

# Hubungan Antara Penggunaan Facebook dan Kesepian, Kecemasan Sosial, dan Harga Diri = The Relationship Between Facebook Use and Loneliness, Social Anxiety, and Self-Esteem

Riska Insyira Budiman, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20518147&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Facebook merupakan salah satu media sosial interaktif yang kerap digunakan orang-orang di seluruh dunia. Facebook telah terbukti bermanfaat bagi penggunanya dalam hal membangun hubungan sosial dengan teman, kerabat, atau bahkan orang asing. Namun, Facebook juga ditemukan dapat menyebabkan dampak negatif secara psikologis, seperti menimbulkan kecemasan sosial dan penurunan harga diri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh penggunaan Facebook terhadap tingkat kesepian, kecemasan sosial, dan harga diri individu. 852 partisipan ( $M = 28.94$ ,  $SD = 13.98$ ) menyelesaikan kuesioner daring yang mengukur penggunaan Facebook beserta survei untuk mengukur tingkat kesepian, kecemasan sosial, dan harga diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Facebook mempunyai korelasi negatif yang signifikan terhadap kecemasan sosial dan kesepian. Selanjutnya, terdapat korelasi positif yang signifikan antara penggunaan Facebook dan harga diri. Oleh karena itu, penelitian ini membuktikan bahwa jika digunakan secara bijak, Facebook dapat bermanfaat terhadap kesejahteraan psikologis seseorang karena penggunaannya dapat diasosiasikan dengan penurunan kesepian dan kecemasan sosial, serta peningkatan harga diri

.....Facebook is one of the most popular social media that offers a highly interactive social platform for people all around the world. Facebook has been found to be socially beneficial in terms of establishing social relations and connectivity with friends, relatives, or even strangers. However, Facebook might also cause negative psychological impacts such as causing social anxiety and decreasing self-esteem. This study aimed to examine the effect of Facebook use on individuals' loneliness, social anxiety, and self-esteem. 852 participants ( $M = 28.94$ ,  $SD = 13.98$ ) completed an online survey measuring the nature of their Facebook use alongside the measures of loneliness, social anxiety, and self-esteem. The results showed that Facebook use was significantly negatively correlated with both social anxiety and loneliness. Furthermore, there was a significant positive correlation between Facebook use and self-esteem. The study therefore demonstrated that if used responsibly, Facebook can be beneficial towards psychological well-being since it is associated with a decrease in loneliness and social anxiety, as well as an increase in self-esteem.