

**HUBUNGAN *SELF ESTEEM* DENGAN *FALSE SELF* PADA PENGGUNA
INSTAGRAM GENERASI Z**



Intelligentia - Dignitas

**Oleh:
Aulia Aufa Fikri
1801622182**

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

HUBUNGAN *SELL-ESTEEM* DENGAN *FALSE SELF* PADA PENGGUNA INSTAGRAM
GENERASI Z

Nama : Aulia Aufa Fikri
NIM : 1801622182
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 22 Juli 2026

Pembimbing 1

Pembimbing 2

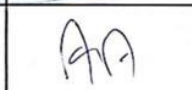
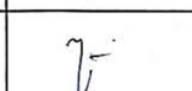
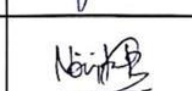


Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog.
NIP. 198708182019032012



Ade Siti Maryam, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 199405042024062002

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.Si (Dekan/Penanggungjawab)		7/8/26
Mira Ariyani, PhD (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		7/8/26
Anna Armeini Rangkuti, M.Si (Ketua Penguji)		4/08/26
Anggi Mayangsari, M.Psi, Psikolog Dosen Penguji I (Anggota)		4/08/26
Novitasari R. Damanik, M.Si Dosen Penguji II (Anggota)		5/08/26

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Aulia Aufa Fikri

NIM : 1801622182

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "*Hubungan Self-Esteem Dengan False Self Pada Pengguna Instagram Generasi Z*" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari sampai dengan bulan Juli 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 3 Agustus 2026

Yang Membuat Pernyataan



Aulia Aufa Fikri

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Aulia Aufa Fikri
NIM : 1801622182
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : auliaufafikri@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

HUBUNGAN SELF ESTEEM DENGAN FALSE SELF PADA PENGGUNA INSTAGRAM GENERASI Z

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 07 Agustus 2026

Aulia Aufa Fikri

LEMBAR MOTTO

“Tidak ada mimpi yang gagal, yang ada hanyalah mimpi yang tertunda.
Cuma sekiranya kalau teman-teman merasa gagal dalam mencapai mimpi, jangan
khawatir mimpi-mimpi lain bisa diciptakan.”

(Windah Basudara)

“Semua jatuh bangun mu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang
menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaan
mu sebagai manusia”

(Baskara Putra – Hindia)

"Tidak peduli berapa kali orang mencoba untuk mengkritikku, balas dendam
terbaik adalah dengan membuktikan bahwa mereka salah. Tutup mata dan nikmati
rasa sakitnya, inilah hidup"

(Aulia Afa Fikri)

Intelligentia - Dignitas

AULIA AUFA FIKRI

Hubungan *Self-Esteem* Dengan *False Self* Pada Pengguna Instagram Generasi Z

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi,
Fakultas Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta, 2026.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dan *false self* pada pengguna Instagram Generasi Z. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 303 pengguna aktif Instagram yang termasuk dalam kategori Generasi Z dengan rentang usia 14–29 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan terdiri atas *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang dikembangkan oleh Rosenberg (1965) untuk mengukur *self-esteem* dan *Self-Presentation on Facebook Questionnaire* (SPFBQ) yang dikembangkan oleh Michikyan, Dennis, dan Subrahmanyam (2015). Penelitian ini menggunakan 10 item pada dimensi *false self* dari SPFBQ sebagai alat ukur variabel *false self*. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi nonparametrik Spearman's rho karena kedua variabel penelitian tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $R_s = -0,167$ dengan nilai signifikansi $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan *false self* pada pengguna Instagram Generasi Z. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki individu, semakin rendah kecenderungannya menampilkan *false self* di Instagram. Meskipun demikian, kekuatan hubungan yang diperoleh berada pada kategori sangat lemah, sehingga *self-esteem* bukan merupakan satu-satunya faktor yang berhubungan dengan munculnya *false self* pada pengguna Instagram Generasi Z.

Kata Kunci: *Self-Esteem*, *False Self*, Instagram, Generasi Z.

AULIA AUFA FIKRI

*The Relationship between Self-Esteem and False Self among Generation Z
Instagram Users*

Undergrade Thesis

*Jakarta: Department of Psychology,
Faculty of Psychology,
State University of Jakarta,
2026.*

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between *self-esteem* and *false self* among Generation Z Instagram users. This study employed a quantitative approach with a correlational research design. The participants consisted of 303 active Instagram users belonging to Generation Z, aged 14–29 years. The sampling technique used was *purposive sampling*. The research instruments included the *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), developed by Rosenberg (1965) to measure *self-esteem*, and the *Self-Presentation on Facebook Questionnaire* (SPFBQ), developed by Michikyan, Dennis, and Subrahmanyam (2015). This study used 10 items from the *false self* dimension of the SPFBQ to measure the *false self* variable. Data were analyzed using the nonparametric *Spearman's rho* correlation test because both research variables were not normally distributed. The results showed a correlation coefficient of $r_s = -0.167$ with a significance value of $p = 0.003$ ($p < .05$). These findings indicate a significant negative relationship between *self-esteem* and *false self* among Generation Z Instagram users. This finding suggests that individuals with higher *self-esteem* tend to exhibit lower levels of *false self* on Instagram. However, the strength of the relationship was categorized as very weak, indicating that *self-esteem* is not the only factor associated with the emergence of *false self* among Generation Z Instagram users.

Keywords: *Self-Esteem, False Self, Instagram, Generation Z*

KATA PENGANTAR

Segala puji peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang melimpahkan nikmat dan rahmat-Nya, yang membuat peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan *Self-Esteem* dengan *False Self* pada Pengguna Instagram Generasi Z”.

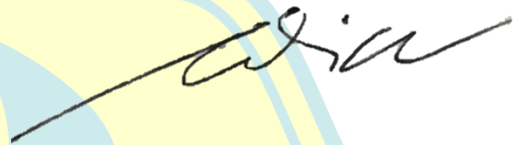
Peneliti menyadari dalam pembuatan skripsi masih banyak kurangnya, Skripsi ini selesai tidak lepas dari andil berbagai pihak yang memberikan bantuan dan dukungan kepada peneliti. Oleh karena itu, peneliti ingin berterimakasih kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa, atas segala daya, upaya, dan kekuatan, serta pertolongan-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr.Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Bapak Herdian Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si Psikolog selaku Kepala Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
7. Mba Santi Yudhistira M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta ilmunya untuk memberikan arahan dan dukungan dalam membimbing penulis hingga menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik mungkin serta tepat waktu.
8. Mba Ade Siti Maryam, S.Psi.,M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan dan dukungan bagi penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik mungkin dan tepat waktu.

9. Seluruh dosen, staff administrasi, dan karyawan Fakultas Psikologi yang telah memberikan bantuan secara teoritis dan teknis selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
10. Keluarga penulis, yaitu Ayah, Ibu, Kakak penulis yang telah memanjatkan doa yang tidak pernah putus serta dukungan secara moril maupun materil selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi.
11. Teman-teman Grup PONDOK FOMO, yaitu Raditsyah, Rievo, Hilham, Yazid, Irma, Najmah, Sarah, Rifha yang telah mewarnai kehidupan penulis selama masa perkuliahan.
12. Teman-teman HIMABEH yaitu Renaldy, Dicky, Gangsar, Yehezkiel, Arief, DLL yang telah berbagi cerita, kehangatan, kebersamaan, serta canda tawa terhadap penulis.
13. Teman-teman kelas D yang senantiasa memberikan dukungan emosional, semangat, dan kebersamaan selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
14. Teman-teman WARCENK yaitu Dava, Raul, Gunrezqi, Bayu, Parvez yang senantiasa membantu penulis dalam proses pengerjaan skripsi
15. Teman-teman sebimbingan dengan Mba Santi yang telah saling bertukar informasi, pemikiran, pengalaman, jadwal bimbingan serta saling bantu selama proses penyusunan skripsi.
16. Teman-teman sebimbingan dengan Mba Ade yang telah saling bertukar informasi, pemikiran, pengalaman, jadwal bimbingan serta saling bantu selama proses penyusunan skripsi.
17. Teman-teman Angkatan 2022 yang sama-sama berjuang serta saling bantu dalam mengisi penelitian penulis.
18. Seluruh responden penelitian yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk berpartisipasi dalam penelitian ini serta membantu menyebarluaskan kuesioner penelitian.
19. Kepada diri penulis sendiri yang telah berjuang tanpa lelah, bertahan, sehingga mampu menjalani selama perkuliahan sampai penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai kekurangan, sehingga penulis terbuka terhadap kritik atau masukan yang dapat memperbaiki penelitian ini kedepannya

Jakarta, 9 Juli 2026



Aulia Aufa Fikri



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Pembatasan Masalah	5
1.4. Rumusan Masalah	5
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	5
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.6.2 Manfaat Empiris	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. <i>False Self</i>	7
2.1.1 Definisi <i>False Self</i>	7
2.1.2 Dimensi <i>False Self</i>	8
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>False Self</i>	9
2.1.4 Pengukuran <i>False Self</i>	11
2.2 <i>Self Esteem</i>	12
2.2.1 Definisi <i>Self Esteem</i>	12
2.2.2 Dimensi <i>Self Esteem</i>	13
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Esteem</i>	14
2.2.4 Pengukuran <i>Self Esteem</i>	16
2.3 Generasi Z	17
2.3.1 Definisi Generasi Z.....	17
2.3.3 Generasi Z dan Penggunaan Media Sosial	18
2.3.4 Relevansi Generasi Z dalam Penelitian <i>Self-Esteem</i> dan <i>False Self</i>	19

2.4 Hubungan antara <i>Self-Esteem</i> dan <i>False Self</i>	21
2.5 Kerangka Berpikir	23
2.6 Hipotesis Penelitian	25
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Jenis Penelitian	28
3.2 Variabel Penelitian	28
3.4 Definisi Operasional Variabel	30
3.4.1 <i>False Self</i>	30
3.4.2 <i>Self-Esteem</i>	30
3.5 Populasi dan Sampel	31
3.5.1 Populasi.....	31
3.5.2 Sampel	31
3.5.3 Teknik Pengambilan Sampel	31
3.6 Teknik Pengumpulan Data	32
3.7 Instrumen Penelitian.....	32
3.7.1 Instrumen Penelitian <i>False Self</i>	32
3.8 Hasil Uji Instrumen	35
3.8.1 Hasil Uji Coba Instrumen <i>Inauthentic Self Presentation</i>	36
3.8.2 Hasil Uji Coba Instrumen <i>Self Esteem</i>	37
3.9 Analisis Data	38
3.9.1 Analisis Deskriptif.....	38
3.9.2 Uji Normalitas	39
3.9.3 Uji Linearitas	39
3.9.4 Uji Korelasi.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1. Gambaran Partisipan Penelitian	41
4.2. Prosedur Penelitian.....	46
4.2.1. Persiapan Penelitian.....	46
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian.....	47
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian	47
4.4. Hasil Deskriptif	47
4.4.1. Hasil Deskriptif <i>False Self</i>	47
4.4.2. Hasil Deskriptif <i>Self-Esteem</i>	48
4.4.3. Hasil Uji Normalitas	49

4.4.4. Hasil Uji Linearitas.....	50
4.4.5. Hasil Uji Korelasi	50
4.5 Pembahasan	51
4.6 Keterbatasan Penelitian	54
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	56
5.1. Kesimpulan.....	56
5.2. Implikasi	56
5.3. Saran dan Rekomendasi	57
PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	64



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Respon Instrumen <i>Self Presentation on Facebook Questionnaire</i> (SPFBQ).....	33
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Self Presentation on Facebook Questionnaire</i> (SPFBQ).....	34
Tabel 3.3 Skala Respon Instrumen <i>Rosenberg Self Esteem Scale</i> (RSES).....	35
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Rosenberg Self Esteem Scale</i> (RSES).....	35
Tabel 3.5 Pedoman Interpretasi Koefisien Reliabilitas Menurut Guilford	36
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas <i>False Self</i>	36
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas <i>False Self</i>	37
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas <i>Self Esteem</i>	38
Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas <i>Self Esteem</i>	38
Tabel 4.1 Diagram Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin	41
Tabel 4.2 Diagram Responden Berdasarkan Kategori Usia.....	42
Tabel 4.3 Diagram Responden Berdasarkan Kategori Domisili.....	43
Tabel 4.4 Diagram Responden Berdasarkan Kategori Lama Penggunaan Instagram.....	45
Tabel 4.5 Hasil Analisis Deskriptif <i>False Self</i>	48
Tabel 4.6 Hasil Analisis Deskriptif <i>Self Esteem</i>	48
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas <i>Self-Esteem</i> dengan <i>False Self</i> dengan Perhitungan Kolmogorov-Smirnov	49
Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas <i>Self Esteem</i> dengan <i>False Self</i>	50
Tabel 4.9 Hasil Uji Korelasi <i>Self-Esteem</i> dengan <i>False Self</i> Menggunakan Spearman's Rho.....	51

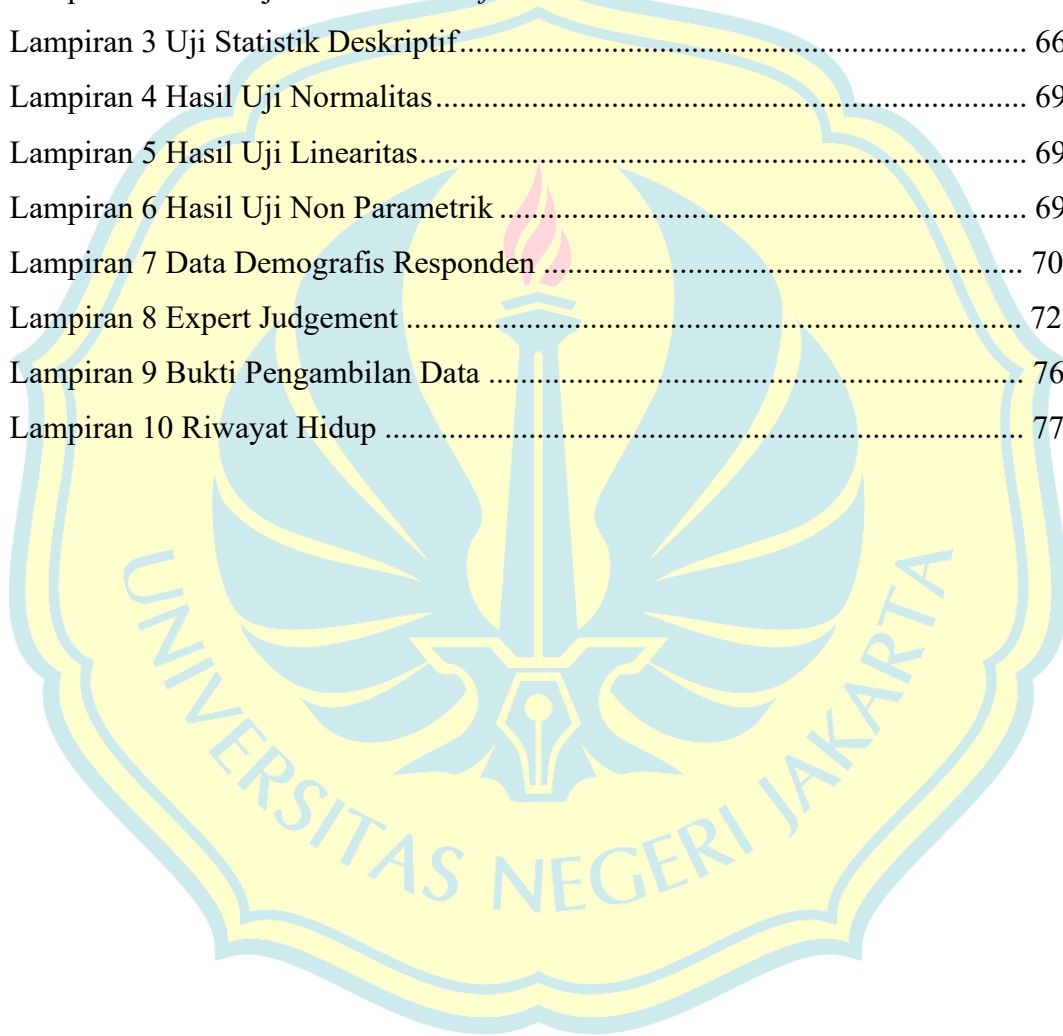
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian	25
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Reliabilitas <i>False Self</i>	64
Lampiran 2 Hasil Uji Reliabilitas <i>Self-Esteem</i>	65
Lampiran 3 Uji Statistik Deskriptif.....	66
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas.....	69
Lampiran 5 Hasil Uji Linearitas.....	69
Lampiran 6 Hasil Uji Non Parametrik	69
Lampiran 7 Data Demografis Responden	70
Lampiran 8 Expert Judgement	72
Lampiran 9 Bukti Pengambilan Data	76
Lampiran 10 Riwayat Hidup	77



Intelligentia - Dignitas