

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

Cindy Agus Aulia Putri<sup>1\*</sup>, Septirina Rahayu<sup>2</sup>, Reni<sup>3</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RSPAD Gatot Soebroto, Jakarta<sup>1,2,3</sup>

cindy.agus.aulia.putri@gmail.com

### ABSTRAK

Remaja merupakan pengguna aktif instagram yang sangat sering terpapar konten *ideal life*, seperti gaya hidup menarik, penampilan fisik ideal, dan aktivitas sosial yang tampak sempurna. Paparan konten tersebut secara psikologis dapat memengaruhi cara remaja menilai diri mereka sendiri. Harga diri merupakan bagian krusial dari perkembangan remaja yang rentan mengalami perubahan akibat penggunaan media sosial. Namun, penelitian yang secara khusus membahas hubungan konten *ideal life* dengan harga diri pada remaja sekolah menengah kejuruan masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk 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 penelitian terdiri dari 81 remaja yang dipilih menggunakan 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 statistik *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki paparan konten *ideal life* kategori sedang (69,1%) dan harga diri kategori sedang (96,3%). Uji *Spearman Rank* 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 signifikan antara konten *ideal life* di instagram dan harga diri remaja. Hal ini menunjukkan bahwa pemaknaan konten, dukungan sosial, serta kemampuan literasi media sosial memengaruhi cara remaja menilai diri mereka.

**Kata kunci:** Harga diri, instagram, konten *ideal life*, remaja.

### ABSTRACT

Adolescents are active instagram users who are frequently exposed to ideal life content, such as attractive lifestyles, ideal physical appearances, and seemingly perfect social activities. Such content can psychologically influence how adolescents perceive and evaluate themselves. Self-esteem is a crucial aspect of adolescent development that is susceptible to fluctuations due to social media use. However, studies specifically examining the relationship between ideal life content and self-esteem among vocational high school students remain limited. This study aims to determine the relationship between ideal life content on instagram and the self-esteem of vocational high school adolescents in West Java. This study employed a quantitative design with a descriptive correlational approach and a cross-sectional method. The sample consisted of 81 adolescents selected through a purposive sampling technique. 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. The results showed that most respondents reported moderate exposure to ideal life content (69.1%) and moderate self-esteem (96.3%). The Spearman Rank 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, alongside the role of social support and media literacy skills.

**Keywords:** Adolescents, ideal life content, instagram, self-esteem.

### 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 & 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 (Naslund et al., 2020).

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). Seluruh kondisi tersebut pada akhirnya berkaitan erat dengan salah satu aspek krusial dalam perkembangan psikologis remaja, yaitu harga diri, yang sering kali mengalami fluktuasi akibat penilaian negatif dari perbandingan sosial di dunia maya (Liyoni & Swandi, 2026).

Harga diri adalah evaluasi individu terhadap nilai dan keberhargaan diri sendiri, mencakup keyakinan bahwa diri berharga dan mampu menghadapi tantangan hidup (Rosenberg & Guia, 2024). 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 (Liyoni & Swandi, 2026).

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 karena durasi penggunaan yang ekstrem (lebih dari tiga jam per hari) terbukti berkorelasi dengan peningkatan risiko gangguan kesejahteraan mental (Jost et al., 2023). Platform ini menjadi salah satu faktor eksternal dominan yang memengaruhi harga diri remaja melalui mekanisme perbandingan sosial yang intens (Keles et al., 2024). 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 et al., 2023) yang menyatakan bahwa frekuensi penggunaan media sosial lebih dari enam kali sehari berkorelasi dengan penurunan harga diri. Selain itu, tinjauan sistematis oleh (Hidayati et al., 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 seperti literasi digital yang baik, regulasi emosi, dan dukungan sosial yang kuat, yang terbukti dapat menahan dampak negatif dari penggunaan media sosial tersebut (Nature, 2025).

(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 (Liyoni et al., 2026).

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 acuan penelitian selanjutnya. Berdasarkan prinsip tersebut, peneliti melakukan studi pendahuluan kepada 10 remaja pengguna aktif instagram. Hasil menunjukkan 50% responden terpapar konten *ideal life*, 40% sering membandingkan diri, dan 30% merasa tertekan menjaga harga diri, meskipun 50% lainnya merasa termotivasi untuk tampil lebih baik. Penelitian ini menegaskan adanya dampak ganda instagram terhadap harga diri, sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar. Dalam upaya menjawab tantangan tersebut, peran tenaga kesehatan, khususnya perawat jiwa, menjadi sangat krusial dalam melakukan deteksi dini dan promosi kesehatan mental digital (Yudhawati et al., 2025).

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 (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 untuk menganalisis hubungan konten *ideal life* di instagram dengan harga diri remaja.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional serta metode *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di sebuah SMK yang berlokasi di Jawa Barat, dengan waktu pelaksanaan dimulai dari tahap persiapan hingga pelaporan hasil pada bulan September hingga Desember 2025. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa/siswi kelas X dan XI yang aktif menggunakan instagram dengan jumlah 100 orang, sedangkan sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu siswa berusia 15–18 tahun, tidak memiliki disabilitas, memiliki akun instagram aktif, serta sering mengakses konten bertema *ideal life*. Berdasarkan rumus *Slovin* dengan tingkat kesalahan 5%,

diperoleh 80 responden yang dianggap representatif untuk menggambarkan populasi penelitian. Data dikumpulkan menggunakan dua kuesioner tertutup, yaitu kuesioner konten *ideal life* yang disusun berdasarkan teori *social comparison* dan penelitian sebelumnya, terdiri dari 10 item skala Likert empat poin dengan validitas dan reliabilitas yang baik ( $r = 0,641-0,816$ ;  $\alpha = 0,920$ ), serta *Rosenberg Self-Esteem Scale* versi Bahasa Indonesia yang telah teruji valid dan reliabel ( $\alpha > 0,80$ ) (Alwi & Istiqomah, 2022). Penelitian ini juga menerapkan prinsip etika penelitian meliputi *beneficence*, *non-maleficence*, *autonomy* melalui *informed consent*, serta *confidentiality* untuk menjamin perlindungan hak dan kesejahteraan responden. Analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dan persentase variabel konten *ideal life* dan harga diri, serta analisis bivariat dengan uji korelasi *Spearman Rank* untuk menentukan arah dan kekuatan hubungan antarvariabel menggunakan perangkat lunak statistik.

## HASIL

### Analisis Univariat

**Tabel 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%).

**Tabel 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%).

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

Konten <i>Ideal Life</i>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	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	
-------------------	--

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	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 5. 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	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 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 (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 (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.

### 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 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.

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 dan 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 dan 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 TERIMA KASIH

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.
- Center, P. R. (2024). *Teens, social media and technology 2024*.
- Dahlan, M. S. (2010). *Besar sampel dan cara pengambilan sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan*. Salemba Medika.
- Desmita. (2017). *Psikologi perkembangan peserta didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Evelin. (2020). Hubungan penggunaan Instagram terhadap harga diri remaja. *Jurnal Psikologi*.
- Fadhila, A. (2022). Dampak ideal life discrepancy pada pengguna media sosial Instagram. *Jurnal Psikologi Sosial*.

- Fadhilah. (2021). Peran hubungan interpersonal dalam mempertahankan harga diri remaja di era digital. *Jurnal Kesehatan Mental*.
- 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>
- Febrianti, & Supriyadi. (2020). Pengaruh social comparison di Instagram terhadap kebahagiaan remaja tengah. *Jurnal Psikologi Udayana*.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fitria. (2021). Analisis konten visual Instagram terhadap persepsi diri remaja. *Jurnal Komunikasi*.
- Fitriyah, & Sari. (2023). Frekuensi penggunaan media sosial dan kaitannya dengan harga diri remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*.
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Doubleday.
- Hidayati, & Rahmadi. (2024). Literasi digital dan pengelolaan emosi remaja dalam penggunaan media sosial: Tinjauan sistematis. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*.
- Indonesia, K. K. R. (2022). *Laporan nasional riset kesehatan dasar (Riskesmas)*. Kementerian Kesehatan RI.
- Izzani, & Al., E. (2024). Perkembangan identitas dan penyesuaian peran sosial remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*.
- Jost, & al., et. (2023). Durasi penggunaan media sosial dan risiko gangguan kesejahteraan mental pada remaja. *International Journal of Mental Health*.
- Keles, & al., et. (2024). Social media use and self-esteem in adolescents: A systematic review. *Journal of Adolescent Health*.
- Liyoni, & Swandi. (2026). Dinamika harga diri dan konten ideal life pada pengguna Instagram: Studi literatur. *Jurnal Psikologi Klinis*.
- Naslund, & al., et. (2020). Social media and mental health: Benefits, risks, and opportunities for prevention and treatment. *Annual Review of Public Health*.
- Nature, S. (2025). *Protective factors in digital mental health: A global perspective*.
- Oktaviani, S. (2022). Hubungan penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pengguna Instagram. *PsikoNeo: Jurnal Psikologi Universitas Mulawarman, 10*(1), 42–49.
- Organization, W. H. (2022). *Adolescent health and development*.
- Organization, W. H. (2024). *World mental health report: Transforming mental health for all*.
- Pravita. (2025). Peran media sosial dalam pembentukan identitas diri siswa SMK Negeri 3 Pematang Siantar. *Jurnal Pendidikan Sosial*.
- Rahmania. (2022). Dukungan sosial dan harga diri remaja: Pelindung emosional dalam interaksi sosial. *Jurnal Psikologi Kesehatan*.
- Ramadhani, & Kusuma. (2021). Fenomena insecure pada remaja perempuan pengguna Instagram. *Jurnal Keperawatan*.
- Ramdhiani. (2023). Dinamika perkembangan remaja dalam aspek kognitif dan moral. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*.
- Rosenberg, & Guia, M. (2024). *Self-esteem and adolescent development: A modern perspective*.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2021). *Life-Span Development* (14th ed.). McGraw-Hill.

- Sari, & Fitriyah. (2023). Kontribusi lingkungan sekolah terhadap harga diri positif siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Menengah*.
- Sari, & Nurhaliza. (2022). Paparan konten tubuh ideal dan pencapaian hidup pada pengguna Instagram usia SMK. *Jurnal Media Dan Remaja*.
- Suardini, & al., et. (2025). Intervensi psikoedukasi untuk meningkatkan harga diri dan sosialisasi remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- 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, & Kartika. (2022). Pengaruh konten ideal life terhadap motivasi dan kepercayaan diri remaja. *Jurnal Psikologi Komunitas*.
- Wulandari. (2020). Peran perawat dalam promosi kesehatan mental dan pencegahan perilaku berisiko pada remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
- Yudhawati, & al., et. (2025). Deteksi dini dan promosi kesehatan mental digital oleh perawat jiwa. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.