



# Menakar Level *Self-esteem* pada Mahasiswa Pengguna Tinder

## *Measuring Self esteem Levels on Tinder Users*

**Elisabet Mega Yollanda<sup>1</sup>, Gendon Barus<sup>2</sup>**

<sup>1)</sup> Guru SMA Katolik Frateran Surabaya

<sup>2)</sup> Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

[elisabethmega29@gmail.com](mailto:elisabethmega29@gmail.com)<sup>1</sup>, [bardon.usd@gmail.com](mailto:bardon.usd@gmail.com)<sup>2</sup>

**Abstract:** Masihkah mahasiswa pengguna aplikasi Tinder (mencari jodoh via online) punya muruah/martabat/harga diri? Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Menakar level self-esteem pada mahasiswa pengguna Tinder; (2) Mengidentifikasi hal-hal terkait self-esteem pengguna tinder yang teridentifikasi buruk. Subjek penelitian ini 45 orang mahasiswa Universitas Sanata Dharma Yogyakarta yang menggunakan tinder sebagai aplikasi pencarian jodoh. Kolektif data menggunakan skala Self-esteem Mahasiswa Pengguna Tinder. Skala disusun berdasarkan kombinasi aspek-aspek self-esteem yang dikonsepsi Coopersmith dan Heatheron & Polivy, yaitu power, significance, virtue, competence, performance, social dan physical. Skala memuat 30 item valid dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha 0,925. Data dianalisis menggunakan teknik kuantitatif deskriptif kategori. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa pengguna tinder memiliki self-esteem pada level kategori tinggi. Teridentifikasi 2 item pengukuran self-esteem yang capaian skornya buruk.

**Key Words:** Self-esteem, mahasiswa, mencari jodoh, Tinder

## PENDAHULUAN

Melalui akses internet yang pesat, aplikasi pencarian jodoh online mulai marak digunakan di kalangan kaum muda dan mahasiswa. Salah satu aplikasi jodoh online adalah Tinder. Informasi yang ditulis oleh Kompas.com (2016) ada beberapa manfaat penggunaan Tinder selain sebagai aplikasi pencarian jodoh, antara lain: menambah *followers* Instagram, mendapat relasi baru, dan memberikan banyak kesempatan untuk pengguna. Namun demikian, Aplikasi Tinder ternyata dapat memberikan pengaruh buruk bagi kesehatan psikologis dan *self-esteem* seseorang. *Self-esteem* atau muruah/martabat/harga diri adalah penilaian individu terhadap gambaran dirinya sendiri, berkaitan dengan kesadaran, pengakuan, dan penerimaan individu terhadap dirinya sebagai individu yang berharga, berguna, bermartabat, pantas dihormati, dan bermakna. Pertanyaannya, apakah para mahasiswa pengguna tinder masih memiliki harga diri/gengsi yang baik?



*Self-esteem* adalah proses menilai/menakar yang dilakukan diri sendiri berkaitan dengan penerimaan dan penghargaan individu terhadap derajat/martabat/gengsi/harga dirinya. Dari takaran itu ia menimbang/menilai/memberi bobot tentang gambaran dirinya sendiri sebagai individu yang berharga dan memperoleh pengakuan diri dan orang lain sejauh mana ia merasa mampu, sukses, puas, dan berharga. Coopersmith (Lumongga, 2016) mendefinisikan *self-esteem* sebagai evaluasi yang dibuat individu dalam menilai dan memandang dirinya, terutama mengenai sikap menerima dan menolak, merupakan indikasi dari besaran kepercayaan terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan. <sup>1</sup>*Self-esteem* adalah proses evaluasi yang ditujukan individu pada diri sendiri, yang berkaitan dengan proses penerimaan individu terhadap dirinya. Dalam hal ini evaluasi akan menggambarkan bagaimana penilaian individu tentang kelebihan-kelebihan, kekuatan, keberhasilan, prestasi dan capaian-capaian dirinya sendiri, menunjukkan penghargaan dan pengakuan atau tidak, serta menunjukkan sejauh mana individu tersebut merasa mampu, sukses, dan berharga. Secara singkat *self-esteem* diartikan sebagai penilaian terhadap diri tentang keberhargaan diri yang diekspresikan melalui sikap-sikap yang dianut individu. *Self-esteem* dapat berkembang dengan baik ketika seseorang mendapatkan penerimaan, pengakuan, dan perhatian dari orang-orang yang memiliki pengaruh dalam kehidupannya. Munculnya sikap tidak percaya dengan kemampuan yang dimiliki mengindikasikan bahwa orang tersebut memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah. Menurut Coopersmith (2001) individu dengan *self-esteem* yang tinggi lebih asertif/tegas, mandiri, kreatif, lebih fleksibel, imajinatif, dan mampu menemukan solusi orisinal terhadap suatu masalah. Menurut Riyanto dan Susanto (2009) individu yang memiliki *self-esteem* rendah selalu bersikap pesimis dan merasa tidak mampu, kemudian akan mengalami kegagalan, ketidakpuasan, dan akhirnya menjadi rendah diri.

Crocker dan Wolfe (Crocker, dkk., 2000) mengemukakan bahwa *self-esteem* dapat berasal dari berbagai sumber, yaitu: *family support*/dukungan keluarga, *competition*/ kompetisi, *appearance*/penampilan, *God's Love*/anugerah Tuhan, *academic competence*/ kemampuan akademik, *virtue*/nilai moral, dan *approval from others*/penghargaan dari orang lain. Heatheron dan Polivy (Susanty, 2006) menyebutkan bahwa ada tiga aspek *self-esteem* yaitu; *performance*, *social* dan *physical*. Menurut Coopersmith (1967) aspek *self-esteem* yaitu *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*. Crocker, dkk. (Hill, 2006) menyatakan bahwa individu dapat mengalami peningkatan *self-esteem* karena adanya kesuksesan dalam aspek yang bersangkutan, sementara kegagalan dapat menimbulkan degradasi tingkat *self-esteem*.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi Universitas Sanata Dharma dengan responden sebanyak 45 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner tertutup, dinamai Skala *Self-esteem* Mahasiswa Pengguna Tinder memuat 30 item valid dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,925. Skala dikonstruksi berdasarkan kombinasi aspek-aspek *self-esteem* menurut konsep Coopersmith, yaitu *power*, *significance*, *virtue*, *competence* dan konsep Heatheron & Polivy, yaitu

---

<sup>1</sup> Hambali and Handarini, "Hubungan self efficacy, self esteem dan perilaku prokrastinasi siswa madrasah aliyah negeri di Malang Raya."

*performance, social, dan physical*. Data dianalisis menggunakan teknik kuantitatif deskriptif kategori 5 level: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh fakta empiris bahwa di kalangan mahasiswa pengguna tinder ditemukan sebagian besar masih memiliki *self-esteem* yang baik bahkan sangat baik. Gambaran data disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel. 1 Level *Self-esteem* Mahasiswa Pengguna Tinder**

| Norma kriteria                                   | Interval skor        | Kategori      | Frekuensi | %     |
|--------------------------------------------------|----------------------|---------------|-----------|-------|
| $\mu + 1,5 (\sigma) < X$                         | $97,5 < X$           | Sangat Tinggi | 16        | 35,6% |
| $\mu + 0,5 (\sigma) < X \leq \mu + 1,5 (\sigma)$ | $82,5 < X \leq 97,5$ | Tinggi        | 27        | 60%   |
| $\mu - 0,5 (\sigma) < X \leq \mu + 0,5 (\sigma)$ | $67,5 < X \leq 82,5$ | Sedang        | 1         | 2,2%  |
| $\mu - 1,5 (\sigma) < X \leq \mu - 0,5 (\sigma)$ | $52,5 < X \leq 67,5$ | Rendah        | -         | -     |
| $X \leq \mu - 1,5 (\sigma)$                      | $X \leq 52,5$        | Sangat Rendah | 1         | 2,2%  |
| Total                                            |                      |               | 45        | 100%  |

Mahasiswa pengguna Tinder yang memiliki level *self-esteem* pada kategori tinggi terdapat sebanyak 27 orang (60%), sedangkan pada level kategori sangat tinggi terdapat sebanyak 16 orang (35,6%). Ternyata hanya 1 orang (2,2%) pada kategori sedang/cukup, dan 1 orang (2,2%) lagi sangat rendah. Berdasarkan temuan ini dapat dikatakan bahwa mahasiswa pengguna Tinder tidak memiliki masalah dengan *self-esteem*. Dari 45 orang mahasiswa yang diteliti, ternyata hampir semua masih memiliki *self-esteem* yang tinggi bahkan sangat tinggi. Jadi, mereka yang menggunakan aplikasi tinder dalam “mencari jodoh” bukanlah orang-orang yang kurang harga diri/kehilangan gengsi, dan mereka yang menggunakannya tidak perlu mempertaruhkan apalagi menggadaikan harga dirinya.

Bagaimana temuan fakta ini dapat dijelaskan? Menurut [Coopersmith \(dalam Pervin dan John, 2001\)](#) individu dengan *self-esteem* yang tinggi malah lebih asertif/tegas, mandiri, dan kreatif. Bahkan dalam penerimaan social, mereka lebih mampu menilai realita secara realistis dan mampu merespon pengamatan mereka sendiri secara lebih fleksibel, imajinatif, dan mampu menemukan solusi orisinil terhadap suatu masalah. Agaknya, para mahasiswa pengguna aplikasi online ini sudah memiliki jurus-jurus tertentu dalam menghadapi kemungkinan dampak penipuan, “dikorbankan”, dan *toxic friendship* dalam pencarian jodoh ala media virtual ini. Asumsi ini diperkuat <sup>2</sup>Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs (dalam Naraswari, I. A. M., Dantes, N., & Suranata, K., 2020). yang mengatakan bahwa individu dengan *self-esteem* tinggi memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan dan menghindari kecemasan.

Tingkat *self-esteem* yang teridentifikasi tinggi pada mahasiswa pengguna tinder sangat mungkin karena mereka sudah mampu berpikir kritis-rasional dan mendapatkan dukungan secara emosional dari orang-orang terdekatnya, khususnya teman-temannya sesama mahasiswa. Dukungan emosional, yaitu dukungan yang diterima individu dari orang-orang di sekitarnya dalam bentuk kasih sayang, penghargaan, perasaan didengarkan, perhatian dan kepercayaan

<sup>2</sup> “Pengembangan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Untk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMA: Studi Analisis Validitas Teoretik.”



yang diperoleh individu dalam memecahkan masalah yang dihadapi, baik masalah pribadi atau masalah yang berkaitan dengan studi (Corsini, 2005). Dukungan emosional merupakan salah satu sumber *self-esteem*. Selain dukungan emosional, *self-esteem* dapat bersumber dari dukungan keluarga, kompetisi, penampilan, anugerah Tuhan, kompetensi akademik, nilai moral, dan penghargaan dari orang lain (Crocker & Wolfe, 2001).

Meskipun hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa pengguna tinder memiliki *self-esteem* tinggi, namun terdapat 2 orang mahasiswa yang berada dalam kategori belum optimal dan sangat rendah. Bisa jadi kedua kasus ini mengalami hambatan dalam mengungkapkan diri karena malu untuk berterus terang tentang perasaan, keinginan, dan hal-hal yang tidak baik bila diketahui oleh orang lain. Kekhawatiran untuk membuka diri kepada orang lain berkaitan dengan resiko yang akan ia terima, misalnya ketika kelemahannya diketahui oleh orang lain (Sari, Andayani, dan Maskyur, 2006). Menurut Carl Rogers (Santrock, 2008) alasan utama individu memiliki harga diri yang rendah karena mereka tidak diberi dukungan emosional dan pengakuan sosial yang memadai. Menurut Sofia dan Siti (2009) kepribadian tangguh, harga diri dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan depresi. Semakin tinggi kepribadian tangguh, harga diri, dan dukungan sosialnya semakin rendah depresi yang dimilikinya.

Tingkat *self-esteem* ternyata juga mempengaruhi *self-disclosure* seseorang. Pengaruh *self-esteem* tersebut dapat terlihat pada perilaku komunikasi interpersonal. *Self-disclosure* merupakan tindakan yang dilakukan dengan sengaja dalam memberikan informasi-informasi yang bersifat pribadi terhadap orang lain, individu akan semakin berani mengungkapkan hal-hal yang bersifat pribadi tentang dirinya ketika hubungan yang awal mulanya dangkal menjadi hubungan yang sangat dekat (Prawesti, Ferdiana Suniya & Damajanti Kusuma Dewi, 2016).<sup>3</sup> Johnson (Gainau, 2009) menegaskan individu yang mampu membuka diri akan dapat mengungkapkan diri dengan tepat, ia terbukti mampu menyesuaikan diri (adaptif, lebih percaya diri, lebih kompeten, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif). Sebaliknya individu yang kurang mampu membuka diri terbukti tidak mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri dan tertutup. Johnson menyebutkan ciri-ciri tersebut dipengaruhi juga oleh bagaimana individu itu melihat dirinya.

Berdasarkan hasil analisis item menggunakan teknik deskriptif kategoris terdapat 2 item *self-esteem* pada mahasiswa pengguna Tinder yang teridentifikasi buruk karena berada dalam kategori sedang (6,7%) yang pertama pada item "saya dapat mengatakan maaf dan terima kasih kepada orang lain". Item ini termasuk dalam aspek *virtue*/kebajikan. Berdasarkan pengamatan yang pernah dilakukan dan pengalaman peneliti sendiri penggunaan kata maaf dan terima kasih pada beberapa orang sering diabaikan, secara tidak disadari terlupakan. Apabila kita sadari, dampak positif penggunaan kata-kata tersebut dapat menciptakan hubungan antar sesama semakin erat. Bahkan saat kita mengatakan maaf dan terima kasih akan timbul energi positif untuk diri sendiri, juga individu yang kita ajak bicara. Semua orang harus memiliki kesadaran untuk mengatakan maaf dan terima kasih karena hal tersebut juga sangat berpengaruh kepada lawan bicara atau orang lain. Dengan mendengarkan kata maaf dan terima kasih, orang lain

<sup>3</sup> "Self Esteem Dan Self Disclosure Pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Blackberry Messenger."



merasa dihargai. Seperti yang dijelaskan diatas hal ini dapat menciptakan hubungan yang makin erat.

Item kedua yaitu “saya merasa pandai dan menguasai kompetensi”. Item ini termasuk dalam aspek *performance*. Hal ini mengacu pada kompetensi umum termasuk kecakapan intelektual, prestasi di sekolah, kapasitas yang berkaitan dengan diri, dan keberhasilan. Individu yang memiliki *self-esteem* tinggi adalah individu yang percaya bahwa mereka pandai dan mampu (Susanty, 2006). Berdasarkan pengamatan dan pengalaman peneliti sendiri, banyak mahasiswa yang kurang percaya diri akan kemampuannya. Hal ini terlihat saat ujian berlangsung, masih banyak mahasiswa yang mengeluh takut jika tidak dapat mengerjakan soal ujian dengan baik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tingkat *self-esteem* pada mahasiswa pengguna Tinder, dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-esteem* mahasiswa pengguna Tinder teridentifikasi tinggi. Terdapat 2 item pengukuran *self-esteem* pada mahasiswa pengguna tinder yang teridentifikasi capaian skornya rendah/buruk yaitu pada aspek *virtue* “kurang terbiasa meminta maaf dan berterima kasih” dan pada aspek *performance*, “merasa kurang pandai dan kurang kompeten”.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada dosen pembimbing penelitian ini dan sekaligus memberi alur dan merevisi draft tulisan ini. Ucapan terima kasih juga kepada prodi BK dan Universitas Sanata Dharma yang berkontribusi besar menjadikan penulis sebagai sarjana pendidikan. Terimakasih kepada pengelola jurnal Solution yang memberi ruang bagi penulis untuk mewartakan temuan penelitian yang kecil dan sederhana ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Coopersmith, Stanley. 1967. *The Antecedent Of Self Esteem*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Corsini. 2005. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Self- Efficacy Pada Tuna Rungu. *Skripsi* Fakultas Psikologi Unika. Semarang.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological review*, 108, 593–623
- Gainau, (2009). Self Esteem dan Self Disclosure pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Blackberry Messenger.”
- Hill. V. Z. 2006. Contingencies self-esteem and the interpersonal circomplex: the interpersonal pursuit of self-esteem. *Personality and individual differences*. Volume 40,713-723.
- Kusuma, Tania Indy. (2020). Hubungan Antara *Self esteem* dengan *Self disclosure* Siswa SMA Pengguna Instagram Di Surakarta Pada Masa Pandemi COVID 19. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diunduh dari: <http://eprints.ums.ac.id/87734/6/NAS PUB%20TANIA%20INDY%20KUSUMA.pdf>
- Lumongga, N.L. (2016). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana
- Naraswari, I. A. M., Dantes, N., & Suranata, K. (2020). Pengembangan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa SMA: Studi Analisis Validitas Teoretik. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 8-16. DOI: <https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.38806>
- Pervin, L. A., & John, O. P. (2001). *Personality Theory & Research*. New York: John Wiley & Sons, Inc.



- Prawesti, Ferdiana Suniya & Damajanti Kusuma Dewi. (2016). *Self esteem dan Self disclosure* pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Blackberry Messenger. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* Vol.7, No.1, Hal 1-7. DOI: <https://doi.org/10.26740/jptt.v7n1.p1-8>
- Putrisari, Friska., IM, Hambali & Handarini, Dany M. (2017). Hubungan *Self efficacy*, *Self esteem* dan Perilaku Prokrastinasi Siswa Madrasah Aliyah Negeri di Malang Raya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol.1, No.1, Hal 64. DOI: <https://doi.org/10.26539/1112>
- Riyanto, T., & Susanto, H. (2009). *Mau Bahagia*. Yogyakarta: Kanisius.
- Robert, A. Baron & Donn Byrne. (2004). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, John W. (2003). *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarwono, Sarlito W. & Eko A. Meinarno. (2011). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sari, R. P., Andayani, T. R., & Masykur, A. M. (2006). Pengungkapan Diri Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Diponegoro Ditinjau Dari Jenias Kelamin dan Harga Diri. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*
- Sofia Retnowati, dkk. 2009. *Hardiness*, Harga Diri, Dukungan Sosial, dan Depresi Pada Remaja Penyintas Bencana di Yogyakarta. *Jurnal Humanitas* 6 (2). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.
- Susanty, Dewi Indah. 2006. Hubungan Antara Self esteem dan Perilaku Alkoholisme Pada Remaja Alkoholik Di Kota Kupang. *Skripsi*. Malang : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang. Diunduh dari : <http://repository.um.ac.id/154939/>