

## HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN KEBUTUHAN AKTUALISASI DIRI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 DENPASAR

Kartika Aprilia Dewi\*<sup>1</sup>, Putu Ayu Emmy Savitri Karin<sup>1</sup>, Putu Ayu Asri Damayanti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

\*korespondensi penulis, e-mail: kartikaaprilial107@gmail.com

### ABSTRAK

Masa remaja adalah fase transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat dalam domain fisik, psikologis, dan intelektual. Media sosial menjadi *platform* penting bagi remaja untuk berinteraksi dan mengembangkan identitas diri mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kebutuhan aktualisasi diri pada remaja di SMA Negeri 2 Denpasar. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, dengan mengumpulkan data dari 105 siswa menggunakan kuesioner *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) dan *Personal Orientation Inventory* (POI). Hasil analisis univariat berdasarkan usia menunjukkan mayoritas responden berusia 16 tahun yaitu sebesar 37,1% dan sebagian besar responden adalah perempuan, yaitu sebesar 55,25%. Distribusi responden berdasarkan kelas menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah siswa kelas XI sebesar 35,2%. Jenis media sosial yang paling populer dikalangan responden adalah TikTok yaitu sebesar 83,8%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat aktualisasi diri remaja, dengan koefisien korelasi sebesar 0.633 ( $p < 0.001$ ). Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi peneliti selanjutnya serta memberikan wawasan bagi orang tua dan pendidik untuk memahami dampak media sosial terhadap perkembangan remaja.

**Kata kunci:** aktualisasi diri, penggunaan media sosial, remaja

### ABSTRACT

Adolescence is a transitional phase from childhood to adulthood, characterized by rapid growth and development in physical, psychological, and intellectual domains. Social media has become a crucial platform for interaction and identity development among adolescents. This study aims to explore the relationship between social media usage intensity and the need for self-actualization among high school students at SMA Negeri 2 Denpasar. Employing a quantitative approach with a cross-sectional design, the study collected data from 105 students using the Social Networking Time Use Scale (SONTUS) and Personal Orientation Inventory (POI). The results of univariate analysis based on age showed that the majority of respondents were 16 years old, which amounted to 37.1%. Most of the respondents were female, which amounted to 55.25%. The most popular social media platform among respondents was TikTok, with 83.8% using it. The results indicate a significant positive correlation between social media usage intensity and the level of self-actualization among adolescents, with a correlation coefficient of 0.633 ( $p < 0.001$ ). The study is expected to provide valuable information for future researchers and insights for parents and educators to understand the impact of social media on adolescent development.

**Keywords:** adolescent, self-actualization, social media usage

## PENDAHULUAN

Menurut WHO (2020), remaja adalah periode transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, dimulai dari usia 10 hingga 19 tahun. Selama periode ini, terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan secara fisik, psikologis, dan intelektual. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, definisi remaja mencakup mereka yang berusia antara 10 hingga 18 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Ini adalah fase penting di mana remaja mulai mengembangkan identitas mereka sendiri dalam proses transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja.

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa remaja berusia 10 hingga 19 tahun mewakili hampir seperlima dari populasi dunia. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS, 2022a), terdapat sekitar 65,82 juta remaja di Indonesia pada tahun 2022, yang setara dengan 24% dari total populasi negara tersebut. Persentase remaja laki-laki sedikit lebih besar, yaitu 24,32%, dibandingkan dengan remaja perempuan yang memiliki persentase sebesar 23,68%.

Seiring dengan masifnya perkembangan teknologi masa kini, media sosial menjadi salah satu wadah untuk bersosialisasi dan berkomunikasi remaja dengan kelompok sebayanya. Kemudahan akses berinternet menjadi salah satu faktor yang meningkatkan penggunaan media sosial di kalangan remaja (Meilana, 2021). Menurut Yusuf et al. (2018), media sosial menyediakan berbagai fitur yang penting bagi remaja dalam memfasilitasi kegiatan sosialisasi, seperti berbagi cerita tentang kehidupan dan pengalaman pribadi, mengunggah gambar, membangun jaringan sosial, merencanakan acara bersama, bertemu orang baru, mengamati kehidupan orang lain, memenuhi kebutuhan pribadi, serta sebagai platform ekspresi untuk nilai-nilai, preferensi, dan emosi individu.

Penggunaan media sosial membawa berbagai konsekuensi, yang dapat bermanfaat maupun merugikan. Manfaatnya meliputi kemampuan untuk meningkatkan pengembangan diri,

dukungan sosial, dan kesempatan untuk berekspresi secara lebih luas. Namun, dampak negatifnya termasuk risiko yang meningkat terhadap kejahatan digital, potensi isolasi sosial, gejala depresi, dan pengalaman *cyber-bullying*. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang menjadi korban *cyber-bullying* seringkali mengalami penurunan tingkat pengembangan diri dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami hal tersebut (Yusuf et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Syaifullah dan Sudarmaji (2018) terhadap remaja di Kota Surakarta menemukan adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial, khususnya Instagram, dengan aktualisasi diri. Sabekti (2019) juga melaporkan hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan aktualisasi diri pada mahasiswa di Universitas Airlangga. Penelitian ini didukung oleh Ardi et al. (2020) yang menyatakan bahwa durasi penggunaan media sosial yang cukup tinggi berkaitan dengan kecenderungan penggunaan media sosial untuk menjaga mood, kebutuhan berbagi, mendengarkan, dan aktualisasi diri pada remaja di Padang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang melibatkan sepuluh responden dari SMA Negeri 2 Denpasar, ditemukan bahwa mayoritas, yaitu tujuh dari mereka, telah aktif menggunakan media sosial selama lebih dari lima tahun. Interaksi mereka dengan platform ini sangat intens, dengan setiap responden mengakses media sosial lebih dari lima kali setiap hari. Para responden secara rutin melakukan berbagai aktivitas di media sosial, seperti mengunggah foto, video, dan status pribadi, memberikan komentar atau tanggapan terhadap unggahan teman, membaca dan merespons komentar dari orang lain, serta menggunakan platform untuk berjualan secara online dan berkomunikasi melalui pesan. Temuan ini menggambarkan bahwa penggunaan media sosial di kalangan siswa SMA telah menjadi bagian yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari mereka, tidak

hanya sebagai alat untuk berinteraksi sosial tetapi juga sebagai platform untuk berbagai aktivitas lainnya.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa di SMA Negeri 2 Denpasar. Sampel diambil menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*, dengan total 150 siswa.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial adalah *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS). *Personal*

*Orientation Inventory* (POI) digunakan untuk mengukur kebutuhan aktualisasi diri.

Analisis univariat dalam penelitian ini mencakup data yang dikumpulkan mengenai usia, jenis kelamin, kelas, jenis media sosial yang digunakan, intensitas penggunaan media sosial, dan kebutuhan aktualisasi diri remaja. Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dan kebutuhan aktualisasi diri menggunakan uji statistik *Spearman Rank*.

### HASIL PENELITIAN

**Tabel 1.** Karakteristik Responden Penelitian (n=105)

| Variabel                                 | f  | %    |
|--|----|------|
| <b>Usia</b>                              |    |      |
| 16 Tahun                                 | 39 | 37.1 |
| 17 Tahun                                 | 33 | 31.4 |
| 18 Tahun                                 | 33 | 31.4 |
| <b>Jenis Kelamin</b>                     |    |      |
| Laki-Laki                                | 47 | 44.8 |
| Perempuan                                | 58 | 55.2 |
| <b>Kelas</b>                             |    |      |
| X  | 34 | 32.4 |
| XI                                       | 37 | 35.2 |
| XII                                      | 34 | 32.4 |
| <b>Jenis Sosial Media yang digunakan</b> |    |      |
| LinkedIn                                 | 8  | 7.6  |
| Facebook                                 | 29 | 27.6 |
| Twitter                                  | 34 | 32.4 |
| Telegram                                 | 34 | 32.4 |
| Instagram                                | 85 | 81   |
| Tiktok                                   | 88 | 83.8 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun (37,1%). Sebagian besar responden adalah perempuan (55,2%), sementara laki-laki (44,8%). Distribusi responden berdasarkan kelas menunjukkan bahwa siswa kelas XI lebih banyak (35,2%) dibandingkan dengan siswa kelas X dan XII yang masing-masing berjumlah (32,4%). Penggunaan media sosial di kalangan responden sangat tinggi, dengan Instagram

digunakan oleh 85 responden (81%) dan TikTok oleh 88 responden (83,8%). Facebook digunakan oleh 29 responden (27,6%), LinkedIn oleh 8 responden (7,6%), dan Twitter serta Telegram masing-masing digunakan oleh 34 responden (32,4%). Hal ini menunjukkan mayoritas siswa lebih menyukai media sosial berbasis visual dan video.

**Tabel 2.** Gambaran Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kebutuhan Aktualisasi Diri Responden Penelitian (n=105)

| Variabel                           | Median | Interval Range |
|------------------------------------|--------|----------------|
| Intensitas Penggunaan Media Sosial | 48     | 13-88          |
| Kebutuhan Aktuliasasi Diri         | 28     | 17-35          |

Tabel 2 menjelaskan bahwa nilai tengah (median) dari intensitas penggunaan media sosial yaitu 48, dan *interval range* dari intensitas penggunaan media sosial berada di antara 13 hingga 88. Rentang ini menunjukkan adanya variasi yang

signifikan dalam intensitas penggunaan media sosial di antara responden. Nilai tengah (median) dari kebutuhan aktualisasi diri adalah 28 dan *interval range* dari kebutuhan aktualisasi diri berada di antara 17 hingga 35.

**Tabel 3.** Uji Spearman Rank Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kebutuhan Aktualisasi Diri pada Responden Penelitian (n=105)

| Variabel  | r     | 95%CI       | p-value |
|---|-------|-------------|---------|
| Intensitas Penggunaan Media Sosial Aktualisasi Diri | 0,633 | 0,497-0,738 | < 0,001 |

Tabel 3 menjelaskan bahwa secara statistik terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial dan aktualisasi diri kekuatan hubungan kuat ( $r = 0,633 ; p < 0,001$ ). Arah hubungan positif berarti semakin semakin tinggi intensitas

penggunaan media sosial, semakin tinggi juga kebutuhan aktualisasi diri remaja. Interval kepercayaan 95% dari 0,497 hingga 0,738 menyatakan bahwa sebesar 95% keyakinan koefisien korelasi sebenarnya di populasi berada pada rentang tersebut.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 105 responden dari SMA Negeri 2 Denpasar dengan karakteristik demografis yang beragam. Berdasarkan usia, responden dibagi menjadi tiga kelompok yaitu 16 tahun (39 responden atau 37,1%), 17 tahun (33 responden atau 31,4%), dan 18 tahun (33 responden atau 31,4%). Distribusi usia ini menunjukkan dominasi responden berusia 16 tahun, sementara persentase untuk usia 17 dan 18 tahun sama. Dalam konteks penggunaan media sosial, penelitian Liu (2024) telah menunjukkan bahwa usia remaja mempengaruhi pola penggunaan media sosial, dengan pola yang berbeda antara kelompok usia yang lebih muda dan lebih tua.

Distribusi responden juga mencerminkan partisipasi yang cukup merata dari setiap tingkat kelas, dengan siswa kelas XI (37 siswa atau 35,2%) sedikit lebih banyak dibandingkan dengan kelas X dan XII (masing-masing 34 siswa atau 32,4%). Hal ini sejalan dengan temuan Bae dan Lai (2020) yang menunjukkan bahwa siswa di tingkat menengah

cenderung lebih aktif terlibat dalam penelitian, seperti yang terlihat dari dominasi siswa kelas XI dalam penelitian ini.

Karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa partisipasi yang lebih tinggi dari perempuan (58 siswa atau 55,2%) dibandingkan laki-laki (47 siswa atau 44,8%). Hal ini konsisten dengan temuan Anderson dan Jiang (2018) yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih aktif dalam penggunaan media sosial, kemungkinan disebabkan oleh motivasi sosial dan ekspresi diri yang berbeda antara perempuan dan laki-laki.

Intensitas penggunaan media sosial diukur berdasarkan frekuensi dan durasi penggunaan platform media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 2 Denpasar (67,6%) menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi, menunjukkan bahwa media sosial memainkan peran yang signifikan dalam rutinitas harian mereka. Hal ini sejalan dengan temuan Twenge dan Martin (2020) yang menunjukkan

peningkatan penggunaan media sosial di kalangan remaja, didukung oleh akses mudah terhadap *smartphone* dan internet.

Pencapaian aktualisasi diri pada remaja SMA Negeri 2 Denpasar mencerminkan proses penting dalam perkembangan mereka, mencakup pengembangan kognitif, emosional, sosial, dan spiritual. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa (55,2%) mencapai tingkat aktualisasi diri penuh, menandakan kepuasan dan keberhasilan dalam mencapai potensi diri mereka. Hasil ini konsisten dengan temuan Gallagher et al. (2020) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dan lingkungan yang mendukung mempengaruhi tingkat pencapaian aktualisasi diri pada individu.

Analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kebutuhan aktualisasi diri pada remaja di SMA Negeri 2 Denpasar. Temuan ini mendukung teori bahwa interaksi sosial dan ekspresi diri di media sosial dapat meningkatkan rasa harga diri dan percaya

diri remaja, yang penting dalam pencapaian potensi diri secara holistik (Cingel et al., 2022).

## SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kebutuhan aktualisasi diri pada remaja di SMA Negeri 2 Denpasar. Penggunaan media sosial yang intensif dapat meningkatkan kebutuhan aktualisasi diri remaja. Oleh karena itu, orang tua dan pendidik perlu memberikan pengawasan dan bimbingan yang tepat untuk meminimalkan dampak negatif dari penggunaan media sosial oleh remaja.

Remaja diharapkan dapat menggunakan media sosial secara bijak untuk meningkatkan aktualisasi diri mereka, sambil tetap berpartisipasi dalam aktivitas di dunia nyata. Dalam konteks ini, penelitian lanjutan sangat penting untuk lebih memahami faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan antara penggunaan media sosial dan pencapaian aktualisasi diri pada remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, social media & technology 2018*. Pew Research Center. Retrieved from <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Ardi, Z., Sukmawati, I., & Ifdil, I. (2020). Wellbeing effect of social media postings analysis using rasch models. *Proceedings of the 2nd Workshop on Multidisciplinary and Applications (WMA)*, 1–7. <https://doi.org/10.4108/eai.24-1-2018.2292403>
- Bae, C. L., & Lai, M. H. C. (2020). Opportunities to participate in science learning and student engagement: A mixed methods approach to examining person and context factors. *Journal of Educational Psychology*, 112(6), 1128–1153. <https://doi.org/10.1037/edu0000410>
- BPS. (2022a). *Jumlah penduduk tahun 2022 semester 1 menurut kelompok umur dan jenis kelamin*. [https://pusatdata.denpasarkota.go.id/?page=Data-Detail&language=id&domian=&data\\_id=1664945435](https://pusatdata.denpasarkota.go.id/?page=Data-Detail&language=id&domian=&data_id=1664945435).
- Cingel, D. P., Carter, M. C., & Krause, H.-V. (2022). Media sosial dan harga diri. *Journal of Social Media Studies*, 45(2), 123-136.
- Gallagher, M. W., Lopez, S. J., & Preacher, K. J. (2020). The hierarchical structure of well-being. *Journal of Personality*, 88(1), 1-16. DOI: 10.1111/jopy.12515.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Standar Pelayanan Kesehatan Anak dan Remaja*. Diakses dari <https://jdih.kemkes.go.id/peraturan-menkes-nomor-25-tahun-2014-tentang-standar-pelayanan-kesehatan-anak-dan-remaja/>
- Liu, W. (2024). Impact of social media usage on adolescent well-being in China. *American Journal of Psychology*, 6(1), 36-46. DOI: <https://doi.org/10.47672/ajp.1943>
- Meilana, M. S. (2021). Media sosial bagi penerimaan diri, harga diri dan kebahagiaan remaja: apakah akan merusak atau membangun? *Jurnal Selaras*, 2(2), 132–143.
- Sabekti, Y. (2019). Aktualisasi diri dan kecenderungan narsisme pada remaja akhir pengguna media sosial (self-actualization and trends of narcissism in adolescent social media user). *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2), 57–63.

- Syaifullah, A., & Sudarmaji. (2018). Hubungan intensitas penggunaan media sosial, khususnya Instagram, dengan aktualisasi diri pada remaja di Kota Surakarta. *Jurnal Psikologi Terapan*, 10(2), 120-135.
- Twenge, J. M., & Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence*, 79, 91-102.
- DOI: 10.1016/j.adolescence.2019.12.018.
- WHO. (2020). *Adolescent development*. Diakses dari [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/development/en/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/development/en/)
- Yusuf, L., R. C. B., Program, M., Ilmu, S., & Kedokteran, F. (2018). Harga diri pada remaja menengah putri di SMA Negeri 15 Kota Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 225–23