
Penerimaan Diri dan Penggunaan Media Sosial: Implikasinya terhadap *Psychological Well-Being* pada LGBT

Adelheid Zefanya Sakul

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Herlan Pratikto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Akta Ririn Aristawati

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: adelheid.zefanya@gmail.com

Abstract

The LGBT community faces stigma and discrimination that negatively impact their psychological well-being. Social media, particularly Instagram, serves as a platform for self-expression and social support. Self-acceptance plays a crucial role in fostering psychological well-being. This study aims to examine the relationship between self-acceptance and social media use on the psychological well-being of the LGBT community. Using a quantitative method with a correlational design, data were collected through questionnaires distributed to followers of the Komunitas X Instagram account. Data analysis employed Spearman's correlation test. The findings indicate that self-acceptance is significantly related to psychological well-being, while social media use shows no significant relationship. This study highlights the importance of promoting self-acceptance through positive communities to enhance the psychological well-being of LGBT individuals.

Keywords: *Self-Acceptance; Social Media Use; Psychological Well-Being; LGBT*

Abstrak

Komunitas LGBT menghadapi stigma dan diskriminasi yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Media sosial, terutama Instagram, menjadi ruang bagi mereka untuk mengekspresikan diri dan mendapatkan dukungan sosial. Penerimaan diri memainkan peran penting dalam membangun kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan penerimaan diri dan penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada komunitas LGBT. Menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional, data dikumpulkan melalui kuisioner yang disebarakan kepada pengikut akun Instagram Komunitas X. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis, sedangkan penggunaan media sosial tidak memiliki hubungan signifikan. Penelitian ini menekankan pentingnya mendukung penerimaan diri melalui komunitas yang positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis komunitas LGBT.

Kata kunci: Penerimaan Diri; Penggunaan Media Sosial; Kesejahteraan Psikologis; LGBT

Pendahuluan

Komunitas LGBT sering kali menghadapi tantangan berupa stigma dan diskriminasi yang dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* melibatkan aspek penting seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan tujuan hidup (Ryff, 1989). Dalam menghadapi tantangan sosial tersebut, media sosial, khususnya Instagram, telah menjadi ruang potensial bagi kaum LGBT untuk mengekspresikan diri dan memperoleh dukungan sosial tanpa batasan geografis. Namun, dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis individu LGBT masih menjadi perdebatan. Beberapa studi menunjukkan bahwa media sosial dapat mendukung penerimaan diri dan memberikan ruang aman untuk berbagi pengalaman (Nerlich, 2022), sementara yang lain mengungkapkan bahwa media sosial juga dapat menjadi sumber tekanan, terutama akibat paparan komentar negatif atau diskriminasi online (Chan et al., 2024).

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya potensi hubungan antara media sosial dan penerimaan diri dalam membangun kesejahteraan psikologis. Studi yang dilakukan oleh Nerlich (2022) menemukan bahwa media sosial berdampak positif pada penerimaan diri remaja queer, tetapi penelitian tersebut tidak secara khusus mengkaji kaitannya dengan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Penelitian Amalif dan Arumi (2022) lebih berfokus pada peran diskriminasi dan *self-esteem* terhadap kesejahteraan psikologis pekerja LGBT di DKI Jakarta, tanpa menghubungkan secara langsung penggunaan media sosial sebagai variabel yang relevan. Kajian ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian dalam memahami bagaimana media sosial, khususnya Instagram, dapat memengaruhi penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis komunitas LGBT di Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis pada komunitas LGBT. Selain itu, penelitian ini juga mengeksplorasi hubungan penggunaan media sosial Instagram dengan kesejahteraan psikologis serta mengkaji kontribusi penerimaan diri dan penggunaan Instagram secara bersama-sama terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya literatur mengenai hubungan antara penerimaan diri, penggunaan media sosial, dan kesejahteraan psikologis, khususnya pada komunitas LGBT sebagai kelompok minoritas seksual. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi kepada komunitas LGBT, organisasi sosial, dan pemerintah untuk mendukung penerimaan diri dan memanfaatkan media sosial secara positif.

Penelitian ini memberikan kebaruan dengan memfokuskan peran spesifik penggunaan media sosial khususnya Instagram dalam membentuk penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis pada komunitas LGBT di Indonesia. Sebelumnya, belum banyak penelitian yang membahas secara spesifik komunitas lokal, seperti Komunitas X, dalam konteks ini. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada pengisian

celah literatur dan mendukung pengembangan strategi intervensi berbasis komunitas untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis kaum LGBT. Berdasarkan landasan teori dan kesenjangan penelitian, penelitian ini mengusulkan hipotesis bahwa penerimaan diri memiliki hubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis, penggunaan media sosial Instagram memiliki hubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis, serta penerimaan diri dan penggunaan media sosial Instagram secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis komunitas LGBT.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengkaji hubungan antara penerimaan diri, penggunaan media sosial, dan *psychological well-being* pada komunitas LGBT. Populasi pada penelitian ini merupakan pengikut akun Instagram Komunitas X. Komunitas ini dipilih karena merupakan salah satu wadah bagi kaum LGBT di Indonesia untuk berinteraksi, berbagai pengalaman, dan memperoleh dukungan sosial secara *online*. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, dimana partisipan dipilih berdasarkan kriteria tertentu, seperti berusia 18 tahun keatas, mengikuti akun Instagram Komunitas X, dan mengidentifikasi diri sebagai bagian dari komunitas LGBT.

Jumlah target partisipan yang harus didapat sebanyak 254 responden yang diambil dari formula Isaac dan Michael dengan standar eror 105. Sedangkan jumlah responden yang berhasil dikumpulkan berjumlah 272 responden. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuisisioner daring melalui Google Form yang terdiri dari tiga skala utama yakni: skala penerimaan diri dari Powell (1992), skala penggunaan media sosial dari Kietzmann et al. (2011), dan skala *psychological well-being* dari Ryff (1996). Instrumen analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji korelasi Spearman karena data tidak memenuhi asumsi normalitas, sehingga uji nonparametrik ini dianggap lebih sesuai.

Hasil

Analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki tingkat *psychological well-being* dengan rata-rata skor partisipan berada pada kategori sedang, yaitu dengan total 195 responden (SD = 12.05). Pada variabel penerimaan diri yang sedang, yaitu dengan total 180 responden (SD = 13.95). Sebagian besar partisipan juga melaporkan penggunaan media sosial dengan intensitas sedang, ditunjukkan, yaitu dengan total 188 responden (SD = 24.53). Temuan ini menunjukkan bahwa komunitas LGBT yang menjadi subjek penelitian umumnya memiliki tingkat *psychological well-being*, penerimaan diri, dan penggunaan media sosial yang tergolong sedang, meskipun masih terdapat variasi antar individu.

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif

| Variabel | Rentang Nilai | Kategori | N | Presentase |
|---------------------------------|---------------|----------|------------|-------------|
| <i>Psychological Well-Being</i> | >106 | Tinggi | 44 | 16.2% |
| | 83-105 | Sedang | 195 | 71.7% |
| | <82 | Rendah | 22 | 12.1% |
| | Total | | 272 | 100% |
| Penerimaan Diri | >123 | Tinggi | 54 | 19.9% |
| | 96-122 | Sedang | 180 | 66.2% |
| | <95 | Rendah | 38 | 14% |
| | Total | | 272 | 100% |
| Penggunaan Media Sosial | >141 | Tinggi | 27 | 9.9% |
| | 93-140 | Sedang | 188 | 69.1% |
| | <92 | Rendah | 57 | 21% |
| | Total | | 272 | 100% |

Sebelum menguji hipotesis, dilakukan uji asumsi data, termasuk uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal ($p < 0,05$). Oleh karena itu, analisis korelasi nonparametrik Spearman digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel. Uji linearitas menunjukkan hubungan linier yang signifikan antara penerimaan diri dan *psychological well-being* $p < 0,05$, dan hubungan antara penggunaan Instagram dan *psychological well-being* dinyatakan hubungan linier yang signifikan dengan $p < 0,05$.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

| Variabel | F | Sig. | Keterangan |
|---|---------|-------|------------|
| <i>Psychological Well-Being</i> – Penerimaan Diri | 362.107 | 0.001 | Linear |
| <i>Psychological Well-Being</i> – Penggunaan Media Sosial | 11.983 | 0.001 | Linear |

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

| Variabel | One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | | |
|---------------------------------|------------------------------------|------|--------------|
| | df | Sig. | Keterangan |
| <i>Psychological Well-Being</i> | 272 | 0.00 | Tidak Normal |

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dan *psychological well-being* (Sig. = 0.001, $p < 0,010$) yang mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi cenderung memiliki *psychological well-being* yang tinggi pula, sebaliknya jika tingkat penerimaan diri individu cenderung rendah, maka *psychological well-being* individu tersebut juga akan rendah. Sebaliknya, tidak ditemukan hubungan signifikan antara penggunaan Instagram dan kesejahteraan psikologis (Sig. = 0,035,

$p > 0,010$). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun Instagram menyediakan ruang untuk mengekspresikan diri, penggunaannya tidak secara langsung berkontribusi pada *psychological well-being* individu LGBT.

Tabel 4. Hasil Uji Analisis Spearman's Rho

| | | | <i>Psychological Well-Being</i> | Penerimaan Diri |
|----------------|---------------------------------|-------------------------|---------------------------------|-----------------|
| Spearman's Rho | <i>Psychological Well-Being</i> | Corellation Coefficient | 1.000 | 0.721 |
| | | Sig. (2-tailed) | - | 0.001 |
| | | N | 272 | 272 |
| | Penerimaan Diri | Corellation Coefficient | 0.721 | 1.000 |
| | | Sig. (2-tailed) | 0.001 | - |
| | | N | 272 | 272 |

Tabel 5. Hasil Uji Analisis Spearman's Rho

| | | | <i>Psychological Well-Being</i> | Penerimaan Diri |
|----------------|---------------------------------|-------------------------|---------------------------------|-----------------|
| Spearman's Rho | <i>Psychological Well-Being</i> | Corellation Coefficient | 1.000 | 0.128 |
| | | Sig. (2-tailed) | - | 0.035 |
| | | N | 272 | 272 |
| | Penggunaan Media Sosial | Corellation Coefficient | 0.128 | 1.000 |
| | | Sig. (2-tailed) | 0.035 | - |
| | | N | 272 | 272 |

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerimaan diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *psychological well-being* pada individu LGBT. Temuan ini memperkuat teori Ryff (1989) yang menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan salah satu dimensi utama dalam model kesejahteraan psikologis. Individu dengan penerimaan diri yang baik cenderung memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan, menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan menunjukkan ketahanan emosional yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Camp et al. (2020), yang menemukan bahwa penerimaan diri dapat mengurangi tingkat stres akibat stigma sosial, sehingga berkontribusi pada kesejahteraan psikologis individu LGBT. Dalam konteks ini, penerimaan diri menjadi poin penting untuk membantu individu LGBT mengatasi tantangan berupa diskriminasi dan penolakan sosial yang sering kali memengaruhi kondisi mental mereka (Anhar et al., 2023).

Sebaliknya, hasil analisis menunjukkan bahwa penggunaan media sosial, khususnya Instagram, tidak memiliki hubungan signifikan dengan psychological well-being. Hasil ini konsisten dengan studi Oktaviani et al. (2022), yang menyatakan bahwa meskipun individu aktif menggunakan media sosial, aktivitas tersebut tidak selalu memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini juga mencatat bahwa penggunaan media sosial yang lebih pasif, seperti membaca konten tanpa berinteraksi, tidak memiliki dampak langsung pada kesejahteraan. Namun, temuan ini berbeda dengan penelitian Ostic et al. (2021), yang menyebutkan bahwa media sosial dapat memiliki dampak positif maupun negatif tergantung pada pola penggunaannya. Media sosial dapat menjadi sumber dukungan emosional jika digunakan untuk membangun koneksi dengan komunitas yang mendukung, tetapi juga dapat menimbulkan tekanan jika individu mengalami diskriminasi atau perilaku negatif secara daring.

Perbedaan temuan ini dapat dijelaskan oleh konteks penelitian yang berbeda. Dalam penelitian ini, partisipan berasal dari komunitas LGBT di Indonesia yang masih menghadapi stigma tinggi, sehingga pengalaman mereka di media sosial cenderung bervariasi. Twenge (2019) juga mencatat bahwa dampak media sosial sangat bergantung pada bagaimana individu menggunakannya. Jika digunakan secara bijaksana, media sosial dapat menjadi sarana untuk mengekspresikan diri dan mendapatkan dukungan sosial. Namun, jika tidak, media sosial dapat menjadi sumber isolasi sosial atau bahkan meningkatkan risiko kecemasan.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap literatur dengan menunjukkan bahwa penerimaan diri lebih berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dibandingkan penggunaan media sosial. Hasil ini menekankan perlunya strategi intervensi yang difokuskan pada peningkatan penerimaan diri, seperti melalui konseling berbasis komunitas atau program pemberdayaan individu LGBT. Selain itu, penelitian ini menggarisbawahi pentingnya mendukung penggunaan media sosial yang bijaksana dan aman bagi individu LGBT. Hal ini menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis bukan hanya masalah kuantitas penggunaan, tetapi juga kualitas dan konteks interaksinya.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerimaan diri memiliki hubungan signifikan dengan psychological well-being pada individu LGBT. Individu yang mampu menerima kekuatan dan kelemahan dirinya memiliki kapasitas lebih besar untuk mengatasi tantangan hidup dan mengelola stres, sehingga mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Penerimaan diri memungkinkan individu memahami identitas mereka secara utuh, yang menjadi fondasi penting dalam menjaga stabilitas emosional dan mental. Sebaliknya, penelitian ini menemukan bahwa penggunaan media sosial, khususnya Instagram, tidak memiliki hubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh

media sosial sangat bergantung pada cara individu memanfaatkannya. Meskipun media sosial dapat menjadi sarana untuk mendapatkan dukungan sosial, ia juga dapat menjadi sumber tekanan jika tidak dikelola dengan baik, terutama ketika individu terpapar diskriminasi atau informasi negatif. Temuan ini menyoroti pentingnya penerimaan diri dibandingkan faktor eksternal seperti media sosial dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu LGBT, memberikan kontribusi baru pada literatur psikologi.

Individu LGBT disarankan untuk meningkatkan penerimaan diri melalui upaya mencari komunitas yang mendukung, menjalin hubungan yang positif, dan mengurangi paparan terhadap lingkungan atau situasi yang membawa pengaruh negatif. Selain itu, praktik afirmasi positif secara konsisten dapat membantu memperkuat penerimaan diri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi psychological well-being individu LGBT, seperti dukungan sosial dari keluarga dan teman, pengalaman diskriminasi, serta aspek kepribadian. Penelitian lanjutan dengan pendekatan kualitatif juga penting untuk memahami dinamika individu LGBT secara mendalam. Selain itu, pengembangan intervensi berbasis komunitas yang berfokus pada peningkatan penerimaan diri dapat menjadi langkah strategis dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu LGBT.

Referensi

- Amalif, A. R., & Arumi, M. S. (2022). Pengaruh Perceived Discrimination terhadap Psychological Well-Being dengan Self-Esteem sebagai Mediator: Studi terhadap Pekerja dengan Preferensi Seksual LGBT di DKI Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 13(02), 142-157. <https://doi.org/https://doi.org/10.35814/mindset.v13i02.3823>
- Anhar, F. N., Rifani, R., & Anwar, H. (2023). Kesejahteraan Psikologis Wanita Lajang Pada Dewasa Madya. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 214–2. <https://doi.org/https://doi.org/10.56799/peshum.v2i2.1385>
- Camp, J., Vitoratou, S., & Rimes, K. A. (2020). LGBTQ+ Self-Acceptance and Its Relationship with Minority Stressors and Mental Health: A Systematic Literature Review. *Archives of Sexual Behavior*, 49(7), 2353–2373. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01755-2>
- Nerlich, E. (2022). *The influence of social media on self-acceptance in queer youth* (Bachelor's thesis, University of Twente).
- Oktaviani, F., Widiana, H. S., & Tentama, F. (2022). Apakah aktivitas di media sosial memiliki hubungan dengan psychological well-being? *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 4(2), 96. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i2.24701>
- Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S. M. M., Galvan Vela, E., Herzallah, A. M., & Liu, F. (2021). Effects of social media use on psychological well-being: a mediated model. *Frontiers in psychology*, 12, 678766. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678766>

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Twenge, J. M. (2019). More time on technology, less happiness? Associations between digital-media use and psychological well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 372-379. <https://doi.org/10.1177/0963721419838244>