

MODERASI APPROVAL MOTIVATION PADA HUBUNGAN ANTARA SELF-ESTEEM DAN KELELAHAN MENTAL REMAJA AKHIR HINGGA DEWASA AWAL

Nadya Cecilia Esmeralda¹, Yohanes Budiarto^{2*}

^{1,2}Universitas Tarumanagara

¹Nadya.705220316@stu.untar.ac.id, ²Yohanesb@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

This study was motivated by the increasing complaints of mental fatigue among late adolescents to early adults, especially in urban areas that are full of academic, social, and digital pressures. This condition makes internal factors such as self-esteem and social factors such as approval motivation important to review. This study aims to understand the relationship between self-esteem and mental fatigue, as well as to determine whether approval motivation plays a role in influencing this relationship. The study used a quantitative approach with a correlational design. There were 285 participants aged 17 to 28 years. The instruments used included a mental fatigue scale, a self-esteem scale, and an approval motivation scale. All data were obtained through an online survey and analyzed using regression and moderation analysis techniques. The results showed that self-esteem had a negative relationship with mental fatigue, meaning that individuals with higher self-esteem tended to experience lower mental fatigue. Meanwhile, approval motivation was not found to influence the relationship between self-esteem and mental fatigue. These findings confirm that self-assessment plays a greater role in determining the mental condition of late adolescents to early adults than the drive to obtain social approval. In conclusion, strengthening self-esteem is an important aspect in efforts to maintain mental well-being in this age group.

Keywords: approval motivation, early adulthood, mental fatigue, late adolescence, self-esteem

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya kelelahan mental pada remaja akhir hingga dewasa muda, terutama di lingkungan perkotaan dengan tekanan akademik, sosial, dan tuntutan digital yang tinggi. *Self-esteem* sebagai faktor internal dan *approval motivation* sebagai faktor interpersonal dianggap berperan dalam kondisi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh harga diri terhadap kelelahan mental serta menilai apakah *approval motivation* memperkuat hubungan tersebut. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan berjumlah 285 individu berusia 17–28 tahun yang mengisi skala harga diri, kelelahan mental, dan motivasi mendapatkan persetujuan

sosial melalui survei daring. Analisis data dilakukan menggunakan regresi dan uji moderasi. Hasil menunjukkan bahwa *self-esteem* berpengaruh negatif terhadap kelelahan mental. Namun, *approval motivation* tidak terbukti memoderasi hubungan tersebut. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan *self-esteem* berperan penting dalam menjaga kesejahteraan mental kelompok usia tersebut.

Kata kunci: *approval motivation*, dewasa awal, kelelahan mental, remaja akhir, *self-esteem*

A. Pendahuluan

Kesehatan mental menjadi isu penting di kalangan remaja akhir hingga dewasa awal, kelompok yang tumbuh dalam era perkembangan teknologi pesat serta paparan digital yang intens (Cuncic, 2023). Berbeda dengan generasi sebelumnya, kelompok usia ini lebih terbuka dalam membahas pengalaman terkait kesehatan mental (Cuncic, 2023).

Data empiris menunjukkan bahwa keterbukaan tersebut tidak menghilangkan kerentanan mereka terhadap masalah psikologis. Survei *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2023 melaporkan bahwa 34,9% remaja mengalami masalah mental dalam 12 bulan terakhir, meliputi depresi, kecemasan, PTSD, dan masalah perilaku (I-NAMHS, 2023). Selain itu, Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) menunjukkan bahwa kelompok usia 15–24 tahun memiliki prevalensi

masalah mental sebesar 2,8%, termasuk depresi yang dialami oleh 1,4% penduduk usia dewasa (I-NAMHS, 2023; SKI, 2023).

Salah satu kondisi psikologis yang relevan dalam konteks tersebut adalah kelelahan mental. Kondisi ini merupakan keadaan psikobiologis yang ditandai oleh penurunan dorongan, energi, serta efektivitas fungsi kognitif akibat aktivitas mental yang berkepanjangan (Techera et al., 2016). Kelelahan mental dapat mengganggu kemampuan berpikir, konsentrasi, kewaspadaan, serta meningkatkan kesalahan dalam aktivitas sehari-hari. Johansson dan Ronnback (2014) menekankan bahwa kelelahan mental kerap berkembang karena beban kognitif tinggi, gangguan tidur, serta sensitivitas terhadap stres. Dalam kehidupan remaja akhir hingga dewasa awal, faktor-faktor ini dapat diperburuk oleh tuntutan akademik, tekanan sosial,

serta intensitas aktivitas digital yang tinggi (Kunasegaran et al., 2023).

Kelompok remaja akhir hingga dewasa awal yang tinggal di kawasan perkotaan menghadapi ritme kehidupan yang cepat, jam belajar dan kerja yang panjang, serta paparan informasi yang tidak berhenti. Penelitian menemukan bahwa mahasiswa dapat menghabiskan waktu belajar lebih dari 6 jam per hari, ditambah 83 menit belajar tambahan di luar kelas (Petrov et al., 2020). Temuan serupa juga muncul dalam konteks pekerjaan, di mana individu muda dengan jadwal padat menunjukkan tingkat kelelahan mental yang signifikan (Djamalus et al., 2021). Tekanan semacam ini membuat kelompok usia tersebut semakin rentan terhadap kelelahan mental. Di sisi lain, *self-esteem* merupakan faktor penting yang memengaruhi bagaimana seseorang merespons tekanan mental. *Self-esteem* merujuk pada evaluasi individu terhadap nilai dirinya sendiri (Rosenberg, 1965; Srisayekti & Setiady, 2015). Individu dengan *self-esteem* tinggi umumnya memiliki resiliensi psikologis yang lebih baik dan mampu mengelola tekanan

mental dengan lebih efektif (Henriksen et al., 2017; Hepper, 2016). Sebaliknya, *self-esteem* negatif berkaitan dengan meningkatnya kerentanan terhadap kecemasan, stres, dan kelelahan mental.

Meskipun demikian, hubungan antara *self-esteem* dan kelelahan mental dapat dipengaruhi oleh faktor sosial tertentu, salah satunya *approval motivation*, yakni motivasi untuk memperoleh persetujuan, penerimaan, dan penilaian positif dari orang lain (Martin, 1984; Marlowe & Crowne, 1964). Teori *sociometer* menjelaskan bahwa *self-esteem* seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat penerimaan sosial dari lingkungannya (Magro et al., 2018). Dalam budaya kolektivistik seperti Indonesia, dorongan untuk memenuhi ekspektasi sosial dan menjaga harmoni kelompok menjadi sangat kuat (Hasmy, 2025; Wishnuwardhani & Mangundjaya, 2008).

Kelompok usia remaja akhir hingga dewasa awal yang aktif di media sosial sering kali mengaitkan nilai dirinya dengan respons sosial seperti *likes* dan komentar. Ketergantungan pada validasi eksternal ini menjadikan *approval motivation* sebagai faktor yang sangat

relevan dalam kehidupan mereka (Zai & Zebua, 2024). Ketika *approval motivation* tinggi, individu cenderung menyesuaikan perilaku dengan ekspektasi sosial, menghindari kritik, serta terus memantau penilaian lingkungan. Proses ini menyebabkan peningkatan tekanan emosional dan kognitif, yang pada akhirnya mempercepat kelelahan mental (Akhtar & Suki, 2022; Bhave, 2023).

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara *self-esteem* dan *kelelahan mental*, serta menguji apakah *approval motivation* berperan sebagai moderator dalam hubungan tersebut. Adapun manfaat penelitian ini adalah memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja akhir hingga dewasa awal, sehingga dapat menjadi dasar bagi penyusunan intervensi yang berfokus pada penguatan *self-esteem* dan peningkatan kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, meskipun *self-esteem* dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap kelelahan mental, tingginya *approval motivation* berpotensi memperlemah atau mengubah hubungan tersebut. Penelitian

mengenai interaksi ketiga variabel ini, khususnya dalam konteks remaja akhir hingga dewasa awal, masih terbatas di Indonesia. Maka dari itu, studi ini penting untuk memberikan gambaran empirik mengenai bagaimana *self-esteem* dan *approval motivation* berkontribusi terhadap kelelahan mental pada kelompok usia yang berada dalam masa transisi penting menuju kedewasaan. Adapun rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu: (1) "Apakah terdapat hubungan antara *self-esteem* dan kelelahan mental pada remaja akhir hingga dewasa awal?"; dan (2) "Apakah *approval motivation* memoderasi hubungan antara *self-esteem* dan kelelahan mental pada remaja akhir hingga dewasa awal?".

B. Metode Penelitian

Penelitian ini melibatkan 285 partisipan yang termasuk dalam kategori remaja akhir hingga dewasa awal dengan rentang usia 17-28 tahun, sesuai dengan batasan usia yang ditentukan dalam penelitian. Seluruh partisipan berdomisili di wilayah Jabodetabek dan direkrut menggunakan teknik *convenience sampling*, sehingga setiap individu yang memenuhi syarat usia dan

domisili dapat berpartisipasi melalui tautan kuesioner yang disebarakan secara daring. Berdasarkan karakteristik demografis, mayoritas partisipan berdomisili di Jakarta (87%) dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan (68,1%), dengan distribusi pendidikan terakhir didominasi oleh lulusan SMA/SMK (67,4%). Tidak terdapat data hilang (*missing data* = 0), sehingga seluruh 285 responden digunakan dalam analisis.

Penelitian ini menggunakan tiga instrumen psikologis terstandarisasi, yaitu *Chalder Fatigue Scale* (CFS) untuk mengukur kelelahan mental, *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) untuk mengukur tingkat *self-esteem*, dan *Martin-Larsen Approval Motivation Scale* (MLAM) untuk mengukur *approval motivation*. Ketiga skala diberikan secara daring melalui *Google Form* dengan format skala Likert sesuai ketentuan masing-masing alat ukur. Seluruh instrumen diuji reliabilitasnya menggunakan data partisipan penelitian, dan analisis dilakukan untuk memastikan bahwa hanya butir dengan konsistensi internal yang memadai yang digunakan dalam analisis lebih lanjut.

Variabel kelelahan mental diukur menggunakan 4 butir dari dimensi

mental pada *Chalder Fatigue Scale* (Cella & Chalder, 2010). Skala ini mengukur gejala seperti kesulitan konsentrasi, kelambatan berpikir, gangguan ingatan, dan penurunan kapasitas mental. Hasil uji reliabilitas pada data penelitian menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar .724 dan *McDonald's Omega* sebesar .730, yang mengindikasikan konsistensi internal yang baik. Seluruh butir memiliki nilai *corrected item-total correlation* > .2 sehingga tidak ada butir yang dieliminasi. Dengan demikian, empat butir tersebut dinyatakan layak digunakan untuk mengukur tingkat kelelahan mental partisipan.

Variabel *self-esteem* diukur menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (Rosenberg, 1965), yang terdiri dari dua dimensi: *self-esteem* positif dan *self-esteem* negatif. Pada penelitian ini, lima butir *self-esteem* positif digunakan tanpa penghapusan karena seluruh butir menunjukkan korelasi item-total yang memadai. Untuk dimensi *self-esteem* negatif, satu butir (item 8) dikeluarkan karena nilai *corrected item-rest correlation* sangat rendah ($r = .055$). Setelah penghapusan, reliabilitas meningkat menjadi *Cronbach's Alpha*

sebesar .801 dan *McDonald's Omega* sebesar .802, sehingga total butir yang digunakan adalah 9 butir (5 positif dan 4 negatif). Hasil ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik dalam mengukur self-esteem pada remaja akhir hingga dewasa awal.

Variabel *approval motivation* diukur menggunakan *Martin-Larsen Approval Motivation Scale* (Martin, 1984) yang pada versi awal terdiri dari 20 butir dan bersifat unidimensional. Namun, untuk mempermudah analisis reliabilitas, butir dipisah menjadi *favourable* dan *unfavourable*. Analisis reliabilitas menunjukkan adanya perbedaan kualitas antara butir *favourable* dan *unfavourable*. Untuk kelompok *favourable*, tiga butir (2, 16, dan 19) dikeluarkan karena nilai *corrected item-rest correlation* < .2, sehingga reliabilitas meningkat dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar .543. Sementara pada kelompok *unfavourable*, satu butir (item 20) dikeluarkan sehingga reliabilitas meningkat dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar .771 dan *McDonald's Omega* sebesar .774. Dengan demikian, total 16 butir digunakan sebagai alat ukur akhir. Meski terdapat variasi reliabilitas antar

kelompok, keseluruhan butir yang dipertahankan tetap memenuhi syarat konsistensi internal untuk mengukur tingkat *approval motivation* partisipan.

Tabel 1
Reliabilitas Alat Ukur Penelitian

Alat ukur	Dimensi	Jumlah butir	α	ω
CFS	-	4	.724	.730
RSES	Positif	5	.825	.829
	Negatif	4	.801	.802
MLAM	<i>Favourable</i>	2	.543	.543
	<i>Unfavourable</i>	14	.771	.774

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Uji normalitas dilakukan terlebih dahulu menggunakan *Shapiro-Wilk* untuk memastikan bahwa residual model memenuhi asumsi analisis regresi. Hasil menunjukkan nilai *W* sebesar .991 dengan nilai *p* sebesar .093, yang mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal sehingga layak untuk dianalisis menggunakan regresi linear. Uji korelasi *Pearson* menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kelelahan mental ($r = -.413$, $p < .001$), sedangkan *approval motivation* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kelelahan mental ($r = .395$, $p < .001$). Selain itu, hubungan negatif antara *self-esteem* dan *approval motivation* ($r = -.353$, $p < .001$)

menunjukkan bahwa individu dengan *self-esteem* lebih rendah cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk memperoleh persetujuan sosial.

Analisis regresi pertama menunjukkan bahwa *self-esteem* berpengaruh signifikan terhadap kelelahan mental. Nilai signifikansi yang diperoleh ($t = -7.62, p < .001$) serta koefisien regresi negatif ($\beta = -.532$) menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-esteem* seseorang, semakin rendah tingkat kelelahan mental yang dialami. Model ini memiliki nilai determinasi $R^2 = .170$, yang berarti *self-esteem* mampu menjelaskan 17% variansi kelelahan mental pada remaja akhir hingga dewasa awal.

Tabel 2
Hasil Uji Analisis Regresi

Hipotesis	Variabel Prediktor	t	p	Koefisien
R1	Self-esteem → Kelelahan mental	7.62	.001	-.532

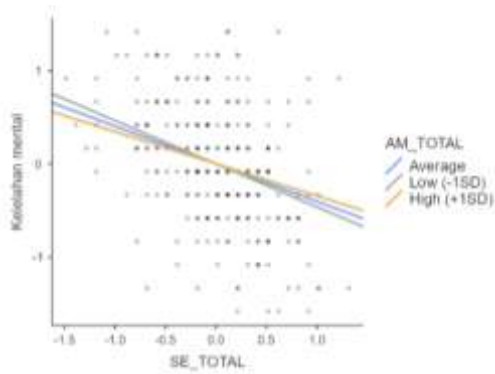
Selanjutnya, dilakukan analisis moderasi untuk melihat apakah *approval motivation* memengaruhi kekuatan hubungan antara *self-esteem* dan kelelahan mental. Hasil menunjukkan bahwa variabel interaksi *self-esteem* × *approval motivation* tidak signifikan ($\beta = .149, Z = .824, p =$

.410), sehingga *approval motivation* tidak terbukti memoderasi hubungan tersebut. Walaupun demikian, kedua variabel tetap berpengaruh signifikan ketika dimasukkan dalam model yang sama: *self-esteem* menunjukkan pengaruh negatif ($\beta = -.395, p < .001$) dan *approval motivation* menunjukkan pengaruh positif ($\beta = .490, p < .001$) terhadap kelelahan mental.

Tabel 3
Hasil Uji Moderasi

Hipotesis	Variabel Prediktor	t	p	Koefisien
R2	Interaksi Self-esteem × Approval motivation (moderasi)	1.04	.300	.149

Temuan ini dikonfirmasi melalui *simple slope plot*, yang menunjukkan bahwa pada seluruh tingkat *approval motivation* (rendah, sedang, tinggi), kemiringan garis regresi terkait *self-esteem* dan kelelahan mental hampir sama. Artinya, peningkatan *self-esteem* secara konsisten berkaitan dengan penurunan kelelahan mental, dan besarnya motivasi untuk mendapatkan persetujuan sosial tidak mengubah arah maupun kekuatan hubungan tersebut.



Gambar 1 Simple Slope Plot

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-esteem* berperan penting dalam menurunkan kelelahan mental pada remaja akhir hingga dewasa awal (17-28 tahun), di mana individu dengan *self-esteem* tinggi memiliki ketahanan psikologis lebih baik, sedangkan *self-esteem* rendah meningkatkan risiko kelelahan mental terutama di tengah tekanan akademik, sosial, dan digital. *Approval motivation* tidak terbukti memoderasi hubungan tersebut karena tingkat motivasi mendapatkan persetujuan sosial tidak mengubah arah maupun kekuatan pengaruh *self-esteem* terhadap kelelahan mental. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan *self-esteem* menjadi aspek utama dalam upaya pencegahan dan penanganan kelelahan mental pada kelompok usia tersebut. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan seperti sampel

yang terfokus pada wilayah perkotaan, penggunaan instrumen *self-report* yang bergantung pada subjektivitas. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk memperluas sampel ke wilayah lebih beragam, menggunakan desain longitudinal atau eksperimental, serta menggunakan alat ukur dengan reliabilitas yang lebih tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, S., & Suki, N. M. (2022). The impact of approval motivation on social norms compliance. *Journal of Behavioral Sciences*, 15(3), 45-62.
<https://www.koreascience.kr/article/JAKO202235452250382.pdf>
- Bhave, S. (2023). Adolescent woes: Approval motivation, test anxiety and the role of perceived self-control. *Mental Health Journal*, 8(2), 112-125.
<https://www.mentalhealthjournal.org/articles/adolescent-woes>
- Cella, M & Chalder, T. (2010). Measuring fatigue in clinical and community settings. *Psychosom Res*, 69(1), 17-22
- Cuncic, A. (2023). *Why Gen Z is more open to talking about their mental health: Understanding generational differences in mental health*. Verywell Mind.
<https://www.verywellmind.com/why-gen-z-is-more-open-to-talking-about-their-mental-health-5104730>

- Djamalus, H., Utomo, B., Djaja, I. M., & Nasri, S. M. (2021). Mental fatigue and its associated factors among coal mining workers after one year of covid-19 pandemic in Indonesia. *Kesmas*, 16(4), 228-233.
<https://scholarhub.ui.ac.id/cgi/viewcontent.cgi?article=1554&context=kesmas>
- Hasmy, A. (2025). *Buku ajar psikologi lintas budaya*. Yayasan Syalom Cipta Sumikolah.
[https://www.researchgate.net/publication/390992431 Buku Ajar Psikologi Lintas Budaya](https://www.researchgate.net/publication/390992431_Buku_Ajar_Psikologi_Lintas_Budaya)
- Henriksen, I. O., Ranoyen, I., Indredavik, M. S., & Stenseng, F. (2017). The role of self-esteem in the development of psychiatric problems: A three-year prospective study in clinical sample of adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 11(68), 1-9.
<https://doi.org/10.1186/s13034-017-0207-y>
- Hepper, E. G. (2016). *Encyclopedia of mental health* (2nd ed.). Elsevier.
[https://www.researchgate.net/publication/301662815 Self-Esteem](https://www.researchgate.net/publication/301662815_Self-Esteem)
- I-namhs. (2023). *Indonesia national adolescent mental health survey: Laporan penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi.
<https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- Johansson, B., & Ronnback, L. (2014). Evaluation of the mental fatigue scale and its relation to cognitive and emotional functioning after traumatic brain injury or stroke. *International Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 2(1), 1-7.
- Kunasegaran, K., Ismail, A. M. H., Ramasamy, S., Gnanou, J. V., Caszo, B. A., & Chen, P. L. (2023). Understanding mental fatigue and its detection: A comparative analysis of assessments and tools. *PeerJ*, 11.
<https://doi.org/10.1002/1348-9585.12415>
- Magro, S., Utesch, T., Dreiskamper, D., & Wagner, J. (2018). Self-esteem development in middle childhood: Support for sociometer theory. *Journal of Behavioral Development*, 1-10.
<https://doi.org/10.1177/0165025418802462>
- Marlowe, D., & Crowne, D. P. (1961). Social desirability and approval motivation. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 62(1), 79-82.
<https://doi.org/10.2307/1420595>
- Martin, H. J. (1984). A revised measure of approval motivation and its relationship to social desirability. *Journal of Personality Assessment*, 48(5), 508-519.
- Petrov, M. (2020). Digital natives and mental health. In *Digital Psychology* (pp. 345-362). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-47945-9_99
- Rosenberg, M. Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- SKI. (2023). *Situasi kesehatan jiwa Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan RI.

- <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2015). Konsep self-esteem dan implikasinya dalam kesehatan mental. (Sumber PDF sesuai skripsi)
- Techera, U., et al. (2016). Work-related mental fatigue. *Journal of Occupational Health Psychology*, 21(1), 116-125.
<https://doi.org/10.1037/a0039968>
- Wishnuwardhani, R. (2020). *Hubungan nilai budaya individualisme-kolektivisme dan gaya penyelesaian konflik* [Tesis magister]. Universitas Bhayangkara.
<http://repository.ubharajaya.ac.id/29415>
- Zai, R., & Zebua, M. (2024). Digital culture and mental health among Generation Z. *Identik: Jurnal Ilmiah Identitas*, 5(1), 45-62.
<https://sihojournal.com/index.php/identik/article/view/161>