

# HUBUNGAN *SELF-ESTEEM* DAN *ROMANTIC JEALOUSY* PADA DEWASA AWAL PENGGUNA *INSTAGRAM*

Putu Govinda Sai Ramawati\* | Soerjantini Rahaju | Taufik Akbar Rizqi Yunanto  
[\*Universitas Surabaya saigovinda2814@gmail.com]

**Abstract.** *The advance of technology is now more sophisticated and creates so many new innovations in doing many things which involves a romantic relationship. Instagram is a social networking site that is often used by early adulthood. In a romantic relationship by using Instagram, not all can run well, there is a situation that causes a romantic jealousy. Romantic jealousy is related to self-esteem, therefore when self-esteem is low, the romantic jealousy tends to be high. To see the relationship between self-esteem and romantic jealousy in the early adulthood of Instagram users, there are two measurement tools used, Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) and a measurement tool Multidimensional Jealousy Scale (MJS) which was compiled by Pfeiffer & Wong. The participant in this research is 380 participants of early adulthood around 18-25 years old that are in a romantic relationship, active Instagram users, and spread all around Indonesia. Based on the result of the test, it is known that self-esteem and romantic jealousy have a negative correlation, with significant 0.000 and the value of pearson correlation  $-.277$ , which shows that there is a two way relationship, which means if the self-esteem is down, so the romantic jealousy is getting up.*

**Keywords:** *Early adulthood, Instagram, Romantic Jealousy, Self-Esteem*

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang semakin canggih dan memunculkan berbagai inovasi baru telah membawa perubahan pada dunia, khususnya masyarakat Indonesia. Salah satu SNS dengan penggunaan yang paling mendominasi yakni *Instagram*. Masyarakat Indonesia yang paling banyak menggunakan *Instagram* yakni ada pada tahap perkembangan dewasa awal, dengan akses penggunaannya 79% populasi menggunakan *Instagram* dengan durasi 1-5 jam per harinya, dengan 49.2% berjenis kelamin laki-laki dan 50.8% berjenis kelamin perempuan, dengan rentan usia 18-25 tahun (Riyanto, 2020)

Menurut Santrock (2011) individu dengan usia 18-25 tergolong tahap perkembangan dewasa awal. Masa peralihan pandangan egosentris menjadi sikap yang empati terjadi pada masa tahap dewasa awal. Relasi romantis yang dijalani individu dewasa awal pengguna *Instagram* dapat memberikan pengaruh positif dalam relasi romantis, salah satunya sebagai media perantara dalam komunikasi serta pendekatan dengan pasangan. Berdasarkan penelitian Ayun (2015) melalui kemudahan akses yang diberikan *Instagram* umumnya individu memperlihatkan berbagai kegiatan aktivitas baik dengan keluarga, teman, serta pasangan.

Melalui kemudahan tersebut nyatanya tidak serta merta hanya memberikan pengaruh positif saja, melainkan dapat memunculkan pengaruh negatif. Salah satu fenomena penggunaan *Instagram* di Indonesia yang memberikan pengaruh negatif yakni kasus yang terjadi di garut, seorang pria yang melakukan pembunuhan terhadap pasangannya lantaran merasa cemburu

lantaran korban diketahui kerap melakukan *chatting* dengan pria lain di *Instagram* (Kasuistika, 2021). Utz, Muscanell, dan Khalid (2015) dalam penelitiannya menemukan melalui kemudahan komunikasi yang dapat bersifat privasi melalui *direct message*, dapat menumbuhkan rasa curiga terhadap pasangan sehingga menimbulkan bentuk ancaman. Utami dan Novianti (2018) dalam penelitiannya menemukan bahwa penggunaan *Instagram* dapat mempengaruhi penurunan kualitas relasi romantis.

*Romantic jealousy* merupakan sekumpulan reaksi berupa pikiran, perasaan, dan tindakan (White, 1980). Kehadirannya dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif dalam relasi romantis yang dijalani. Dipandang positif apabila dapat mempererat relasi romantis, namun berdasarkan studi empiris mayoritas *romantic jealousy* dipandang sebagai hambatan dalam hubungan romantis (Attridge, 2013). Penelitian Safitri dan Sama'l (2013) menemukan bahwa kecemburuan tersebut dapat memicu adanya tindakan kekerasan dalam berpacaran, yang berujung memicu adanya gangguan psikologis, seksual, sosial, serta fisik. Hakimi dan Hayati (2012) mengungkapkan kecemburuan dapat memicu adanya perilaku agresi.

Faktor yang memengaruhi munculnya *romantic jealousy* dapat dikelompokkan menjadi tiga jenis variabel, yakni *personal variable*, *interpersonal variable*, dan *sociocultural variable*. Pengaruh yang memiliki peranan besar munculnya *romantic jealousy* yakni *personal variable* (Buunk dan Hupka, 1987). Menurut White (1980) segala bentuk reaksi berupa perilaku, pemikiran, dan emosi yang dimiliki individu dengan tingkatan *romantic jealousy* yang beragam sebagian besar bersumber dari faktor internal atau diri sendiri. Stieger, et al (2012) menemukan bahwa *self-esteem* yang dimiliki individu dapat menggambarkan bagaimana perilaku yang akan dimunculkan individu apabila mengalami *romantic jealousy*, sedangkan Paula, et al (2021) menemukan bahwa *romantic jealousy* yang dimiliki individu dipengaruhi oleh seberapa tingkat *self-esteem* yang dimiliki.

Determinan penting individu dalam mengidentifikasi dirinya sendiri disebut dengan *self-esteem* (Rosenberg, 1965). Kecenderungan rendahnya *self-esteem* yang dimiliki individu cenderung lebih melibatkan adanya pikiran-pikiran secara imajinasi kearah negatif antara pasangan dengan orang lain, sehingga kecenderungan adanya *romantic jealousy* lebih kuat (White, 1981). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Simamora (2019) menemukan adanya korelasi negatif antara *self-esteem* dengan *romantic jealousy*. Utz & Beukeboom (2011) menemukan pengguna *social networking site* (SNS) yang menjalin hubungan romantis dengan *self-esteem* yang rendah cenderung memiliki tingkat *romantic jealousy* tinggi.

Melalui pemaparan diatas diketahui bahwa penggunaan *social networking site* (SNS) dapat memberikan pengaruh negatif dalam hubungan yang dijalani, sehingga peneliti tertarik untuk memperdalam serta memfokuskan pada salah satu SNS yakni *Instagram*.. Dengan adanya penelitian sebelumnya, pemaparan teori, dan fenomena yang terjadi memunculkan pertanyaan apakah ada hubungan antara *self-esteem* dengan *romantic jealousy* pada dewasa awal khususnya

pengguna *Instagram*. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dan menguji korelasi *self-esteem* dengan *romantic jealousy* pada dewasa awal pengguna *Instagram*.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yakni kuantitatif survei dengan penyebaran angket kuesioner melalui *link google form* secara *online*. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 380 orang dengan kriteria berusia 18-25 tahun, sedang menjalin hubungan romantis, dan pengguna aktif *Instagram*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini *Multidimensional Jealousy Scale* (MJS) (Pfeiffer & Wong, 1989), dengan tiga aspek yakni *cognitive*, *behavior*, dan *emotional* dengan 24 butir yang telah diadaptasikan ke bahasa Indonesia oleh Fajri & Nisa (2019) dengan reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,925, yang terdiri dari tujuh pilihan skala *likert* dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) (Rosenberg, 1965) dengan 10 butir yang bersifat unidimensi yang telah diadaptasikan ke bahasa Indonesia oleh Maroqi (2018) dengan reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0.742, yang terdiri dari empat pilihan jawaban skala *likert*. Analisis data penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS for Windows versi 21*, dengan teknik analisis data dengan uji normalitas dan uji hipotesis menggunakan uji uji statistika *parametric* yang dilakukan dengan *Pearson*. Dengan asumsi nilai signifikansi yang diperoleh  $<0,05$ , yang berarti berarti hipotesis diterima.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara *online*, dengan total data yang diperoleh sebanyak 408 partisipan yang bersedia mengisi kuisisioner. Proses pemeriksaan data ditemukan sebanyak 28 data tidak memenuhi kriteria yang dibutuhkan sehingga data tersebut harus di *drop out* dan total keseluruhan data yang dinyatakan layak sebanyak 380 data partisipan.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Usia dan Jenis Kelamin Partisipan

Usia	F	Jenis Kelamin		Persentase (%)
		Perempuan	Laki-Laki	
18 Tahun	5	4	1	1.3
19 Tahun	23	14	9	6.1
20 Tahun	50	28	22	13.2
21 Tahun	194	115	79	51.1
22 Tahun	72	45	27	18.9
23 Tahun	17	5	12	4.5
24 Tahun	16	3	13	4.2
25 Tahun	3	1	3	.8
Total	380	215	165	100.0

## Hasil Penelitian

**Tabel 2.** Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Pearson Correlation	Sig.(2 tailed)	N
<i>Self-esteem-Romantic Jealousy</i>	-.277	.000	380

Hasil hipotesis menunjukkan nilai signifikan  $<0.05$  yaitu 0.00, yang berarti adanya korelasi yang signifikan antara variabel *self-esteem* dengan *romantic jealousy*, dan korelasi kedua variabel tersebut berdasarkan nilai *pearson correlation* yakni -.277.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Pengaruh Instagram Terhadap Hubungan Romantis

Instagram		Frekuensi	Persentase
Memberikan Pengaruh	Tanggapan	si	e
Tidak Memberikan Pengaruh	Penggunaan <i>Instagram</i> tidak memberikan pengaruh terhadap hubungan yang sedang dijalani	83	21.8%
Memberikan Pengaruh	Penggunaan <i>Instagram</i> memicu timbulnya masalah dalam hubungan yang dijalani	193	50.8%
	<i>Instagram</i> membantu saya untuk menyebarluaskan hubungan romantis saya	31	8.1%
	<i>Instagram</i> membuat hubungan saya makin erat	23	6.0%
	<i>Instagram</i> memberikan manfaat positif dan negatif pada hubungan yang dijalani, sesuai dengan kondisi	19	5.0%
	<i>Instagram</i> dapat digunakan untuk menggambarkan hubungan romantis saya	13	3.4%
	<i>Instagram</i> membantu komunikasi dengan pasangan	9	2.4%
	<i>Instagram</i> membantu saya mengawasi pergerakan pasangan di kehidupan sosial media	9	2.4%
<b>Total</b>		<b>380</b>	<b>100.0%</b>

Berdasarkan data diatas, sebagian partisipan memberikan tanggapan bahwa *Instagram* sebagai pemicu timbulnya permasalahan dalam hubungan romantis.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis mengenai korelasi *self-esteem* dengan *romantic jealousy* dewasa awal pengguna *Instagram* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, diketahui dengan nilai signifikan .000, dengan nilai *pearson correlation* -.277, yang berarti terdapat korelasi negatif antara *self-esteem* dengan *romantic jealousy* dengan kekuatan hubungan tergolong dalam kategori cukup. Korelasi negatif berarti ada hubungan dua arah antara *independent variable* dengan *dependent variable*. Apabila IV mengalami penurunan maka DV mengalami kenaikan.

Manifestasi dari *self-esteem* yang rendah nampak pada sifat individu yang tidak percaya diri, cenderung banyak bergantung dengan pasangannya, kurang memiliki stabilitas pada emosi, serta kurangnya penerimaan akan situasi yang negatif. Individu dengan sikap tersebut apabila mengalami *romantic jealousy* maka kecenderungan kecemburuan yang dimilikinya sangat tinggi, yang berarti individu tersebut memiliki keyakinan yang kurang terhadap dirinya sehingga banyak bergantung pada pasangannya.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Simamora (2019) sejalan dengan ini, yang mana sama-sama menemukan adanya korelasi negatif antara *self-esteem* dengan *romantic jealousy*. Sejalan dengan penelitian tersebut penelitian terbaru yang dilakukan Paula., et al (2021) pada mahasiswa di Filipina menemukan hal yang sama, yaitu adanya korelasi yang bersifat signifikan antara harga diri dengan kecemburuan. Berdasarkan kedua penelitian yang ditemukan, diketahui bahwa penelitian sebelumnya dengan penelitian ini penelitian terdahulu memiliki kesamaan hasil korelasi, yaitu korelasi negatif pada variabel yang diuji, oleh karena itu dapat dikatakan hipotesis diterima.

Dengan kekuatan hubungan yang cukup mengartikan bahwa hubungan diantaranya cukup memengaruhi satu sama lain. *Self-esteem* dengan *romantic jealousy* memiliki hubungan saling berkorelasi negatif dengan kekuatan yang tergolong cukup, yang berarti *self-esteem* memberikan pengaruh yang cukup terhadap *romantic jealousy* yang dimiliki individu. Kekuatan yang tergolong cukup berarti hubungan *self-esteem* dengan *romantic jealousy* tidak terlalu kuat, dengan kata lain *romantic jealousy* yang dimiliki individu tersebut tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh *self-esteem* yang dimiliki, kemungkinan adanya variabel lain yang memengaruhi *romantic jealousy* yang dimiliki.

Pengaruh *Instagram* terhadap hubungan romantis dapat diketahui berdasarkan hasil analisis angket terbuka pada tabel 3. Berdasarkan data tersebut disimpulkan bahwa sebagian partisipan memberikan tanggapan bahwa *Instagram* sebagai pemicu timbulnya permasalahan dalam hubungan romantis. Penggunaan *Instagram* dalam hubungan romantis tidak hanya memberikan pengaruh positif saja namun dapat memicu adanya permasalahan, umumnya permasalahan lewat penggunaan *Instagram* terjadi karena kurangnya rasa percaya terhadap diri sendiri maupun pasangan, sehingga cenderung lebih memunculkan perasaan cemburu yang besar terhadap pasangannya, kecemburuan yang tergolong tinggi dapat memicu konflik, salah satu bentuk konflik seperti mengawasi segala kehidupan pergerakan pasangan di sosial media. Sebanyak 9 orang (2,4%) beranggapan bahwa *Instagram* dapat menjadi media untuk mengawasi pergerakan pasangan, hal tersebut dapat menjadi positif apabila bentuk pengawasan tidak mengganggu kehidupan maupun hubungan yang dijalani, dan sebaliknya akan menjadi masalah apabila memberikan pengaruh pada kehidupan dan hubungannya. Pernyataan tersebut juga sejalan dengan tanggapan 19 orang (5.0%) partisipan yang beranggapan *Instagram* dapat memberikan pengaruh positif dan negatif bergantung pada bagaimana situasi yang terjadi, namun 21.8% individu beranggapan bahwa penggunaan *Instagram* tidak memberikan pengaruh terhadap hubungan yang sedang dijalannya.

Selain itu dalam angket terbuka penulis menemukan tanggapan dari partisipan terkait dengan sumber kecemburuan yang dominan (28.2%) berasal dari perilaku yang ia lakukan maupun pasangannya yang berarti kecemburuan tersebut muncul karena adanya stimulus berupa perilaku yang dimunculkan baik pada individu itu sendiri maupun pasangannya, khususnya dalam penggunaan *Instagram*. Kemudian 21.1% sumber kecemburuan berasal dari pemikiran yang ia rasakan maupun pasangannya, yang berarti terdapat pikiran-pikiran seperti rasa curiga terhadap pasangan yang menyebabkan timbulnya pikiran kekhawatiran, cemas, dan takut. 16.6%, mengatakan kecemburuan bersumber dari ketiga aspek yakni dari pikiran, perilaku, maupun emosi, yang berarti kecemburuan tersebut muncul dari adanya perilaku yang dilakukan, pikiran yang dirasakan, serta emosi yang dimilikinya pada situasi tersebut. 11.3% bersumber dari pikiran yang dirasakan dan perilaku yang ia dilakukan maupun pasangannya. 4.5% bersumber dari emosi yang dirasa seperti marah, kesal, sedih, dan lainnya, 4.2% bersumber dari pikiran dan emosi yang dirasa.

Dapat disimpulkan bahwa 90.7% partisipan mengalami kecemburuan dalam penggunaan *Instagram* dengan sumber kecemburuan yang beragam salah satunya bersumber dari pikirannya seperti adanya pikiran curiga pasangannya melakukan pendekatan dengan yang lain lewat *Instagram*, berpikir bahwa pasangannya tidak mencintainya maupun berpikir pasangannya tertarik dengan yang lain. Sumber kecemburuan dapat muncul juga dari perilaku yang dilakukan, seperti perilaku mengirimkan pesan kepada lawan jenis melalui fitur *direct message* di *Instagram*, saling berbalas komentar dengan lawan jenis, serta apabila pasangan nampak mengikuti pengguna *Instagram*. Selain itu kecemburuan dapat muncul dari emosi atau perasaan yang dirasakan yang muncul dari penggunaan *Instagram*.

Adapun dampak dari kecemburuan yang diungkapkan partisipan dalam angket terbuka yakni sebanyak 95.5% partisipan merasakan bagaimana dampak kecemburuan dari penggunaan *Instagram* terhadap hubungan romantisnya. Dampak yang dialami tersebut diakuinya memberikan pengaruh terhadap perilaku yang ditampilkan, pikiran-pikiran yang dimiliki, serta emosi yang dirasakannya. Secara garis besar dampak tersebut mencakup pikiran, perilaku, dan emosi yang mana sesuai aspek *romantic jealousy* yang dijelaskan White (1980) dalam teorinya.

Secara teoritis *romantic jealousy* yang dimiliki individu dipengaruhi dengan beberapa faktor, salah satunya adalah *self-esteem*. Menurut Rosenberg (1979) *self-esteem* merupakan sikap yang bersifat positif maupun negatif, terhadap dirinya sendiri Coopersmith (1967) mendefinisikan *self esteem* sebagai bentuk penilaian atau evaluasi akan dirinya, yang bersifat negatif maupun positif. Menurut White (1980) segala bentuk reaksi berupa perilaku, pemikiran, dan emosi yang dimiliki individu dengan tingkatan *romantic jealousy* yang beragam sebagian besar bersumber dari faktor internal atau diri sendiri.

Kaitan *self-esteem* dengan *romantic* yang mana apabila individu memiliki *self-esteem* yang rendah, berarti individu tersebut kurang memiliki keyakinan dalam dirinya, sehingga ia banyak bergantung dengan orang lain tidak terkecuali pasangannya. Apabila individu dengan *self-esteem*

rendah menjalin hubungan romantis kecenderungan bergantung dengan pasangannya lebih besar, sehingga apabila ia ditempatkan pada situasi yang menimbulkan *romantic jealousy* tidak dapat dipungkiri bahwa kecemburuan yang dimilikinya tersebut tergolong tinggi.

Beberapa penelitian sebelumnya yang meneliti *romantic jealousy* menemukan adanya hubungan antara *romantic jealousy* dengan beberapa faktor interpersonal seperti *self-esteem*. Berdasarkan teori, rendahnya *self-esteem* maka kecenderungan adanya imajinasi atau keterlibatan nyata antara orang lain dengan pasangan lebih tinggi, sehingga timbulnya *romantic jealousy* cenderung terjadi (White, 1980). Sejalan dengan teori tersebut, melalui penelitian yang dilakukan oleh Simamora (2019) menemukan adanya korelasi negatif antara *self-esteem* dengan *romantic jealousy*. Penelitian lain menemukan penggunaan *social networking site* (SNS) pada individu dengan *self-esteem* rendah dapat memicu timbulnya hambatan dalam hubungan romantis yang dijalin, salah satunya adanya *romantic jealousy*. Temuan-temuan sebelumnya sejalan dengan hasil penelitian yang ditemukan penulis, yakni adanya korelasi antara *self-esteem* dengan *romantic jealousy*

## KESIMPULAN & SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa dalam perkembangan teknologi saat ini dapat mengalihkan segala bentuk kegiatan yang dulunya hanya dilakukan secara langsung namun kini dapat dilakukan tanpa tatap muka dengan perantara media seperti *Instagram*, namun bukan berarti media tersebut hanya dapat memberikan pengaruh yang positif, hal negatif mungkin saja terjadi. Dewasa awal sebagai individu yang paling dominan dalam penggunaan *Instagram* ketika sedang menjalin hubungan romantis baik hubungan jarak jauh maupun hubungan jarak dekat tidak dipungkiri dapat menemui hambatan dalam relasinya, salah satu bentuk hambatan dalam situasi yang mengancam perilaku, kognitif, dan emosi yakni *romantic jealousy*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan yang terlibat tergolong pada *self-esteem* rendah, dengan kata lain individu tersebut sulit untuk percaya pada dirinya sendiri, lebih banyak bergantung dengan orang lain, kurang bisa menerima situasi negatif, *sehingga* apabila individu tersebut merupakan pengguna aktif *Instagram* dan sedang menjalin hubungan romantis, ketika berada pada situasi kompleks mencakup pikiran, perasaan, dan perilaku atau yang bisa disebut *romantic jealousy*, tidak dapat dipungkiri tingkat *romantic jealousy* yang dimiliki tergolong tinggi. Oleh karena itu individu tersebut perlu mengantisipasi adanya beberapa dampak yang mencakup pikiran, perasaan, maupun perilaku yang kemudian akan dimunculkan.

Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan, sumber informasi, serta bahan refleksi bagi individu yang menjalin hubungan romantis khususnya pengguna *Instagram* agar lebih mengenal diri sendiri, dan mampu menumbuhkan keyakinan pada diri sendiri, sehingga ketika sedang menjalin hubungan romantis apabila dihadapkan situasi *romantic jealousy* tidak memberikan pengaruh yang besar pada hubungan maupun diri sendiri. Bagi penelitian

selanjutnya, di karenakan informasi terkait *self-esteem* pada penelitian ini masih terbatas, maka dapat mendalami aspek dan faktor lain yang memengaruhi *romantic jealousy*, dapat melakukan penelitian dengan menambahkan variabel bebas lainnya yang memiliki kaitan *romantic jealousy*, serta dapat mempertimbangkan *social networking site* lainnya.

**DAFTAR ACUAN**

- Attridge, M. (2013). Jealousy and relationship closeness: Exploring the good (reactive) and bad (suspicious) sides of romantic jealousy. *SAGE open*, 3(1), 2158244013476054.
- Ayu, S. M., Hakimi, M., & Hayati, E. N. (2012). Kekerasan dalam pacaran dan kecemasan remaja putri di kabupaten purworejo. *Kes Mas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Daulan*, 6(1), 24999.
- Fajri, P. M., & Nisa, H. (2019). Kecemburuan Dan Perilaku Dating Violence Pada Remaja Akhir. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 14(2), 115-125.
- Maroqi, N. (2018). Uji validitas konstruk pada instrumen Rosenberg self esteem scale dengan metode confirmatory factor analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 7(2), 93-96.
- Pfeiffer, S. M., & Wong, P. T. (1989). Multidimensional jealousy. *Journal of social and personal relationships*, 6(2), 181-196.
- Rosenberg, M. (1965). The measurement of self-esteem, society and the adolescent self-image. *Princeton*, 16-36.
- Rosenberg, M., & Owens, T. J. (2001). Low self-esteem people: A collective portrait.
- Simamora, D. S. V. (2019). *Hubungan antara harga diri dengan kecemburuan pada wanita yang berpacaran* (Doctoral dissertation, UNIKA SOEGIJAPRANATA SEMARANG).
- Santrock, J. W. (1999). *A topical approach to life span development*. New York: McGrawHill Companies, Inc.
- Taqwa, M. I. (2018). *Intensitas penggunaan media sosial instagram stories dengan kesehatan mental* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Utami, R. D., & Novianti, L. E. (2018). Hubungan kecemburuan dengan kualitas hubungan romantis remaja pengguna instagram usia 15-18 tahun yang berpacaran. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(1), 83-92.
- Utz, S., & Beukeboom, C. J. (2011). The role of social network sites in romantic relationships: Effects on jealousy and relationship happiness. *Journal of computer-mediated communication*, 16(4), 511-527.
- White, G. L. (1980). Inducing jealousy: A power perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 6(2), 222-227.



# PROSIDING SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI

“Menjadi Manusia Berkesadaran di Era Digital”



3 November 2023  
Fakultas Psikologi  
Universitas Sanata Dharma  
Yogyakarta

# **PROSIDING SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI**

## **“Menjadi Manusia Berkesadaran di Era Digital”**

3 November 2023  
Fakultas Psikologi  
Universitas Sanata Dharma  
Yogyakarta



SANATA DHARMA UNIVERSITY PRESS

# PROSIDING SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI “Menjadi Manusia Berkesadaran di Era Digital”

Copyright © 2023

Fakultas Psikologi - Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta

## KOORDINATOR DEWAN EDITOR

Alice Whita Savira, M.Psi., Psikolog  
Olga Sancaya Dyah Permatasari., M.Si., M.Psi., Psikolog

## DEWAN EDITOR DAN REVIEWER

Albertus Harimurti, S.Psi., M.Hum  
Passchedona Henrietta Puji Dwi Astuti Dian Sabatti, M.A.  
Alice Whita Savira, M.Psi., Psikolog  
C. Siswa Widiyatmoko, M.Psi.  
Diana Permata Sari, S.Psi., M.Sc.  
Dr. Agnes Indar Etikawati, M.Si., Psikolog  
Dr. Aquilina Tanti Arini  
Dr. Minta Istono  
Dr. Y.B. Cahya Widiyanto, M.Si  
Febriana Ndaru Rosita, M.Psi., Psikolog  
Flaviana Rinta Ferdian, S.Psi., M.A.  
Monica Eviandaru Madyaningrum Ph.D.  
Olga Sancaya Dyah Permatasari., M.Si., M.Psi., Psikolog  
Robertus Landung Eko Prihatmoko, M.Psi.  
Sylvia Carolina Maria Yuniarti Murtisari, M.Si.

## Buku Elektronik (e-Book)

ISBN: 978-623-143-051-9 (PDF)

EAN: 9-786231-430519

Cetakan Pertama, Januari 2024

vi+156 hlm.; 21x27,9 Cm.

## DITERBITKAN OLEH



SANATA DHARMA UNIVERSITY PRESS  
Lantai 1 Gedung Perpustakaan USD  
Jl. Affandi (Gejayan) Mrican, Yogyakarta 55281  
Telp. (0274) 513301, 515253; Ext. 51513; Fax (0274) 562383  
Website: [www.sdupress.usd.ac.id](http://www.sdupress.usd.ac.id)  
e-Mail: [publisher@usd.ac.id](mailto:publisher@usd.ac.id)



Sanata Dharma University Press anggota APPTI  
(Afiliasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia)  
No. Anggota APPTI: 003.028.1.03.2018

## KOMITE/KEPANITIAAN

### Pengarah dan penanggung jawab:

Dr. Y.B Cahya Widiyanto, M.Si

### Ketua Panitia:

C. Siswa Widiyatmoko, M.Psi.

### Wakil Ketua:

Dr. Agnes Indar Etikawati, Psikolog

### Sekretaris:

Febriana Ndaru Rosita, M.Psi., Psikolog

### Bendahara:

Diana Permata Sari, S.Psi., M.Sc.

### Sie. Acara:

Alice Whita Savira, M.Psi., Psikolog

### Proceeding:

Olga Sancaya Dyah Permatasari., M.Si., M.Psi.,  
Psikolog

### Sie. Perkap:

Timotius Maria Raditya Hernawa, M.Psi.

### Sie. Konsumsi:

Robertus Marsidiq

### CP & Akomodasi:

Gandung Widiyantoro

**Ilustrasi Sampul:** Yohanes Yorico Agasta

**Sampul & Layout Akhir Buku:** Thomas

## INSTITUSI PENDUKUNG & KERJA SAMA



FAKULTAS PSIKOLOGI  
Universitas Sanata Dharma  
Kampus III Paingan Maguwoharjo  
Sleman, Yogyakarta

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang.

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun, termasuk fotokopi, tanpa izin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Saat ini, istilah trauma, bahkan yang lebih formal -PTSD (*post-traumatic stress disorder*), bukan lagi hal yang asing di perbincangan sehari-hari. Mungkin orang tidak menyadari bahwa istilah tersebut sangat asing di telinga orang 100 tahun lalu. Mengapa trauma dikenal di telinga orang modern? Ada konteks historis yang membentuknya. Di masa itu, ketika perang berkecamuk di seujur bumi, banyak orang biasa yang harus menjalani wajib militer: bertugas di medan perang untuk sementara waktu, lalu kembali lagi menjalani hidup sebagai manusia biasa, bukan sebagai prajurit. Orang menganggap, setelah kembali hidup sebagai manusia biasa, para mantan prajurit tersebut juga Kembali mengalami kebahagiaan seperti sedia kala. Namun ternyata anggapan itu keliru. Para veteran tidak bahagia setelah kembali dari medan perang, mereka berperilaku aneh, memiliki emosi yang tidak biasa, dan mengganggu sesame warga sipil lain. Dari situlah orang mulai sadar tentang gangguan yang disebut trauma. Jadi, situasi tertentu memunculkan perilaku tertentu yang sebelumnya tidak muncul. Kebutuhan untuk memahami dan mengatasi akibat buruk dari suatu perilaku muncul baru ketika situasi yang memunculkannya menjadi situasi yang lazim.

Dalam dunia Kesehatan, ada lebih banyak contoh serupa yang bisa kita sebutkan. Ambil misalnya gejala cacangan yang lebih banyak terjadi di pedesaan, penyakit malaria yang umum terjadi di sejumlah pulau di luar Jawa, atau gejala obesitas yang merebak pada orang kota atau di Masyarakat yang Makmur. Dalam contoh obesitas, ini sebenarnya buah dari kenyataan yang sebelumnya diimpikan. Orang desa atau Masyarakat miskin banyak yang tidak menyadari bahwa menjadi orang kota atau warga dari Masyarakat Makmur akan membawa mereka menjalani gaya hidup tertentu yang membuat mereka rentan mengalami obesitas. Setelah mereka menjadi orang kota atau warga Masyarakat Makmur dan mengalami obesitas, barulah mereka bernostalgia tentang kehidupan pedesaan atau kehidupan di Masyarakat yang sederhana, walaupun kenyataannya keadaan sudah tidak bisa dibalik lagi.

Bagaimana dengan gejala-gejala baru yang mungkin timbul dari perubahan massif dalam teknologi informasi, digitalisasi, atau yang sering didengung-dengungkan: revolusi 4.0? Yang jelas beberapa dekade lalu, orang mendambakan kondisi serba telekomunikasi digital. Film-film bercorak fiksi ilmiah era tahun 80-an sering menampilkan sesuatu yang tampak mustahil saat itu: adegan orang bercakap-cakap di depan layar monitor dengan orang lain yang dipisah oleh jarak. Adegan itu tampak mustahil karena orang hanya tahu percakapan sebatas lewat telepon atau komunikasi tertulis lewat surat yang diterima beberapa hari setelah dikirim. Dan semua orang mendambakan masa datangnya situasi ketika bercakap-cakap sambil menatap wajah orang yang

terpisah ribuan kilo atau terkirimnya naskah panjang tanpa jeda waktu merupakan hal yang lazim. Tapi, apakah saat itu orang mengetahui tentang *sleep call: Smartphone* tetap terhubung sampai berjam-jam walau kekasih di kota lain sudah terlelap? Atau, apakah ada kesadaran tentang kemungkinan gejala FOMO *-fear of missing-out-* yang setali tiga uang dengan *smartphone addiction*? Dan, bisakah kita Kembali ke jaman telegram indah atau berkirim surat lewat bus surat supaya tidak ada lagi FOMO?

Di saat dunia dan realitas interaksi manusia memiliki kelaziman baru, dengan berbagai kemungkinan munculnya gejala perilaku yang baru belum terpetakan dengan jelas, berikut juga peta tentang “tebing” dan “jurangnya”, maka di sinilah pentingnya pengetahuan dan perbincangan ilmiah tentang perilaku manusia yang menggejala di jaman baru ini. Dan manakala jarum Sejarah tidak mungkin lagi diputar balik dan yang tertinggal dari manusia adalah kesadarannya, maka pentinglah kita membicarakan kesadaran manusia di era digital. Seminar nasional dengan tema “Menjadi Manusia yang Berkesadaran di Era Digital” adalah wahana yang coba disumbangkan oleh Fakultas Psikologi USD untuk memperbincangkan perihal tersebut. Dalam seminar tersebut sejumlah akademisi dan praktisi menyambutnya dengan kehadiran dan naskah akademis. Di buku *proceeding* ini, gayut yang tersambung dengan antusiasme berupa naskah akademis dapat Anda baca.

Yogyakarta, 15 Desember 2023

**Ketua Panitia**

C. Siswa Widiyatmoko, M.Psi.

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	v
FEAR OF MISSING OUT (FoMO) AND SMARTPHONE ADDICTION AMONG UNIVERSITY STUDENTS: THE MEDIATING ROLE OF MOBILE ATTACHMENT .....	1
Waode Suarni	
SEBERAPA KHAWATIR DIRIKU TERTINGGAL? STUDI <i>MIXED METHODS</i> TENTANG <i>FEAR OF MISSING OUT (FOMO)</i> .....	16
Muhammad Naufal Elian Yassar   Lu'luk Syahrul Kamal   Rifqa Amalia Azyyati	
<b>HUBUNGAN <i>SELF-ESTEEM</i> DAN <i>ROMANTIC JEALOUSY</i> PADA DEWASA AWAL PENGGUNA <i>INSTAGRAM</i> .....</b>	<b>34</b>
Putu Govinda Sai Ramawati   Soerjantini Rahaju   Taufik Akbar Rizqi Yunanto	
HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN INTERPERSONAL DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI PENGGUNA APLIKASI <i>BUMBLE</i> PADA MAHASISWA .....	43
Rahma Cheerloveta Ardyni   Kamsih Astuti	
HUBUNGAN <i>INTERNET SELF EFFICACY</i> DAN KESIAPAN KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI ERA DIGITAL .....	52
Marleny Tangaguling   P. Henrietta P. D. A. D. S	
GAMBARAN KOHESIVITAS: IMPLEMENTASI PADA PERUSAHAAN PROPERTI PT X .....	68
Benedicta Dwi Efratiani   Maria Bramanwidyantari	
DINAMIKA KESIAPAN DIRI DALAM MENGHADAPI MASA PENSIUN PADA KARYAWAN DI PERUSAHAAN "X" DI KOTA SEMARANG .....	81
Mawar Arum Sari   Maria Bramanwidyantari	
FENOMENOLOGI KASIH IBU SEBAGAI <i>CAREGIVER</i> ANAK PENDERITA <i>CENTRAL GIANT CELL GRANULOMA</i> DI ERA DIGITALISASI .....	88
Fx. Wahyu Widianoro   Meysella Al Firdha Hanim	
ANALISIS FAKTOR PELINDUNGAN DAN RISIKO KESEHATAN MENTAL REMAJA DI NUSA TENGGARA TIMUR .....	99
Andriyani Emilia Lay   Paulinus Alexander Satriano Uda	
<i>ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY</i> : ADAPTASINYA DALAM BENTUK SWAPANDU DARING DAN PENERAPANNYA DI INDONESIA .....	120
Dicky Sugianto   Laurentius Sandi Witarso	

STRES PENGASUHAN DAN RESILIENSI IBU DI ERA DIGITAL:

STUDI LITERATUR SISTEMATIK ..... 135

Ghina Syauqila | Adina Hafidhah Amalia | Dian Veronika Sakti Kaloeti

*A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW: DAMPAK KEMATIAN ORANG TUA PADA MASA*

KANAK-KANAK ..... 149

Winda Karina Wulandari | Novi Qonitatin

# PROSIDING

## SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI

### “Menjadi Manusia Berkesadaran di Era Digital”

Beberapa dekade lalu, orang mendambakan kondisi serba telekomunikasi digital. Film-film bercorak fiksi ilmiah era tahun 80-an sering menampilkan sesuatu yang tampak mustahil saat itu: adegan orang bercakap-cakap di depan layar monitor dengan orang lain yang dipisah oleh jarak. Adegan itu tampak mustahil karena orang hanya tahu percakapan sebatas lewat telepon atau komunikasi tertulis lewat surat yang diterima beberapa hari setelah dikirim dan semua orang mendambakan masa datangnya situasi ketika bercakap-cakap sambil menatap wajah orang yang terpisah ribuan kilo atau terkirimnya naskah panjang tanpa jeda waktu merupakan hal yang lazim. Tapi, apakah saat itu orang mengetahui tentang *sleep call: Smartphone* tetap terhubung sampai berjam-jam walau kekasih di kota lain sudah terlelap? Atau, apakah ada kesadaran tentang kemungkinan gejala FOMO - *fear of missing-out*- yang setali tiga uang dengan *smartphone addiction*? Lalu, bisakah kita kembali ke jaman telegram indah atau berkirim surat lewat bus surat supaya tidak ada lagi FOMO?

Di saat dunia dan realitas interaksi manusia memiliki kelaziman baru, dengan berbagai kemungkinan munculnya gejala perilaku yang baru belum terpetakan dengan jelas, berikut juga peta tentang “tebing” dan “jurangnya”, maka di sinilah pentingnya pengetahuan dan perbincangan ilmiah tentang perilaku manusia yang menggejala di jaman baru ini. Dan manakala jarum Sejarah tidak mungkin lagi diputar balik dan yang tertinggal dari manusia adalah kesadarannya, maka pentinglah kita membicarakan kesadaran manusia di era digital.



SANATA DHARMA UNIVERSITY PRESS  
Jl. Affandi, (Gejayan) Mrican, Yogyakarta 55281  
Phone: (0274)513301; Ext.51513  
Web: [sdypress.usd.ac.id](http://sdypress.usd.ac.id); E-mail: [publisher@usd.ac.id](mailto:publisher@usd.ac.id)



ISBN 978-623-143-051-9 (PDF)



9 786231 430519

Psikologi