

**HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *SELF ESTEEM*  
PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM**



**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar  
Sarjana Psikologi**

**OLEH :**

**FAIZATUR RAUDHA**

**04041281722026**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS SRWIJAYA**

**INDERALAYA**

**2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN**

**SKRIPSI**

Nama : Faizatur Raudha  
NIM : 04041281722026  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Kedokteran  
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self Esteem* dengan *Gratitude* Pada Remaja Pengguna Instagram

Inderalaya, 05 Juli 2021

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Angeline Hosana Z. T., S.Psi., M.Psi

Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog

NIP. 198704152018032001

NIP. 199010282018032001



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si

NIP 197805212002122004

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Faizatur Raudha dengan disaksikan tim penguji skripsi, menyatakan dengan ini bahwa skripsi yang saya buat adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di dalam perguruan tinggi yang berada dimanapun. Dan sepanjang pengetahuan saya sebagai peneliti tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh peneliti lainnya, kecuali secara jelas telah tertulis dalam naskah ini dan dimasukkan ke dalam daftar pustaka. Apabila terjadi hal yang tidak sesuai dalam isi pernyataan ini, maka dari itu saya bersedia derajat kesarjanaan yang saya peroleh dicabut.

Inderalaya, 13 Juli 2021

Yang menyatakan,



Faizatur Raudha  
NIM. 04041281722026

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat kesehatan, kasih sayang dan hidayah-Nya, sehingga peneliti masih diberikan kesempatan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar kesarjanaan. Peneliti mempersembahkan skripsi ini kepada :

1. Orangtua tercinta, Ayah saya Yuzamri, S.Pd dan Ibu saya Dra. Refdayati, yang tidak pernah berhenti memberikan do'a, dukungan dan semangat kepada peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk do'a, kasih sayang dan kesabaran yang telah ayah dan ibu berikan kepada peneliti. Terimakasih telah mendukung dengan sepenuh hati, memberikan semangat dan melakukan pengorbanan membantu dalam penyelesaian skripsi baik moril maupun materil. Maaf dan terima kasih atas segala pengorbanan yang pernah kalian lakukan. Semoga Allah SWT melindungi Ayah Ibu dan senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan serta rahmat-Nya kepada Ayah dan Ibu.
2. Terima kasih juga kepada abang saya Iftikar Arif Yuri, S.E.,M.Si (*Soon*) yang telah banyak membantu peneliti selama masa perkuliahan dengan memberikan saran, dorongan dan rela meluangkan waktunya. Semoga Allah SWT selalu memberimu kesehatan, kebahagiaan dan kemudahan dalam setiap harap yang kau langitkan, Aamiin.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti medapat mengerjakan laporan tugas akhir skripsi, dengan judul “**Hubungan antara *Gratitude* dengan *Self esteem* pada Remaja Pengguna Instagram**”.

Dalam proses pengerjaan laporan tugas akhir skripsi ini terdapat banyak hal yang dapat peneliti jadikan pelajaran berharga. Peneliti juga banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak yang telah mendukung dan membimbing peneliti. Peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. dr. H. Syarif Husin, M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si, selaku Ketua Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
4. Ibu Angelina Hosana Z. T., S.Psi., M.Psi. selaku pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan masukan yang sangat membangun dalam proses pembuatan skripsi ini.
5. Ibu Rosada Dwi Iswari, M.Psi.,Psikolog selaku DPA Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya sekaligus selaku pembimbing II dalam penyusunan skripsi.
6. Para dosen dan staf di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
7. Responden Penelitian yang telah menyempatkan waktu untuk membantu peneliti

dalam proses pengumpulan data

8. Kedua orangtua, abang dan keluarga besar saya yang telah memberikan saran, motivasi dan dukungan baik moril maupun materil kepada saya sehingga dapat melakukan penelitian ini
9. Teman seperjuangan “zahatbad” Carin, Nina, Farrah yang telah yang setia dan terus menemani sejak awal masa perkuliahan hingga masa pengerjaan skripsi dan juga telah mendukung, menemani serta selalu membantu dalam proses menyelesaikan penelitian ini.
10. Teman-teman dari masa MTs (rara, nisa, ayu, indri, roza) dan MAN (mella, ami, sarah, diani, ayum, rina, caca, femmy, rani) yang telah memberikan dukungan, motivasi dan bantuan dalam menyelesaikan penelitian ini.
11. Teman-teman Angkatan 2017 khususnya teman-teman kelas B(erisik) yang telah banyak membantu dan memberikan semangat dalam melakukan penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam pengerjaan laporan tugas akhir skripsi ini masih terdapat kekurangan, sehingga peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun. Sekali lagi peneliti ucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya dan semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat.

Indralaya, 13 Juli 2021

Faizatur Raudha  
04041281722026

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I .....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Keaslian Penelitian .....	10
<b>BAB II .....</b>	<b>16</b>
<b>LANDASAN TEORI.....</b>	<b>16</b>
A. <i>Self Esteem</i> .....	16
1. Pengertian Self Esteem .....	16
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self Esteem .....	17
3. Dimensi Self Esteem.....	19

A. <i>Gratitude</i> .....	21
1. Pengertian <i>Gratitude</i> .....	21
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Gratitude</i> .....	23
3. Komponen <i>Gratitude</i> .....	24
B. Hubungan Antara <i>Gratitude</i> dengan <i>Self esteem</i> .....	26
C. Kerangka Berpikir .....	29
D. Hipotesis Penelitian.....	29
<b>BAB III</b> .....	<b>30</b>
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>30</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	31
1. Populasi .....	31
2. Sampel .....	31
3. Teknik Pengambilan Sampel .....	32
D. Metode Pengumpulan Data .....	33
1. Wawancara.....	33
2. Skala Psikologi.....	34
E. Validitas dan Reliabilitas .....	36
1. Validitas .....	37
2. Reliabilitas .....	37
F. Metode Analisis Data .....	38
1. Uji Asumsi .....	38
a. Uji Normalitas.....	38
b. Uji Linearitas.....	38
2. Uji Hipotesis .....	39
<b>BAB IV</b> .....	<b>40</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>40</b>



A. Orientasi Kancan Penelitian .....	40
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	41
1. Persiapan Administrasi .....	41
2. Persiapan Alat Ukur .....	41
3. Pelaksanaan Penelitian .....	45
C. Hasil Penelitian .....	49
1. Deskripsi Subjek Penelitian .....	49
2. Deskripsi Data Penelitian.....	52
3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	54
D. Hasil Analisis Tambahan .....	58
E. Pembahasan .....	62
<b>BAB V .....</b>	<b>66</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan .....	66
B. Saran .....	66
1. Bagi Pengguna Instagram.....	66
2. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>71</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Bobot Skor Pernyataan.....	35
Tabel 3.2 Blueprint Skala Self Esteem.....	35
Tabel 3.3 Blue Print Skala Gratitude .....	36
Tabel 4.1 Distribusi Skala <i>Self Esteem</i> Setelah Uji Coba .....	43
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Self Esteem</i> .....	43
Tabel 4.3 Distribusi Skala <i>Gratitude</i> Setelah Uji Coba .....	44
Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Gratitude</i> .....	45
Tabel 4.5 Tabel Penyebaran Skala Uji Coba .....	47
Tabel 4.6 Tabel Penyebaran Skala Penelitian .....	49
Tabel 4.7 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian.....	49
Tabel 4.8 Deskripsi Usia Subjek Penelitian .....	50
Tabel 4.9 Deskripsi Pendidikan/Pekerjaan Subjek Penelitian .....	51
Tabel 4.10 Deskripsi Jumlah Like Pada Instagram Subjek Penelitian .....	51
Tabel 4.11 Deskripsi Asal Daerah Subjek Penelitian .....	51
Tabel 4.12 Deskripsi Data Hipotetik dan Data Empiris Variabel Penelitian .....	52
Tabel 4.13 formulasi Kategorisasi .....	53
Tabel 4.14 Deskripsi Kategorisasi Self Esteem pada Subjek .....	53
Tabel 4.15 Deskripsi Kategorisasi Gratitude pada Subjek .....	53
Tabel 4.16 Hasil Uji Normalitas .....	54
Tabel 4.17 Hasil Uji Linieritas .....	55
Tabel 4.18 Hasil Uji Hipotesis .....	55
Tabel 4.19 Deskripsi Uji Beda Self Esteem Dan Gratitude Berdasarkan Jenis Kelamin .....	56

Tabel 4.20 Deskripsi Uji Beda Self Esteem Dan Gratitude Berdasarkan Usia.....	58
Tabel 4.21 Deskripsi Uji Beda Self Esteem Dan Gratitude Berdasarkan Pendidikan/Pekerjaan .....	59
Tabel 4.22 Deskripsi Uji Beda Self Esteem Dan Gratitude Berdasarkan Jumlah Like Pada Postiingan Instagram .....	60

## **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>LAMPIRAN A .....</b>	<b>73</b>
<b>LAMPIRAN B .....</b>	<b>82</b>
<b>LAMPIRAN C .....</b>	<b>89</b>
<b>LAMPIRAN D .....</b>	<b>97</b>
<b>LAMPIRAN E .....</b>	<b>117</b>
<b>LAMPIRAN F .....</b>	<b>125</b>
<b>LAMPIRAN G.....</b>	<b>128</b>

## HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *SELF ESTEEM* PADA REMAJA PENGGUNA INSTGARAM

Faizatur Raudha<sup>1</sup>, Angeline Hosana Z. T.<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan *self esteem* pada remaja pengguna instgaram. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan antara *gratitude* dengan *self esteem* pada remaja pengguna instgaram.

Partisipan pada penelitian ini adalah 150 orang remaja pengguna instgaram. Penelitian ini menggunakan dua buah skala sebagai alat ukur, yakni skala *gratitude* yang mengacu pada komponen dari Watkins (2014) dan skala *self esteem* yang mengacu pada dimensi dari Tafarodi dan Swann (2001).

Hasil penelitian dari penelitian menunjukkan ada hubungan antara *gratitude* dengan *self esteem* pada remaja pengguna instgaram dengan nilai  $r = 0,524$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara *gratitude* dengan *self esteem*. Oleh sebab itu, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

**Kata Kunci:** *gratitude*, *self esteem*

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

<sup>2</sup> Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

Pembimbing I



Angeline Hosana Z. T., S.Psi., M.Psi.  
NIP 198704152018032001

Pembimbing II



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog  
NIP 199010282018032001

Mengetahui

Ketua Bagian Program Studi Psikologi FK UNSRI



Sayang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si  
NIP 197805212002122004

# THE RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE AND SELF ESTEEM IN ADOLESCENT INSTAGRAM USERS

Faizatur Raudha<sup>1</sup>, Angeline Hosana Z. T.<sup>2</sup>

## ABSTRAK

*This study aims to determine the relationship between gratitude and self esteem in adolescent instagram users. The hypothesis of this study is that there is a relationship between gratitude and self esteem in adolescent instagram users.*

*Participants in this study were 150 adolescent instagram users. This study uses two scales as a measuring tool, namely the gratitude scale which refers to the component of Watkin (2014) and the self esteem scale which refers to the dimension from Tafarodi and Swann (2001)*

*The results of the study showed that there was a relationship between gratitude and self esteem in adolescent instagram users with a value of  $r = +0.524$  and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). These results indicate that there is a positive and significant relationship between gratitude and self esteem. Therefore, the hypothesis in this study can be accepted.*

**Keyword:** *gratitude, self esteem*

<sup>1</sup> Student of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

<sup>2</sup> Lecturers of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

Pembimbing I



Angeline Hosana Z. T., S.Psi., M.Psi.  
NIP 198704152018032001

Pembimbing II



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog  
NIP 199010282018032001

Mengetahui  
Ketua Bagian Program Studi Psikologi FK UNSRI



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si  
NIP 197805212002122004

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Remaja merupakan periode awal untuk menuju kepada tahap dewasa. Masa remaja (*adolescence*) merupakan transisi dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa (Santrock, 2011). Dengan usia remaja berkisar dari umur 12 sampai 21 tahun (Monks. dkk, 2006). Pada saat remaja akan membutuhkan banyak perasaan disukai, dicintai, dan dihargai oleh seseorang terutama oleh teman sebaya (Santrock, 2007). Di zaman sekarang, salah satu bentuknya dengan menggunakan media sosial, yang terlihat dari komentar positif atau meninggalkan tanda “*like*” pada unggahan di media sosial.

Media sosial sebagai platform yang menyediakan berbagai konten-konten di internet dengan kapasitas besar dan terus berkembang karena sangat aktifnya interaksi antar pengguna di dalamnya (Seltzer, Jean, Kramer Golinkoff, Asch, & Merchant, 2015). Dengan menggunakan media sosial, pengguna akan membuat profil pribadi, dan mendapatkan kesempatan untuk memperoleh informasi tentang kehidupan orang lain (Fardouly, dkk, 2015). Dari banyaknya media sosial, instagram adalah salah satu jenis media sosial yang digemari remaja. Alasannya karena remaja dapat menunjukkan ekspresi dirinya, dengan cara memposting foto dirinya di instagram (Davis dan Weinstein, 2017). Berdasarkan data dari goodnewsfromindonesia dari Januari-Mei 2020 pengguna Instagram di Indonesia sebanyak 69.270.000 pengguna. Dimana pengguna instagram terbanyak di Indonesia pada umur 13-24 tahun sebanyak 48,2% (Iman, 2020). Data tersebut

menunjukkan bahwa remaja merupakan kalangan terbanyak yang menggunakan media sosial Instagram.

Instagram memungkinkan pengguna untuk mengikuti, melihat, menyukai, dan mengomentari orang yang tidak mereka kenal secara pribadi, termasuk *influencer* dan selebriti (Jiang & Ngien, 2020). Banyak pengguna menghabiskan waktu di media sosial dengan mengunjungi profil orang lain dan mereka mulai iri pada individu tertentu yang menurut mereka lebih unggul atau lebih baik daripada mereka (Jan, Soomro dan Ahmad, 2017). Perasaan ini timbul akibat individu membandingkan dirinya dengan orang lain. Dimana pengguna media sosial sering membandingkan diri mereka dengan penampilan, kemampuan, popularitas, dan keterampilan sosial orang lain (Feinstein et al., 2013).

Pada pengguna instagram membandingkan dirinya akan merasa bahwa mereka berbeda dari norma sosial (seperti standar kecantikan dan pendapat), sehingga mereka cenderung memiliki evaluasi negatif terhadap diri mereka sendiri (Jiang & Ngien, 2020). Perasaan negatif ini berdampak langsung pada *self esteem* individu. Remaja pengguna instagram mengalami *self esteem* rendah dan *insecurity* karena membandingkan dirinya dengan selebgram dan temannya yang didorong oleh keinginan untuk mendapatkan perhatian, validasi, dan pengakuan (Chua & Chang, 2016). Pada penelitian Lockhart (2019) mengatakan bahwa remaja perempuan pengguna instagram akan mengalami *self esteem* yang rendah dibandingkan pengguna instagram wanita yang telah dewasa.



Remaja pengguna instagram juga akan mengalami *self esteem* rendah akibat dari komentar yang diberikan pengikutnya di instagram. Ini sesuai dengan penelitian Valkenburg, Peter & Schouten (2006) yang mengatakan saat pengguna media sosial menerima umpan balik positif akan meningkatkan *self esteem* remaja, sebaliknya jika diberi umpan balik negatif ini akan membuat menurunnya *self esteem*. Pada artikel goriau.com menyatakan bahwa saat pengguna instagram diberi umpan balik negatif dari pengikutnya atau *followers* pada postingan instagram miliknya akan membuat *self esteem* menurun (Ananda, 2020)

*Self esteem* merupakan suatu penilaian diri seseorang yang mengacu pada kebaikan apa yang dapat dilakukan dan kualitas akan dirinya yang tercermin dalam kompetensi personal, penampilan, karakter, dan identitas sosial, dimana seseorang akan membuat penilaian pada dirinya berdasarkan apa yang dapat mereka lakukan dan apa yang dilihat oleh orang lain (Tafarodi dan Swann, 2001). Tafarodi dan Swann (2001) memaparkan dua dimensi *self esteem* yaitu: pertama *self competence* merupakan penilaian yang mengarah pada orientasi positif ataupun negatif terhadap diri sendiri sebagai sumber kekuatan dan juga efikasi. Kedua *self liking* yaitu penilaian valuatif diri dengan memberikan pemaknaan mengenai dirinya sebagai individu yang baik atau buruk.

Peneliti melakukan wawancara untuk mengetahui harga diri pada remaja pengguna instagram pada tanggal 26 – 28 Maret 2021 kepada X dan AM. Wawancara pertama dilakukan terhadap X mahasiswa berusia 21 tahun. Hasil wawancara

terhadap X mengatakan bahwa saat melihat teman di instagram yang memposting prestasinya pada instagram, X merasa bahwa dirinya tidak bisa berprestasi seperti teman-temannya. X juga pernah diajak menjadi pembicara pada suatu acara, namun karena ia sering melihat postingan teman-temannya, dirinya merasa tidak pantas dan tidak mampu karena teman-teman di instgramnya memiliki prestasi yang banyak daripadanya. X juga merasa dirinya lebih rendah daripada teman di instagram nya, karena melihat postingan teman-temannya, dimana mereka memperlihatkan aktivitas, prestasi dan caption yang bagus. Karena sering melihat postingan dan cerita instgram pengikutnya, X sering mematikan akun instagram nya, agar dirinya merasa tenang. Disaat melihat teman instagram nya lebih dahulu berhasil tersebut, sehingga ia merasa dirinya ketinggalan dari teman-temannya.

Saat melihat postingan artis dan teman di instagramnya yang memiliki badan yang bagus, X membandingkan dirinya lagi membuat dirinya menjadi kepikiran dan merasa tidak bisa memiliki badan yang seperti itu. X sering merasa malu terhadap dirinya disaat memposting ke instagram, ini membuat X juga sering menghapus postingannya kembali. X takut diberi komentar oleh *followers* nya mengenai postingan nya tersebut.

Wawancara selanjutnya yaitu kepada Y, bersekolah SMA usia 16 tahun. Dari hasil wawancara menyatakan bahwa Y merasa postingannya tidak semenarik postingan teman-teman di instagram, karena merasa teman di instagram lebih cantik dan memiliki badan yang bagus daripada dirinya. Oleh karna itu Y merasa iri dan berpikir bahwa dirinya tidak terlihat menarik. Y merasa iri disaat melihat postingan

*followers* nya yang memiliki usaha dan bisa menghasilkan uang sendiri. Dirinya mempertanyakan kepada dirinya mengapa dia bisa sedangkan aku tidak bisa, sehingga membuat dirinya merasa lebih rendah daripada teman yang ia lihat postingan tersebut.

Disaat melihat postingan orang yang sedang berliburan, Y merasa tidak mampu untuk melakukan aktivitas seperti itu, sehingga membuat dirinya sedih. Jika ada teman yang memposting foto yang dirinya merasa terlihat jelek, Y merasa tidak suka dan sedih juga menegur temannya itu untuk menghapus postingannya. Y menonaktifkan komentar di akun *story* instagram nya karena ia takut jika ada yang memberikan komentar yang negatif kepadanya, karena pernah ada yang mengejek postingannya, sehingga ia merasa dirinya tidak cantik.

Peneliti juga melakukan survei pada tanggal 23-24 Maret 2021 pada 16 remaja pengguna instagram berkisar usia 12-21 tahun, untuk memperjelas fenomena *self esteem* yang ada. Survei yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan dimensi *self esteem* dari Tafarodi dan Swann (2001).

Pada dimensi *self competence*, sebanyak 12 orang (75%) menyatakan bahwa ia berpikir ia tidak mampu berhasil pada bidang akademik seperti postingan teman yang ia lihat di instagram. 10 orang (62,5%) merasa kemampuannya lebih kurang daripada teman yang dilihat di Instagram. 8 orang (50%) merasa postingan orang terlihat lebih menarik daripada postingan yang ia punya.

Pada dimensi *self liking*, sebanyak 15 orang (93,8%) merasa malu jika ada teman memposting foto/video yang dirinya terlihat jelek didalamnya. 8 orang (50%)

suka membandingkan wajah atau tubuhnya dengan teman di instagram. 9 orang (56,3%) akan menjadi kepikiran dan sedih jika ada yang memberikan komentar di instagramnya. 7 orang (43,8) merasa malu saat melihat foto/video diri sendiri di instagram. Pada hasil wawancara dan survei diketahui bahwa remaja yang menggunakan instagram memiliki *self esteem* yang rendah.

Ketika seseorang mengalami *gratitude*, mereka secara implisit mengakui bahwa orang lain merasa mereka layak mendapatkan bantuan mereka, dan ini akan meningkatkan *self esteem* (Watkins, 2014). Saat seseorang melakukan penilaian yang negatif pada dirinya maka akan sulit untuk memunculkan perasaan *gratitude* dalam hidupnya. Selanjutnya pada penelitian Stapleton, Isles, Chatwin, & Kalla (2015) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *self esteem* dengan *gratitude*. Seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan memiliki *gratitude* yang tinggi pula. Begitupun sebaliknya jika seseorang memiliki *self esteem* yang rendah akan memiliki *gratitude* yang rendah pula.

*Gratitude* adalah disaat individu menegaskan bahwa suatu hal yang baik telah terjadi pada dirinya, dan individu tersebut sadar bahwa orang lain sebagian besar berkontribusi atas keuntungan ini. (Watkins ,2014). Sesuatu yang baik ini bukan hanya yang baru saja terjadi, namun individu juga menyadari dan mengingat keuntungan ini terjadi dari masa lalu yang mengakibatkan individu merasakan perasaan *gratitude* (Watkins, 2014). *Gratitude* memiliki tiga komponen pertama *sense of abundance* yaitu suatu hal yang mengarahkan seseorang selalu sadar dan dapat merasakan bahwa hidup yang dijalani selalu berlimpah. Kedua *appreciation of*

*simple pleasure* yaitu perasaan individu dalam menghargai dirinya yang bersifat sederhana pada pengalaman-pengalaman yang telah dilakukannya. Terakhir *appreciation of others*, merupakan suatu gambaran saat menghargai dirinya kepada orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara pada X dan Y, komponen *sense of abundance* menunjukkan X sering mengeluh dengan kehidupan yang dijalannya, dimana setiap memiliki masalah ia akan mengeluh kepada orang lain dan menganggap masalah yang dimilikinya itu berat. X juga suka membandingkan dirinya dengan orang lain apalagi disaat melihat postingan temannya di instagram, karena itu ia merasa dirinya tidak seberuntung orang lain dan melihat orang lain lebih bahagia dan berhasil daripada dirinya.

Pada komponen *appreciation of simple pleasure* terlihat X merasa sedih dan akan menyalahkan dirinya jika ia mengalami kegagalan, ini seperti saat ia mendapati IPK kecil, ia sedih dan merasa percuma belajar pada saat kuliah. Pada komponen *appreciation of others* terlihat X merasa orang disekelilingnya tidak ada yang tulus kepada dirinya karena orang tersebut hanya datang ketika mempunyai masalah dan disaat sedihnya saja, ini membuat pemikirannya menjadi negatif tentang orang tersebut. X mengaku sering merasa susah untuk bersedekah kepada orang lain, karena masih banyak kebutuhan yang ia ingin di belinya.

Selanjutnya hasil wawancara kepada Y pada komponen *sense of abundance* terlihat Y tidak suka dengan bentuk tubuhnya karena ia merasa dirinya lumayan besar dari orang disekitarnya. Y mengaku merasa kekurangan uang, karena masih banyak

yang ingin ia beli, dan karena ini ia sangat jarang bersedekah kepada orang. Pada komponen *appreciation of simple pleasure* terlihat disaat ada masalah, Y merasa sedih dan nangis sendiri di dalam kamarnya selama beberapa hari. Ia juga tidak ingin bercerita ke orang lain karena merasa tidak ada yang mampu mengerti akan permasalahannya. Pada komponen *appreciation of others*, saat sedang sibuk mengerjakan sesuatu, Y merasa kesal jika ada yang meminta tolong kepadanya, dan mengaku sering merasa malas untuk membantu orang lain jika itu memberatkan dirinya.

Hasil wawancara ini juga diperkuat oleh survey yang dilakukan pada 16 remaja pengguna instagram pada tanggal 23-24 Maret 2021. Survei yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan teori Watkins (2014).

Pada komponen *sense of abundance* sebanyak 9 orang (56,3%) sering mengeluh dengan kehidupan yang dialaminya saat ini. 9 orang (56,3%) kurang puas dengan apa yang sudah ia peroleh sekarang. 7 orang (43,8) sering merasa kekurangan uang. Pada komponen *appreciation of simple pleasure* sebanyak 10 orang (62,5%) merasa tidak ada yang tulus dan benar-benar baik kepada dirinya. 9 orang (56,3%) berpikir masalah yang ia hadapi membuat dirinya terpuruk.

Pada komponen *appreciation of others*, sebanyak 9 orang (56,3%) berpikir mengapa Tuhan memberi masalah yang berat kepada dirinya. 7 orang (43,8%) merasa tidak harus membalas perbuatan baik orang lain karena sudah menjadi kewajiban manusia untuk menolong orang yang membutuhkan. Pada hasil

wawancara dan survei, diketahui bahwa remaja yang menggunakan instagram memiliki *gratitude* yang rendah.

Berdasarkan fenomena dan penjelasan yang dipaparkan, peneliti menduga adanya hubungan antara *gratitude* dengan *self esteem* pada remaja pengguna instagram. Sehingga peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *gratitude* dengan *self esteem* pada remaja pengguna instagram”.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjabaran latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan antara *gratitude* dengan *self esteem* pada remaja pengguna instagram?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan *self esteem* pada remaja pengguna instagram.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Peneliti mengharapkan agar hasil dari penelitian dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial dan psikologi perkembangan.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Responden**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pada remaja pengguna instagram untuk meningkatkan *self esteem* karena melakukan perbandingan dirinya dengan teman di instagram dengan cara meningkatkan *gratitude* pada kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi dan dapat dikembangkan lebih lanjut terhadap penelitian yang sejenis.

### **E. Keaslian Penelitian**

Berdasarkan penelusuran beberapa penelitian yang terkait, peneliti belum menemukan penelitian yang mengangkat pembahasan mengenai *gratitude* dan *self esteem* pada remaja yang menggunakan instagram. Adapun terdapat perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang terletak pada variabel, subjek penelitian dan tempat penelitian. Penelitian yang pernah dilakukan tersebut antara lain:

Isaranon (2019). *The Role of Facebook Affirmation towards Ideal Self-Image and Self-Esteem*. Hipotesis penelitian yaitu ada hubungan antara *self image* dengan *self esteem* pada pengguna Facebook di Thailand. Subjek penelitian yaitu pengguna Facebook aktif Thailand yang berusia antara 18-35 tahun. Hasil penelitian ada efek positif penggunaan Facebook pada *self esteem* dan ada hubungan positif antara *self image* dan *self esteem*.



Perbedaan pada penelitian ini dengan yang peneliti buat yaitu pada variabel dan subjek penelitian. Peneliti menggunakan variabel bebas *gratitude*, sedangkan penelitian Isaranon menggunakan *self image*. Subjek penelitian yang diteliti ialah remaja yang menggunakan instagram, sedangkan subjek pada penelitian Isaranon pengguna Facebook di Thailand.

Jiang dan Ngien (2020). *The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore*. Hipotesis penelitian ada dua, pertama penggunaan Instagram akan berdampak tidak langsung pada sosial kecemasan, dimediasi oleh perbandingan sosial, kedua penggunaan Instagram akan memiliki efek tidak langsung pada kecemasan sosial, dimediasi oleh perbandingan sosial dan *self esteem*. Subjek penelitian yaitu pengguna instagram di Singapura. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Instagram tidak secara langsung meningkatkan kecemasan sosial, sebaliknya perbandingan sosial, hasil proksimal, dan harga diri, memainkan peran mediasi, dan mendukung efek mediasi.

Perbedaan pada penelitian ini dengan yang peneliti buat yaitu pada variabel dan tempat penelitian. Peneliti menggunakan variabel *gratitude* sebagai variabel bebas dan *self esteem* sebagai variabel terikat. Sedangkan penelitian Jiang dan Ngien menggunakan kecemasan sosial sebagai variabel terikat dan memiliki variabel mediator yaitu perbandingan sosial dan *self esteem*. Subjek penelitian yang diteliti ialah remaja yang menggunakan

instagram, sedangkan subjek Jiang dan Ngien pengguna instagram di Singapura.

Guven, et al. (2019). *Relationship Between Social Media Use, Self-Esteem and Satisfaction with Life*. Hipotesis penelitian yaitu ada hubungan antara penggunaan media sosial dan *self esteem*, dan antara penggunaan media sosial dan kepuasan hidup di kalangan mahasiswa di Amerika Serikat. Subjek penelitian yaitu mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Alabama. Hasil penelitian yaitu ditemukan bahwa penggunaan media sosial merupakan prediktor harga diri, efek negatif, dan efek positif. Namun, tidak ada korelasi antara kepuasan hidup dan penggunaan media sosial, selain itu hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang kuat antara *self esteem* dan kepuasan hidup.

Perbedaan pada penelitian ini dengan yang peneliti buat yaitu pada variabel dan subjek penelitian. Peneliti menggunakan dua variabel yakni *gratitude* sebagai variabel bebas dan *self esteem* sebagai variabel terikat. Sedangkan penelitian Guven, et al., menggunakan penggunaan media sosial sebagai variabel bebas, *self esteem* dan kepuasan hidup sebagai variabel terikat. Subjek penelitian yang diteliti ialah remaja yang menggunakan instagram, sedangkan subjek Guven, et al., mahasiswa pengguna media sosial.

Prawesti dan Dewi (2016). *Self esteem dan Self Disclosure Pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Blackberry Messenger*. Subjek penelitian yaitu mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya pengguna jejaring

sosial blackberry messenger. Hipotesis penelitian yaitu ada hubungan antara *self esteem* dengan *self disclosure* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya pengguna jejaring sosial blackberry messenger. Hasil penelitian yaitu ada hubungan positif antara *self esteem* dengan *self disclosure* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya pengguna jejaring sosial blackberry messenger.

Perbedaan pada penelitian ini dengan yang peneliti buat yaitu pada variabel dan subjek penelitian. Peneliti menggunakan variabel bebas *gratitude* dan variabel terikat *self esteem*. Sedangkan pada penelitian Prawesti dan Dewi menggunakan variabel bebas *self esteem* dan variabel terikat *self disclosure*. Perbedaan selanjutnya yaitu pada subjek penelitian, peneliti menggunakan subjek remaja pengguna isntagram, sedangkan penelitian Prawesti dan Dewi menggunakan subjek mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya pengguna jejaring sosial blackberry messenger.

Syachfira dan Newangsih (2020). Hubungan *Social Comparison* dan *Self esteem* Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. Subjek penelitian yaitu mahasiswa pengguna instagram. Hipotesis penelitian yaitu ada hubungan antara *social comparison* dan *self esteem* pada mahasiswa pengguna Instagram. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang rendah antara *social comparison* dan *self esteem* pada mahasiswa pengguna Instagram.

Perbedaan pada penelitian ini dengan yang peneliti buat yaitu pada variabel bebas dan subjek penelitian. Peneliti menggunakan variabel bebas *gratitude*, sedangkan variabel peneliti Syachfira dan Newangsih adalah social comparison. Subjek penelitian yang diteliti adalah remaja yang menggunakan instagram, sedangkan subjek peneliti Syachfira dan Newangsih yaitu mahasiswa pengguna instagram.

Wibowo dan Silaen (2018). Hubungan *Self Esteem* dan Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Perilaku Narsisme Di Kalangan Siswa Kelas VIII SMPK Penabur Bintaro Jaya. Subjek penelitian yaitu siswa kelas VIII SMPK Penabur Bintaro Jaya pengguna instagram. Hipotesis penelitian yaitu ada hubungan antara *self esteem* dan penggunaan media sosial Instagram dengan perilaku narsisme di kalangan siswa kelas VIII SMPK Penabur Bintaro Jaya. Hasil penelitian didapat ada hubungan yang signifikan antara *self esteem* dan penggunaan media sosial Instagram dengan perilaku narsisme di kalangan siswa kelas VIII SMPK Penabur Bintaro Jaya.

Perbedaan pada penelitian ini dengan yang peneliti buat yaitu pada variabel terikat, variabel bebas dan subjek penelitian. Peneliti menggunakan variabel terikat *self esteem*, sedangkan penelitian Wibowo dan Silaen variabel terikat ialah perilaku narsisme. Peneliti menggunakan variabel bebas yaitu *gratitude*, sedangkan penelitian Wibowo dan Silaen menggunakan variabel *self esteem* dan penggunaan media sosial instagram. Subjek penelitian peneliti yaitu remaja yang menggunakan instagram, sedangkan penelitian Wibowo

dan Silaen yaitu siswa kelas VII Smpk Penabur Bintaro Jaya pengguna instagram.

Dewi dan Ibrahim (2019). Hubungan *Self Esteem* dengan Perilaku Narsisme Pengguna Media Sosial Instagram pada Siswa SMA. Subjek penelitian. Subjek penelitian yaitu siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang pengguna instagram. Hipotesis penelitian yaitu ada hubungan antara *self esteem* dan perilaku narsistik pada siswa. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negative yang signifikan antara harga diri dan perilaku narsistik pengguna media sosial instagram pada siswa.

Perbedaan pada penelitian ini dengan yang peneliti buat yaitu pada variabel terikat, variabel bebas dan subjek penelitian. Peneliti menggunakan variabel terikat *self esteem*, sedangkan penelitian Dewi dan Ibrahim variabel terikat ialah perilaku narsisme. Peneliti menggunakan variabel bebas yaitu *gratitude*, sedangkan penelitian Dewi dan Ibrahim menggunakan variabel *self esteem*. Subjek penelitian peneliti yaitu remaja yang menggunakan instagram, sedangkan penelitian Dewi dan Ibrahim yaitu siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang pengguna instagram.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, dapat dilihat bahwa beberapa perbedaan dengan penelitian ini dari subjek penelitian, variabel bebas maupun terikat sehingga penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ananda. (2020). *pentingnya untuk rehat sejenak dari instagram*.  
<http://www.goriau.com/berita/baca/pentingnya-untuk-rehat-sejenak-dari-instagram.html>
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baumeister, Roy. F & Vohs, Kathleen D. (2016). *Handbook of Self-Regulation :Research, Theory and Aplication 3rd Edition*. New York : The Guilford Press.
- Brecht, G. (2000). *Mengenal dan Menanggulangi Stres*. Jakarta : Prenhallindo.
- Chen, L. H., Wu, C., & Chang, J. (2016). Gratitude And Athletes ' Life Satisfaction : The Moderating Role Of Mindfulness. *Journal Of Happiness Studies*.  
<https://doi.org/10.1007/S10902-016-9764-7>
- Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow me and *like* my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 55(September 2017), 190–197.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.011>
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.
- Davis, K., & Weinstein, E. (2017). *Identity Development in the Digital Age: An Eriksonian Perspective: Vol. in the Adv*.
- Emmons, R. A. (2007). The psychology of *gratitude*: An introduction. In Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2012). *The psychology of gratitude*. Oxford, New York: Oxford University Press.  
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001>
- 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.

- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2, 161–170.
- Froh, J.J., Kashdan, T.B., Ozimkowski, K.M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from *gratitude* intervention in children and adolescence? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 408-422.
- Guindon, M.H. (2010). *Self esteem Across The Lifespan*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Iman (2020). Pengguna Instagram di Indonesia Didominasi Wanita dan Generasi Milenial. URL <https://www.goodnewsfromindonesia.id/2020/06/14/pengguna-instagram-di-indonesia-didominasi-wanita-dan-generasi-milenial> (accessed 4.4.21).
- Jan, M., Soomro, S.A., Ahmad, N.,(2017).Impact of Social Media on Self-Esteem. *Eur. Sci. Journal*, ESJ 13, 329. <https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n23p329>
- Jiang, S., Ngien, A., 2020. The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore. *Soc. Media Soc.* 6. <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Kashdan, T.B., Uswatte, G., Julian, T., 2006. *Gratitude* and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behav. Res. Ther.* 44, 177–199. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.01.005>
- Keltikangas-jarvinen, L., (1992). Self-Esteem as a Predictor of Future School Achievement VII, 123–130.
- Kong, F., Ding, K., Zhao, J., (2015). The Relationships Among Gratitude, Self-esteem, Social Support and Life Satisfaction Among Undergraduate Students. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9519-2>
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F., & Dean, L. (2009). More *gratitude*, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 32–42.
- Leary, M.R., & Baumeister, R.F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In M.P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 32, pp. 1–62). San Diego, CA: Academic Press.

- Lockhart, M., 2019. “ The relationship between Instagram usage , content exposure , and reported self-esteem .”
- McCullough, M E,& Emmons R.A & Tsang, J.A., The Gateful Disposition: A Conceptual And Empirical Topography, *Journal Of Personality And Social Psychology* Volume 82, No 1. (2002), 115.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P., & Haditono, S.R. (2006). Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Murk, C.J. (2006). *Self-Esteem Research, Theory, and Practice*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- Noor, J. (2011). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Putra, J.S., 2018. Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada Remaja Pengguna Media Sosial 3, 197–210.
- Rash, J.A., Matsuba, M.K., Prkachin, K.M., 2011. *Gratitude* and well-being: Who benefits the most from a *gratitude* intervention? *Appl. Psychol. Heal. Well-Being* 3, 350–369. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01058.x>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press
- Syamsu, H.I.A., Nurdin, M.N., N, L., 2019. Pengaruh Umpan Balik Positif Media Sosial Terhadap Self Esteem Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Universitas Negeri Makassar *Jurnal Psikologi Talenta* Vol . 5 No . 1 Umpan Balik Positif Sosial Media
- Tafarodi, R.W. & Swann Jr, W.B. (2001). Two-Dimensional *Self esteem*: Theory and Measurement: Personality and Individual Differences, Departemnt of psychology, University of Toronto & Department of Psychology, University of Texas at Austin, 653-673.
- Santrock, J.W. (2007). *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga.



- Santrock, J. W. (2011). *Life span development: Perkembangan masa-hidup*. Edisi ketigabelas Jilid I Terjemahan. Jakarta: Erlangga.
- Sativa, A.R. dan Helmi, A.F. (2013). Syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja. *Jurnal Psikologi Wacana*, 5(10).
- Seltzer, E. K., Jean, N. S., Kramer-Golinkoff, E., Asch, D. A., & Merchant, R. M. (2015). The content of social media's shared images about Ebola: a retrospective study. *Public Health*, 129(9), 1273–1277.
- Stapleton, P.B., Isles, J., Chatwin, H., Kalla, M., (2015). Can Health Status and Self-Esteem Predict *Gratitude* in Adult Females? *Curr. Res. Psychol.* 6, 31–45. <https://doi.org/10.3844/crsp.2015.31.45>
- Stephanie, n.d. Riset Ungkap Lebih dari Separuh Penduduk Indonesia “Melek” Media Sosial URL <https://tekno.kompas.com/riset-ungkap-lebih-dari-separuh-penduduk-indonesia-melek-media-sosial>. (accessed 6.21.21).
- Stets, J.E., Burke, P.J., 2014. Self-esteem and identities. *Sociol. Perspect.* 57, 409–433. <https://doi.org/10.1177/0731121414536141>
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kuantitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kuantitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sveningsson. (2012). *The Relation Between Peer Social Status and Self-Esteem in Middle Childhood*. (Thesis). Institution for Psychologi. Lunds Univesity.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. New York: Springer.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, A. & Joseph, S. (2008). The role of *gratitude* in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(8), 54- 87.
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(5), 584–90.
- Zulfikar, 2019. Inilah negara dengan pengguna instagram terbanyak, indonesia nomor berapa URL <https://www.goodnewsfromindonesia.id/2019/06/29/inilah-negara->

dengan-pengguna-instagram-terbanyak-indonesia-nomor-berapa (accessed 6.9.21).