



**HUBUNGAN KONTEN *IDEAL LIFE* PADA PENGGUNA
INSTAGRAM DENGAN HARGA DIRI REMAJA
DI SMK KESEHATAN LOGOS**

SKRIPSI

**CINDY AGUS AULIA PUTRI
2214201058**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
STIKES RSPAD GATOT SOEBROTO
2025**



**HUBUNGAN KONTEN *IDEAL LIFE* PADA PENGGUNA
INSTAGRAM DENGAN HARGA DIRI REMAJA
DI SMK KESEHATAN LOGOS**

SKRIPSI

**CINDY AGUS AULIA PUTRI
2214201058**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
STIKES RSPAD GATOT SOEBROTO
2025**

PERNYATAAN TENTANG ORIGINALITAS

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Cindy Agus Aulia Putri

NIM : 2214201058

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Angkatan : 2022

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan tindakan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

Hubungan Konten *Ideal Life* pada Pengguna Instagram dengan Harga Diri Remaja di SMK Kesehatan Logos

Apabila dikemudian hari saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi yang ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 13 Desember 2025

Yang menyatakan,



Cindy Agus Aulia Putri

2214201058

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KONTEN *IDEAL LIFE* PADA PENGGUNA
INSTAGRAM DENGAN HARGA DIRI REMAJA
DI SMK KESEHATAN LOGOS**

SKRIPSI

**CINDY AGUS AULIA PUTRI
2214201058**

Disetujui oleh pembimbing untuk melakukan ujian seminar hasil penelitian
Pada Program Studi Sarjana Keperawatan
STIKES RSPAD Gatot Soebroto

Jakarta, 13 Desember 2025

Pembimbing I



Ns. Septirina Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.J

NUPTK. 9243752653230083

Pembimbing II



Ns. Reni, M.Kep

NUPTK. 5254761662230163




HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Cindy Agus Aulia Putri
NPM : 2214201058
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Proposal : Hubungan Konten *Ideal Life* pada Pengguna Instagram dengan Harga Diri Remaja di SMK Kesehatan Logos

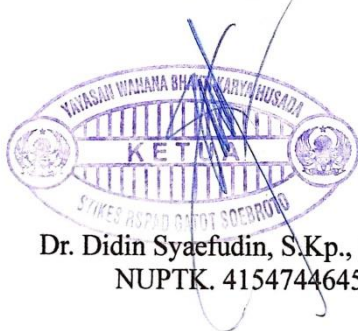
Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi S1 Keperawatan STIKES RSPAD Gatot Soebroto

DEWAN PENGUJI

1. Penguji I
Ns. Femi Kesumawati, M.Kep
(NUPTK. 0320118202)

(.....)
2. Penguji II
Ns. Reni, M.Kep
(NUPTK. 5254761662230163)

(.....)
3. Penguji III
Ns. Septirina Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.J
(NUPTK. 9243752653230083)

(.....)

Jakarta, 13 Desember 2025

Mengetahui
Ketua STIKES RSPAD Gatot Soebroto



Menyetujui
Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Ira Kusumawati, M. Kep
NUPTK. 1039759660230233

RIWAYAT HIDUP

Nama : Cindy Agus Aulia Putri
Tempat, Tanggal Lahir : Belitung, 5 Juni 2004
Agama : Islam
Alamat : Perumahan Puri Bukit Depok, Blok C6
No. 11, RT 003 RW 010,
Desa Sasakpanjang, Kec.Tajurhalang,
Kab. Bogor,Jawa Barat.



Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri Citayam 03 Lulus Tahun 2016
2. SMP Negeri 2 Bojonggede Lulus Tahun 2019
3. SMK Kesehatan Logos Lulus Tahun 2022

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi penelitian yang berjudul **Hubungan Konten *Ideal Life* pada Pengguna Instagram dengan Harga Diri Remaja di SMK Kesehatan Logos**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan mata kuliah Skripsi pada Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKES RSPAD Gatot Soebroto Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Didin Syaefudin, S.Kp., S.H., M.A.R.S, selaku Ketua STIKES RSPAD Gatot Soebroto, yang telah memberikan fasilitas dan dukungan akademik selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Ns. Ita, M.Kep., selaku Wakil Ketua I STIKES RSPAD Gatot Soebroto, atas persetujuan dan dukungan yang telah diberikan dalam proses penunjukan pembimbing dan penguji skripsi, serta atas fasilitas akademik yang telah disediakan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
3. Ns. Ira Kusumawati, M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan, atas arahan dan bimbingan yang senantiasa membantu peneliti dalam menjalani proses akademik.
4. Ns. Septirina Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.J, selaku dosen pembimbing, atas bimbingan, masukan, dan kesabaran dalam mendampingi peneliti selama proses penyusunan skripsi.

5. Ns. Femi Kesumawati, M.Kep., dan Ns. Reni, M.Kep., selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi.
6. Arief Ganda Very Purba, S.Si, selaku Kepala Sekolah SMK Kesehatan Logos, atas izin dan dukungan yang telah diberikan sehingga peneliti dapat melaksanakan penelitian di lingkungan sekolah dengan baik.
7. Keluarga tercinta, khususnya Ayah, Bapak Agus Priyono; Ibu, Ria Handayani; serta saudara-saudara saya, Sherina Aprilia dan Marisca Febriyani, atas doa, dukungan, dan kasih sayang yang senantiasa mengiringi setiap langkah peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Peneliti menyampaikan penghargaan yang tulus kepada diri sendiri, atas keberanian untuk terus melangkah meski dihadapkan pada keraguan, kelelahan, dan berbagai tantangan yang tidak selalu terlihat oleh orang lain. Proses ini bukan sekadar akademik, melainkan perjalanan batin yang membentuk keteguhan hati dan keyakinan akan kemampuan diri.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, masukan yang konstruktif sangat diharapkan guna penyempurnaan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta berkontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan jiwa, khususnya dalam aspek kesehatan mental remaja.

Jakarta, 13 Desember 2025

Cindy Agus Aulia Putri

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik STIKES RSPAD Gatot Soebroto, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Cindy Agus Aulia Putri

NIM : 2214201058

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Jeni Karya : Skripsi

Untuk pengembangan ilmu pengetahuan, penulis menyetujui memberikan kepada STIKES RSPAD Gatot Soebroto Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Konten *Ideal Life* pada Pengguna Instagram dengan Harga Diri Remaja di SMK Kesehatan Logos

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini STIKES RSPAD Gatot Soebroto berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan skripsi saya tanpa meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 13 Desember 2025

Yang menyatakan

Cindy Agus Aulia Putri

ABSTRAK

Nama : Cindy Agus Aulia Putri
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Judul : Hubungan Konten *Ideal Life* pada Pengguna Instagram dengan Harga Diri Remaja di SMK Kesehatan Logos

Latar Belakang: Remaja merupakan pengguna aktif instagram dan sering melihat konten *ideal life*, seperti gaya hidup menarik, penampilan fisik ideal, dan aktivitas sosial yang tampak sempurna. Konten ini dapat memengaruhi cara remaja menilai dirinya. Harga diri adalah bagian penting dari perkembangan remaja dan dapat berubah karena penggunaan media sosial. Namun, penelitian yang secara khusus membahas hubungan konten *ideal life* dengan harga diri pada remaja SMK masih terbatas. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara konten *ideal life* di instagram dengan harga diri remaja di SMK Kesehatan Logos. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional dan metode *cross sectional*. Sampel terdiri dari 81 remaja yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner konten *ideal life* dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Spearman Rank*. **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki paparan konten *ideal life* kategori sedang (69,1%) dan harga diri kategori sedang (96,3%). Uji *Spearman* menunjukkan hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara konten *ideal life* dan harga diri ($\rho = 0,818$; $p = 0,000$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara konten *ideal life* di instagram dan harga diri remaja. Konten *ideal life* dapat memberikan dampak positif maupun negatif, tergantung bagaimana remaja memaknainya. Dukungan sosial dan kemampuan memahami media sosial dapat memengaruhi cara remaja menilai konten tersebut.

Kata Kunci: Remaja, Konten *Ideal Life*, Instagram, Harga Diri

ABSTRACT

Name : Cindy Agus Aulia Putri
Study Program : Bachelor of Nursing
Title : *The Relationship Between Ideal Life Content on Instagram Users and Self-Esteem Among Adolescents at SMK Kesehatan Logos*

Background: *Adolescents are active instagram users and often encounter ideal life content, such as attractive lifestyles, ideal physical appearances, and seemingly perfect social activities. Such content can influence how adolescents perceive themselves. Self-esteem is a crucial aspect of adolescent development and may be affected by social media use. However, studies specifically examining the relationship between ideal life content and self-esteem among vocational high school students remain limited. Objective:* *To determine the relationship between ideal life content on instagram and the self-esteem of adolescents at Logos Health Vocational High School. Methods:* *This study employed a quantitative design with a descriptive correlational approach and a cross-sectional method. The sample consisted of 81 adolescents selected through purposive sampling. The instruments used were the Ideal Life Content questionnaire and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). Data were analyzed univariately and bivariately using the Spearman Rank test. Results:* *Most respondents reported moderate exposure to ideal life content (69.1%) and moderate self-esteem (96.3%). The Spearman test revealed a very strong and significant positive correlation between ideal life content and self-esteem ($\rho = 0.818$; $p = 0.000$). Conclusion:* *There is a highly significant positive relationship between ideal life content on instagram and adolescent self-esteem. Ideal life content may have both positive and negative impacts, depending on how adolescents interpret it. Social support and media literacy play important roles in shaping adolescents' perceptions of such content.*

Keywords: *Adolescents, Ideal Life Content, Instagram, Self-Esteem*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN TENTANG ORIGINALITAS.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	viii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penulisan	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Tinjauan Pustaka	9
1. Konsep Remaja	9
2. Media Sosial Instagram.....	11
3. Konten <i>Ideal Life</i> di Instagram	14
4. Harga Diri (<i>Self-Esteem</i>)	15
B. <i>State of The Art</i>	18
C. Kerangka Teori	19
D. Kerangka Konsep	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Rancangan Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan	21

C. Populasi dan Sampel/Subjek	22
D. Variabel Penelitian.....	23
E. Hipotesis Penelitian.....	24
F. Definisi konseptual dan operasional.....	25
G. Pengumpulan data	26
H. Etika penelitian.....	33
I. Analisis data	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Hasil	37
B. Pembahasan.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	25
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Konten <i>Ideal Life</i> pada Pengguna Instagram	28
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Harga Diri.....	29
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden (n = 81)	37
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi penggunaan Instagram (n = 81)	38
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Konten <i>Ideal Life</i> (n = 81)	38
Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi harga diri remaja (n = 81)	38
Tabel 4. 5 Hasil Uji Korelasi <i>Spearman</i> antara Konten <i>Ideal Life</i> dan Harga Diri Remaja (n = 81).....	39

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	20
Bagan 2. 2 Kerangka Konsep.....	20

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Kartu Bimbingan
- Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Izin Uji Validitas
- Lampiran 5. Surat Balasan Uji Validitas
- Lampiran 6. Surat Layak Etik
- Lampiran 7. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 9. Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 10. *Informed Consent*
- Lampiran 11. Lembar Kuesioner
- Lampiran 12. Master Tabel
- Lampiran 13. Dokumentasi
- Lampiran 14. Hasil Pemeriksaan *Similarity Turnitin*
- Lampiran 15. Manuskrip

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan besar dalam aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Remaja mulai membentuk identitas diri, mengeksplorasi nilai hidup, dan menyesuaikan diri dengan peran sosial yang baru (Izzani et al., 2024). Menurut *World Health Organization (2022)*, remaja berada dalam rentang usia 10–19 tahun, dan masa ini sangat penting untuk pembentukan identitas diri dan kemandirian. *Santrock (2018)* menyebut masa remaja sebagai periode *storm and stress* karena banyaknya konflik dan perubahan suasana hati. Ramdhiani (2023) menambahkan bahwa remaja mengalami perkembangan pesat dalam aspek fisik, kognitif, emosi, sosial, dan moral. Dengan adanya dinamika tersebut, remaja menjadi kelompok yang rentan terhadap berbagai pengaruh, termasuk penggunaan media sosial.

Penggunaan instagram yang berlebihan, terutama untuk melihat konten *ideal life*, dapat memengaruhi kesejahteraan mental remaja. Konten yang terlihat sempurna sering memicu perbandingan sosial dan menurunkan rasa percaya diri (Fardouly et al., 2015). Selain itu, semakin lama waktu penggunaan media sosial juga terbukti meningkatkan risiko depresi dan kecemasan pada remaja, bahkan satu jam tambahan penggunaan per hari dapat menaikkan risiko depresi hingga 13% (Twenge et al., 2018). Perbedaan antara kehidupan nyata dan gambaran hidup ideal di instagram dapat menimbulkan ketidakpuasan diri. Kondisi ini dikenal sebagai *ideal life discrepancy* (Fadhila,

2022). Rendahnya literasi digital juga membuat remaja sulit mengelola emosi. Hal ini meningkatkan risiko stres akibat paparan media sosial yang berlebihan (Hidayati & Rahmadi, 2024). Kondisi ini semakin berkaitan erat dengan salah satu aspek penting perkembangan psikologis remaja, yaitu harga diri.

Harga diri adalah evaluasi individu terhadap nilai dan keberhargaan diri sendiri, mencakup keyakinan bahwa diri berharga dan mampu menghadapi tantangan hidup. Harga diri berfungsi sebagai pelindung emosional yang mendukung fungsi sosial, kognitif, dan akademik remaja. Ketika harga diri positif, remaja lebih percaya diri dan adaptif; sebaliknya, harga diri rendah dapat memicu penarikan diri, kecemasan, hingga depresi (Rahmania, 2022). Fenomena ini diperkuat dengan data empiris yang menunjukkan tingginya prevalensi penggunaan instagram dan gangguan emosional pada remaja.

Menurut data yang peneliti peroleh dari laporan *pew research, USA* 2024 terdapat 72% remaja yang menggunakan instagram dan lebih dari 12% remaja sering mengaksesnya hampir setiap saat (Pew Research Center, 2024). Di tingkat nasional, didapatkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) menunjukkan bahwa sekitar 5,5% remaja Indonesia mengalami gangguan emosional, dengan 3,7% mengalami kecemasan dan 1% mengalami depresi. Angka ini sejalan dengan laporan *World Health Organization (2024)*, yang menyatakan bahwa satu dari tujuh remaja di dunia memiliki gangguan mental, termasuk depresi dan gangguan cemas. Tingginya paparan remaja terhadap instagram menimbulkan kekhawatiran tersendiri. Platform ini diduga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan

mental remaja. Hal ini mendorong peneliti untuk meninjau kembali bukti-bukti penelitian terdahulu yang mengaitkan instagram dengan harga diri remaja.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan instagram dan harga diri. Penelitian yang dilakukan oleh (Evelin, 2020) menyoroti kecenderungan pengguna untuk membandingkan diri dengan orang lain secara negatif, yang pada akhirnya dapat menurunkan harga diri. Penelitian serupa juga diperkuat oleh (Fitriyah & Sari, 2023) yang menyatakan bahwa frekuensi penggunaan media sosial lebih dari enam kali sehari berkorelasi dengan penurunan harga diri. Selain itu, tinjauan sistematis oleh (Hidayati & Rahmadi, 2024) menyimpulkan bahwa perilaku membandingkan diri di media sosial dapat mengganggu konsep diri dan menurunkan harga diri remaja. Meskipun demikian, beberapa penelitian juga menemukan adanya faktor protektif yang dapat menahan dampak negatif tersebut.

Oktaviani (2022) menemukan bahwa penerimaan diri dapat menjadi faktor protektif yang memperkuat harga diri, meskipun individu aktif menggunakan instagram. (Puspitasari, 2023) juga menemukan adanya hubungan positif antara harga diri dan perilaku penggunaan instagram, meskipun kontribusinya relatif kecil, yang menandakan bahwa faktor lain mungkin turut berperan dalam membentuk harga diri remaja. Namun, kajian yang secara khusus meneliti konten *ideal life* pada pengguna instagram terhadap harga diri remaja masih belum tergali secara mendalam.

Penelitian tersebut hanya membahas mengenai harga diri namun, kajian yang secara spesifik menelusuri konten *ideal life* pada Pengguna instagram terhadap harga diri remaja masih belum tergambar. Terlebih lagi, belum banyak penelitian yang dilakukan di lingkungan SMK, khususnya di wilayah Kota Bogor. Padahal, remaja SMK memiliki karakteristik tersendiri yang berbeda dari siswa SMA, baik dari segi latar belakang sosial maupun lingkungan belajar. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya studi yang lebih kontekstual dan spesifik. Penelitian yang difokuskan pada remaja SMK di Bogor akan memberikan gambaran yang lebih relevan dalam memahami permasalahan ini secara lokal. Untuk itu, studi pendahuluan perlu dilakukan agar memberikan gambaran awal mengenai kondisi yang terjadi pada remaja di lapangan.

Dahlan (2010) menjelaskan bahwa studi pendahuluan idealnya dilakukan dengan 10 hingga 20 responden untuk mendapatkan gambaran awal yang bisa dipakai sebagai acuan penelitian selanjutnya. Berdasarkan prinsip tersebut, peneliti melakukan studi pendahuluan menggunakan kuesioner online kepada 10 remaja pengguna aktif instagram. Hasil menunjukkan 50% responden melihat konten *ideal life*, 40% sering membandingkan diri, dan 30% merasa tertekan menjaga harga diri. Namun, 50% responden juga merasa termotivasi untuk tampil lebih baik. Penelitian awal ini menegaskan bahwa instagram memiliki dampak positif maupun negatif terhadap harga diri remaja, sehingga diperlukan penelitian lanjutan secara lebih mendalam dengan jumlah sampel lebih besar. Dalam upaya menjawab tantangan tersebut, peran tenaga kesehatan, khususnya perawat jiwa, menjadi sangat penting.

Perawat jiwa memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. Mereka dapat melakukan edukasi, konseling, dan membentuk kelompok sebaya untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Suardini et al. (2025) menekankan pentingnya intervensi psikoedukasi dan pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan harga diri dan sosialisasi remaja. (Wulandari, 2020) juga menyebutkan bahwa perawat harus aktif dalam pencegahan perilaku berisiko dan promosi kesehatan mental. Atas dasar berbagai pertimbangan tersebut, penelitian ini disusun dengan tujuan yang jelas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Konten *Ideal Life* pada Pengguna Instagram dengan Harga Diri Remaja di SMK Kesehatan Logos." Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam hubungan antara kebiasaan digital remaja dan kondisi psikologisnya. Diharapkan, hasil penelitian ini tidak hanya menjadi referensi ilmiah bagi pihak sekolah, tenaga kesehatan, serta pembuat kebijakan dalam merancang strategi promosi kesehatan mental, tetapi juga memperbaiki dan menyempurnakan penelitian-penelitian sebelumnya. Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk mendukung pembentukan lingkungan yang sehat bagi remaja dalam menghadapi era digital.

B. Rumusan Masalah

rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Konten *Ideal Life* pada Pengguna Instagram remaja di SMK Kesehatan Logos?
2. Bagaimana harga diri remaja di SMK Kesehatan Logos?
3. Adakah hubungan antara Konten *Ideal Life* pada Pengguna Instagram dengan harga diri remaja di SMK Kesehatan Logos?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan Konten *Ideal Life* pada Pengguna Instagram dengan Harga Diri Remaja di SMK Kesehatan Logos.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui Konten *Ideal Life* pada Pengguna Instagram Remaja di SMK Kesehatan Logos.
- b. Mengetahui tingkat harga diri pada remaja di SMK Kesehatan Logos.
- c. Menganalisis hubungan antara Konten *Ideal Life* pada Pengguna Instagram dengan Harga Diri Remaja.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan jiwa dan psikologi remaja, mengenai pengaruh media sosial instagram terhadap harga diri remaja. Penelitian ini juga dapat menjadi acuan atau referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas topik serupa.

2. Manfaat Praktis

a. Masyarakat Secara Luas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat, khususnya orang tua dan pendidik, mengenai dampak penggunaan media sosial, seperti instagram, terhadap kesehatan mental remaja. Dengan adanya informasi ini, masyarakat dapat lebih bijak dalam mengawasi dan membimbing remaja dalam penggunaan media sosial, serta mendukung pembentukan harga diri yang positif.

b. Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi ilmiah dalam bidang keperawatan jiwa, terutama dalam memahami pengaruh media sosial terhadap aspek psikologis remaja seperti harga diri. Penelitian ini dapat dijadikan dasar pengembangan intervensi keperawatan berbasis literasi digital dan promosi kesehatan jiwa remaja yang sesuai dengan perkembangan zaman.

c. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan awal bagi peneliti lain yang tertarik mengkaji isu-isu psikososial remaja di era digital. Peneliti selanjutnya dapat memperluas studi ini dengan pendekatan yang berbeda, wilayah yang lebih luas, atau intervensi spesifik yang bertujuan meningkatkan harga diri remaja yang aktif menggunakan media sosial.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Konsep Remaja

a. Definisi Remaja

Remaja adalah masa perkembangan yang terjadi setelah kanak-kanak dan sebelum seseorang menjadi dewasa. Pada tahap ini, terjadi banyak perubahan cepat dalam tubuh, emosi, cara berpikir, dan hubungan sosial. Menurut *World Health Organization (2023)*, remaja adalah mereka yang berusia 10 sampai 19 tahun dan sedang berada dalam masa peralihan penting menuju kedewasaan.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) menyebut remaja sebagai individu berusia 10 sampai 18 tahun. Pada usia ini, remaja dibagi menjadi tiga tahap: remaja awal (10–13 tahun), remaja tengah (14–16 tahun), dan remaja akhir (17–18 tahun). Masa remaja dianggap sebagai periode penting untuk membentuk kesehatan, karakter, dan kesiapan sosial seseorang.

b. Tugas Perkembangan Remaja

Masa remaja tidak hanya membawa perubahan fisik dan emosi, tetapi juga tuntutan untuk mencapai berbagai kemampuan dan sikap yang akan membentuk kepribadian di masa dewasa. Menurut *Hurlock* dan diperkuat oleh (Bawono, 2023), tugas perkembangan pada masa remaja meliputi beberapa hal berikut:

- 1) Menjalin hubungan sosial yang sehat dan dewasa. Remaja belajar membangun relasi yang didasari rasa saling menghargai dan tanggung jawab, baik dengan teman seusia maupun dengan orang yang lebih dewasa.
- 2) Menerima dan memanfaatkan kondisi fisik. Individu diharapkan mampu menerima perubahan tubuh yang terjadi dan menggunakannya secara positif.
- 3) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua. Remaja mulai mengatur perasaan dan mengambil keputusan sendiri tanpa sepenuhnya bergantung pada keluarga.
- 4) Mempersiapkan diri untuk peran dewasa. Termasuk memikirkan pilihan karier dan mempersiapkan diri untuk membangun keluarga di masa depan.
- 5) Membentuk nilai dan keyakinan pribadi. Remaja mulai menyusun prinsip hidup, pandangan moral, dan tujuan yang akan dipegang di masa dewasa.

c. Perubahan Emosional dan Pencarian Identitas

Masa remaja adalah periode yang penuh dinamika emosi. Perubahan hormonal yang terjadi memengaruhi suasana hati, perilaku, dan cara berpikir remaja. Dalam tahap ini, remaja sering mengalami gejolak perasaan, mulai dari rasa percaya diri yang naik-turun hingga mudah tersinggung atau cemas.

Menurut teori perkembangan psikososial *Erik Erikson*, remaja berada pada tahap Identitas versus Kebingungan Peran. Artinya,

mereka sedang mencoba mengenali diri mereka, memahami nilai yang mereka anggap penting, serta menentukan peran yang ingin mereka ambil dalam kehidupan bermasyarakat. Proses ini biasanya melibatkan pencarian nilai, eksplorasi minat, serta mencoba berbagai gaya hidup atau lingkungan sosial.

Perubahan ini wajar terjadi karena remaja sedang membentuk gambaran diri yang lebih utuh. Namun, jika proses pencarian identitas tidak berjalan dengan baik, mereka berisiko mengalami kebingungan peran yang dapat memengaruhi rasa percaya diri dan hubungan sosial di masa depan (Yuniarni & Amenike, 2023).

2. Media Sosial Instagram

a. Definisi Media Sosial

1) Media Sosial

Menurut Muhamad et al. (2023), media sosial merupakan wadah yang memungkinkan seseorang atau kelompok untuk membagikan informasi dengan cepat, mudah, dan efisien, sehingga dapat dimanfaatkan sebagai alat komunikasi dan promosi bagi banyak orang. Dengan kata lain, media sosial hadir sebagai ruang digital yang menghubungkan masyarakat secara interaktif, memberikan akses terbuka untuk berbagi informasi, serta menjadi sarana strategis dalam membangun relasi maupun memperluas jangkauan komunikasi.

2) Instagram

Menurut Azzidan (2024), instagram adalah platform media sosial yang menampilkan konten visual seperti foto dan video, di mana pengguna bisa berinteraksi melalui *like*, komentar, dan membagikan unggahan. Selain sebagai hiburan, instagram juga berfungsi sebagai media komunikasi, promosi, serta alat untuk membangun citra atau identitas merek. Dengan demikian, instagram dapat dipahami sebagai platform yang efektif dalam menghubungkan individu maupun organisasi dengan audiensnya melalui pendekatan visual dan interaktif.

b. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Instagram Pada Remaja

Beberapa faktor yang mendorong tingginya intensitas penggunaan instagram pada remaja antara lain:

1) Tekanan Teman Sebaya

Remaja sering mengikuti tren yang berlaku di lingkungannya. Jika teman sebaya aktif menggunakan instagram, mereka terdorong untuk ikut berpartisipasi agar tidak merasa tertinggal.

2) Kebutuhan Validasi Sosial

Instagram menjadi wadah untuk mendapatkan pengakuan sosial melalui jumlah *likes*, komentar, dan interaksi yang diterima.

3) *FoMO (Fear of Missing Out)*

Rasa takut tertinggal informasi atau momen penting membuat remaja cenderung terus memantau instagram.

4) Eksplorasi dan Representasi Diri

Platform ini digunakan sebagai ruang untuk membentuk dan menampilkan identitas digital serta citra diri yang diinginkan.

Menurut Baskoro et al. (2023), media sosial bagi remaja berperan penting dalam pembentukan citra diri dan memperoleh pengakuan sosial dari lingkungannya.

c. Dampak Instagram Terhadap Perilaku Remaja

Penggunaan instagram secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis dan sosial, seperti:

1) Perbandingan Sosial

Melihat konten yang menggambarkan kehidupan serba ideal dapat membuat remaja membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga muncul perasaan kurang puas terhadap diri sendiri.

2) Penurunan Harga Diri

Konten yang terkesan sempurna dapat mengurangi rasa percaya diri dan memicu kecemasan pada sebagian remaja.

3) Gangguan Fokus dan Pola Tidur

Mengakses instagram hingga larut malam dapat mengganggu kualitas tidur dan konsentrasi saat belajar.

4) Identitas Diri yang Tidak Sehat

Terlalu fokus pada pencitraan digital dapat membuat remaja menjauh dari jati diri sebenarnya. Triastuti et al. (2017) menjelaskan bahwa media sosial dapat menimbulkan tekanan

sosial dan memengaruhi pembentukan identitas yang tidak autentik pada remaja.

3. Konten *Ideal Life* di Instagram

a. Definisi *Ideal Life*

Menurut Iqbal (2020), konten *ideal life* cenderung menampilkan kehidupan yang telah dikurasi untuk membentuk persepsi positif dari orang lain, sehingga memunculkan kesan bahwa kehidupan pemilik akun selalu bahagia dan tanpa masalah.

b. Jenis-Jenis Konten *Ideal Life* Yang Umum Di Instagram

Berdasarkan kajian oleh Fitria (2021), konten *ideal life* di kalangan remaja dapat dikelompokkan menjadi:

- 1) Konten Estetik (*Visual Lifestyle*): Foto yang menonjolkan fisik ideal, fashion, makeup, atau filter artistik.
- 2) Konten Capaian Pribadi: Unggahan tentang prestasi akademik, penghargaan, atau keberhasilan lainnya.
- 3) Konten Relasional: Dokumentasi interaksi dengan pasangan, teman, atau keluarga yang tampak harmonis dan bahagia.
- 4) Konten Hedonis: Unggahan saat liburan, makan di restoran mahal, atau membeli barang *branded*.

Setiap jenis konten ini sering kali menampilkan kehidupan yang "sukses" dan menyenangkan, meskipun belum tentu mencerminkan kenyataan utuh dari kehidupan individu.

c. Pengaruh Paparan Konten *Ideal Life* Terhadap Persepsi Diri Remaja

Remaja yang sering melihat konten “kehidupan ideal” di instagram cenderung melakukan *upward social comparison*, yaitu membandingkan diri mereka dengan orang yang dianggap memiliki hidup lebih baik. Kondisi ini dapat memicu beberapa dampak, seperti:

- 1) Distorsi Persepsi Diri: Remaja mulai merasa bahwa hidup mereka kurang menarik atau tidak cukup "baik", meskipun tidak ada bukti nyata atas kegagalan tersebut.
- 2) *Body Image Issues*: Paparan terus-menerus terhadap tubuh ideal yang ditampilkan secara visual di instagram dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuh dan berisiko memicu gangguan makan.
- 3) Penurunan Harga Diri: Tidak mampu memenuhi standar ideal yang dilihat di media sosial sering kali membuat remaja merasa gagal, minder, atau tidak percaya diri. Studi oleh (Utami & Kartika, 2022) menunjukkan bahwa paparan terhadap konten semacam ini memiliki korelasi signifikan dengan rendahnya kepuasan hidup dan harga diri, terutama di kalangan remaja perempuan.

4. Harga Diri (*Self-Esteem*)

a. Definisi Harga Diri

Harga diri (*self-esteem*) adalah evaluasi atau penilaian individu terhadap dirinya sendiri, yang mencakup sejauh mana seseorang menghargai, menerima, dan percaya pada kemampuannya sendiri.

Remaja dengan harga diri tinggi biasanya memiliki rasa percaya diri yang kuat, sedangkan remaja dengan harga diri rendah lebih rentan merasa minder atau tidak berharga.

Menurut *Santrock* (2021, hlm. 112) harga diri merupakan aspek penting dalam perkembangan psikososial remaja, terutama karena masa remaja adalah masa krusial dalam pencarian identitas diri dan pembentukan citra sosial.

b. Pentingnya Harga Diri Pada Remaja

Harga diri pada remaja sangat penting karena menjadi fondasi bagi perkembangan mental dan sosial yang sehat. Dalam karya *Hurlock* (2019, hlm. 89), dijelaskan bahwa remaja yang memiliki harga diri yang baik akan lebih mampu:

- 1) Mengambil keputusan dengan percaya diri,
- 2) Menjalin hubungan sosial yang sehat,
- 3) Mengelola emosi secara stabil,
- 4) Menolak tekanan negatif dari lingkungan sekitarnya.

Harga diri juga merupakan cermin dari penerimaan individu terhadap dirinya, dan berpengaruh langsung pada bagaimana ia merespons kritik, kegagalan, atau penolakan.

c. Faktor-faktor yang memengaruhi harga diri remaja

Berbagai faktor memengaruhi tinggi rendahnya harga diri pada remaja, di antaranya:

- 1) Dukungan dari Keluarga: Remaja yang mendapat perhatian, kasih sayang, dan pengakuan dari keluarga cenderung memiliki harga diri lebih tinggi.
- 2) Lingkungan Teman Sebaya: Penilaian dan penerimaan oleh teman sebaya sangat memengaruhi persepsi remaja terhadap dirinya.
- 3) Citra Tubuh (*Body Image*): Persepsi terhadap penampilan fisik, terutama karena pengaruh media sosial, sangat memengaruhi kepercayaan diri remaja.
- 4) Prestasi Akademik dan Sosial: Keberhasilan dalam pendidikan dan aktivitas sosial membantu membangun perasaan berharga.
- 5) Media Sosial dan Validasi Eksternal: Remaja yang sangat tergantung pada validasi di media sosial seperti *likes* dan komentar, cenderung memiliki harga diri yang rapuh dan mudah terganggu, (Rahmania N. A., 2022).

d. Dampak Harga Diri Pada Aspek Kehidupan Remaja

Harga diri yang berpengaruh negatif terhadap berbagai aspek kehidupan remaja:

- 1) Aspek Sosial: Remaja menjadi menarik diri, merasa tidak pantas berteman, atau mengalami kecemasan sosial.
- 2) Aspek Emosional: Muncul perasaan cemas, putus asa, atau rentan mengalami depresi.
- 3) Aspek Akademik: Merasa tidak mampu dan tidak berharga, yang berdampak pada motivasi belajar dan prestasi di sekolah.

Menurut (Nasution, 2023), remaja dengan harga diri rendah lebih mudah terpengaruh oleh tekanan negatif, seperti perundungan, penyalahgunaan media sosial, dan gangguan citra tubuh.

B. State of The Art

1. Penelitian terdahulu pertama

Penelitian pertama oleh Raden Ajeng Nuurizqia Utami Prawiro (2023) melibatkan 479 pemuda berusia 15–24 tahun di Jakarta Timur. Menggunakan metode kuantitatif korelasional *cross-sectional* dengan kuesioner dan *Rosenberg Self-Esteem Scale*, penelitian tersebut menunjukkan bahwa jenis dan frekuensi penggunaan media sosial memiliki hubungan signifikan dengan harga diri ($p=0,02$), sedangkan durasi dan bentuk aktivitas tidak menunjukkan pengaruh. Perbedaan utama dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian: penelitian terdahulu meninjau berbagai platform media sosial, sedangkan penelitian ini secara khusus menyoroti instagram dengan konten *ideal life*.

2. Penelitian Terdahulu Kedua

Penelitian ketiga oleh Riris Ristiyani (2023), melibatkan 147 mahasiswa keperawatan UNISSULA untuk mengetahui hubungan antara penggunaan instagram dan harga diri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik korelasional *cross-sectional* dengan instrumen kuesioner intensitas penggunaan instagram dan *Rosenberg Self-Esteem Scale*. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan instagram dan harga diri ($p=0,000$),

di mana semakin tinggi intensitas penggunaan, semakin besar pengaruhnya terhadap harga diri. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian: studi Riris berfokus pada mahasiswa, sedangkan penelitian ini meneliti remaja SMK yang lebih rentan serta menyoroiti secara khusus konten *ideal life*.

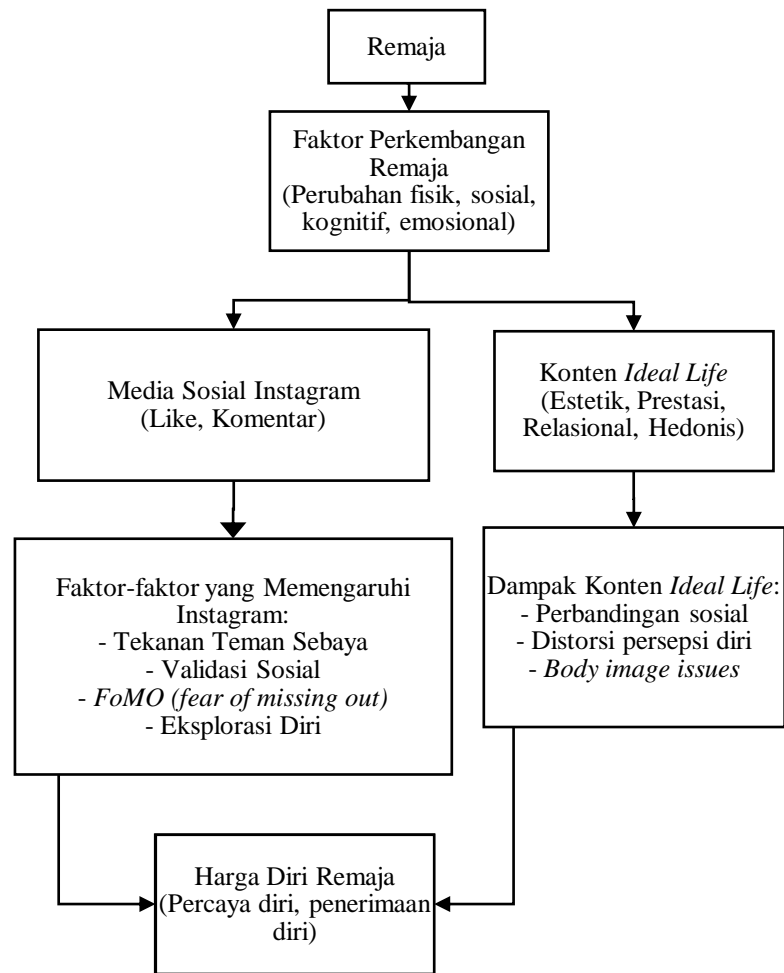
3. Penelitian Terdahulu Ketiga

Penelitian kedua oleh Eka Cindy Aliana Putri Suprayogi (2025) melibatkan 169 karyawan Dinas Lingkungan Hidup Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *cross-sectional* dengan instrumen kuesioner intensitas penggunaan instagram dan *Rosenberg Self-Esteem Scale*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan instagram dan harga diri, baik dalam bentuk pengaruh positif maupun negatif. Perbedaan utama dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian: studi Eka berfokus pada karyawan dewasa, sedangkan penelitian ini meneliti remaja SMK yang lebih rentan serta menyoroiti konten *ideal life* secara khusus.

C. Kerangka Teori

Menurut Sugiyono (2017, hlm. 56), Kerangka teori adalah kumpulan teori yang berkaitan dengan variabel penelitian, yang berfungsi untuk menjelaskan hubungan antar variabel serta menjadi dasar dalam penyusunan kerangka berpikir penelitian.

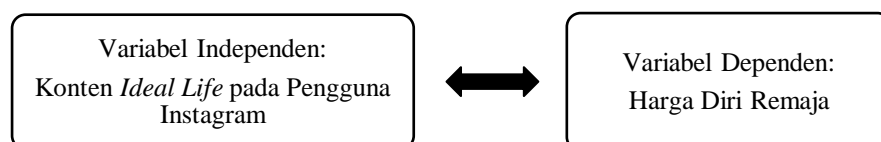
Bagan 2. 1 Kerangka Teori



D. Kerangka Konsep

Menurut Nursalam (2020, hlm. 47), kerangka konsep adalah gambaran visual yang menunjukkan hubungan antar variabel, yang disusun peneliti setelah menelaah berbagai teori dan merangkai konsepnya sendiri sebagai dasar penelitian.

Bagan 2. 2 Kerangka Konsep



BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional serta metode *cross sectional*. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengumpulan data berbentuk angka yang dapat dianalisis secara statistik untuk menghasilkan kesimpulan yang objektif (Sugiyono, 2017).

Desain deskriptif korelasional digunakan untuk melihat hubungan antara variabel bebas, yaitu konten *ideal life* pada pengguna instagram, dengan variabel terikat berupa harga diri remaja. Desain *cross sectional* dipilih karena pengukuran kedua variabel dilakukan pada waktu yang sama tanpa intervensi peneliti (Nursalam, 2020). Pemilihan desain ini mempertimbangkan efisiensi waktu dan biaya, kesesuaiannya dengan tujuan penelitian yang menekankan hubungan antar variabel, serta kemampuannya memberikan gambaran hubungan tersebut dalam satu periode tertentu.

B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Kesehatan Logos Kota Bogor, Jawa Barat, yang dipilih karena sebagian besar siswanya aktif menggunakan instagram. Pengumpulan data dilakukan pada bulan September 2025.

C. Populasi dan Sampel/Subjek

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah kelompok subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi sasaran dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2023). Dalam penelitian ini, populasinya adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMK Kesehatan Logos yang aktif menggunakan instagram, dengan jumlah total $N = 100$ orang.

2. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2023).

a. Kriteria inklusi:

- 1) Siswa/siswi kelas X dan XI berusia 15–18 tahun.
- 2) Siswa/siswi yang tidak mengalami disabilitas.
- 3) Memiliki akun instagram aktif.
- 4) Sering mengakses atau melihat konten bertema *ideal life*.

b. Kriteria eksklusi:

- 1) Siswa/siswi yang tidak hadir pada saat pengumpulan data.
- 2) Siswa/siswi yang tidak mengisi kuesioner dengan lengkap.

3. Jumlah Sampel

Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus *Slovin*:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Dengan:

- a. $N = 100$ (jumlah populasi)
- b. $e = 0,05$ (tingkat kesalahan 5%)

$$n = \frac{100}{1 + 100(0,05)^2}$$

$$n = \frac{100}{1 + 0,25}$$

$$n = \frac{100}{1,25} = 80$$

Berdasarkan perhitungan tersebut, jumlah sampel penelitian adalah 80 responden.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan aspek-aspek yang menjadi pusat perhatian peneliti dalam suatu studi, yang bisa diamati, diukur, dan berubah selama penelitian, serta digunakan untuk menjelaskan fenomena dan menguji hubungan atau pengaruh antar unsur dalam penelitian (Sibarani & Albina, 2024).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel utama, yaitu:

1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi sebab perubahan terhadap variabel terikat. Variabel ini disebut juga sebagai *independent variable* (Mulyani, 2021). Dalam penelitian ini,

variabel bebas yang digunakan adalah konten *ideal life* pada pengguna instagram.

2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel ini menjadi pusat pengukuran hasil penelitian karena menggambarkan efek atau dampak dari kondisi atau perlakuan yang diteliti (Suryana, 2021). Pada penelitian ini, variabel terikat yang digunakan adalah harga diri remaja.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan dugaan sementara yang disusun secara logis dan dapat diuji, yang berfungsi untuk menjelaskan hubungan antara dua atau lebih variabel dalam suatu studi (Wahyuni, 2021). Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir, hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. H_0 (Hipotesis nol)

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konten *ideal life* pada pengguna instagram dengan harga diri remaja.

2. H_a (Hipotesis alternatif)

Terdapat hubungan yang signifikan antara konten *ideal life* pada pengguna instagram dengan harga diri remaja.

F. Definisi konseptual dan operasional

1. Definisi konseptual

- a. Konten *Ideal Life* pada Pengguna Instagram: Tingkat keterlibatan seseorang dalam menggunakan instagram, yang tujuan penggunaan untuk melihat konten bertema *ideal life* (Ghufron & Nasir, 2025).
- b. Harga Diri: Penilaian seseorang terhadap nilai, keberhargaan, dan kemampuan dirinya, yang berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri serta cara mereka berinteraksi secara sosial (Azwar, 2022:33).

2. Definisi operasional

Prosedur penelitian adalah serangkaian tahapan yang disusun secara sistematis dan logis untuk memandu peneliti mulai dari mengenali masalah sampai melaporkan hasil, agar proses penelitian berjalan terarah dan hasil yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan (Sari & Wulandari, 2021).

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
konten <i>ideal life</i> pada pengguna instagram	Jenis konten <i>ideal life</i> yang dikonsumsi. Diukur melalui 10 pernyataan skala <i>Likert</i> 1–4.	Instrumen konten <i>ideal life</i> pada pengguna instagram dikembangkan oleh peneliti dengan merujuk pada konsep dan indikator dari Aryandari, 2018, Fardouly et al., 2015, serta Sekarlangit & Lestari, 2022).	Ordinal	Kategori: a. Rendah: 10–19 b. Sedang: 20–29 c. Tinggi: 30–40

Harga Diri (<i>Self-Esteem</i>)	Evaluasi individu terhadap nilai, keberhargaan, dan kemampuan dirinya sendiri, yang diukur melalui skor total kuesioner <i>Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)</i> yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia. Kuesioner ini terdiri dari 10 item pernyataan dengan skala Likert 1-4 (Sangat Setuju, Tidak Setuju, Setuju, Sangat Setuju).	Skala harga diri versi Bahasa Indonesia yang disusun oleh peneliti berdasarkan konsep <i>Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965)</i> dan adaptasi lokal (Alwi & Istiqomah, 2022).	Ordinal	Kategori: a. Rendah: 10–19 b. Sedang: 20–29 c. Tinggi: 30–40
--------------------------------------	--	---	---------	---

G. Pengumpulan data

1. Instrumen penelitian

Instrumen dalam penelitian ini berupa dua kuesioner tertutup yang disusun berdasarkan teori dan indikator dari studi sebelumnya, serta telah disesuaikan secara linguistik dan kontekstual untuk remaja Indonesia. Kuesioner intensitas penggunaan instagram dikembangkan dari teori perbandingan sosial dan studi Fardouly et al. (2015) serta Sekarlangit & Lestari (2022), sedangkan kuesioner harga diri merupakan adaptasi dari *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)* versi Bahasa Indonesia oleh Alwi & Istiqomah (2022).

a. Kuesioner konten *ideal life* pada pengguna instagram

Instrumen ini disusun untuk melihat konten *ideal life* pada pengguna instagram terhadap harga diri responden. Item-item dalam

skala ini dikembangkan berdasarkan fenomena yang diamati di kalangan remaja serta merujuk pada teori *social comparison* dan studi empiris mengenai media sosial. Beberapa item merupakan adaptasi dari penelitian Fardouly et al. (2015) yang menunjukkan bahwa paparan terhadap konten ideal di instagram dapat memicu perbandingan sosial dan memengaruhi harga diri. Selain itu, skala ini juga merujuk pada instagram *Intensity Scale Questionnaire* yang digunakan oleh Sekarlangit & Lestari (2022) dalam penelitian tentang hubungan antara intensitas penggunaan instagram dan harga diri.

Kuesioner terdiri dari 10 item skala *Likert* (1 = sangat tidak sering sampai 4 = sangat sering) yang mencakup aspek jenis konten *ideal life* dan keterlibatan emosional seperti perasaan eksistensi dan perbandingan diri. Contoh item: “Saya suka membandingkan diri saya dengan orang lain di instagram” dan “Saya merasa eksis ketika aktif di instagram” mencerminkan dimensi *self-presentation dan social comparison* yang relevan dalam konteks media sosial.

Instrumen ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan melakukan pretest pada 39 remaja berusia 15–18 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan memiliki korelasi positif dan signifikan dengan skor total ($r = 0,641-0,816$; $p < 0,05$). Penelitian tersebut menegaskan bahwa tiap item mampu menggambarkan konstruk yang diukur secara konsisten, sehingga dinyatakan valid. Selain itu, pengujian reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* menghasilkan nilai 0,920, yang tergolong sangat

tinggi. Artinya, instrumen ini memiliki konsistensi internal yang sangat baik. Dengan demikian, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dapat dipastikan valid dan reliabel serta layak digunakan untuk mengukur variabel secara akurat dan.

Tabel 3. 2 *Blueprint* Konten *Ideal Life* pada Pengguna Instagram

Variabel	Indikator	Favorable	Unfavorable	Item Soal
Konten <i>Ideal Life</i> pada Pengguna Instagram	Frekuensi Penggunaan	1	-	1
	Paparan Konten <i>Ideal Life</i>	2,3	-	2
	Keinginan Meniru	4	-	1
	Perbandingan Sosial	5	-	1
	Validasi Sosial	6,7	-	2
	Inspirasi & <i>Self-Presentation</i>	8	-	1
	Persepsi Diri & Eksistensi	9,10	-	2
	Jumlah Item			

(Sumber: Sekarlangit & Lestari, 2022)

b. Kuesioner harga diri (*Self-Esteem*)

Instrumen pengukuran harga diri pada penelitian ini menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang telah dialihbahasakan ke Bahasa Indonesia serta melalui uji validitas dan reliabilitas oleh Alwi & Razak (2022) pada kelompok remaja SMA. Skala ini memuat 10 butir pernyataan dengan pilihan respons menggunakan skala *Likert* 4 tingkat (1 = sangat tidak setuju hingga 4 = sangat setuju).

Hasil penelitian Alwi & Istiqomah (2022) menunjukkan bahwa RSES versi Bahasa Indonesia memiliki validitas konstruk yang baik dengan nilai GFI = 0,92, CFI = 0,99, SRMR = 0,06, serta reliabilitas

tinggi dengan *Cronbach's Alpha* > 0,80. Dengan demikian, skala ini layak digunakan untuk mengukur tingkat harga diri pada remaja dalam konteks penelitian ini.

Tabel 3. 3 *Blueprint* Harga Diri

Variabel	Indikator	Favorable	Unfavorable	Item Soal
Harga Diri	Penilaian positif terhadap diri sendiri	1, 3, 4, 7, 10	-	5
	Penilaian negatif terhadap diri sendiri (rasa rendah diri)	-	2,5,6,8,9	5
Total		5	5	10

(Sumber: Alwi & Razak, 2022)

2. Teknik pengumpulan data

Menurut Riduwan (2021, hlm. 21), teknik pengumpulan data merupakan cara atau prosedur yang dipilih peneliti untuk memperoleh data yang relevan dengan tujuan penelitiannya, baik melalui observasi, wawancara, dokumentasi, maupun penggunaan angket.

a. Data primer (bedasarkan wawancara dan kuesioner)

Data primer adalah data yang diperoleh peneliti secara langsung dari sumber utamanya, yaitu para responden penelitian. Dalam penelitian ini, data primer diperoleh melalui penyebaran kuesioner konten *ideal life* pada pengguna instagram dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* kepada remaja sesuai kriteria inklusi. Kuesioner ini berfungsi untuk menilai tingkat penggunaan media sosial serta tingkat harga diri pada responden.. Teknik ini termasuk dalam metode survei, yang merupakan pendekatan umum dalam penelitian kuantitatif psikologi dan keperawatan (Setiawan et al., 2021). Selain itu, wawancara

terbuka dilakukan secara selektif untuk memperkuat data kuantitatif dan memberikan konteks tambahan terhadap jawaban responden.

b. Data sekunder

Menurut (Arifin, 2023), data sekunder merupakan data yang diperoleh peneliti dari sumber yang sudah tersedia sebelumnya, seperti dokumen, laporan, arsip, atau berbagai publikasi yang disusun oleh pihak lain, dan dimanfaatkan sebagai pelengkap dalam proses penelitian.

Sumber data sekunder dalam penelitian ini mencakup:

- 1) Buku akademik yang relevan dengan konsep harga diri dan penggunaan media sosial.
- 2) Jurnal ilmiah nasional dan internasional yang membahas remaja dan media sosial.
- 3) Laporan penelitian terdahulu yang memiliki kesesuaian metodologi.

Penggunaan data sekunder bertujuan untuk memastikan bahwa penelitian ini memiliki dasar teoritis yang kuat dan didukung oleh referensi yang valid, mutakhir, dan sesuai dengan konteks lokal maupun global.

3. Prosedur penelitian

Prosedur penelitian merupakan rangkaian langkah sistematis yang ditempuh peneliti agar proses penelitian berlangsung secara efektif dan menghasilkan data yang akurat, dimulai dari tahap perencanaan hingga

penyusunan laporan hasil penelitian (Gunawan, 2022). Langkah-langkah yang ditetapkan dalam penelitian ini meliputi:

a. Tahap persiapan

- 1) Setelah judul disetujui oleh pembimbing. Langkah pertama adalah studi pendahuluan diusulkan oleh peneliti dengan persetujuan pihak akademik.
- 2) Melakukan pengajuan studi pendahuluan kepada kepala sekolah SMK Kesehatan Logos.

b. Tahap pelaksanaan

- 1) Peneliti meminta izin kepada kepala sekolah SMK Kesehatan Logos.
- 2) Peneliti melakukan pendistribusian kuesioner dengan mengirim link google form melalui whatsapp.
- 3) Peneliti melakukan pendokumentasian dengan kepala sekolah dan siswa SMK Kesehatan Logos.

c. Pengelolaan data

Menurut Sari dan Prasetyo (2023), pengelolaan data mencakup serangkaian aktivitas mulai dari pemeriksaan, pengkodean, pemasukan, pembersihan, hingga penyajian data dalam bentuk tabel atau grafik, sehingga dapat dianalisis secara kuantitatif.

Dalam penelitian ini, pengelolaan data dilakukan melalui lima tahapan utama:

1) *Editing* (penyuntingan data)

Tahap awal pengelolaan data dilakukan dengan memeriksa kelengkapan dan konsistensi jawaban responden pada kuesioner. Data yang tidak lengkap, tidak sesuai dengan kriteria inklusi, atau menunjukkan pola jawaban yang tidak logis akan dieliminasi agar tidak memengaruhi hasil analisis.

2) *Coding* (pengkodean data)

Setelah proses penyuntingan selesai, tahap selanjutnya adalah pengkodean data. Pengkodean dilakukan dengan memberikan nilai numerik pada setiap alternatif jawaban dalam kuesioner agar dapat diolah secara statistik menggunakan perangkat lunak SPSS. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert* 4 poin, sehingga setiap respons dikode sebagai berikut: “sangat tidak setuju” = 1, “tidak setuju” = 2, “setuju” = 3, dan “sangat setuju” = 4. Pengkodean dilakukan secara konsisten untuk seluruh item dan responden guna menjaga keseragaman struktur data dan meminimalkan kesalahan saat proses input dan analisis.

3) *Entry data* (pemasukan data)

Data yang telah dikode dimasukkan ke dalam program SPSS versi 25. Peneliti memastikan bahwa setiap responden memiliki identitas unik dan tidak terjadi duplikasi data. Proses

entry dilakukan secara manual dan dikontrol ulang untuk menghindari kesalahan input.

4) *Cleaning* (pembersihan data)

Setelah data dimasukkan, dilakukan pemeriksaan ulang terhadap seluruh entri untuk memastikan tidak ada kesalahan ketik, data ganda, atau nilai yang berada di luar rentang logis. *Cleaning* dilakukan dengan fitur validasi data di SPSS dan pemeriksaan manual.

5) *Tabulating* (tabulasi data)

Data yang telah bersih disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, skor total, dan kategori interval. Tabulasi ini digunakan untuk analisis univariat dan analisis korelasi bivariat sesuai dengan tujuan penelitian.

H. Etika penelitian

Etika penelitian merupakan aturan moral yang mengarahkan peneliti agar melaksanakan penelitian dengan jujur, penuh tanggung jawab, dan tanpa merugikan peserta maupun masyarakat, sekaligus menjadi pedoman dalam mengambil keputusan saat menghadapi situasi sulit selama penelitian (Putra et al., 2023).

Menurut Gustari & Riswanto (2022), prinsip-prinsip etika dalam penelitian ilmiah mencakup:

1. *Beneficence* (berbuat baik)

Penelitian harus dirancang agar memberikan manfaat sebesar-besarnya, baik bagi peserta penelitian maupun masyarakat luas, sambil meminimalkan risiko yang mungkin timbul selama proses penelitian. Peneliti bertanggung jawab untuk memastikan hasil penelitian membawa dampak positif dan berguna.

2. *Non-Maleficence* (tidak merugikan)

Prinsip ini menegaskan bahwa penelitian tidak boleh menimbulkan bahaya atau kerugian pada subjek penelitian, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Peneliti harus berupaya keras untuk menghindari segala bentuk risiko yang dapat membahayakan peserta.

3. *Autonomy & informed consent* (otonomi & informed consent)

Peserta penelitian perlu memperoleh penjelasan yang lengkap dan jelas mengenai tujuan, prosedur, potensi risiko, serta manfaat dari penelitian. Dengan informasi tersebut, mereka berhak menentukan secara bebas apakah akan berpartisipasi atau tidak tanpa adanya tekanan. Persetujuan yang diberikan harus bersifat sukarela dan didasarkan pada pemahaman yang menyeluruh.

4. *Justice* (keadilan)

Penelitian harus dilakukan dengan prinsip keadilan, dimana semua kelompok peserta berhak mendapatkan perlakuan yang adil. Baik manfaat maupun risiko penelitian harus didistribusikan secara merata tanpa diskriminasi, sehingga tidak ada kelompok yang dirugikan atau diuntungkan secara tidak seimbang.

I. Analisis data

Analisis data adalah proses sistematis untuk mengolah dan menginterpretasi data yang telah dikumpulkan agar dapat menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian. Dalam pendekatan kuantitatif, analisis dilakukan menggunakan teknik statistik agar hasilnya dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Rakhmatullah, 2025, hlm. 9).

1. Analisis univariat

Analisis univariat merupakan metode statistik yang digunakan untuk menggambarkan karakteristik suatu variabel secara terpisah. Teknik ini bertujuan untuk memahami distribusi data melalui penyajian frekuensi, persentase, nilai rata-rata, median, modus, serta standar deviasi (Norfai, 2022, hlm. 12). Dalam penelitian ini, analisis univariat diterapkan untuk mendeskripsikan setiap variabel secara individual, yaitu konten *ideal life* pada pengguna instagram dan tingkat harga diri remaja.

Data diperoleh melalui kuesioner berskala ordinal (*Likert*), sehingga dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Variabel konten *ideal life* pada pengguna instagram diklasifikasikan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan skor total responden. Begitu pula dengan harga diri, yang dikategorikan berdasarkan skor dari *Rosenberg Self-Esteem Scale*. Hasil analisis ini memberikan gambaran awal mengenai pola distribusi data sebelum dilakukan uji hubungan antar variabel.

2. Analisis bivariat

Analisis Analisis bivariat merupakan teknik yang digunakan untuk melihat keterkaitan antara dua variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Pada penelitian ini, analisis bivariat diterapkan untuk menguji hubungan antara konten *ideal life* pada pengguna instagram dengan tingkat harga diri remaja (Yoyoh et al., 2022).

Analisis bivariat digunakan untuk melihat keterkaitan antara konten *ideal life* pada pengguna instagram dengan harga diri remaja. Mengingat data yang diperoleh berskala ordinal dan diukur menggunakan skala *Likert*, maka hubungan antar variabel dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

Uji ini digunakan karena tidak memerlukan asumsi distribusi normal dan tepat untuk menilai kekuatan serta arah hubungan antara dua variabel berskala ordinal. Melalui uji korelasi *Spearman*, dapat diketahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan secara statistik antara konten *ideal life* pada pengguna instagram dengan harga diri, serta apakah hubungan tersebut bernilai positif atau negatif. Interpretasi hasil dilakukan berdasarkan nilai koefisien korelasi (r) dan nilai signifikansi (p -value), yang menjadi acuan dalam menentukan arah dan tingkat kekuatan hubungan antar variabel.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini menyajikan hasil penelitian yang diperoleh dari 81 responden siswa SMK Kesehatan Logos yang memenuhi kriteria inklusi dan mengisi kuesioner melalui *Google Forms*. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, mencakup usia, jenis kelamin, kelas, serta pola penggunaan instagram seperti durasi penggunaan per hari, lama memiliki akun, dan distribusi variabel. Sementara itu, analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* untuk menilai hubungan antara variabel yang diteliti.

A. Hasil

1. Analisis univariat

a. Distribusi frekuensi karakteristik responden di SMK Kesehatan

Logos

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden (n = 81)

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase
1.	Usia	14 tahun	1	1,2%
		15 tahun	25	28,2%
		16 tahun	37	45,7%
		17 tahun	10	12,3%
		18 Tahun	1	1,2%
2.	Jenis kelamin	Laki-laki	7	8,6 %
		Perempuan	74	91,4%
3.	Kelas	X	52	64,2%
		XI	29	35,8%

Mayoritas responden berusia 16 tahun (45,7%), berjenis kelamin perempuan (91,4%), duduk di kelas X (64,2%).

b. Distribusi frekuensi penggunaan Instagram

Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi penggunaan Instagram (n = 81)

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase
1.	Durasi penggunaan instagram per hari	<1 jam	25	30,9%
		1–2 jam	44	53,3%
		3–4 jam	8	9,9%
		> 4 jam	4	4,9%
2.	Lama memiliki akun instagram	< 1 tahun	3	3,7%
		1–2 tahun	18	22,2%
		3–4 tahun	20	24,7%
		> 4 tahun	40	49,4%

Mayoritas responden menggunakan instagram selama 1–2 jam per hari (53,3%), dan lama memiliki akun instagram > 4 tahun (49,4%).

c. Distribusi frekuensi konten *ideal life* pada pengguna instagram

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Konten *Ideal Life* (n = 81)

Konten <i>Ideal Life</i>					
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	Sedang	56	69,1	69,1	69,1
	Tinggi	25	30,9	30,9	100,0
	Total	81	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.3, mayoritas konten *ideal life* responden sebanyak 56 responden (69,1%) berada dalam kategori sedang.

d. Distribusi harga diri remaja

Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi harga diri remaja (n = 81)

Harga Diri Remaja					
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	Sedang	78	96,3	96,3	96,3
	Tinggi	3	3,7	3,7	100,0
	Total	81	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.4, mayoritas harga diri responden sebanyak 78 responden (96,3%) berada dalam kategori sedang.

2. Analisis bivariat

Tabel 4. 5
Hasil Uji Korelasi *Spearman* antara Konten *Ideal Life* dan Harga Diri Remaja (n = 81)

Correlations				
<i>Spearman's rho</i>	Konten <i>Ideal</i> <i>Life</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	Konten <i>Ideal</i> <i>Life</i>	Harga Diri Remaja
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	1,000	,818**
		<i>N</i>	81	81
	Harga Diri Remaja	<i>Correlation Coefficient</i>	,818**	1,000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000	
		<i>N</i>	81	81

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 4.5, hasil uji korelasi *Spearman* antara skor konten *ideal life* dan skor harga diri remaja menunjukkan nilai koefisien korelasi $\rho = 0.818$ dengan signifikansi $p = 0.000$ ($N = 81$). Penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara kedua variabel. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat penggunaan instagram, semakin tinggi pula skor harga diri yang dilaporkan oleh remaja yang menjadi responden penelitian.

B. Pembahasan

1. Identifikasi karakteristik responden di SMK Kesehatan Logos

Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 16 tahun, yang termasuk pada fase remaja pertengahan (*middle adolescence*). Santrock (2021) menjelaskan bahwa usia 15–17 tahun merupakan periode ketika remaja menunjukkan peningkatan kesadaran diri, mulai membentuk

identitas, dan sangat peka terhadap pengaruh sosial, termasuk dari media sosial. Pada fase ini, remaja menggunakan instagram untuk mencari referensi diri dan melakukan perbandingan sosial, sehingga kelompok usia ini lebih mudah terpapar konten *ideal life*. Penelitian ini didukung oleh Febrianthi & Supriyadi (2020) menunjukkan bahwa penggunaan instagram pada remaja berusia 15–17 tahun berhubungan dengan meningkatnya kecenderungan melakukan *social comparison*, yang berdampak pada kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis.

Karakteristik pada jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan. Menurut Goffman (1959) melalui konsep *impression management* menjelaskan bahwa perempuan lebih aktif dalam mengelola citra diri di ruang sosial, sehingga lebih sering terpapar konten visual ideal seperti yang banyak ditemukan di instagram. Hal ini sejalan dengan karakter responden penelitian yang didominasi perempuan dan menunjukkan kecenderungan lebih tinggi terhadap konsumsi konten *ideal life*. Penelitian ini didukung oleh Ramadhani & Kusuma (2021) meneliti fenomena *insecure* pada remaja perempuan pengguna instagram. Hasilnya menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami perasaan tidak aman terkait penampilan karena intensitas penggunaan media visual.

Berdasarkan pendidikan, seluruh responden berada pada tingkat SMK, yang menurut Desmita (2017) merupakan fase ketika peserta didik mulai mampu berpikir abstrak, menilai diri secara lebih kompleks, dan sangat membutuhkan pengakuan sosial dari kelompok sebaya. Pada tingkat pendidikan ini, remaja aktif menggunakan media sosial sebagai sarana

pembelajaran sosial dan pembentukan identitas. Hal ini mendukung penelitian bahwa responden pada tingkat pendidikan SMK sangat rentan terhadap paparan konten *ideal life*. Penelitian ini didukung oleh Pravita (2025) meneliti siswa SMK Negeri 3 Pematang Siantar dan menemukan bahwa media sosial berperan besar dalam pembentukan identitas diri, karena remaja di tingkat SMK aktif menampilkan diri dan mencari validasi sosial

2. Identifikasi konten *ideal life* pada pengguna instagram

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat paparan konten *ideal life* pada responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 56 orang (69,1%), sedangkan kategori tinggi berjumlah 25 orang (30,9%). Dominasi pada kategori sedang ini mengindikasikan bahwa remaja cukup sering terpapar unggahan di instagram yang menampilkan kehidupan ideal. Berdasarkan hasil kuesioner konten *ideal life*, menunjukkan bahwa item nomor 1 “saya membuka instagram setiap hari” adalah yang paling banyak dipilih berjumlah 245, dengan jumlah 62 responden (76,5%) menjawab “Sering”. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja membuka instagram setiap hari.

Hasil ini didukung oleh penelitian Fitria (2021) yang menyatakan bahwa konten visual yang menggambarkan kehidupan ideal merupakan salah satu jenis konten yang paling banyak diakses remaja karena memberikan stimulus visual yang kuat dan menarik. Penelitian Sari dan Nurhaliza (2022) juga menemukan bahwa paparan konten tubuh ideal, pencapaian hidup, dan gaya hidup mewah merupakan jenis paparan terbesar

pada pengguna instagram usia SMK. Penelitian Utami dan Kartika (2022) menegaskan bahwa konten *ideal life* dapat memengaruhi bagaimana remaja melihat dirinya sendiri, terutama pada aspek fisik, pencapaian, dan hubungan sosial. Konsistensi hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa paparan konten *ideal life* merupakan fenomena umum di kalangan remaja Indonesia yang aktif menggunakan instagram.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori *Sanrock* (2021) tentang perkembangan remaja juga mendukung fenomena ini, karena pada usia 15–17 tahun, remaja sedang berada dalam tahap eksplorasi identitas dan sangat peka terhadap penilaian sosial. Pada fase ini, remaja menjadikan media sosial sebagai sumber informasi, inspirasi, dan referensi untuk membentuk identitas dan jati diri mereka. Oleh karena itu, paparan konten *ideal life* yang cukup tinggi pada penelitian ini tidak lepas dari faktor biologis, psikologis, dan sosial yang dialami remaja pada masa perkembangan tersebut.

3. Identifikasi harga diri remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki harga diri pada kategori sedang, yaitu sebanyak 78 orang (96,3%), sedangkan kategori tinggi hanya 3 orang (3,7%). Dominasi kategori sedang ini menunjukkan bahwa remaja pada umumnya memiliki persepsi yang cukup positif terhadap nilai dirinya, meskipun tetap dipengaruhi oleh faktor sosial dan personal yang berkembang pada masa remaja. Berdasarkan hasil kuesioner harga diri, menunjukkan bahwa item nomor 8 “saya berharap bisa lebih menghargai diri saya sendiri” adalah yang paling banyak dipilih

berjumlah 230, dengan jumlah 73 responden (90,1%) menjawab “Setuju”. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki harga diri positif mengenai diri sendiri.

Menurut *Rosenberg* (1965), harga diri merupakan evaluasi menyeluruh individu terhadap dirinya yang terbentuk dari pengalaman sosial, interaksi interpersonal, serta penilaian atas keberhasilan dan kegagalan. Dalam pengukuran menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*, skor harga diri biasanya dibagi menjadi kategori rendah, sedang, dan tinggi. Harga diri dengan kategori sedang mencerminkan kondisi dimana individu memiliki penilaian cukup positif terhadap dirinya, mampu menerima kelebihan dan kekurangan, namun masih fluktuatif dan dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Sementara itu, harga diri dengan kategori tinggi menunjukkan keyakinan kuat terhadap nilai diri, optimisme, serta kepercayaan diri yang stabil, sehingga individu lebih tahan terhadap tekanan sosial maupun kegagalan.

Penelitian yang dilakukan oleh *Rahmania* (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya berperan penting dalam membentuk harga diri remaja, sehingga mereka cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi karena adanya validasi positif terhadap usaha dan identitas diri. *Fadhilah* (2021) menambahkan bahwa penggunaan media sosial tidak selalu berdampak negatif, sebab remaja tetap dapat mempertahankan harga diri yang sehat apabila memiliki hubungan interpersonal yang baik dan mampu menafsirkan informasi digital secara rasional. Sementara itu, *Sari dan Fitriyah* (2023) menegaskan bahwa

lingkungan sekolah yang mendukung, termasuk kegiatan ekstrakurikuler dan hubungan sosial yang stabil, berkontribusi pada terbentuknya harga diri positif. Penelitian ini relevan dengan responden yang merupakan siswa SMK, di mana sekolah berfungsi sebagai ruang ekspresi, pengakuan, dan interaksi sosial yang memengaruhi penilaian diri mereka.

4. Hubungan konten *ideal life* dengan harga diri remaja

Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara paparan konten *ideal life* dan harga diri remaja, dengan nilai korelasi $r = 0,818$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$. Hal ini berarti semakin tinggi paparan remaja terhadap konten *ideal life* di Instagram, semakin tinggi pula harga diri mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa konten *ideal life* dalam konteks penelitian ini tidak memberikan dampak negatif, tetapi justru berfungsi sebagai sumber motivasi dan inspirasi bagi remaja untuk menilai diri mereka secara lebih positif.

Remaja memaknai konten *ideal life* sebagai sesuatu yang mendorong mereka untuk memperbaiki penampilan, meningkatkan pencapaian, serta mengembangkan gaya hidup yang dianggap lebih baik, sehingga memberikan kontribusi terhadap peningkatan harga diri mereka. Hasil ini juga selaras dengan karakteristik responden yang sebagian besar berusia 16 tahun, di mana menurut *Santrock* (2021), remaja pada fase ini sangat aktif melakukan eksplorasi diri dan cenderung menjadikan figur-figur ideal sebagai acuan pembentukan identitas.

Remaja dalam hasil penelitian ini menunjukkan ke arah figur ideal di instagram yang memberikan dorongan psikologis lebih baik untuk melihat dirinya lebih mampu dan berpotensi. Fenomena hubungan positif ini dapat dijelaskan melalui Teori Perbandingan Sosial (*Social Comparison Theory*) yang dikemukakan oleh *Festinger* (1954), bahwa individu melakukan perbandingan sosial ke atas (*upward comparison*) untuk memperoleh motivasi dan meningkatkan evaluasi diri. Selain itu, teori *Impression Management* yang dikemukakan *Goffman* (1959) menjelaskan bahwa remaja melihat bagaimana orang lain menampilkan citra diri ideal, lalu menggunakan informasi tersebut untuk membentuk citra diri mereka sendiri. Proses ini dapat memperkuat rasa percaya diri ketika remaja merasa mampu mengikuti atau mengadaptasi standar yang ditampilkan di instagram.

Dari perspektif psikologis, Teori Harga Diri *Rosenberg* (1965) menjelaskan bahwa harga diri dibangun melalui penilaian terhadap kemampuan, pencapaian, dan nilai diri seseorang. Ketika remaja melihat konten *ideal life* dan merasa mampu meniru gaya hidup tersebut atau merasa memiliki kesamaan dengan figur ideal tersebut, maka evaluasi diri mereka meningkat. Struktur harga diri pada remaja yang dinamis dan masih berkembang memungkinkan media sosial memberikan pengaruh besar terhadap bagaimana mereka memandang diri sendiri. Dalam penelitian ini, remaja menafsirkan konten *ideal life* sebagai sesuatu yang relevan dengan aspirasi dan tujuan hidup mereka, sehingga memberikan efek positif pada harga diri mereka.

Hasil ini didukung oleh penelitian Utami & Kartika (2022), bahwa konten *ideal life* dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri remaja ketika mereka memiliki dukungan sosial dan pemahaman digital yang baik. Penelitian Fitriyah & Sari (2023) juga menunjukkan bahwa remaja yang menjadikan figur ideal sebagai panutan cenderung memiliki harga diri lebih tinggi karena merasa mendapatkan inspirasi dari konten tersebut. Sementara itu, Rahmania (2022) menemukan bahwa paparan media sosial dapat meningkatkan harga diri ketika remaja memiliki kemampuan menafsirkan informasi secara sehat dan memiliki hubungan interpersonal yang mendukung. Konsistensi hasil penelitian ini dengan studi sebelumnya memperkuat kesimpulan bahwa hubungan positif antara paparan konten *ideal life* dan harga diri merupakan fenomena yang relevan dan dapat dijelaskan secara psikologis maupun sosial.

Secara keseluruhan, hubungan positif dan signifikan yang diperoleh menunjukkan bahwa remaja dalam penelitian ini menggunakan konten *ideal life* sebagai sumber inspirasi untuk membentuk identitas diri, meningkatkan pencapaian pribadi, dan membangun rasa percaya diri. Kondisi ini dapat terjadi karena remaja memiliki dukungan sosial yang cukup, kontrol diri yang baik, serta kemampuan menafsirkan konten secara adaptif. Dengan demikian, konten *ideal life* di instagram berperan sebagai faktor yang memperkuat evaluasi diri dan harga diri remaja, bukan sebagai faktor penurunan kepercayaan diri.

5. Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti tidak menemukan kendala yang berarti. Proses pengumpulan data berjalan lancar sesuai rencana, responden memberikan jawaban dengan baik, dan izin penelitian diperoleh tanpa hambatan. Namun, seperti penelitian pada umumnya, hasil penelitian ini tetap memiliki keterbatasan secara umum, yaitu jumlah sampel yang terbatas pada satu sekolah dan penggunaan kuesioner sebagai satu-satunya alat pengumpulan data.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara paparan konten *ideal life* di instagram dengan tingkat harga diri remaja di SMK Kesehatan Logos. Sebagian besar responden berusia 16 tahun dan berjenis kelamin perempuan, berada pada tahap perkembangan pencarian jati diri, sehingga cenderung lebih aktif memanfaatkan media sosial sebagai media untuk mengekspresikan diri.

Sebagian besar remaja memiliki tingkat paparan konten *ideal life* pada kategori sedang (69,1%), yang menunjukkan bahwa mereka cukup sering mengakses unggahan mengenai gaya hidup mewah, penampilan fisik ideal, maupun kebahagiaan sosial. Sementara itu, harga diri remaja juga didominasi oleh kategori sedang (96,3%), menandakan bahwa mereka menilai diri secara cukup stabil meskipun terpapar media sosial.

Analisis korelasi *Spearman* menghasilkan nilai $r_s = 0,818$ dengan $p = 0,000$, yang berarti semakin tinggi paparan terhadap konten *ideal life*, semakin tinggi pula harga diri yang dimiliki remaja. Hasil ini mengindikasikan bahwa konten *ideal life* tidak selalu menurunkan harga diri, melainkan dapat menjadi sumber motivasi dan aspirasi bagi remaja. Faktor protektif seperti literasi digital, penerimaan diri, serta dukungan sosial turut berperan dalam memperkuat interpretasi positif terhadap konten media sosial dan membantu remaja membangun harga diri yang lebih baik.

B. Saran

Saran dalam penelitian ini berfokus pada manfaat praktis bagi sekolah, tenaga kesehatan, dan pemerintah, serta pengembangan ilmu keperawatan jiwa dan psikologi remaja.

1. Saran untuk sekolah

- a. *Workshop* bulanan: Sekolah dapat mengadakan pelatihan 1–2 jam setiap bulan, dipandu oleh guru BK atau konselor. Materi bisa berupa cara menilai konten instagram secara kritis dan strategi membangun rasa percaya diri. Jika memungkinkan, sesekali menghadirkan psikolog atau perawat jiwa sebagai narasumber tamu.
- b. Kelompok dukungan sebaya (*peer support group*): Bentuk kelompok kecil siswa yang difasilitasi guru BK. Pertemuan bisa dilakukan seminggu sekali selama 1 jam, dengan kegiatan sederhana seperti berbagi pengalaman, diskusi ringan, atau permainan edukatif. Tujuannya agar siswa saling mendukung dan mengurangi dampak perbandingan sosial.
- c. Integrasi kegiatan sekolah: Topik tentang penggunaan media sosial sehat dapat dimasukkan ke dalam kegiatan ekstrakurikuler atau program literasi digital, sehingga tidak menambah beban jadwal siswa.
- d. Pemantauan ringan oleh guru: Guru dapat memberikan pengingat sederhana di kelas tentang penggunaan media sosial yang seimbang, misalnya dengan menekankan pentingnya waktu belajar dan interaksi langsung dengan teman sebaya.

2. Saran untuk Tenaga Kesehatan

- a. Kampanye sederhana di sekolah atau Puskesmas: Tenaga kesehatan dapat membuat poster atau *leaflet* singkat tentang “Penggunaan instagram Sehat” yang menekankan pentingnya membatasi waktu layar dan membangun harga diri positif.
- b. Video edukasi pendek: Buat konten video 2–3 menit yang mudah dipahami remaja, lalu ditayangkan saat kegiatan sekolah atau di ruang tunggu Puskesmas.
- c. Konseling kelompok kecil: Adakan sesi konseling bersama 5–10 siswa, dipandu oleh perawat jiwa atau psikolog, untuk membahas dampak media sosial dan cara menghadapinya. Sesi bisa dilakukan sebulan sekali agar tidak membebani tenaga kesehatan.
- d. Kolaborasi dengan Dinas Kesehatan: Program dapat dijalankan dengan anggaran minimal melalui kerja sama dengan Dinas Kesehatan setempat, misalnya menyediakan materi edukasi standar yang bisa dipakai di berbagai sekolah.

3. Saran untuk Pemerintah dan Pembuat Kebijakan

- a. Edukasi digital di sekolah: Pemerintah melalui Dinas Pendidikan dan Dinas Kesehatan dapat membuat modul sederhana tentang penggunaan media sosial sehat. Modul ini bisa dimasukkan ke kegiatan ekstrakurikuler atau pelajaran BK, sehingga tidak memerlukan regulasi baru yang rumit.
- b. Kampanye lokal bertahap: Alih-alih langsung kampanye nasional, pemerintah daerah bisa memulai dengan sosialisasi di sekolah-sekolah

atau Puskesmas. Bentuknya bisa berupa poster, seminar singkat, atau video pendek yang mudah dipahami remaja.

- c. Kolaborasi lintas sektor: Pemerintah dapat menggandeng sekolah, tenaga kesehatan, dan organisasi pemuda untuk membuat kegiatan bersama, misalnya “Hari Literasi Digital Remaja” setiap semester.
- d. Dorongan ke *platform* media sosial: Alih-alih regulasi berat, pemerintah bisa mulai dengan mengajak *platform* seperti instagram untuk menyediakan konten edukasi atau fitur tips penggunaan sehat yang muncul secara otomatis bagi pengguna remaja.

4. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

- a. Desain *longitudinal*: Karena penelitian ini bersifat *cross-sectional*, penelitian berikutnya sebaiknya menggunakan desain *longitudinal* untuk melihat perubahan harga diri remaja dari waktu ke waktu.
- b. Metode campuran: Untuk mengurangi bias kuesioner online, penelitian selanjutnya dapat menambahkan wawancara mendalam atau FGD (*focus group discussion*).
- c. Sampel lebih luas: Karena penelitian ini hanya dilakukan di satu sekolah, penelitian berikutnya perlu melibatkan beberapa sekolah atau wilayah berbeda agar hasil lebih representatif.
- d. Variabel tambahan: Sertakan faktor seperti dukungan keluarga atau literasi digital sebagai variabel moderator untuk melihat faktor pelindung terhadap dampak negatif media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, R., & Istiqomah, N. (2022). Validasi Skala Harga Diri Rosenberg Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikometri Indonesia*, 4(1), 15–24.
- Arifin, Z. (2023). *Metodologi penelitian pendidikan: Teori dan praktik*. Bumi Aksara.
- Aryandari, R. (2018). Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram terhadap Citra Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(2), 33–42.
- Azwar, S. (2022). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azzidan, C. (2024). Pembuatan konten video pada Instagram PT. Seven Visual Network dalam meningkatkan brand awareness (Skripsi sarjana). Politeknik Negeri Media Kreatif. <https://repository.polimedia.ac.id/id/eprint/772/>
- Baskoro, D., Sari, N., & Pratama, R. (2023). Media Sosial dan Pembentukan Citra Diri Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial Remaja*, 9(2), 88–97. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/11229>
- Bawono, Y. (2023). Tugas Perkembangan Remaja Menurut Hurlock. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 11(2), 55–63. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/19443/9336>
- Dahlan, M. S. (2010). *Besar sampel dan cara pengambilan sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan*. Salemba Medika.
- Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Evelin, M. (2020). Pengaruh Media Sosial terhadap Harga Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(2), 112–120.
- Fadhila, N. (2022). Ideal Life Discrepancy dan Ketidakpuasan Diri pada Pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi Sosial*, 10(1), 33–41.
- 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>
- Febrianthi, R., & Supriyadi, S. (2020). Hubungan penggunaan Instagram dengan kecenderungan perbandingan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 115–126.

- Fitria, R. (2021). Gaya Hidup Remaja di Instagram: Kajian Visual dan Sosial. *Jurnal Psikologi Remaja*, 6(2), 45–53.
- Fitriyah, U., & Sari, D. (2023). Frekuensi Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Harga Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(2), 66–74.
- Ghufron, M., & Nasir, A. (2025). Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Remaja. *Jurnal Komunikasi Digital*, 8(1), 12–25.
- Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. New York: Anchor Books.
- Gunawan, I. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. CV Bumi Aksara.
- Gustari, D., & Riswanto, A. (2022). Etika Penelitian dalam Konteks Kesehatan: Tinjauan Prinsip dan Praktik. *Jurnal Pendidikan Dan Penelitian Kesehatan*, 8(1), 45–56.
- Hidayati, K., & Rahmadi, A. (2024). Perbandingan Sosial dan Harga Diri Remaja di Era Digital. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 88–97.
- Hurlock, E. (2019). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2019). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Iqbal, M. (2020). Representasi Kehidupan Ideal di Media Sosial. *Jurnal Komunikasi Digital*, 5(1), 22–30.
- Izzani, R., Octaria, D., & Linda, S. (2024). Perkembangan Remaja dan Tantangan Sosial. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 12(1), 1–10.
<https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/19443/9336>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*.
<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2022.pdf>
- Muhamad, M., Callysta, A. R., & Putri, A. N. B. (2023). Penyuluhan penggunaan sosial media untuk kelompok informasi masyarakat sebagai sarana berbagi informasi yang efektif bagi desa wisata budaya Beji. *Parikesit: Jurnal Kreativitas, Inovasi, dan Perubahan*, 3(2), 1–8.
<https://journal.ugm.ac.id/v3/parikesit/article/download/14052/5157>
- Mulyani, S. R. (2021). *Metodologi penelitian*. Widina Bhakti Persada Bandung.

- Nasution, F. H. (2023). Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27876–27881. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.11229>
- Norfai, S. K. M. (2022). *Analisis Data Penelitian: Univariat, Bivariat dan Multivariat*. Qiara Media.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Oktaviani, D. (2022). Penerimaan Diri sebagai Faktor Protektif Harga Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Humanis*, 7(1), 55–63.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2016). *Human Development*. New York: McGraw-Hill.
- Pew Research Center. (2024). *Teens, Social Media & Technology 2024*. <https://www.pewresearch.org/internet/2024/05/01/teens-social-media-technology-2024/>
- Prawiro, R. A. N. U. (2023). Hubungan Karakteristik Penggunaan Media Sosial dan Harga Diri pada Pemuda Usia 15–24 Tahun.
- Pravita, L. (2025). Peran media sosial dalam pembentukan identitas diri siswa SMK Negeri 3 Pematang Siantar. *Jurnal Pendidikan Remaja*, 12(1), 77–89.
- Puspitasari, R. (2023). Hubungan antara harga diri dengan perilaku penggunaan Instagram pada siswa SMA. *Jurnal Mahasiswa UNY*, 9(1), 34–41.
- Putra, S., Risnita, R., Jailani, M. S., & Nasution, F. H. (2023). Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27876–27881. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.11229>
- Rahmania, N. (2022). Interpretasi Konsep Harga Diri Menurut Rosenberg dalam Konteks Remaja. *Jurnal Psikologi Kognitif*, 6(2), 101–110.
- Rahmania, N. A. (2022). Validasi Sosial dan Harga Diri Remaja di Era Digital. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 7(3), 88–95.
- Rakhmatullah, H. A. (2025). *Perbedaan Analisis Univariat, Bivariat, dan Multivariat*. <https://ebizmark.id/artikel/perbedaan-analisis-univariat-bivariat-dan-multivariat/>
- Ramdhiani, R. (2023). *Perkembangan Psikososial Remaja dan Tantangannya*. Remaja Cendekia. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1423456>

- Ramadhani, N., & Kusuma, H. (2021). Fenomena insecure pada remaja perempuan pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi Remaja*, 4(2), 98–107.
- Riduwan. (2021). *Metode dan teknik menyusun proposal penelitian*. Alfabeta.
- Ristiyani, R. (2023). *Hubungan Penggunaan Media Sosial (Instagram) dengan Harga Diri pada Mahasiswa*. <https://repository.unissula.ac.id/>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
<https://press.princeton.edu/books/paperback/9780691023941/society-and-the-adolescent-self-image>
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
<https://www.mheducation.com/highered/product/adolescence-santrock/M9780078035487.html>
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2021). *Life-Span Development* (14th ed.). McGraw-Hill.
- Sari, D., & Wulandari, A. (2021). *Prosedur Penelitian dalam Pendidikan*. Salemba Humanika.
- Sari, R. N., & Prasetyo, A. (2023). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk ilmu sosial dan kesehatan*. Pustaka Ilmu.
- Sekarlangit, A., & Lestari, R. (2022). Hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan harga diri pada remaja. *Jurnal Psikologi Digital*, 6(2), 55–66.
- Setiawan, T., Riasnugrahani, M., & Rahmani, K. (2021). *Teknik pengumpulan data dalam ilmu psikologi*.
- Sibarani, N. H., & Albina, M. (2024). Etika dalam Penelitian Pendidikan. *Karakter: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam*.
- Suardini, N., Wulandari, R., & Fadliansyah, A. B. N. (2025). Pengaruh kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Medika Utama*, 6(4), 122–128.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta.

- Suprayogi, E. C. A. P. (2025). *Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial (Instagram) dengan Tingkat Harga Diri pada Karyawan Dinas Lingkungan Hidup Kota Semarang*. <https://repository.unissula.ac.id/>
- Suryana, D. (2021). *Metodologi Penelitian: Teori dan Praktik*. Alfabeta.
- Triastuti, S., Rahmawati, D., & Yuliana, T. (2017). Pengaruh media sosial terhadap identitas remaja. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 5(3), 88–96. <https://core.ac.uk/download/pdf/599579356.pdf>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). *Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time*. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Utami, S., & Kartika, D. (2022). Pengaruh Konten Media Sosial terhadap Harga Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(1), 60–70.
- Wahyuni, S. (2021). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. Unesa University Press.
- World Health Organization. (2022). *Adolescent Health: Risks and Solutions*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- World Health Organization. (2023). *Adolescent health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- World Health Organization. (2024). *Transforming adolescent health: WHO's comprehensive report on global progress and gaps*. <https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/01-11-2024-transforming-adolescent-health--who-s-comprehensive-report-on-global-progress-and-gaps>
- Wulandari, R. (2020). Peran perawat dalam promosi kesehatan mental remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(1), 45–52. <https://www.kompasiana.com/marsyamarsya036914/66cf3ee434777c311237d654/peran-perawat-mengatasi-kesehatan-mental-remaja>
- Yoyoh, I., Rahayu, D., & Wibisana, E. (2022). Keberhasilan Belajar dalam Perspektif Self Regulated Learning dan Efikasi Diri. *Jurnal JKFT*, 7(1), 59–65. <https://jurnal.umt.ac.id/index.php/jkft/article/viewFile/6808/3572>
- Yuniarni, R., & Amenike, S. (2023). Pencarian Identitas Remaja dalam Perspektif Psikososial Erikson. *Jurnal Psikologi Sosial*, 10(1), 33–41. <https://jurnal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/19443/9336>

Lampiran 1. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Cindy Agus Aulia Putri
 NIM : 2214201058
 Tahun Masuk : 2022
 Alamat : Perumahan Puri Bukit Depok Blok C6 No. 11
 Judul Penelitian : Hubungan intensitas instagram untuk melihat ideal life dengan harga diri pada remaja
 Pembimbing : Ns. Septirina Rahayu, M. Kep. Sp. Kep. J





No.	Tanggal	Topik Konsultasi	Follow-up	Tanda Tangan Pembimbing
1.	7/7 2025	Pengajuan judul & Penentuan Fenomena	tentukan fenomena & responden serta tempat penelitian.	d
2.	14/7 2025	Bab 1.	sesuaikan dengan data yg ditemukan di lapangan	d
3.	15/7 2025	Pengantarkan judul	Variabel diperhatikan	d
4.	16/8 2025	Bab 1 & Bab 2	perhatikan kutipan langsung / tidak langsung	d
5.	13/8 2025	Bab 1. & Bab 3	perhatikan metode penelitian & kriteria inklusi/eksklusi	f
6.	24/8 2025	Bimbingan Bab 1, 2 dan 3	perbaiki kerangka teori & konsep	f
7.	28/8 2025	Bab 1, 2, dan 3	perbaiki sistematika penulisan.	d
8.	29/8 2025	Revisi Bab 1, 2 dan 3	acc	d

CATATAN :

- Dibawa setiap konsultasi
- Akhir konsultasi harap serahkan kartu ini kepada Bidang Akademik sebagai persyaratan penetapan tanggal ujian.

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Cindy Agus Aulia Putri
NIM : 2214201058
Tahun Masuk : 2022
Alamat : Perumahan Puri Bukit Depok Blok C6 No. 11
Judul Penelitian : Hubungan Konten *Ideal Life* pada Pengguna Instagram dengan Harga Diri Remaja di SMK Kesehatan Logos
Pembimbing : Ns. Septirina Rahayu, M. Kep. Sp. Kep. J

No.	Tanggal	Topik Konsultasi	Follow-up	Tanda Tangan Pembimbing
1.	03/12/2021	BAB 4	Rerbanyak konsep dari jurnal yang mendukung	
2.	04/12/2021	BAB 4 & 5	Identifikasi keterbatasan dan saran sesuai dengan hasil penelitian	
3	08/12/2021	Sistematika Penulisan BAB 4 & 5	Sistematisa teks dan Paragraf	
4.	09/12/2021	BAB 1 sampai 5	nee	

CATATAN :

- Dibawa setiap konsultasi
- Akhir konsultasi harap serahkan kartu ini kepada Bidang Akademik sebagai persyaratan penetapan tanggal ujian.

Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
STIKES RSPAD GATOT SOEBROTO
Jl. Dr. Abdurrahman Saleh No. 24 Jakarta Pusat 10410 Tlp & Fax.021-3446463, 021-3454373
Website : www.stikesrspadgs.ac.id, Email: info@stikesrspadgs.ac.id



Nomor : 38/STIKes/KET/VII/2025
Klasifikasi : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Studi Pendahuluan

Jakarta, 13 Agustus 2025

Kepada

Yth. Kepala Sekolah
SMK Kesehatan Logos

di
Tempat

1. Berdasarkan Rencana Program Pembelajaran pada mata kuliah Pengantar Skripsi semester 6 dan 7 Program studi S1 Keperawatan mahasiswa harus memiliki pengalaman analisis dalam pemberian asuhan keperawatan.

2. Sehubungan dasar di atas, dengan ini mohon kiranya Kepala Sekolah berkenan mengizinkan mahasiswa STIKes RSPAD Gatot Soebroto a.n Cindy Agus Aulia Putri Program Studi S1 Keperawatan T.A. 2024 – 2025 untuk melaksanakan Studi Pendahuluan yang akan dilaksanakan mulai tanggal 14 s.d 29 Agustus 2025, dengan lampiran:

No	Nama	Nim	Tema Penelitian
1	Cindy Agus Aulia Putri	2214201086	Korelasi antara Intensitas Penggunaan Instagram untuk Melihat Ideal Life dengan Risiko Terjadinya Harga Diri Rendah pada Remaja di SMK Kesehatan Logos

3. Demikian mohon dimaklumi.



Tembusan:

F. Dwi Basuki, S.Sos, MARS

1. Waket I, II dan III STIKes RSPAD Gatot Soebroto
2. Ka Prodi Program Studi S1 Keperawatan

Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan



SMK KESEHATAN LOGOS

JURUSAN KEPERAWATAN DAN FARMASI
TERAKREDITASI "A"

JL. RAYA PABUARAN NO.53 KELURAHAN PABUARAN KECAMATAN BOJONG GEDE KABUPATEN BOGOR
PROVINSI JAWA BARAT KODE POS : 16921 TELP/FAX : 021 87986655
EMAIL : smkkeslogos@gmail.com WEB : smkkesihatanlogos.sch.id
NSS : 402020213189 NPSN : 20271528

SURAT KETERANGAN

Nomor : 377/TU.01.02/SMKS/X/2025
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Studi Pendahuluan

Sehubungan dengan surat permohonan izin studi pendahuluan yang diajukan oleh:

Nama : Cindy Agus Aulia Putri

NIM : 2214201058

Program Studi: Keperawatan

Universtias : STIKES RSPAD Gatot Soebroto

Dengan ini kami informasikan bahwa permohonan tersebut **dapat kami setujui**. Saudara diizinkan untuk melaksanakan kegiatan studi pendahuluan di SMK Kesehatan Logos pada:

Hari, Tanggal : Senin, 15 September 2025

Waktu : 07.00 WIB s.d. selesai

Tempat : SMK Kesehatan Logos

Adapun seluruh kegiatan studi pendahuluan wajib dilakukan sesuai dengan peraturan yang berlaku serta tetap menjaga etika, tata krama, dan ketertiban di lingkungan Sekolah.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

Bogor, 15 September 2025
Kepala SMK Kesehatan Logos

Arief Ganda Very Purba, S.Si.

Lampiran 4. Surat Izin Uji Validitas



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
STIKES RSPAD GATOT SOEBROTO
Jl. Dr. Abdurrahman Saleh No. 24 Jakarta Pusat 10410 Tlp & Fax.021-3446463, 021-3454373
Website : www.stikesrspadgs.ac.id, Email: info@stikesrspadgs.ac.id



Nomor : /STIKes/KET/X/2025
Klasifikasi : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Uji Validitas dan Realibilitas

Jakarta, 15 Oktober 2025

Kepada

Yth. Kepala Sekolah
SMA Logos

di
Tempat

1. Berdasarkan Kalender Akademik Prodi S1 Keperawatan STIKes RSPAD Gatot Soebroto T.A 2025 – 2026 tentang pembelajaran Mata kuliah Skripsi.
2. Sehubungan dasar di atas, dengan ini mohon Kepala Sekolah SMA Logos berkenan memberikan Izin kepada mahasiswa Tk. IV semester 7 Program Studi S1 Keperawatan a.n Cindy Agus Aulia Putri untuk melaksanakan Uji Validitas dan Realibilitas di SMA Logos, yang akan di laksanakan mulai tanggal 29 Oktober 2025 dengan lampiran :

No	Nama	Nim	Tema Penelitian
1	Cindy Agus Aulia Putri	2214201058	Hubungan konten <i>ideal life</i> pada pengguna instagram dengan harga diri remaja

3. Demikian mohon dimaklumi.

Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto

KETUA
STIKES RSPAD GATOT SOEBROTO
Dr. Didi Syaefudin, SKp, SH, MARS

Tembusan:

Wakil Ketua I, II dan III STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Lampiran 5. Surat Balasan Uji Validitas



YAYASAN LOGOS INDONESIA SEKOLAH MENENGAH ATAS LOGOS

Jl. Raya Pabuaran No. 53 Kel. Pabuaran Kec. Bojonggede Kab. Bogor Prov. Jawa Barat 16921
Email : smalogos.bogor@gmail.com Website : www.logosindonesia.sch.id Telp. 021 878 2869
NPSN : 70035676 IOS : 7/011050/DPMP/SP/XII/2021

SURAT KETERANGAN

Nomor : 870/SMA.LOGOS/X/2025

Berdasarkan *Permohonan Izin Mengadakan Penelitian Untuk Penulisan Skripsi*, dengan ini Kepala SMA Logos menerangkan bahwa:

Nama : Cindy Agus Aulia Putri
NIM : 2214201058
Program Studi : Keperawatan
Universitas : STIKES RSPAD Gatot Soebroto

Telah melaksanakan penelitian mulai 21 – 31 Oktober 2025 untuk memperoleh data-data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

“ Hubungan Konten Ideal Life Pada Pengguna Instagram Dengan Harga Diri Remaja ”.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 30 Oktober 2025

Kepala SMA Logos

Kristina Ermintawati, ST

Lampiran 6. Surat Layak Etik



Komite Etik Penelitian
Research Ethics Committee
Surat Layak Etik
Research Ethics Approval



No:005006/STIKes RSPAD Gatot Soebroto/2025

Peneliti Utama : Cindy Agus Aulia Putri
Principal Investigator

Peneliti Anggota : Ns. Septirina Rahayu, M.Kep,Sp.Kep.J
Member Investigator
Ns. R eni, S. Kep, M. Kep

Nama Lembaga : STIKES RSPAD Gatot Subroto
Name of The Institution

Judul : Hubungan Konten Ideal Life pada Pengguna Instagram dengan Harga Diri
Title
Remaja
The Relationship between Ideal Life Content on Instagram Users and Adolescents' Self-Esteem

Atas nama Komite Etik Penelitian (KEP), dengan ini diberikan surat layak etik terhadap usulan protokol penelitian, yang didasarkan pada 7 (tujuh) Standar dan Pedoman WHO 2011, dengan mengacu pada pemenuhan Pedoman CIOMS 2016 (lihat lampiran). *On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).*

Kelayakan etik ini berlaku satu tahun efektif sejak tanggal penerbitan, dan usulan perpanjangan diajukan kembali jika penelitian tidak dapat diselesaikan sesuai masa berlaku surat kelayakan etik. Perkembangan kemajuan dan selesainya penelitian, agar dilaporkan. *The validity of this ethical clearance is one year effective from the approval date. You will be required to apply for renewal of ethical clearance on a yearly basis if the study is not completed at the end of this clearance. You will be expected to provide mid progress and final reports upon completion of your study. It is your responsibility to ensure that all researchers associated with this project are aware of the conditions of approval and which documents have been approved.*

Setiap perubahan dan alasannya, termasuk indikasi implikasi etis (jika ada), kejadian tidak diinginkan serius (KTD/KTDS) pada partisipan dan tindakan yang diambil untuk mengatasi efek tersebut; kejadian tak terduga lainnya atau perkembangan tak terduga yang perlu diberitahukan; ketidakmampuan untuk perubahan lain dalam personel penelitian yang terlibat dalam proyek, wajib dilaporkan. *You require to notify of any significant change and the reason for that change, including an indication of ethical implications (if any); serious adverse effects on participants and the action taken to address those effects; any other unforeseen events or unexpected developments that merit notification; the inability to any other change in research personnel involved in the project.*

10 October 2025
Chair Person

Christin Jayanti, S.ST., M.Kes

Masa berlaku:
10 October 2025 - 10 October 2026

Resume Penilaian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui **hubungan antara konten "ideal life" di media sosial Instagram dengan harga diri remaja**. Latar belakang penelitian ini berangkat dari fenomena bahwa remaja saat ini banyak menghabiskan waktu di media sosial, khususnya Instagram, yang sering menampilkan kehidupan ideal, penuh kebahagiaan, kecantikan, dan kesuksesan. Hal tersebut dapat memengaruhi bagaimana remaja memandang dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif.



digiTEPP

generated by digiTEPP.id 2025-10-10

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
STIKES RSPAD GATOT SOEBROTO

Jl. Dr. Abdurrahman Saleh No. 24 Jakarta Pusat 10410 Tlp & Fax.021-3446463, 021-3454373
Website : www.stikesrspadgs.ac.id, Email: info@stikesrspadgs.ac.id



Nomor : /STIKes/KET/X/2025
Klasifikasi : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Jakarta, 13 Oktober 2025

Kepada

Yth. Kepala Sekolah
SMK Kesehatan Logos

di
Tempat

1. Berdasarkan Rencana Program Pembelajaran pada mata kuliah Skripsi semester 7 Program studi S1 Keperawatan mahasiswa harus memiliki pengalaman analisis dalam pemberian asuhan keperawatan.

2. Sehubungan dasar di atas, dengan ini mohon kiranya Ka berkenan mengizinkan mahasiswa STIKes RSPAD Gatot Soebroto a.n Cindy Agus Aulia Putri Program Studi S1 keperawatan T.A. 2025 – 2026 untuk melaksanakan Penelitian yang akan dilaksanakan pada bulan 5 November 2025. adapun lahan penelitian yang digunakan SMK Kesehatan Logos, dengan lampiran:

No	Nama	Nim	Tema Penelitian
1	Cindy Agus Aulia Putri	2214201058	Hubungan Konten <i>Ideal Life</i> pada Pengguna Instagram dengan Harga Diri Remaja di SMK Kesehatan Logos

3. Demikian mohon dimaklumi.

Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Ketua
STIKES RSPAD GATOT SOEBROTO
Dr. Didin Syaefudin, SKp, SH, MARS

Tembusan:

1. Waket I, II dan III STIKes RSPAD Gatot Soebroto
2. Ka Prodi Program Studi S1 Keperawatan

Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian



SMK KESEHATAN LOGOS

JURUSAN KEPERAWATAN DAN FARMASI
TERAKREDITASI "A"

JL. RAYA PABUARAN NO.53 KELURAHAN PABUARAN KECAMATAN BOJONG GEDE KABUPATEN BOGOR
PROVINSI JAWA BARAT KODE POS : 16921 TELP/FAX : 021 87986655
EMAIL : smkkeslogos@gmail.com WEB : smkkesihatanlogos.sch.id
NSS : 402020213189 NPSN : 20271528

SURAT KETERANGAN

Nomor : 378/TU.01.02/SMKS/X/2025

Berdasarkan Permohonan Izin Mengadakan Penelitian Untuk Penelitian Skripsi, dengan ini Kepala SMK Kesehatan Logos menerangkan bahwa:

Nama : Cindy Agus Aulia Putri

NIM : 2214201058

Program Studi: Keperawatan

Universtias : STIKES RSPAD Gatot Soebroto

Telah melaksanakan penelitian mulai dari tanggal 5 November 2025 untuk memperoleh data – data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul:

"Hubungan Konten Ideal Life Pada Penggunaan Instagram Dengan Harga Diri Remaja"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

Bogor, 20 Oktober 2025
Kepala SMK Kesehatan Logos

Chief Garda Very Purba, S.Si.

Lampiran 9. Lembar Penjelasan Penelitian

LEMBAR PENJELASAN KEPADA CALON SUBJEK PENELITIAN

Saya, Cindy Agus Aulia Putri, mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKES RSPAD Gatot Soebroto, akan melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan Konten *Ideal Life* pada Pengguna Instagram dengan Harga Diri Remaja di SMK Kesehatan Logos.”

Saya akan memberikan informasi mengenai penelitian ini dan mengundang Bapak/Ibu/Saudara untuk menjadi bagian dari penelitian. Jika bersedia, Bapak/Ibu/Saudara dapat menandatangani formulir persetujuan (*informed consent*). Partisipasi bersifat sukarela, dan Bapak/Ibu/Saudara berhak menghentikan keikutsertaan kapan saja tanpa konsekuensi apapun terhadap status maupun pelayanan di sekolah/instansi.

Apabila terdapat hal yang kurang jelas, silakan tanyakan langsung kepada saya.

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara konten *ideal life* pada pengguna instagram dengan harga diri remaja. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan informasi bagi sekolah, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam memahami dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja.

2. Partisipasi dalam Penelitian

Partisipasi Bapak/Ibu/Saudara dalam penelitian ini berupa pengisian kuesioner mengenai kebiasaan penggunaan instagram dan persepsi harga diri. Pengisian kuesioner memerlukan waktu sekitar 15–20 menit.

3. Alasan Memilih Bapak/Ibu/Saudara

Subjek dipilih karena sesuai dengan kriteria penelitian, yaitu siswa/i SMK Kesehatan Logos berusia 15–18 tahun, memiliki akun instagram aktif, serta sering mengakses konten bertema *ideal life*.

4. Prosedur Penelitian

- a. Peneliti akan menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian.
- b. Peserta yang bersedia akan menandatangani lembar persetujuan.
- c. Peserta mengisi kuesioner yang terdiri dari dua bagian: konten *ideal life* pada pengguna instagram dan harga diri.
- d. Data dikumpulkan secara anonim dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

5. Risiko, Efek Samping, dan Tatalaksana

Penelitian ini tidak menimbulkan risiko fisik. Namun, ada kemungkinan peserta merasa kurang nyaman saat menjawab pertanyaan tentang perasaan pribadi. Jika hal tersebut terjadi, peserta berhak menghentikan pengisian kapan saja.

6. Manfaat

- a. Peserta dapat mengetahui kondisi harga dirinya melalui refleksi dari pertanyaan yang diajukan.
- b. Penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai dampak penggunaan instagram terhadap kesehatan mental remaja.
- c. Hasil penelitian bermanfaat sebagai bahan pertimbangan sekolah dan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat.

7. Kewajiban Subjek Penelitian

Peserta diminta menjawab seluruh pertanyaan dalam kuesioner dengan jujur dan sesuai kondisi sebenarnya.

8. Hak untuk Menolak dan Mengundurkan Diri

Keikutsertaan bersifat sukarela. Peserta dapat menolak berpartisipasi atau mengundurkan diri kapan saja, tanpa konsekuensi apapun terhadap status akademik maupun pelayanan di sekolah.

9. Kerahasiaan

Identitas peserta dijaga kerahasiaannya. Nama tidak dicantumkan dalam laporan penelitian. Data hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah.

10. Informasi Tambahan

Jika Bapak/Ibu/Saudara memiliki pertanyaan atau membutuhkan penjelasan lebih lanjut, dapat menghubungi:

- a. Nama Peneliti : Cindy Agus Aulia Putri
- b. Alamat : Perumahan Puri Bukit Depok, Blok C6 No. 11,
Tajurhalang, Bogor
- c. HP/WA : 087721893048
- d. Email : cindy.agus.aulia.putri@gmail.com

LEMBAR PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN DALAM PENELITIAN

Semua penjelasan tersebut telah disampaikan kepada saya dan semua pertanyaan saya telah dijawab oleh Cindy Agus Aulia Putri. Saya mengerti bahwa bila memerlukan penjelasan, saya dapat menanyakan kepada Cindy Agus Aulia Putri.

Sertifikat Persetujuan (<i>Consent</i>)	
<p>Saya telah membaca semua penjelasan tentang penelitian ini. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan semua pertanyaan saya telah dijawab dengan jelas. Saya bersedia untuk berpartisipasi pada studi penelitian ini dengan sukarela.</p> <p>_____</p> <p>Nama subjek/wali</p> <p>_____</p> <p>Tanda tangan peserta studi</p> <p>Tanggal _____</p> <p>hari/bulan/tahun</p>	<p>Saya mengkonfirmasi bahwa peserta telah diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai penelitian ini, dan semua pertanyaan telah dijawab dengan benar. Saya mengkonfirmasi bahwa persetujuan telah diberikan dengan sukarela.</p> <p><u>Cindy Agus Aulia Putri</u></p> <p>Nama peneliti/peminta persetujuan</p> <p>_____</p> <p>Tanda tangan peneliti/peminta persetujuan</p> <p>Tanggal _____</p> <p>hari/bulan/tahun</p>

Informasi Peneliti:

Peneliti: Cindy Agus Aulia Putri
Perumahan Puri Bukit Depok
087721893048 / cindy.agus.aulia.putri@gmail.com

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN KONTEN *IDEAL LIFE* PADA PENGGUNA
INSTAGRAM DENGAN HARGA DIRI REMAJA
DI SMK KESEHATAN LOGOS

Silakan isi data berikut sesuai dengan kondisi kamu saat ini.

Nama :

Usia :

Kelas :

Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan

Lama Menggunakan Instagram per Hari :

Lama Memiliki Akun Instagram :

A. Konten *Ideal Life* pada Pengguna Instagram

No	Pernyataan	Sangat Tidak Sering	Tidak Sering	Sering	Sangat Sering
1.	Saya membuka Instagram setiap hari				
2.	Saya sering melihat postingan tentang gaya hidup mewah atau sukses di Instagram				
3.	Saya sering merasa tertarik melihat kehidupan orang lain yang terlihat sempurna di Instagram				
4.	Saya sering merasa ingin memiliki kehidupan seperti yang saya lihat di Instagram				
5.	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain di Instagram				
6.	Saya sering merasa lebih percaya diri setelah mendapat banyak <i>like</i> atau komentar				
7.	Saya sering merasa kurang percaya diri jika postingan saya tidak mendapat banyak respons				
8.	Saya sering menggunakan Instagram untuk mencari inspirasi tentang penampilan atau gaya hidup				
9.	Saya sering merasa Instagram memengaruhi cara saya menilai diri sendiri				
10.	Saya sering merasa eksis ketika aktif di Instagram				

B. Skala Harga Diri (*Rosenberg Self-Esteem Scale*)

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya.				
2.	Kadang-kadang saya merasa bahwa saya tidak berguna sama sekali.				
3.	Saya merasa memiliki banyak kualitas yang baik.				
4.	Saya mampu melakukan hal-hal sebaik orang lain.				
5.	Saya merasa tidak memiliki banyak hal yang bisa dibanggakan.				
6.	Saya merasa tidak berguna pada beberapa kesempatan.				
7.	Saya merasa bahwa saya adalah orang yang berharga, setidaknya setara dengan orang lain.				
8.	Saya berharap bisa lebih menghargai diri saya sendiri.				
9.	Secara keseluruhan, saya cenderung merasa bahwa saya adalah orang yang gagal.				
10.	Saya memiliki sikap positif terhadap diri saya sendiri.				

Lampiran 12. Master Tabel

No.	Inisial	Usia	Kelas:	Lama Menggunakan Instagram per Hari:	Lama Memiliki Akun Instagram:	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	Total	Kategori	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Total	Kategori
1	G	16	1	< 1 jam	3-4 tahun	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	26	Sedang	2	3	2	2	3	3	2	1	3	3	24	Sedang
2	K	15	1	1-2 jam	> 4 tahun	3	3	2	3	1	1	3	2	4	2	24	Sedang	2	3	1	3	3	1	3	2	3	2	23	Sedang
3	E	15	1	1-2 jam	3-4 tahun	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	31	Tinggi	5	4	3	2	4	3	2	2	2	2	29	Sedang
4	K	16	1	< 1 jam	1-2 tahun	2	3	3	2	2	3	4	3	1	2	25	Sedang	3	3	2	3	1	1	3	3	3	1	23	Sedang
5	C	15	1	1-2 jam	> 4 tahun	1	3	4	1	3	3	1	2	2	4	24	Sedang	1	3	1	3	1	2	3	2	3	3	22	Sedang
6	H	15	1	1-2 jam	1-2 tahun	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	27	Sedang	4	3	2	3	1	3	3	2	1	3	25	Sedang
7	K	15	1	1-2 jam	> 4 tahun	2	2	3	3	1	3	2	3	4	4	27	Sedang	1	3	1	3	1	3	2	3	3	3	23	Sedang
8	D	15	1	1-2 jam	1-2 tahun	3	3	3	2	1	5	2	1	4	2	26	Sedang	1	4	3	3	3	2	3	4	1	1	25	Sedang
9	M	15	1	> 4 jam	1-2 tahun	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	34	Tinggi	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	26	Sedang
10	K	16	1	< 1 jam	3-4 tahun	3	2	2	3	2	4	2	3	3	3	27	Sedang	2	3	1	2	3	3	3	1	3	4	25	Sedang
2	N	16	1	1-2 jam	1-2 tahun	4	3	3	2	1	4	2	4	3	3	29	Sedang	2	4	3	1	3	2	4	3	4	2	28	Sedang
12	G	16	1	1-2 jam	3-4 tahun	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	29	Sedang	4	3	3	2	3	3	1	3	3	2	27	Sedang
13	D	15	1	< 1 jam	> 4 tahun	4	2	4	3	1	4	3	3	2	3	29	Sedang	3	4	1	3	1	3	2	2	1	3	23	Sedang
14	R	16	1	1-2 jam	> 4 tahun	3	3	1	1	2	4	3	3	2	3	25	Sedang	3	3	3	1	3	2	3	1	2	3	24	Sedang
15	DP	15	1	1-2 jam	> 4 tahun	4	3	4	3	3	1	3	3	2	4	30	Tinggi	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	28	Sedang
16	F	16	1	1-2 jam	1-2 tahun	3	3	2	3	3	3	1	3	4	2	27	Sedang	4	3	1	1	3	3	2	2	4	3	26	Sedang
17	H	16	1	< 1 jam	< 1 tahun	3	2	4	1	3	3	4	3	3	3	29	Sedang	4	3	3	3	3	3	3	1	3	2	28	Sedang
18	A	16	1	< 1 jam	> 4 tahun	3	4	2	4	2	1	3	4	2	3	28	Sedang	3	3	4	2	2	4	2	2	4	1	27	Sedang
19	EG	15	1	< 1 jam	3-4 tahun	3	3	3	1	4	3	3	4	4	2	30	Tinggi	2	2	2	2	3	3	1	4	4	3	26	Sedang
20	C	15	1	1-2 jam	3-4 tahun	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	31	Tinggi	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	29	Sedang

21	CA	15	1	< 1 jam	> 4 tahun	3	3	3	4	1	4	2	2	3	2	27	Sedang	3	3	2	3	3	3	2	1	2	3	25	Sedang
22	B	16	1	1–2 jam	> 4 tahun	2	3	3	3	3	4	4	2	3	2	29	Sedang	3	2	3	2	2	2	2	4	4	2	26	Sedang
23	D	14	1	1–2 jam	1–2 tahun	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	27	Sedang	2	3	3	4	2	1	2	3	3	3	26	Sedang
24	K	16	1	1–2 jam	3–4 tahun	4	3	4	3	1	3	3	4	2	3	30	Tinggi	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	28	Sedang
25	A	15	1	1–2 jam	> 4 tahun	4	2	3	3	4	1	3	2	1	4	27	Sedang	3	3	2	2	3	2	1	3	4	2	25	Sedang
26	I	15	1	1–2 jam	> 4 tahun	3	3	2	4	2	3	4	4	2	3	30	Tinggi	4	3	3	4	2	2	3	1	3	3	28	Sedang
27	M	15	1	1–2 jam	1–2 tahun	2	4	3	2	3	3	4	3	2	3	29	Sedang	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	27	Sedang
28	A	15	1	< 1 jam	1–2 tahun	3	4	2	4	4	2	3	4	3	2	31	Tinggi	3	3	2	3	2	3	2	2	2	4	26	Sedang
29	M	16	1	< 1 jam	3–4 tahun	2	3	4	3	3	4	3	3	2	2	29	Sedang	4	4	3	3	2	3	2	2	2	2	27	Sedang
30	J	15	1	1–2 jam	3–4 tahun	2	3	3	3	1	3	2	1	3	2	23	Sedang	3	2	1	3	3	3	1	3	2	1	22	Sedang
31	K	15	1	> 4 jam	3–4 tahun	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	34	Tinggi	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	27	Sedang
32	S	15	1	3–4 jam	> 4 tahun	3	3	3	2	3	1	3	3	4	3	28	Sedang	2	3	3	1	3	3	3	4	2	2	26	Sedang
33	Z	17	2	1–2 jam	> 4 tahun	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	34	Tinggi	4	3	4	4	2	4	2	3	4	2	32	Tinggi
34	N	17	2	1–2 jam	> 4 tahun	3	4	3	2	4	3	2	4	4	4	33	Tinggi	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	28	Sedang
35	H	17	2	1–2 jam	3–4 tahun	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	28	Sedang	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	26	Sedang
36	N	16	2	1–2 jam	> 4 tahun	3	3	3	3	4	1	4	3	2	2	28	Sedang	1	3	1	4	2	4	3	4	1	2	25	Sedang
37	U	15	2	< 1 jam	> 4 tahun	3	2	2	3	3	3	3	2	4	2	27	Sedang	3	2	3	3	1	1	3	2	2	3	23	Sedang
38	N	17	2	1–2 jam	> 4 tahun	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	33	Tinggi	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	27	Sedang
39	G	16	2	1–2 jam	> 4 tahun	4	3	1	3	2	4	2	3	3	4	29	Sedang	4	3	3	3	2	2	4	3	2	1	27	Sedang
40	M	16	2	< 1 jam	> 4 tahun	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	25	Sedang	2	3	1	2	3	3	1	3	3	2	23	Sedang
41	K	17	2	< 1 jam	> 4 tahun	3	1	3	1	4	3	3	3	3	4	28	Sedang	2	2	2	4	3	3	3	3	2	2	26	Sedang
42	PM	16	2	3–4 jam	3–4 tahun	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	28	Sedang	1	3	2	3	3	3	3	1	3	2	24	Sedang
43	P	17	2	3–4 jam	> 4 tahun	4	3	4	3	3	4	2	3	3	2	31	Tinggi	4	3	3	3	2	2	3	1	4	3	28	Sedang

44	H	16	2	3-4 jam	> 4 tahun	3	3	2	3	1	3	3	2	3	2	25	Sedang	3	3	2	3	2	3	2	1	2	1	22	Sedang
45	A	16	2	1-2 jam	> 4 tahun	3	4	4	4	2	2	3	3	2	2	29	Sedang	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	26	Sedang
46	A	17	2	1-2 jam	> 4 tahun	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	33	Tinggi	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	28	Sedang
47	NZF	17	2	1-2 jam	< 1 tahun	2	4	3	3	4	3	2	3	4	1	29	Sedang	2	2	1	2	2	1	1	4	4	3	22	Sedang
48	A	16	2	1-2 jam	1-2 tahun	4	3	3	3	1	3	1	4	3	3	28	Sedang	3	3	1	2	3	3	2	4	2	2	25	Sedang
49	N	16	2	1-2 jam	> 4 tahun	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	27	Sedang	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	25	Sedang
50	K	17	2	> 4 jam	> 4 tahun	4	4	3	3	4	2	3	2	2	2	29	Sedang	3	4	2	2	2	2	3	3	3	2	26	Sedang
51	K	16	2	< 1 jam	> 4 tahun	2	2	3	3	1	2	2	3	2	2	22	Sedang	3	2	3	3	1	2	1	3	2	3	23	Sedang
52	AA	16	2	< 1 jam	3-4 tahun	2	2	1	3	2	4	3	3	1	2	23	Sedang	3	3	2	2	2	3	1	3	2	1	22	Sedang
53	AN	16	2	1-2 jam	> 4 tahun	4	3	3	3	2	3	3	2	2	4	29	Sedang	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	26	Sedang
54	H	17	2	3-4 jam	3-4 tahun	3	3	4	1	2	3	2	3	4	3	28	Sedang	3	2	3	1	3	3	2	2	3	3	25	Sedang
55	B	16	2	1-2 jam	> 4 tahun	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	32	Tinggi	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	29	Sedang
56	C	16	2	1-2 jam	> 4 tahun	3	3	3	4	3	4	3	1	2	2	28	Sedang	3	3	1	1	2	3	3	3	2	3	24	Sedang
57	A	16	2	1-2 jam	> 4 tahun	3	3	3	2	1	3	2	3	1	4	25	Sedang	3	2	3	1	1	2	3	3	4	1	23	Sedang
58	N	16	2	3-4 jam	> 4 tahun	4	2	4	3	4	4	4	4	3	2	34	Tinggi	3	2	3	3	2	2	1	4	2	4	26	Sedang
59	EM	16	2	1-2 jam	> 4 tahun	3	3	3	3	4	4	2	3	2	2	29	Sedang	2	2	2	3	2	3	3	1	3	3	24	Sedang
60	NZ	18	2	1-2 jam	3-4 tahun	3	4	3	4	3	4	2	4	3	3	33	Tinggi	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	27	Sedang
61	F	16	2	> 4 jam	1-2 tahun	4	4	4	3	2	4	1	3	3	4	32	Tinggi	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	26	Sedang
62	PZ	15	1	1-2 jam	> 4 tahun	3	2	4	3	3	3	3	4	4	1	30	Tinggi	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	27	Sedang
63	ANR	15	1	< 1 jam	3-4 tahun	3	4	3	4	3	2	3	4	3	2	31	Tinggi	4	2	3	3	2	2	1	4	3	2	26	Sedang
64	SY	15	1	1-2 jam	1-2 tahun	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	28	Sedang	3	3	1	2	2	2	2	4	4	2	25	Sedang
65	NH	16	1	1-2 jam	> 4 tahun	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	33	Tinggi	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	30	Tinggi
66	LA	15	1	1-2 jam	1-2 tahun	2	4	3	2	2	3	1	3	2	3	25	Sedang	2	1	3	1	1	3	3	3	3	2	22	Sedang

67	L	16	1	3-4 jam	> 4 tahun	4	3	3	4	3	3	3	1	4	2	30	Tinggi	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	28	Sedang
68	N	15	1	< 1 jam	> 4 tahun	4	3	3	3	2	1	3	2	3	3	27	Sedang	1	1	3	2	3	3	3	3	4	3	26	Sedang
69	B	15	1	< 1 jam	3-4 tahun	2	3	3	4	1	3	4	3	2	3	28	Sedang	4	2	3	2	2	2	3	4	2	1	25	Sedang
70	ZFN	15	1	< 1 jam	3-4 tahun	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	25	Sedang	1	2	1	2	3	3	3	3	2	2	22	Sedang
71	I	16	1	1-2 jam	3-4 tahun	3	3	3	2	3	3	1	2	4	3	27	Sedang	3	3	2	2	1	3	2	4	2	3	25	Sedang
72	A	15	1	< 1 jam	1-2 tahun	2	3	2	4	3	3	3	4	3	2	29	Sedang	4	3	2	2	2	1	3	4	4	2	27	Sedang
73	K	15	1	3-4 jam	> 4 tahun	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	26	Sedang	3	4	3	1	2	2	1	3	2	1	22	Sedang
74	Z	15	1	< 1 jam	1-2 tahun	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	28	Sedang	1	2	3	2	3	3	1	4	3	3	25	Sedang
75	S	15	1	1-2 jam	> 4 tahun	2	4	3	2	3	4	2	4	3	2	29	Sedang	3	2	3	2	1	2	2	4	3	4	26	Sedang
76	F	16	1	< 1 jam	1-2 tahun	2	3	2	3	2	4	3	3	2	2	26	Sedang	3	2	2	3	3	1	3	3	2	1	23	Sedang
77	K	16	1	1-2 jam	3-4 tahun	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	31	Tinggi	3	1	3	4	3	2	3	3	1	3	26	Sedang
78	P	16	1	< 1 jam	> 4 tahun	3	2	3	1	3	3	2	3	3	1	24	Sedang	3	2	1	1	2	2	3	4	2	2	22	Sedang
79	C.K	16	1	< 1 jam	< 1 tahun	4	3	2	3	1	4	3	4	3	3	30	Tinggi	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	27	Sedang
80	IN	15	1	< 1 jam	1-2 tahun	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	24	Sedang	3	2	3	1	3	1	2	3	3	1	22	Sedang
81	RP	16	1	1-2 jam	1-2 tahun	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	31	Tinggi	3	4	3	2	2	2	3	4	3	4	30	Tinggi

Lampiran 13. Dokumentasi



Lampiran 14. Hasil Pemeriksaan *Similarity Turnitin*

HUBUNGAN KONTEN *IDEAL LIFE* PADA PENGGUNA INSTAGRAM DENGAN HARGA DIRI REMAJA DI SMK KESEHATAN LOGOS

ORIGINALITY REPORT

SIMILARITY INDEX **20%**

PRIMARY SOURCES

1 repository.stikesrspadgs.ac.id Internet	378 words — 4%
2 ettheses.uin-malang.ac.id Internet	72 words — 1%
3 www.scribd.com Internet	63 words — 1%
4 repository.ub.ac.id Internet	46 words — 1%
5 repository.unissula.ac.id Internet	39 words — < 1%
6 eprints.umm.ac.id Internet	38 words — < 1%
7 digilib.uin-suka.ac.id Internet	35 words — < 1%

HUBUNGAN KONTEN *IDEAL LIFE* PADA PENGGUNA INSTAGRAM DENGAN HARGA DIRI REMAJA

Cindy Agus Aulia Putri^{1*}, Septirina Rahayu², Reni³
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RSPAD Gatot Soebroto, Jakarta
cindy.agus.aulia.putri@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan pengguna aktif instagram dan sering melihat konten *ideal life*, seperti gaya hidup menarik, penampilan fisik ideal, dan aktivitas sosial yang tampak sempurna. Konten ini dapat memengaruhi cara remaja menilai dirinya. Harga diri adalah bagian penting dari perkembangan remaja dan dapat berubah karena penggunaan media sosial. Namun, penelitian yang secara khusus membahas hubungan konten *ideal life* dengan harga diri pada remaja SMK masih terbatas. Mengetahui hubungan antara konten *ideal life* di instagram dengan harga diri remaja SMK di Jawa Barat. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional dan metode *cross sectional*. Sampel terdiri dari 81 remaja yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner konten *ideal life* dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Spearman Rank*. Sebagian besar responden memiliki paparan konten *ideal life* kategori sedang (69,1%) dan harga diri kategori sedang (96,3%). Uji *Spearman* menunjukkan hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara konten *ideal life* dan harga diri ($\rho = 0,818$; $p = 0,000$). Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara konten *ideal life* di nstagram dan harga diri remaja. Konten *ideal life* dapat memberikan dampak positif maupun negatif, tergantung bagaimana remaja memaknainya. Dukungan sosial dan kemampuan memahami media sosial dapat memengaruhi cara remaja menilai konten tersebut.

Kata kunci: Remaja, Konten *Ideal Life*, Instagram, Harga Diri

ABSTRACT

Adolescents are active instagram users and often encounter "ideal life" content, such as attractive lifestyles, ideal physical appearances, and seemingly perfect social activities. Such content can influence how adolescents perceive themselves. Self-esteem is a crucial aspect of adolescent development and may be affected by social media use. However, studies specifically examining the relationship between ideal life content and self-esteem among vocational high school students remain limited. To determine the relationship between ideal life content on instagram and the self-esteem of adolescents at Logos Health Vocational High School. This study employed a quantitative design with a descriptive correlational approach and a cross-sectional method. The sample consisted of 81 adolescents selected through purposive sampling. The instruments used were the Ideal Life Content questionnaire and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). Data were analyzed univariately and bivariately using the Spearman Rank test. Most respondents reported moderate exposure to ideal life content (69.1%) and moderate self-esteem (96.3%). The Spearman test revealed a very strong and significant positive correlation between ideal life content and self-esteem ($\rho = 0.818$; $p = 0.000$). There is a highly significant positive relationship between ideal life content on instagram and adolescent self-esteem. Ideal life content may have both positive and negative impacts, depending on how adolescents interpret it. Social support and media literacy play important roles in shaping adolescents' perceptions of such content.

Keywords: EMR, Documentation, Medical Records, Nursing Care

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan besar dalam aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Remaja mulai membentuk identitas diri, mengeksplorasi nilai hidup, dan menyesuaikan diri dengan peran sosial yang baru (Izzani et al., 2024). Menurut *World Health Organization (2022)*, remaja berada dalam rentang usia 10–19 tahun, dan masa ini sangat penting untuk pembentukan identitas diri dan kemandirian. *Santrock (2018)* menyebut masa remaja sebagai periode *storm and stress* karena banyaknya konflik dan perubahan suasana hati. Ramdhiani (2023) menambahkan bahwa remaja mengalami perkembangan pesat dalam aspek fisik, kognitif, emosi, sosial, dan moral. Dengan adanya dinamika tersebut, remaja menjadi kelompok yang rentan terhadap berbagai pengaruh, termasuk penggunaan media sosial.

Penggunaan instagram yang berlebihan, terutama untuk melihat konten *ideal life*, dapat memengaruhi kesejahteraan mental remaja. Konten yang terlihat sempurna sering memicu perbandingan sosial dan menurunkan rasa percaya diri (Fardouly et al., 2015). Selain itu, semakin lama waktu penggunaan media sosial juga terbukti meningkatkan risiko depresi dan kecemasan pada remaja, bahkan satu jam tambahan penggunaan per hari dapat menaikkan risiko depresi hingga 13% (Twenge et al., 2018). Perbedaan antara kehidupan nyata dan gambaran hidup ideal di instagram dapat menimbulkan ketidakpuasan diri. Kondisi ini dikenal sebagai *ideal life discrepancy* (Fadhila, 2022). Rendahnya literasi digital juga membuat remaja sulit mengelola emosi. Hal ini meningkatkan risiko stres akibat paparan media sosial yang berlebihan (Hidayati & Rahmadi, 2024). Kondisi ini semakin berkaitan erat dengan salah satu aspek penting perkembangan psikologis remaja, yaitu harga diri.

Harga diri adalah evaluasi individu terhadap nilai dan keberhargaan diri sendiri, mencakup keyakinan bahwa diri berharga dan mampu menghadapi tantangan hidup. Harga diri berfungsi sebagai pelindung emosional yang mendukung fungsi sosial, kognitif, dan akademik remaja. Ketika harga diri positif, remaja lebih percaya diri dan adaptif; sebaliknya, harga diri rendah dapat memicu penarikan diri, kecemasan, hingga depresi (Rahmania, 2022). Fenomena ini diperkuat dengan data empiris yang menunjukkan tingginya prevalensi penggunaan instagram dan gangguan emosional pada remaja.

Menurut data yang peneliti peroleh dari laporan *pew research, USA 2024* terdapat 72% remaja yang menggunakan instagram dan lebih dari 12% remaja sering mengaksesnya hampir setiap saat (Pew Research Center, 2024). Di tingkat nasional, didapatkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) menunjukkan bahwa sekitar 5,5% remaja Indonesia mengalami gangguan emosional, dengan 3,7% mengalami kecemasan dan 1% mengalami depresi. Angka ini sejalan dengan laporan *World Health Organization (2024)*, yang menyatakan bahwa satu dari tujuh remaja di dunia memiliki gangguan mental, termasuk depresi dan gangguan cemas. Tingginya paparan remaja terhadap instagram menimbulkan kekhawatiran tersendiri. Platform ini diduga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan mental remaja. Hal ini mendorong peneliti untuk meninjau kembali bukti-bukti penelitian terdahulu yang mengaitkan instagram dengan harga diri remaja.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan instagram dan harga diri. Penelitian yang dilakukan oleh (Evelin, 2020) menyoroti kecenderungan pengguna untuk membandingkan diri dengan orang lain secara negatif, yang pada akhirnya dapat menurunkan harga diri. Penelitian serupa juga diperkuat oleh (Fitriyah & Sari, 2023) yang menyatakan bahwa frekuensi penggunaan media sosial lebih dari enam kali sehari berkorelasi dengan penurunan harga diri. Selain itu, tinjauan sistematis oleh (Hidayati & Rahmadi, 2024) menyimpulkan bahwa perilaku membandingkan diri di media sosial dapat mengganggu konsep diri dan menurunkan harga diri remaja. Meskipun demikian, beberapa penelitian juga menemukan adanya faktor protektif yang dapat menahan dampak negatif tersebut.

Oktaviani (2022) menemukan bahwa penerimaan diri dapat menjadi faktor protektif yang memperkuat harga diri, meskipun individu aktif menggunakan instagram. (Puspitasari, 2023) juga menemukan adanya hubungan positif antara harga diri dan perilaku penggunaan instagram, meskipun kontribusinya relatif kecil, yang menandakan bahwa faktor lain mungkin turut berperan dalam membentuk harga diri remaja. Namun, kajian yang secara khusus meneliti konten *ideal life* pada pengguna instagram terhadap harga diri remaja masih belum tergali secara mendalam.

Penelitian tersebut hanya membahas mengenai harga diri namun, kajian yang secara spesifik menelusuri konten *ideal life* pada Pengguna instagram terhadap harga diri remaja masih belum tergambar. Terlebih lagi, belum banyak penelitian yang dilakukan di lingkungan SMK, khususnya di wilayah Jawa Barat. Padahal, remaja SMK memiliki karakteristik tersendiri yang berbeda dari siswa SMA, baik dari segi latar belakang sosial maupun lingkungan belajar. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya studi yang lebih kontekstual dan spesifik. Penelitian yang difokuskan pada remaja SMK di Jawa Barat akan memberikan gambaran yang lebih relevan dalam memahami permasalahan ini secara lokal. Untuk itu, studi pendahuluan perlu dilakukan agar memberikan gambaran awal mengenai kondisi yang terjadi pada remaja di lapangan.

Dahlan (2010) menjelaskan bahwa studi pendahuluan idealnya dilakukan dengan 10 hingga 20 responden untuk mendapatkan gambaran awal yang bisa dipakai sebagai acuan penelitian selanjutnya. Berdasarkan prinsip tersebut, peneliti melakukan studi pendahuluan menggunakan kuesioner online kepada 10 remaja pengguna aktif instagram. Hasil menunjukkan 50% responden melihat konten *ideal life*, 40% sering membandingkan diri, dan 30% merasa tertekan menjaga harga diri. Namun, 50% responden juga merasa termotivasi untuk tampil lebih baik. Penelitian awal ini menegaskan bahwa instagram memiliki dampak positif maupun negatif terhadap harga diri remaja, sehingga diperlukan penelitian lanjutan secara lebih mendalam dengan jumlah sampel lebih besar. Dalam upaya menjawab tantangan tersebut, peran tenaga kesehatan, khususnya perawat jiwa, menjadi sangat penting. Perawat jiwa memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. Mereka dapat melakukan edukasi, konseling, dan membentuk kelompok sebaya untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Suardini et al. (2025) menekankan pentingnya intervensi psikoedukasi dan pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan harga diri dan sosialisasi remaja. (Wulandari, 2020) juga menyebutkan bahwa perawat harus aktif dalam pencegahan perilaku berisiko

dan promosi kesehatan mental. Atas dasar berbagai pertimbangan tersebut, penelitian ini disusun dengan tujuan yang jelas.

METODE

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional serta metode *cross sectional* yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara konten *ideal life* pada pengguna instagram dan harga diri remaja. (Sugiyono, 2017). Desain deskriptif korelasional digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan tertentu, sedangkan metode *cross sectional* memungkinkan pengukuran variabel bebas dan variabel terikat dilakukan pada satu waktu yang sama, sehingga sesuai untuk meneliti fenomena psikologis remaja secara aktual dan efisien dari segi waktu serta biaya (Nursalam, 2020).

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK di Jawa Barat, yang dipilih karena karakteristik siswanya didominasi oleh remaja yang aktif menggunakan media sosial instagram.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMK yang aktif menggunakan instagram dengan jumlah 100 orang, sesuai dengan pengertian populasi sebagai keseluruhan subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi sasaran penelitian (Sugiyono, 2023). Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi meliputi siswa berusia 15–18 tahun, tidak memiliki disabilitas, memiliki akun instagram aktif, serta sering mengakses konten bertema *ideal life*, sedangkan kriteria eksklusi meliputi ketidakhadiran saat pengumpulan data dan pengisian kuesioner yang tidak lengkap. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 80 responden yang dinilai representatif untuk menggambarkan populasi penelitian.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa dua kuesioner tertutup, yaitu kuesioner konten *ideal life* pada pengguna instagram dan kuesioner harga diri *Rosenberg Self-Esteem Scale* versi Bahasa Indonesia. Kuesioner konten *ideal life* disusun berdasarkan teori *social comparison* dan hasil penelitian terdahulu, terdiri dari 10 item dengan skala Likert empat poin, serta telah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan nilai korelasi item 0,641–0,816 dan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,920. Kuesioner harga diri menggunakan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya dengan nilai *Cronbach's Alpha* di atas 0,80 (Alwi & Istiqomah, 2022). Data primer diperoleh melalui penyebaran kuesioner daring dan wawancara terbatas, sedangkan data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, dan laporan penelitian relevan sebagai penguat landasan teoritis.

Etika Penelitian

Penelitian ini menerapkan prinsip etika penelitian yang meliputi *beneficence*, *non-maleficence*, *autonomy*, dan *justice* untuk melindungi hak serta kesejahteraan peserta penelitian (Putra et al., 2023; Gustari & Riswanto, 2022). Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan potensi risiko penelitian sebelum memberikan persetujuan secara sukarela, serta dijamin

kerahasiaan identitas dan data pribadinya. Penelitian ini juga memastikan bahwa seluruh responden memperoleh perlakuan yang adil tanpa diskriminasi.

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan statistik kuantitatif dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25 untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian (Rakhmatullah, 2025). Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dan persentase variabel konten *ideal life* pada pengguna instagram dan harga diri remaja berdasarkan kategori skor (Norfai, 2022), sedangkan analisis bivariat dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* karena data berskala ordinal. Uji ini digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel melalui nilai koefisien korelasi (r) dan tingkat signifikansi (p -value) sebagai dasar pengambilan keputusan statistik.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 6. Karakteristik Responden (n = 81)

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase
1.	Usia	14 tahun	1	1,2%
		15 tahun	25	28,2%
		16 tahun	37	45,7%
		17 tahun	10	12,3%
		18 Tahun	1	1,2%
2.	Jenis kelamin	Laki-laki	7	8,6 %
		Perempuan	74	91,4%
3.	Kelas	X	52	64,2%
		XI	29	35,8%

Mayoritas responden berusia 16 tahun (45,7%), berjenis kelamin perempuan (91,4%), duduk di kelas X (64,2%).

Tabel 7. Distribusi frekuensi penggunaan instagram (n = 81)

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase
1.	Durasi penggunaan instagram per hari	<1 jam	25	30,9%
		1–2 jam	44	53,3%
		3–4 jam	8	9,9%
		> 4 jam	4	4,9%
2.	Lama memiliki akun instagram	< 1 tahun	3	3,7%
		1–2 tahun	18	22,2%
		3–4 tahun	20	24,7%
		> 4 tahun	40	49,4%

Mayoritas responden menggunakan Instagram selama 1–2 jam per hari (53,3%), dan lama memiliki akun instagram > 4 tahun (49,4%).

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Konten *Ideal Life* (n = 81)

Konten <i>Ideal Life</i>		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	Sedang	56	69,1	69,1	69,1
	Tinggi	25	30,9	30,9	100,0
	Total	81	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 3, mayoritas konten *ideal life* responden sebanyak 56 responden (69,1%) berada dalam kategori sedang.

Tabel 4. Distribusi frekuensi harga diri remaja (n = 81)

Harga Diri Remaja		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	Sedang	78	96,3	96,3	96,3
	Tinggi	3	3,7	3,7	100,0
	Total	81	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4, mayoritas harga diri responden sebanyak 78 responden (96,3%) berada dalam kategori sedang.

Analisis bivariat

Tabel 9. Hasil Uji Korelasi *Spearman* antara Konten *Ideal Life* dan Harga Diri Remaja (n = 81)

Correlations				
			Konten <i>Ideal Life</i>	Harga Diri Remaja
<i>Spearman's rho</i>	Konten <i>Ideal Life</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	1,000	,818**
		<i>Sig. (2-tailed)</i>		0,000
		<i>N</i>	81	81
Harga Diri Remaja	Konten <i>Ideal Life</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	,818**	1,000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000	
		<i>N</i>	81	81

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Berdasarkan tabel 5, hasil uji *korelasi Spearman* antara skor konten *ideal life* dan skor harga diri remaja menunjukkan nilai koefisien korelasi $\rho = 0.818$ dengan signifikansi $p = 0.000$ ($N = 81$). Penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara kedua variabel. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat penggunaan instagram, semakin tinggi pula skor harga diri yang dilaporkan oleh remaja yang menjadi responden penelitian.

PEMBAHASAN

Identifikasi Karakteristik Responden SMK di Jawa Barat

Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 16 tahun, yang termasuk pada fase remaja pertengahan (*middle adolescence*). Santrock (2021) menjelaskan bahwa usia 15–17 tahun merupakan periode ketika remaja menunjukkan peningkatan kesadaran diri, mulai membentuk identitas, dan sangat peka terhadap pengaruh sosial, termasuk dari media sosial. Pada fase ini, remaja menggunakan instagram untuk mencari referensi diri dan melakukan perbandingan sosial, sehingga kelompok usia ini lebih mudah terpapar konten *ideal life*. Penelitian ini didukung oleh Febrianti & Supriyadi (2020) menunjukkan bahwa penggunaan instagram pada remaja berusia 15–17 tahun berhubungan dengan meningkatnya kecenderungan melakukan *social comparison*, yang berdampak pada kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis.

Karakteristik pada jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan. Menurut Goffman (1959) melalui konsep *impression management* menjelaskan bahwa perempuan lebih aktif dalam mengelola citra diri di ruang sosial, sehingga lebih sering terpapar konten visual ideal seperti yang banyak ditemukan di instagram. Hal ini sejalan dengan karakter responden penelitian yang didominasi perempuan dan menunjukkan kecenderungan lebih tinggi terhadap konsumsi konten *ideal life*. Penelitian ini didukung oleh Ramadhani & Kusuma (2021) meneliti fenomena *insecure* pada remaja perempuan pengguna instagram. Hasilnya menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami perasaan tidak aman terkait penampilan karena intensitas penggunaan media visual.

Berdasarkan pendidikan, seluruh responden berada pada tingkat SMK, yang menurut Desmita (2017) merupakan fase ketika peserta didik mulai mampu berpikir abstrak, menilai diri secara lebih kompleks, dan sangat membutuhkan pengakuan sosial dari kelompok sebaya. Pada tingkat pendidikan ini, remaja aktif menggunakan media sosial sebagai sarana pembelajaran sosial dan pembentukan identitas. Hal ini mendukung penelitian bahwa responden pada tingkat pendidikan SMK sangat rentan terhadap paparan konten *ideal life*. Penelitian ini didukung oleh Pravita (2025) meneliti siswa SMK Negeri 3 Pematang Siantar dan menemukan bahwa media sosial berperan besar dalam pembentukan identitas diri, karena remaja di tingkat SMK aktif menampilkan diri dan mencari validasi sosial

Identifikasi konten *ideal life* pada pengguna instagram

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat paparan konten *ideal life* pada responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 56 orang (69,1%), sedangkan kategori tinggi berjumlah 25 orang (30,9%). Dominasi pada kategori sedang ini mengindikasikan bahwa remaja cukup sering terpapar unggahan di instagram yang menampilkan kehidupan ideal. Berdasarkan hasil kuesioner konten *ideal life*, menunjukkan bahwa item nomor 1 “saya membuka instagram setiap hari” adalah yang paling banyak dipilih berjumlah 245, dengan jumlah 62 responden (76,5%) menjawab “Sering”. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja membuka instagram setiap hari.

Hasil ini didukung oleh penelitian Fitria (2021) yang menyatakan bahwa konten visual yang menggambarkan kehidupan ideal merupakan salah satu jenis konten

yang paling banyak diakses remaja karena memberikan stimulus visual yang kuat dan menarik. Penelitian Sari dan Nurhaliza (2022) juga menemukan bahwa paparan konten tubuh ideal, pencapaian hidup, dan gaya hidup mewah merupakan jenis paparan terbesar pada pengguna instagram usia SMK. Penelitian Utami dan Kartika (2022) menegaskan bahwa konten *ideal life* dapat memengaruhi bagaimana remaja melihat dirinya sendiri, terutama pada aspek fisik, pencapaian, dan hubungan sosial. Konsistensi hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa paparan konten *ideal life* merupakan fenomena umum di kalangan remaja Indonesia yang aktif menggunakan instagram.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori Santrock (2021) tentang perkembangan remaja juga mendukung fenomena ini, karena pada usia 15–17 tahun, remaja sedang berada dalam tahap eksplorasi identitas dan sangat peka terhadap penilaian sosial. Pada fase ini, remaja menjadikan media sosial sebagai sumber informasi, inspirasi, dan referensi untuk membentuk identitas dan jati diri mereka. Oleh karena itu, paparan konten *ideal life* yang cukup tinggi pada penelitian ini tidak lepas dari faktor biologis, psikologis, dan sosial yang dialami remaja pada masa perkembangan tersebut.

Identifikasi harga diri remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki harga diri pada kategori sedang, yaitu sebanyak 78 orang (96,3%), sedangkan kategori tinggi hanya 3 orang (3,7%). Dominasi kategori sedang ini menunjukkan bahwa remaja pada umumnya memiliki persepsi yang cukup positif terhadap nilai dirinya, meskipun tetap dipengaruhi oleh faktor sosial dan personal yang berkembang pada masa remaja. Berdasarkan hasil kuesioner harga diri, menunjukkan bahwa item nomor 8 “saya berharap bisa lebih menghargai diri saya sendiri” adalah yang paling banyak dipilih berjumlah 230, dengan jumlah 73 responden (90,1%) menjawab “Setuju”. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki harga diri positif mengenai diri sendiri.

Menurut Rosenberg (1965), harga diri merupakan evaluasi menyeluruh individu terhadap dirinya yang terbentuk dari pengalaman sosial, interaksi interpersonal, serta penilaian atas keberhasilan dan kegagalan. Dalam pengukuran menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*, skor harga diri biasanya dibagi menjadi kategori rendah, sedang, dan tinggi. Harga diri dengan kategori sedang mencerminkan kondisi dimana individu memiliki penilaian cukup positif terhadap dirinya, mampu menerima kelebihan dan kekurangan, namun masih fluktuatif dan dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Sementara itu, harga diri dengan kategori tinggi menunjukkan keyakinan kuat terhadap nilai diri, optimisme, serta kepercayaan diri yang stabil, sehingga individu lebih tahan terhadap tekanan sosial maupun kegagalan.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmania (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya berperan penting dalam membentuk harga diri remaja, sehingga mereka cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi karena adanya validasi positif terhadap usaha dan identitas diri. Fadhilah (2021) menambahkan bahwa penggunaan media sosial tidak selalu berdampak negatif, sebab remaja tetap dapat mempertahankan harga diri yang sehat apabila memiliki hubungan interpersonal yang baik dan mampu menafsirkan informasi digital secara rasional. Sementara itu, Sari dan Fitriyah (2023) menegaskan bahwa lingkungan

sekolah yang mendukung, termasuk kegiatan ekstrakurikuler dan hubungan sosial yang stabil, berkontribusi pada terbentuknya harga diri positif. Penelitian ini relevan dengan responden yang merupakan siswa SMK, di mana sekolah berfungsi sebagai ruang ekspresi, pengakuan, dan interaksi sosial yang memengaruhi penilaian diri mereka.

Hubungan konten *ideal life* dengan harga diri remaja

Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara paparan konten *ideal life* dan harga diri remaja, dengan nilai korelasi $r = 0,818$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$. Hal ini berarti semakin tinggi paparan remaja terhadap konten *ideal life* di Instagram, semakin tinggi pula harga diri mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa konten *ideal life* dalam konteks penelitian ini tidak memberikan dampak negatif, tetapi justru berfungsi sebagai sumber motivasi dan inspirasi bagi remaja untuk menilai diri mereka secara lebih positif.

Remaja memaknai konten *ideal life* sebagai sesuatu yang mendorong mereka untuk memperbaiki penampilan, meningkatkan pencapaian, serta mengembangkan gaya hidup yang dianggap lebih baik, sehingga memberikan kontribusi terhadap peningkatan harga diri mereka. Hasil ini juga selaras dengan karakteristik responden yang sebagian besar berusia 16 tahun, di mana menurut *Sanrock (2021)*, remaja pada fase ini sangat aktif melakukan eksplorasi diri dan cenderung menjadikan figur-figur ideal sebagai acuan pembentukan identitas.

Remaja dalam hasil penelitian ini menunjukkan ke arah figur ideal di Instagram yang memberikan dorongan psikologis lebih baik untuk melihat dirinya lebih mampu dan berpotensi. Fenomena hubungan positif ini dapat dijelaskan melalui Teori Perbandingan Sosial (*Social Comparison Theory*) yang dikemukakan oleh *Festinger (1954)*, bahwa individu melakukan perbandingan sosial ke atas (*upward comparison*) untuk memperoleh motivasi dan meningkatkan evaluasi diri. Selain itu, teori *Impression Management* yang dikemukakan *Goffman (1959)* menjelaskan bahwa remaja melihat bagaimana orang lain menampilkan citra diri ideal, lalu menggunakan informasi tersebut untuk membentuk citra diri mereka sendiri. Proses ini dapat memperkuat rasa percaya diri ketika remaja merasa mampu mengikuti atau mengadaptasi standar yang ditampilkan di Instagram.

Teori Harga Diri *Rosenberg (1965)* menjelaskan bahwa harga diri dibangun melalui penilaian terhadap kemampuan, pencapaian, dan nilai diri seseorang. Ketika remaja melihat konten *ideal life* dan merasa mampu meniru gaya hidup tersebut atau merasa memiliki kesamaan dengan figur ideal tersebut, maka evaluasi diri mereka meningkat. Struktur harga diri pada remaja yang dinamis dan masih berkembang memungkinkan media sosial memberikan pengaruh besar terhadap bagaimana mereka memandang diri sendiri. Dalam penelitian ini, remaja menafsirkan konten *ideal life* sebagai sesuatu yang relevan dengan aspirasi dan tujuan hidup mereka, sehingga memberikan efek positif pada harga diri mereka.

Hasil ini didukung oleh penelitian *Utami & Kartika (2022)*, bahwa konten *ideal life* dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri remaja ketika mereka memiliki dukungan sosial dan pemahaman digital yang baik. Penelitian *Fitriyah & Sari (2023)* juga menunjukkan bahwa remaja yang menjadikan figur ideal sebagai panutan cenderung memiliki harga diri lebih tinggi karena merasa mendapatkan inspirasi dari konten tersebut. Sementara itu, *Rahmania (2022)* menemukan bahwa

paparan media sosial dapat meningkatkan harga diri ketika remaja memiliki kemampuan menafsirkan informasi secara sehat dan memiliki hubungan interpersonal yang mendukung. Konsistensi hasil penelitian ini dengan studi sebelumnya memperkuat kesimpulan bahwa hubungan positif antara paparan konten *ideal life* dan harga diri merupakan fenomena yang relevan dan dapat dijelaskan secara psikologis maupun sosial.

Secara keseluruhan, hubungan positif dan signifikan yang diperoleh menunjukkan bahwa remaja dalam penelitian ini menggunakan konten *ideal life* sebagai sumber inspirasi untuk membentuk identitas diri, meningkatkan pencapaian pribadi, dan membangun rasa percaya diri. Kondisi ini dapat terjadi karena remaja memiliki dukungan sosial yang cukup, kontrol diri yang baik, serta kemampuan menafsirkan konten secara adaptif. Dengan demikian, konten *ideal life* di instagram berperan sebagai faktor yang memperkuat evaluasi diri dan harga diri remaja, bukan sebagai faktor penurunan kepercayaan diri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara paparan konten *ideal life* di instagram dengan tingkat harga diri remaja SMK di Jawa Barat. Sebagian besar responden berusia 16 tahun dan berjenis kelamin perempuan, berada pada tahap perkembangan pencarian jati diri, sehingga cenderung lebih aktif memanfaatkan media sosial sebagai media untuk mengekspresikan diri.

Sebagian besar remaja memiliki tingkat paparan konten *ideal life* pada kategori sedang (69,1%), yang menunjukkan bahwa mereka cukup sering mengakses unggahan mengenai gaya hidup mewah, penampilan fisik ideal, maupun kebahagiaan sosial. Sementara itu, harga diri remaja juga didominasi oleh kategori sedang (96,3%), menandakan bahwa mereka menilai diri secara cukup stabil meskipun terpapar media sosial.

Analisis korelasi *Spearman* menghasilkan nilai $r = 0,818$ dengan $p = 0,000$, yang berarti semakin tinggi paparan terhadap konten *ideal life*, semakin tinggi pula harga diri yang dimiliki remaja. Hasil ini mengindikasikan bahwa konten *ideal life* tidak selalu menurunkan harga diri, melainkan dapat menjadi sumber motivasi dan aspirasi bagi remaja. Faktor protektif seperti literasi digital, penerimaan diri, serta dukungan sosial turut berperan dalam memperkuat interpretasi positif terhadap konten media sosial dan membantu remaja membangun harga diri yang lebih baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak SMK di Jawa Barat yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi secara sukarela dan kooperatif sehingga proses pengumpulan data dapat berjalan dengan baik. Penulis turut mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing dan rekan sejawat yang telah memberikan arahan, masukan, serta dukungan ilmiah selama penyusunan dan pelaksanaan penelitian ini. Selain itu, penulis mengapresiasi semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian penelitian dan penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, R., & Istiqomah, N. (2022). Validasi Skala Harga Diri Rosenberg Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikometri Indonesia*, 4(1), 15–24.
- Arifin, Z. (2023). *Metodologi penelitian pendidikan: Teori dan praktik*. Bumi Aksara.
- Aryandari, R. (2018). Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram terhadap Citra Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(2), 33–42.
- Azwar, S. (2022). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azzidan, C. (2024). Pembuatan konten video pada Instagram PT. Seven Visual Network dalam meningkatkan brand awareness (Skripsi sarjana). Politeknik Negeri Media Kreatif. <https://repository.polimedia.ac.id/id/eprint/772/>
- Baskoro, D., Sari, N., & Pratama, R. (2023). Media Sosial dan Pembentukan Citra Diri Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial Remaja*, 9(2), 88–97. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/11229>
- Bawono, Y. (2023). Tugas Perkembangan Remaja Menurut Hurlock. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 11(2), 55–63. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/19443/9336>
- Dahlan, M. S. (2010). *Besar sampel dan cara pengambilan sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan*. Salemba Medika.
- Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Evelin, M. (2020). Pengaruh Media Sosial terhadap Harga Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(2), 112–120.
- Fadhila, N. (2022). Ideal Life Discrepancy dan Ketidakpuasan Diri pada Pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi Sosial*, 10(1), 33–41.
- 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>
- Febrianthi, R., & Supriyadi, S. (2020). Hubungan penggunaan Instagram dengan kecenderungan perbandingan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 115–126.

- Fitria, R. (2021). Gaya Hidup Remaja di Instagram: Kajian Visual dan Sosial. *Jurnal Psikologi Remaja*, 6(2), 45–53.
- Fitriyah, U., & Sari, D. (2023). Frekuensi Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Harga Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(2), 66–74.
- Ghufron, M., & Nasir, A. (2025). Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Remaja. *Jurnal Komunikasi Digital*, 8(1), 12–25.
- Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. New York: Anchor Books.
- Gunawan, I. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. CV Bumi Aksara.
- Gustari, D., & Riswanto, A. (2022). Etika Penelitian dalam Konteks Kesehatan: Tinjauan Prinsip dan Praktik. *Jurnal Pendidikan Dan Penelitian Kesehatan*, 8(1), 45–56.
- Hidayati, K., & Rahmadi, A. (2024). Perbandingan Sosial dan Harga Diri Remaja di Era Digital. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 88–97.
- Hurlock, E. (2019). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2019). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Iqbal, M. (2020). Representasi Kehidupan Ideal di Media Sosial. *Jurnal Komunikasi Digital*, 5(1), 22–30.
- Izzani, R., Octaria, D., & Linda, S. (2024). Perkembangan Remaja dan Tantangan Sosial. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 12(1), 1–10. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/19443/9336>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2022.pdf>
- Muhamad, M., Callysta, A. R., & Putri, A. N. B. (2023). Penyuluhan penggunaan sosial media untuk kelompok informasi masyarakat sebagai sarana berbagi informasi yang efektif bagi desa wisata budaya Beji. Parikesit: Jurnal Kreativitas, Inovasi, dan Perubahan, 3(2), 1–8. <https://journal.ugm.ac.id/v3/parikesit/article/download/14052/5157>
- Mulyani, S. R. (2021). *Metodologi penelitian*. Widina Bhakti Persada Bandung.

- Nasution, F. H. (2023). Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27876–27881. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.11229>
- Norfai, S. K. M. (2022). *Analisis Data Penelitian: Univariat, Bivariat dan Multivariat*. Qiara Media.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Oktaviani, D. (2022). Penerimaan Diri sebagai Faktor Protektif Harga Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Humanis*, 7(1), 55–63.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2016). *Human Development*. New York: McGraw-Hill.
- Pew Research Center. (2024). *Teens, Social Media & Technology 2024*. <https://www.pewresearch.org/internet/2024/05/01/teens-social-media-technology-2024/>
- Prawiro, R. A. N. U. (2023). *Hubungan Karakteristik Penggunaan Media Sosial dan Harga Diri pada Pemuda Usia 15–24 Tahun*
- Pravita, L. (2025). Peran media sosial dalam pembentukan identitas diri siswa SMK Negeri 3 Pematang Siantar. *Jurnal Pendidikan Remaja*, 12(1), 77–89.
- Puspitasari, R. (2023). Hubungan antara harga diri dengan perilaku penggunaan Instagram pada siswa SMA. *Jurnal Mahasiswa UNY*, 9(1), 34–41.
- Putra, S., Risnita, R., Jailani, M. S., & Nasution, F. H. (2023). Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27876–27881. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.11229>
- Rahmania, N. (2022). Interpretasi Konsep Harga Diri Menurut Rosenberg dalam Konteks Remaja. *Jurnal Psikologi Kognitif*, 6(2), 101–110.
- Rahmania, N. A. (2022). Validasi Sosial dan Harga Diri Remaja di Era Digital. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 7(3), 88–95.
- Rakhmatullah, H. A. (2025). *Perbedaan Analisis Univariat, Bivariat, dan Multivariat*. <https://ebizmark.id/artikel/perbedaan-analisis-univariat-bivariat-dan-multivariat/>
- Ramdhiani, R. (2023). *Perkembangan Psikososial Remaja dan Tantangannya*. Remaja Cendekia. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1423456>
- Ramadhani, N., & Kusuma, H. (2021). Fenomena insecure pada remaja perempuan pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi Remaja*, 4(2), 98–107.

- Riduwan. (2021). *Metode dan teknik menyusun proposal penelitian*. Alfabeta.
- Ristiyani, R. (2023). *Hubungan Penggunaan Media Sosial (Instagram) dengan Harga Diri pada Mahasiswa*. <https://repository.unissula.ac.id/>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
<https://press.princeton.edu/books/paperback/9780691023941/society-and-the-adolescent-self-image>
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
<https://www.mheducation.com/highered/product/adolescence-santrock/M9780078035487.html>
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2021). *Life-Span Development* (14th ed.). McGraw-Hill.
- Sari, D., & Wulandari, A. (2021). *Prosedur Penelitian dalam Pendidikan*. Salemba Humanika.
- Sari, R. N., & Prasetyo, A. (2023). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk ilmu sosial dan kesehatan*. Pustaka Ilmu.
- Sekarlangit, A., & Lestari, R. (2022). Hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan harga diri pada remaja. *Jurnal Psikologi Digital*, 6(2), 55–66.
- Setiawan, T., Riasnugrahani, M., & Rahmani, K. (2021). *Teknik pengumpulan data dalam ilmu psikologi*.
- Sibarani, N. H., & Albina, M. (2024). Etika dalam Penelitian Pendidikan. *Karakter: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam*.
- Suardini, N., Wulandari, R., & Fadliansyah, A. B. N. (2025). Pengaruh kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Medika Hutama*, 6(4), 122–128.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Suprayogi, E. C. A. P. (2025). *Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial (Instagram) dengan Tingkat Harga Diri pada Karyawan Dinas Lingkungan Hidup Kota Semarang*. <https://repository.unissula.ac.id/>
- Suryana, D. (2021). *Metodologi Penelitian: Teori dan Praktik*. Alfabeta.

- Triastuti, S., Rahmawati, D., & Yuliana, T. (2017). Pengaruh media sosial terhadap identitas remaja. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 5(3), 88–96. <https://core.ac.uk/download/pdf/599579356.pdf>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). *Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Utami, S., & Kartika, D. (2022). Pengaruh Konten Media Sosial terhadap Harga Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(1), 60–70.
- Wahyuni, S. (2021). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. Unesa University Press.
- World Health Organization. (2022). *Adolescent Health: Risks and Solutions*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- World Health Organization. (2023). *Adolescent health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- World Health Organization. (2024). *Transforming adolescent health: WHO's comprehensive report on global progress and gaps*. <https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/01-11-2024-transforming-adolescent-health--who-s-comprehensive-report-on-global-progress-and-gaps>
- Wulandari, R. (2020). Peran perawat dalam promosi kesehatan mental remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(1), 45–52. <https://www.kompasiana.com/marsyamarsya036914/66cf3ee434777c311237d654/peran-perawat-mengatasi-kesehatan-mental-remaja>
- Yoyoh, I., Rahayu, D., & Wibisana, E. (2022). Keberhasilan Belajar dalam Perspektif Self Regulated Learning dan Efikasi Diri. *Jurnal JKFT*, 7(1), 59–65. <https://jurnal.umt.ac.id/index.php/jkft/article/viewFile/6808/3572>
- Yuniarni, R., & Amenike, S. (2023). Pencarian Identitas Remaja dalam Perspektif Psikososial Erikson. *Jurnal Psikologi Sosial*, 10(1), 33–41. <https://jurnal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/19443/9336>