

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
KECENDERUNGAN SOCIAL COMPARISON DAN PERILAKU INSECURE
PADA REMAJA**

Lastri Nita Shela¹, M. Fahli Zatrachadi², Miftahuddin³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

12340222668@students.uin-suska.ac.id, m.fahli.zatrachadi@uin-suska.ac.id,
miftahuddin@uin-suska.ac.id

ABSTRACT

The development of social media in the digital era has a significant impact on the lives of adolescents, particularly in the formation of self-concept and psychological conditions. High intensity of social media use causes adolescents to be more frequently exposed to various content that depicts ideal lives, beauty standards, and the achievements of others, thus encouraging the emergence of social comparison tendencies and insecure behavior. This study aims to determine the relationship between the intensity of social media use and the tendency of social comparison and insecure behavior in adolescents. The method used in this study is library research using secondary data in the form of national journals, books, and scientific articles from the last five years relevant to the research topic. Data collection techniques were carried out through documentation and literature searches from Google Scholar and accredited national journal portals, then analyzed using qualitative descriptive analysis. The results of the study indicate that the intensity of social media use has a significant relationship with the increasing tendency of social comparison and insecure behavior in adolescents. The higher the social media use, the greater the tendency of adolescents to compare themselves with others, resulting in feelings of inferiority, lack of self-confidence, social anxiety, and dissatisfaction with themselves. Therefore, self-control, digital literacy, and family and environmental support are needed so that adolescents can use social media healthily and wisely.

Keywords: *Social Media, Social Comparison, Insecure, Teenagers*

ABSTRAK

Perkembangan media sosial di era digital memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan remaja, terutama dalam pembentukan konsep diri dan kondisi psikologis. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi menyebabkan remaja lebih sering terpapar berbagai konten yang menampilkan kehidupan ideal, standar kecantikan, serta pencapaian orang lain sehingga mendorong munculnya kecenderungan social comparison dan perilaku insecure. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan social comparison dan perilaku insecure pada remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka (library research) dengan menggunakan data sekunder berupa jurnal nasional, buku, dan artikel ilmiah lima tahun terakhir yang relevan dengan topik penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan penelusuran literatur dari Google Scholar serta portal jurnal nasional terakreditasi, kemudian dianalisis

menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya kecenderungan *social comparison* dan perilaku *insecure* pada remaja. Semakin tinggi penggunaan media sosial, maka semakin besar kecenderungan remaja membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga memunculkan rasa rendah diri, kurang percaya diri, kecemasan sosial, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, diperlukan kontrol diri, literasi digital, serta dukungan keluarga dan lingkungan agar remaja mampu menggunakan media sosial secara sehat dan bijak.

Kata Kunci: Media Sosial, Social Comparison, Insecure, Remaja

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, khususnya pada kalangan remaja. Kehadiran media sosial seperti Instagram, TikTok, X, dan Facebook tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi media untuk mengekspresikan diri, mencari hiburan, memperoleh informasi, serta membangun hubungan sosial (Qadir and Ramli 2024). Remaja menjadi kelompok usia yang paling aktif menggunakan media sosial karena berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas diri, kebutuhan akan pengakuan sosial, dan keinginan untuk diterima oleh lingkungan sebayanya.

Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi menyebabkan

remaja semakin sering terpapar berbagai konten kehidupan orang lain yang menampilkan pencapaian, penampilan fisik, gaya hidup, maupun popularitas tertentu. Kondisi tersebut secara tidak langsung mendorong munculnya perilaku membandingkan diri dengan orang lain atau *social comparison* (Abidah and Maryam 2024).

Fenomena *social comparison* pada remaja dapat memengaruhi kondisi psikologis karena remaja cenderung membandingkan diri dengan orang lain, terutama melalui media sosial. Menurut teori Leon Festinger, individu menilai kemampuan dan pencapaiannya melalui perbandingan sosial (Nabila et al. 2025). Paparan kehidupan ideal di media sosial membuat remaja lebih mudah merasa tidak puas terhadap diri sendiri sehingga menimbulkan rasa minder, kurang percaya diri,

cemas, dan insecure (Yenny et al. 2022).

Perilaku insecure pada remaja semakin meningkat akibat penggunaan media sosial. Insecure ditandai dengan rasa tidak aman, kurang percaya diri, dan sering membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Penggunaan media sosial berlebihan juga dapat memengaruhi kesehatan mental remaja. Penelitian Abidah & Maryam (2024) menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat insecure pada remaja.

Selain itu, media sosial juga memunculkan budaya validasi sosial melalui jumlah likes, komentar, followers, dan views yang sering dijadikan ukuran popularitas serta penerimaan sosial. Remaja yang terlalu fokus terhadap penilaian orang lain di media sosial akan lebih mudah mengalami tekanan psikologis apabila ekspektasi sosial yang diharapkan tidak terpenuhi. Kondisi ini diperkuat dengan banyaknya konten yang menampilkan standar kecantikan, gaya hidup mewah, maupun pencapaian tertentu yang sulit dicapai oleh sebagian remaja. Akibatnya, remaja lebih rentan

merasa tidak puas terhadap dirinya sendiri dan mengalami kecenderungan *social comparison* secara berlebihan (Ayuanda et al. 2025).

Berdasarkan fenomena tersebut, dapat dipahami bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki keterkaitan dengan kecenderungan *social comparison* dan perilaku insecure pada remaja. Penggunaan media sosial yang tinggi memungkinkan remaja lebih sering melakukan perbandingan sosial sehingga berdampak pada kondisi psikologis dan pembentukan konsep diri.

Permasalahan ini penting untuk diteliti karena remaja merupakan generasi yang sangat dekat dengan teknologi digital dan rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat penggunaan media sosial yang tidak terkontrol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *social comparison* dan perilaku insecure pada remaja.

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dalam pengembangan kajian psikologi sosial dan psikologi

perkembangan remaja, serta secara praktis dapat menjadi bahan pertimbangan bagi orang tua, pendidik, dan remaja dalam menggunakan media sosial secara lebih bijak dan sehat.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*), yaitu penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai literatur seperti buku, jurnal, dan artikel ilmiah yang berkaitan dengan hubungan intensitas penggunaan media sosial, *social comparison*, dan perilaku *insecure* pada remaja (Verdianto and Muspawi 2025).

Sumber data penelitian berasal dari data sekunder berupa jurnal nasional dan artikel ilmiah lima tahun terakhir yang relevan dengan topik penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dan penelusuran literatur dari Google Scholar serta portal jurnal nasional terakreditasi.

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif dengan cara mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menginterpretasikan hasil

penelitian terdahulu sesuai fokus penelitian. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *social comparison* dan perilaku *insecure* pada remaja.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Remaja

Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja di era digital. Tingginya intensitas penggunaan media sosial terlihat dari lamanya waktu yang dihabiskan remaja untuk mengakses berbagai platform seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan X setiap hari (Tetea and Satiningsih 2025). Remaja menggunakan media sosial untuk berkomunikasi, mencari hiburan, memperoleh informasi, hingga mengekspresikan diri.

Namun, penggunaan yang terlalu intens dapat menimbulkan dampak psikologis, terutama terhadap kondisi emosional dan konsep diri remaja. Penelitian Aribowo & Bagaskara (2025) menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial secara berlebihan cenderung lebih rentan

mengalami kecemasan, rendah diri, dan ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri.

Dalam perspektif psikologi sosial, intensitas penggunaan media sosial berkaitan erat dengan kebutuhan individu akan pengakuan sosial dan penerimaan dari lingkungan sekitarnya (Abidah and Maryam 2024). Remaja berada pada tahap perkembangan identitas sehingga lebih mudah terpengaruh oleh penilaian sosial yang muncul di media sosial, seperti jumlah pengikut, komentar, dan tanda suka (*likes*) (Yenny et al. 2022).

Kondisi tersebut membuat remaja lebih sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap memiliki kehidupan lebih baik, lebih menarik, atau lebih sukses. Penelitian yang dilakukan oleh Larasati & Simbolon (2026) menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula kecenderungan remaja melakukan *social comparison*.

Selain itu, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menyebabkan ketergantungan digital pada remaja. Banyak remaja merasa harus selalu aktif di media sosial agar

tidak tertinggal informasi atau tren yang sedang berkembang. Keadaan ini memunculkan tekanan sosial yang berdampak pada kesehatan mental remaja, seperti perasaan cemas, takut tertinggal (*fear of missing out/FOMO*), dan ketidakpercayaan diri (Nurjanah and Mesra 2025).

Oleh karena itu, penggunaan media sosial perlu diimbangi dengan kontrol diri dan kemampuan literasi digital agar remaja mampu menggunakan media sosial secara sehat dan bijak.

2. Kecenderungan *Social Comparison* pada Remaja

Social comparison merupakan proses membandingkan diri dengan orang lain untuk menilai kemampuan, penampilan, maupun pencapaian diri sendiri. Teori *social comparison* yang dikemukakan oleh Leon Festinger menjelaskan bahwa individu secara alami memiliki dorongan untuk mengevaluasi dirinya melalui perbandingan sosial. Dalam konteks media sosial, proses ini terjadi lebih intens karena remaja terus-menerus melihat unggahan kehidupan orang lain yang tampak sempurna dan ideal (Larasati and Simbolon 2026).

Fenomena *social comparison* pada remaja sering kali dipengaruhi

oleh konten media sosial yang menampilkan standar kecantikan, gaya hidup mewah, prestasi akademik, maupun popularitas tertentu. Remaja yang belum memiliki kestabilan emosional cenderung lebih mudah merasa dirinya kurang baik dibandingkan orang lain (Larasati and Simbolon 2026).

Akibatnya, muncul rasa iri, minder, kecewa terhadap diri sendiri, hingga ketidakpuasan terhadap kondisi fisik maupun kehidupan sosial yang dimiliki. Penelitian Tsurayya & Primanita (2025) menunjukkan bahwa *upward social comparison* atau perbandingan dengan individu yang dianggap lebih unggul memiliki hubungan signifikan terhadap rendahnya harga diri remaja.

Selain berdampak pada kondisi emosional, *social comparison* juga memengaruhi pola perilaku remaja dalam kehidupan sehari-hari. Banyak remaja menjadi lebih fokus pada validasi sosial dan pengakuan dari orang lain dibandingkan pengembangan potensi dirinya sendiri. Mereka cenderung membentuk citra diri tertentu agar terlihat menarik di media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya

memengaruhi cara remaja berinteraksi, tetapi juga memengaruhi pembentukan identitas dan konsep diri remaja secara psikologis (Mura 2025).

3. Perilaku *Insecure* pada Remaja

Perilaku *insecure* merupakan kondisi ketika individu merasa tidak aman, kurang percaya diri, dan merasa dirinya tidak cukup baik dibandingkan orang lain. Pada remaja, perilaku ini sering muncul akibat tekanan sosial, tuntutan lingkungan, serta pengaruh media sosial yang menampilkan kehidupan ideal. Remaja yang mengalami *insecure* biasanya merasa kurang menarik secara fisik, takut tidak diterima dalam lingkungan sosial, serta memiliki rasa cemas terhadap penilaian orang lain (Harnata, Esti, and Prasetya 2023).

Media sosial menjadi salah satu faktor yang memperkuat munculnya perilaku *insecure* pada remaja. Paparan konten yang menampilkan standar kecantikan dan kesuksesan tertentu membuat remaja lebih mudah merasa tidak puas terhadap dirinya sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Atiqah et al. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan

memiliki hubungan positif dengan meningkatnya perilaku *insecure* pada remaja, terutama pada aspek penampilan fisik dan penerimaan sosial.

Selain itu, perilaku *insecure* dapat berdampak pada kehidupan sosial dan akademik remaja. Remaja yang mengalami *insecure* cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, sulit mengekspresikan pendapat, dan mudah merasa cemas ketika berinteraksi dengan orang lain (Taufik, Pandang, and Amirullah 2025).

Jika kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang, maka dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, seperti stres, kecemasan sosial, hingga depresi ringan. Oleh karena itu, diperlukan dukungan keluarga, lingkungan sekolah, serta edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat agar remaja mampu membangun rasa percaya diri dan konsep diri yang positif.

4. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan *Social Comparison* dan Perilaku *Insecure*

Berdasarkan berbagai hasil penelitian yang telah dianalisis, diketahui bahwa terdapat hubungan

antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *social comparison* dan perilaku *insecure* pada remaja. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin besar peluang remaja melakukan perbandingan sosial dengan pengguna lain. Proses perbandingan tersebut kemudian memunculkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri yang berdampak pada munculnya perilaku *insecure* (Abidah and Maryam 2024).

Media sosial menciptakan ruang bagi remaja untuk terus melihat pencapaian, penampilan, dan kehidupan orang lain secara berulang. Paparan tersebut menyebabkan remaja lebih mudah membentuk standar diri berdasarkan apa yang dilihat di media sosial, bukan berdasarkan kemampuan dan potensi dirinya sendiri (Yenny et al. 2022).

Akibatnya, banyak remaja merasa kurang percaya diri dan mengalami tekanan psikologis ketika tidak mampu mencapai standar yang mereka lihat di media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kesehatan mental dan

perkembangan psikologis remaja di era modern.

Dengan demikian, penggunaan media sosial perlu disertai kemampuan kontrol diri dan literasi digital agar remaja tidak mudah terjebak dalam perilaku *social comparison* yang berlebihan. Edukasi mengenai kesehatan mental, penerimaan diri (*self acceptance*), serta penggunaan media sosial secara bijak menjadi langkah penting dalam mengurangi perilaku *insecure* pada remaja. Selain itu, dukungan orang tua, sekolah, dan lingkungan sosial juga sangat diperlukan untuk membantu remaja membangun konsep diri yang positif dan sehat.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan kecenderungan *social comparison* dan perilaku *insecure* pada remaja. Semakin tinggi penggunaan media sosial, maka semakin besar kecenderungan remaja membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga memunculkan rasa rendah diri, kurang percaya diri, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

Fenomena tersebut dipengaruhi oleh paparan konten media sosial yang menampilkan kehidupan ideal, standar kecantikan, dan pencapaian tertentu. Akibatnya, remaja lebih rentan mengalami tekanan psikologis seperti kecemasan sosial dan *fear of missing out* (FOMO). Oleh karena itu, diperlukan kontrol diri, literasi digital, serta dukungan keluarga dan lingkungan untuk membantu remaja menggunakan media sosial secara sehat dan bijak.

Penelitian ini masih terbatas pada metode studi pustaka sehingga penelitian selanjutnya disarankan menggunakan penelitian lapangan agar memperoleh data yang lebih mendalam mengenai hubungan media sosial, *social comparison*, dan perilaku *insecure* pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, Isna Maulida, And Effy Wardati Maryam. 2024. "Intensitas Penggunaan Media Sosial , Loneliness , Dan Insecure Pada Remaja." *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 11(1):193–210.
- Aribowo, Pandith, And Mahendra Ihsan Bagaskara. 2025. "Dampak Penggunaan Media Sosial " Brain Rot " Terhadap Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Sosial Dan Teknologi (Sostech)* 5(3):350–57.
- Atiqah, Sausan Thifaal, Arie

- Gunawan H. Zubair, Tarmizi Thalib, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bosowa, Biro Layanan Psikologi, Fakultas Psikologi, And Universitas Bosowa. 2025. "Efek Perbandingan Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh Di Kalangan Remaja Perempuan Pengguna Instagram." *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial* 3(2):1–12.
- Ayuanda, Leila Nisya, Nur Intan Kusuma, Ratna Arifiana, And Rini Kristiyanti. 2025. "Analisa Penggunaan Media Sosial Dan Kesehatan Mental Remaja : Tinjauan Terhadap Pengaruh Konsumsi Dan Interaksi Online." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 18(1):12–21.
- Harnata, Agresta Armando, Berta Esti, And Ari Prasetya. 2023. "Gambaran Perasaan Insecure Di Kalangan Mahasiswa Yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok." *Bulletin Of Counseling And Psychotherapy* 4(3):823–30.
- Larasati, Amanda Novita, And Hotpascaman Simbolon. 2026. "Hubungan Antara Self-Comparison Terhadap Self Esteem Pada." *Journal Of Educational And Social Sciences (Jipsi)* 5(1):50–63. Doi:10.58540/Jipsi.V5i1.1442.
- Mura, Chandra. 2025. "Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja." *Journal Of Psychology (Jp)* 1(3):106–10.
- Nabila, Janpy, Muhammad Ainani, Muhammad Alif, And Muhammad Nizar. 2025. "Pengaruh Konten Personal Branding Akun Instagram @Xavieraaputri Terhadap Self Efficacy Generasi Z Kota Banjarmasin." *Jurnal Nomosleca* 11(2).
- Nurjanah, Siti, And Romi Mesra. 2025. "Manifestasi Fomo Dalam Pola Interaksi Dan Konsumsi Digital Di Kalangan Siswi: Studi Fenomenologi Pada Siswi Sekolah Islam Plus Tahfihz Ibnu Umar Ciputat Jurnal Masyarakat Digital Jurnal Masyarakat Digital." *Jurnal Masyarakat Digital* 1(2).
- Qadir, Abdul, And M. Ramli. 2024. "Media Sosial (Definisi, Sejarah Dan Jenis-Jenisnya)." *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 3(6):2713–24.
- Taufik, Muhammad Dzaky, Abdullah Pandang, And M. Amirullah. 2025. "Perilaku Insecure , Faktor Penyebab , Dan Penanganannya (Studi Kasus Di Smk Kota Makassar)." *Indonesian Journal Of School Counseling* 5(3):376–90.
- Tetean, Putri, And Satiningsih. 2025. "Profil Social Media Use Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Tinjauan Psikologi Terhadap Pola Penggunaan Media Sosial." *Sanitas: Journal Of Health, Medical, And Psychological Studies* 1(1).
- Tsurayya, Adila, And Rida Yanna Primanita. 2025. "Ketika Bertemu Dunia Virtual: Social Comparison Dan Loneliness Pecandu Game Online." *Social, Humanities, And Educational Studies* 8(4):752–58.
- Verdianto, And Mohamad Muspawi. 2025. "Studi Literatur: Daftar Pustaka Dalam Pembuatan Karya Ilmiah." *Jurnal Kepemimpinan & Pengurusan Sekolah* 10(1):1–9.
- Yenny, Sri Wahyuning Astuti, Dearly, And Risydah Fadilah. 2022. "Intensitas Penggunaan Tik Tok Dan Depresi Dengan Perbandingan Sosial Sebagai Variabel Mediator." *Analitika Jurnal Magister Psikologi Uma* 14(2):191–99.