

## PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP HARGA DIRI PENAMPILAN FISIK PADA REMAJA : TINJAUAN SISTEMATIK

Yulinda Khairunnisa Belung<sup>1)</sup>, Iswinarti<sup>2)</sup>

Universitas Muhammadiyah Malang, Jawa Timur, Indonesia

### SUBMISSION TRACK

Submitted : 18 Juni 2024  
Accepted : 21 Juni 2024  
Published : 28 Juni 2024

### KEYWORDS

**Kata kunci:** harga diri,  
penampilan fisik, remaja,  
sosial media

**Keywords:** physical  
appearance, self-esteem,  
adolescents, media social

### CORRESPONDENCE

E-mail:  
khairunnisabelung99@gmail.com

### Abstrak

Penggunaan sosial media dengan mengunggah foto-foto yang menampilkan penampilan diri yang diidealkan banyak dilakukan oleh pengguna media sosial saat ini. Hal ini dapat membahayakan kepercayaan diri remaja dalam penampilan mereka, tetapi dampak negatifnya bervariasi tergantung pada jenis keterlibatan media sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah *Systematic Literature Review*. Dari 265 jurnal, tersisa 8 jurnal terpilih yang sesuai dengan judul dan subjek dalam penelitian ini. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa rendahnya self-esteem penampilan fisik pada remaja diakibatkan oleh penggunaan media social karena mengunjungi/melakukan *stalking* orang lain (keluarga, teman, atau selebriti yang Nampak ideal) dan membandingkan dirinya dengan mereka.

### Abstract

The use of social media by uploading photos that display idealized self-appearance is widely done by social media users today. This can harm teens' confidence in their appearance, but the negative impact varies depending on the type of social media engagement. The results of the study show that low self-esteem in adolescents is caused by the use of social media because of visiting/stalking other people (family, friends, or celebrities who seem ideal) and comparing themselves to them.

### Introduction

Fase remaja merupakan fase pencarian identitas diri menuju kedewasaan (Sumantri, 2014). Fase ini ditandai dengan adanya pubertas. Pubertas adalah fase dimana terjadinya perubahan fisik dan seksual pada diri remaja. Tubuh menjadi fokus utama selama masa remaja dan menjadi lebih akut selama masa pubertas (Santrock, 2007). Pada masa ini individu banyak mengeksplorasi mengenai hal yang menarik minat dirinya guna pencarian jati diri. Tak ayal, dari hasil eksplorasinya membuat remaja memiliki evaluasi mengenai pandangan, pikiran dan perasaan bagi dirinya sendiri atau disebut dengan *self-esteem*. *Self-esteem* (harga diri) merupakan evaluasi diri positif atau negatif

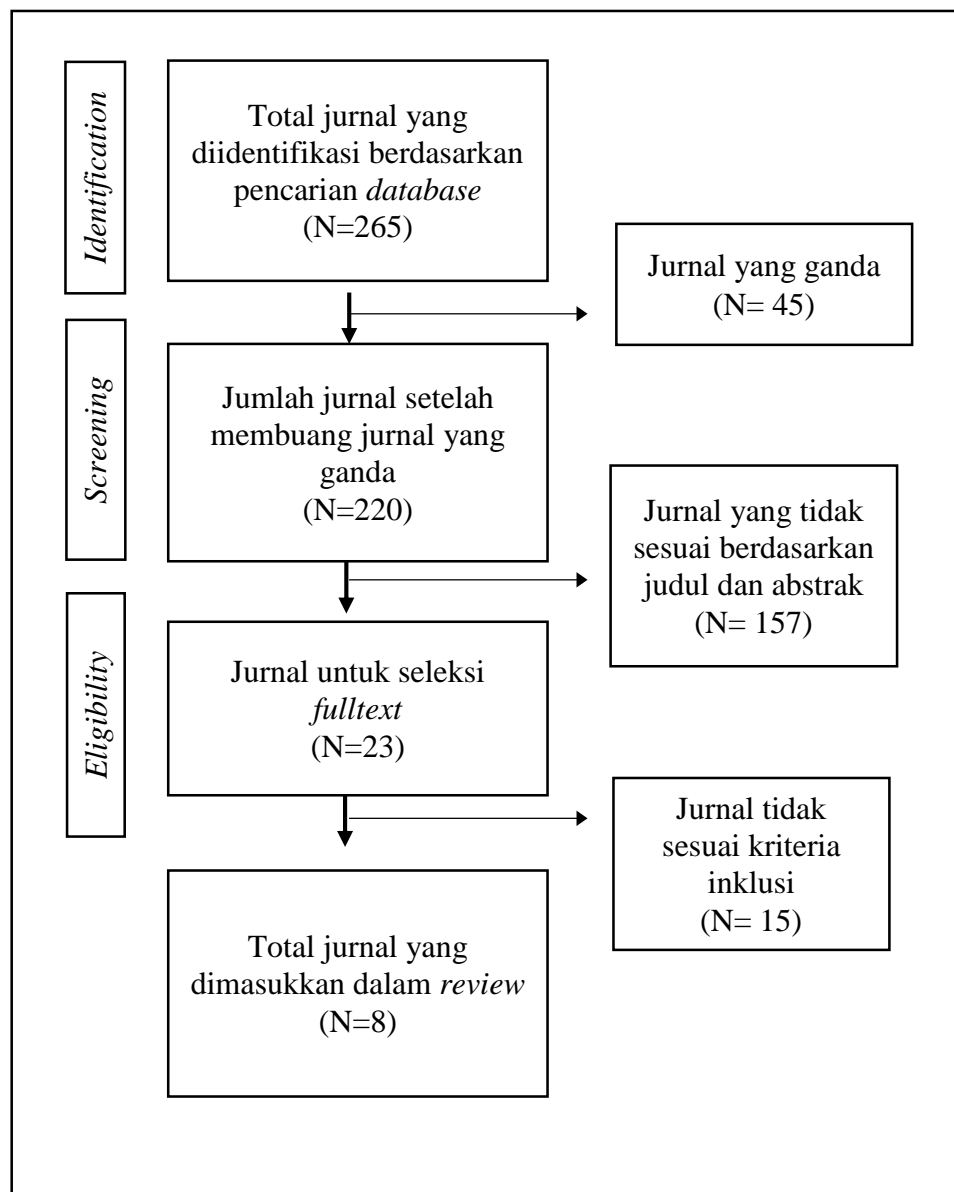
seseorang, atau sejauh mana dia percaya diri untuk menjadi berharga (Leary & Baumeister, 2000).

Tercatat hampir seluruh remaja di negara maju (94%) merupakan pengguna media sosial (facebook, Instagram dan Snapchat) dan tidak jarang dari mereka menggunakan platform tersebut untuk mengunggah foto “selfie” (Anderson & Jiang, 2018). Anak-anak dan remaja menggunakan media sosial sebagian besar untuk komunikasi visual, yaitu memposting dan mengomentari foto dan video mereka sendiri atau orang lain (Nesi, Choukas-Bradley, & Prinstein, 2018). Ketika remaja semakin mengandalkan foto dan video media sosial sebagai sarana utama presentasi diri pentingnya penampilan fisik bagi diri sendiri dapat semakin ditingkatkan. Selain itu, penampilan orang lain di media sosial seringkali digambarkan secara ideal atau selektif untuk memaksimalkan presentasi diri yang menarik (Yau & Reich, 2019). Seiring berjalannya waktu, lingkungan media sosial ini dapat menciptakan standar kecantikan yang sulit dicapai (Chua & Chang, 2016; McLean, Jarman, & Rodgers, 2019), dan sebagian besar anak-anak dan remaja akan gagal menciptakan kesenjangan antara diri fisik yang dirasakan dan ideal. Teori perbedaan diri (Higgins, 1987) menunjukkan bahwa kesenjangan antara diri yang dirasakan dan ideal dapat mengakibatkan emosi negatif (misalnya, kesedihan, kekecewaan) dan harga diri yang lebih rendah.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan penggunaan sosial media dengan *body dissatisfaction* dengan *social comparison* sebagai variable moderasi

## Research Method

Tinjauan sistematik disebut juga dengan *Systematic Literature Review (SLR)* merupakan metode yang dipilih sebagai metode dari artikel ini. SLR berarti pengumpulan, evaluasi, integrasi, dan penyajian data temuan secara sistematis dan kritis (M. Delgado-Rodríguez, 2018). Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari jurnal-jurnal yang diakui secara internasional. Aplikasi Publish or Perish 8 membantu mencari jurnal atau artikel dalam penelitian ini dengan memasukkan *keyword* penting seperti self-esteem, adolescent, social media. Pada saat itu didapati 265 jurnal yang berasal dalam database *Publish or Perish*. Setelah menemukan artikel jurnal, maka tahap selanjutnya yaitu melakukan pengecekan jurnal yang ganda/duplikasi dengan menggunakan aplikasi *Rayyan* dan *Mendeley*. Dari hasil tersebut didapati 45 jurnal ganda sehingga tersisa 220 jurnal. Selanjutnya dilakukan tahap *screening*. Hal ini dilakukan untuk menyeleksi jurnal yang berupa (1) jurnal internasional, (2) membahas mengenai *the physical appearance self-esteem*, (3) subjek yaitu siswa yang merupakan pengguna sosial media, (4) jurnal terbitan minimal 5 tahun yang lalu, (tidak sesuai dilihat dari judul dan abstrak dari jurnal-jurnal tersebut).



## Result and Discussion

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Steinsbekk et al. (2021) terlibat dengan pembaruan dan foto media sosial orang lain, yang seringkali menggambarkan presentasi diri yang ideal, meramalkan penurunan harga diri penampilan dalam transisi dari masa kanak-kanak ke remaja. Hal ini sesuai dengan temuan dari ulasan terbaru yang melaporkan penurunan harga diri ketika media sosial digunakan untuk perbandingan (yaitu, penggunaan berorientasi lain, misalnya menelusuri profil orang lain). Temuan dalam penelitian ini juga memperluas penelitian sebelumnya dengan menyarankan bahwa dampak negatif ini terjadi secara longitudinal dan dapat mempengaruhi perkembangan harga diri selama fase transisi yang rentan untuk pembentukan identitas (dalam diri remaja). Perbedaan penggunaan sosial media ini mungkin sangat penting dalam

mempertimbangkan efek pada harga diri, karena memposting foto sendiri versus menyukai atau mengomentari foto orang lain cenderung memengaruhi persepsi daya tarik seseorang secara berbeda, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian ini. Faktanya, tindakan menyukai atau mengomentari foto teman sebaya mungkin lebih mirip dengan konsep tradisional penggunaan "pasif", yang telah terbukti berdampak negatif pada harga diri (Krause et al., 2021)

Seperti halnya penggunaan "pasif", perbandingan sosial mungkin memainkan peran penting dalam menjelaskan mengapa penggunaan media sosial yang berorientasi pada orang lain merusak harga diri dari waktu ke waktu. Teori perbandingan sosial menyatakan bahwa individu memiliki kecenderungan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain untuk evaluasi diri, dan perilaku ini memuncak pada masa remaja (Festinger, 1954).

Penggunaan media sosial yang berorientasi pada diri sendiri tidak berhubungan dengan harga diri. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang mengatakan bahwa penggunaan media sosial yang berorientasi pada diri sendiri akan secara positif memengaruhi harga diri tidak terbukti dalam hasil penelitian yang dikarenakan oleh postingan "selfie" yang diedit tidak dapat mengindikasikan bahwa membandingkan individu melakukan hal tersebut karena memiliki harga diri yang rendah atau hanya sekedar ingin saja. Tanggapan balik yang didapat juga mempengaruhi hal ini karena dalam sosial media ada komentar baik, dan juga banyak yang tidak berkomentar dan ada sedikit yang berkomentar negative. Komentar baik memang dapat meningkatkan harga diri tapi efek itu hanya terjadi beberapa saat dan dapat hilang dengan cepat.

Saat ini penggunaan sosial media sudah banyak sekali digunakan secara meluas dan dalam durasi yang lama seakan-akan menunjukkan bahwa penggunaan sosial media merupakan sebuah kebutuhan yang sangat penting. Dalam penggunaannya tentulah sosial media ini memiliki dampak yang positif dan negative. Salah satunya yaitu berdampak pada *self-esteem* atau harga diri seseorang. Sehingga dalam penelitian jurnal ini ditujukan untuk melihat apakah ada hubungan penggunaan sosial media terhadap harga diri. Dan berdasarkan ulasan diatas, menunjukkan bahwa dalam penelitian ini penggunaan media sosial yang berorientasi pada orang lain berdampak negatif terhadap harga diri yang mana dan penggunaan media sosial yang berorientasi pada diri sendiri tidak berhubungan dengan harga diri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Köse & Doğan (2019) bahwa jumlah orang yang menyukai postingan (orientasi pada orang lain) dapat merusak harga diri seseorang. Hal ini dikarenakan ketika individu melihat banyak atau sedikitnya jumlah *like* pada postingannya membuat dia merasa diperhatikan dan banyak disukai begitupun sebaliknya. Dan juga sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardiana dan Tumanggor (2020) mengatakan bahwa penggunaan sosial media pada tingkat *addict* berpengaruh pada harga diri pelajar SMA bahwa ada hubungan antara adiksi penggunaan sosial media dengan harga diri.

Berbeda dengan penelitian lain yang telah disebutkan, penelitian oleh Çutuk (2021) bahwa adanya hubungan negatif dan signifikan antara harga diri dan kecanduan media sosial juga ditemukan; dengan demikian, harga diri memprediksi kecanduan media

sosial. Sejalan dengan hasil penelitian oleh Çutuk (2021), Bergagna dan Tartaglia (2018) menunjukkan bahwa individu dengan harga diri rendah sangat tertarik dengan perbandingan sosial, dan karakteristik kepribadian ini terkait dengan lebih banyak waktu yang dihabiskan di Facebook, termotivasi oleh pencarian informasi tentang orang lain atau dengan kata lain bahwa adanya hubungan signifikan antara harga diri dan penggunaan social media (facebook).

Penelitian yang dilakukan oleh Perkovich (2021) menemukan bahwa penggunaan media sosial secara keseluruhan membuat remaja perempuan lebih rentan terhadap perbandingan sosial dan umpan balik negatif, menghasilkan tingkat yang lebih pada rendah harga dirinya yang pada gilirannya, dapat menyebabkan depresi dan kecemasan. Dalam penelitian lain juga disebutkan bahwa penggunaan media sosial tidak memprediksi harga diri atau paranoia (Berry et al., 2018) Lain halnya lagi dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahma dan Setiasih (Rahma & Setiasih, 2021) mengatakan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara penggunaan sosial media dan harga diri.

Tabel 1. Pengaruh penggunaan media sosial terhadap Harga Diri Penampilan Fisik pada Remaja

| No | Author                        | Hasil   |
|----|-------------------------------|---|
| 1  | Steinsbekk, dkk.              | Penggunaan sosial media yang berorientasi pada diri sendiri tidak berkaitan dengan harga diri. Akan tetapi, tanggapan balik dari orang lain dapat mempengaruhi harga diri   |
| 2  | Köse dan Dogan                | jumlah orang yang menyukai postingan (orientasi pada orang lain) dapat merusak harga diri seseorang   |
| 3  | Ardiana dan Tumanggor (2020)  | penggunaan sosial media pada tingkat <i>addict</i> berpengaruh pada harga diri pelajar SMA bahwa ada hubungan antara adiksi penggunaan sosial media dengan harga diri.  |
| 4  | Çutuk (2021)                  | adanya hubungan negatif dan signifikan antara harga diri dan kecanduan media sosial juga ditemukan; dengan demikian, harga diri memprediksi kecanduan media sosial  |
| 5  | Bergagna dan Tartaglia (2018) | bahwa individu dengan harga diri rendah sangat tertarik dengan perbandingan sosial, dan karakteristik kepribadian ini terkait dengan lebih banyak waktu yang dihabiskan di Facebook, termotivasi oleh pencarian informasi tentang orang lain atau dengan kata lain bahwa adanya hubungan signifikan antara harga diri dan penggunaan social media (facebook). |

|   |                           |  |
|---|---------------------------|--|
| 6 | Perkovich (2021)          | penggunaan media sosial secara keseluruhan membuat remaja perempuan lebih rentan terhadap perbandingan sosial dan umpan balik negatif, menghasilkan tingkat yang lebih pada rendah harga dirinya yang pada gilirannya, dapat menyebabkan depresi dan kecemasan |
| 7 | Berry, dkk, (2018)        | disebutkan bahwa penggunaan media sosial tidak memprediksi harga diri atau paranoia .  |
| 8 | Rahma dan Setiasih (2021) | mengatakan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara penggunaan sosial media dan harga diri   |

Dari beberapa penelitian tersebut, perbandingan sosial dikatakan sebagai faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya harga diri. Karena informasi idealis yang ditampilkan melalui media sosial telah meningkatkan perbandingan sosial, semakin banyak waktu yang dihabiskan orang di media sosial, semakin besar kemungkinan mereka akan percaya bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik dan lebih bahagia dan lebih sukses, mengurangi harga diri mereka (Stapleton et al., 2017). Juga, perbandingan sosial dapat menghasilkan satu percaya bahwa kondisi eksternal atau tolak ukur yang disetujui secara sosial lebih penting daripada sifat-sifat internal dan pribadi. Ketika seseorang menganggap karakteristik bawaannya kurang penting dalam mendapatkan pengakuan sosial, rasa harga diri akan diturunkan (White et al, 2006).

## Conclusion

Maraknya fitur-fitur yang ada di media sosial, seperti filter yang membuat foto / video yang diunggah terlihat lebih “ideal” dan terlihat seperti kenyataan menyebabkan remaja yang sedang mengalami peningkatan kepekaan lingkungan sosial dan sedang ada dalam fase pencarian jati diri mengalami tekanan sosial. Tidak hanya secara langsung, tekanan sosial tersebut dirasakan juga melalui dunia maya karena penggunaan social media yang dilakukan. Akan tetapi, rendahnya harga diri seseorang dalam beberapa penelitian tidak diakibatkan oleh kurangnya like/komentar positif yang dilakukan, melainkan dengan mengunjungi atau melihat postingan foto/video orang lain yang terlihat lebih bagus/ideal (dalam standart yang dibuat masyarakat). Sehingga, berdasarkan pemaparan dari pembahasan di atas, penggunaan social media dapat berpengaruh negative terhadap *self-esteem* pada remaja karena adanya perbandingan social yang dilakukan oleh remaja baik dengan keluarga, teman, selebriti/tokoh yang dikaguminya dan merasa tertinggal jauh dari mereka.

## References

- Akkuş Çutuk, Z. (2021). Investigating the Relationship Among Social Media Addiction, Cognitive Absorption, and Self-Esteem. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 9(2), 42–51. <https://doi.org/10.52380/mojet.2021.9.2.211>
- Ardiana, R. T., & Tumanggor, R. O. (2020). *Social Media Instagram Addiction and Self-Esteem in High School Students*. 478(Ticash), 290–294. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.042>
- Bergagna, E., & Tartaglia, S. (2018). Self-esteem, social comparison, and facebook use. *Europe's Journal of Psychology*, 14(4), 831–845. <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i4.1592>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Judith White, Ellen Langer, Leeat Yariv, J. W. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons. *Journal of Adult Development*, 13, 36–44. <https://doi.org/10.1007/s10804-006-9005-0>
- Köse, Ö. B., & Doğan, A. (2019). The Relationship between Social Media Addiction and Self-Esteem among Turkish University Students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1), 175–190. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.1.0036>
- Krause, H. V., Baum, K., Baumann, A., & Krasnova, H. (2021). Unifying the detrimental and beneficial effects of social network site use on self-esteem: a systematic literature review. *Media Psychology*, 24(1), 10–47. <https://doi.org/10.1080/15213269.2019.1656646>
- M. Delgado-Rodríguez, M. S.-A. (2018). Systematic review and meta-analysis. *Medicina Intensiva (English Edition)*, 42(7), 444–453. <https://doi.org/10.1016/j.medine.2017.10.012>
- N Berry, R Emsley, F Lobban, S. B. (2018). Social media and its relationship with mood, self-esteem and paranoia in psychosis. *Acta Psychiatr Scand*, 138(6), 558–570. <https://doi.org/10.1111/acps.12953>
- Perkovich, A. C. (2021). The Impact of Social Media on Teenage Females Self-Esteem. *Cornerstone: A Collection of Scholarly and Creative Works for Minnesota State University, Mankato*, 1–31.
- Rahma, S. (2021). *Setiasih\_Konseli e-journal*. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/8313>
- Stapleton, P., Luiz, G., & Chatwin, H. (2017). Generation Validation: The Role of Social Comparison in Use of Instagram among Emerging Adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(3), 142–149. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0444>
- 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(7491). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106528>