

# HUBUNGAN *SELF ESTEEM* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELLBEING* PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM

Khanti Antovia<sup>1</sup> & Debora Basaria<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: khanti.705200018@stu.untar.ac.id

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: deborab@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 19-12-2023, revisi: 18-01-2024, diterima untuk diterbitkan : 05-10-2024

## ABSTRACT

*Social media, especially Instagram, is considered a must-have for every teenager with diverse purposes. There are many interesting activities and content that can be explored and enjoyed on Instagram. They can build relationships with friends and follow accounts of celebrities or other popular individuals. As they immerse themselves in social media, encountering both positive and negative aspects, it can influence their self-esteem, which, in turn, affects their level of psychological well-being. This study aims to examine whether there is a relationship between the level of self-esteem and psychological well-being among teenage Instagram users. The study uses purposive sampling technique, selecting participants aged 18-19 in DKI Jakarta. This research is also use partisipan who use Instagram on daily. It employs a self-esteem measurement adapted by the Faculty of Psychology at Tarumanagara University based on Rosenberg's theory and uses Ryff's Scales of Psychological Well-Being (PWB) to measure psychological well-being. The results indicate a significant and positive relationship between self-esteem and psychological well-being, with a strong correlation. The data were processed using SPSS version 25, and as the data were not normally distributed, Spearman correlation was used. The obtained score is  $r = 0.475$ , with  $p = 0.000 > 0.05$ .*

**Keywords:** social media, self esteem, psychological wellbeing

## ABSTRAK

Sosial media terutama Instagram merupakan salah satu hal yang bisa dikatakan wajib untuk dimiliki setiap remaja dengan tujuan yang beragam. Ada banyak aktivitas dan konten menarik yang dapat dijelajahi dan dinikmati di Instagram. mereka bisa menjalin hubungan dengan teman-teman dari seluruh mancanegara dan mengikuti akun selebriti atau orang populer lainnya. Dengan mereka terjun ke sosial media, dengan banyak hal yang mereka lihat dan temui baik positif maupun negatif, hal ini bisa mempengaruhi self-esteem mereka yang tentunya juga akan mempengaruhi tingkat *psychological well-being* mereka. Penelitian ini dibuat bertujuan untuk menguji hubungan antara tingkat self-esteem dengan *psychological well-being* pada remaja pengguna Instagram. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini juga mengambil partisipan yang berada di DKI Jakarta yang berumur 18-19 tahun yang menggunakan Instagram dan yang masih diberikan uang jajan. Penelitian ini terdapat 313 partisipan yang terdiri dari 105 partisipan yang berusia 18 tahun dan 208 partisipan yang berusia 19 tahun. Penelitian ini menggunakan alat ukur *self-esteem* yang sudah diadaptasi oleh Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang menggunakan dasar teori Rosenberg dan menggunakan *Ryff's Scales of Psychological Well-Being (PWB)* untuk mengukur tingkat *psychological well-being*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *self-esteem* dan *psychological well-being*. Hubungan dari kedua variabel tersebut tergolong cukup kuat. Data diolah menggunakan SPSS versi 25, data tidak terdistribusi secara normal maka digunakan *spearman correlation*. Skor yang didapatkan yaitu  $r = 0.475$ , dengan  $p = 0.000 > 0.05$ .

**Kata Kunci:** sosial Media, harga diri, kesejahteraan psikologis

## 1. PENDAHULUAN

Instagram menjadi salah satu platform media sosial yang sangat diminati oleh semua kalangan di era sekarang ini. Orang-orang kerap membagikan foto dan video pada platform ini. Mereka juga menjalin hubungan dengan teman-teman dan mengikuti akun-akun selebriti atau hal-hal yang menarik yang mereka minati. DataIndonesia.id (2023) menyatakan bahwa pada Februari 2023 di Indonesia tercatat sebanyak 65.3% dari penduduk di Indonesia atau setara dengan 106,72 juta orang pengguna media sosial. Pengguna media sosial merupakan semua kalangan, dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Menurut riset pada Februari 2023, pengguna Instagram paling

banyak berada di kelompok usia 18-24 tahun, yaitu sebanyak 37,8% atau setara dengan 40.340.160 juta pengguna. Remaja akhir merupakan segmen terbesar pengguna Instagram. Banyak hal yang bisa disebar di Instagram, yang memberikan dampak positif maupun negatif. Hal positif yang bisa dilakukan di Instagram adalah kita dapat saling berbagi informasi yang dapat dipertukarkan secara global (Haniza, 2019).

Instagram juga bisa menjadi wadah untuk berkreasi dengan membuat konten-konten dan diunggah. Adapun dampak negatif yang bisa terjadi yaitu seperti gangguan kecemasan, gangguan kepercayaan diri, dan gangguan terhadap citra tubuh. Di Instagram para remaja membuat konten dan saling membagikan potret diri, lalu hal tersebutlah yang memunculkan rasa untuk membandingkan dirinya dengan yang lain (Fauziah, 2020). Hal ini terjadi karena pada masa remaja, mereka beranggapan bahwa orang lain memperhatikan mereka (Inderbitzen-Nolan & Walters, 2000). Hal inilah yang akhirnya membuat remaja akhir merasa tidak percaya diri dan akhirnya *self esteem* cenderung rendah.

*Self esteem* adalah keyakinan pribadi bahwa kita layak, berharga, memiliki kemampuan, dan bermanfaat tanpa memandang keadaan masa lalu, saat ini, atau persiapan yang akan terjadi (Rusli, 2003). Rendahnya *self esteem* tentunya akan berpengaruh kepada kesejahteraan hidup seseorang, semakin rendahnya *self esteem* seseorang maka akan semakin rendah *psychological well-being* seseorang. Menurut Ryff (1996) *psychological well being* merupakan kondisi individu yang memiliki kemampuan untuk memenuhi beberapa unsur yang ada, beberapa unsur dimensi tersebut adalah *autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relationship with others, purpose in life, dan self acceptance*. Menurut Huppert (2009) *psychological well-being* merupakan tentang hidup yang berjalan baik, kombinasi dari perasaan yang baik dan berfungsi secara efektif dan konsep tentang hidup yang berjalan baik bukan hanya menggabungkan emosi yang positif, kebahagiaan, dan kepuasan, tetapi melibatkan rasa kepercayaan diri, minat, dan kasih sayang. Sedangkan konsep berfungsi secara efektif merupakan keterlibatan pengembangan potensi individu lalu memiliki kendali atas hidup individu, serta memiliki tujuan dan mengalami hubungan yang bersifat positif. Fenomena yang terjadi saat ini banyak remaja yang *self-esteemnya* rendah yang akhirnya berpengaruh kepada kesehatan mental mereka.

Temuan Isrami et al. (2020) pada penelitian yang dilakukannya yang berjudul “Pengaruh Umpan Balik Positif Media Sosial Terhadap Self Esteem Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Negeri Makassar” menunjukkan bahwa umpan balik positif (*like*) dapat berpengaruh terhadap *self-esteem*. Dikutip dari BBC News Indonesia (2021) “diketahui bahwa Instagram bisa menyebabkan depresi, gangguan makan, dan bunuh diri di kalangan anak muda”. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pada tahun 2018, sebanyak 19 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental. Hal inilah yang tentunya akan berdampak kepada *psychological well-being* dari remaja akhir itu sendiri. Tetapi Oktaviani et al. (2022) melakukan penelitian dengan judul “Apakah Aktivitas di Media Sosial Memiliki Hubungan Dengan *Psychological Well-being*?” menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan atau kaitan antara kegiatan di media sosial, baik secara aktif maupun pasif dengan *psychological well-being* seseorang. Dari kedua hasil penelitian tersebut, menunjukkan perbedaan hasil yang diperoleh, sehingga dalam penelitian ini penulis ingin mencari tahu bagaimana hubungan antara *self-esteem* dan *Psychological well-being* terhadap remaja akhir atau *late adolescent* sebagai segmen pengguna platform Instagram terbesar lalu mengingat adanya kasus tersebut dan penggunaan media sosial juga semakin meningkat dari tahun ke tahun, lalu penyandang penyakit mental yang juga ikut meningkat setiap tahunnya juga ikut meningkat dan terus meningkat, maka penting dilakukan penelitian ini untuk mengetahui seperti apakah kondisi remaja yang suka mengakses Instagram saat ini dan apakah terdapat

hubungan antara *self-esteem* dan *Psychological well-being* terhadap remaja akhir atau *late adolescent* sebagai segmen pengguna platform Instagram terbesar. Maka dari itu, peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan *self-esteem* dengan *Psychological well-being* pada remaja pengguna Instagram”. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan *psychological well-being* pada remaja pengguna Instagram?

## 2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif non eksperimen, teknik pengambilan sampel penelitian secara terencana dengan kriteria tertentu menggunakan teknik *purposive sampling*.

Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah pengguna Instagram secara aktif, partisipan juga memiliki uang saku minimal Rp. 50.000, lalu memiliki status ekonomi yang menengah ke atas, menggunakan kuota yang berbayar untuk mengakses internet. Partisipan dalam penelitian ini tidak dibatasi jenis kelamin dan suku, ras, dan agamanya. Peneliti menyebarkan survey kuesioner yang disusun berdasarkan alat ukur yang digunakan. Kuesioner disebarkan melalui platform online dan juga melalui relasi kepada subyek yang sekiranya memenuhi kriteria.

Total partisipan dalam penelitian ini adalah 313 partisipan yang memenuhi kriteria partisipan yang sudah ditentukan. Mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan sebanyak 220 partisipan (70,3%) dan laki-laki sebanyak 93 partisipan (29,7%). Setelah data didapatkan, dilakukan pengolahan data menggunakan aplikasi *Statistic Product and Service Solutions* (SPSS).

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur *Self-esteem* yang sudah diadaptasi oleh Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang berisikan 20 butir pertanyaan. 10 butir positif dan 10 butir negatif, yang berskala 1 sampai 5. Dengan 1= “sangat tidak setuju”, 2= “tidak setuju”, 3= “ragu-ragu”, 4= “setuju”, dan 5= “sangat setuju”. alat ukur ini memiliki *cronbach's Alpha* 0.865.

Lalu untuk *psychological well-being*, alat ukur yang digunakan adalah *Ryff's Scales of Psychological well-being* (PWB), yang terdiri dari 42 butir pertanyaan dan terdapat 6 dimensi. Ada *autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relationship with others, purpose in life, dan self-acceptance*. Setiap dimensi terdapat 7 butir pertanyaan. Skala alat ukur ini adalah 1 sampai 6. Dengan 1= “sangat tidak setuju”, 2= “agak tidak setuju”, 3= “sedikit tidak setuju”, 4= “sedikit setuju”, 5= “agak setuju”, dan 6= “sangat setuju”. alat ukur ini memiliki *cronbach's Alpha* 0.837.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

hasil ini menunjukkan bahwa hubungan yang dimiliki oleh kedua variabel ini cukup kuat. Dalam penelitian ini, peneliti memperoleh 313 partisipan yang merupakan remaja yang berumur 18-19 tahun yang berdomisili di DKI Jakarta. Berdasarkan data yang diperoleh dan hasil pengolahan data yang telah dilakukan peneliti dan berdasarkan hasil uji normalitas dua variabel menunjukkan data yang tidak terdistribusi secara tidak normal, maka uji korelasi dilakukan menggunakan spearman correlation. Dalam spearman correlation jika nilai Sig. (2-tailed) dikatakan berhubungan yang signifikan jika skor lebih <0.05 atau 0.01. Dari hasil pengolahan data yang sudah dilakukan nilai Sig. (2-tailed) didapatkan  $0.000 < 0.05$ , maka dikatakan bahwa kedua variabel terdapat hubungan secara signifikan. Hubungan yang searah bisa dinyatakan jika besar nilai koefisien korelasi positif dan setelah pengolahan data nilai koefisien korelasi yang didapatkan adalah 1.000. hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel ini memiliki hubungan yang searah artinya jika variabel self-

esteem meningkat maka variabel *psychological well-being* juga akan meningkat. Dan nilai  $r(313) = .475$ , Peneliti melihat hal ini perlu diperhatikan mengingat saat ini penggunaan sosial media terus menerus meningkat. Ditambah juga dengan fenomena sekarang ini banyak remaja yang *self esteem*nya rendah yang akhirnya berpengaruh kepada kesehatan mental mereka yang secara otomatis akan berpengaruh juga kepada *psychological well being* mereka, hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Isrami et al. (2020) yang menunjukkan hasil bahwa memang terdapat pengaruh. Peneliti melakukan uji beda dan dari hasil uji tambahan yang dilakukan juga terdapat temuan bahwa ternyata terdapat perbedaan antara uang jajan perhari yang didapatkan para partisipan dengan *psychological well being* mereka. Uang jajan yang mereka dapatkan disini bisa kita anggap sebagai pendapatan yang mereka dapatkan. (Adiati, 2021) jumlah pendapatan dan pengeluaran yang konsumtif berpengaruh secara signifikan terhadap kepuasan hidup. Dapat disimpulkan memang pendapatan yang rendah membuat *psychological well being* seseorang menjadi rendah dan begitu pula sebaliknya jika individu memiliki pendapatan yang tinggi, maka akan tinggi pula *psychological well being* nya. Peneliti juga melakukan uji beda *self esteem* dan *psychological well being* berdasarkan pendapatan orang tua dan tidak terdapat perbedaan, hal ini bisa jadi karena pendapatan orang tua tidak termasuk dengan pendapatan partisipan. Pendapatan partisipan masih berupa uang jajan dari orang tua, yang mana berarti partisipan menganggap uang jajan yang diberikan adalah pendapatan mereka dan segitulah yang bisa mereka gunakan. Tidak ditemukan perbedaan antara *psychological well being* dan *self esteem* pada partisipan berdasarkan lamanya bermain Instagram perhari, dari data demografi yang diambil ada beberapa partisipan yang mendapatkan uang jajan tambahan melalui berjualan di toko *online* hal dan beberapa dari mereka mempromosikan barang dagangannya melalui Instagram sehingga mereka yang menghabiskan waktu lebih sampai 5 jam, terkadang untuk mempromosikan barang dagangannya. (Fauziyah, 2018) mereka bisa memaksimalkan penggunaan Instagram untuk menjangkau calon pelanggannya. Peneliti juga melakukan uji beda *self-esteem* dan *psychological well being* berdasarkan usia dan hasilnya menunjukkan tidak ada perbedaan *self esteem* dan *psychological well being* berdasarkan usia, hal ini terjadi karena berdasarkan kriteria partisipan yang diteliti *range* umurnya hanya 2 tahun yaitu 18 tahun dan 19 tahun sehingga masih terdapat di dalam satu kategori perkembangan yang sama (Santrock, 2013). Peneliti juga melakukan uji beda *self esteem* berdasarkan pendapatan orang tua per bulan dan hasilnya menunjukkan tidak ada perbedaan antara partisipan yang orang tuanya berpenghasilan <Rp 4.800.000, Rp 4.800.000 – Rp 10.000.000, dan yang >Rp 10.000.0000, begitu pula dengan *psychological well being*, tidak terdapat perbedaan *psychological well being* antara partisipan yang orang tuanya berpenghasilan <Rp4.800.000, Rp 4.800.000 – Rp 10.000.000, dan yang >Rp 10.000.000. Berdasarkan data demografis yang ada, partisipan yang orang tuanya berpenghasilan > Rp 4.800.000, Rp 4.800.000 – Rp 10.000.000, dan yang >Rp 10.000.000 memberikan uang jajan yang sama yaitu di Rp 50.000 – Rp 100.000 dan partisipan hanya menganggap bahwa pendapatan mereka adalah uang jajan mereka sehingga tidak ada berpengaruh pada penghasilan orang tuanya. Pada dasarnya orang tua akan memberikan uang jajan kepada anaknya berdasarkan kebutuhan untuk pengeluaran anaknya (Kompas, 2011).

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil pengolahan data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, ditunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan *psychological well-being* pada remaja pengguna Instagram. Hubungan antara kedua variabel tersebut signifikan bersifat kuat dan positif sebesar  $r(313) = 0.475$  dan nilai  $p = 0.000 < 0.05$ . dalam hal ini berarti semakin tinggi nilai variabel *self-esteem*, maka semakin tinggi pula nilai variabel *psychological well-being*, hal ini membuktikan bahwa hipotesis diterima. Makna tersebut berlaku juga sebaliknya, semakin rendah nilai variabel *self esteem*, maka akan semakin rendah nilai variabel *psychological well-being* subyek. Pada subjek

penelitian didapatkan hasil bahwa tingkat *self esteem* dari partisipan adalah sedang cenderung ke tinggi dan nilai *psychological well being* partisipan juga adalah sedang cenderung ke tinggi. Saran untuk peneliti selanjutnya dapat mencoba variabel lain yang berperan penting sebagai mediator ataupun moderator melihat dampaknya yang luas dan penyebab dari kedua variabel.

### Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Terima kasih peneliti sampaikan kepada beberapa pihak yang telah membantu selama proses berlangsungnya penelitian ini, baik dari keluarga, dosen pembimbing, maupun teman-teman semua yang tidak dapat disebutkan secara satu persatu.

### REFERENSI

- BBC News Indonesia. (2021, November 21). Instagram diselidiki karena bisa sebabkan depresi, gangguan makan, dan bunuh diri di kalangan anak-anak muda. BBC News Indonesia. <https://www.bbc.com/indonesia/dunia-59342643>
- Darmawan, U. S., & Dariyo, A. (2018). Hubungan moral integrity dan kecemasan sosial dengan academic dishonesty remaja akhir. *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2). <https://doi.org/10.24912/provita.v10i2.1289>.
- Fauziah, S., Hacantya, B. B., Paramita, A. W., & Saliha, W. M. (2020). Kontribusi pengguna media sosial dalam perbandingan sosial pada anak-anak akhir. *Psycho Idea*, 18(2), 91-103. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.7145>.
- Harnata, A. A., & Prasetya, B. E. A. (2023). Gambaran perasaan insecure di kalangan mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial tiktok. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.437>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *International Association of Applied Psychology*, 1(2), 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>.
- Khan, R. K., & Ahmed, S. (2023). Impact of social media on self-esteem and its effects on psychological well-being. *International Journal of Management Perspective and Social Research*, 2(1), 1-21.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Martanatasha, M., & Primadini, I. (2019). The relations of self-esteem and body image under the exposure of instagram. *Ultimacomm: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 11(2), 158-172. <https://doi.org/10.31937/ultimacomm.v11i2.1278>.
- Oktaviani, F., Widiana, H. S., Tentama, F. (2022). Apakah aktivitas di media sosial memiliki hubungan dengan *psychological well-being*?. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(2). <https://doi.org/10.26555/jjtp.v4i2.24701>
- Putra, Johan Satria. (2018) Peran syukur sebagai moderator pengaruh perbandingan sosial terhadap self-esteem pada remaja pengguna sosial media. *Jurnal Walisongo*, 3(2). <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>
- Riadi, M. (2015, September 15). *Psychological well-being*. Kajian Pustaka. <https://www.kajianpustaka.com/2015/05/psychological-well-being.html>
- Ryff, C.D. (1996). *Psychological well being: Encyclopedia of gerontology vol.2*. Academia Press Inc.
- Syamsu, H. I. A., Lukman, M., & Nurdin, M. N. (2020). Pengaruh umpan balik positif media sosial terhadap self esteem pada mahasiswa pengguna Instagram di universitas negeri makasar. *Jurnal Psikologi Talenta*, 5(1), 78. <https://doi.org/10.26858/talenta.v5i1.12410>.

- Sandha, T., Hartati, S., & Fauziah, N. (2012). Hubungan antara self esteem dengan penyesuaian diri pada siswa tahun pertama sma krista mitra Semarang. *Jurnal Empati*, 1(1), 47-82. <https://doi.org/10.14710/empati.2012.420>.
- Santrock, J. W. (2013). *Life-span development (edisi ke-14)*. McGrawHill.
- Sapphira, N. J., & Suryadi, D. (2022). Gambaran psychological well-being individu dewasa awal dengan latar belakang keluarga bercerai. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*. 2(1). <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v2i1.19134>.
- Saragih, B. P., & Soetikno, N. (2023). Self-esteem korban bullying: Studi literatur. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*. 3(1), 79-90. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v3i1.27087>.
- Setiawan, R., Suryadi, D.. (2022) Hubungan antara harga diri dengan kesepian pada remaja akhir di Jabodetabek selama pandemic Covid-19. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*. 2(1), 169-176. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i2.17894>.
- Widu, S. (2023, Februari 3). *Pengguna media sosial di Indonesia sebanyak 167 juta pada 2023*. DataIndonesia.id. <https://dataindonesia.id/internet/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-sebanyak-167-juta-pada-2023>
- Yasin, R. A., Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R.(2022). Pengaruh sosial media terhadap kesehatan mental dan fisik remaja: A systematic review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83–90. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4402>.
- Yulianti, Y., Noviar, T. N. A., & Muslim, R. Z. (2022). Gambaran fungsi keluarga pada remaja akhir: Overview of family functions in late adolescence. *Anterior Jurnal*, 21(3), 38–42. <https://doi.org/10.33084/anterior.v21i3.3773>.