E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Hubungan *Self-Esteem* Dan *Loneliness* Pada Remaja Pengguna Media Sosial (Instagram)

Hanifah Salma Putri[1], Rida Yanna Primanita[2]
[1] Universitas Negeri Padang, hanifah2018123@gmail.com
[2] Universitas Negeri Padang, yannaprimanita@fip.unp.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dan *loneliness* pada remaja pengguna media sosial *Instagram* di Kota Bukittinggi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *purposive sampling* yang melibatkan 165 remaja berusia 15–19 tahun. Data dikumpulkan menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) dan UCLA *Loneliness Scale*. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,849 untuk *self-esteem* dan 0,859 untuk *loneliness*. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank Correlation menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,400 dengan $p < 0,001$, yang berarti terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kedua variabel. Semakin tinggi *self-esteem* remaja, semakin rendah tingkat *loneliness* yang dirasakan. Temuan ini menunjukkan pentingnya peran *self-esteem* dalam menjaga kesejahteraan psikologis remaja serta perlunya literasi digital untuk mendorong penggunaan media sosial secara sehat dan seimbang.

Kata Kunci: *self-esteem, loneliness,* remaja, Instagram, media sosial

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-esteem and loneliness among adolescents who use Instagram social media in Bukittinggi City. The study used a quantitative approach with purposive sampling techniques involving 165 adolescents aged 15–19 years. Data were collected using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) and the UCLA Loneliness Scale. The reliability test results showed a Cronbach's Alpha value of 0.849 for self-esteem and 0.859 for loneliness. Data analysis using the Spearman Rank Correlation test showed a correlation coefficient value of -0.400 with $p < 0.001$, which means that there is a negative and significant relationship between the two variables. The higher the self-esteem of adolescents, the lower the level of loneliness they feel. These findings indicate the important role of self-esteem in maintaining the psychological well-being of adolescents and the need for digital literacy to encourage healthy and balanced use of social media.

Keywords: *self-esteem, loneliness, teenagers, Instagram, social media*

Corresponding Author:
Hanifah Salma Putri
Universitas Negeri Padang,; hanifah2018123@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi penting antara masa kanak-kanak dan dewasa yang ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Menurut World Health Organization (WHO, 2021), remaja berada pada rentang usia 10 hingga 19 tahun. Pada masa ini, individu mengalami pencarian identitas diri, mulai membentuk hubungan sosial yang lebih kompleks di luar keluarga, serta menghadapi tuntutan lingkungan sosial yang semakin luas. Santrock (2018) membagi masa remaja ke dalam tiga tahap, yaitu remaja awal (10–13 tahun), remaja tengah (14–17 tahun), dan remaja akhir (18–19 tahun). Dalam proses perkembangan ini, remaja sering dihadapkan pada berbagai tekanan internal dan eksternal, seperti tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan norma sosial dan ekspektasi lingkungan.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Faktor lingkungan memiliki peran yang besar dalam membentuk perkembangan remaja, termasuk keluarga, sekolah, dan media sosial (Bronfenbrenner, 2013). Di era digital, media sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja. Media sosial memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan diri, membangun hubungan sosial, serta memperoleh pengakuan sosial dari orang lain (Valkenburg et al., 2017). Namun, di sisi lain, penggunaan media sosial secara berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Fenomena kecanduan media sosial, terutama Instagram, menjadi perhatian serius karena berpotensi menimbulkan gangguan psikologis seperti rendahnya *self-esteem* dan meningkatnya perasaan *loneliness* (Hardika et al., 2019).

Hasil pengamatan awal terhadap lima remaja di Kota Bukittinggi menunjukkan adanya kecenderungan ketergantungan terhadap Instagram. Mereka menghabiskan waktu sekitar 4–10 jam per hari untuk menjelajahi aplikasi tersebut, baik dalam bentuk melihat unggahan teman sebaya, selebriti, maupun *influencer*. Hal ini sejalan dengan penelitian López-Guimerà et al. (2023) bahwa penggunaan Instagram dengan durasi >3 jam per hari berkorelasi dengan meningkatnya perbandingan sosial, ketidakpuasan terhadap citra tubuh, serta menurunnya harga diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan *Instagram* yang tinggi dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis, terutama pada aspek penerimaan diri dan hubungan sosial. Fenomena ini menggambarkan adanya kesulitan dalam mengontrol waktu penggunaan serta kebutuhan berlebih akan validasi sosial. Ketergantungan tersebut menimbulkan konsekuensi seperti isolasi sosial di dunia nyata dan bergantungnya harga diri pada jumlah "*like*", komentar, atau pengikut. *Instagram* juga sering digunakan sebagai bentuk pelarian dari perasaan kesepian (*loneliness*), di mana remaja mencari hiburan dan koneksi sosial melalui interaksi daring.

Menurut Russell (1996), *loneliness* atau kesepian merupakan suatu kondisi yang bersifat dinamis, dialami oleh individu sebagai keadaan emosional yang disertai perasaan tertekan. Kondisi ini muncul akibat faktor psikologis dan fisiologis yang mempengaruhi cara berpikir maupun bertindak seseorang, serta berkaitan dengan keinginan untuk menjalin hubungan sosial yang bermakna dan memuaskan. *Loneliness* pada remaja menjadi isu penting karena pada tahap ini mereka sedang berupaya membangun identitas diri dan memperluas jaringan sosial di luar keluarga (Qualter et al., 2015). *Loneliness* yang berkepanjangan dapat menimbulkan dampak serius terhadap kesejahteraan psikologis, seperti meningkatnya risiko depresi, kecemasan, serta menurunnya kualitas hidup (Hawkley & Cacioppo, 2010). Brehm et al. (2002) menjelaskan bahwa ada empat faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *loneliness*, yaitu ketidakpuasan dalam hubungan sosial, perbedaan harapan hubungan, rendahnya *self-esteem*, dan perilaku interpersonal yang kurang efektif.

Rosenberg (1965) mendefinisikan *self-esteem* sebagai sikap positif atau negatif individu terhadap dirinya sendiri, yang mencerminkan tingkat penghargaan, penerimaan, dan keyakinan terhadap kemampuan pribadi. *Self-esteem* bukanlah sifat tetap, melainkan dapat berubah seiring pengalaman hidup, interaksi sosial, dan persepsi diri. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang kuat, mampu menghadapi tantangan, serta memiliki hubungan sosial yang sehat. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* rendah lebih rentan terhadap kecemasan, perasaan tidak berharga, dan kesulitan dalam menjalin hubungan positif (Baumeister et al., 2003). Pada remaja, *self-esteem* menjadi faktor kunci dalam pembentukan identitas diri. Media sosial seperti Instagram dapat mempengaruhi *self-esteem* karena remaja sering kali menilai diri berdasarkan respon orang lain terhadap unggahan mereka (Valkenburg et al., 2017).

Hubungan antara *self-esteem* dan *loneliness* memiliki karakter yang timbal balik. Individu dengan *self-esteem* rendah cenderung merasa tidak layak untuk diterima dalam lingkungan sosialnya sehingga lebih rentan mengalami *loneliness* (Baumeister et al., 2003). Sebaliknya, perasaan *loneliness* yang berlangsung lama dapat memperburuk *self-esteem*

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

karena kurangnya pengalaman interaksi sosial yang bermakna (Cacioppo et al., 2006). Pada remaja, hubungan ini menjadi lebih kompleks karena mereka sangat dipengaruhi oleh konteks sosial, termasuk media sosial. Interaksi daring yang bersifat superfisial dapat memperkuat perasaan terisolasi, terutama jika remaja terlalu sering membandingkan diri dengan standar yang ditampilkan di media sosial (Primack et al., 2017).

Kecanduan media sosial sendiri merupakan ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan media sosial meskipun menimbulkan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan sosial (Andreassen et al., 2016). Perilaku kompulsif seperti terus-menerus memeriksa notifikasi, rasa cemas ketika tidak dapat mengakses media sosial, serta kesulitan menghentikan penggunaannya menjadi ciri khas dari kecanduan ini (Kuss & Griffiths, 2017). Instagram secara khusus dirancang dengan fitur-fitur yang mendorong keterlibatan tinggi pengguna, seperti *stories*, *reels*, dan sistem *likes*, yang secara psikologis memperkuat kebutuhan akan validasi sosial (Vogel et al., 2014). Remaja dengan *self-esteem* rendah cenderung mencari pengakuan melalui interaksi semu ini, tetapi justru terjebak dalam lingkaran perbandingan sosial dan ketidakpuasan diri (Fardouly et al., 2015). Akibatnya, mereka mengalami peningkatan *loneliness* dan penurunan kesejahteraan emosional.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan menganalisis hubungan antara *self-esteem* dan *loneliness* pada remaja di Bukittinggi dengan mempertimbangkan pengaruh kecanduan media sosial, khususnya *Instagram*. Adapun penelitian sebelumnya dilakukan pada masa dewasa awal, remaja dengan kecenderungan gangguan kepribadian narsistik, maka penelitian ini akan berfokus pada remaja yang menggunakan Instagram yang berdomisili di Bukittinggi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman mengenai dampak psikologis dari penggunaan media sosial pada remaja serta menjadi dasar bagi penyusunan program intervensi untuk meningkatkan *self-esteem* dan mengurangi *loneliness*. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan bagi orang tua, pendidik, dan pihak sekolah dalam mendampingi remaja agar menggunakan media sosial secara sehat dan seimbang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dan *loneliness* pada remaja pengguna media sosial Instagram di Kota Bukittinggi (Creswell 2014). Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja berusia 15–19 tahun yang berdomisili di Bukittinggi. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah partisipan sebanyak 165 orang yang memenuhi kriteria berusia 15–19 tahun, berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, berdomisili di Bukittinggi, dan merupakan pengguna aktif *Instagram*. Instrumen penelitian yang digunakan berupa dua skala psikologis, yaitu *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang terdiri dari 10 item untuk mengukur *self-esteem*, serta UCLA *Loneliness Scale* yang terdiri dari 20 item untuk mengukur *loneliness*, keduanya menggunakan model skala Likert. Hasil uji validitas menunjukkan semua item pada kedua skala dinyatakan valid, dengan reliabilitas tinggi ditunjukkan oleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,849 untuk *self-esteem* dan 0,859 untuk *loneliness*.

Hasil uji menunjukkan bahwa skala *self-esteem* valid dengan nilai korelasi item–total berkisar 0,350– 0,700 ($p < 0,05$) dan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,849, sedangkan skala *loneliness* valid dengan nilai korelasi item–total berkisar antara 0,300– 0,700 ($p < 0,05$) dan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,859. Selain itu dilakukan pula analisis deskriptif dengan menghitung nilai *mean* per item pada kedua skala untuk melihat kategori tingkat rendah, sedang, dan tinggi partisipan pada aspek *self-esteem* dan *loneliness.* Lalu Uji korelasi menghasilkan nilai koefisien Spearman's rho = -0,400 dengan $p < 0,001$, menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan *loneliness*. Artinya, semakin tinggi *self-esteem* remaja, maka semakin rendah tingkat *loneliness*-nya, dan sebaliknya. Karena data

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

tidak berdistribusi normal saat dilakukan uji asumsi normalitas yang dilakukan menggunakan Kolmogorov–Smirnov. Jika asumsi tidak terpenuhi, maka digunakan uji Spearman sebagai alternatif non-parametrik (Sugiyono, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengkaji hubungan antara *self-esteem* dan *loneliness* pada remaja pengguna media sosial *Instagram* di Kota Bukittinggi. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, diperoleh bahwa data pada variabel *self-esteem* memiliki nilai statistik sebesar 0,131 dengan p = 0,007, sedangkan variabel *loneliness* memiliki nilai statistik sebesar 0,106 dengan p = 0,049.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas

Variable	*Statistic*	*p*
Self-esteem	0.131	.007
Loneliness	0.106	.049

Karena kedua nilai signifikansi berada di bawah batas α = 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data kedua variabel tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan dengan metode non-parametrik Spearman rank.

Tabel 2. Deskripsi Data Variabel *Self-Esteem* dan *Loneliness*

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Presentase %
Rendah	X<18,32	30	18,18%
Sedang	18,32≤ X <29,58	103	62,42%
Tinggi	29,58≤ X	32	19,39%
Jumlah		**165**	**100%**

Pada tabel 2 hasil analisis deskriptif terhadap 165 responden, variabel *self-esteem* menunjukkan skor minimum 13 dan maksimum 38, dengan rata-rata 23,95 serta standar deviasi 5,63. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat harga diri pada kategori sedang dengan penyebaran data yang relatif seragam. Sementara itu, variabel *loneliness* memiliki rentang skor 26 hingga 67, dengan rata-rata 46,60 dan standar deviasi 9,07, yang menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* responden cenderung tinggi dengan variasi antarindividu yang lebih beragam.

Tabel 3. Kategori *Self-Esteem*

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Presentase %
Rendah	X<37,53	22	13,33%
Sedang	37,53≤ X <55,67	110	66,67%
Tinggi	55,67≤X	33	19,39%

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Jumlah	**165**	**100%**

Pada tabel 3 hasil kategorisasi tingkat *self-esteem* pada 165 responden menunjukkan bahwa mayoritas, yaitu 103 individu (62,42%), berada pada tingkat sedang dengan rentang skor antara 18,32 hingga kurang dari 29,58. Sebanyak 30 responden (18,18%) tergolong dalam kategori rendah dengan skor di bawah 18,32, sedangkan 32 responden (19,39%) berada pada kategori tinggi dengan skor mencapai 29,58 ke atas. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki *self-esteem* yang berada pada tingkat sedang, dengan proporsi yang lebih kecil menunjukkan *self-esteem* yang sangat rendah maupun sangat tinggi.

Tabel 4. Kategori *Loneliness*

Variable	*Maks*	*Min*	*Mean*	*SD*	*Range*	*N*
Self-esteem	38,00	13,00	23,95	5,63	25,00	165
Loneliness	67,00	26,00	46,60	9,07	41,00	165

Pada tabel 4 berdasarkan hasil klasifikasi tingkat *loneliness* pada 165 responden, diperoleh bahwa sebagian besar responden, yaitu 110 orang (66,67%), berada pada kategori sedang dengan rentang skor antara 37,53 hingga kurang dari 55,67. Sebanyak 22 responden (13,33%) termasuk dalam kategori rendah dengan skor di bawah 37,53, sementara 33 responden (19,39%) tergolong dalam kategori tinggi dengan skor 55,67 ke atas. Hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas individu dalam penelitian ini mengalami tingkat *loneliness* pada kategori sedang, meskipun terdapat sebagian responden yang menunjukkan tingkat *loneliness* cukup tinggi.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Spearman

Variable	*Sprearman's Rho*	Nilai P
Self-esteem vs Loneliness	-0.400	<.001
Loneliness	0.106	.049

Pada tabel 5 dapat dilihat hasil analisis korelasi menggunakan uji Spearman Rank antara variabel *self-esteem* dan *loneliness*. Hasil perhitungan menunjukkan nilai koefisien korelasi (Spearman's rho) sebesar -0,400 dengan tingkat signifikansi p < 0,001. Nilai koefisien yang bernilai negatif ini mengindikasikan adanya hubungan yang berlawanan arah antara kedua variabel, yaitu semakin tinggi tingkat *self-esteem* yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat *loneliness*-nya. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* rendah cenderung mengalami perasaan *loneliness* yang lebih tinggi. Selain itu, karena nilai signifikansi 0,001 <0,05, maka hubungan yang ditemukan antara kedua variabel dinyatakan signifikan secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat *loneliness* pada remaja pengguna media sosial *Instagram* di Bukittinggi.

Remaja dengan *self-esteem* tinggi umumnya memiliki kepercayaan diri yang lebih baik dalam menjalin serta mempertahankan hubungan sosial yang positif. Mereka mampu menilai diri secara realistis dan merasa pantas untuk diterima di lingkungan sosialnya. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* rendah sering kali merasa tidak cukup baik atau tidak layak untuk diterima oleh orang lain, yang pada akhirnya menimbulkan perasaan terisolasi (Orth et al., 2014). Kondisi ini menunjukkan bahwa *self-esteem* yang kuat dapat memperkuat keterampilan

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

sosial dan mendorong partisipasi aktif dalam interaksi sosial yang sehat, sehingga mampu menekan munculnya perasaan *loneliness* (Popa & Lorga, 2022). Dalam konteks penggunaan media sosial, terutama Instagram, *self-esteem* berperan penting dalam menentukan bagaimana remaja menanggapi tekanan sosial di dunia maya. Remaja dengan *self-esteem* rendah cenderung lebih peka terhadap penilaian sosial dan validasi eksternal, seperti jumlah *likes* atau komentar yang diterima. Hal ini berpotensi menurunkan kualitas interaksi sosial di dunia nyata dan meningkatkan kecenderungan untuk merasa *loneliness* (Vogel et al., 2014). Fenomena tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini, yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja pengguna *Instagram* di Bukittinggi memiliki tingkat *loneliness* sedang, menandakan bahwa meskipun media sosial memberikan ruang ekspresi diri, hal tersebut tidak selalu mengurangi rasa kesepian yang dialami individu.

Meskipun demikian, penelitian lain menyebutkan bahwa individu dengan *self-esteem* rendah justru menggunakan media sosial secara lebih intensif sebagai upaya untuk memperbaiki pandangan terhadap diri sendiri (Błachnio et al., 2016). Hal ini menunjukkan sifat ganda dari media sosial, di satu sisi mampu memperluas koneksi sosial, namun di sisi lain dapat memperburuk tekanan psikologis akibat perbandingan sosial yang berlebihan. Berdasarkan teori *social comparison* dari Festinger (1954), kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain dapat mempengaruhi persepsi terhadap diri sendiri. Ketika perbandingan yang dilakukan bersifat negatif, maka hal ini dapat menurunkan *self-esteem* dan meningkatkan rasa *loneliness*.Remaja yang mengalami kesepian sering kali menghadapi kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang mendalam. Mereka cenderung menarik diri, sulit beradaptasi dalam kelompok sosial, dan lebih banyak menghabiskan waktu di dunia maya. Kondisi tersebut dapat memperburuk rasa kesepian sekaligus menurunkan kepercayaan diri (Santrock, 2014). Guo (2018) menambahkan bahwa individu yang merasa kesepian cenderung menggunakan media sosial sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan interaksi sosialnya. Hal ini didukung oleh penelitian Destiyan dan Coralia (2020), yang menemukan bahwa remaja akhir merasa lebih nyaman berinteraksi secara daring dibandingkan secara langsung karena mereka merasa lebih aman dan bebas dari tekanan sosial yang nyata.

Temuan dalam penelitian ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Hasanati (2020) yang menemukan bahwa perilaku *social comparison* di media sosial berhubungan dengan penurunan *self-esteem*. Remaja yang sering membandingkan diri dengan orang lain di Instagram cenderung mengalami penurunan kepercayaan diri, yang pada akhirnya dapat memicu perasaan kesepian. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi pedang bermata dua memberikan koneksi sosial, tetapi juga menimbulkan tekanan sosial yang melemahkan *self-esteem apabila* tidak digunakan secara sehat. Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Ulfah (2023) yang menegaskan bahwa *self-esteem* memiliki kontribusi besar terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Individu dengan tingkat *self-esteem* tinggi lebih mudah menjalin hubungan sosial positif dan menyesuaikan diri dalam lingkungan sosialnya, sedangkan mereka yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung mencari validasi melalui media sosial, yang dapat memperburuk rasa kesepian. Dengan demikian, peningkatan *self-esteem* melalui dukungan keluarga, penguatan karakter, dan literasi digital menjadi langkah penting untuk membantu remaja menggunakan media sosial secara adaptif serta menghindari dampak psikologis negatif seperti *loneliness* dan isolasi sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan *loneliness* pada remaja pengguna media sosial *Instagram* di Kota Bukittinggi. Nilai korelasi sebesar -0,400 dengan $p < 0,001$ menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-esteem* individu, semakin rendah pula tingkat *loneliness* yang dialami. Hasil ini memperkuat teori bahwa *self-esteem* berperan penting dalam pembentukan

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

kesejahteraan psikologis dan kemampuan sosial remaja. Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, serta lingkungan sekolah terbukti berkontribusi dalam menjaga harga diri remaja agar terhindar dari perasaan terisolasi. Selain itu, media sosial seperti *Instagram* perlu digunakan secara bijak karena dapat menjadi sumber dukungan sosial sekaligus risiko psikologis apabila disalahgunakan. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya intervensi peningkatan *self-esteem* dan literasi digital untuk membantu remaja menggunakan media sosial secara sehat. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berpotensi memediasi hubungan antara *self-esteem* dan *loneliness*, seperti *social comparison* dan *fear of missing out (FOMO)*.

DAFTAR PUSTAKA

Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2016). Development of a Facebook Addiction Scale. Psychological Reports, 110(2), 501-517. https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? Psychological Science in the Public Interest, 4(1), 1-44. https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431

Błachnio, A., Przepiorka, A., & Rudnicka, P. (2016). Narcissism and self-esteem as predictors of dimensions of Facebook use. Personality and Individual Differences, 90, 296–301. https://doi.org/10.1016/j.paid.201 5.11.018

Brehm, S. S., Miller, R. S., Perlman, D., & Campbell, S. M. (2002). Intimate Relationships. Boston, MA: McGraw-Hill.

Bronfenbrenner, U. (2013). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Adolescents and their families*, 1-20.

Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. Journal of Research in Personality, 40(6), 1054-1085. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.11.007

Creswel J. W, (2014). Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches 4th Edition , SAGE Publications, Inc., California.

Destiyan, A. K., & Coralia, F. (2020). Hubungan Antara Kesepian Dengan Adiksi Media Sosial Pada Remaja di Kota Bandung. Prosiding Psikologi, 6(2), 488-492.

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. Body Image, 13, 38-45. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. Human Relations, 7(2), 117–140.

Guo, H. (2018). Linking loneliness and use of social media.

Hardika, J., Noviekayati, I. G. A. A., & Saragih, S. (2019). Hubungan self-esteem dan kesepian dengan kecenderungan gangguan kepribadian narsistik pada remaja pengguna sosial media instagram. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, *14*(1), 1-13.

Hasanati, U., & Aviani, Y. I. (2020). Hubungan social comparison dengan self-esteem pada pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *4*(3), 2391-2399.

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. Annals of Behavioral Medicine, 40(2), 218-227. https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

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

Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2014). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. Journal of Personality and Social Psychology, 102(6), 1271–1288. https://doi.org/10.1037/a0025558

Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., ... & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. Perspectives on Psychological Science, 10(2), 250-264. https://doi.org/10.1177/1745691615568999

Popa, L. M., & Iorga, M. (2022). The Impact of Social Networking Sites on Body Image, Self-Esteem, and Loneliness Among Medical Students. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(5064). doi:10.3390/ijerph19085064

Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. American Journal of Preventive Medicine, 53(1), 1-8. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010

Rosenberg, M. (1965). Society and the Adolescent Self-Image. Princeton University Press.

Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, *66*(1), 20-40.

Santrock, J. W. (2018). Life-Span Development (17th ed.). McGraw-Hill Education.

Santrock, J. W. (2014). Psikologi Pendidikan. Jakarta: Salemba Humanika

Sugiyono, P. D. (2017). Metode Penelitian. *Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.

Ulfah, N. M., & Aviani, Y. I. (2023). Hubungan antara kesepian dengan online self-disclosure pada remaja yang menggunakan instagram di bukittinggi. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, *4*(2), 1448-1458.

Valkenburg, P. M., Koutamanis, M., & Vossen, H. G. M. (2017). The concurrent and longitudinal relationships between adolescents' use of social network sites and their social self-esteem. Computers in Human Behavior, 76, 35-41. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.008

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. Psychology of Popular Media Culture, 3(4), 206-222. https://doi.org/10.1037/ppm0000047

World Health Organization (WHO). (2021). Adolescent health.