



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025 Page 6081-6088

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan *Self-Awareness* Pada Remaja Di Bagansiapiapi

Renny Alfianti Herwana<sup>1✉</sup>, Rida Yanna Primanita<sup>2</sup>

Universitas Negeri Padang

Email: [renny270401@gmail.com](mailto:renny270401@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan self-awareness pada remaja di Bagansiapiapi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 115 remaja yang dipilih menggunakan teknik *incidental sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner berbasis skala Likert dengan variabel intensitas penggunaan media sosial disusun oleh peneliti yang mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Ajzen (1991) dan variabel *self-awareness* disusun oleh peneliti mengacu pada aspek Goleman (1998). Data dianalisis menggunakan teknik statistik, termasuk uji korelasi *product moment* dari Karl Pearson, uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis dengan menggunakan perangkat lunak SPSS 26.0 for *Windows*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan self-awareness ( $r = -0,169$ ,  $p < 0,05$ ). Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin rendah tingkat self-awareness pada remaja.

Kata Kunci: *Intensitas, Media Sosial, Self-Awareness, Remaja*

## Abstract

This research aims to examine the relationship between the intensity of social media use and self-awareness in adolescents in Bagansiapiapi. The research method used is quantitative with a correlational approach. The research sample consisted of 115 adolescents selected using incidental sampling techniques. The research instrument was a Likert-based questionnaire with the variable of intensity of social media use compiled by the researcher referring to the aspects proposed by Ajzen (1991) and the self-awareness variable compiled by the researcher referring to the aspects of Goleman (1998). The data were analyzed using statistical techniques, including the product moment correlation test from Karl Pearson, normality test, linearity test, and hypothesis test using SPSS 26.0 for Windows software. The results showed a significant negative relationship between the intensity of social media use and self-awareness ( $r = -0.169$ ,  $p < 0.05$ ). This means that the higher the intensity of social media use, the lower the level of self-awareness in adolescents.

Keywords: *Intensity, Social Media, Self-Awareness, Adolescents*

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang dimulai sekitar usia 12-15 tahun dan berakhir pada usia 18-21 tahun (Hurlock, 2003). Pada tahap transisi ini, terjadi berbagai perubahan salah satunya perubahan sikap dan perilaku. Selama Perkembangannya remaja penting untuk mengenal diri sendiri tidak hanya untuk kepentingan dalam memahami orang lain agar dapat berkolaborasi secara efektif yakni *Self-awareness* (Mudana, Dharsana & Suranata 2014). *Self-awareness* adalah faktor kunci perubahan dalam menanamkan kesadaran diri sejak usia dini, terutama kesadaran tentang potensi, emosi, serta kekurangan yang dimiliki. Orang-orang dengan kesadaran diri tinggi mampu memenuhi memahami emosi dengan baik, mampu menilai diri dengan bijak dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan membantu seseorang mengembangkan interaksi interpersonal yang lebih baik (T, 2020). Kurangnya keterampilan *self-awareness* dapat memberikan pengaruh buruk pada seseorang. Menurut Goleman (2001) individu yang kurang *self-awareness*, sulit membuat penilaian yang akurat, dan kurang optimis tentang potensi hubungan dengan orang lain atau lingkungan.

Kurangnya *self-awareness* dapat terjadi pada setiap remaja, salah satunya adalah remaja di Bagansiapiapi dimana berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 50 remaja di Bagansiapiapi, 38 orang diantaranya mengakui bahwa ada kekurangan dalam diri atau merasa belum sepenuhnya mengenali potensi dan kelebihan yang dimiliki. Serta masih dalam perjalanan untuk lebih mengenal diri mereka lebih dalam.

Hal ini didukung oleh hasil wawancara yang mengatakan bahwa beberapa dari mereka dapat mengenali diri sendiri namun kesulitan dalam mengendalikan emosi terutama saat emosi sudah terlanjur mendominasi dan mereka kurang rasa percaya diri dalam pengambilan keputusan, rasa labil, serta takut akan konsekuensi atas keputusan yang telah diambil. Lauster (1992) menyatakan bahwa kepercayaan pada kemampuan diri memungkinkan seseorang untuk tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, bertindak sesuai keinginannya sendiri, bersikap optimis, toleran, dan bertanggung jawab atas tindakannya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi hal tersebut adalah perilaku. Pada saat ini perilaku tidak hanya ada pada *real life* tetapi juga pada kehidupan media sosial. Media sosial menjadi sesuatu yang penting dan mengikat dalam kehidupan sehari-hari terutama kalangan remaja (Mulyono, 2021). Menurut Survey We Are Social 2022 terdapat 370,1 juta perangkat *mobile* yang terhubung, meningkat sebesar 3,6% atau sekitar 25 juta orang dibandingkan tahun 2021. Menurut data yang dirilis Departemen Komunikasi dan Informasi tahun 2022, 95% diantaranya mengakses media sosial dan mayoritas penggunaannya adalah kalangan remaja. Media sosial memberikan kemudahan dalam menjalin kehidupan sosial dan memperluas jaringan lingkaran pertemanan, memudahkan berkomunikasi bagi remaja (Alaby, 2020). Penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi, remaja cenderung merasa tidak percaya diri terhadap kemampuan dan kualitas dirinya karena sering membandingkan diri dengan orang lain sehingga kesulitan untuk mengenali jati diri mereka sendiri (Umami & Rosdiana, 2022).

Dalam era digital dalam Putri (2016) menyatakan bahwa media sosial dapat memberikan dampak negatif bagi individu. Perkembangan kesadaran diri remaja justru terhambat oleh penggunaan media sosial yang berlebihan atau kurang bijak (Umami & Rosdiana, 2022). Oleh sebab itu, tingginya intensitas penggunaan media sosial dapat memicu penularan emosi melalui konten yang dibaca atau dilihat dari pengguna lain. Menurut Sandhya (2016) menyatakan bahwa intensitas pengguna media sosial merujuk pada tingkat keterlibatan seseorang dalam melakukan aktivitas sosial media seperti frekuensi penggunaan, durasi akses setiap kali menggunakan serta jumlah hubungan pertemanan yang dibangun. Hal ini seringkali dirasakan oleh pengguna lain tanpa mereka sadari. Sejalan dengan pendapat Kramer (2014) yang mengatakan bahwa penularan emosi bisa terjadi tanpa interaksi langsung atau isyarat non-verbal. Menurut Rizki (2017) menambahkan bahwa intensitas ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kebutuhan

internal seseorang untuk menemukan identitas dan harga diri, rasa memiliki dan kebutuhan informasi dari orang lain serta aspek emosional individu.

Berdasarkan temuan di atas, antara intensitas penggunaan media sosial dengan *self-awareness* terdapat hubungan yang saling mempengaruhi, dimana *self-awareness* dapat mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial dan sebaliknya. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan *self-awareness*, terutama pada remaja. Jadi, peneliti tertarik mengangkat topik penelitian ini dengan judul "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan *Self-awareness* pada Remaja di Bagansiapiapi"

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 115 remaja yang dipilih menggunakan teknik *incidental sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner berbasis skala Likert dengan variabel intensitas penggunaan media sosial disusun oleh peneliti yang mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Ajzen (1991) dan variabel *self-awareness* disusun oleh peneliti mengacu pada aspek Goleman (1998).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *self-awareness* pada remaja di Bagansiapiapi. Penelitian ini dilakukan kepada 115 remaja di Bagansiapiapi. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan *self-awareness* pada remaja di Bagansiapiapi. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan negatif artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin rendah *self-awareness* pada remaja di Bagansiapiapi begitupun sebaliknya. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Umami dan Rosdiana (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan media sosial dengan *self-awareness*.

Meskipun jumlah nilai signifikansinya berada dalam kategori sedang, namun secara tidak langsung penggunaan media sosial berperan dalam meningkatkan *self-awareness* pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian, kategorisasi skala dari variabel intensitas penggunaan media sosial pada remaja di Bagansiapiapi menunjukkan pada kategori sedang. Hal tersebut diketahui dari data yang menunjukkan bahwa terdapat 77 orang

(67%) Tingkat persentase yang sedang menunjukkan bahwa mayoritas remaja di Bagansiapiapi terlibat dalam penggunaan media sosial pada tingkat yang cukup signifikan.

Ajzen (1991) menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial terdiri dari aspek perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi. Aspek perhatian, penghayatan dan frekuensi dalam penelitian ini berada pada kategori sedang. Pada penelitian ini, aspek perhatian secara umum berada dalam kategori sedang (52,2%) Ini menunjukkan bahwa mereka memiliki ketertarikan yang cukup besar pada aktivitas media sosial. Pada aspek penghayatan mayoritas subjek berada dalam kategori sedang (53%) Artinya subjek memiliki kemampuan untuk memilah-milah informasi di media sosial sehingga mereka dapat memanfaatkan sisi positifnya tanpa terlalu terpengaruh oleh hal-hal yang merugikan. Kemudian pada aspek frekuensi merujuk seberapa sering remaja mengakses media sosial dalam periode tertentu. Hasil penelitian ini, secara umum remaja berada dalam kategori sedang (41,7%) Yang artinya mereka menggunakan media sosial secara teratur tetapi tidak terlalu sering. Sedangkan pada aspek durasi berada pada kategori tinggi (27,8%) Artinya banyak remaja yang menghabiskan waktu yang lama untuk menggunakan media sosial setiap harinya yaitu lebih dari 4 jam sehari. Durasi yang tinggi seringkali dikaitkan dengan kebiasaan yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti kelelahan emosional (Yuniar & Nurwidawati 2013).

Temuan lain dari hasil penelitian ini yaitu gambaran secara umum *self-awareness* di Bagansiapiapi berada dalam kategori sedang (49,6%) remaja cenderung mampu mengenali emosi dan pengaruhnya terhadap tindakan, namun seringkali mengalami kesulitan menerapkan pemahaman tersebut ketika mengambil keputusan atau mengelola emosi. Mereka mungkin juga menyadari kekuatan dan kelemahan mereka namun belum cukup percaya diri untuk mengambil risiko yang signifikan atau menghadapi situasi yang menantang. Selain itu, dengan adanya interaksi dengan media sosial juga berdampak pada perasaan mereka, contohnya dengan membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang seringkali menimbulkan ketidakpuasan atau keraguan pada diri sendiri.

Menurut Goleman (1998) terdapat tiga aspek *self-awareness* yaitu *emotional awareness* (kesadaran emosi), *accurate self-assessment* (pengakuan diri yang akurat) dan *self-confidence* (kepercayaan diri). Pada aspek *emotional awareness* (kesadaran emosi), hasil penelitian menunjukkan subjek berada pada kategori tinggi (53%). menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki kemampuan yang baik dalam mengenali dan memahami emosi mereka. Mereka mampu mengenali perasaan yang mereka alami,

seperti senang, marah, atau sedih dan memahami pengaruh emosi tersebut terhadap pikiran dan tindakan mereka.

Pada aspek *accurate self-assessment* (pengakuan diri yang akurat), hasil penelitian menunjukkan mayoritas subjek berada pada kategori tinggi (48,7%) subjek mampu menilai diri mereka dengan baik, termasuk mengenali kelebihan dan kekurangan yang mereka miliki dan aspek terakhir yaitu *self-confidence* (kepercayaan diri), hasil penelitian mendapatkan *self-confidence* berada pada kategori sedang (51,3%) artinya sebagian besar remaja memiliki rasa percaya diri yang cukup untuk menghadapi situasi sehari-hari, seperti berbicara dengan teman atau mengambil keputusan. Namun, rasa percaya diri ini belum cukup kuat untuk menghadapi tantangan yang lebih besar atau situasi yang membutuhkan keberanian lebih, seperti berbicara di depan umum atau mengambil risiko besar.

Kondisi ini menggambarkan bahwa *self-awareness* remaja di Bagansiapiapi masih dalam tahap perkembangan yang wajar untuk usia mereka. Namun, diperlukan intervensi atau pendampingan yang lebih intensif, baik dari keluarga, pendidik, maupun lingkungan sosial lainnya, untuk membantu remaja meningkatkan kesadaran diri ke tingkat yang lebih optimal. Dengan begitu, mereka dapat lebih efektif dalam memahami diri sendiri dan membangun hubungan sosial yang sehat. Dengan demikian, penelitian ini menggarisbawahi pentingnya keseimbangan dalam penggunaan media sosial serta perlunya upaya untuk meningkatkan *self-awareness* pada remaja, khususnya dalam hal pengelolaan emosi, penilaian diri, dan penguatan kepercayaan diri. Sesuai dengan penelitian Uhls et al. (2014), yang menjelaskan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat mempengaruhi perkembangan sosial dan emosional remaja. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mengelola waktu mereka secara efektif dan meningkatkan refleksi diri untuk mengembangkan kesadaran diri yang sehat dan stabil.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan *self-awareness* pada remaja di Bagansiapiapi dapat disimpulkan sebagai berikut. Intensitas penggunaan media sosial dan *Self-awareness* pada remaja di Bagansiapiapi rata-rata berada pada kategori sedang serta terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *self-awareness* pada remaja di Bagansiapiapi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (1991). *The Theory Of Planned Behavior. Organizational Behavior And Human Decision Processes*, 50:179-211
- Alaby, M. A. (2020). Media Sosial *Whatsapp* Sebagai Media Pembelajaran Jarak Jauh Mata Kuliah Ilmu Sosial Budaya Dasar (ISBD). *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*. 3(2), 273-289.
- Annisa. (2016). Intensitas Komunikasi melalui Jejaring pada Remaja dengan Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert. *Psikoborneo*, 4(4), 763–772.
- Boyd, M. D., & Ellison, B. N. (2007). Social network sites :definition , history and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1)
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2001). Primal Leadership: The Hidden Driver of Great Performance. *Discovering Leadership*, 63-72
- Mulyono, F. (2021). Dampak Media Sosial Bagi Remaja. *Jurnal simki economic*, 4(1), 57-65.
- Mudana, I. N. O., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Penerapan Konseling Gestalt dengan Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kesadaran Diri dalam Belajar Siswa Kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Pratama, B. A., & Parmadi, A. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecenderungan Sikap Apatis Terhadap Lingkungan Sekitar Pada Siswa SMP N 1 Sukoharjo, Kec/Kab Sukoharjo, Jawa Tengah. *Indonesian Journal On Medical Science*, 6(1), 51-56
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & Santoso, M. B. (2016). Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1).
- T, A. (2020). Cognitive Psychology: Investigation of Interpersonal Relationships with Self-Awareness. *American Journal of Surgery and Clinical Case Reports*, 02(04). <https://doi.org/10.47829/ajscrr.2020.2401>
- Uhls, Y. T., Michikyan, M., Morris, J., Garcia, D., Small, G. W., Zgourou, E., & Greenfield, P. M. (2014). Five days at outdoor education camp without screens improves preteen skills with nonverbal emotion cues. *Computers in Human Behavior*, 39, 387-392
- Umami, M., & A, Rosdiana. (2022). *Intensitas Bermedia Sosial dan Self Awareness Pada Remaja*. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(1), 133-145. <https://doi.org/10.35891/jip.v9il.2674>.
- Bulechek, M. G., Howard, K. B., & Joanne, M. D. (2014). *Nursing Interventions Classification*, fifth edition (ebook).

- Goleman, D. (1998). The Emotionally Intelligent Workplace: An EI-Based Theory Of Performance (Chapter Three). Cherniss C. & Goleman D. (Eds). Consortium For Research On Emotional Intelligence In Organizations
- Hurlock, E. B. (1997). Perkembangan Anak (Terjemahan Maitasari Tjandarasa Dan Mulirhan Zaarkasih. Edisi keenam. Jakarta: Erlangga
- Hurlock. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Kramer, Adam D. I., Guillory, J. E., & Hancock, J. T. (2014). Experimental Evidence of Massive-Scale Emotional Contagion Through Social Networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 111(24), 8788-8790. <https://10.1073/pnas.1320040111>.
- Rizki A. I. (2017). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Harga Diri (Skripsi). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Sandya, A. P. (2016). Hubungan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial dan Faktor Pendorong Kehadiran Publik terhadap Partisipasi Politik dalam Perbincangan Publik Berbentuk Meme. (Skripsi). Semarang: Universitas Diponegoro