

SELF-LOVE DI TENGAH BUDAYA PERBANDINGAN SOSIAL DIGITAL: STUDI KUALITATIF PADA
SISWA SMA PENGGUNA INSTAGRAMRizqi Hauzan Nur Farrelly¹¹S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya
rizqi.22211@mhs.unesa.ac.id**Abstract**

The increasing use of Instagram among adolescents has transformed the way they construct their identities, interact socially, and evaluate themselves. While Instagram provides opportunities for self-expression and social connection, it may also encourage social comparison that influences adolescents' psychological well-being. This study aimed to explore the experiences of self-love among adolescent Instagram users through a qualitative approach. A descriptive qualitative design was employed involving three female students of Grade XI. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using Reflexive Thematic Analysis. The findings revealed four interrelated themes representing adolescents' experiences of self-love: (1) self-awareness in responding to social comparison, (2) developing self-worth through selective self-presentation, (3) maintaining self-esteem despite social validation, and (4) practicing self-care as a strategy to preserve psychological well-being. The findings indicate that Instagram does not inherently produce either positive or negative psychological outcomes. Instead, its influence depends on how adolescents interpret, regulate, and respond to their digital experiences. Participants who demonstrated greater self-awareness, positive self-evaluation, and healthy self-care practices were better able to manage social comparison and maintain psychological well-being. This study contributes to the growing literature on adolescent mental health by providing an in-depth understanding of self-love in the context of social media use. The findings also offer practical implications for educators, parents, school counselors, and mental health professionals in promoting healthier social media engagement among adolescents.

Keyword: self-love, Instagram, adolescents, social comparison,

Abstrak

Meningkatnya penggunaan Instagram di kalangan remaja telah mengubah cara individu membangun identitas, berinteraksi secara sosial, dan mengevaluasi dirinya. Di satu sisi, Instagram menyediakan ruang untuk berekspresi dan memperluas hubungan sosial, namun di sisi lain juga dapat mendorong terjadinya perbandingan sosial yang memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman *self-love* pada remaja pengguna Instagram menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan melibatkan tiga siswi

Article History

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

kelas XI SMA. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan <i>Reflexive Thematic Analysis</i>. Hasil penelitian mengidentifikasi empat tema utama yang menggambarkan pengalaman <i>self-love</i> remaja, yaitu (1) <i>self-awareness</i> dalam menghadapi perbandingan sosial, (2) pembentukan <i>self-worth</i> melalui presentasi diri yang selektif, (3) mempertahankan <i>self-esteem</i> di tengah pencarian validasi sosial, dan (4) penerapan <i>self-care</i> sebagai strategi menjaga kesejahteraan psikologis. Temuan penelitian menunjukkan bahwa Instagram tidak secara langsung memberikan dampak positif maupun negatif terhadap <i>self-love</i>. Pengaruh media sosial bergantung pada kemampuan remaja dalam memaknai pengalaman digital, melakukan regulasi diri, serta menerapkan strategi perawatan diri secara adaptif. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap kajian psikologi perkembangan dan psikologi positif dengan menghadirkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman <i>self-love</i> remaja pengguna Instagram. Temuan penelitian juga memberikan implikasi praktis bagi pendidik, orang tua, guru bimbingan dan konseling, serta praktisi kesehatan mental dalam mendorong penggunaan media sosial yang lebih sehat. Kata kunci: <i>self-love</i>, Instagram, remaja, perbandingan sosial	
--	--

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi telah mengubah cara remaja berinteraksi, membangun relasi sosial, serta membentuk identitas diri. Salah satu platform media sosial yang paling banyak digunakan oleh remaja adalah Instagram, yang memungkinkan pengguna untuk berbagi foto, video, serta berinteraksi melalui berbagai fitur seperti *stories*, *reels*, komentar, dan *likes*. Berdasarkan laporan We Are Social (2024), Instagram masih menjadi salah satu platform media sosial yang paling populer di kalangan remaja dan dewasa muda. Selain memberikan ruang untuk berekspresi dan membangun jejaring sosial, Instagram juga menjadi media yang memperlihatkan berbagai representasi kehidupan yang telah dikurasi sehingga sering kali menampilkan standar keberhasilan, kecantikan, maupun gaya hidup yang ideal.

Paparan terhadap konten-konten tersebut dapat memberikan dampak yang beragam terhadap kondisi psikologis remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Instagram dapat meningkatkan dukungan sosial, kreativitas, dan kesempatan untuk mengekspresikan diri. Namun demikian, paparan yang terus-menerus terhadap kehidupan ideal orang lain juga berpotensi meningkatkan *social comparison*, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, kecemasan, serta penurunan kesejahteraan psikologis apabila individu terlalu bergantung pada validasi sosial di media digital (Marengo et al., 2023; Valkenburg et al., 2022). Mengingat masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan identitas dan konsep diri, pengalaman menggunakan media sosial menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi perkembangan psikologis mereka.

Salah satu faktor psikologis yang diperkirakan berperan dalam membantu remaja menghadapi dinamika tersebut adalah *self-love*. Dalam penelitian ini, *self-love* dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengenali, menerima, menghargai, dan merawat dirinya sendiri

melalui empat dimensi utama, yaitu *self-awareness*, *self-worth*, *self-esteem*, dan *self-care*. Individu yang memiliki *self-love* yang baik cenderung mampu mengenali emosi yang muncul akibat penggunaan media sosial, tidak sepenuhnya menggantungkan harga dirinya pada penilaian orang lain, serta mampu mengelola penggunaan media sosial secara lebih sehat. Dengan demikian, *self-love* dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang dapat membantu remaja menghadapi tekanan sosial di lingkungan digital.

Meskipun hubungan antara penggunaan Instagram dan kesehatan mental remaja telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif dengan fokus pada hubungan antara penggunaan media sosial dengan variabel seperti *self-esteem*, citra tubuh, kecemasan, atau depresi (Marengo et al., 2023; Valkenburg et al., 2022). Pendekatan tersebut memberikan gambaran mengenai hubungan antarvariabel, tetapi belum banyak menjelaskan bagaimana remaja memaknai pengalaman mereka ketika menggunakan Instagram dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian kualitatif mengenai pengalaman *self-love* pada remaja pengguna Instagram di Indonesia masih relatif terbatas sehingga belum memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai bagaimana remaja membangun penerimaan diri, mengelola perbandingan sosial, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis di era media sosial.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman *self-love* pada remaja pengguna Instagram melalui pendekatan kualitatif. Penelitian difokuskan pada siswa SMA yang aktif menggunakan Instagram untuk memahami bagaimana mereka memaknai pengalaman bermedia sosial melalui dimensi *self-awareness*, *self-worth*, *self-esteem*, dan *self-care*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi mengenai perkembangan remaja di era digital serta memberikan implikasi praktis bagi pendidik, orang tua, dan praktisi kesehatan mental dalam mendorong penggunaan media sosial yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

2. Tinjauan Pustaka

2.1 Instagram dan Perkembangan Psikologis Remaja

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional yang signifikan. Pada fase ini, individu mulai membangun identitas diri, mengembangkan hubungan sosial yang lebih luas, serta mencari penerimaan dari lingkungan sebayanya. Perkembangan teknologi digital telah menjadikan media sosial sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja, sehingga proses pembentukan identitas tidak lagi hanya terjadi melalui interaksi langsung, tetapi juga melalui ruang digital (Odgers & Jensen, 2020).

Instagram merupakan salah satu media sosial yang paling banyak digunakan oleh remaja karena menyediakan berbagai fitur yang memungkinkan pengguna untuk membangun identitas digital melalui foto, video, *stories*, dan *reels*. Platform ini memungkinkan individu menampilkan aspek-aspek tertentu dari kehidupannya yang dianggap menarik atau bernilai positif. Di sisi lain, karakteristik visual Instagram juga meningkatkan kemungkinan pengguna melakukan

evaluasi terhadap dirinya sendiri berdasarkan penampilan, pencapaian, maupun gaya hidup yang ditampilkan orang lain (Marengo et al., 2023).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa dampak Instagram terhadap kesehatan mental tidak bersifat universal. Valkenburg et al. (2022) melalui *umbrella review* menemukan bahwa media sosial dapat memberikan dampak positif berupa meningkatnya dukungan sosial, rasa memiliki (*sense of belonging*), dan kesempatan berekspresi. Namun, penggunaan yang didominasi oleh aktivitas membandingkan diri dengan orang lain atau pencarian validasi sosial berhubungan dengan meningkatnya kecemasan, depresi, ketidakpuasan terhadap tubuh, serta penurunan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, pengaruh Instagram terhadap remaja bergantung pada bagaimana individu menggunakan dan memaknai pengalaman digital tersebut.

2.2 Self-love dalam Perspektif Psikologi Positif

Dalam psikologi positif, konsep self-love berkaitan dengan kemampuan individu untuk menerima, menghargai, dan memperlakukan dirinya secara positif tanpa bergantung sepenuhnya pada penilaian eksternal. Self-love bukan berarti bersikap egois atau mengutamakan diri sendiri secara berlebihan, melainkan mencerminkan hubungan yang sehat dengan diri sendiri melalui penerimaan, penghargaan, dan kepedulian terhadap kesejahteraan pribadi.

Penelitian ini mengoperasionalkan self-love melalui empat dimensi, yaitu **self-awareness**, **self-worth**, **self-esteem**, dan **self-care**. **Self-awareness** menggambarkan kemampuan individu mengenali pikiran, emosi, serta respons dirinya terhadap pengalaman yang dihadapi. **Self-worth** berkaitan dengan keyakinan bahwa dirinya memiliki nilai sebagai individu, terlepas dari penilaian orang lain. **Self-esteem** mencerminkan evaluasi positif terhadap kemampuan dan karakteristik diri, sedangkan **self-care** mengacu pada berbagai upaya menjaga kesehatan fisik, emosional, maupun psikologis.

Dalam literatur psikologi kontemporer, konsep tersebut memiliki keterkaitan erat dengan **self-compassion**, yaitu kemampuan memperlakukan diri sendiri dengan sikap penuh pengertian ketika menghadapi kegagalan atau pengalaman negatif (Neff, 2003). Individu yang memiliki tingkat self-compassion yang tinggi cenderung lebih mampu menerima kekurangan diri, mengurangi kritik terhadap diri sendiri, serta menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Meta-analisis Phillips dan Hine (2021) juga menunjukkan bahwa self-compassion berkorelasi positif dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis pada berbagai kelompok usia. Oleh karena itu, self-love dapat dipandang sebagai salah satu sumber daya psikologis yang membantu individu mempertahankan kesejahteraan di tengah tekanan sosial maupun digital.

2.3 Teori Perbandingan Sosial (*Social Comparison Theory*)

Untuk memahami bagaimana Instagram memengaruhi pengalaman self-love remaja, penelitian ini menggunakan **Social Comparison Theory** yang dikemukakan oleh Festinger (1954). Teori ini menjelaskan bahwa individu secara alami terdorong untuk mengevaluasi kemampuan, pendapat, maupun karakteristik dirinya dengan membandingkan diri terhadap orang lain, terutama ketika standar objektif sulit diperoleh.

Dalam konteks media sosial, proses perbandingan sosial menjadi lebih intensif karena pengguna terus-menerus terpapar pada konten yang telah melalui proses seleksi dan kurasi. Foto-foto yang menampilkan keberhasilan akademik, pencapaian karier, kondisi ekonomi, maupun penampilan fisik sering kali menciptakan persepsi bahwa kehidupan orang lain lebih ideal

dibandingkan kehidupan nyata. Akibatnya, pengguna dapat mengalami **upward social comparison**, yaitu membandingkan diri dengan individu yang dianggap lebih unggul sehingga memunculkan rasa kurang percaya diri atau ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

Namun demikian, penelitian terbaru menunjukkan bahwa dampak perbandingan sosial tidak selalu bersifat negatif. Marengo et al. (2023) menemukan bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mengubah pengalaman perbandingan sosial menjadi motivasi untuk berkembang. Dengan kata lain, kemampuan memahami dan menerima diri sendiri berperan sebagai faktor protektif yang mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental.

2.4 Penelitian Terdahulu

Penelitian mengenai hubungan antara media sosial dan kesejahteraan psikologis telah berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir. Sebagian besar penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan variabel psikologis seperti depresi, kecemasan, citra tubuh, maupun harga diri.

Marengo et al. (2023) melalui *systematic review* menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berbasis visual memiliki hubungan yang konsisten dengan meningkatnya gejala internalisasi, terutama ketidakpuasan terhadap tubuh dan kecemasan pada remaja. Sementara itu, Valkenburg et al. (2022) menegaskan bahwa pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental bersifat heterogen karena dipengaruhi oleh karakteristik individu, jenis aktivitas yang dilakukan, serta konteks sosial pengguna.

Di Indonesia, penelitian mengenai media sosial umumnya masih berfokus pada hubungan antara penggunaan Instagram dengan self-esteem, body image, atau kesejahteraan psikologis menggunakan metode survei. Pendekatan tersebut memberikan gambaran mengenai hubungan statistik antarvariabel, tetapi belum mampu menjelaskan bagaimana remaja memaknai pengalaman mereka ketika berinteraksi dengan media sosial. Penelitian kualitatif yang mengeksplorasi pengalaman self-love dalam konteks penggunaan Instagram juga masih relatif terbatas, khususnya pada remaja sekolah menengah atas.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan penelitian dengan mengeksplorasi pengalaman subjektif remaja dalam membangun self-love ketika menggunakan Instagram. Pendekatan kualitatif dipilih agar penelitian tidak hanya menjelaskan apakah terdapat hubungan antara media sosial dan self-love, tetapi juga bagaimana pengalaman tersebut dipahami, dimaknai, dan dikelola oleh remaja dalam kehidupan sehari-hari.

3. Metode Penelitian

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif untuk mengeksplorasi pengalaman *self-love* pada remaja pengguna Instagram. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman subjektif, makna, dan interpretasi partisipan terhadap fenomena yang diteliti.

(Creswell & Poth, 2018). Fokus penelitian ini bukan untuk menguji hubungan sebab akibat antarvariabel, melainkan untuk memahami bagaimana remaja memaknai pengalaman menggunakan Instagram dalam kaitannya dengan *self-love*.

Penelitian ini berlandaskan paradigma konstruktivisme yang memandang bahwa realitas sosial dibentuk melalui pengalaman, interaksi, dan interpretasi individu terhadap lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, pengalaman setiap partisipan dipandang sebagai sumber informasi yang penting dalam memahami bagaimana *self-love* berkembang di tengah penggunaan media sosial.

Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pemilihan partisipan berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Campbell et al., 2020). Penelitian ini melibatkan tiga orang siswi kelas XI sebagai partisipan. Seluruh partisipan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur pengumpulan data, serta jaminan kerahasiaan informasi sebelum wawancara dilakukan. Untuk menjaga kerahasiaan identitas, seluruh nama partisipan diganti menggunakan pseudonim.

Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur (*semi-structured interview*). Teknik ini dipilih karena memberikan fleksibilitas bagi peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman partisipan secara lebih mendalam, sekaligus menjaga konsistensi topik yang dibahas pada setiap wawancara (Creswell & Poth, 2018).

Pedoman wawancara disusun berdasarkan empat dimensi *self-love*, yaitu *self-awareness*, *self-worth*, *self-esteem*, dan *self-care*. Pertanyaan yang diajukan mencakup pengalaman partisipan dalam menggunakan Instagram, respons terhadap perbandingan sosial, proses pengambilan keputusan sebelum mengunggah konten, persepsi terhadap diri sendiri, cara menghadapi komentar atau penilaian orang lain, serta strategi menjaga kesejahteraan psikologis selama menggunakan media sosial. Seluruh wawancara direkam dengan persetujuan partisipan, kemudian ditranskripsikan secara verbatim untuk memudahkan proses analisis data.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan *Reflexive Thematic Analysis* yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2022). Metode ini dipilih karena memberikan fleksibilitas dalam mengidentifikasi pola makna yang muncul dari pengalaman partisipan serta memungkinkan peneliti menginterpretasikan data secara sistematis.

4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan proses *reflexive thematic analysis*, diperoleh empat tema utama yang menggambarkan pengalaman partisipan dalam membangun *self-love* selama menggunakan Instagram, yaitu (1) kesadaran diri dalam menghadapi perbandingan sosial, (2) membangun harga diri melalui presentasi diri yang selektif, (3) mempertahankan kepercayaan diri di tengah validasi sosial, dan (4) *self-care* sebagai strategi menjaga kesejahteraan psikologis. Keempat tema tersebut menunjukkan bahwa penggunaan Instagram tidak secara langsung memberikan dampak positif maupun negatif terhadap remaja, melainkan dipengaruhi oleh bagaimana individu memaknai dan mengelola pengalaman digital yang mereka alami.

4.1 Kesadaran Diri dalam Menghadapi Perbandingan Sosial

Seluruh partisipan mengungkapkan bahwa penggunaan Instagram tidak terlepas dari pengalaman membandingkan diri dengan pengguna lain. Paparan terhadap unggahan mengenai pencapaian akademik, penampilan fisik, maupun gaya hidup teman sebaya sering kali memunculkan rasa kagum sekaligus perasaan kurang percaya diri. Meskipun demikian, para partisipan menunjukkan kemampuan untuk mengenali emosi tersebut dan berusaha mengelolanya secara konstruktif.

"Kadang aku merasa minder kalau lihat teman yang prestasinya banyak atau fotonya bagus-bagus. Tapi aku juga jadi termotivasi supaya bisa berkembang." (P1)

Partisipan lain juga mengungkapkan bahwa perasaan iri yang muncul tidak berlangsung lama karena ia menyadari bahwa setiap individu memiliki perjalanan hidup yang berbeda.

"Awalnya memang suka membandingkan diri, tapi lama-lama sadar kalau semua orang punya kelebihan masing-masing." (P2)

Temuan ini menunjukkan bahwa proses *social comparison* merupakan pengalaman yang hampir tidak dapat dihindari dalam penggunaan Instagram. Namun, dampaknya tidak selalu negatif karena partisipan mampu melakukan refleksi terhadap emosi yang muncul. Temuan ini sejalan dengan Valkenburg et al. (2022) yang menjelaskan bahwa pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental sangat bergantung pada karakteristik individu dan cara mereka memaknai interaksi digital. Demikian pula, Marengo et al. (2023) menemukan bahwa paparan terhadap media sosial berbasis visual tidak selalu menimbulkan gangguan psikologis apabila individu memiliki kemampuan regulasi emosi dan kesadaran diri yang baik.

Dalam konteks penelitian ini, kemampuan mengenali emosi sebelum memberikan respons menunjukkan adanya dimensi *self-awareness*, yaitu kemampuan individu memahami pikiran dan perasaan dirinya ketika menghadapi tekanan sosial di media digital. Kesadaran tersebut membantu partisipan mengubah pengalaman membandingkan diri menjadi motivasi untuk berkembang, bukan sebagai sumber penurunan harga diri.

4.2 Membangun Harga Diri melalui Presentasi Diri yang Selektif

Tema kedua menunjukkan bahwa seluruh partisipan melakukan proses pertimbangan sebelum mengunggah foto atau video di Instagram. Mereka memperhatikan aspek pencahayaan, sudut pengambilan gambar, ekspresi wajah, maupun proses penyuntingan agar unggahan terlihat lebih menarik. Namun demikian, proses tersebut tidak semata-mata bertujuan memperoleh pengakuan sosial, melainkan agar unggahan mencerminkan diri mereka secara positif.

"Kalau mau upload pasti dipilih dulu. Aku cari foto yang menurutku paling bagus dan nyaman dilihat." (P1)

Partisipan lain mengungkapkan:

"Aku lebih suka feed yang rapi. Jadi biasanya aku edit dulu supaya warnanya cocok." (P3)

Meskipun memperhatikan estetika unggahan, seluruh partisipan menyatakan bahwa jumlah *likes* atau komentar bukanlah satu-satunya ukuran keberhasilan mereka di media sosial. Mereka menganggap apresiasi dari pengguna lain sebagai sesuatu yang menyenangkan, tetapi tidak menentukan nilai diri mereka.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa presentasi diri di Instagram dilakukan secara sadar sebagai bagian dari ekspresi identitas, bukan sebagai bentuk ketergantungan terhadap validasi sosial. Temuan ini mendukung penelitian Odgers dan Jensen (2020) yang menyatakan bahwa media sosial dapat menjadi sarana pengembangan identitas apabila digunakan secara aktif dan reflektif. Selain itu, Phillips dan Hine (2021) menjelaskan bahwa individu dengan penerimaan diri yang baik cenderung tidak menggantungkan harga dirinya pada evaluasi eksternal.

Dengan demikian, dimensi *self-worth* dalam penelitian ini tercermin melalui keyakinan partisipan bahwa nilai dirinya tidak sepenuhnya ditentukan oleh respons pengguna lain di Instagram.

4.3 Mempertahankan Kepercayaan Diri di Tengah Validasi Sosial

Meskipun seluruh partisipan mengakui pernah merasa tidak percaya diri terhadap penampilan fisik maupun pencapaian pribadi, mereka tetap menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang relatif baik. Ketika diminta menilai tingkat kepercayaan diri saat mengunggah foto di Instagram, seluruh partisipan memberikan penilaian antara 7 hingga 8,5 dari skala 10.

"Aku kasih nilai tujuh. Kadang masih mikir nanti orang komentar apa, tapi kalau aku suka fotonya ya tetap aku upload." (P1)

Partisipan lainnya menyatakan:

"Sekitar delapan setengah. Aku memang masih kepikiran pendapat orang, tapi tidak sampai membuat aku berhenti posting." (P2)

Selain itu, para partisipan menunjukkan sikap yang cukup adaptif terhadap kritik. Mereka memilih mengabaikan komentar yang tidak membangun atau menjadikannya sebagai bahan evaluasi apabila kritik tersebut disampaikan secara sopan.

Temuan ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri partisipan tidak berarti mereka terbebas dari rasa tidak aman, melainkan memiliki kemampuan untuk mempertahankan penilaian positif terhadap diri meskipun memperoleh evaluasi dari lingkungan sosial. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan Orth dan Robins (2023) yang menyatakan bahwa individu dengan *self-esteem* yang sehat tetap dapat mengalami keraguan terhadap diri sendiri tanpa kehilangan penghargaan terhadap identitas pribadinya.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa *self-esteem* berfungsi sebagai sumber resiliensi psikologis dalam menghadapi tekanan sosial yang muncul melalui media digital.

4.4 Self-care sebagai Strategi Menjaga Kesejahteraan Psikologis

Tema terakhir menunjukkan bahwa seluruh partisipan memiliki strategi tertentu untuk menjaga kesejahteraan psikologis selama menggunakan Instagram. Strategi tersebut meliputi membatasi penggunaan media sosial ketika merasa lelah, menjaga privasi informasi pribadi, serta memilih saluran yang lebih aman ketika ingin mengekspresikan emosi negatif.

"Kalau lagi capek atau banyak tugas biasanya aku berhenti buka Instagram dulu." (P1)

Partisipan lain menjelaskan:

"Kalau lagi sedih aku lebih sering cerita ke teman dekat atau upload di akun kedua daripada di akun utama." (P2)

Selain itu, seluruh partisipan menyatakan bahwa mereka menghindari mengunggah informasi yang bersifat pribadi seperti masalah keluarga, konflik dengan teman, maupun data pribadi yang berpotensi menimbulkan risiko keamanan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa partisipan memiliki kemampuan mengatur batasan (*boundaries*) dalam penggunaan media sosial. Mereka tidak hanya mengelola waktu penggunaan Instagram, tetapi juga mengatur bentuk interaksi dan jenis informasi yang dibagikan kepada publik. Strategi tersebut mencerminkan dimensi *self-care*, yaitu kemampuan individu menjaga kesehatan emosional dan psikologis melalui pengambilan keputusan yang sadar.

Hasil penelitian ini mendukung laporan UNESCO (2023) yang menekankan pentingnya literasi digital sebagai bagian dari kesejahteraan psikologis remaja. Kemampuan mengelola privasi, mengatur waktu penggunaan media sosial, dan memilih bentuk komunikasi yang sesuai merupakan bagian dari kompetensi digital yang berkontribusi terhadap kesehatan mental.

5. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman *self-love* pada remaja pengguna Instagram melalui pendekatan kualitatif. Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap tiga siswi SMA yang aktif menggunakan Instagram, ditemukan bahwa pengalaman *self-love* terbentuk melalui empat dimensi utama, yaitu *self-awareness*, *self-worth*, *self-esteem*, dan *self-care*. Keempat dimensi tersebut saling berkaitan dalam membentuk cara remaja memahami diri, merespons pengalaman di media sosial, serta menjaga kesejahteraan psikologisnya.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa Instagram tidak secara langsung memberikan dampak positif ataupun negatif terhadap *self-love*. Paparan terhadap unggahan pengguna lain memang dapat memicu proses *social comparison* dan menimbulkan rasa tidak percaya diri. Namun, partisipan mampu mengelola pengalaman tersebut melalui refleksi diri, penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan pribadi, serta kemampuan membatasi pengaruh penilaian eksternal terhadap harga diri mereka. Selain itu, partisipan juga menerapkan berbagai bentuk *self-care*, seperti mengatur waktu penggunaan media sosial, menjaga privasi, dan memilih cara yang lebih aman untuk mengekspresikan emosi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mengenali emosi, menerima diri sendiri, mempertahankan kepercayaan diri, dan menerapkan strategi perawatan diri menjadi faktor penting yang membantu remaja menggunakan Instagram secara lebih adaptif. Dengan demikian, *self-love* dapat dipahami sebagai salah satu faktor protektif yang mendukung kesejahteraan psikologis remaja di tengah meningkatnya penggunaan media sosial.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, jumlah partisipan relatif terbatas dan seluruhnya berasal dari satu sekolah menengah atas, sehingga hasil penelitian tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan kepada seluruh populasi remaja. Kedua, seluruh partisipan merupakan siswi perempuan, sehingga penelitian ini belum menggambarkan pengalaman remaja laki-laki dalam membangun *self-love* ketika menggunakan Instagram. Ketiga, penelitian hanya memfokuskan pada satu platform media sosial, sehingga belum menggambarkan kemungkinan adanya perbedaan pengalaman pada platform lain seperti TikTok, X, atau Snapchat.

Saran

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan dengan karakteristik yang lebih beragam, baik dari sisi jenis kelamin, usia, latar belakang sekolah, maupun wilayah geografis, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman *self-love* pada remaja. Penelitian berikutnya juga dapat menggunakan pendekatan *mixed methods* atau mengombinasikan wawancara dengan instrumen psikologis yang telah tervalidasi untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai hubungan antara *self-love*, penggunaan media sosial, dan kesejahteraan psikologis.

Selain itu, penelitian di masa mendatang dapat mengeksplorasi pengaruh berbagai platform media sosial yang memiliki karakteristik interaksi berbeda terhadap perkembangan psikologis remaja. Hasil penelitian tersebut diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi, kebijakan pendidikan, serta layanan bimbingan dan konseling yang mendukung penggunaan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab.

Daftar Referensi

- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association.
- Arianti, R., & Sari, D. P. (2023). Hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 50(2), 145-158.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). Purposive sampling: Complex or simple? Research case examples. *Journal of Research in Nursing*, 25(8), 652-661. <https://doi.org/10.1177/1744987120927206>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Hidayati, N., & Rahmawati, D. (2022). Self-esteem dan intensitas penggunaan Instagram pada

- remaja sekolah menengah atas. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(1), 27-39.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia 2023*. <https://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2023). *Status literasi digital Indonesia 2023*. <https://kominfo.go.id>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A., & Settanni, M. (2023). Highly visual social media and internalizing symptoms in adolescence: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 100, 102233. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102233>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2023). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself* (Updated ed.). William Morrow.
- Nugroho, A., & Wulandari, S. (2021). Perbandingan sosial dan penggunaan Instagram pada remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 89-101.
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age—Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2023). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*, 78(1), 5-17. <https://doi.org/10.1037/amp0000922>
- Phillips, W. J., & Hine, D. W. (2021). Self-compassion, physical health, and psychological well-being: A meta-analysis. *Health Psychology Review*, 15(1), 113-139. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1705872>
- Putri, A. R., & Lestari, S. (2022). Pengaruh penggunaan Instagram terhadap citra diri remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 55-68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Santrock, J. W. (2021). *Life-span development* (18th ed.). McGraw-Hill.
- Steinberg, L. (2023). *Adolescence* (12th ed.). McGraw-Hill.
- UNESCO. (2023). *Global education monitoring report 2023: Technology in education—A tool on whose terms?* UNESCO Publishing. <https://www.unesco.org/gem-report/en/2023-technology>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- We Are Social, & Meltwater. (2024). *Digital 2024: Global overview report*. <https://wearesocial.com/digital-2024>
- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>