

Hubungan Self Worth, Self-Disclosure dengan Subjective Well-being pada Mahasiswa Pengguna Instagram

Salsabila Zakiah Zulva^{1*}, Wiwien Dinar Pratisti¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

*salsabilazakiahzulva@gmail.com

ABSTRACT

There are students who use Instagram who feel prosperous, but there are those who say their welfare is reduced. The impact of less well-being on students is in the form of a decrease in enthusiasm for learning or a decrease in academic achievement. Several previous studies have shown that variables that have a significant role in subjective well-being include self-worth and self-disclosure. The purpose of this study was to examine the relationship between self-worth and self-disclosure and subjective well-being among college students who use Instagram. This research uses a correlational quantitative approach with the sample criteria of active undergraduate students studying at tertiary institutions in Indonesia, aged 18-24 years and Instagram users. The sample used is 200 respondents with simple random sampling technique. Furthermore, the data collection tools are in the form of a self-worth scale, a self-disclosure scale and a subjective well-being scale which are distributed using the Google form. Data analysis using multiple linear regression analysis. The results of the major hypothesis test showed an R value of 0.679 and an F value of 84.058 with sig. 0.000 ($p < 0.01$) which means that there is a very significant relationship between self-worth and self-disclosure with subjective well-being. The results of the minor hypothesis test 1 between self-worth and subjective well-being show a value of $r = 0.667$; $p < 0.05$ which means there is a positive relationship between self-worth and subjective well-being. The results of the minor hypothesis test 2 between self-disclosure and subjective well-being obtained a value of $r = 0.498$; $p < 0.05$ means that there is a significant positive relationship between self-worth and student subjective well-being. The effective contribution between the two independent variables in this study was 46%, with details of the effective contribution of the self-worth variable of 38.35% and the self-disclosure variable of 7.67%. While 54% related to other factors or variables. The results of the categorization show that students who use Instagram have a high level of self-worth, then high self-disclosure and high subjective well-being.

Keywords: *instagram, student, self-disclosure, self-wort, subjective well-being*

ABSTRAK

Mahasiswa pengguna instagram ada yang merasa sejahtera, namun ada yang menyatakan berkurang kesejahteraannya. Dampak dari kurang sejahtera pada mahasiswa berupa penurunan semangat belajar atau penurunan prestasi akademik. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan variabel yang cukup besar perannya pada kesejahteraan subjektif antara lain berupa self-worth dan self-disclosure. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara self-worth dan self-disclosure dan subjective well-being pada mahasiswa pengguna instagram. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan kriteria sampel mahasiswa aktif S1 yang berkuliah di perguruan tinggi di Indonesia, berusia 18-24 tahun dan pengguna instagram. Sampel yang digunakan yaitu 200 responden dengan teknik simple random sampling. Selanjutnya alat pengambilan data berupa skala self-worth, skala self-disclosure dan skala subjective well-being yang disebarikan menggunakan google form. Analisis data menggunakan analisis regresi linear berganda. Hasil uji hipotesis mayor menunjukkan nilai R sebesar 0,679 dan nilai F sebesar 84,058 dengan sig. 0,000 ($p < 0,01$) yang memiliki arti bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara self-worth dan self-disclosure dengan subjective well-being. Hasil uji hipotesis minor 1 antara self-worth dengan subjective well-being menunjukkan nilai $r = 0,667$; $p < 0,05$ yang bermakna terdapat hubungan positif antara self-worth dengan subjective well-being. Hasil uji hipotesis minor 2 antara self-disclosure dan subjective well-being diperoleh nilai $r = 0,498$; $p < 0,05$ memiliki arti terdapat hubungan positif yang signifikan antara self-worth dengan subjective well-being mahasiswa. Sumbangan efektif antara kedua variabel bebas pada penelitian ini sebesar 46 % dengan rincian sumbangan efektif variabel self-worth sebesar 38,35 % dan variabel self-disclosure sebesar 7,67 %. Sedangkan 54 % berhubungan dengan faktor atau variabel lain. Dari hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mahasiswa pengguna instagram memiliki tingkat self-worth yang tinggi kemudian self-disclosure yang tinggi dan subjective well-being yang tinggi.

Kata kunci: *instagram, student, self-disclosure, self-wort, subjective well-being*

Pendahuluan

Arus globalisasi dan kemajuan teknologi berpengaruh di segala sudut kehidupan manusia. Teknologi informasi dapat menyediakan informasi secara cepat sesuai yang dibutuhkan pengguna. Hal itu membuat pengguna menjadi lebih banyak menggunakan teknologi informasi dalam membantu masalah-masalah di kehidupannya yang lama kelamaan membuat penggunanya menjadi tergantung pada teknologi informasi.

Teknologi informasi tidak bisa dijauhkan dari internet. Sekarang penggunaan internet di dunia mencapai 5 milyar dari jumlah penduduk dunia yang diperkirakan sekitar 7,93 milyar manusia. Hasil ini sekaligus menunjukkan bahwa terdapat 63 % dari jumlah total penduduk dunia menggunakan internet (Kompas, 2022). Di Indonesia didasarkan pada data dari Penyelenggara Jasa Internet Indoensia (APJII) terjadi peningkatan yang signifikan pada pengguna internet mulai tahun 2020 hingga 2022. Pada tahun 2020, pengguna internet baru sekitar 73,70 dari total penduduk, sedangkan ada tahun 2022 meningkat sekitar 215 juta orang yang berarti meningkat sebanyak 3,32% dan menjadi 77,02%. Sebaran data berdasarkan kelompok usia bisa dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Sebaran data pengguna internet hasil penelitian APJII tahun 2022.

Rentang Usia	Presentase	Keterangan
>55 tahun	6.14%	
35-54 tahun	7.86%	
19-34 tahun	11.78%	Kelompok usia yang paling banyak menggunakan internet
13-18 tahun	9.39%	

Sumber: APJII, 2022

Dalam Kompas.com (2020) disebutkan bahwa salah satu fungsi internet adalah menjadi sarana konektivitas dan komunikasi. Bentuk yang mudah ditemui berupa media sosial atau sering disebut dengan Social Networking Sites (SNSs). Social Networking Sites (SNSs) bisa menjadi sarana bagi masyarakat pengguna untuk mengekspresikan diri, mencari informasi yang dibutuhkan atau menjadi bentuk pengutaraan diri yang dilakukan oleh seorang individu. Salah satu media sosial yang sering digunakan diantaranya instagram (Lee & Borah, 2020).

Kelompok usia yang paling banyak menggunakan instagram berada di rentang usia 18-24 tahun (37,8%), diikuti oleh rentang usia 25-34 tahun (29,7%) (Rizay, 2023). Di Indonesia rentang usia 18-24 tahun sebagian besar adalah mahasiswa. Mahasiswa adalah julukan bagi seorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi (Kurniawan, 2023). Kewajiban mahasiswa tidak sekedar menjadi pembelajar melainkan juga menjadi agen perubahan dan diharapkan bisa berkontribusi dengan cara memberikan solusi pada permasalahan masyarakat maupun dunia (Kurniawan, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Irwinsyah & Pramudita (2021) di kalangan mahasiswa pengguna instagram menunjukkan bahwa mahasiswa pengguna instagram menunjukkan kecemasan sosial pada taraf moderat (sedang) sebanyak 49,3% dari 142 orang mahasiswa. Subjek penelitian menunjukkan kekhawatiran akan memperoleh evaluasi negatif (45,78%), takut dihindari lingkungan sosial yang baru (52,11%) dan takut dihindari oleh lingkungan sosial secara umum (55,63%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hampir separuh mahasiswa instagram

mengalami kecemasan sosial. Menurut Kashdan (2004) orang yang mengalami kecemasan sosial menunjukkan kesejahteraan subjektif yang rendah (Moore, 2019).

Hasil penelitian Irwinsyah & Pramudita, dipertegas oleh pendapat Viogel et al (dalam Panjaitan & Rahmasari, 2021) yang menyatakan bahwa kebahagiaan pengguna instagram sama derajatnya antara kebahagiaan di dunia maya (instagram) dengan kebahagiaan di dunia nyata. Pengguna instagram susah membedakan antara dunia virtual dengan dunia sebenarnya sehingga apa yang dilihat di dunia maya menjadi panutan atau contoh bagi kehidupan di dunia nyata. Pengguna instagram menggunakan instagram untuk melihat kehidupan orang lain dan membandingkan dengan dirinya sendiri. Di saat kehidupan orang lain dianggap lebih baik daripada kehidupannya maka pengguna instagram tersebut merasa kurang nyaman dan timbulah emosi negatif yang pada akhirnya berdampak pada *subjective well-being*.

Fungsi instagram tidak hanya bersifat negatif, sebagai pembanding dengan kehidupan, namun menunjukkan fungsi positif juga yaitu sebagai saran untuk menunjukkan prestasi atau unjuk diri. Seperti hasil penelitian Indrawati (2021) yang menunjukkan bahwa di kalangan mahasiswa unggahan seseorang di media sosial, yang salah satunya adalah instagram, sebagai sarana untuk menunjukkan capaian yang diraih. Capaian tersebut sebagai sarana untuk mengapresiasi diri. Unggahan dapat berupa foto, video atau narasi. Respon *like* atau komentar positif dari pembaca unggahan di instagram dapat meningkatkan *subjective well-being*, karena semakin banyak jumlah *like* dan *comment* positif membuat si pengunggah merasa bangga dan bahagia dan terdorong untuk melakukan hal yang sama.

Perasaan bangga dan bahagia yang muncul akibat penilaian atau penghargaan dari orang lain, oleh Merriam Webster (dalam Ackerman, 2018) disebut dengan *self-worth*. Secara harfiah arti dari *self-worth* adalah perasaan bahwa dirinya adalah orang baik dan layak untuk diperlakukan dengan baik dan terhormat oleh orang lain. Orang yang memperoleh penghargaan tinggi dari orang lain cenderung merasa dicintai, dihargai, dihormati sehingga merasa puas dalam kehidupannya. Kepuasan terhadap kehidupan yang tinggi merujuk pada *subjective well-being* yang tinggi.

Apresiasi yang diperoleh dari instagram mendorong orang untuk mengulang mengunggah informasi tentang dirinya. Indrawati (2021) dalam salah satu hasil penelitiannya menunjukkan bahwa foto atau video yang diberi *like* dan *comment* positif, cenderung melakukan hal yang sama secara berulang. Unggahan tentang informasi diri, seperti pendapat Sutton (2021) bisa disebut dengan *self-disclosure*. Fungsi *self-disclosure* membuat seseorang menjadi lebih lega. Perasaan lega menunjukkan emosi positif yang menjadi indikator dari *subjective well-being* yang tinggi. Berdasarkan paparan di atas muncul pertanyaan apakah *self-worth* dan *self-disclosure* secara bersama-sama berkorelasi dan berkontribusi pada *subjective well-being* mahasiswa pengguna Instagram. Pertanyaan selanjutnya yang muncul apakah mahasiswi menunjukkan *subjective well-being* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa, karena mempertimbangkan hasil survey tentang perbandingan pengguna instagram di kalangan mahasiswa dengan mempertimbangkan jenis kelamin, menunjukkan bahwa prosentase mahasiswi lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan rerata penggunaan sekitar 31-45 menit per hari (Trifiro & Prena 2021).

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk menguji hubungan antara *self-worth*, *self-disclosure* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram, untuk menguji hubungan antara *self-worth* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram, untuk menguji hubungan antara *self-disclosure* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna

Instagram dan untuk menguji perbedaan *subjective well-being* ditinjau dari jenis kelamin. Sedangkan untuk manfaat dari penelitian ini adalah asil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumbangsih dalam ilmu psikologi khususnya pada disiplin psikologi sosial sehingga dapat dijadikan sumber pengetahuan untuk penelitian berikutnya, dapat memberikan informasi bahwa penggunaan media sosial Instagram dapat memengaruhi *subjective well-being* seseorang dengan cara memposting kegiatan yang positif ke akun instagram. Serta dapat memberikan data empiris tentang hubungan *self-worth*, *self-disclosure* dengan *subjective well-being* pada penggunaan Instagram.

Subjective well-being adalah suatu kebahagiaan akan hidup yang mengacu pada penilaian pribadi seseorang terhadap kesejahteraan dan kualitas hidup berdasarkan standar yang telah ditentukan (Diener, 2009). *Subjective Well-Being* adalah hasil dari pengurangan afek negatif sehingga terjadinya kepuasan akan hidup dan afek positif yang lebih tinggi (Linley & Joseph, 2004). *Subjective Well-Being* merupakan suatu pandangan seorang individu akan pengalaman hidupnya, yang terdiri dari penilaian kognitif dan emosional tentang kehidupan dan mengidentifikasi dalam kesejahteraan psikologis (Arianti, 2010). Kesimpulannya dari beberapa definisi diatas *subjective well-being* ialah cara pandang seorang individu mengenai berbagai pengalaman yang terjadi selama menjalani kehidupan yang terdiri dari penilaian akan kognitif dan emosionalnya yang bisa membuat hidup berkualitas sesuai keinginan.

Menurut Diener et al. (2002) *Subjective well-being* memiliki tiga dimensi meliputi afek positif, afek negatif dan kepuasan hidup. Afek positif dan aspek negatif termasuk ke dalam aspek afeksi sedangkan kepuasan hidup masuk ke dalam aspek kognitif. Rinciannya sebagai berikut: a. Aspek Afektif, dibagi menjadi 2 yaitu Afek positif merupakan suatu perasaan positif yang ditimbulkan dari aktivitas seorang individu sehingga menimbulkan rasa yang menyenangkan bagi individu. Afek negatif merupakan suatu perasaan negatif yang ditimbulkan dari aktivitas seorang individu sehingga menimbulkan rasa yang kurang menyenangkan bagi individu. b. Aspek Kognitif merupakan suatu penilaian individu akan dirinya yang berkaitan dengan kepuasan hidupnya dari berbagai pengalaman yang menyenangkan dan tidak menyenangkan.

Diener (2009) menjelaskan beberapa faktor yang bisa memengaruhi *subjective well-being* yaitu: a) Kepuasan subjektif. Kepuasan secara menyeluruh yang dinilai secara subjektif oleh individu meliputi kepuasan akan dirinya dimana seorang individu harus mempunyai harga diri yang tinggi agar memiliki kepuasan akan hidupnya. Hal ini memiliki korelasi yang tinggi dengan kepuasan subjektif. b) Faktor demografi, terdiri dari : 1) Usia. Menurut Bortner & Hultsch (dalam Diener, 2009) memiliki hubungan positif antara usia dengan kepuasan. Pada penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa individu yang memiliki usia belia lebih tentram daripada individu yang sudah berusia lanjut (Kuhlen, dalam Diener 2009). 2) Gender. Pada zaman sekarang para perempuan banyak mengungkapkan tentang afek negatif yang pernah dialaminya selain itu perempuan juga mendapati rasa bahagia yang lebih besar juga. Perempuan yang bekerja memiliki peran ganda dimana ia harus memiliki tujuan kesejahteraan diri sendiri dan keluarga sehingga bisa memunculkan perseteruan peran ganda dan perempuan lebih tinggi proporsinya ketimbang laki-laki. 3) Pengangguran. Bradburd (dalam Diener, 2009) menjelaskan bahwa pengangguran bisa memengaruhi kesejahteraan individu baik bagi laki-laki maupun perempuan. Individu yang belum memiliki pekerjaan akan merasa bersalah dan kekurangan sehingga berdampak negatif pada *subjective well being*. c) Tujuan hidup. Setiap individu memiliki tujuan atau target yang ingin dicapai. Jikalau tujuan itu tercapai akan membuat individu tersebut merasa bahagia. d) Kualitas hubungan

sosial. Kualitas hubungan sosial dibidang bagus jikalau seseorang mampu menjalin relasi positif terhadap sebagian besar orang yang dikenalnya .

Self-worth merupakan suatu aspek yang berhubungan dengan pemberian rasa hormat, apresiasi, dan ketertarikan akan dirinya sendiri (Magany & Elvira, 2022). Menurut Erol & Orth (dalam Linh & Rhee, 2020) mengemukakan bahwa *self-worth* adalah sebuah persepsi akan nilai diri dan bagaimana seseorang menyukai diri sendiri. *Self-worth* menjadi bagian dari penyusunan *self esteem* yang menimbang harga diri dalam kondisi situasi yang tepat (Lestari & Hariastuti, 2020). Jadi *self-worth* yaitu suatu pandangan orang lain akan dirinya bahwa ia itu berharga yang disertai dengan pembuktian yang nyata.

Menurut Croker et al, (dalam Afriza, 2020) mengemukakan bahwa *self-worth* memiliki tujuh aspek. Pertama, Kompetensi Akademik yaitu sebuah hasil dari suatu kemampuan spesifik seseorang. Kedua, Penampilan yaitu suatu hasil penggabungan antara pakaian, *make up*, dan sepatu yang bisa memberikan penilaian diri seseorang. Ketiga, Pengakuan dari orang lain yaitu suatu ungkapan seseorang akan dirinya. Keempat, Kompetisi yaitu suatu kegiatan yang akan diperlombakan antara sesama manusia. Kelima, Dukungan Keluarga yaitu suatu ungkapan rasa cinta kasih dan rasa sayang orang tua yang dipersembahkan untuk anaknya maka dari itu anak tersebut memiliki harga diri yang tinggi. Keenam, Cinta Tuhan yaitu suatu perasaan atau keyakinan individu atas agamanya yang akan memberikan perasaan dicintai, dihargai, dan unik di mata Tuhan. Ketujuh, Kebajikan suatu ketaatan seseorang akan suatu moral yang dapat mengarahkan seorang individu memiliki penilaian bahwa seseorang adalah orang baik, bermoral, dan berharga.

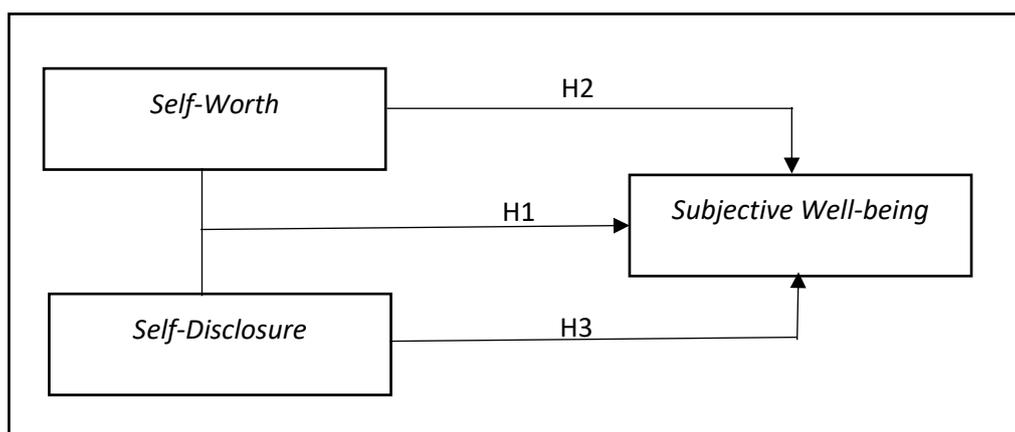
Menurut Morin (2017) mengungkapkan bahwa faktor yang memengaruhi *self-worth* seseorang ada lima yaitu Pertama penampilan bisa memengaruhi *self-worth* seorang individu baik itu ia berpenampilan rapi ataupun tidak. Kedua kekayaan setiap individu berbeda-beda sehingga bisa memengaruhi *self-worth* individu yang satu dengan individu yang lainnya. Ketiga lingkaran sosial memengaruhi *self-worth* seseorang dikarenakan cara pandang seseorang akan status seseorang dan berpengaruh dengan lingkungan sosialnya. Keempat karir, kita sering memper nilai dari apa yang dilakukannya misalnya, seorang pialang saham sering dianggap lebih sukses dan berharga daripada petugas kebersihan atau guru sehingga dapat memengaruhi *self-worth* seseorang. Kelima pencapaian, tanpa kita sadari kita sering menggunakan prestasi untuk menentukan nilai kesuksesan seseorang.

Menurut De Vito (2007) menjelaskan bahwa *self-disclosure* merupakan suatu pemberian informasi yang ada pada diri sendiri kepada orang yang ada di sekitar kita. *Self-disclosure* adalah kecakapan seseorang dalam memberikan informasi tentang dirinya yang umumnya disembunyikan atas situasi yang sedang dialami kepada orang yang dipercayainya (Prihantoro dkk., 2020). Menurut Lumsden (1996) dalam (Septiani et al. 2019) *self-disclosure* atau pengungkapan diri dapat kontributif individu dalam menjalin ikatan sama orang sekitar, meningkatkan kepercayaan diri dan membuat hubungan menjadi lebih intim. Sehingga ditarik kesimpulan bahwa *self-disclosure* adalah salah satu cara komunikasi dengan memberitahu kepada orang lain mengenai informasi yang ada pada dirinya.

Menurut Jourad (2011) mengemukakan bahwa aspek *self-disclosure* dibagi menjadi enam yaitu 1) Sikap atau opini, sikap merupakan sebuah perilaku dan pendapat yang dipunyai seseorang berlandaskan pengalaman yang dialaminya dan pergaulannya. 2) Selera atau minat, berkaitan dengan minat seseorang akan pakaian, kesukaan makan dan minum, hobi dan lain sebagainya. 3) Pekerjaan atau Pendidikan, sesuatu yang berkaitan dengan keadaan lingkungan pekerjaan atau

pendidikan dan teman bermain didalamnya. 4) Keuangan, Kemampuan mengelola keuangan misalnya pendapatan dana, biaya untuk membeli sesuatu dan sistem manajemen keuangan. 5) Kepribadian yang berhubungan dengan situasi individu misalnya kemarahan, ketakutan, kesedihan dan masalah yang berhubungan dengan kemampuan. 6) Tubuh, berkaitan dengan keadaan fisik dan kesehatan fisik.

Hasil penelitian Ildil (2013) menunjukkan bahwa terdapat 5 faktor yang memengaruhi *self-disclosure* diantaranya: 1) Budaya, Memahami budaya seseorang dapat memengaruhi tingkat pengungkapan diri seseorang, seperti budaya dalam keluarga, persahabatan, daerah atau negara. 2) Gender atau jenis kelamin, laki-laki lebih tertutup di bandingkan perempuan dikarenakan perempuan lebih terbuka, intim dan lebih emosian (Pearson, 1987). 3) Besaran kelompok, *self-disclosure* lebih sering berlangsung pada kumpulan kecil daripada kumpulan besar sebab dipengaruhi oleh stamina yang dialami oleh individu dalam menunjukkan cerita tentang dirinya yang diungkapkannya kepada kelompok kecil daripada ke kelompok besar. 4) Kepribadian, seseorang yang mudah bergaul dapat dengan mudah mengungkapkan dirinya. 5) Usia, faktor usia dapat memengaruhi frekuensi pengungkapan diri. Usia muda cepat meningkat pengungkapan diri dari pada usia lansia yang biasanya menurun kembali.



Gambar 1. Kerangka teoritis penelitian

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional ialah suatu metode yang digunakan untuk penelitian yang memiliki dua variabel atau lebih diukur menggunakan uji hipotetik klasik yaitu uji nilai normal dan uji linearitas. Penelitian ini menggunakan sampel dengan kriteria meliputi mahasiswa aktif S1 berusia 18-24 tahun, pengguna instagram dan berkuliah di perguruan tinggi negeri atau swasta di Indonesia dengan jumlah populasi 9,7 juta mahasiswa. Pemilihan sampling penelitian menggunakan random sampling dengan jumlah sebanyak 200 mahasiswa.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional ialah suatu metode yang digunakan untuk penelitian yang memiliki dua variabel atau lebih diukur menggunakan uji hipotetik klasik yaitu uji nilai normal dan uji linearitas. Penelitian ini menggunakan sampel dengan kriteria meliputi mahasiswa aktif S1 berusia 18-24 tahun, pengguna instagram dan berkuliah di perguruan tinggi negeri atau swasta di Indonesia dengan jumlah populasi 9,7 juta mahasiswa. Pemilihan sampling penelitian menggunakan random sampling dengan jumlah sebanyak 200 mahasiswa.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear berganda. Analisis ini bermaksud untuk memperkirakan bagaimana kondisi variabel dependen, apabila terdapat dua atau lebih variabel independent sebagai faktor prediktor (Sugiono, 2006).

Hasil

Bagian ini akan diberikan gambaran proses analisis data dari uji asumsi klasik hingga uji hipotesis hingga pelaksanaan.

Uji Instrumen

Sebelum analisis data dilakukan terlebih dahulu dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas. Hasilnya sebagai berikut:

Uji Validitas

Uji validitas dihitung dengan melihat r hitung (*Corrected Item-Total Correlation*) dengan ketentuan jika r hitung $>$ r tabel maka item pernyataan tersebut valid dan sebaliknya jikalau r hitung $<$ r tabel maka item pernyataan tersebut tidak valid, r tabel dan taraf signifikansi 5% maka digunakan r tabel sebesar 0,195. Hasil validitas skala *self-worth* yang terdiri dari 35 item pernyataan memperoleh skor validitas yang memiliki nilai dari 0,306 sampai 0,617 yang diartikan bahwasannya cukup baik. Kemudian validitas *self-disclosure* dengan jumlah item 30 pernyataan memiliki skor validitas yang memiliki nilai dari 0,494 sampai 0,715 yang berarti cukup baik. Selanjutnya skala *subjective well-being* dengan jumlah item 38 pernyataan mempunyai nilai validitas memiliki nilai antara 0,409 sampai 0,851 yang bermakna cukup baik.

Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah alat ukur yang berkaitan dengan kekeliruan pengukuran yang menunjukkan seberapa inkonsistensi hasil pengukuran dan apabila dilakukan pengukuran yang berulang pada suatu kelompok subjek yang sama (Maulana dkk, 2019). Pada uji reliabilitas memiliki standar dalam menggunakan SPSS yaitu jika uji statistik *Cronbach Alpha* $>$ 0.6 maka instrumen penelitian tersebut reliabel. Hasil *reliabilitas* dari skala *self-worth* yaitu 0,891 yang artinya dapat dipercaya. Kemudian hasil *reliabilitas* untuk skala *self-disclosure* yaitu 0,935 yang memiliki arti dapat dipercaya. Selanjutnya, untuk hasil *reliabilitas* skala *subjective well-being* yaitu sebesar 0,901 yang memiliki arti dapat dipercaya.

Tabel dibawah adalah data jenis kelamin responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang studi S-1 di universitas yang berada di wilayah Indonesia.

Tabel 2. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase (%)
Laki-laki	70	35 %
Perempuan	130	65 %
Total	200	100 %

Berdasarkan tabel dapat dianalisis dari hasil data yang dipaparkan bahwasannya terdapat mahasiswa/i berjenis kelamin laki-laki sebanyak 70 orang atau 35 % dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 130 orang atau 65 %.

Pada tabel berikut dipaparkan data terkait usia responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang kuliah S-1 di seluruh Indonesia:

Tabel 3. Usia

Usia	Jumlah	Presentase (%)
18 tahun	11	5,5 %
19 tahun	24	12 %
20 tahun	28	14 %
21 tahun	57	28,5 %
22 tahun	52	26 %
23 tahun	17	8,5 %
24 tahun	11	5,5 %
Total	200	100 %

Berdasarkan hasil olahan data diatas, didapatkan bahwasannya responden yang terlibat yaitu mahasiswa yang berusia 18-24 tahun yaitu sebesar 11 responden atau 5,5 % yaitu responden berusia 18 tahun, lalu 24 responden atau 12 % yaitu responden berusia 19 tahun, 28 responden atau 14 % yaitu responden memiliki usia 20 tahun, lalu 57 responden atau 28,5 % yaitu responden memiliki usia 21 tahun. Kemudian 52 orang atau 26 % yaitu responden memiliki usia 22 tahun, 17 orang atau 8,5 % yaitu responden dengan usia 23 tahun dan yang terakhir 11 orang atau 5,5 % yaitu responden berusia 24 tahun.

Subjek penelitian yang berkuliah di beberapa universitas di Indonesia baik negeri maupun swasta. Untuk yang berasal dari perguruan tinggi negeri sebanyak 22 perguruan tinggi negeri dengan jumlah responden 73 mahasiswa. Sedangkan untuk yang dari perguruan tinggi swasta sebanyak 21 perguruan tinggi swasta dengan jumlah responden 127 mahasiswa.

Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik digunakan sebagai syarat statistik yang harus dipenuhi untuk melakukan analisis regresi linear berganda. Hasil uji dapat dilihat pada penjelasan berikut:

Uji Normalitas

Suatu uji yang bertujuan untuk menggambarkan bahwasannya data yang dihasilkan dari penelitian mempunyai distribusi normal atau tidak disebut dengan Uji Normalitas *Kormogorov-Smirnov*. Uji normalitas yang ditemui pada penelitian ini mengenakan *One Sampel Kolmogorov-Smirnov test*. Dengan nilai signifikansi 0,05 atau 5 %, apabila nilai signifikansi dari hasil uji lebih dari 0,05 dinyatakan normal. Sedangkan nilai signifikansi kurang dari sama dengan 0,05 dinyatakan tidak menyebar dengan normal. Berikut merupakan perolehan uji normalitas.

Tabel 4. Uji Normalitas

Normalitas Residual	<i>Asymp.Sig. (2-tailed)</i>	Distribusi Data
Residual (<i>Self Worth, Self-disclosure, Subjective Well Being</i>)	0,919	Normal

Dari tabel diatas dapat dilihat pengkajian uji normalitas menggunakan angka residual Kolmogorov-Smirnov yang menampilkan nilai *asym.sig (2-tails)* = 0,919 ($p > 0.05$) mempunyai makna bahwa semua variabel diterangkan memiliki edaran data yang normal.

Uji Linearitas

Uji Linieritas menunjukkan bahwa linieritas antara *self worth*, *self-disclosure* dengan *subjective well-being* diperoleh nilai untuk variabel *subjective well-being* dengan *self-worth* diperoleh nilai F hitung 1.138 dengan sig yang didapat yaitu 0,278 ($p > 0,05$) sehingga variabel tersebut mempunyai hubungan linier, variabel *subjective well-being* dengan *self-disclosure* memperoleh nilai F nilai 1.270 dengan sig sebesar 0,113($p > 0,05$) sehingga variabel tersebut mempunyai hubungan linier.

Tabel 5. Uji Asumsi Linieritas

Variabel	Linierity		Keterangan
	F	Sig	
<i>Subjective Well Being</i> dengan <i>Self Worth</i>	1.138	0,278	Linier
<i>Subjective Well Being</i> dengan <i>Self-disclosure</i>	1.270	0,113	Linier

Uji Multikolinearitas

Untuk menentukan ada tidaknya multikoninearitas ialah dengan menihat nilai VIF (*variance inflation factor*). Multikolinieritas dikatakan tidak terjadi apabila nilai VIF kurang dari 10 atau nilai tolerancenya lebih dari 0,01. Berikut ini tabel menunjukkan hasil uji multikolinieritas:

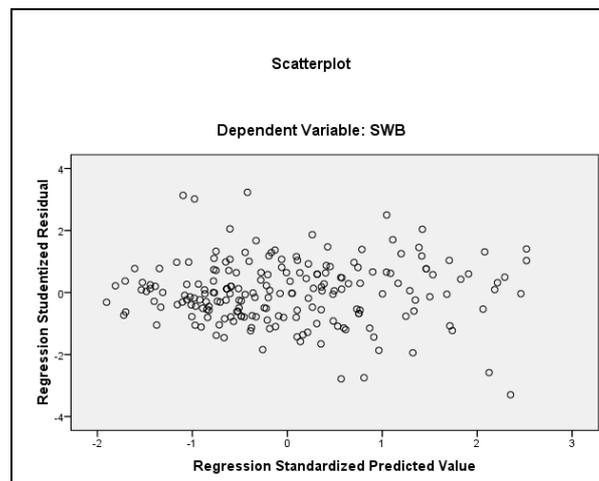
Tabel 6. Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan	
<i>Self Worth</i>	0,642	1,559	Tidak	terjadi
<i>Self-disclosure</i>	0,642	1,559	Tidak	terjadi
			multikolinieritas	
			multikolinieritas	

Berdasarkan tabel diatas variabel *self-worth* mendapatkan nilai VIF sebesar 1,559 (< 10) dan nilai *tolerance* sebesar 0,642 ($> 0,01$) selanjutnya nilai 1,559 (< 10) dan nilai *tolerance* sebesar 0,642 ($> 0,01$) untuk variabel *self-disclosure*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-worth* dan *self-disclosure* tidak memperlihatkan adanya multikolinieritas.

Uji Heterokedastisitas

Uji Ini diaplikasikan untuk mengetahui kondisi terjadi ketidaksamaan varian dari nilai residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain pada modal regresi. Berikut adalah hasil uji heterokedastisitas:



Gambar 1. Histogram Scatterplot Heterokedastisitas

Berdasarkan tabel olahan data diatas bahwasannya, tidak terjadi heterokedastisitas terlihat bahwa hasil uji grafik *Scatterplot* menunjukkan bahwa data tidak menunjukkan adanya pola yang jelas, titik menyebar diatas dan dibawah angka nol dan titik yan ada tidak membentuk suatu pola tertentu yang teratur seperti bergelombang, melebar, kemudian menyempit. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heterokedastisitas pada kedua variabel independent yaitu *self-worth* dan *self-disclosure*

Uji Hipotesis

Tabel 7. Hipotesis Mayor

Model	R	Adjusted R Square	F	Sig
Regression	0,679	0,460	84,058	0,000

Self-worth dan *Self-disclosure* memiliki korelasi positif dengan *subjective well-being* ($r = 0,679$), nilai ($F = 84,058$), dan nilai sig ($0,000$), maka ditarik kesimpulan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *self worth*, *self-disclosure* dengan *subjective well-being*, sehingga mendukung hipotesis utama dalam penelitian ini. Sedangkan jika nilai Sig. positif, maka hipotesis minor bisa diterima. Sedangkan untuk (*one-tailed*) $<0,05$. Berikut tabel yang akan menggambarkan hal tersebut:

Tabel 8. Hipotesis Minor

	<i>Self Worth</i>	<i>Self-disclosure</i>
Pearson Correlation	0,667	0,498
Sig (1-Tailed)	0,000	0,000

Hipotesis minor pertama dari penelitian ini diterima karena hubungan antara *self-worth* dengan *subjective well-being* menghasilkan nilai $r = 0,667$ dengan $\text{sig.}(1\text{-tailed}) = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-worth* dengan *subjective well-being*. Hipotesis minor kedua dalam penelitian ini didukung karena terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-disclosure* dengan *subjective well-being*, yang

ditunjukkan dengan nilai $(r) = 0,498$ dengan $\text{sig. (1-tailed)} = 0,000$ ($p < 0,05$) pada variabel *self-disclosure* dengan *subjective well-being*.

Sumbangan Efektif

Sumbangan efektif diperlukan untuk dapat mengetahui seberapa besar hubungan yang diberikan variabel dependen terhadap variabel independen. Sumbangan efektif dalam penelitian ini dapat dipaparkan dalam tabel berikut:

Tabel 9. Sumbangan Efektif

Variabel	Standarized Coefficient (Beta)	Koefisien Korelasi/ R	R Square (%)
<i>Self Worth</i>	0,575	0,667	46
<i>Self-disclosure</i>	0,154	0,498	
SE	38,3525	7,6692	

Dilihat dari tabel Model Summary diperoleh R Square sebesar 0,460 yang berarti keterkaitan antara kedua variabel independen (X_1 dan X_2) dengan variabel dependen (Y) dalam penelitian ini yaitu sebesar 46 % dengan uraian sumbangan variabel *self-worth* (X_1) sebesar 38,35 % dan variabel *self-disclosure* (X_2) sebesar 7,67 % sementara itu 54% berhubungan dengan variabel lain. Sumbangan efektif disimpulkan bahwa variabel independen 1 (*self worth*) memiliki hubungan yang lebih cenderung besar daripada variabel independen 2 (*self-disclosure*) dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna instagram.

Uji beda berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat melalui data berikut ini yang akan dideskripsikan:

Tabel 10. Uji Beda Subjective Well-Being Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Mean	F	Sig.(2-tailed)
Subjective Well-Being	121,70	0,044	0,896

Berdasarkan hasil uji beda SWB pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Ditemukan bahwa tidak ada perbedaan signifikan pada *subjective well-being* laki-laki dan perempuan. Hal ini dapat dilihat dari Sig.(2-tailed) sebesar $0,896 > 0,05$ maka H_0 ditolak.

Dalam penelitian ini hasil perhitungan statistik memiliki 5 hasil rentang kategorisasi antara lain yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Pada variabel *subjective well-being* memiliki rerata empirik (RE) yaitu 121,9 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 95. Pada variabel *subjective well-being* mempunyai nilai $RE > RH$ yang memiliki arti *subjective well-being* mahasiswa S_1 seluruh Indonesia memiliki *subjective well-being* yang tergolong tinggi.

Pada variabel *self-disclosure* $RE > RH$ dengan nilai rerata empirik (RE) yaitu 91,3 dengan rerata hipotetik (RH) yaitu 75 yang artinya adalah mahasiswa S_1 seluruh Indonesia memiliki kecenderungan mayoritas mahasiswa S_1 dengan *self-disclosure* yang tergolong tinggi.

Variabel *self-worth* $RE > RH$ dengan nilai rerata empirik (RE) 112,5 dan rerata hipotetik (RH) yaitu 87,5 yang memiliki arti mahasiswa S_1 pengguna Instagram dengan kategori *self-worth* mayoritas mahasiswa berkecenderungan memiliki *self-worth* yang tergolong tinggi.

Pembahasan

Temuan dari penelitian ini membuktikan bahwa hipotesis utama yang akan diteliti oleh peneliti ialah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-worth* dan *self-disclosure* dengan *subjective well-being* mahasiswa di seluruh Indonesia. Hal ini bisa dilihat dari nilai koefisien korelasi ($r = 0,679$, nilai ($F = 84,058$ dan nilai sig. ($0,000 < 0,05$), yang menunjukkan bahwa jika nilai *self-worth* dan *self-disclosure* tinggi maka nilai *subjective well-being* juga akan tinggi, sebaliknya, kalau variabel-variabel bebas rendah maka *subjective well-being* juga akan rendah. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sangging, dkk (2023) yang menyatakan bahwa *self-worth* menjadi salah satu elemen yang bisa menunjukkan *subjective well-being* seseorang kemudian penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2023) bahwasannya terdapat salah satu faktor yang bisa memengaruhi *subjective well-being* yaitu *self-disclosure*. Hal ini juga selaras dengan pernyataan dari Liu dan Chang (2017) bahwasannya *self-worth* menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi *subjective well-being*. Hal ini sekaligus menunjukkan bahwa variabel *self-worth* dan *self-disclosure* dapat menjadi variabel yang memprediksi nilai bagi kesejahteraan *subjective well-being* mahasiswa yang berkuliah di Indonesia dengan sumbangan efektif kedua variabel tergolong cukup baik dengan nilai 45 % dengan sumbangan efektif *self-worth* lebih besar daripada *self-disclosure*. Dengan kata lain, *subjective well-being* mahasiswa yang berkuliah di Indonesia lebih memiliki *self-worth* atau rasa menghargai diri yang cukup baik.

Hasil dari uji hipotesis parsial variabel *self-worth* dengan *subjective well-being* didapat sig. (1-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai (r) sebesar 0,667, artinya variabel *self-worth* dengan *subjective well-being* memiliki hubungan positif yang signifikan. Hal ini bermakna bahwa *self-worth* merupakan variabel yang memprediksi nilai dari *subjective well-being*. Dengan demikian jika seseorang memiliki tingkat *self-worth* yang besar maka akan semakin besar pula *subjective well-being* pada dirinya dan sebaliknya apabila tingkat *self-worth* seseorang rendah maka *subjective well-being* akan semakin rendah. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Safarina dan Nur'aini (2019) mendapatkan hasil bahwasannya *self-worth* atau harga diri memiliki hubungan yang positif dengan *subjective well-being*. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2022) dengan responden sarjana berjumlah 6006 bahwasannya terdapat hubungan positif antara *self-worth* dengan *subjective well-being*. Kemudian Schimmack & Diener mengemukakan pendapat bahwa jika seseorang memiliki tingkat *self-worth* atau harga diri yang tinggi maka dapat memaknai hidupnya dengan positif, hal itu membuat kehidupan seseorang lebih bermakna dan mampu menghindari sebuah kecemasan (dalam Hidayat, 2022).

Hasil dari uji hipotesis parsial variabel *self-disclosure* dengan *subjective well-being* didapat sig. (1-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai (r) sebesar 0,498, artinya variabel *self-disclosure* dengan *subjective well-being* memiliki hubungan positif yang signifikan. Hal ini bermakna bahwa *self-disclosure* merupakan variabel yang memprediksi nilai *subjective well-being*. Dengan begitu jika seseorang memiliki tingkat *self-disclosure* yang besar maka akan semakin besar pula *subjective well-being* pada dirinya dan sebaliknya apabila tingkat *self-disclosure* seseorang rendah maka *subjective well-being* akan semakin lebih kecil. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan Steven dan Sawitri (2016) menunjukkan bahwa *self-disclosure* menjadi salah satu elemen yang bisa menunjukkan *subjective well-being* seseorang. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Adzhani, dkk (2020) dengan hasil penelitian bahwa *self-disclosure* atau pengungkapan diri memiliki pengaruh signifikan terhadap *subjective well-being*.

Sumbangan efektif pada penelitian ini yaitu variabel *self-worth* dan *self-disclosure* dengan *subjective well-being* dihitung dan hasilnya sebesar 46 % dengan nilai variabel *self-worth* sebesar 38,35 % dan variabel *self-disclosure* sebesar 7,67 % sedangkan 54 % dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini sama dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Rulanggih et al (2021) mendapatkan suatu penemuan bahwa terdapat pengaruh dalam diri dan pengaruh luar yang dapat berpengaruh pada

subjective well-being seseorang. Pada faktor internal terdiri dari kepribadian, kepercayaan diri, penghargaan, agama, tujuan hidup yang penting dan memiliki kesehatan mental yang positif. Selanjutnya untuk faktor eksternal yang menyatukan jaringan dan kerjasama dengan masyarakat sekitar, membantu dalam bidang sosial dan kemampuan dalam bidang keilmuan.

Pada uji statistik variabel *self-worth* memiliki nilai rerata empirik (RE) sebesar 112,5 dan nilai rerata hipotetik (RH) yaitu 87,5. Variabel *self-worth* menyatakan RE > RH memiliki arti bahwasannya *self-worth* mahasiswa yang berkuliah di Indonesia mayoritas cenderung memiliki *self-worth* yang tergolong tinggi. Pada variabel *self-disclosure* memiliki rerata empirik (RE) sebesar 91,3 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 75. Untuk variabel *self-disclosure*, mahasiswa yang berkuliah di Indonesia memiliki kecenderungan *self-disclosure* yang tergolong tinggi dikarenakan nilai RE > RH. Rerata empirik (RE) 121,9 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 95 ditemukan untuk variabel *subjective well-being*. Variabel *subjective well-being* memiliki nilai RE > RH, memiliki arti bahwa mahasiswa yang berkuliah di Indonesia dengan kategori variabel *subjective well-being* yang tergolong tinggi. Hal ini menjelaskan bahwa mahasiswa yang berkuliah di Indonesia memiliki tingkat *self-worth* yang tinggi dikarenakan mahasiswa yang berkuliah di Indonesia memiliki tingkat *subjective well-being* yang tergolong tinggi dengan memiliki *self-disclosure* yang tinggi pula.

Kesimpulan

Dari pelaksanaan penelitian ini dapat diperoleh bahwa tiga hipotesis bisa diakui. Pertama, dalam penelitian ini hipotesis mayor penulis adalah bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self-worth* dan *self-disclosure* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna instagram. Selanjutnya pada hipotesis minor pertama, khususnya bahwa terdapat hubungan positif yang tinggi antara *self-worth* dengan *subjective well-being* di mahasiswa yang berkuliah di Indonesia dan yang ketiga adalah hipotesis minor kedua yaitu ada hubungan positif yang terjadi antara *self-disclosure* dan *subjective well-being* di mahasiswa yang berkuliah di Indonesia.

Mengingat hasil dari analisis data yang sudah didapat, diperoleh hasil sumbangan efektif dalam variabel *self-worth* dan *self-disclosure* memiliki hubungan dengan *subjective well-being* sebesar 46 % dengan nilai sumbangan variabel *self-worth* sebesar 38,35% sedangkan variabel *self-disclosure* sebesar 7,67% sedangkan sisanya sebesar 54% dipengaruhi oleh faktor luar. Dalam penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwasannya variabel *self-worth* memiliki hubungan yang lebih menonjol dibandingkan *self-disclosure* terhadap *subjective well-being* mahasiswa yang berkuliah di Indonesia. Dengan kata lain, *subjective well-being* mahasiswa yang berkuliah di Indonesia memiliki *self-worth* yang lebih besar daripada *self-disclosure*. Hal ini secara tidak langsung menunjukkan bahwa *self-worth* mahasiswa yang berkuliah di Indonesia sudah mempunyai *self-worth* didalam diri sehingga bisa menghargai dirinya sendiri dan menjalani kehidupan dengan perasaan lega yang pada akhirnya *subjective well-being* menjadi lebih tinggi. Hasil penelitian ini juga menunjukkan peran *self-disclosure* yang sangat signifikan meskipun nilainya relatif lebih kecil.

Berdasarkan kesimpulan tersebut peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut: (1) Bagi pembaca, diharapkan mampu menjadi ilmu dan pengetahuan baru. (2) Bagi Subjek, diharapkan penerapan *self-worth* dan *self-disclosure* tetap di jaga atau bahkan ditingkatkan dengan cara memposting kegiatan yang positif supaya dapat meningkatkan Subjective Well-Being. (3) Bagi Peneliti Selanjutnya dari penelitian ini semoga bisa menjadi referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.

Acknowledgement

Ucapan Segala puji bagi Allah SWT atas segala nikmat, karunia, serta kemudahan yang telah diberikan kepada peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini. Penyusunan skripsi ini juga tidak akan selesai tanpa adanya bantuan yang telah diberikan oleh berbagai pihak, baik dalam bentuk

doa, fasilitas, semangat, nasihat, kritik dan saran yang penulis terima dari orang-orang terdekat dan berjasa dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu dengan kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua peneliti yaitu Bapak Fauzul S.Pd dan Ibu Viva Juwita S.Pd yang selalu memberikan doa, dukungan, arahan, semangat, dan fasilitas penunjang dalam penyusunan skripsi sehingga skripsi dapat terselesaikan.
2. Terimakasih kepada seluruh keluarga besar Sudarsono yang selalu memberikan doa, dukungan, arahan, semangat, dan fasilitas penunjang dalam penyusunan skripsi sehingga skripsi dapat terselesaikan.
3. Bapak Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Terima kasih kepada Ibu Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah bersedia membimbing, menyempatkan waktu dan tenaganya, serta memberikan motivasi kepada peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi.
5. Seluruh Dosen, Staff Tata Usaha, dan Biro Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan perkuliahan, semoga selalu diberikan keberkahan. Seluruh teman-teman yang telah membantu menyelesaikan penyusunan skripsi.
6. Teman sebimbingan yaitu lia dan epik yang selalu sabar membantu, saling memotivasi agar segera menyelesaikan skripsi dan menemani peneliti melakukan segala aktifitas perkuliahan.
7. Dzikra Rihani teman seperjuangan yang sama sama dari Kalimantan Barat yang selalu memberi motivasi dan menyemangati peneliti untuk segera dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini serta selalu mendengarkan keluh kesah lika-liku penulis dalam menyusun skripsi ini.
8. Terimakasih kepada seluruh teman-teman yang saya respect dan pihak di balik layar yang membantu tanpa sepengetahuan peneliti.
9. Selalu bersyukur dan sangat berterimakasih dengan diri sendiri karena dapat menyelesaikan gelar sarjana psikologi dengan terus berusaha dan terus semangat dalam penyusunan skripsi dan semoga ada hikmah dari pengalaman ini dan ilmu yang didapat bermanfaat dan mendapatkan keberkahan.

Daftar Pustaka (APA 7th Edition)

- Ackerman, E. C. (2018, November). What is Self-Worth & How Do We Build it? (Incl. Worksheets). Diakses pada tanggal 10 Oktober 2022 dari <https://positivepsychology.com/self-worth/>.
- Aditya, L. D. (2017). Hubungan Tujuan Hidup dan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Dewasa Awal. Skripsi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Adzhani, S. N., Baihaqi, M. I. F., & Kosasih, E. (2020). Persepsi dukungan sosial sebagai mediator pengungkapan diri dan kesejahteraan subjektif pada pengguna instagram. *MEDIAPSI*, 6(1), 60-70.
- Afriza, R. (2020). Hubungan Self Esteem Dan Organizational Citizenship Behavior Dengan Subjective Well Being Pada Guru SMK Pancabudi Medan. Program Pascasarjana. Universitas Medan Area.
- Alqiva, A., & Gautama, M. I. (2021). Representasi Diri Melalui Instagram oleh Mahasiswa Jurusan Sosiologi Universitas Negeri Padang. *Jurnal Perspektif*, 4(4), 542-554.
- Ariatri, J. (2010). Subjective well-being (kesejahteraan subjektif) dan kepuasan kerja pada staf pengajar (dosen) di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*. 8(2), 117-123
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (n.d.). Diakses pada tanggal 08 Oktober 2022 dari <https://apjii.or.id/survei>.
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bugin, B. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Kencana.
- Cresswell, J. . (2013). *Education Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (P. Education & Limited (eds.)).
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. 2001. Contingencies of selfworth. *Psychological Review*, 108, 593-62
- DataIndonesia.id. (2023, Februari). Jumlah Mahasiswa Indonesia Sebanyak 9,32 Juta Orang pada 2022. Diakses pada tanggal 06 Juli 2023 dari <https://dataindonesia.id/Ragam/detail/jumlah-mahasiswa-indonesia-sebanyak-932-juta-orang-pada-2022>.
- DeVito, J. A. (2007). *The interpersonal communication* (11th ed.). Boston: Pearson Education, Inc
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 463-473). London: Oxford University Press.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., & Oishi, S. (2009). New Measures of Well-Being. *Social Indicators Research Series*, 247–266. doi:10.1007/978-90-481-2354-4_12.
- Gunawan, T. (2015). *Pengaruh Model Pembelajaran Inquiry Terhadap Self Worth dan Perilaku Asertif Pada Siswa SMA Kelas X SMAN 2 Purwakarta*. (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Herdayati, S. P., Pd, S., & Syahrial, S. T. (2019). *Desain Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data Dalam Penelitian*. ISSN 2502-3632 ISSN 2356-0304 J. Online Int. Nas. Vol. 7 No. 1, Januari–Juni 2019 Univ. 17 Agustus 1945 Jakarta, 53(9), 1689-1699.
- Hidayat, M. F. (2022). *Kontribusi Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Masa Pandemi COVID 19 Di Universitas Negeri Padang*. PAKAR Pendidikan, 20(1), 13-23.
- Hossain, M. M., Islam, K. Z., Al Masud, A., Hossain, M. A., & Jahan, N. (2023). Antecedents and Consequences of Self-Disclosure in Subjective Well-Being: A Facebook Case With a Social Support Mediator. *SAGE Open*, 13(2), 21582440231179925.
- Ildil, I. (2013). Konsep Dasar Self Disclosure dan Pentingnya Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(1), 110-117.
- Imam Ghozali. (2012). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 20* (pp. 52-53). Badan Penerbit Viniversitas Diponegoro.
- Indrawati, R. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram serta pengaruhnya terhadap Subjective Well-being. *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 99-125.
- Info Center. (2022). *A quick walk through our history as a company*. Diakses pada tanggal 28 Desember 2022 dari <https://instagram-press.com/our-story>.
- Jourard, S. M. (1971). *The transparent self* (revised edition). New York: Van Nostrand Reinhold
- Jourard, S. M. (2011). An Exploratory Study of Body-Accessibility¹. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(3), 221- 231.
- K Trifiro, B. M., & Prena, K. (2021). Active instagram use and its association with self-esteem and well-being. *Technology, Mind, and Behavior*, 2(3), 1-5. Kedokteran Kota Bandung. 479–484.
- Kompas.com, M (2022). Jumlah Pengguna Internet Dunia Tembus 5 Miliar, Online Hampir 7 Jam Sehari. (n.d.). Diakses pada tanggal 08 Oktober 2022, dari <https://tekno.kompas.com/read/2022/04/27/18320087/jumlah-pengguna-internet-dunia-tembus-5-miliar-online-hampir-7-jam-sehari>.
- Kompas.com, R (2020). *5 Manfaat Internet*. Diakses pada tanggal 3 Juni 2023, dari <https://www.kompas.com/skola/read/2020/10/08/224859069/5-manfaat-internet?page=1>

- Kurniawan, A. (2023, Juni). Pengertian Mahasiswa Menurut Para Ahli Beserta Peran dan Fungsinya. Diakses pada tanggal 10 Oktober 2022 dari <https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-mahasiswa/>.
- Kusuma, T. I. (2020). Disclosure Siswa SMA Pengguna Instagram Di Surakarta Pada Masa Pandemi Covid 19. Program Studi Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lee, D. K. L., & Borah, P. (2020). Self-presentation on Instagram and friendship development among young adults: A moderated mediation model of media richness, perceived functionality, and openness. *Computers in Human Behavior*, 103, 57-66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.09.017>
- Lestari, F., & Hariastuti, R. T. (2020). Hubungan Parentification dan Self Worth dengan Perilaku Agresif Peserta Didik SMK Negeri Di Kediri. *Jurnal BK UNESA* 11 (2020). 25-33.
- Li, G. (2023). The Relationship between Mobile Phone Dependence and Subjective Well-Being of College Students in China: A Moderated Mediation Model. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 10, p. 1388). MDPI.
- Linh, L. T., & Rhee, H. (2020). Effects of Busy Mindset and Self-Worth on Impulsive Buying: In the Category of Hedonic Products. *Journal of Distribution Science* 18-9, 55-65.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: Published by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken. [Http://doi:10.1002/9780470939338](http://doi:10.1002/9780470939338)
- Liu, C. H., Chiu, Y. H. C., & Chang, J. H. (2017). Why do easterners have lower well-being than westerners? The role of others' approval contingencies of self-worth in the cross-cultural differences in subjective well-being. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48(2), 217-224.
- Maulana, R., Iskandar, I., & Mailany, M. (2019). Pengaruh Penggunaan Mobile Banking Terhadap Minat Nasabah Dalam Bertransaksi Menggunakan Technology Acceptance Model. *Cyberspace: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, 2(2), 146-155.
- Moore, C. (2019, Desember). Subjective Wellbeing in Positive Psychology (Incl.PDF). Diakses pada tanggal 05 Oktober 2022 dari <https://positivepsychology.com/subjective-well-being/>.
- Morin, A. (2017). How do you measure your self-worth? *Psychology Today*. Diakses pada tanggal 05 Oktober 2022 dari <https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-mentally-strong-people-dont-do/201707/how-do-you-measure-your-self-worth>
- Nurhayati, H. (2022, November 17). Share of Instagram users in Indonesia as of August 2022, by age group. Diakses pada tanggal 25 November 2022 dari <https://www.statista.com/statistics/1078350/share-of-instagram-users-by-age-indonesia/>
- Ohno, H., Masuda, S., & Maeno, T. (2022). A Japanese version of the Personal Relative Deprivation Scale (J-PRDS): development and validation of the J-PRDS. *Current Psychology*, 1-10.
- Prabowo, A. (2023). Peran Mediasi Network Heterogeneity pada Hubungan Online Subjective Well-Being dan Social Media Fatigue pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi Integratif*, 11(1), 67-86.
- Prihantoro, E., Damintana, K. P. I., & Ohorella, N. R. (2020). Self disclosure generasi milenial melalui second account Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 18(3), 312-323.
- Rhani, M, R, A. (2020, Agustus). 5 Manfaat Internet. *Kompas*. Diakses pada tanggal 05 September 2022 dari <https://www.kompas.com/skola/read/2020/10/08/224859069/5-manfaat-internet?page=1>
- Rizaty, A, M. (2023, Maret). Pengguna Instagram di RI Capai 106,72 Juta hingga Februari 2023. *DataIndonesia.id*. Diakses pada tanggal 15 April 2023 dari <https://dataindonesia.id/Digital/detail/pengguna-instagram-di-ri-capai-10672-juta-hingga-februari-2023>
- Safarina, N. A., Munir, A., & Nuraini, N. (2019). Hubungan Harga Diri dan Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(1), 39-48.

-
- Sakinah, D. A. (2021). Pengaruh motif dan *self-disclosure* pada media sosial terhadap subjective well being mahasiswa. Program Doktor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Salsabila, S. M., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan kualitas pertemanan dan *self-disclosure* dengan subjective well-being pada remaja putri kelas xii di SMA Negeri 'X' Kota Bekasi. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(3), 71-82.
- Sangging, I. W. B. S., Suwena, K. R., & Dewi, N. P. P. S. (2023). Pengaruh Harga Diri (Self Esteem) Terhadap Kesejahteraan Subjektif (Subjective-Well Being) Petani Perempuan di Desa Songan A, Kecamatan Kintamani, Bangli: The Effect of Self-Esteem on Subjective-Well Being of Female Farmers in Songan A Village, Kintamani District, Bangli. *PROSPEK*, 2(2), 191-204.
- Septiani, D., Azzahra, P. N., Wulandari, S. N., & Manuardi, A. R. (2019). Self Disclosure dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, dan Kasih Sayang.. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(6), 265-271.
- Steven, C. D., & Sawitri, D. R. (2016). Bersyukur Di tengah Sedih dan Senangku:(Studi Kualitatif Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Tunanetra). *Jurnal Empati*, 5(3), 439-442.
- Su, H., Zhou, Y., Wang, H., & Xing, L. (2022). Social support, self-worth, and subjective well-being in older adults of rural China: a cross-sectional study. *Psychology, Health & Medicine*, 27(7), 1602-1608.
- Sutton, J. (2021, Desember). Self-Disclosure in Therapy and Counseling: 8 Examples. Diakses pada tanggal 08 Oktober 2022 dari <https://positivepsychology.com/self-disclosure-in-counseling/>.
- Yulianto, E., Sanjaya, F., & Setiadi, T. (2020). Pembangunan Aplikasi Ujian Online Menggunakan Akses Token & Algoritma Sempel Random Sampling Symmetry: *Pasundan Journal of Research in Mathematics Learning and Education*, 5(2), 143-158.