

**HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS DIMEDIASI OLEH KETERBUKAAN DIRI  
PADA GEN Z PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

Fadia Azzahra

22.E1.0187



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2026

**HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS DIMEDIASI OLEH KETERBUKAAN DIRI  
PADA GEN Z PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk  
Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh :

Fadia Azzahra

22.E1.0187



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2026

**Hubungan Harga Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis  
Dimediasi oleh Keterbukaan Diri Pada Gen Z  
Pengguna Media Sosial**

*(The Relationship Between Self-Esteem and Psychological Well-Being Mediated by Self-Disclosure Among Gen Z Social Media Users)*

**Fadia Azzahra, Bartolomeus Yofana Adiwena**

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Abstrak**

Kesejahteraan psikologis sangat krusial dalam menghadapi tantangan dan meningkatkan potensi penuh terutama pada gen Z yang tumbuh di era digital. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan harga diri dan kesejahteraan psikologis dimediasi oleh keterbukaan diri pada Gen Z pengguna media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, dengan 219 partisipan. Uji mediasi menggunakan *macro* PROCESS. Efek tidak langsung menghasilkan BootULCI -0,0361 dan LLCI 0,0257. Berdasarkan hasil uji mediasi ditemukan tidak terdapat peran mediasi dari keterbukaan diri pada hubungan harga diri dengan kesejahteraan psikologis pengguna media sosial Gen Z. Penelitian ini juga menemukan harga diri secara langsung berkorelasi signifikan dengan kesejahteraan psikologis sebesar  $p < 0,01$ . Hal ini mengindikasikan bahwa bagi Gen Z pengguna media sosial, harga diri berkontribusi langsung pada kesejahteraan psikologis tanpa peran tidak langsung dari keterbukaan diri di media sosial.

**Kata kunci :** *Kesejahteraan psikologis, Gen Z, Pengguna media sosial, harga diri, keterbukaan diri*

**Abstract**

*Psychological well-being is crucial for navigating life challenges and maximizing potential, particularly for Generation Z, who have grown up in the digital era. This study aims to examine the relationship between self-esteem and psychological well-being, mediated by self-disclosure among Gen Z social media users. This research employed a quantitative correlational approach, involving 219 participants. The mediation test was conducted using the Hayes Macro PROCESS. Resulting a BootULCI -0.0361 and an LLCI 0.0257. The results indicated that self-disclosure does not play a mediating role in the relationship between self-esteem and psychological well-being among Gen Z social media users. Another finding revealed that self-esteem is directly and significantly correlated with psychological well-being*

*resulting  $p < 0,01$ . This suggests that for Gen Z social media users, self-esteem contributes directly to psychological well-being without an indirect role through self-disclosure on social media.*

**Keyword :** *psychological well-being, gen Z, social media users, self-esteem, self-disclosure*

## PENDAHULUAN

Penggunaan media sosial mengalami peningkatan setiap tahunnya. Hampir setiap orang kini menggunakan media sosial untuk menjalankan kehidupan. Media sosial menurut Kapoor dkk. (2017) merupakan wadah yang memfasilitasi penggunanya untuk melakukan penyebaran konten menarik, berdialog, dan berkomunikasi lebih luas. Selain itu, berdasarkan survei databoks (dalam Panggabean, 2024) total pengguna media sosial aktif di Indonesia pada tahun 2024 sebesar 167 juta pengguna yang didominasi oleh usia 18-34 tahun sebesar 54,1% yang sebagian besar adalah Gen Z. Dalam survei yang dilakukan oleh kominfo (2022) sebesar 35% Gen Z mengakses media sosial lebih dari 6 jam, menempatkan Gen Z sebagai generasi dengan penggunaan media sosial tertinggi.

Perkembangan media sosial yang sangat cepat telah hadir di kehidupan masyarakat hampir setiap waktu dan bidang berefek pada kehidupan termasuk kesejahteraan psikologis penggunanya. Zhang dkk. (2023) menemukan masalah kesejahteraan individu pada penggunaan media sosial. Dalam survei *The World Happiness Report (2024)* Indonesia berada dalam urutan ke-83 sebagai negara yang bahagia pada tahun 2024 dengan nilai sebesar 5,617. *World Happiness Report* melakukan survei pada responden di bawah usia 30, menempatkan Indonesia pada peringkat 75 dengan skor 6,089 (Helliwell dkk., 2024). Maka disimpulkan, kesejahteraan psikologis atau kebahagiaan masyarakat Indonesia berada di kategori rendah dan perlu perhatian lebih terutama pada penduduk di bawah usia 30 tahun atau yang diklasifikasikan sebagai Gen Z.

Dalam laporan Badan Pusat Statistik Indonesia (2021) yang mengukur kebahagiaan dalam dimensi kepuasan hidup, perasaan, dan *eudaimonia* menemukan indeks kebahagiaan penduduk Indonesia berada pada nilai 71,49 dengan nilai indeks dimensi *eudaimonia* sebesar 73,12. Dalam laporan ini ditemukan bahwa aspek pengembangan diri dalam indeks dimensi *eudaimonia* berada pada tingkat terendah yakni 66,09. Meski angka menunjukkan mayoritas penduduk Indonesia berada pada tingkat kebahagiaan yang cukup baik, namun