

Intensitas Penggunaan Media Sosial, *Loneliness*, dan *Insecure* Pada Remaja

Isna Maulida Abidah^{1*}, Effy Wardati Maryam²

^{1,2}Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
E-mail korespondensi: ^{1*}isnamaulida1605@gmail.com

Keywords: *Insecurity*,
Intensity of social media use,
Loneliness, *Adolescents*

Abstract

The phenomenon of insecurity often occurs among teenagers. Teenagers often feel inferior or afraid that someone is superior to them, feel anxious and constantly think about someone making negative comments about them, comparing themselves to other people, and often feel worried if someone talks about their physical appearance. The aim of this research is to determine the relationship between the intensity of social media use and loneliness with feelings of insecurity in adolescents. This research is a type of quantitative correlational research. This research was conducted at SMK Antartica 2 Sidoarjo with a population of 2,205 students. The sample in this study was 305 teenage students taken using the Accidental Sampling technique, where the sample was determined based on chance. Data analysis in this study used the Multiple Linear Regression statistical analysis technique from JASP version 17 software. This technique was used to determine whether there was a relationship between the intensity of social media use and loneliness and insecurity in adolescents. The research results show a p value of $0.001 < 0.05$, so there is a significant relationship between the intensity of social media use and loneliness and insecurity in adolescents.

Kata kunci: *Insecure*,
Intensitas Penggunaan Media
Sosial, *Loneliness*, *Remaja*

Abstrak

Fenomena *insecure* banyak terjadi di kalangan remaja. Remaja sering merasa minder atau takut ketika ada orang yang lebih darinya, merasa gelisah dan memikirkan terus-menerus ketika ada yang berkomentar negatif tentang dirinya, merasa gengsi dan membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, sering merasa khawatir ketika ada yang membicarakan tentang fisiknya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness* dengan *insecure* pada remaja. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian ini dilakukan di SMK Antartika 2 Sidoarjo dengan populasi 2.205 siswa.

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 305 siswa remaja yang diambil dengan menggunakan teknik *accidental sampling*, di mana penentuan sampel berdasarkan kebetulan. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik regresi linier berganda dari *software* JASP versi 17. Teknik ini digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness* dengan *insecure* pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan nilai *p value* sebesar $0,001 < 0,05$ sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness* dengan *insecure* pada remaja.

Sitasi: Abidah, I. M., & Maryam, E. W. (2024). Intensitas Penggunaan Media Sosial, *Loneliness*, dan *Insecure* Pada Remaja. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 193-210. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i1.4911>

Pendahuluan

Masa remaja merupakan salah satu fase peralihan dalam kehidupan seseorang dari anak-anak hingga dewasa (Pamungkas & Kamalah, 2021). Kata remaja berasal dari kata latin "*adolescere*" yang artinya dewasa atau tumbuh dewasa. Istilah ini memiliki arti yang lebih luas yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Masa remaja jelas menunjukkan sifat transisi atau peralihan, karena remaja belum mencapai status dewasa dan tidak lagi berstatus anak-anak (Ratsja Putri dkk., n.d.). Remaja mengacu pada orang-orang yang berusia antara 12 dan 21 tahun. Masa remaja biasanya dibagi menjadi empat fase yaitu pra remaja (10-12 tahun), remaja (12-15 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun) (Dewi, n.d.).

Masa remaja merupakan salah satu puncak perkembangan manusia. Banyak perubahan yang terjadi pada periode ini, salah satunya perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan perilaku remaja merupakan perubahan psikologis yang meliputi perubahan sosio-emosional, yang dimana remaja mengalami tekanan-tekanan yang mempengaruhi prestasi akademik, kebutuhan akan popularitas, keinginan diterima, keinginan untuk berpartisipasi pada kelompok sosial yang sesuai, mereka juga mengalami masalah pada lawan jenis dan citra tubuh (Arumsari, 2023). Masa remaja

adalah sebuah proses menuju kedewasaan. Proses ini meliputi perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial remaja. Remaja sendiri merupakan kelompok yang menghadapi masa transisi yang sulit. Seiring pertumbuhan remaja, mereka mengalami konflik internal dan eksternal, termasuk masalah emosional dan pengendalian diri seperti *insecure* (Nopiyanti dkk., 2023). Remaja merasa cenderung tertekan, khawatir, dan tidak percaya diri secara berlebihan sehingga timbul rasa *insecure* (Sabil & Karnita, 2022).

Insecure adalah ketakutan atau kegelisahan terhadap lingkungan yang disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap diri sendiri. *Insecure* sendiri dapat diartikan sebagai perasaan cemas. *Insecure* merupakan suatu pandangan atau kekhawatiran tidak menyenangkan yang dirasakan seseorang kepada dirinya sendiri. Ketidaknyamanan itu terjadi ketika dirinya merasa rendah diri, takut, pesimisme, gelisah, malu, cemas, bersalah, atau justru tidak mampu (Arumsari, 2023). Menurut Harnata & Prasetya (2023) *insecure* merupakan keadaan pikiran yang bisa menyebabkan seseorang merasa “tidak aman” atau mempunyai rasa cemas atau takut yang berlebihan. Menurut psikologi (Ria dkk., 2023) *insecure* adalah ketika diri sendiri menilai lebih rendah dari pada orang lain dalam sesuatu yang mempengaruhi kehidupan, atau ketika suatu peristiwa terjadi yang memicu penilaian yang mungkin menimbulkan reaksi negatif. Situasi saat ini memperlihatkan bahwasanya perasaan *insecure* yang tinggi dapat memberikan tekanan nasib seseorang jika tidak direspon dengan cepat (Mardiana dkk., 2021).

Menurut Fleming dan Courtney (Robinson, Shaver, and Wrightman) karakteristik orang yang merasa *insecure* karena rendah diri (*inferiority feelings*) menggambarkan perasaan rendah diri pada skala yang dinamakan skala *feelings of inadequacy* dalam aspek-aspek sebagai berikut: (1) *social confidence*, yaitu perasaan tidak dapat diandalkan, perasaan tidak aman dan sedikit yakin akan kemampuan dirinya sendiri pada situasi yang melibatkan banyak orang. (2) *school abilities*, yaitu perasaan kurang mampu dan belum istimewa dalam kualitas, kompetensi, kekuatan dan pencapaian tugas akademik; (3) *self regard*, berarti harga diri yang rendah,

mengabaikan perhatian atau kepentingan diri sendiri; (4) *physical appearance*, yaitu seseorang yang sangat memperhatikan penampilannya, ia tetap memandangi penampilannya untuk mengimbangi rasa inferiority feeling yang ada di dalam dirinya sendiri; (5) *physical abilities* adalah perasaan kekurangan pada kemampuan fisik untuk melakukan hal-hal yang berkaitan dengan struktur fisik dibandingkan teman-temannya (Arumsari, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Valentina dkk., (2022) tentang “*Insecurity Pada Remaja Perempuan Yang Diakibatkan Oleh Penggunaan Media Sosial*” menunjukkan bahwa 83,5% remaja putri merasa tidak aman saat bertemu orang lain di media sosial. Saat merasa *insecure*, cenderung menyendiri dan melakukan apa yang disukai. Remaja putri terkadang merasa tidak percaya diri dengan suka memperhatikan jumlah *likes* ketika mengupload foto, namun cenderung mengabaikan komentar-komentar negatif yang secara tidak langsung dapat membuat saya merasa tidak aman. Mereka pun menyadari bahwa dirinya mempunyai keunikan yang positif. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Mardiana dkk., 2021) mengenai Fenomena *Insecurity Pada Remaja* menunjukkan bahwa nilai tingkat *insecure* generasi muda rata-rata 3,24 dan tingkat kinerja 64,8% termasuk dalam kategori “baik”. Proporsi pilihan respon instrumen yang paling tinggi adalah kriteria netral yaitu sebesar 31,3%. Artinya, remaja merasa lebih percaya diri dan tidak *insecure* terhadap dirinya.

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

dan khawatir ketika ada yang membicarakan tentang fisiknya. Dari hasil survey tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat permasalahan insecure akibat penggunaan media sosial pada pelajar remaja yang mengikuti survey awal penelitian. Berdasarkan aspek-aspek menurut Fleming dan Courtney (Robinson, Shaver, and Wrightman), ciri-ciri orang *insecure* karena rendah diri (*inferiority feeling*) menggambarkan perasaan rendah diri pada skala yang disebut *Feeling Of Inadequacy Scale* pada aspek-aspek sebagai berikut: *social confidence; school abilities; self regard; physical appearance; physical abilities* (Arumsari, 2023).

Remaja yang sering merasa cemas atau mengalami perasaan *insecure* secara terus-menerus dapat menimbulkan dampak negatif karena dapat menimbulkan gangguan psikologis pada remaja tersebut. Pada masa remaja, kita mudah merasa tertekan dan kehilangan rasa percaya diri. Jika hal ini berlangsung terlalu lama dan tidak ditangani, maka terdapat risiko generasi muda akan menderita penyakit mental. *Insecure* berlebihan yang dirasakan individu dapat mengakibatkan penyakit mental dan akhirnya berujung pada kefatalan yang parah (Nopiyanti dkk., 2023). Perasaan *insecure* cenderung mengakibatkan gangguan harga diri dan menganggap diri rendah (Alfiati, 2021). Kondisi ini menandakan bahwa perasaan *insecure* yang kuat sangat berpotensi membebani nasib seseorang jika tidak segera diatasi dan ditangani (Mardiana dkk., 2021).

Insecure adalah topik besar dalam kehidupan remaja saat ini. *Insecure* memang sulit dihilangkan dan terus tumbuh di benak seseorang. *Insecure* diasosiasikan dengan emosi, dan setiap orang merasakannya secara berbeda bergantung pada cara mereka mendefinisikan sesuatu (Syauqii, 2022). Pertama-tama, jejaring sosial mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap rasa *insecure* pada remaja. Media sosial bisa menyebabkan ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri. Standar hidup ideal dalam media sosial membuat remaja untuk menyesuaikan diri dengan apa yang dilihat tersebut, sehingga justru bisa menimbulkan perasaan *insecure* dan bahkan perlunya validasi yang lebih terhadap dirinya sendiri (Valentina dkk., 2022). Seiring penggunaan media sosial meningkat, *insecure* juga akan meningkat. Maka dari itu,

intensitas penggunaan media sosial menjadi faktor yang mempengaruhi perasaan *insecure* secara signifikan (Syauqii, 2022).

Intensitas merupakan ukuran kekuatan berdasarkan kualitas berupa perhatian dan minat yang ditunjukkan seseorang dengan frekuensi atau durasi tertentu. Intensitas dapat ditentukan dengan menentukan aspek-aspek yang mempengaruhinya. Frekuensi mengacu pada jumlah atau frekuensi penggunaan suatu elemen dalam interval waktu tertentu. Durasi, di sisi lain mengacu pada jumlah waktu seseorang melakukan suatu aktivitas (Ningsih, 2021). Media sosial adalah media *online* dalam bentuk layanan berbasis web atau sistem jaringan yang saling terhubung melalui dimana individu dapat membuat profil pribadi dan mengakses profil orang yang terdaftar melalui koneksi ini untuk memberikan informasi, membuat konten, berkomentar, berkolaborasi, dan banyak lagi. Ini berjalan dengan cepat dan tanpa batasan (Hasibuan, 2019).

Intensitas penggunaan media sosial ditentukan oleh jumlah waktu yang dihabiskan seseorang di media sosial dan berapa banyak pertemanan yang terjalin dalam kurun waktu tersebut (Hasibuan, 2019). Sebuah analisis yang dilakukan oleh (Syauqii, 2022) mengenai "Pengaruh Media Sosial Terhadap Keberadaan *Insecure*" mengatakan bahwa penggunaan intensif media sosial dapat berdampak pada rasa *insecure*, terutama pada remaja perempuan. Konten-konten di media sosial, seperti foto-foto atau video, serta pencapaian yang diposting oleh pengguna lain, dapat memicu timbulnya rasa tidak percaya diri dan *insecure*. Penelitian yang dilakukan oleh Suryadi dkk., (2023) mengatakan dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebih adalah membuat siswa merasa tidak percaya diri dan *insecure*, sehingga menimbulkan rasa malu, rendah diri, dan kurang mencintai diri sendiri. Salah satu faktor penyebab rendahnya rasa percaya diri dan *insecure* pada remaja adalah penggunaan media sosial. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arumsari (2023) mengenai "Pengaruh Media Sosial Terhadap Rasa *Insecure* dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Desa Patila Kecamatan Tana Lili Kabupaten Luwu Utara" mengatakan bahwa ada pengaruh signifikan antara media sosial terhadap rasa *insecure* dan

kepercayaan diri remaja, yaitu menunjukkan media sosial mempengaruhi *insecure* dan kepercayaan diri remaja Desa Patila Kecamatan Tanalili Kabupaten Luwu Utara.

Intensitas media sosial mencakup empat dimensi, termasuk perhatian. Perhatian merupakan aktivitas yang disukai seseorang saat mengakses media sosial dan menentukan minatnya terhadap hal-hal yang berkaitan dengan media sosial. Maka kegiatan ini akan memberinya kesenangan dan pada akhirnya akan tetap menjadi fokus perhatiannya dalam waktu yang lama. Yang kedua adalah penghayatan atau kebutuhan untuk memahami dan menyerap informasi yang dapat dinikmati sebagai pengalaman bagi diri sendiri. Individu ingin meniru, mempraktikkan, bahkan terpengaruh oleh hal-hal yang ada di media sosial dalam kehidupan nyata. Yang ketiga adalah durasi, atau periode waktu atau interval waktu terjadinya situasi. Kategori referensi untuk pengukuran berkelanjutan adalah: Tinggi: ≥ 3 jam/hari. Rendah: 1-3 jam per hari. Dan frekuensi adalah suatu tindakan yang diulang-ulang secara disengaja atau tidak disengaja. Frekuensi ini menunjukkan sesuatu yang dapat diukur dengan hitungan atau waktu. Kategori metrik adalah: Tinggi: ≥ 4 kali/hari. Rendah: 1-4 kali/hari (Umami, 2021).

Selain intensitas penggunaan media sosial, kesepian (*loneliness*) juga memengaruhi perasaan *insecure* (Nottage dkk., 2022). *Loneliness* adalah emosi negatif yang timbul dari ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dan kenyataan. Lebih spesifiknya Russell menjelaskan bahwa orang yang kesepian ditandai dengan perasaan sedih, tertekan, tidak terstimulasi, dan tidak berharga sehingga menyulitkan mereka dalam menjalin hubungan sosial dengan orang lain. Orang yang memiliki perasaan *insecure* atau yang memiliki pandangan negatif tentang dirinya sendiri tetapi berpandangan positif tentang orang lain, mungkin mereka sangat kesepian. Mereka kekurangan koneksi sosial untuk mengimbangi rendahnya harga diri mereka (Putri, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh (Nottage dkk., 2022) menunjukkan bahwa berdasarkan analisis eksplorasi yang membandingkan kategori perasaan tidak aman dengan kategori aman mengungkapkan bahwa hubungan antara perasaan cemas dan gejala depresi dimediasi oleh kesepian, bergantung pada siswa

yang memiliki koneksi sosial yang baik, memelihara koneksi untuk menghindari kesepian.

Menurut Daniel W Russell (1996) terdapat empat aspek-aspek *loneliness*, yang pertama adalah *personality*. Pada faktor *personality*, *loneliness* menunjuk sejumlah rupa kepribadian dan suasana hati yang menetapkan sifat norma dan cara berfikir individu. Yang kedua adalah *social desirability* yang menjelaskan bahwa kesepian terjadi karena individu memiliki kehidupan sosial yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan akan dialami di lingkungannya. Hal ini disebabkan adanya keinginan dan harapan individu untuk memajukan kehidupan sosial yang bermanfaat bagi orang-orang yang hidup di lingkungannya. Yang ketiga adalah depresi, yang menjelaskan bahwa kesepian berkaitan dengan adanya gangguan atau tekanan dalam diri seseorang yang ditandai dengan sikap dan perasaan tidak berharga, kurang semangat, perubahan suasana hati, kesedihan, ketakutan akan kegagalan dan tekanan-tekanan lainnya yang berujung pada depresi (Namira, 2022).

Sebelumnya telah dilakukan beberapa penelitian tentang penggunaan media sosial, *insecure*, dan *loneliness*. Arumsari melakukan penelitian dengan judul pengaruh penggunaan media sosial terhadap rasa *insecure* dan kepercayaan diri pada remaja Desa Patila Kecamatan Tana Lili Kabupaten Luwu Utara (Arumsari, 2023). Penelitian lain dilakukan oleh Syauqii mengenai pengaruh media sosial terhadap keberadaan *insecure* (Syauqii, 2022). Selanjutnya terdapat penelitian mengenai *loneliness mediates the association between insecure and mental health among university student* (Nottage et al., 2022). Namun, penelitian-penelitian tersebut belum meneliti secara khusus tentang hubungan intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness* dengan *insecure* pada remaja. Lebih lanjut peneliti belum menemukan ada penelitian yang meneliti hubungan intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness* dengan *insecure* pada remaja. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness* dengan *insecure* pada remaja. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness* dengan *insecure* pada remaja.

Metode

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

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh remaja pelajar di SMK Antartika 2 Sidoarjo. Populasi pada penelitian ini sebanyak 2.205 dari siswa kelas X, XI, XII di sekolah SMK Antartika 2 Sidoarjo. Sampel diambil sebanyak 305 remaja pelajar berdasarkan tabel Issac & Michael dengan taraf kesalahan 5%. Teknik sampling penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala. Model skala yang digunakan yaitu skala likert dengan memberikan tanggapan Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Berdasarkan fokus penelitian yang akan diteliti, terdapat tiga instrumen penelitian untuk mengambil data dari populasi yang sudah ditentukan. Pada skala *insecure* menggunakan skala adopsi yang disusun oleh Arumsari (Arumsari, 2023) yang terdiri dari 18 aitem pernyataan yang mengacu pada aspek-aspek *insecure* menurut Fleming dan Courtney (Robinson, Shaver dan Wrightman) pada skala yang disebut "*Feeling Of Inadequacy Scale*". Aspek-aspek tersebut meliputi *social confidence*, *school abilities*, *self regard*, *physical appearance*, dan *physical abilities* dengan reliabilitas sebesar 0,927 untuk mengukur aspek-aspek tersebut.

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

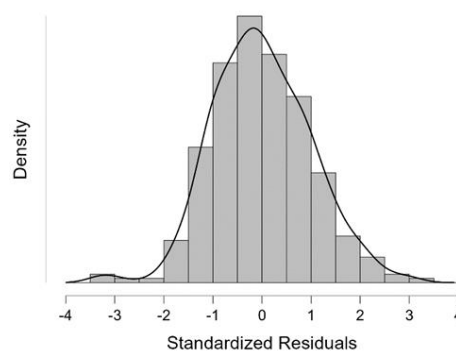
Pada instrumen *Loneliness* menggunakan skala adopsi yang disusun oleh Namira (Namira, 2022) yang terdiri dari 26 item pernyataan yang mengacu pada aspek-aspek

loneliness menurut Russel dalam alat ukurnya UCLA *Loneliness Scale* meliputi *personality, social desirability, dan depression*. Dengan reliabilitas 0,969 untuk mengukur aspek-aspek tersebut.

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

Hasil

Dalam penelitian ini sebelum menganalisa data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi meliputi uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas. Jika nantinya data yang didapatkan berdistribusi normal, linier dan tidak terjadi multikolinieritas, maka dapat dilanjut melakukan uji selanjutnya. Berdasarkan hasil analisa uji normalitas diketahui bahwa data berdistribusi normal karena membentuk kurva normal melengkung seperti pada gambar 1.



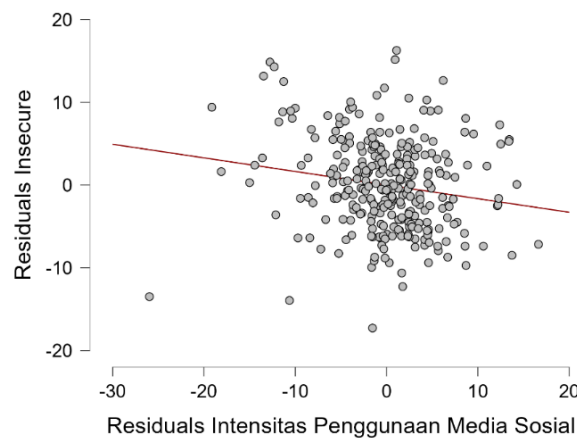
Gambar 1. Uji normalitas

Berdasarkan hasil *collinearity statistic*, diperoleh nilai VIF $1.003 < 10$. Maka data tidak terjadi multikolinieritas. Hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel 1.

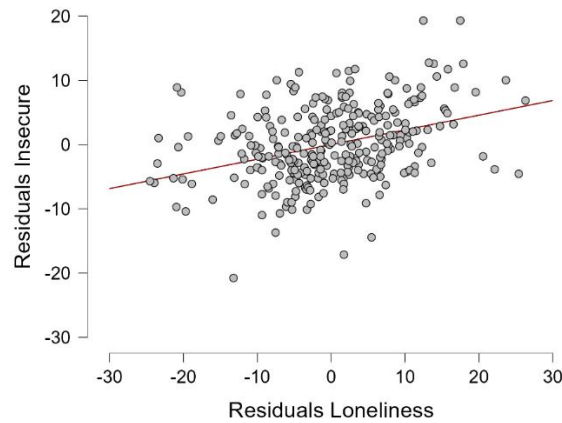
Tabel 1.
Uji Multikolinieritas
Coefficients

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

Berdasarkan hasil analisa uji linieritas, diketahui bahwa variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Insecure* datanya linier. Begitu juga dengan variabel *Insecure* dan *Loneliness*. Hasil tersebut dapat dilihat pada gambar 2 dan 3.



Gambar 2. Uji Linieritas
Partial Regression Plots (*Insecure* vs Intensitas Penggunaan Media Sosial)



Gambar 3. Uji Linieritas
Partial Regression Plots (Insecure vs Loneliness)

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

Tabel 2.

Uji Hipotesa

Model Summary - Insecure

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	5.817
H ₁	0.378	0.143	0.137	5.403

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

Tabel 3.

ANOVA

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

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

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

Tabel 4.
Nilai Koefisien Hubungan Antar Variabel
Coefficients

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

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness* dengan *insecure*. Berdasarkan hasil pengujian hipotesa diketahui bahwa nilai F 25.206 dengan nilai taraf signifikansi $p < 0,001 < 0.05$ yang berarti menunjukkan bahwa H₁ diterima dan H₀ ditolak yang artinya terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness* dengan *insecure*. Untuk mengetahui berapa sumbangan efektif variabel independent terhadap variabel dependent yaitu berdasarkan hasil menunjukkan bahwa nilai R 0,378 dan R² 0,143 artinya varians dari *insecure* yang mampu dijelaskan oleh intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness* itu sebesar 14,3%. Sementara sisanya itu dijelaskan oleh hal-hal lain yang tidak kita teliti disini.

Berdasarkan hasil selanjutnya untuk melihat apakah masing-masing variabel independent memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel dependent, maka ditinjau dari variabel intensitas penggunaan media sosial diperoleh hasil nilai $p < 0,003 < 10$ yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan *insecure*. *Insecure* banyak terjadi di kalangan remaja, karena remaja cenderung merasakan tekanan,

khawatir, dan rasa tidak percaya diri yang berlebihan karenaharapan mereka yang tinggi (Sabil & Karnita, 2022). Jejaring sosial mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap rasa *insecure* pada remaja. Media sosial bisa menimbulkan ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri. Standar hidup ideal dalam media sosial membuat remaja untuk menyesuaikan diri dengan apa yang remaja lihat tersebut, yang justru bisa menimbulkan perasaan *insecure* dan bahkan perlunya validasi yang lebih terhadap dirinya sendiri (Valentina dkk., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Suryadi dkk., 2023) yang mengatakan bahwa dampak buruk dari penggunaan media sosial yang berlebihan adalah munculnya rasa *insecure* pada remaja, yaitu memunculkan rasa malu, menurunkan kepercayaan diri, kurangnya mencintai dirinya sendiri. faktor penyebab kurangnya rasa percaya diri atau *insecure* yang dialami oleh remaja salah satunya adalah penggunaan media sosial.

Menurut psikologi (Ria dkk., 2023) *insecure* adalah ketika diri sendiri menilai lebih rendah dari pada orang lain dalam sesuatu yang mempengaruhi kehidupan, atau ketika suatu peristiwa terjadi yang memicu penilaian yang mungkin menimbulkan reaksi negatif. Media sosial adalah media online berupa layanan berbasis web atau sistem jaringan yang saling terhubung yang memungkinkan individu membuat profil pribadi atau mengakses profil orang yang terdaftar pada koneksi tersebut untuk memberikan informasi, pembuatan konten, berkomentar, kolaborasi dan semuanya bisa dilakukan dengan cepat dan tanpa batasan (Hasibuan, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Syauqii, 2022) yang mengatakan bahwa penggunaan intensif media sosial dapat berdampak pada rasa *insecure*. Konten-konten di media sosial, seperti foto-foto atau video, serta pencapaian yang diposting oleh pengguna lain, dapat memicu timbulnya rasa tidak percaya diri dan *insecure*. Selain itu, sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Arumsari, 2023) yang mengatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara media sosial terhadap rasa *insecure* dan kepercayaan diri remaja, yaitu menunjukkan bahwa media sosial mempengaruhi rasa *insecure* dan kepercayaan diri remaja.

Ditinjau dari variabel *loneliness* diperoleh hasil $p < 0,001 < 10$ yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan *insecure*. Menurut Harnata & Prasetya (2023) *insecure* merupakan keadaan pikiran yang dapat menyebabkan seseorang merasa “tidak aman” atau mempunyai rasa cemas atau takut yang berlebihan. *Loneliness* adalah emosi negatif yang diakibatkan oleh ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dan yang sebenarnya, baik secara kuantitas maupun kualitas. Orang merasakan kesepian, adalah mereka yang memiliki perasaan *insecure* atau yang memiliki pandangan negatif tentang dirinya sendiri tetapi berpandangan positif tentang orang lain. Mereka kekurangan koneksi sosial untuk mengimbangi rendahnya harga diri mereka (Putri, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan (Nottage dkk., 2022) yang menunjukkan bahwa berdasarkan analisis eksplorasi membandingkan kategori perasaan tidak aman dengan kategori aman mengungkapkan bahwa hubungan antara perasaan cemas dan gejala depresi dimediasi oleh kesepian.

Kesimpulan

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

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

Bagi siswa atau pelajar

Siswa atau pelajar yang menginjak di usia remaja ini diharapkan mampu mengontrol diri sendiri dalam bermedia sosial dan diharapkan mampu menjalin hubungan sosial yang baik, karena jika mampu mengontrol diri sendiri dalam bermedia sosial nantinya tidak akan membanding-bandingkan dirinya dengan

kehidupan atau apa yang dilihat di media sosial. Selain itu, ketika mampu menjalin hubungan sosial yang baik maka tidak akan merasa kesepian, sehingga siswa atau pelajar tidak akan merasa insecure terhadap dirinya sendiri.

Lembaga pendidikan

Bagi lembaga pendidikan diharapkan dapat mengontrol siswa atau pelajar dalam bermain gadget, kemudian lembaga pendidikan bisa mengadakan psikoedukasi tentang bagaimana cara mengontrol diri dalam bermedia sosial agar tidak berdampak negatif pada diri sendiri dan mengadakan psikoedukasi bagaimana cara menjalin hubungan sosial yang baik dengan orang lain atau dengan sesama.

Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji variabel-variabel lainnya yang memiliki hubungan dengan perasaan insecure, sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan menemukan bahwa ada faktor-faktor lain yang berhubungan dengan perasaan *insecure*.

Referensi

- Alfiati, N. W. (2021). Analisis Wacana Mengatasi Perasaan Insecure Dalam Buku *Insecurity Is My Middle Name* Karya Alvi Syahrin.
- Arumsari, T. A. (2023). Pengaruh media sosial terhadap rasa insecure dan kepercayaan diri pada remaja desa patila kecamatan tana lili kabupaten luwu utara.
- Dewi, N. C. (n.d.). Pengaruh penggunaan media sosial pada remaja.
- Harnata, A. A., & Prasetya, B. E. A. (2023). Gambaran Perasaan Insecure di Kalangan Mahasiswa yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.437>
- Hasibuan, E. A. (2019). Hubungan antara intensitas pengguna media sosial dengan interaksi sosial pada mahasiswa psikologi universitas medan area stambuk 2017-2018.

- Mardiana, N., Yosep, I., & Widiyanti, E. (2021). Fenomena insecure pada remaja di era pandemic covid-19: Studi literature. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 21–29.
- Namira, T. (2022). Hubungan antara loneliness dengan problematic internet use pada remaja akhir pengguna sosial media di fakultas psikologi univeritas medan area.
- Ningsih, E. (2021). Hubungan loneliness dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa.
- Nopiyanti, P., Dewi, R. M., & Agustin, M. (2023). Strategies to overcome insecurity in 10th grade PPLG (Software and game development) B students at SMK negeri 5 surakarta. *JIPM:Jurnal Informasi Pengabdian Masyarakat*, 1(3). <https://doi.org/10.47861/jipm-nalanda.v1i3.397>
- Nottage, M. K., Oei, N. Y. L., Wolters, N., Klein, A., Van der Heijde, C. M., Vonk, P., Wiers, R. W., & Koelen, J. (2022). Loneliness mediates the association between insecure attachment and mental health among university students. *Personality and Individual Differences*, 185. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111233>
- Pamungkas, B. A., & Kamalah, A. D. (2021). Gambaran tingkat depresi pada remaja : Literature review. *Seminar Nasional Kesehatan*, 1332–1341.
- Putri, Q. A. S. (2019). Hubungan self-compassion dengan loneliness.
- Ratsja Putri, W. S., Nurwati, R. N., & Santoso, M. B. (n.d.). 7 pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Prosiding Ks: Riset & Pkm*, 3(1), 47–51.
- Ria, N., Lianasari, D., & Kurniati, A. (2023). Cognitive behavior therapy teknik thought stopping untuk mengurangi insecure. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 07(01), 1–8. <http://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt>
- Sabil, R., & Karnita, R. (2022). Perencanaan Buku Jurnal Interaktif Untuk Membantu Mengelola Rasa Insecure Pada Remaja. 10(1).
- Suryadi, P. M. R., Manangkot, M. V., Kamayani, M. O. A., & Yanti, N. P. E. D. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kepercayaan Diri Siswa. 11(4), p-ISSN.
- Syauqii, F. (2022). Pengaruh Media Sosial Terhadap Keberadaan Insecure: Sebuah Analisis.
- Umami, M. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dan self awareness pada remaja lombok timur.

Valentina, A., Putri, G. L., & Putri, O. H. (2022). Komunikasi visual untuk edukasi insecurity pada remaja perempuan yang diakibatkan oleh penggunaan media sosial. *Jurnal Bahasa Rupa*, 05(02), 237–245. <https://doi.org/https://doi.org/10.31598>