, sedangkan perkembangan sistem otak yang mengatur emosi dan motivasi belum sepenuhnya matang (Villanti *et al.*, 2017). Selain itu, remaja yang mengalami *PSMU* berisiko lebih tinggi menjadi korban cyberbullying dan sering kali mengalami kesulitan untuk melepaskan diri dari penggunaan media sosial, sehingga kondisi tersebut dapat mengganggu hubungan sosial serta memunculkan dampak emosional dan psikososial yang negatif (Kircaburun *et al.*, 2019). Temuan oleh Paakkari *et al.* (2021) menunjukkan bahwa sekitar 8,9 % remaja mengalami *PSMU* dan kelompok ini dilaporkan memiliki gejala fisik maupun psikologis yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang menggunakan media sosial secara tidak bermasalah.

Self esteem merupakan cara individu menilai dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif, yaitu sejauh mana seseorang memandang dirinya sebagai pribadi yang berharga dan kompeten (Coopersmith, 1967). Rosenberg (1965) menjelaskan bahwa *self esteem* merupakan bentuk evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, yang sering kali dipengaruhi oleh proses perbandingan sosial dengan orang lain. Ketidakmampuan individu dalam menghadapi situasi sosial secara positif dapat menyebabkan penurunan *self esteem*, remaja dengan tingkat *self esteem* rendah cenderung memandang diri dan lingkungannya secara negatif, sehingga lebih rentan mencari terjadinya penggunaan media sosial berlebihan atau *PSMU* (Ikbali & Nurjannah, 2016). Remaja dengan *self esteem* tinggi umumnya menunjukkan karakteristik seperti aktif, ekspresif, percaya diri, terbuka terhadap kritik, serta optimis dalam menghadapi masalah, sedangkan remaja dengan *self esteem* rendah cenderung menunjukkan perilaku rendah diri, kurang percaya diri, pasif, pesimis, dan lebih bergantung pada orang lain (Coopersmith, 1967).

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan individu, di mana remaja mulai membentuk jati diri dan memiliki kebutuhan yang tinggi untuk diterima oleh lingkungan sosialnya. Media sosial menjadi salah satu sarana yang banyak digunakan remaja untuk memperoleh perhatian, dukungan, dan penilaian dari orang lain. Dalam proses tersebut, tingkat *self esteem* memainkan peran yang signifikan dalam menentukan bagaimana remaja berinteraksi dan menggunakan media sosial. Remaja dengan *self esteem* yang tinggi cenderung mampu menggunakan media sosial secara lebih adaptif dan sehat, sedangkan remaja dengan *self esteem* yang rendah cenderung lebih mudah terdorong untuk mencari validasi sosial melalui aktivitas daring yang berlebihan. Valkenburg *et al.* (2021) menjelaskan bahwa pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan remaja bergantung pada kondisi psikologis individu, termasuk tingkat *self esteem*. Temuan Smart *et al.* (2022) menunjukkan bahwa rendahnya *self esteem* membuat remaja lebih memfokuskan perhatian pada penerimaan sosial serta penilaian diri di media sosial, yang pada akhirnya dapat memicu penggunaan yang tidak terkontrol. Sejalan dengan itu, Çolak *et al.* (2023) menemukan bahwa *self esteem* yang rendah berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan kecanduan media sosial. Berdasarkan temuan-temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self esteem* memiliki peran penting dalam memengaruhi kecenderungan remaja mengalami *PSMU*.

Meskipun sudah ada beberapa penelitian yang membahas hubungan antara *self esteem* dan *PSMU*, masih terdapat beberapa kesenjangan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Bányai *et al.* (2017) memang menggunakan sampel remaja dalam jumlah besar, tetapi penelitian tersebut masih berfokus pada penggunaan media sosial secara umum, belum meneliti secara spesifik platform tertentu seperti Instagram yang kini menjadi salah satu media sosial paling populer di kalangan remaja dan mahasiswa. Kedua, penelitian oleh Chasanah *et al.* (2020) menunjukkan bahwa *self esteem* dapat berperan sebagai mediator antara kepuasan hidup dan penggunaan media sosial yang problematik, namun konteks penelitiannya masih terbatas pada populasi pelajar di Semarang dan belum menyoroti karakteristik pengguna media sosial dengan rentang usia yang lebih luas, seperti remaja hingga mahasiswa awal. Ketiga, penelitian oleh Maharani *et al.* (2023) juga meneliti hubungan antara *self esteem* dan adiksi media sosial, tetapi fokusnya pada mahasiswa kedokteran, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan untuk populasi remaja yang masih duduk di bangku SMP dan SMA. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan tersebut dengan meneliti pengaruh *self esteem* terhadap *PSMU* secara lebih spesifik pada pengguna Instagram berusia 12–21 tahun di Indonesia.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *self esteem* terhadap *PSMU* pada remaja pengguna instagram. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *self esteem* terhadap *PSMU* pada remaja pengguna instagram. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis di kehidupan sehari-hari. Manfaat teoritis yakni Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih jelas mengenai pengaruh *self esteem* terhadap penggunaan media sosial yang bermasalah pada remaja, sekaligus menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya di bidang psikologi remaja dan perilaku digital. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat membantu orang tua mendukung perkembangan *self esteem* remaja secara positif sehingga mereka mampu menggunakan media sosial dengan lebih bijak, serta membantu guru dan pendidik merancang program atau kegiatan yang mencegah penggunaan media sosial yang bermasalah dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Praktisi psikologi atau konselor dapat menggunakan temuan ini sebagai dasar untuk intervensi yang lebih tepat sasaran dan efektif, sementara remaja sendiri diharapkan dapat lebih menyadari pentingnya *self esteem* dalam mengatur perilaku mereka saat menggunakan media sosial serta mampu mengenali tanda-tanda penggunaan media sosial yang berisiko bagi kesejahteraan mereka.

Self Esteem

Menurut Coopersmith (1967), *self esteem* adalah penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri dan cara individu memandang dirinya, yang berhubungan dengan penerimaan atau penolakan diri, serta keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Rosenberg (1965) menjelaskan bahwa *self esteem* merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri, yang dapat bersifat positif maupun negatif.

Self esteem merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri, yaitu sejauh mana seseorang menilai dirinya, yang tercermin melalui sikap dan persepsi terhadap kemampuan serta kualitas dirinya (Muris & Otgaar, 2023). Cheng & Law (2015) menyatakan bahwa *self esteem* adalah suatu faktor psikologis yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, yang mencakup perasaan individu terhadap dirinya sendiri dan dapat menentukan keberhasilan atau kegagalan dalam pencapaian tujuan.

Aspek – aspek *Self Esteem*

Menurut Rosenberg (1965) terdapat dua aspek penting. Pertama, aspek penerimaan diri, yaitu bagaimana seseorang menilai dan menerima kondisi dirinya secara menyeluruh, termasuk keadaan fisik, sifat, serta kemampuan yang dimilikinya. Aspek ini mencakup kesadaran individu terhadap kelebihan dan kekurangan diri, serta kemampuan untuk menerima hal-hal yang tidak sempurna dalam dirinya tanpa merasa rendah diri. Kedua, aspek penghormatan diri, yang berkaitan dengan sejauh mana individu menghargai kemampuan dan prestasi yang telah dicapainya. Aspek ini meliputi pengakuan terhadap pencapaian pribadi, rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan, dan keyakinan atas kompetensi diri. Kedua aspek ini saling melengkapi dalam membentuk evaluasi positif terhadap diri sendiri, sehingga individu dapat memiliki sikap yang lebih stabil dan sehat terhadap dirinya, serta memengaruhi motivasi, keputusan, dan interaksi sosialnya dalam kehidupan sehari-hari.

Faktor – faktor *Self Esteem*

Menurut McLeod *et al.* (2004), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi pembentukan harga diri pada individu, yaitu usia, ras, etnis, pubertas, berat badan, dan jenis kelamin. Faktor usia berperan penting karena pada masa kanak-kanak dan remaja, individu mulai membentuk pandangan terhadap dirinya melalui interaksi dengan orang tua, teman sebaya, dan guru. Dukungan, penerimaan, serta penghargaan yang diberikan lingkungan sekitar dapat membantu meningkatkan harga diri, sedangkan penolakan atau kritik dapat menurunkannya. Faktor ras juga memiliki pengaruh terhadap harga diri, di mana individu akan merasa bangga terhadap identitas rasialnya apabila rasnya dihargai dan diterima oleh masyarakat. Namun, jika seseorang berasal dari kelompok ras minoritas yang sering mendapatkan diskriminasi, hal tersebut dapat menimbulkan rasa rendah diri.

Selain itu, faktor etnis turut berpengaruh karena dalam kehidupan sosial sering terdapat kelompok etnis yang dianggap lebih unggul dibandingkan kelompok lain. Kondisi ini dapat membuat individu dari etnis dominan memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, sedangkan mereka yang berasal dari etnis minoritas mungkin memiliki harga diri yang lebih rendah. Faktor pubertas menjadi fase yang penting dalam pembentukan harga diri karena pada tahap ini remaja mengalami berbagai perubahan fisik dan munculnya ciri-ciri seksual sekunder. Perubahan tersebut dapat menimbulkan rasa menarik atau sebaliknya, tergantung pada penerimaan individu terhadap dirinya. Faktor berat badan juga tidak kalah penting, karena perubahan hormon pada masa remaja dapat menyebabkan naik atau turunnya berat badan yang kemudian memengaruhi persepsi seseorang terhadap penampilan dirinya. Terakhir, faktor jenis kelamin menunjukkan bahwa remaja laki-laki cenderung membangun harga dirinya melalui prestasi dan kompetensi, sedangkan remaja perempuan lebih dipengaruhi oleh citra tubuh dan penilaian sosial terhadap penampilannya.

Problematic Social Media Use (PSMU)

Menurut Griffith (2018) *PSMU* juga digambarkan sebagai dorongan kuat untuk terus menggunakan media sosial, yang mengharuskan seseorang mengorbankan waktu dan tenaga, bahkan ketika hal tersebut mengganggu aktivitas sosial, pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, serta kesehatan dan kesejahteraan psikologis.

PSMU dijelaskan oleh Bányai *et al.* (2017) sebagai perubahan mood, di mana perasaan senang saat menggunakan media sosial dapat beralih menjadi perasaan negatif ketika akses ke media sosial terbatas, sehingga dapat menimbulkan dampak negatif dalam kehidupan nyata. Kircaburun *et al.* (2018) menjelaskan bahwa individu dengan *PSMU* umumnya memiliki ciri kepribadian yang menunjukkan kesulitan dalam membangun hubungan sosial di dunia nyata. Demikian pula, individu yang tidak mampu memenuhi kebutuhan dasar manusia, seperti kebutuhan akan dukungan sosial dan keterhubungan dengan orang lain, cenderung mengalami kekurangan stimulasi sosial. Situasi tersebut kemudian membuat mereka lebih terikat dan bergantung pada aktivitas di media sosial sebagai bentuk kompensasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi keseimbangan kehidupan sehari-hari dan kualitas kesehatan mental seseorang.

Aspek – aspek *Problematic Social Media Use (PSMU)*

D'Arienzo *et al.* (2019) mengemukakan bahwa terdapat enam kriteria utama yang menggambarkan penggunaan media sosial yang bersifat problematik. Pertama, *salience*, yaitu kondisi ketika media sosial menjadi hal yang paling dominan dan penting dalam kehidupan seseorang, baik dalam pikiran maupun perilakunya. Kedua, *mood modification*, yang menggambarkan kecenderungan individu menggunakan media sosial secara terus-menerus sebagai cara untuk mengubah atau memperbaiki suasana hati. Ketiga, *tolerance*, yaitu peningkatan kebutuhan waktu dan intensitas dalam menggunakan media sosial agar dapat mencapai tingkat kepuasan emosional yang sama seperti sebelumnya. Keempat, *withdrawal symptoms*, yakni munculnya reaksi fisiologis dan psikologis negatif ketika seseorang mengurangi atau menghentikan penggunaan media sosial, seperti perasaan gelisah, cemas, atau tidak nyaman. Kelima, *conflict*, yaitu kondisi ketika penggunaan media sosial mulai mengganggu kehidupan sehari-hari, seperti menurunkan produktivitas di sekolah atau pekerjaan, merusak hubungan interpersonal, serta menimbulkan konflik batin seperti rasa bersalah atau kehilangan kendali diri. Terakhir, *relapse*, menggambarkan kecenderungan individu untuk kembali pada pola penggunaan media sosial yang berlebihan setelah sempat berhenti untuk sementara waktu.

Faktor – faktor *Problematic Social Media Use (PSMU)*

Menurut Kuss dan Griffiths (2017), munculnya *PSMU* dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial yang saling berkaitan. Salah satu faktor utama adalah kondisi psikologis individu seperti stres, kecemasan, dan depresi. Individu yang mengalami tekanan emosional cenderung menggunakan media sosial sebagai sarana pelarian untuk menghindari perasaan negatif. Aktivitas daring ini dapat memberikan rasa nyaman sementara, namun dalam jangka panjang justru menimbulkan ketergantungan karena individu mulai mengandalkan media sosial untuk mengatur suasana hatinya. Selain itu, faktor kesepian dan rendahnya harga diri juga berperan penting dalam memicu *PSMU*. Individu dengan tingkat harga diri yang rendah sering kali merasa tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai di dunia nyata, sehingga mereka mencari pengakuan dan penerimaan diri melalui media sosial. Interaksi positif yang diperoleh melalui *likes* dan *comment* dapat memberikan rasa dihargai, tetapi secara tidak sadar memperkuat perilaku penggunaan yang berlebihan.

Rendahnya kontrol diri merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap perilaku adiktif terhadap media sosial. Individu yang kurang mampu mengatur impuls dan waktu cenderung menggunakan media sosial secara kompulsif, bahkan ketika mereka menyadari dampak negatifnya terhadap aktivitas harian. Kebutuhan akan validasi sosial juga menjadi pendorong

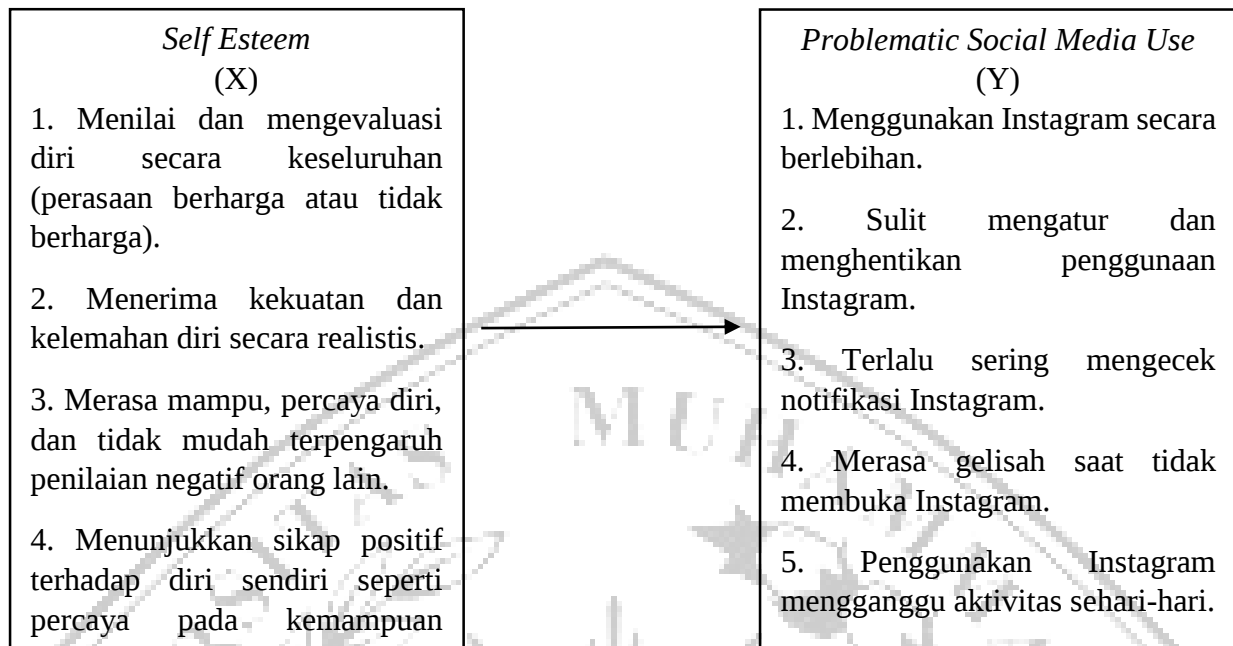
signifikan dalam penggunaan media sosial yang bermasalah. Pengguna sering kali merasakan dorongan untuk terus memantau aktivitas mereka demi memperoleh umpan balik positif dari orang lain. Penghargaan sosial berupa jumlah pengikut atau tanda suka dapat menimbulkan rasa senang yang memperkuat siklus ketergantungan terhadap media sosial. Faktor sosial seperti tekanan dari lingkungan pertemanan turut mempengaruhi perilaku ini. Banyak individu merasa perlu aktif di media sosial agar tetap terhubung dengan lingkaran sosialnya atau tidak tertinggal informasi. Perasaan tersebut membuat individu semakin sulit mengontrol waktu yang dihabiskan di media sosial.

Pengaruh *Self Esteem* Terhadap *Problematic Social Media Use (PSMU)* Pada Remaja Pengguna Instagram

Menurut Rosenberg (1965), *self esteem* adalah penilaian individu terhadap nilai dirinya, yang terbentuk melalui pengalaman pribadi dan interaksi sosial. Remaja dengan *self esteem* yang tinggi cenderung memiliki perasaan berharga dan percaya diri, termasuk saat berinteraksi melalui media sosial (Valkenburg *et al.*, 2021). Sebaliknya, *Self esteem* yang rendah dapat membuat remaja lebih sensitif terhadap penilaian orang lain dan lebih mudah mencari validasi eksternal melalui aktivitas di media sosial (Prajapati & Thapa, 2025).

Dalam penggunaan Instagram, interaksi seperti *likes*, komentar, serta unggahan kehidupan ideal orang lain dapat meningkatkan kebutuhan remaja akan pengakuan sosial. Hal ini terlihat dari kecenderungan remaja untuk membandingkan dirinya dengan orang lain dalam menilai diri sendiri atau *social comparison*. Penelitian Hasanati dan Aviani (2020) menunjukkan bahwa *social comparison* pada pengguna Instagram berkaitan dengan rendahnya *self esteem* karena individu sering melihat orang lain sebagai pembanding yang dianggap lebih baik. Selain itu, kondisi ini juga berhubungan dengan *validation seeking*, yaitu kebutuhan individu untuk mendapatkan pengakuan melalui respons sosial seperti *likes* dan komentar di media sosial. Hal ini diperkuat oleh Burnell *et al.* (2019) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat meningkatkan proses perbandingan sosial yang kemudian memengaruhi cara individu menilai dirinya. Selain itu, Andreassen *et al.* (2017) menjelaskan bahwa respons sosial seperti *likes* dapat menjadi bentuk penguatan yang membuat individu terdorong untuk terus menggunakan media sosial. Proses *social comparison* dan *validation seeking* ini dapat membuat remaja menggunakan Instagram secara berlebihan, yang kemudian berkaitan dengan *PSMU* pada remaja (Bányai *et al.*, 2017).

Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Hipotesis

Terdapat pengaruh yang signifikan *self esteem* terhadap *problematic social media use (PSMU)* pada remaja pengguna instagram

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self esteem* terhadap *PSMU*. Menurut Apuke (2017), metode kuantitatif digunakan untuk menguji hubungan antar variabel yang dapat diukur secara numerik dan dianalisis menggunakan teknik statistik. Sementara itu, desain korelasional dipilih karena memungkinkan peneliti untuk melihat hubungan dan arah pengaruh antar variabel tanpa melakukan manipulasi secara langsung, sehingga dapat diketahui sejauh mana variabel bebas, yaitu *self esteem*, memiliki kemampuan dalam memprediksi atau memengaruhi variabel terikat, yaitu *PSMU* (Rahman, 2017).

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja pengguna aktif media sosial Instagram di Indonesia berusia antara 18 hingga 21 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan pendekatan *convenience sampling*. Menurut Sugiyono (2019), *convenience sampling* merupakan teknik pemilihan responden berdasarkan kemudahan akses, yaitu responden yang mudah dijangkau dan bersedia mengisi kuesioner sesuai dengan kriteria penelitian. Teknik ini dipilih karena prosesnya cepat, sederhana, dan relatif lebih hemat biaya. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Cochran (1977) untuk populasi besar atau tidak diketahui secara pasti, dengan tingkat kepercayaan 95 %, margin of error 5 %, dan asumsi proporsi populasi 0,5. Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh

ukuran sampel minimal sebanyak 385 responden. Dalam penelitian ini, jumlah responden yang berhasil diperoleh sebanyak 424 responden. Jumlah tersebut dianggap memadai untuk mewakili populasi remaja pengguna Instagram di Indonesia serta memenuhi kebutuhan analisis statistik dalam penelitian ini.

Berdasarkan data hasil penelitian didapatkan jumlah responden sebanyak 424 responden, yang disajikan pada tabel data demografi responden dan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Data Demografis Partisipan Penelitian (N=424)

Data Demografi	Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	100	23,6%
	Perempuan	324	76,4%
Usia	Remaja Awal (12 Tahun)	2	0,5%
	Remaja Tengah (13-17 Tahun)	57	13,4%
	Remaja Akhir (18-21 Tahun)	365	86,1%
Status Pekerjaan	Pelajar	58	13,7%
	Mahasiswa	287	67,7%
	Bekerja	76	17,9%
	Tidak Bekerja	3	0,7%
Durasi Pemakaian Instagram	<2 Jam	102	24,1%
	2-3 Jam	185	43,6%
	>3 Jam	137	32,3%

Berdasarkan Tabel 1 mengenai data demografis partisipan penelitian, karakteristik responden dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu jenis kelamin, usia, status pekerjaan, dan durasi penggunaan media sosial. Dilihat dari jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 324 orang (76,4%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 100 orang (23,6%). Hal ini menunjukkan bahwa partisipan dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan.

Berdasarkan kelompok usia, responden dalam penelitian ini sebagian besar berada pada kategori remaja akhir (18–21 tahun) sebanyak 365 orang (86,1%). Selanjutnya terdapat responden pada kategori remaja tengah (14–17 tahun) sebanyak 56 orang (13,2%), sedangkan responden pada kategori remaja awal (10–13 tahun) berjumlah 3 orang (0,7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada tahap perkembangan remaja akhir.

Jika ditinjau dari status pekerjaan, sebagian besar responden berstatus mahasiswa, yaitu sebanyak 287 orang (67,7%). Responden yang berstatus pelajar berjumlah 58 orang (13,7%), responden yang sudah bekerja sebanyak 76 orang (17,9%), dan responden yang tidak bekerja sebanyak 3 orang (0,7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa.

Selanjutnya, berdasarkan durasi penggunaan media sosial, mayoritas responden menggunakan media sosial selama 2–3 jam per hari, yaitu sebanyak 185 orang (43,6%). Responden yang menggunakan media sosial kurang dari 2 jam per hari berjumlah 137 orang (32,3%), sedangkan responden yang menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari sebanyak 102 orang (24,1%).

Variabel dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel bebas atau independent dan variabel terikat atau dependen. Variabel bebas atau (X) pada penelitian ini adalah *self esteem* dan variabel terikat atau (Y) pada penelitian ini adalah *PSMU*. *Self esteem* adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang mencerminkan sejauh mana seseorang merasa berharga, kompeten, dan puas dengan dirinya. Variabel ini diukur menggunakan skala *Rosenberg Self Esteem Scale (RSES)* yang dikembangkan oleh Rosenberg (1968) yang diadaptasi oleh Maroqi (2018). Skala ini terdiri dari 10 item dengan mengukur satu dimensi, yaitu dimensi *self esteem* dengan menggunakan skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Salah satu contoh item dalam skala ini adalah “Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya”. Nilai reliabilitas skala ini yaitu sebesar 0.773 nilai tersebut menunjukkan bahwa skala tersebut memiliki reliabilitas yang sangat baik.

PSMU adalah pola penggunaan media sosial yang berlebihan dan sulit dikendalikan hingga menimbulkan dampak negatif pada kehidupan sehari-hari. Variabel ini diukur menggunakan skala *The Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)* yang dikembangkan oleh Griffiths (2005) dan telah diadaptasi oleh Sumaryati *et al.* (2024) dengan jumlah 6 item dengan mengukur 6 dimensi yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, dan *relapse* dengan menggunakan skala likert dengan 5 pilihan jawaban yaitu sangat jarang, jarang, kadang-kadang, sering, sangat sering. Salah satu contoh item dalam skala ini adalah “Menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan media sosial atau berencana menggunakan media sosial?”. Nilai reliabilitas skala ini yaitu sebesar 0,91 nilai tersebut menunjukkan bahwa skala tersebut memiliki reliabilitas yang sangat baik.

Prosedur Penelitian dan Teknik Analisis Data

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan melalui serangkaian tahapan yang dirancang secara sistematis dan terstruktur. Tahap pertama merupakan tahap perencanaan dan persiapan penelitian, di mana peneliti menetapkan fokus kajian, yaitu pengaruh *self esteem* terhadap *PSMU* pada remaja pengguna Instagram. Pada tahap ini, peneliti menyusun rancangan penelitian yang meliputi perumusan judul, latar belakang masalah, tujuan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, hipotesis, serta metode penelitian agar penelitian dapat terlaksana secara terarah dan sesuai dengan prosedur ilmiah.

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan penelitian, yang dilakukan dengan menyebarkan instrumen penelitian berupa skala *self esteem* dan skala *PSMU* kepada remaja pengguna Instagram. Penyebaran dilakukan secara daring melalui berbagai platform media sosial seperti WhatsApp, Instagram, X, dan Facebook. Pengisian kuesioner dilaksanakan secara sukarela dan anonim melalui google form untuk menjaga kerahasiaan data responden serta memastikan pelaksanaan penelitian sesuai dengan prinsip etika ilmiah. Sebelum responden mengisi kuesioner, peneliti terlebih dahulu menyertakan lembar *informed consent* pada bagian awal google form sebagai bentuk persetujuan partisipasi dalam penelitian. Tahap terakhir adalah analisis data. Setelah seluruh data terkumpul, peneliti melakukan proses skoring terhadap hasil

pengisian instrumen dan menguji asumsi klasik sebelum melaksanakan analisis regresi linier sederhana menggunakan perangkat lunak Jamovi dan SPSS. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana *self esteem* berpengaruh terhadap *PSMU* pada remaja pengguna Instagram.

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini, pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner Google Form yang disebarakan kepada 424 remaja pengguna Instagram yang telah memenuhi kriteria penelitian. Data yang diperoleh digunakan untuk mengukur tingkat *self esteem* dan *PSMU* yang dimiliki. Berikut merupakan hasil analisis deskriptif responden yang telah didapatkan:

Tabel 2. Kategorisasi dan Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase	Mean	Standart Deviasi
Self-Esteem	Tinggi	T-Score > 50	229	54%	28.8	5.13
	Rendah	T-Score ≤ 50	194	46%		
Problematic Social Media Use (PSMU)	Tinggi	T-Score > 50	242	57%	20.9	4.97
	Rendah	T-Score ≤ 50	182	43%		
Total			424	100%		

Berdasarkan Tabel 2, yang memuat kategorisasi dan deskripsi data penelitian, pengelompokan responden dilakukan menggunakan skor T. Responden dengan nilai T-score > 50 dimasukkan ke dalam kategori tinggi, sedangkan responden dengan nilai T-score ≤ 50 termasuk dalam kategori rendah. Pada variabel *Self Esteem*, terdapat 229 responden (54%) yang berada pada kategori tinggi, sementara variabel *Self Esteem* terdapat 194 responden (46%) berada pada kategori rendah. Variabel ini memiliki nilai rata-rata sebesar 28,8 dengan standar deviasi 5,13.

Pada variabel *PSMU*, jumlah responden yang berada pada kategori tinggi sebanyak 242 orang (54%), sedangkan responden dengan kategori rendah berjumlah 194 orang (46%). Nilai rata-rata pada variabel ini sebesar 20,9 dengan standar deviasi 4,97.

Uji Normalitas

Analisis normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah nilai residu berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan melihat nilai skewness dan kurtosis. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai skewness dan kurtosis berada pada rentang ± 2. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai skewness sebesar -0,430 dan kurtosis sebesar -0,300. Karena nilai skewness dan nilai kurtosis berada pada rentang ± 2, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residu berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Selanjutnya, uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen bersifat linier. Hubungan dikatakan linier apabila nilai signifikansi pada *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05 / > 0,05. Berdasarkan hasil

analisis, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,500, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat linier.

Tabel 3. Uji Regresi Linier Sederhana

Analisis regresi linier sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self esteem* terhadap *PSMU*. Hasil analisis regresi linier sederhana disajikan pada Tabel 3.

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H1	Regression	259	1	258.9	10.7	<.001
	Residual	10202	422	24.2		
	Total	10.461	423			

Variabel Terikat: *Problematic Social Media Use*

Coefficient

Model		B	Std Error	Beta	t	p
H1	Intercept	25.326	1.3623		18.59	<.001
	<i>Self Esteem</i>	-0.153	0.0466	-0.157	-3.27	<.001

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana, diketahui bahwa *self esteem* berpengaruh secara signifikan terhadap *PSMU*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai $F(1,422) = 10,7$ dengan $p < 0,001$, sehingga hipotesis penelitian diterima. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,0248, yang berarti bahwa *self esteem* mampu menjelaskan sebesar 2,48% variasi *PSMU*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Persamaan regresi yang dihasilkan adalah:

$$\text{Problematic Social Media Use (PSMU)} = Y = 25,326 - 0,153 (\text{Self Esteem})$$

Self Esteem berpengaruh negatif terhadap *Problematic Social Media Use* ($B = -0,153$; $p < 0,001$).

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self esteem* terhadap *PSMU* pada remaja pengguna Instagram. Hasil analisis menunjukkan bahwa *self esteem* memiliki pengaruh signifikan terhadap *PSMU*, sehingga hipotesis penelitian dapat diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki *self esteem* tinggi cenderung mampu mengatur penggunaan media sosial dengan baik, mampu menyeimbangkan aktivitas daring dan kehidupan nyata, serta tidak mudah terdorong oleh tekanan sosial di lingkungan digital. Sebaliknya, remaja dengan *self esteem* rendah lebih rentan mengalami penggunaan media sosial yang berlebihan atau tidak terkontrol, karena mereka cenderung mencari pengakuan dan validasi melalui interaksi daring. Hal ini menegaskan bahwa penilaian individu terhadap diri sendiri memegang peran penting dalam membentuk pola penggunaan media sosial pada remaja. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti *self esteem*, dapat memengaruhi kemungkinan munculnya *PSMU* (Chasanah et al., 2020).

Selain itu, hasil penelitian ini konsisten dengan studi-studi sebelumnya yang menemukan hubungan negatif antara *self esteem* dan *PSMU*. Remaja dengan *self esteem* rendah cenderung menunjukkan tingkat *PSMU* yang lebih tinggi, karena media sosial sering digunakan sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi dalam kehidupan nyata, seperti keinginan untuk diterima secara sosial, memperoleh pengakuan, dan mengurangi rasa cemas atau kesepian (Situmorang, 2022). Penelitian lain menunjukkan bahwa individu dengan penilaian diri yang rendah lebih rentan mengembangkan pola penggunaan media sosial yang tidak terkendali, yang dapat memengaruhi keseharian mereka, termasuk gangguan fokus pada tugas akademik maupun interaksi sosial secara langsung. Lebih lanjut, penelitian oleh Marino *et al.* (2018) menemukan bahwa remaja dengan *self esteem* rendah lebih mudah terlibat dalam perilaku kompulsif di media sosial karena kebutuhan untuk memperoleh validasi sosial. Validasi ini biasanya diperoleh melalui jumlah suka, komentar, atau perhatian dari pengguna lain, yang kemudian memperkuat perilaku penggunaan berlebihan. Temuan ini memperkuat hasil penelitian saat ini, bahwa *self esteem* tidak hanya berperan dalam mengontrol *PSMU*, tetapi dapat menjadi faktor yang mendorong individu untuk terlibat secara berlebihan di media sosial ketika penilaian diri mereka rendah.

Secara psikologis, pengaruh antara *self esteem* dan *PSMU* dapat dijelaskan melalui kemampuan individu dalam mengendalikan diri sendiri dan kebutuhan untuk diterima secara sosial. Remaja dengan *self esteem* rendah cenderung kurang percaya pada kemampuan diri sendiri sehingga lebih bergantung pada penilaian orang lain untuk merasa dihargai. Instagram, dengan mekanisme pengakuan cepat melalui suka dan komentar, menyediakan respons sosial instan yang sering dicari oleh mereka yang merasa tidak yakin pada diri sendiri. Akibatnya, remaja ini lebih sering mengecek akun media sosial, merasa cemas ketika respons yang diterima sedikit, dan kesulitan membatasi durasi penggunaan media sosial, yang pada akhirnya meningkatkan risiko *PSMU* (Gao & Wang, 2025). Sebaliknya, remaja dengan *self esteem* tinggi umumnya memiliki penerimaan diri yang lebih stabil dan tidak terlalu bergantung pada pengakuan dari lingkungan online. Mereka mampu menggunakan media sosial secara adaptif, misalnya sebagai sarana komunikasi, hiburan, atau pembelajaran, tanpa menjadikannya sumber utama penilaian diri. Hal ini menjelaskan mengapa *self esteem* tinggi berperan sebagai faktor protektif terhadap *PSMU* (Marengo *et al.*, 2018).

Berdasarkan hasil kategorisasi *self esteem*, sebagian besar responden berada pada kategori tinggi. Remaja dengan *self esteem* tinggi cenderung memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, merasa mampu menghadapi berbagai tantangan, dan percaya diri dalam berinteraksi sosial, baik secara langsung maupun daring. Kondisi ini membuat mereka tidak mudah terpengaruh oleh perbandingan sosial yang sering muncul di Instagram, sehingga penggunaan media sosial dapat dikendalikan dengan lebih baik. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa *self esteem* tinggi berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, yang membantu individu menghindari penggunaan media sosial secara berlebihan (Schivinski *et al.*, 2020). Sebaliknya, remaja dengan *self esteem* rendah cenderung sering membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial, merasa kurang puas terhadap penampilan atau pencapaian diri, dan mencari validasi melalui interaksi daring. Pola ini meningkatkan risiko penggunaan Instagram secara berlebihan dan tidak terkontrol. Frison & Eggermont (2015) menemukan bahwa semakin sering remaja membandingkan diri mereka dengan teman sebaya di media sosial, semakin besar kemungkinan mengalami penurunan *self esteem* dan meningkatnya perilaku *PSMU*.

Hasil kategorisasi *PSMU* menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk kategori tinggi. Remaja dengan *PSMU* tinggi mengalami kesulitan mengontrol durasi penggunaan Instagram, merasa gelisah saat tidak dapat mengaksesnya, dan sering menggunakan media sosial sebagai pelarian dari stres atau emosi negatif. Temuan ini sejalan dengan Elhai *et al.* (2022) yang menyatakan bahwa *PSMU* terkait erat dengan gangguan regulasi emosi serta peningkatan gejala psikologis seperti kecemasan dan stres. Sebaliknya, remaja dengan *PSMU* rendah mampu mengatur waktu penggunaan media sosial, tidak terganggu secara emosional jika tidak membuka Instagram, dan tetap memprioritaskan aktivitas akademik maupun sosial. Penggunaan media sosial pada kelompok ini bersifat fungsional dan tidak mengganggu keseharian mereka. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa kontrol diri dan kesadaran digital memainkan peran penting dalam mencegah berkembangnya *PSMU* (Satici & Uysal, 2019).

Keterbatasan penelitian ini adalah fokusnya hanya pada satu variabel independen, yaitu *self esteem*, sehingga belum mampu menjelaskan secara menyeluruh faktor-faktor psikologis lain yang dapat memengaruhi *PSMU*, seperti *fear of missing out (FOMO)*, regulasi emosi, atau dukungan sosial. Penelitian ini juga dilakukan pada remaja pengguna Instagram, sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasikan pada kelompok usia lain atau pengguna platform media sosial yang berbeda.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self esteem* berpengaruh terhadap *PSMU* pada remaja pengguna Instagram. Remaja dengan *self esteem* tinggi cenderung mampu mengatur penggunaan media sosial dengan lebih baik dan tidak terlalu bergantung pada pengakuan orang lain, sedangkan remaja dengan *self esteem* rendah lebih rentan menggunakan media sosial secara berlebihan. Temuan ini menunjukkan bahwa *self esteem* merupakan faktor psikologis penting yang berkaitan dengan penggunaan media sosial pada remaja.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan pentingnya pengembangan *self esteem* pada remaja melalui dukungan orang tua, guru, dan program literasi digital agar remaja mampu menggunakan media sosial secara sehat serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan keterbatasan penelitian ini, penelitian selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel lain yang dapat memengaruhi *PSMU*, seperti *fear of missing out (FoMO)*, regulasi emosi, dukungan sosial, dan kontrol diri. Selain itu, penelitian berikutnya juga disarankan untuk melibatkan kelompok usia yang lebih beragam atau pengguna platform media sosial lain agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

REFERENSI

- Anisah, N., Sartika, M., & Kurniawan, H. (2021). Penggunaan media sosial Instagram dalam meningkatkan literasi kesehatan pada mahasiswa. *Jurnal Peurawi: Media Kajian Komunikasi Islam*, 4(2), 123–134. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/peurawi/article/view/11080/6064>
- Apuke, O. D. (2017). Quantitative research methods: A synopsis approach. *Arabian Journal of Business and Management Review (Kuwait Chapter)*, 6(11), 40–47. <https://doi.org/10.12816/0040336>
- Ayun, P. Q. (2015). Fenomena remaja menggunakan media sosial dalam membentuk identitas. *Channel: Jurnal Komunikasi*, 3(2), 1–16. <https://doi.org/10.12928/channel.v3i2.3270>
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLOS ONE*, 12(1), e0169839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Brailovskaia, J., Truskauskaitė-Kuneviciene, I., Kazlauskas, E., & Margraf, J. (2023). The patterns of problematic social media use (SMU) and their relationship with online flow, life satisfaction, depression, anxiety and stress symptoms in Lithuania and in Germany. *Current Psychology*, 42, 3713–3724. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01711-w>
- Cataldo, I., Billieux, J., Esposito, G., & Corazza, O. (2022). Assessing problematic use of social media: Where do we stand and what can be improved? *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 45, Article 101145. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101145>
- Chasanah, F., Rizki, N., & Fauzi, A. (2020). Hubungan self-esteem dengan Problematic Social Media Use pada remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 16(2), 101–110. <https://doi.org/10.1234/jpi.v16i2.2020>
- Chasanah, U., Mulawarman, W., & Murtadho, A. (2020). Life satisfaction, problematic social media use and self-esteem as the mediator. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 42–51. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/34962>
- Chasanah, U. (2020). Loneliness, problematic social media use dan self-esteem sebagai mediatornya. *Jurnal Al-Hikmah*, 1(1), 1–7. <https://alhikmah.stit-alhikmahwk.ac.id/index.php/awk/article/view/1>
- Cheng, S. K., & Law, M. Y. (2015). Mediating effect of self-esteem in the predictive relationship of personality and academic self-handicapping. *American Journal of Applied Psychology*, 4(3-1), 51-57. <https://doi.org/10.11648/j.ajap.s.2015040301.19>
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105-117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>

Cochran, W. G. (1977). *Sampling techniques* (3rd ed.). John Wiley & Sons.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Freeman.

Çolak, M., Sireli Bingöl, Ö., & Dayi, A. (2023). Self-esteem and social media addiction level in adolescents: The mediating role of body image. *Indian Journal of Psychiatry*, 65(5), 514–520. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_252_23

D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1094–1118. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00082-5>

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

Frison, E., & Eggermont, S. (2015). Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood. *Social Science Computer Review*, 33(3), 300–316. <https://doi.org/10.1177/0894439314534596>

Gao, X., & Wang, Y. (2025). Self-esteem and social media use: The mediating role of online social comparison. *Journal of Adolescence Research*, 40(1), 45–62. <https://doi.org/10.1177/07435584231234567>

Griffiths, M. D. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

Griffiths, M. D. (2018). ‘Behavioural addiction’ and ‘selfitis’ as constructs – The truth is out there! *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 52(8), 730–731. <https://doi.org/10.1177/0004867418782423>

Hasanati, U., & Aviani, Y. I. (2020). *Hubungan social comparison dengan self-esteem pada pengguna Instagram*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2391–2399. <https://doi.org/10.31004/jptam.v4i3.721>

Hylkilä, K., Männikkö, N., Peltonen, A., Castrén, S., Mustonen, T., Konttila, J., Männistö, M., & Kääriäinen, M. (2023). Association between psychosocial well-being and problematic social media use among young adults: A cross-sectional study. *Telematics and Informatics*, 81, 101996. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101996>

Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., & Griffiths, M. D. (2020). Uses and gratifications of problematic social media use among university students: A simultaneous examination of the Big Five of personality traits, social media platforms, and social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 525–547. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>

Kircaburun, K., Jonason, P. K., & Griffiths, M. D. (2018). The Dark Tetrad traits and problematic social media use: The mediating role of cyberbullying and cyberstalking.

- Personality and Individual Differences*, 135, 264-269.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.034>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lawrence, A., Palinkas, H., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Administration & Policy in Mental Health & Mental Health Services Research*, 42(5), 533-544. <https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>
- Mahardika, R. D., & Farida, F. (2019). Pengungkapan diri pada Instagram Instastory. *Jurnal Studi Komunikasi (Indonesian Journal of Communications Studies)*, 3(1), 101–117. <https://doi.org/10.25139/jsk.v3i1.774>
- Maharani, C., Suryani, E., & Mahaputra. (2023). Hubungan self-esteem dan adiksi media sosial pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 29(2), 150–157. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v29i2.2365>
- McLoed J.D., & Owens, T.J. Powell (2004). Psychological well being in the early life course : Variations by socio economic status, gender, and race/ethnicity. *Social Psychology Quarterly*, 67, 257-278
- Mojtabai, R. (2024). Problematic social media use and psychological symptoms in adolescents: A cross-sectional study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 153, 107980. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980>
- Muris, P., & Otgaar, H. (2023). Self-esteem and self-compassion: A narrative review and meta-analysis on their links to psychological problems and well-being. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 2961-2975. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S402455>
- Nelan, M. (2018). Uji validitas konstruk pada instrumen Rosenberg Self Esteem Scale. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 7(2), 92-96. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 267-294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Administration & Policy in Mental Health & Mental Health Services Research*, 42(5), 533-544. <https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>

- Pellegrino, A., Stasi, A., & Bhatiasavi, V. (2022). Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1017506. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1017506>
- Prajapati, A. K., & Thapa, K. (2025). *Chasing validation: Social media use, FOMO, and teen self-esteem*. *International Journal of Current Science Research and Review*, 8(4), 1903–1907. <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/V8-i4-37>
- Rahman, M. S. (2017). The advantages and disadvantages of using qualitative and quantitative approaches and methods in language testing and assessment research: A literature review. *Journal of Education and Learning*, 6(1), 102–112. <https://doi.org/10.5539/jel.v6n1p102>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development: Perkembangan masa hidup*. Erlangga.
- Satici, S. A., & Uysal, R. (2019). Well-being and problematic social media use: The mediating role of self-control. *Addictive Behaviors*, 91, 113–118. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.09.013>
- Servidio, R., Koronczai, B., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2022). Problematic smartphone use and problematic social media use: The predictive role of self-construal and the mediating effect of fear of missing out. *Frontiers in Public Health*, 10, 814468. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.814468>
- Sherman, L. E., Payton, A. A., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M. (2016). The power of the like in adolescence: Effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media. *Psychological Science*, 27(7), 1027–1035. <https://doi.org/10.1177/0956797616645673>
- Schivinski, B., Brzozowska-Woś, M., Buchanan, T., & Pontes, H. M. (2020). Measuring problematic social media use: Development and validation of the Social Media Disorder scale. *Addictive Behaviors*, 102, 106125.
- Situmorang, D. (2022). Hubungan self-esteem dan kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 45–54. <https://doi.org/10.30872/jppk.v8i1.1234>
- Smart, H., Midouhas, E., & Lusher, J. (2022). Social media use and adolescents' self-esteem and appearance satisfaction: The moderating role of school motivation. *International Journal of Frontline Research in Science and Technology*, 1(2), 001–013. <https://doi.org/10.56355/ijfrst.2022.1.2.0028>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Sumaryati, I. U., Sirodj, D. A. N., & Gadama, M. (2024). Indonesia Bergen Social Media Addiction Scale adaptation. *Jurnal Psikogenesis*, 12(1), 10-18. <https://doi.org/10.24854/jps.v12i1.3994>
- Valkenburg, P. M., Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2021). Social media use and adolescents' self-esteem: Heading for a person-specific media effects paradigm. *Journal of Communication*, 71(1), 56–78. <https://doi.org/10.1093/joc/jqaa039>
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
- Wang, H. (2024). Relationship between self-esteem and problematic social media use amongst Chinese college students: A longitudinal study. *Journal information unspecified*. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01375-0>
- We Are Social. (2025, April). *Digital 2025: April global statshot report*. <https://wearesocial.com/id/blog/2025/04/digital-2025-april-global-statshot-report/>
- Wegmann, E., & Brand, M. (2019). A narrative overview about psychosocial characteristics as risk factors of a problematic social networks use. *Current Addiction Reports*, 6, 402–409. <https://doi.org/10.1007/s40429-019-00286-8>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian *Self Esteem*

No	Dimensi <i>Self Esteem</i>	Nomor Item		Jumlah Item
		Favorable	Unfavorable	
1	<i>Self Esteem</i>	1. 3. 4, 7, 10	2, 5, 6, 8, 9	10
Jumlah		5	5	10

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya				
2	Terkadang saya merasa sebagai orang yang sama sekali tidak baik				
3	Saya merasa banyak memiliki kelebihan dalam diri saya				
4	Saya mampu berbuat sebaik orang lain pada umumnya				
5	Tidak banyak yang bisa saya banggakan pada diri saya				
6	Saya sangat merasa tidak berguna sama sekali				
7	Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya sama dengan orang lain				
8	Saya berharap bisa lebih menghargai diri sendiri				
9	Secara keseluruhan saya mengakui bahwa saya adalah orang yang gagal				
10	Saya bersikap positif terhadap diri sendiri				

Lampiran 2. Instrumen Penelitian *Problematic Social Media Use (PSMU)*

No	Dimensi <i>Problematic Social Media Use</i>	Nomor Item		Jumlah Item
		Favorable	Unfavorable	
1	Salience	-	1	1
2	Tolerance	-	2	1
3	Mood Modification	-	3	1
4	Withdrawal Symptoms	-	4	1
5	Conflict	-	5	1
6	Relapse	-	6	1
Jumlah		0	6	6

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban				
		Sangat Jarang	Jarang	Kadang - kadang	Sering	Sangat Sering
1	Menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan media sosial atau berencana menggunakan media sosial?					
2	Merasakan desakan untuk semakin sering menggunakan media sosial?					
3	Menggunakan media sosial untuk melupakan masalah-masalah pribadi?					
4	Mencoba mengurangi penggunaan media sosial, tetapi tidak berhasil?					
5	Menjadi gelisah atau bermasalah jika kamu dilarang/dibatasi menggunakan media sosial?					
6	Terlalu banyak menggunakan media sosial sehingga berdampak negatif pada pekerjaan/studi kamu?					

Lampiran 3. Tabulasi Data

Inisial	Gender	Usia	Status Pekerjaan	Skor SE	Skor PSMU
F	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	26	26
IM	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	28	19
LR	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	37	18
JK	Laki-laki	21 Tahun	Mahasiswa	31	25
MYP	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	33	27
DV	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	25	13
N	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	23	26
M	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	26	14
A	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	25	25
S	Laki-laki	21 Tahun	Mahasiswa	25	30
EV	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	25	24
A	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	30	23
RN	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	27	18
Y	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	27	26
MGS	Laki-laki	16 Tahun	Pelajar	33	18
YR	Perempuan	21 Tahun	Bekerja	36	12
YN	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	24	26
HDY	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	27	23
C	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	26	26
MD	Laki-laki	20 Tahun	Mahasiswa	24	27
L	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	35	21
B	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	26	27

NY	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	27	25
R	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	16	16
AH	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	26	27
FN	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	29	18
SA	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	34	20
AI	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	24	27
GS	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	29	17
Y	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	31	25
JA	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	33	15
J	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	23	25
J	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	22	24
KRP	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	22	27
DG	Laki-laki	20 Tahun	Mahasiswa	32	21
ALW	Laki-laki	21 Tahun	Mahasiswa	20	23
PA	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	28	18
vee	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	37	11
Ad	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	33	19
DN	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	37	23
EA	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	25	27
JS	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	21	23
AR	Perempuan	17 Tahun	Mahasiswa	28	27
JK	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	23	25
LN	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	30	21

Mpd	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	35	25
Icha	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	20	26
F	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	28	18
AF	Laki-laki	21 Tahun	Mahasiswa	24	27
F	Laki-laki	21 Tahun	Mahasiswa	29	23
R	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	26	28
AAP	Laki-laki	16 Tahun	Pelajar	18	16
RW	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	23	22
ZM	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	24	25
T	Laki-laki	21 Tahun	Bekerja	22	23
AL	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	23	25
ZA	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	22	21
Z	Laki-laki	21 Tahun	Pelajar	34	21
NS	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	22	25
BT	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	29	9
A	Laki-laki	21 Tahun	Mahasiswa	39	27
A	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	22	27
KR	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	28	23
MREF	Laki-laki	21 Tahun	Mahasiswa	34	27
KS	Laki-laki	21 Tahun	Mahasiswa	21	25
NK	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	37	22
VE	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	23	22
Dh	Laki-laki	21 Tahun	Bekerja	26	25

Denta	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	32	23
MR	Laki-laki	20 Tahun	Mahasiswa	30	24
RR	Laki-laki	19 Tahun	Mahasiswa	23	27
KV	Perempuan	18 Tahun	Mahasiswa	26	21
NDL	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	25	19
AD	Laki-laki	21 Tahun	Bekerja	28	23
AA	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	26	21
NIR	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	28	20
FS	Laki-laki	18 Tahun	Mahasiswa	28	19
SD	Perempuan	21 Tahun	Bekerja	29	23
MK	Laki-laki	21 Tahun	Bekerja	24	23
AR	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	30	23
SN	Perempuan	17 Tahun	Mahasiswa	25	22
MIS	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	21	20
T	Laki-laki	20 Tahun	Mahasiswa	22	20
FZ	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	18	21
R	Laki-laki	19 Tahun	Mahasiswa	22	14
S	Perempuan	18 Tahun	Mahasiswa	25	20
AT	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	35	25
AC	Perempuan	20 Tahun	Bekerja	33	25
DM	Perempuan	15 Tahun	Pelajar	18	24
DS	Perempuan	18 Tahun	Mahasiswa	33	22
EN	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	35	23

PN	Laki-laki	17 Tahun	Pelajar	30	16
RS	Laki-laki	18 Tahun	Pelajar	33	10
GW	Laki-laki	19 Tahun	Pelajar	33	26
KL	Perempuan	17 Tahun	Pelajar	33	9
AV	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	31	12
KA	Laki-laki	21 Tahun	Mahasiswa	32	12
SM	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	34	12
SR	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	33	12
RB	Laki-laki	17 Tahun	Pelajar	32	27
AP	Laki-laki	20 Tahun	Mahasiswa	32	12
AA	Laki-laki	21 Tahun	Mahasiswa	33	14
VD	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	30	28
SD	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	21	25
SC	Perempuan	18 Tahun	Mahasiswa	26	27
ZH	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	28	28
KZ	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	27	28
CA	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	28	20
FA	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	24	26
SN	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	27	27
RF	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	28	27
ZM	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	25	28
RR	Laki-laki	20 Tahun	Mahasiswa	24	16
IR	Laki-laki	21 Tahun	Bekerja	24	16

RD	Laki-laki	19 Tahun	Bekerja	27	19
AP	Laki-laki	19 Tahun	Mahasiswa	28	17
IP	Laki-laki	17 Tahun	Pelajar	26	24
NA	Laki-laki	20 Tahun	Mahasiswa	24	18
ALN	Laki-laki	20 Tahun	Bekerja	28	18
AY	Laki-laki	21 Tahun	Bekerja	28	16
FR	Laki-laki	21 Tahun	Mahasiswa	23	19
JSK	Laki-laki	19 Tahun	Bekerja	27	19
KH	Laki-laki	21 Tahun	Mahasiswa	26	18
AR	Laki-laki	18 Tahun	Mahasiswa	19	21
G	Laki-laki	20 Tahun	Bekerja	28	19
JN	Laki-laki	19 Tahun	Mahasiswa	27	19
ID	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	18	20
AR	Perempuan	19 Tahun	Bekerja	23	21
R	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	25	21
KP	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	26	18
MZ	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	16	18
FH	Perempuan	19 Tahun	Tidak Bekerja	22	22
NL	Perempuan	17 Tahun	Pelajar	24	21
DG	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	29	19
KI	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	20	16
NT	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	21	15
PD	Perempuan	17 Tahun	Pelajar	23	19

VR	Perempuan	19 Tahun	Tidak Bekerja	27	16
RD	Perempuan	17 Tahun	Pelajar	24	18
LD	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	26	15
LR	Perempuan	21 Tahun	Bekerja	23	20
NV	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	20	27
KM	Laki-laki	21 Tahun	Mahasiswa	23	20
EA	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	22	25
ARM	Laki-laki	20 Tahun	Bekerja	33	24
NH	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	14	24
AP	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	21	30
AL	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	34	26
RNA	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	31	25
MREF	Laki-laki	21 Tahun	Mahasiswa	27	27
F	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	28	25
y	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	26	23
AAK	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	28	20
N	Perempuan	16 Tahun	Pelajar	24	20
PRF	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	36	17
ADC	Laki-laki	12 Tahun	Pelajar	28	6
NF	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	37	15
ADN	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	29	20
C	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	25	27
A	Laki-laki	20 Tahun	Mahasiswa	31	21

AR	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	21	24
KNU	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	33	17
R	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	35	17
AS	Perempuan	17 Tahun	Pelajar	33	22
Bt	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	21	20
WN	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	29	26
DL	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	15	30
N	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	36	13
MSJT	Laki-laki	21 Tahun	Bekerja	36	23
AT	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	21	29
AU	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	31	23
YN	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	25	25
LR	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	37	17
AA	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	32	27
Y	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	32	27
L	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	29	20
DA	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	23	27
HR	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	26	27
JK	Laki-laki	19 Tahun	Mahasiswa	29	22
NRA	Perempuan	18 Tahun	Mahasiswa	23	24
AA	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	20	24
RM	Laki-laki	21 Tahun	Mahasiswa	25	27
VV	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	26	25

A	Laki-laki	21 Tahun	Pelajar	26	27
DV	Perempuan	21 Tahun	Bekerja	26	28
V	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	25	12
A	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	23	24
E	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	25	28
CK	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	34	26
SS	Perempuan	18 Tahun	Mahasiswa	33	18
NAP	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	30	16
NA	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	22	25
NR	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	33	25
M	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	31	16
Y	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	23	19
AAS	Laki-laki	21 Tahun	Bekerja	34	20
NS	Perempuan	16 Tahun	Pelajar	31	13
ZR	Perempuan	17 Tahun	Pelajar	22	21
RM	Laki-laki	21 Tahun	Bekerja	25	15
SM	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	28	23
RR	Laki-laki	21 Tahun	Mahasiswa	37	16
Z	Laki-laki	21 Tahun	Bekerja	26	12
AK	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	28	20
CN	Perempuan	21 Tahun	Bekerja	29	18
WA	Laki-laki	18 Tahun	Pelajar	32	23
R	Laki-laki	21 Tahun	Mahasiswa	32	6

AD	Laki-laki	20 Tahun	Bekerja	34	12
CAH	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	24	26
FSA	Laki-laki	21 Tahun	Bekerja	32	17
CMA	Laki-laki	21 Tahun	Bekerja	32	26
DPA	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	23	18
M	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	22	22
NZA	Perempuan	16 Tahun	Pelajar	37	20
ML	Laki-laki	17 Tahun	Pelajar	35	11
A	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	29	11
N	Perempuan	18 Tahun	Pelajar	24	17
N	Perempuan	17 Tahun	Pelajar	32	21
A	Perempuan	16 Tahun	Pelajar	33	16
DA	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	30	16
CC	Perempuan	16 Tahun	Pelajar	27	18
K	Perempuan	16 Tahun	Pelajar	14	20
NM	Perempuan	17 Tahun	Pelajar	27	20
NZN	Perempuan	16 Tahun	Pelajar	26	27
VCM	Perempuan	18 Tahun	Pelajar	29	14
QES	Perempuan	16 Tahun	Pelajar	31	15
CDN	Perempuan	16 Tahun	Pelajar	33	18
DY	Laki-laki	17 Tahun	Pelajar	30	18
FD	Laki-laki	21 Tahun	Bekerja	37	30
AN	Laki-laki	21 Tahun	Bekerja	37	13

CR	Laki-laki	20 Tahun	Bekerja	37	13
DN	Laki-laki	20 Tahun	Mahasiswa	37	13
EAP	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	37	19
LZL	Perempuan	21 Tahun	Bekerja	33	21
SS	Perempuan	16 Tahun	Pelajar	25	21
RM	Perempuan	21 Tahun	Bekerja	20	24
IDT	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	33	20
R	Laki-laki	21 Tahun	Bekerja	31	25
A	Perempuan	16 Tahun	Pelajar	28	19
NI	Perempuan	21 Tahun	Bekerja	34	19
AD	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	20	22
SA	Perempuan	20 Tahun	Bekerja	26	17
A	Laki-laki	21 Tahun	Bekerja	28	17
C	Perempuan	19 Tahun	Bekerja	28	21
NE	Perempuan	16 Tahun	Pelajar	33	18
LF	Laki-laki	19 Tahun	Bekerja	37	20
V	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	26	17
DS	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	28	13
DHA	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	24	24
N	Perempuan	20 Tahun	Bekerja	30	14
J	Laki-laki	21 Tahun	Bekerja	33	12
ZA	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	26	22
NF	Perempuan	17 Tahun	Pelajar	32	27

N	Perempuan	17 Tahun	Pelajar	26	23
NS	Perempuan	17 Tahun	Pelajar	27	19
RL	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	31	10
TN	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	19	17
RAC	Perempuan	18 Tahun	Pelajar	30	11
OVR	Laki-laki	21 Tahun	Mahasiswa	22	21
S	Perempuan	18 Tahun	Mahasiswa	23	10
LY	Perempuan	18 Tahun	Mahasiswa	29	20
J	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	34	22
AAA	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	34	21
RF	Laki-laki	21 Tahun	Mahasiswa	31	20
LR	Perempuan	21 Tahun	Bekerja	37	6
LP	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	33	19
AS	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	32	22
AA	Perempuan	18 Tahun	Pelajar	26	17
TK	Perempuan	16 Tahun	Pelajar	27	23
K	Perempuan	15 Tahun	Pelajar	17	18
IRP	Perempuan	21 Tahun	Bekerja	33	14
ZD	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	17	25
AN	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	25	24
N	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	33	22
LN	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	26	18
FD	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	30	21

V	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	27	14
R	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	23	22
AN	Perempuan	14 Tahun	Pelajar	31	23
QL	Perempuan	19 Tahun	Pelajar	31	26
ZAM	Perempuan	15 Tahun	Mahasiswa	28	26
RH	Laki-laki	17 Tahun	Mahasiswa	21	28
MS	Perempuan	17 Tahun	Mahasiswa	21	27
SN	Perempuan	16 Tahun	Bekerja	27	27
RV	Perempuan	15 Tahun	Mahasiswa	27	26
SJ	Perempuan	15 Tahun	Mahasiswa	25	24
A	Laki-laki	20 Tahun	Bekerja	26	28
OP	Perempuan	21 Tahun	Bekerja	26	26
MNJ	Perempuan	21 Tahun	Bekerja	25	27
RN	Perempuan	12 Tahun	Pelajar	31	25
LD	Perempuan	13 Tahun	Pelajar	33	24
NW	Perempuan	17 Tahun	Mahasiswa	33	27
BT	Perempuan	16 Tahun	Pelajar	33	23
AL	Perempuan	16 Tahun	Pelajar	18	10
RM	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	32	27
NF	Perempuan	17 Tahun	Mahasiswa	31	21
RU	Laki-laki	18 Tahun	Mahasiswa	36	24
FP	Laki-laki	16 Tahun	Pelajar	29	26
LY	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	31	26

AK	Perempuan	18 Tahun	Mahasiswa	34	28
SR	Perempuan	14 Tahun	Pelajar	28	24
DA	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	32	26
EP	Perempuan	17 Tahun	Mahasiswa	37	28
NK	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	34	29
GS	Perempuan	18 Tahun	Mahasiswa	33	24
ZA	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	33	23
FS	Laki-laki	15 Tahun	Pelajar	32	22
HS	Laki-laki	18 Tahun	Mahasiswa	35	23
YZ	Perempuan	17 Tahun	Mahasiswa	35	25
R	Laki-laki	21 Tahun	Mahasiswa	30	22
DK	Laki-laki	21 Tahun	Bekerja	35	12
DM	Laki-laki	18 Tahun	Mahasiswa	33	21
FR	Laki-laki	20 Tahun	Bekerja	34	14
FS	Laki-laki	17 Tahun	Mahasiswa	34	20
EN	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	31	24
HE	Laki-laki	20 Tahun	Bekerja	33	27
CE	Laki-laki	19 Tahun	Mahasiswa	32	21
KR	Laki-laki	18 Tahun	Mahasiswa	15	21
MR	Laki-laki	20 Tahun	Bekerja	33	26
WG	Laki-laki	21 Tahun	Bekerja	32	24
KJ	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	33	25
TW	Laki-laki	21 Tahun	Bekerja	34	25

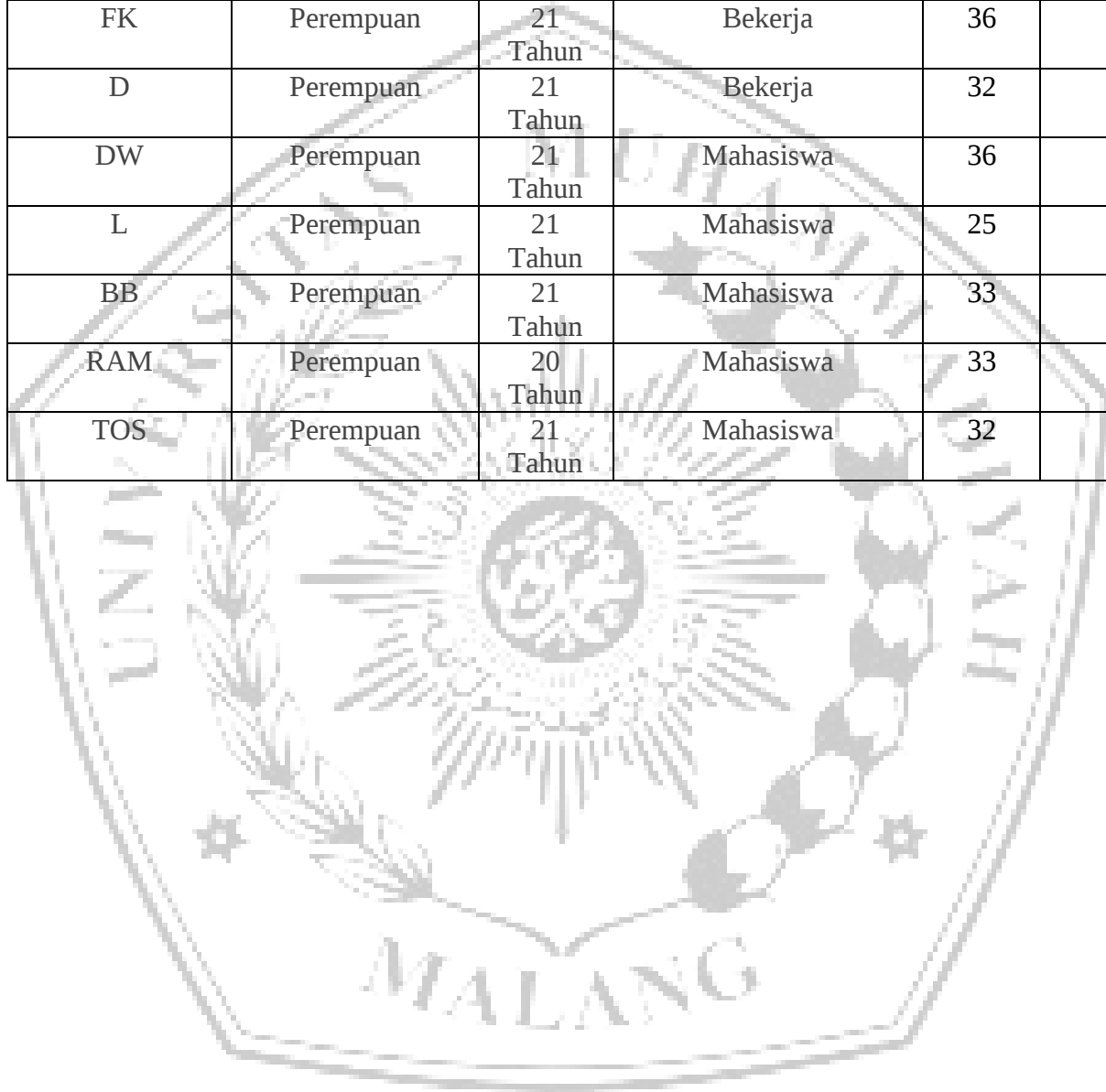
FN	Laki-laki	19 Tahun	Mahasiswa	32	10
PS	Laki-laki	20 Tahun	Bekerja	33	27
SP	Laki-laki	18 Tahun	Mahasiswa	34	27
SA	Laki-laki	18 Tahun	Mahasiswa	32	25
NF	Laki-laki	21 Tahun	Bekerja	36	25
RZ	Perempuan	19 Tahun	Bekerja	34	23
LA	Perempuan	18 Tahun	Mahasiswa	33	24
AH	Perempuan	20 Tahun	Bekerja	16	27
RD	Perempuan	21 Tahun	Bekerja	16	26
CS	Perempuan	18 Tahun	Mahasiswa	33	25
MS	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	32	23
ND	Perempuan	20 Tahun	Bekerja	33	22
NG	Perempuan	18 Tahun	Mahasiswa	31	26
NS	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	33	26
QP	Perempuan	20 Tahun	Bekerja	32	10
RS	Perempuan	18 Tahun	Mahasiswa	32	23
SS	Perempuan	21 Tahun	Bekerja	35	25
SA	Perempuan	18 Tahun	Mahasiswa	37	24
AS	Laki-laki	19 Tahun	Mahasiswa	32	24
DH	Perempuan	20 Tahun	Bekerja	30	27
CS	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	32	11
ML	Perempuan	18 Tahun	Mahasiswa	32	25
DN	Perempuan	20 Tahun	Bekerja	34	25

SY	Perempuan	18 Tahun	Mahasiswa	34	22
AN	Laki-laki	20 Tahun	Bekerja	35	25
NFZ	Laki-laki	19 Tahun	Mahasiswa	35	11
NA	Perempuan	20 Tahun	Bekerja	31	26
FE	Laki-laki	18 Tahun	Mahasiswa	32	26
FQ	Perempuan	18 Tahun	Mahasiswa	34	25
FD	Perempuan	20 Tahun	Bekerja	34	11
FA	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	30	26
JL	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	30	23
KP	Perempuan	21 Tahun	Bekerja	31	27
HC	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	31	22
LR	Perempuan	18 Tahun	Mahasiswa	33	26
IR	Perempuan	20 Tahun	Bekerja	35	24
AK	Perempuan	18 Tahun	Mahasiswa	32	27
ENS	Perempuan	20 Tahun	Bekerja	35	28
A	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	31	17
AW	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	22	15
H	Perempuan	16 Tahun	Mahasiswa	29	17
N	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	36	18
NIR	Perempuan	21 Tahun	Bekerja	34	16
LL	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	33	12
PS	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	32	16
ANA	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	32	12

YN	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	33	24
WQ	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	34	18
AR	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	25	23
SV	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	31	20
FF	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	29	22
RA	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	32	14
W	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	36	19
A	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	28	19
Z	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	30	14
DAAKP	Perempuan	21 Tahun	Bekerja	35	20
AA	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	31	19
DA	Perempuan	21 Tahun	Bekerja	35	17
D	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	28	17
NZ	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	35	24
I	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	25	26
SN	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	27	16
CNC	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	22	14
DA	Perempuan	21 Tahun	Tidak Bekerja	30	14
M	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	30	20
H	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	35	22
TPW	Perempuan	21 Tahun	Bekerja	34	17
CN	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	30	22
LR	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	23	26

U	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	31	22
IA	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	40	22
D	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	21	15
YR	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	28	17
GS	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	30	19
AFA	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	31	15
DR	Perempuan	21 Tahun	Bekerja	34	22
A	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	23	22
FH	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	25	17
NL	Perempuan	21 Tahun	Bekerja	29	21
DAS	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	25	18
M	Perempuan	21 Tahun	Bekerja	29	16
MS	Perempuan	18 Tahun	Pelajar	26	16
AD	Perempuan	18 Tahun	Pelajar	26	24
ADA	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	37	12
NK	Perempuan	18 Tahun	Pelajar	26	21
CS	Perempuan	17 Tahun	Pelajar	33	19
NA	Perempuan	17 Tahun	Pelajar	31	18
AD	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	31	16
Z	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	31	22
LI	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	33	19
DDP	Perempuan	17 Tahun	Pelajar	23	17
CV	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	30	26

RNP	Laki-laki	21 Tahun	Mahasiswa	31	16
N	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	32	24
NSR	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	36	16
DR	Perempuan	21 Tahun	Bekerja	34	19
FK	Perempuan	21 Tahun	Bekerja	36	24
D	Perempuan	21 Tahun	Bekerja	32	23
DW	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	36	19
L	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	25	23
BB	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	33	15
RAM	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	33	14
TOS	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa	32	16



Lampiran 4. Hasil Analisis Data Demografi Responden

Frequencies of Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Counts	% of Total	Cumulative %
Laki-laki	100	23.6%	23.6%
Perempuan	324	76.4%	100.0%

Frequencies of Usia

Usia	Counts	% of Total	Cumulative %
12 Tahun	2	0.5%	0.5%
13 Tahun	1	0.2%	0.7%
14 Tahun	2	0.5%	1.2%
15 Tahun	6	1.4%	2.6%
16 Tahun	20	4.7%	7.3%
17 Tahun	28	6.6%	13.9%
18 Tahun	38	9.0%	22.9%
19 Tahun	43	10.1%	33.0%
20 Tahun	76	17.9%	50.9%
21 Tahun	208	49.1%	100.0%

Frequencies of Status Pekerjaan

Status Pekerjaan	Counts	% of Total	Cumulative %
Mahasiswa	287	67.7%	67.7%
Pelajar	58	13.7%	81.4%
Bekerja	76	17.9%	99.3%
Tidak Bekerja	3	0.7%	100.0%

Frequencies of Durasi Pemakaian Instagram

Durasi Pemakaian Instagram	Counts	% of Total	Cumulative %
< 2 jam perhari	102	24.1%	24.1%
2-3 jam perhari	185	43.6%	67.7%
> 3 jam perhari	137	32.3%	100.0%



Lampiran 5. Hasil Analisis Kategorisasi

1. Kategorisasi *Self – Esteem*

Descriptives

	PSMU	SELF ESTEEM
N	424	424
Missing	0	0
Mean	20.9	28.8
Median	22.0	29.0
Standard deviation	4.97	5.13
Minimum	6	14
Maximum	30	40
Nilai Mean		28.8
Nilai Standart Deviasi		5.13
Hasil Kategorisasi		
Tinggi		229
Rendah		194

2. Kategorisasi *Problematic Social Media Use*

Descriptives

	PSMU	SELF ESTEEM
N	424	424
Missing	0	0
Mean	20.9	28.8
Median	22.0	29.0
Standard deviation	4.97	5.13
Minimum	6	14
Maximum	30	40
Nilai Mean		20.9
Nilai Standart Deviasi		4.97
Hasil Kategorisasi		
Tinggi		242
Rendah		182

Lampiran 6. Hasil Analisis Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Descriptives

	Residuals
N	424
Missing	0
Mean	-1.10e-15
Median	0.388
Standard deviation	5.06
Minimum	-14.9
Maximum	11.4
Skewness	-0.430
Std. error skewness	0.119
Kurtosis	-0.300
Std. error kurtosis	0.237

2. Uji Linearitas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SELFESTEEM * PSMU	Between Groups	799.963	22	36.362	1.412	.103
	Linearity	275.340	1	275.340	10.694	.001
	Deviation from Linearity	524.623	21	24.982	.970	.500
	Within Groups	10324.846	401	25.748		
	Total	11124.809	423			

Lampiran 7. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana

Model Fit Measures

Model	R	R ²	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.157	0.0248	10.7	1	422	.001

Note. Models estimated using sample size of N=424

Model Coefficients - SELF ESTEEM

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept	32.168	1.0667	30.16	<.001	
PSMU	-0.162	0.0496	-3.27	.001	-0.157

Omnibus ANOVA Test

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Self Esteem	259	1	258.9	10.7	0.001
Residuals	10202	422	24.2		

Note. Type 3 sum of squares

Lampiran 8. Hasil Uji Verifikasi



LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.o/22/Lab-Psi/UMM/I/2026

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Micha Michela Fitriana
NIM : 202210230311005
Dosen Pembimbing : 1) M. Salis Yuniardi, Ph.D
2) Silfiasari, S.Psi., M.Si

Yang bersangkutan telah melakukan:

1. **Verifikasi Analisa Data**

Hasil: Lulus

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Malang, 3 Januari 2026

Laboran,



Imelda Pristaliona, M.Psi., Psikolog



Lampiran 9. Hasil Uji Plagiasi



LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.o/81/Lab-Psi/UMM/I/2026

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Micha Michela Fitriana
NIM : 202210230311005
Dosen Pembimbing : 1) Muhammad Salis Yuniardi, M.Psi., Ph.D
2) Silfiasari S.Psi., M.Si

Yang bersangkutan telah melakukan:

1. Uji Plagiasi

Hasil: Lulus

Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Pengaruh Self Esteem Terhadap Problematic Social Media Use Pada Remaja Pengguna Instagram	25%	9%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Malang, 7 Januari 2026
Laboran,

Michela Pristaliona, M.Psi., Psikolog

