AKADEMIK E-ISSN 2774-8863
Jurnal Mahasiswa Humanis
Vol. 6, No. 1, Januari 2026

Harga Diri Remaja Pengguna Media Sosial : Kajian Literatur

Ni Nyoman Liyoni[1], Ni Luh Indah Desira Swandi[2]
Universitas Udayana, Indonesia
nyomanliyoni@gmail.com[1], indahdesira@unud.ac.id[2]

Submitted: 26th Sept 2025 | **Edited**: 30th Dec 2025 | **Issued**: 01st Jan 2026

Cited on: Liyoni, N. N., & Swandi, N. L. I. D. (2026). Harga Diri Remaja Pengguna Media Sosial : Kajian Literatur. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis, 6*(1), 330-342.

ABSTRACT

The rapid growth of social media use among adolescents has become a significant phenomenon that influences psychological development, particularly self-esteem. Adolescents often publicize themselves through photos and personal content on social media platforms, which can trigger social comparison. Such comparisons may positively or negatively affect self-esteem, leading individuals to feel more confident, inferior, or even jealous. This study aims to explore how social media use is associated with adolescent self-esteem through a narrative literature review. The review focuses on quantitative research articles published between 2019 and 2023 that examine self-esteem among adolescent social media users. A total of 255 articles were identified, of which 10 met the inclusion criteria and were selected for analysis. The selected articles were analyzed using thematic analysis to identify patterns, similarities, and differences in research findings. The results indicate that social media use can lead to both high and low self-esteem among adolescents. High self-esteem is often associated with social recognition, positive feedback, and personal achievements displayed on social media. Conversely, low self-esteem may arise from negative social comparison and unmet expectations. These findings highlight that adolescence is a critical developmental period in which social media plays a substantial role in shaping self-esteem. Understanding these factors is essential for promoting healthier social media use among adolescents.

Keywords: Adolescent Self-Esteem, Social Media Use, Social Comparison, Adolescents, Narrative Literature Review

PENDAHULUAN

Perkembangan Teknologi di zaman modern ini berkembang sangat pesat, salah satu bentuk perkembangan teknologi adalah adanya media sosial. Menurut data (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2022) dari hasil pendataan Survei Susenas 2022, 66,48% penduduk Indonesia telah mengakses internet di tahun 2022. Media sosial merupakan salah satu perkembangan teknologi yang sangat banyak digunakan oleh orang dari semua kalangan usia termasuk remaja. Menurut (Annur, 2021) pengguna media sosial lebih aktif digunakan untuk keperluan bermain game, mengekspresikan perasaannya, berkreasi, membuat konten video maupun foto, atau membagikan hal lainnya untuk kepentingan pribadi yang dapat menyenangkan dirinya sendiri. Media sosial juga dapat menjadi wadah

bagi individu untuk mengekspresikan emosi, berinteraksi dan saling berbagi informasi dengan orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh (Khan, 2018; Kuss & Griffiths, 2011) menunjukkan bahwa kelompok dengan frekuensi tertinggi penggunaan sosial media adalah remaja. Sementara (Thomas, t.t.)menyatakan bahwa 93% remaja yang berusia 12-17 tahun sudah pernah mengakses internet dan sebanyak 73% remaja telah memiliki akun dalam media sosial.

Menurut (WHO, 2022) individu yang dikatakan remaja, ketika sudah memasuki usia 11-19 tahun. (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2022) memproyeksikan terdapat 22,17 juta remaja di Indonesia pada Februari 2022. Menurut (R. D. Santrock et al., 2003) saat remaja individu mengalami perubahan biologis, meliputi perubahan pada fisik, perubahan kognitif, perubahan kecerdasan, dan perubahan sosio-emosional yang meliputi perubahan emosi, kepribadian, dan perubahan elim memasuki usia dewasa dalam hubungan dengan individu di sekitar, namun dengan adanya perkembangan teknologi seperti sekarang, remaja cenderung mengalami hal-hal negatif karena pada masa remaja merupakan masa pencarian jati diri. Oleh sebab itu remaja dianggap sebagai masa yang lebih rentan terhadap perubahan harga diri dan munculnya depresi karena adanya media sosial. Dengan kata lain, dapat dikatakan bahwa remaja akan memasuki tahap kecanduan media sosial jika mereka menghabiskan 54% waktunya untuk *online* menggunakan media sosial (Woods & Scott, 2016).

Penggunaan media sosial dapat menyebabkan seorang remaja melakukan perbandingan sosial pada dirinya dengan orang lain yang ditemukan secara online. Penelitian (Rahma, et al., 2024) menyebutkan bahwa perbandingan sosial merupakan hal penting yang dapat mempengaruhi harga diri individu. Menurut (Coopersmith, 1981) harga diri merupakan hasil evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, yang diekspresikan dalam sikapnya terhadap dirinya sendiri. Peringkat ini mewakili sikap penerimaan atau penolakan dan menunjukkan sejauh mana individu percaya bahwa dia mampu, substansial, efektif, dan berharga menurut standar dan nilai pribadinya. Harga diri dapat mempengaruhi perilaku seseorang, termasuk perilaku prososial. Harga diri juga dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, seperti kecemasan dan depresi. Harga diri yang baik dapat membantu seseorang merasa lebih percaya diri dan mampu mengatasi tantangan hidup. Namun, harga diri yang terlalu rendah atau terlalu tinggi dapat berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang. Oleh karena itu, penting bagi

seseorang untuk memperhatikan harga dirinya dan mencari cara untuk meningkatkannya jika diperlukan (Husain, et al., 2022).

Harga diri remaja pengguna media sosial adalah topik yang semakin krusial pada era digital saat ini. Penggunaan media sosial seperti *Instagram, Facebook, Twitter*, serta lainnya bisa mempengaruhi harga diri remaja secara positif juga negatif. Sebuah penelitian menjelaskan bahwa *Instagram,* perangkat lunak untuk menyebarkan foto, disebut sebagai media sosial yang paling buruk bagi kesehatan mental dan jiwa. Oleh sebab itu, penting untuk tahu bagaimana remaja menggunakan media sosial serta bagaimana penggunaan media sosial dapat mempengaruhi harga diri mereka (Latupeirissa & Wijono, 2022). Fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat mempengaruhi perubahan harga diri remaja, terutama ketika remaja mempublikasikan dirinya dengan memposting foto-foto yang menurutnya sangat menarik ke media sosial. Sebuah foto dapat mempunyai efek langsung yang kuat pada perbandingan sosial, yang dapat mendorong individu untuk merasa lebih percaya diri, rendah diri atau bahkan cemburu. Berdasarkan pembahasan di atas, maka studi literatur ini bertujuan untuk melihat harga diri remaja pengguna media sosial. Hasil *literature review* diharapkan mampu memberikan wawasan tentang bagaimana remaja mempresentasikan diri mereka secara online dan bagaimana hal ini dapat mempengaruhi harga diri mereka.

LANDASAN TEORI

Harga Diri

Harga diri (*self esteem*) yaitu penilaian atau evaluasi secara positif atau negatif terhadap diri sendiri (Meinarno & Sarlito, 2018). Tingkah laku sosial seorang individu dipengaruhi oleh pengetahuan tentang siapa dirinya. Namun, tingkah laku sosial seseorang juga dapat dipengaruhi oleh penilaian atau penafsiran terhadap dirinya, baik secara positif ataupun negatif. Pernyataan tersebut kemudian diperkuat oleh (Baron, 2012) yang menyatakan bahwa harga diri menunjukkan keseluruhan sikap seseorang terhadap dirinya sendiri, baik itu positif maupun negatif. (Dariyo, 2007) menyatakan bahwa harga diri (*self esteem*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan penghargaan terhadap diri sendiri. Kemampuan dalam menghargai diri tidak dapat dilepaskan dari kemampuan untuk menerima diri sendiri. Bila seseorang sudah mampu

menerima diri sendiri apa adanya, maka individu tersebut pun akan dapat menghargai dirinya sendiri dengan baik. Kemampuan untuk dapat menghargai diri sendiri sangat tergantung pada kemampuan seseorang untuk memandang, menganalisa, mengevaluasi, dan menilai keberadaan dirinya sendiri. Adapun aspek-aspek yang berhubungan dengan harga diri, menurut (Santrock, 2015) terdapat tiga aspek, yakni: (1) *Global self-esteem,* ialah variabel yang terdapat dalam diri individu secara keseluruhan dan relatif menetap dalam berbagai waktu dan situasi. (2) *Self evaluation,* ialah cara seseorang dalam mengevaluasi kemampuan yang terdapat dalam diri mereka. *(3) Emotion,* ialah keadaan emosi sesaat terutama sesuatu yang muncul sebagai konsekuensi positif dan negatif. Hal ini terlihat ketika seseorang menyatakan pengalaman yang terjadi pada dirinya, apakah akan meningkatkan harga diri atau menurunkan harga diri mereka.

Remaja

Remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Masa remaja dimulai kira-kira usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir antara usia 18 dan 22 tahun (J. W. Santrock, 2015). Menurut (Desmita, 2006) mengatakan "*adolescence*" berasal dari kata dalam bahasa Latin yaitu, "*adolescere*" (kata bendanya *adolescentia* = remaja), yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa. "*Adolesen*" atau remaja telah digunakan secara lebih luas untuk menunjukkan tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa, yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun.

Media Sosial

Media sosial adalah istilah yang sering digunakan untuk merujuk pada bentuk media baru yang melibatkan interaktif partisipasi (Nurhanifah & Pribadi, 2021). Sosial media adalah situs *web* interaktif atau aplikasi internet yang memungkinkan pengguna untuk membuat dan membagikan konten kepada orang lain, membuat profil yang dipersonalisasi semenarik mungkin, dan mengembangkan jejaring sosial *online* yang terkait dengan media sosial (Vannucci & McCauley Ohannessian, 2019). Media sosial adalah saluran digital komunikasi dimana dengan menciptakan wadah untuk berbagai informasi yang berorientasi pada pengguna, dimana satu orang dapat menghasilkan

konten atau berlangganan, membagikan postingan, dan informasi. Media sosial merupakan bentuk komunikasi berbasis internet yang memungkinkan pengguna berbagi informasi, membuat konten, dan melakukan percakapan *Facebook, WhatsApp, Instagram, Youtube, Twitter, Telegram,* dan platform media sosial lainnya termasuk yang paling populer (Trikandini & Kurniasari, 2021).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah kajian literatur (*narrative literature review*). Hasil dari penelitian ini merupakan tema yang diperoleh dari kumpulan pola yang telah dikelompokkan berdasarkan artikel yang direview. Tema-tema yang didapat dalam penelitian ini merupakan jawaban atas pertanyaan pada *literature review* ini, yaitu "bagaimana harga diri remaja yang menggunakan media sosial?". Penulisan literatur menggunakan publikasi jurnal di seluruh dunia dalam rentang waktu lima tahun yaitu dari tahun 2019 - 2023. Literatur diperoleh melalui pencarian *google scholar* dengan kata kunci "harga diri", "*self esteem*", "media sosial", "pengguna media sosial" dan "remaja pengguna media sosial". Dalam pencarian ini diperoleh sebanyak 255 artikel yang kemudian dipilih menjadi 10 artikel untuk di *review* yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah 1) artikel penelitian kuantitatif; 2) artikel yang membahas harga diri remaja pengguna media sosial; 3) subjek penelitiannya merupakan remaja yang menggunakan media sosial; 4) artikel diterbitkan dalam rentang tahun 2019 – 2023, pemilihan rentang tahun terbitnya artikel ini bertujuan agar peneliti memperoleh temuan-temuan terbaru sehingga hasil tema yang diperoleh masih sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi. Sedangkan kriteria eksklusi dari *literature review* ini adalah 1) artikel penelitian kualitatif; 2) subjek penelitian remaja yang tidak menggunakan media sosial.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis tematik. Artikel yang terpilih dibaca dan ditelaah secara mendalam untuk mengidentifikasi temuan utama terkait harga diri remaja pengguna media sosial. Selanjutnya, data penting dari setiap artikel diekstraksi dan dibandingkan untuk menemukan pola kesamaan dan perbedaan hasil penelitian. Pola-pola tersebut kemudian dikelompokkan dan disintesis menjadi tema-tema utama yang menjadi jawaban atas pertanyaan penelitian mengenai gambaran harga diri remaja yang menggunakan media sosial.

HASIL PENELITIAN

Hasil literature review terhadap sepuluh artikel menunjukkan bahwa penggunaan media sosial, khususnya Instagram, memiliki hubungan yang beragam dengan harga diri remaja.

Tabel 1. Daftar Artikel yang Digunakan dalam *Literature Review*

No	Peneliti & Tahun	Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
1	(Evelin & Adishesa, 2020)	410 remaja usia 11–21 tahun	Intensitas penggunaan Instagram memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan self-esteem; semakin tinggi intensitas penggunaan, semakin rendah harga diri remaja.
2	(Ardiana & Tumanggor, 2020)	73 siswi SMA usia 15–18 tahun	Kecanduan Instagram berhubungan positif dengan harga diri; semakin tinggi kecanduan media sosial, semakin tinggi harga diri siswa.
3	(Ardhiani et al., 2023)	152 remaja usia 12–22 tahun	Remaja pengguna Instagram yang aktif berswafoto memiliki harga diri pada kategori sedang yang cenderung tinggi.
4	(Sholikhati & Estiningyas, 2022)	342 remaja usia 14–16 tahun	Pengawasan orang tua yang buruk berkaitan dengan self-esteem rendah, sedangkan pengawasan yang baik berkaitan dengan self-esteem tinggi.
5	(Dalila et al., 2021)	205 remaja akhir usia 17–25 tahun	Terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan Instagram dan harga diri; semakin tinggi intensitas penggunaan, semakin tinggi harga diri.
6	(Valkenburg et al., 2021)	387 remaja usia 13–15 tahun	Penggunaan media sosial memiliki hubungan negatif yang lemah dengan harga diri; remaja yang lebih sering menggunakan media sosial menunjukkan variasi tingkat harga diri.
7	(Steinsbekk et al., 2021)	725 remaja usia 10, 12, dan 14 tahun	Penggunaan media sosial untuk berswafoto dan perbandingan penampilan berdampak negatif terhadap harga diri remaja.
8	(Amir et al., 2021)	51 remaja usia 10–19 tahun	Mayoritas remaja pengguna media sosial memiliki harga diri tinggi karena media sosial dimanfaatkan untuk interaksi sosial dan pertukaran informasi.
9	(Yap et al., 2022)	251 remaja usia 15–18 tahun	Pengaruh media sosial influencer berkorelasi positif dengan harga diri remaja karena mendorong eksplorasi diri dan mengikuti tren.
10	(Alfonso-Fuertes et al., 2023)	585 partisipan usia ≥18 tahun	Penggunaan Instagram cenderung berhubungan dengan harga diri yang lebih rendah, terutama akibat perbandingan sosial dan paparan konten tertentu.

Sumber: Google scholar, 2025

Salah satu perkembangan psikologis yang dialami remaja adalah perkembangan sosio-emosional, termasuk harga diri, yaitu keseluruhan cara yang digunakan untuk mengevaluasi diri, dimana harga diri yang penting adalah perbandingan antara diri ideal

E-ISSN 2774-8863

dan diri sebenarnya (J. W. Santrock, 2015). Harga diri merupakan evaluasi diri yang dilakukan oleh setiap individu dan sikap individu terhadap dirinya mulai dari aspek positif hingga negatif. Harga diri yang tinggi berarti seseorang menyukai dirinya sendiri. Ulasan positif ini sebagian didasarkan pada pendapat orang lain dan sebagian lagi berdasarkan pengalaman spesifik. Pengukuran harga diri dapat dilakukan secara eksplisit dengan meminta orang untuk memberikan rating terhadap sejumlah pernyataan tentang diri, atau secara implisit dengan mengukur kecepatan reaksi terhadap kata-kata yang berkaitan dengan harga diri. Namun, perlu diingat bahwa harga diri adalah pandangan keseluruhan yang dimiliki oleh individu tentang dirinya sendiri, sehingga pengukuran harga diri tidak hanya terbatas pada alat ukur tertentu, tetapi juga melibatkan pengamatan dan evaluasi diri secara keseluruhan (Baron, 2012).

Harga diri pada remaja penting karena mempengaruhi perkembangan keseluruhan mereka. Self-esteem yang baik membantu remaja membangun rasa percaya diri, mengevaluasi kemampuan, dan menghadapi tekanan dengan lebih baik (Az-Zahra & Iskandar, 2025). Harga diri rendah dapat mempengaruhi kemampuan remaja untuk bersosialisasi dan berdampak pada kesehatan mental mereka(Widianti et al., 2021). Memiliki harga diri yang baik juga membantu remaja mempertahankan keyakinan dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain. Harga diri yang tinggi juga dapat membantu remaja mengatasi stres, kecemasan, dan tekanan, serta mengembangkan keterampilan mengatasi kesulitan (Yeni, 2017).

Oleh karena itu, memperhatikan dan meningkatkan harga diri remaja merupakan hal yang penting untuk mendukung perkembangan mereka secara keseluruhan. Salah satu hal yang mempengaruhi harga diri remaja adalah penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial dapat menyebabkan seorang remaja melakukan perbandingan sosial pada dirinya dengan orang lain yang ditemukan secara online. Perbandingan sosial merupakan hal penting yang dapat mempengaruhi harga diri individu, tidak terkecuali pada remaja (Rahma, et al., 2024). Berdasarkan hasil literatur pada 10 jurnal penelitian yang tertera pada tabel I, didapatkan hasil mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi harga remaja pengguna media sosial, sebagai berikut:

Harga Diri Tinggi

Berdasarkan hasil telaah pustaka terhadap remaja pengguna media sosial, diketahui bahwa faktor-faktor yang memengaruhi tingginya harga diri remaja dapat dikelompokkan

E-ISSN 2774-8863

ke dalam tiga kategori utama, yaitu intensitas penggunaan media sosial, pertukaran informasi, dan pengaruh orang lain.

1. Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram

   Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa remaja pengguna Instagram umumnya memiliki harga diri pada kategori tinggi. Studi yang dilakukan oleh (Ardhiani et al., 2023; Ardiana & Tumanggor, 2020; Dalila et al., 2021; Valkenburg et al., 2021) mengungkapkan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial, seperti kecanduan, aktivitas potret diri (selfie), serta lamanya waktu penggunaan, berkaitan dengan meningkatnya harga diri remaja. Selain itu, umpan balik berupa komentar dan tanda suka (likes) yang diperoleh dari media sosial berperan sebagai bentuk dukungan sosial yang dapat memperkuat persepsi positif terhadap diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Hasbiah et al., 2023) yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa pengguna media sosial memiliki harga diri yang cenderung tinggi, serta didukung oleh (Hasibuan, 2019) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial dapat meningkatkan harga diri individu.

2. Pertukaran Informasi

   Penelitian (Amir et al., 2021) menunjukkan bahwa harga diri remaja pengguna media sosial berada pada kategori tinggi karena media sosial dimanfaatkan sebagai sarana pertukaran informasi dan pemenuhan berbagai kepentingan daring. Kemudahan akses tanpa batas, ditunjang dengan kepemilikan perangkat dan kuota internet secara mandiri, membuat remaja lebih aktif dan nyaman dalam menggunakan media sosial. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Karna & Ediati, 2023) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial memudahkan remaja untuk mengungkapkan perasaan serta memperoleh umpan balik, sehingga berdampak positif terhadap pembentukan harga diri dan pengungkapan diri.

3. Pengaruh Orang Lain

   Penelitian (Yap et al., 2022) menemukan bahwa harga diri remaja pengguna media sosial tergolong tinggi akibat pengaruh orang lain, khususnya figur publik atau influencer. Paparan terhadap influencer mendorong remaja untuk mengeksplorasi hal-hal baru dan mengikuti tren terkini agar tidak tertinggal dari lingkungan sosialnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Basaria, 2024) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial dapat memengaruhi harga diri remaja melalui

proses pengungkapan diri dan interaksi sosial. Remaja cenderung rentan terhadap pengaruh eksternal, baik berupa umpan balik positif maupun perbandingan sosial, yang dalam kondisi tertentu dapat meningkatkan harga diri.

Harga Diri Rendah

Berdasarkan hasil telaah kepustakaan, diketahui bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi rendahnya harga diri pada remaja pengguna media sosial, yang dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori utama, yaitu jenis kelamin, tingkat pendidikan terakhir, dan pengawasan orang tua.

1. Jenis Kelamin

   Penelitian yang dilakukan oleh (Evelin & Adishesa, 2020; Steinsbekk et al., 2021) menunjukkan bahwa remaja pengguna media sosial Instagram dengan intensitas tinggi cenderung memiliki harga diri yang rendah, terutama pada remaja perempuan. Remaja perempuan umumnya memiliki durasi penggunaan media sosial yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki, sehingga lebih rentan terhadap perbandingan sosial dan penilaian negatif. Temuan ini menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang lebih intens pada remaja perempuan berkontribusi terhadap rendahnya harga diri dibandingkan remaja laki-laki. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (Herring & Kapidzic, 2015) yang menyatakan bahwa remaja perempuan rata-rata menghabiskan waktu lebih banyak di media sosial dibandingkan remaja laki-laki.

2. Pendidikan Terakhir yang Ditempuh

   Penelitian (Alfonso-Fuertes et al., 2023) menunjukkan bahwa remaja dengan pendidikan terakhir SMA yang menggunakan media sosial Instagram cenderung memiliki harga diri lebih rendah dibandingkan remaja dengan pendidikan terakhir SMP. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Dalila, et al., 2021) yang menyatakan bahwa sebagian besar siswa SMA pengguna Instagram memiliki harga diri pada kategori rendah. Hal ini diduga berkaitan dengan meningkatnya tekanan sosial, tuntutan akademik, serta intensitas perbandingan sosial pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

3. Pengawasan Orang Tua

   Penelitian (Sholikhati & Estiningyas, 2022) menemukan bahwa remaja usia 14–16 tahun yang menggunakan media sosial dengan pengawasan orang tua yang kurang

 E-ISSN 2774-8863

menunjukkan tingkat harga diri yang rendah. Data menunjukkan bahwa semakin buruk pengawasan orang tua, semakin rendah pula self-esteem remaja. Temuan ini didukung oleh penelitian Rinmalae (2019) yang menyatakan bahwa kurangnya peran dan pengawasan orang tua dapat berdampak pada penurunan harga diri remaja. Remaja yang merasa kurang diperhatikan cenderung mencari pengakuan dan perhatian dari lingkungan sosialnya, termasuk melalui media sosial, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi harga diri.

Berdasarkan paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa remaja perempuan cenderung memiliki harga diri lebih rendah dibandingkan remaja laki-laki. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor penilaian sosial, tingkat pendidikan terakhir yang ditempuh, serta lemahnya pengawasan orang tua. Selain itu, intensitas penggunaan media sosial dan pengaruh orang lain juga berperan penting dalam menentukan tinggi atau rendahnya harga diri remaja. Media sosial Instagram sebagai sarana interaksi sosial daring dapat berdampak ganda, yaitu meningkatkan atau menurunkan harga diri remaja, tergantung pada pola penggunaan dan konteks sosial yang menyertainya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur terhadap sepuluh artikel penelitian, dapat disimpulkan bahwa harga diri remaja pengguna media sosial dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat multidimensional. Media sosial, khususnya Instagram, memiliki peran yang signifikan dalam membentuk harga diri remaja, baik secara positif maupun negatif, tergantung pada pola penggunaan dan konteks sosial yang menyertainya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri tinggi pada remaja dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial, pertukaran informasi, serta pengaruh orang lain. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, termasuk aktivitas seperti berswafoto, lamanya waktu penggunaan, serta adanya umpan balik berupa komentar dan tanda suka, dapat berfungsi sebagai dukungan sosial yang meningkatkan persepsi positif terhadap diri. Selain itu, media sosial sebagai sarana pertukaran informasi dan pengungkapan diri memudahkan remaja untuk mengekspresikan perasaan dan memperoleh respons sosial, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan harga diri. Pengaruh figur lain, seperti teman sebaya dan influencer, juga mendorong remaja untuk mengeksplorasi diri dan mengikuti tren, sehingga dapat memperkuat rasa percaya diri.

Sebaliknya, harga diri rendah pada remaja dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, tingkat pendidikan terakhir, dan pengawasan orang tua. Remaja perempuan cenderung memiliki harga diri yang lebih rendah dibandingkan remaja laki-laki, terutama akibat durasi penggunaan media sosial yang lebih tinggi dan kecenderungan melakukan perbandingan sosial. Selain itu, remaja dengan pendidikan terakhir SMA menunjukkan kecenderungan harga diri lebih rendah dibandingkan remaja SMP, yang diduga berkaitan dengan meningkatnya tekanan sosial dan akademik. Kurangnya pengawasan dan perhatian dari orang tua juga terbukti berkontribusi terhadap rendahnya harga diri remaja, karena remaja cenderung mencari pengakuan dari lingkungan sosialnya melalui media sosial.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa media sosial tidak secara langsung menentukan tinggi atau rendahnya harga diri remaja, melainkan dipengaruhi oleh interaksi antara intensitas penggunaan, tujuan penggunaan, karakteristik individu, serta faktor lingkungan sosial dan keluarga. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif orang tua, pendidik, dan remaja itu sendiri dalam mengelola penggunaan media sosial secara bijak agar dapat mendukung perkembangan harga diri yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Alfonso-Fuertes, I., Alvarez-Mon, M. A., Sanchez Del Hoyo, R., Ortega, M. A., Alvarez-Mon, M., & Molina-Ruiz, R. M. (2023). Time Spent on Instagram and Body Image, Self-esteem, and Physical Comparison Among Young Adults in Spain: Observational Study. *JMIR Formative Research*, *7*, e42207.

Amir, H., Astuti, W., Ningsih, S. R., & Akbar, H. (2021). Hubungan Tren Penggunaan Media Sosial Dengan Perubahan Self Esteem Dan Kualitas Tidur Remaja Di SMAN 2 Kotamobagu. *Healthy Papua - Jurnal keperawatan dan Kesehatan*, *4*(1), 193–200.

Annur, C. M. (2021). *Pengguna Instagram di Indonesia Mayoritas Perempuan*. https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/8974dcc2e1898bd/perempuan-paling-banyak-gunakan-instagram-di-indonesia

Ardhiani, O., Harsanti, I., & Fitriani, R. (2023). Potret Diri (Selfie) Di Instagram: Kontribusi Mediated-Self Disclosure Pada Harga Diri Remaja Pengguna Instagram. *BroadComm*, *5*(1), 1–13.

Ardiana, R. T., & Tumanggor, R. O. (2020). Social media Instagram addiction and self-esteem in high school students. *The 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020)*, 290–294.

Az-Zahra, K. M., & Iskandar, I. (2025). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kesejahteraan Psikologis di Remaja Kampung Kaduagung Tengah Kecamatan Cibadak Kab. Lebak. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, *2*(4), 7518-7524.

Dalila, F., Putri, A. M., & Harkina, P. (2021). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial instagram dengan harga diri. *Jurnal Psikologi Malahayati*, *3*(1), 47-55.

Badan Pusat Statistik Indonesia. (2022). *Jumlah Penduduk Usia 15 tahun ke Atas Menurut Golongan Umur*. https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NzE1IzI=/jumlah-penduduk-usia-15-tahun-ke-atas-menurut-golongan-umur.html

Baron, R. (2012). Psikologi Sosial Jilid 2. *Jakarta: Erlangga*.

Basaria, D. (2024). Hubungan Self Esteem Dengan Psychological Wellbeing Pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, *8*(3), 459-464.

Coopersmith, S. (1981). *Coopersmith self-esteem inventories*. https://psycnet.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/t06456-000

Dalila, F., Putri, A. M., & Harkina, P. (2021). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Harga Diri. *Jurnal Psikologi Malahayati*, *3*(1).

Dariyo, A. (2007). *Psikologi perkembangan anak usia tiga tahun pertama (psikologi atitama)*. Refika Aditama.

Desmita. (2006). *Psikologi perkembangan*. PT Remaja Rosdakarya.

Evelin, & Adishesa, M. S. (2020). Instagram Use and Self-Esteem among Adolescents. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, *11*(01), 26–36.

Hasbiah, U., Abdillah, R., & Nugraha, A. C. W. (2023). Harga Diri dan Kesepian pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Journal on Education*, *5*(04), 15471–15479.

Hasibuan, M. S. P. (2019). *Manajemen sumber daya manusia: Dasar dan kunci keberhasilan*. Haji Masagung.

Herring, S. C., & Kapidzic, S. (2015). Teens, gender, and self-presentation in social media. *International encyclopedia of social and behavioral sciences*, *2*(3), 1–16.

Husain, A. K., Kau, M. A., & Mokodompit, S. S. (2022). Harga Diri dan Hubungannya Dengan Perilaku Sosial Pada Siswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, *1*(2), 48-57.

Karna, M. A., & Ediati, A. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi online self-disclosure pada remaja: Kajian literatur sistematis. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, *13*(2), 382–395.

Khan, N. T. (2018). Internet Addiction: A Global Psychological Addiction Disorder. *The Journal of Medical Research*, *4*(4), 202–203.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *8*(9), 3528–3552.

Latupeirissa, A., & Wijono, S. (2022). Self-Esteem dengan Self-Presentation pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *4*(1), 226-234.

Meinarno, E. A., & Sarlito, S. W. (2018). *Psikologi sosial Edisi 2. jakarta: Salemba Humanika*.

Nurhanifah, R., & Pribadi, J. D. (2021). Pembuatan Media Promosi Digital E-Catalog Di Instagram Dengan Menggunakan Aplikasi Canva Untuk Menarik Minat Beli Pada Keripik Srikandi Malang. *Jurnal Aplikasi Bisnis*, *7*(2), 149–152.

Rahma, N., Minarni, M., & Saudi, A. N. A. (2024). Pengaruh Social Comparison terhadap Body Dissatisfaction pada Perempuan Remaja Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, *4*(2), 674-680.

Santrock, J. W. (2015). *Life-span development*. McGraw-Hill New York. https://amberton.edu/wp-content/uploads/2024/10/CSL6801_E1_Winter2025.pdf

Santrock, R. D., Buchanan, M. M., Lee, T. H., & Berlet, G. C. (2003). Osteochondral lesions of the talus. *Foot and ankle clinics*, *8*(1), 73–90.

Sholikhati, R. S., & Estiningyas. (2022). Hubungan Pengawasan Orang Tua dalam Penggunaan Media Sosial terhadap Self Esteem pada Remaja Usia 14-16 Tahun di Desa Bandardawung Tawangmangu Karanganyar. *Jurnal Stethoscope*, *3*(2).

Steinsbekk, S., Wichstrøm, L., Stenseng, F., Nesi, J., Hygen, B. W., & Skalická, V. (2021). The impact of social media use on appearance self-esteem from childhood to adolescence – A 3-wave community study. *Computers in Human Behavior*, *114*, 106528.

Thomas, T. (t.t.). Statistics about teens and social networking. *Retrieved July*, *8*, 2012.

Trikandini, A., & Kurniasari, L. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa UMKT. *Borneo Studies and Research*, *3*(1), 614-619.

Valkenburg, P., Beyens, I., Pouwels, J. L., Van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2021). Social Media Use and Adolescents' Self-Esteem: Heading for a Person-Specific Media Effects Paradigm. *Journal of Communication*, *71*(1), 56–78.

Vannucci, A., & McCauley Ohannessian, C. (2019). Social Media Use Subgroups Differentially Predict Psychosocial Well-Being During Early Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *48*(8), 1469–1493.

World Health Organization (WHO). (2022). *Adolescents: Health risks and solutions*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions

Widianti, E., Ramadanti, L., Karwati, K., K, C. K., Mumtazhas, A., Ardianti, A. A., Ati, N. S., Handayani, N. T., & Hasanah, H. (2021). Studi Literatur: Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Harga Diri Rendah Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, *7*(1), 39–47.

Woods, H. C., & Scott, H. (2016). Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*, *51*, 41–49.

Yap, C.-C., Mohamad Som, R. B., Sum, X. Y., Tan, S.-A., & Yee, K. W. (2022). Association Between Self-Esteem and Happiness Among Adolescents in Malaysia: The Mediating Role of Motivation. *Psychological Reports*, *125*(3), 1348–1362.

Yeni, M. (2017). *Jangan Ajari Aku Harga Diri yang Rendah*. Anak Hebat Indonesia.