

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DAN PERBANDINGAN SOSIAL DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Sefiana Nova Indri Ardani¹, Fajar Kawuryan²

Program Studi Psikologi, Universitas Muria Kudus

e-mail: 202260122@std.umk.ac.id, fajar.kawuryan@umk.ac.id

Diterima: 11/07/2026; Direvisi: 24/07/2026; Diterbitkan: 19/08/2026

ABSTRAK

Harga diri sebagai aspek penting dalam perkembangan remaja dipengaruhi oleh dukungan sosial orang tua dan perbandingan sosial, terutama di tengah meningkatnya penggunaan media sosial yang dapat mendorong remaja membandingkan dirinya dengan orang lain. Meskipun telah banyak penelitian mengenai harga diri remaja, kajian yang mengintegrasikan dukungan sosial orang tua dan perbandingan sosial pada remaja pengguna media sosial masih memerlukan penguatan bukti empiris. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial orang tua dan perbandingan sosial dengan harga diri pada remaja pengguna media sosial. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian berjumlah 89 remaja pengguna media sosial berusia 12–21 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala harga diri, skala dukungan sosial orang tua, dan skala perbandingan sosial, sedangkan analisis data menggunakan analisis regresi ganda dan korelasi *Product Moment* dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua dan perbandingan sosial secara simultan berhubungan sangat signifikan dengan harga diri ($p < 0,01$) dengan sumbangan efektif sebesar 21,1% ($R^2 = 0,211$). Dukungan sosial orang tua berkorelasi positif secara sangat signifikan dengan harga diri ($r = 0,427$; $p < 0,01$), sedangkan perbandingan sosial berkorelasi negatif secara sangat signifikan dengan harga diri ($r = -0,351$; $p < 0,01$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial orang tua, semakin tinggi pula harga diri remaja, sedangkan semakin tinggi perbandingan sosial, semakin rendah harga diri remaja pengguna media sosial. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial orang tua dan perbandingan sosial merupakan aspek yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan harga diri remaja pengguna media sosial.

Kata Kunci: dukungan sosial orang tua, perbandingan sosial, harga diri

ABSTRACT

Self-esteem, as a crucial aspect of adolescent development, is influenced by parental social support and social comparison, particularly amid the rising use of social media, which can encourage adolescents to compare themselves with others. Although there has been extensive research on adolescent self-esteem, studies that integrate parental social support and social comparison among adolescents who use social media still require further empirical evidence. This study aims to analyze the relationship between parental social support and social comparison and self-esteem among adolescents who use social media. This study employs a quantitative method with a correlational approach. The sample consisted of 89 adolescents aged 12–21 who use social media, selected using purposive sampling. Data were collected using a self-esteem scale, a parental social support scale, and a social comparison scale, while data analysis was conducted using multiple regression and Product-Moment correlation analyses with the aid of SPSS. The results showed that parental social support and social comparison simultaneously had a very significant relationship with self-esteem ($p < 0.01$) with an effective contribution of 21.1% ($R^2 = 0.211$). Parental social support correlated significantly positively with self-esteem ($r = 0.427$; $p < 0.01$), while social comparison correlated significantly negatively with self-esteem ($r = -0.351$; $p < 0.01$). These findings indicate that the higher the parental social support, the higher the adolescent's self-esteem, while the higher the social comparison, the lower the self-esteem of adolescent social media users. This indicates that parental social support and social comparison are important aspects to consider when improving the self-esteem of adolescent social media users.

Keywords: parental social support, social comparison, self-esteem

PENDAHULUAN

Sulhan et al. (2024) menyatakan bahwa masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan kepribadian yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial, sehingga individu menjadi lebih rentan terhadap pengaruh lingkungan karena pada tahap ini individu mengalami perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Ahmadi & Sholeh (2005) menjelaskan bahwa masa remaja berlangsung pada rentang usia 12–21 tahun yang mencakup tahap awal, pertengahan, dan akhir sebagai masa transisi menuju kedewasaan. Masa remaja merupakan periode ketika individu dihadapkan pada tugas perkembangan untuk membangun identitas diri sekaligus menemukan perannya dalam kehidupan bermasyarakat.

Dalam teori perkembangan psikososial, Erikson (dalam Aprilyani et al., 2023) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan tahap *identity vs role confusion*. Keberhasilan melewati tahap ini akan membentuk identitas diri yang jelas, sedangkan kegagalannya dapat menyebabkan *role confusion* yang berdampak pada perkembangan harga diri. Erikson (2010) juga menyatakan bahwa masa remaja merupakan periode *psychosocial moratorium*, yaitu masa transisi menuju dewasa yang ditandai dengan eksplorasi nilai, keyakinan, dan identitas diri. Pada tahap ini, penerimaan dan pengakuan dari teman sebaya menjadi penting dalam pembentukan identitas. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi atau remaja menerima penilaian negatif dari lingkungan, mereka berisiko mengalami kebingungan identitas yang dapat berdampak pada rendahnya harga diri.

Pada masa remaja, individu mulai lebih mudah dipengaruhi oleh berbagai faktor dari lingkungan, salah satunya perkembangan teknologi yang berlangsung sangat pesat. Perkembangan tersebut tidak hanya mempermudah akses informasi, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis dan sosial remaja sebagai generasi digital. Dalam perkembangannya, media sosial tidak lagi sekadar menjadi sarana bertukar pesan, melainkan juga berfungsi sebagai ruang digital untuk menampilkan identitas diri, berinteraksi dengan orang lain, serta membangun citra diri di dunia maya (Kansil et al., 2025).

Slotta (2025) menyatakan bahwa hingga Februari 2025, Indonesia termasuk salah satu negara dengan jumlah pengguna media sosial terbesar di dunia. Sebagian besar remaja menghabiskan waktu lebih dari tiga jam setiap hari untuk menggunakan media sosial, bahkan sebagian di antaranya mencapai lebih dari enam jam. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi salah satu aktivitas yang mendominasi kehidupan sehari-hari remaja (Adelia & Delia, 2025). Remaja yang aktif menggunakan media sosial cenderung melakukan pengungkapan diri dengan membagikan berbagai aktivitas, pengalaman, serta aspek kehidupan pribadinya melalui platform tersebut (Gayatri & Bajirani, 2024). Fitur *like* dan komentar pada media sosial berperan sebagai bentuk umpan balik (*feedback*) terhadap unggahan pengguna, yang berkaitan dengan tingkat harga diri seseorang (Dalila et al., 2021).

Surjoseto et al. (2024) menyatakan bahwa individu dengan harga diri yang tinggi mampu menerima dan menghargai dirinya sendiri, tidak mudah menyalahkan diri atas kekurangan maupun ketidaksempurnaan yang dimiliki, serta merasa bangga dan puas terhadap kemampuan, pencapaian, dan kehidupannya sehingga lebih percaya diri. Sebaliknya, Ramba et al. (2023) menjelaskan bahwa remaja dengan harga diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam memperoleh kepuasan terhadap dirinya, sering menyalahkan diri sendiri, kurang mampu mengendalikan emosi, serta memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai permasalahan.

Coopersmith (dalam Hidayat & Bashori, 2016) menyatakan bahwa dukungan sosial orang tua merupakan salah satu faktor yang berperan dalam pembentukan harga diri.

Keterlibatan dan dukungan orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang perkembangan kognitif, moral, bahasa, serta sosial-emosional anak secara optimal (Handayani & Rinaldi, 2024). Dukungan yang diberikan kepada remaja membantu mereka memperoleh rasa aman, bimbingan, bantuan, serta penerimaan dari lingkungan. Dukungan psikososial tersebut berperan penting dalam pembentukan identitas dan harga diri. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial ini dapat menurunkan harga diri dan meningkatkan risiko munculnya masalah kesehatan mental pada remaja (Lestari et al., 2026). Temuan tersebut didukung oleh penelitian Fazria (2016) yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Harga Diri pada Remaja Tunarungu” yang menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial orang tua dan harga diri pada remaja tunarungu.

Perbandingan sosial juga menjadi tantangan tersendiri bagi remaja di era pesatnya perkembangan teknologi. Media sosial dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk melakukan perbandingan sosial karena adanya paparan terhadap kehidupan, aktivitas, dan pencapaian orang lain (Nafis & Kasturi, 2023). Remaja cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dalam berbagai aspek, seperti penampilan fisik, kemampuan diri, dan pencapaian yang ditampilkan di media sosial (Saputra, 2024).

Fakhri (2017) menjelaskan bahwa perbandingan sosial ke bawah dapat meningkatkan penilaian positif terhadap diri dengan membandingkan diri pada individu yang dianggap memiliki kondisi lebih rendah. Sementara itu, perbandingan sosial ke atas dapat menjadi motivasi untuk mengembangkan diri, tetapi juga berisiko menimbulkan perasaan negatif seperti kecemburuan, frustrasi, dan rendah diri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2024) dengan judul “*Social Comparison dengan Self-Esteem* pada Mahasiswa Pengguna Instagram” mendapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara perbandingan sosial dengan harga diri.

Berdasarkan penelitian terdahulu, dukungan sosial orang tua dan perbandingan sosial diketahui memiliki hubungan dengan harga diri. Namun, penelitian sebelumnya masih banyak mengkaji kedua variabel tersebut secara terpisah, padahal secara teori keduanya dapat saling memengaruhi. Dukungan sosial orang tua diperkirakan berfungsi sebagai faktor yang dapat meminimalkan pengaruh negatif perbandingan sosial terhadap harga diri. Sebaliknya, keterbatasan dukungan sosial orang tua berpotensi mendorong remaja lebih bergantung pada perbandingan dengan orang lain dalam menilai dirinya. Selain itu, penelitian terdahulu cenderung berfokus pada pengguna platform media sosial tertentu. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial orang tua dan perbandingan sosial dengan harga diri pada remaja pengguna media sosial.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk melihat hubungan antara dukungan sosial orang tua dan perbandingan sosial dengan harga diri pada remaja pengguna media sosial. Subjek penelitian ini adalah remaja laki-laki dan perempuan berusia 12–21 tahun yang aktif menggunakan media sosial, dengan kriteria aktif berinteraksi di media sosial seperti *like*, komentar dan mengunggah postingan, serta menggunakan media sosial minimal 3 jam dalam sehari.

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah awal sebanyak 150 responden. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan nilai ekstrem menggunakan *Z-score*. Hasil pemeriksaan menunjukkan terdapat 61 data yang memiliki nilai *Z-score* di luar batas yang ditetapkan sehingga data tersebut dieliminasi dari analisis karena skor ekstrem tersebut berpotensi melanggar asumsi normalitas dan menyebabkan bias pada

estimasi koefisien regresi. Penghapusan data dilakukan untuk mengurangi pengaruh nilai yang terlalu ekstrem agar hasil analisis lebih akurat dan memenuhi asumsi analisis statistik yang digunakan. Setelah proses eliminasi, jumlah responden yang digunakan dalam analisis akhir adalah sebanyak 89 responden.

Analisis data menggunakan regresi dua prediktor untuk menguji hubungan antara dukungan sosial orang tua (X1) dan perbandingan sosial (X2) dengan harga diri (Y). Sedangkan *product moment* digunakan untuk menguji hubungan masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat, yaitu dukungan sosial orang tua (X1) dengan harga diri (Y) dan perbandingan sosial (X2) dengan harga diri (Y). Seluruh pengolahan data dilakukan menggunakan bantuan SPSS 27.0 for Windows

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Data penelitian ini diperoleh melalui penyebaran kuesioner secara *online*. Pada tahap awal, data yang terkumpul telah melalui proses seleksi, termasuk penghapusan data outlier, sehingga jumlah responden yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini sebanyak 89 orang. Karakteristik responden akan dipaparkan pada tabel berikut ini.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Total
1.	Perempuan	53	60%
2.	Laki-laki	36	40%
Total		89	100%

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan kategori jenis kelamin. Pengelompokan responden berdasarkan jenis kelamin dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai sebaran subjek penelitian. Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa hasil penelitian didominasi oleh responden perempuan, yaitu sebesar 60%, sedangkan responden laki-laki sebesar 40%.

Karakteristik responden berdasarkan usia responden disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Data Respon Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Total
1.	12	2	2%
2.	13	1	1%
3.	14	3	3%
4.	15	4	4%
5.	16	3	3%
6.	17	12	13%
7.	18	4	4%
8.	19	18	20%
9.	20	16	18%
10.	21	26	29%
Total		89	100%

Pada Tabel 2 disajikan karakteristik responden berdasarkan usia. Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa usia responden dalam penelitian dimulai dari rentang usia 12 hingga 21 tahun, dengan kelompok usia 21 tahun sebagai kelompok yang paling banyak, sebesar 18%, sedangkan kelompok usia 13 tahun sebesar 1%.

Uji Asumsi

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas terhadap data penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	KS-Z	P	Keterangan
1.	Harga diri	0,87	0,093	Berdistribusi normal
2.	Dukungan sosial orang tua	0,80	0,200	Berdistribusi normal
3.	Perbandingan sosial	0,75	0,200	Berdistribusi normal

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh hasil uji normalitas pada variabel harga diri memiliki nilai KS-Z sebesar 0,87 dengan signifikansi 0,093 ($p > 0,05$). Pada variabel dukungan sosial orang tua memiliki nilai KS-Z sebesar 0,80 dengan signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Adapun variabel perbandingan sosial memiliki nilai KS-Z sebesar 0,75 dengan signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa data pada ketiga variabel tersebut berdistribusi normal.

Uji linieritas merupakan salah satu syarat dalam uji asumsi yang harus dipenuhi dalam teknik korelasi. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada Tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas antara Dukungan Sosial Orang tua dengan Harga diri

Variabel	F	Sig (p)	Keterangan
Dukungan sosial orang tua dengan harga diri	1,310	0,192	Linier

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji linieritas antara dukungan sosial orang tua dengan harga diri menunjukkan nilai F linieritas sebesar 1,310 dengan nilai signifikansi sebesar 0,192 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial orang tua dan harga diri bersifat linier.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas antara Perbandingan Sosial dengan Harga Diri

Variabel	F	Sig (p)	Keterangan
Perbandingan sosial dengan harga diri	0,713	0,820	Linier

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji linieritas antara perbandingan sosial dengan harga diri menunjukkan nilai F linieritas sebesar 0,713 dengan nilai signifikan sebesar 0,820 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara perbandingan sosial dan harga diri bersifat linier.

Uji Kategorisasi

Hasil kategorisasi data harga diri disajikan pada Tabel 6 berikut.

Tabel 6. Kategorisasi Data Harga Diri

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat tinggi	$X \geq 90$	6	6,74%
Tinggi	$84 \leq X \leq 90$	30	33,71%
Sedang	$78 \leq X \leq 84$	31	34,83%
Rendah	$72 \leq X \leq 78$	17	19,10%
Sangat rendah	$X \leq 72$	5	5,62%
Total		89	100%

Pada Tabel 6 di atas, diketahui bahwa tingkat harga diri responden dalam penelitian ini didominasi oleh tingkat harga diri kategori sedang. Setelah itu, secara berturut-turut diikuti

kategori tinggi, rendah, sangat tinggi, dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat harga diri responden bervariasi pada setiap kategori, meskipun sebagian besar responden berada pada kategori sedang.

Kategori data dukungan sosial orang tua dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Kategorisasi Data Dukungan Sosial Orang Tua

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat tinggi	$X \geq 142$	6	6,74%
Tinggi	$134 \leq X \leq 142$	8	8,99%
Sedang	$98 \leq X \leq 134$	58	65,17%
Rendah	$98 \leq X \leq 90$	9	10,11%
Sangat rendah	$X \leq 90$	8	8,99%
Total		89	100%

Berdasarkan kategorisasi pada Tabel 7, diketahui bahwa dukungan sosial orang tua yang diterima responden sebagian besar berada pada kategori sedang. Sementara itu, responden lainnya tersebar pada kategori tinggi, rendah, sangat tinggi, dan sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memperoleh dukungan sosial orang tua dalam tingkat yang cukup baik.

Kategorisasi data perbandingan sosial dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8. Kategorisasi Data Perbandingan Sosial

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat tinggi	$X \geq 49$	3	3,37%
Tinggi	$42 \leq X \leq 49$	29	32,58%
Sedang	$34 \leq X \leq 42$	33	37,08%
Rendah	$27 \leq X \leq 34$	18	20,22%
Sangat rendah	$X \leq 27$	6	6,74%
Total		89	100%

Berdasarkan Tabel 8, diketahui bahwa tingkat perbandingan sosial pada responden penelitian ini didominasi oleh kategori sedang. Selain itu, responden juga tersebar pada kategori tinggi, rendah, sangat rendah, dan sangat tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan responden dalam melakukan perbandingan sosial berada pada tingkat sedang, meskipun terdapat variasi pada setiap kategori.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis mayor dilakukan menggunakan teknik analisis regresi dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil pengujian hipotesis mayor dapat dilihat pada Tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis Mayor

Model	R	R Squared	F	Sig. (p)
1 Regression	0,459	0,211	11,471	0,000

Berdasarkan Tabel 9, diketahui hasil uji regresi memperoleh nilai r_{x1y} sebesar 0,459 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Artinya hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial orang tua (X_1) dan perbandingan sosial (X_2) dengan harga diri (Y). Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan menyatakan terdapat hubungan antara dukungan sosial orang tua (X_1) dan perbandingan sosial (X_2) dengan harga diri (Y) pada penelitian ini diterima dengan sumbangan efektif sebesar 21,1%.

Hasil uji hipotesis minor mengenai adanya hubungan positif antara dukungan sosial orang tua dengan harga diri dapat dilihat pada Tabel 10 sebagai berikut.

Tabel 10. Hasil Analisis Korelasi Dukungan Sosial Orang Tua dengan Harga Diri

Variabel	R	R Squared	Sig (p)
Dukungan sosial orang tua dengan harga diri	0,427	0,182	0,000

Berdasarkan data pada Tabel 10, diketahui bahwa antara variabel dukungan sosial orang tua dan harga diri diperoleh koefisien korelasi r_{xy} sebesar 0,427 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial orang tua dan harga diri. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan menyatakan terdapat hubungan positif antara dukungan sosial orang tua dengan harga diri diterima dengan sumbangan efektif sebesar 18,2%.

Hasil uji hipotesis minor mengenai adanya hubungan negatif antara perbandingan sosial dengan harga diri dapat dilihat pada Tabel 11 sebagai berikut.

Tabel 11. Hasil Analisis Korelasi Perbandingan Sosial dengan Harga Diri.

Variabel	R	R Squared	Sig (p)
Perbandingan sosial dengan harga diri	-0,315	0,099	0,001

Berdasarkan pada Tabel 11, diketahui bahwa antara variabel perbandingan sosial dengan harga diri diperoleh koefisien korelasi r_{xy} sebesar -0,315 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($P < 0.01$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara perbandingan sosial dengan harga diri. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan menyatakan terdapat hubungan negatif antara perbandingan sosial dengan harga diri diterima dengan sumbangan efektif sebesar 9,9%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data uji regresi hipotesis mayor diperoleh nilai koefisien korelasi $r_{1,2y}$ sebesar 0,459 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial orang tua dan perbandingan sosial dengan harga diri. Hasil penelitian menunjukkan hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara dukungan sosial orang tua dan perbandingan sosial dengan harga diri dalam penelitian ini diterima dengan sumbangan efektif sebesar 21,1%.

Temuan ini menunjukkan bahwa harga diri remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh faktor lingkungan sosial, terutama dukungan yang diberikan orang tua serta kecenderungan melakukan perbandingan sosial. Sebagai bagian dari proses evaluasi diri, remaja melakukan perbandingan sosial dengan individu lain untuk memperoleh pemahaman mengenai kondisi dan posisi dirinya. Dinata & Pratama (2022) menjelaskan bahwa perbandingan sosial merupakan dorongan alami individu untuk menilai dirinya dengan melihat orang lain sebagai acuan, baik untuk mengetahui perkembangan diri maupun memotivasi diri agar menjadi lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan. Namun, ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih unggul pada aspek yang penting, individu dapat menilai dirinya lebih rendah sehingga berdampak pada penurunan harga diri. Oleh karena itu, dukungan sosial orang tua menjadi salah satu faktor yang membantu remaja mempertahankan harga diri ketika berhadapan dengan proses perbandingan sosial.

Stefana & Papu (2025) menyatakan bahwa lingkungan keluarga, terutama orang tua memiliki peran penting sebagai lingkungan sosial terdekat yang memengaruhi sikap dan keyakinan individu terhadap dirinya. Secara keseluruhan bentuk dukungan sosial orang tua, baik secara emosional, instrumental, penghargaan, dan informasional, memiliki peran penting terhadap perkembangan psikologis remaja. Harga diri yang baik pada remaja dapat membantu individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya. Peran dari dukungan sosial orang tua ini

lah yang berperan dalam memperkuat keyakinan tersebut serta membantu mengembangkan aspek psikologis yang penting, seperti rasa percaya diri, kemandirian, dan kemampuan untuk menghadapi tantangan di setiap perkembangan (Puspita et al., 2024). Dengan dukungan yang diberikan secara tepat ini, orang tua dapat membantu remaja merasa percaya diri, diterima, dan dihargai, sehingga hal tersebut mampu meningkatkan harga diri remaja.

Hal ini sejalan dengan teori sosiometer yang dikemukakan oleh Leary & Baumeister (2000), yang menjelaskan bahwa harga diri berkaitan dengan bagaimana individu merasa diterima dan dihargai oleh lingkungan sosialnya. Remaja yang memperoleh dukungan sosial yang baik dari orang tua akan merasa lebih dihargai, diterima, dan dicintai sehingga memiliki harga diri yang lebih tinggi. Sebaliknya, ketika remaja sering melakukan perbandingan sosial yang kurang tepat, mereka cenderung mengevaluasi dirinya secara negatif sehingga harga diri menjadi lebih rendah. Dengan demikian, kedua variabel tersebut secara bersamaan berkontribusi dalam membentuk tinggi rendahnya harga diri pada remaja pengguna media sosial.

Hasil uji hipotesis minor pertama menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial orang tua dan harga diri. Temuan ini memiliki arti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima remaja dari orang tua, semakin tinggi pula harga diri yang dimilikinya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lengkana dkk. (2020) yang berjudul “Dukungan Sosial Orang Tua dan *Self-Esteem* (Penelitian Terhadap Tim Kabupaten Sumedang di Ajang O2SN Jawa Barat)”. Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dan harga diri dengan koefisien korelasi sebesar 0,405 dan nilai signifikansi 0,047 ($p < 0,05$). Dukungan yang diberikan meliputi dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif. Bentuk dukungan tersebut memberikan kenyamanan secara fisik maupun psikologis kepada anak yang sangat berkaitan dengan harga diri. Ketika dukungan positif ini diterima, anak akan mengalami peningkatan pada harga diri. Hal ini juga didukung oleh penelitian Gaur & Gupta (2024) yang berjudul “*The Impact of Parental Support on Adolescents’ Emotional Intelligence and Self-Esteem: A Comprehensive Literature Review*”.

Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa dukungan orang tua berhubungan positif dengan kesejahteraan remaja serta berpengaruh langsung terhadap harga diri dan kecerdasan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua merupakan faktor penting dalam pembentukan harga diri, kecerdasan emosional, dan kesejahteraan psikologis remaja. Dukungan yang diberikan orang tua melalui perhatian, penghargaan, dorongan, arahan, serta rasa aman dapat membuat remaja merasa diterima, dihargai, dan dipercaya oleh lingkungan terdekatnya. Sejalan dengan hal tersebut, Gupta (2025) menyatakan bahwa dukungan sosial orang tua berperan penting dalam membentuk harga diri individu. Dukungan yang diberikan melalui dorongan, arahan, dan rasa aman dapat membantu individu membangun kepercayaan terhadap kemampuan dirinya serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan selama proses perkembangan. Kondisi tersebut berkaitan dengan aspek *significance* dalam teori Coopersmith (dalam Hidayat & Bashori, 2016), yaitu perasaan bermakna dan dihargai oleh orang lain sebagai salah satu aspek utama pembentukan harga diri.

Hasil uji hipotesis minor kedua menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara perbandingan sosial dan harga diri. Hasil penelitian ini memiliki arti bahwa semakin tinggi kecenderungan remaja melakukan perbandingan sosial, semakin rendah tingkat harga diri yang dimilikinya. Hal ini menunjukkan bahwa proses evaluasi diri melalui perbandingan dengan orang lain dapat memengaruhi cara remaja menilai dirinya. Larasati &

Simbolon (2026) menjelaskan bahwa kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain dapat meningkatkan ketidakpuasan terhadap diri, memunculkan perasaan rendah diri, serta menurunkan penilaian positif terhadap kualitas diri. Kondisi tersebut berpotensi semakin meningkat seiring dengan intensitas penggunaan media sosial yang mendorong remaja untuk terus melakukan perbandingan sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Baun & Rahayu (2023) yang berjudul “Hubungan *Social Comparison* dengan *Self Esteem* pada *Emerging Adult* di Kota Kupang yang Mengakses Media Sosial”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif antara *social comparison* dan *self-esteem* dengan koefisien korelasi sebesar -0,332 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Perbandingan sosial yang dilakukan individu umumnya berkaitan dengan penampilan fisik, kemampuan, gaya hidup, pencapaian, dan pendidikan, yang pada akhirnya dapat memunculkan perasaan rendah diri, *insecure*, dan *overthinking*. Kondisi tersebut mendorong individu untuk mengevaluasi dirinya secara negatif sehingga berdampak pada rendahnya *self-esteem*.

Temuan tersebut juga didukung oleh penelitian Alodia & Suryadi (2021) yang berjudul “*The Relationship Between Social Comparison and Self-Esteem Among Late Adolescent Instagram Users*”. Penelitian tersebut menemukan adanya hubungan negatif antara perbandingan sosial dan harga diri pada remaja akhir dengan koefisien korelasi sebesar -0,241 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan melakukan perbandingan sosial, semakin rendah tingkat harga diri yang dimiliki remaja. Hal ini memperkuat bahwa perbandingan sosial merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan pembentukan harga diri pada remaja.

Berdasarkan kategorisasi data harga diri pada Tabel 6, sebagian besar responden berada pada kategori sedang, sebanyak 31 responden (34,83%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja pengguna media sosial memiliki penilaian yang cukup positif terhadap dirinya, sehingga telah mampu menerima dan menghargai diri, meskipun keyakinan dan penghargaan terhadap diri sendiri masih diperlukan penguatan. Di sisi lain, kategori sedang juga mengindikasikan bahwa masih terdapat remaja yang menunjukkan kecenderungan memiliki penilaian negatif terhadap dirinya atau harga diri yang rendah (Prayoga & Nastiti, 2024).

Media sosial berperan sebagai salah satu sumber perbandingan sosial yang dapat memengaruhi perasaan dan harga diri remaja. Paparan terhadap unggahan teman sebaya maupun influencer sering kali membuat remaja mengevaluasi dirinya berdasarkan standar sosial yang terlihat di media sosial. Hal tersebut dapat memengaruhi perkembangan konsep diri yang masih berada dalam tahap pembentukan identitas, sehingga penilaian terhadap diri remaja masih mudah dipengaruhi oleh penerimaan sosial dan evaluasi dari lingkungan sekitar (Wijaya & Amaliyah, 2026). Erikson (dalam Argasiam, 2024) menjelaskan bahwa remaja berada pada tahap *identity vs role confusion*, yaitu fase pencarian identitas diri yang memengaruhi cara individu memandang dirinya. Sejalan dengan itu, Robins & Trzesniewski (2005) menyatakan bahwa harga diri cenderung tinggi pada masa kanak-kanak, menurun selama masa remaja, meningkat secara bertahap pada masa dewasa, kemudian kembali menurun pada usia lanjut.

Berdasarkan kategorisasi data pada Tabel 7, sebagian besar responden memiliki tingkat dukungan sosial orang tua pada kategori sedang, sebanyak 58 responden (65,17%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja telah memperoleh dukungan berupa perhatian, bantuan, kasih sayang, dan kepedulian dari orang tua. Namun, kategori sedang mengindikasikan bahwa dukungan yang diterima belum sepenuhnya optimal dan belum secara konsisten mencakup seluruh bentuk dukungan sosial, yaitu dukungan emosional, penghargaan,

instrumental, dan informasional sebagaimana dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2011). Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui Sociometer Theory yang dikemukakan oleh Leary & Baumeister (2000), bahwa harga diri individu dipengaruhi oleh persepsi terhadap penerimaan dan penghargaan sosial yang diterimanya. Dalam penelitian ini, dukungan sosial orang tua menjadi salah satu bentuk penerimaan sosial yang paling dekat dengan kehidupan remaja. Ketika remaja merasa diperhatikan, dihargai, dan didukung oleh orang tua, kebutuhan akan penerimaan sosial terpenuhi sehingga membantu membangun perasaan bahwa dirinya memiliki nilai. Perasaan tersebut kemudian berkontribusi terhadap terbentuknya harga diri yang lebih positif.

Berdasarkan kategorisasi data pada Tabel 8, sebagian besar responden memiliki tingkat perbandingan sosial pada kategori sedang, sebanyak 33 responden (37,08%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja pengguna media sosial masih memiliki kecenderungan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, meskipun belum pada tingkat yang berlebihan. Kondisi ini dapat dipahami karena masa remaja merupakan tahap pembentukan identitas diri, sehingga individu cenderung mencari informasi mengenai dirinya melalui lingkungan sosial. Dalam hal ini, media sosial menjadi salah satu sarana bagi remaja untuk mengekspresikan dirinya, berbagi pengalaman, dan berinteraksi dengan orang lain, tetapi juga dapat meningkatkan peluang terjadinya perbandingan sosial. Paparan terhadap berbagai unggahan mengenai kehidupan, penampilan, dan pencapaian individu lain dapat mendorong remaja menjadikan karakteristik maupun pencapaian orang lain sebagai tolak ukur dalam menilai dirinya, sehingga berpotensi memunculkan perasaan rendah diri dan memengaruhi proses pembentukan identitas diri (Noho & Farid, 2025). Ketika remaja membandingkan dirinya dengan individu yang dianggap lebih unggul, perbandingan tersebut dapat menghasilkan evaluasi diri yang negatif, seperti merasa kurang mampu atau tidak memenuhi standar tertentu, sehingga berpotensi menurunkan harga diri (Liu et al., 2025). Meskipun demikian, perbandingan sosial pada kategori sedang masih tergolong wajar, tetapi tetap dapat memicu munculnya perilaku membandingkan diri yang menimbulkan kekhawatiran terhadap kemampuan diri, kesiapan kerja, dan masa depan (Sari & Asrila, 2026).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua dan perbandingan sosial secara bersama-sama memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan harga diri pada remaja pengguna media sosial. Dukungan sosial orang tua yang tinggi berkontribusi terhadap terbentuknya penilaian diri yang lebih positif, sedangkan kecenderungan melakukan perbandingan sosial yang tinggi berkaitan dengan penurunan harga diri. Temuan ini menegaskan bahwa pembentukan harga diri remaja tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan keluarga sebagai sumber dukungan utama, tetapi juga oleh interaksi sosial yang terjadi melalui media sosial. Kontribusi dari kedua variabel sebesar 21,1% yang mengindikasikan bahwa dukungan sosial orang tua dan perbandingan sosial merupakan faktor yang berperan dalam tingkat harga diri remaja, meskipun masih terdapat faktor-faktor lain yang turut memengaruhi harga diri di luar model penelitian ini. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa upaya meningkatkan harga diri remaja perlu dilakukan melalui penguatan dukungan sosial dari orang tua serta pengembangan kemampuan remaja dalam menyikapi informasi dan interaksi di media sosial secara lebih adaptif.

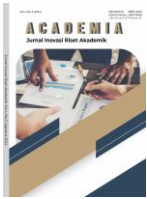
Bagi remaja pengguna media sosial, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya mengelola kecenderungan melakukan perbandingan sosial secara lebih adaptif dengan berfokus pada pengembangan diri dan penghargaan terhadap potensi yang dimiliki. Bagi peneliti

selanjutnya, disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih beragam serta mengkaji faktor lain yang berpotensi berhubungan dengan harga diri remaja. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian mengenai faktor-faktor psikososial yang berhubungan dengan harga diri remaja pengguna media sosial melalui pengujian dukungan sosial orang tua dan perbandingan sosial secara bersama-sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, T., & Delia, I. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Aliansi: Jurnal Hukum, Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 2(6), 85–96. <https://doi.org/10.62383/aliansi.v2i6.1330>
- Ahmadi, H. A., & Sholeh, M. (2005). *Psikologi perkembangan*. PT Rineka Cipta.
- Alodia, A., & Suryadi, D. (2021). The Relationship Between Social Comparison and Self-Esteem Among Late Adolescent Instagram Users. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 527–532. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.083>
- Aprilyani, R., Fahlevi, R., Nurlina, Wulandari, R., Nurhidayatullah D., & Pranajaya, S. A. (2023). *Psikologi perkembangan peserta didik* (N. Mayasari, Ed.). Get Press Indonesia.
- Argasiam, B. (2024). *Psikologi perkembangan: Mosaik kehidupan dan perkembangan manusia sepanjang hidup*. Unaki Press.
- Baun, I. V. P., & Rahayu, M. N. M. (2023). Hubungan *social comparison* dengan *self-esteem* dewasa awal di Kota Kupang yang mengakses media sosial. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 377–394. <https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v8i1.3545>
- 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. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3769>
- Dinata, R. I., & Pratama, M. (2022). Hubungan antara *social comparison* dengan *body image* dewasa awal pengguna media sosial TikTok. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(3), 217–224. <https://doi.org/10.38035/rrij.v4i3>
- Erikson, H. E. (2010). *Childhood and society* (1st ed.). Pustaka Pelajar.
- Fakhri, N. (2017). Konsep dasar dan implikasi teori perbandingan sosial. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 3(1), 10. <https://doi.org/10.26858/talenta.v3i1.13066>
- Fazria, N. S. (2016). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan harga diri pada remaja tunarungu. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 26–33. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/archive/index.php/psiko/article/view/1540>
- Gaur, D., & Gupta, S. (2024). The impact of parental support on adolescent's emotional intelligence and self-esteem: A comprehensive literature review. *International Journal of Psychology Research*, 6(1), 65–68. <https://doi.org/10.33545/26648903.2024.v6.i1b.51>
- Gayatri, N. K. O. C., & Bajirani, M. P. D. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi pengungkapan diri remaja di media. *PSYCHE: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 6(1). <https://doi.org/10.36269/psyche.v6i1.2349>
- Gupta, R. (2025). The relationship between parental support, self-esteem, and emotional stability in early adulthood. *The International Journal of Indian Psychology*, 13(2), 1340–1361. <https://doi.org/10.25215/1302.122>

- Handayani, O. D., & Rinaldi, A. N. (2024). Pengaruh perkembangan kognitif anak usia 5–6 tahun terhadap kesiapan bersekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 9(2), 275–284. <https://doi.org/10.33369/jip.9.2.275-284>
- Hidayat, K., & Bashori, K. (2016). *Psikologi sosial: Aku, kami, dan kita* (O. M. Dwiasri, Ed.; 1st ed.). Penerbit Erlangga.
- Kansil, A., Deetje J. Solang, & Mike A. K. Lovihan. (2025). Intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada remaja. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 9(2), 270–281. <https://doi.org/10.32492/idea.v9i2.92012>
- Larasati, A. N., & Simbolon, H. (2026). Hubungan antara self-comparison terhadap self-esteem pada remaja perempuan pengguna media sosial. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 5(1), 50–63. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v5i1.1442>
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 32, pp. 1–62). Academic Press.
- Lengkana, A. S., Suherman, A., Saptani, E., & Nugraha, R. G. (2020). Dukungan sosial orang tua dan self-esteem (Penelitian terhadap tim Kabupaten Sumedang di ajang O2SN Jawa Barat). *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 5(1), 1–11. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n1.p1-11>
- Lestari, A. S., Reni, R., & Rahayu, S. (2026). Hubungan dukungan keluarga dengan harga diri pada siswa SMA 1 Barunawati Jakarta Barat. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(4), 14796–14805. <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i4.6028>
- Liu, H., Kvintova, J., & Vachova, L. (2025). Parents' social comparisons and adolescent self-esteem: The mediating effect of upward social comparison and the moderating influence of optimism. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1473318>
- Nafis, R. Y., & Kasturi, T. (2023). Hubungan social comparison dan kebersyukuran dengan subjective well-being pada remaja pengguna Instagram. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 8(2), 92. <https://doi.org/10.20961/jip.v8i2.73852>
- Noho, N. I. B., & Farid. (2025). Dampak media sosial terhadap pembentukan identitas diri di kalangan remaja. *Kiwari*, 4(3), 435–442. <https://doi.org/10.24912/ki.v4i3.35407>
- Prayoga, A. D., & Nastiti, D. (2024). Description of self-esteem in high school members of the extracurricular Paskibra: Gambaran harga diri pada siswa SMA/SMK anggota ekstrakurikuler Paskibra. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 13(4), 574–581. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i4>
- Puspita, R., Waroh, S., & Gusmaneli. (2024). Peran dukungan orang tua dalam meningkatkan motivasi belajar siswa pendidikan menengah. *Journal Educational Research and Development*, 1(2), 51–63. <https://doi.org/10.62379/jerd.v1i2.41>
- Ramba, R., Gismin, St. S., & Aditya S., A. M. (2023). Pengaruh regulasi emosi terhadap harga diri pada siswa SMA yang menggunakan media sosial di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 214–219. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2103>
- Robins, R. W., & Trzesniewski, K. H. (2005). Self-esteem development across the lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 158–162. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00353.x>
- Saputra, R. H. (2024). Perbedaan perbandingan sosial pada remaja pengguna Instagram dan TikTok. *YASIN*, 4(5), 939–946. <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i5.3593>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.



- Sari, E. N., & Asrila, A. K. (2026). Pengaruh perbandingan sosial terhadap kecemasan karir pada *fresh graduate* pengguna LinkedIn. *Jurnal Ilmiah Muqoddimah: Jurnal Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora*, 10(2), 916–922. <https://doi.org/10.31604/jim.v10i2.2026.916-922>
- Sari, M., Suarni, W., & Qalbi, L. O. S. (2024). Social comparison dengan self-esteem pada mahasiswa pengguna Instagram. *Jurnal Sublimapsi*, 5(2), 273. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v5i2.46559>
- Slotta, D. (2025, December 17). *Social media in Indonesia—Statistics & facts*. Statista. <https://www.statista.com/topics/8306/social-media-in-indonesia/>
- Stefana, M. A., & Papu, Y. (2025). Hubungan dukungan orang tua dan adaptabilitas karier siswa SMA kelas XI. *Jurnal Psiko Edukasi*, 23(2), 100–116. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v23i2.7738>
- Sulhan, N. A. A., Ardaniah, N. H., Nasrullah, & Rahmadi, M. S. (2024). Periodisasi perkembangan anak pada masa remaja: Tinjauan psikologi. *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1, 9–36. <https://jurnal.stainmajene.ac.id/index.php/bkpi/article/view/1332>
- Surjoseto, R., & Sofyanty, D. (2024). Pengaruh harga diri dan kepercayaan diri terhadap psychological well-being pasien kanker serviks post histerektomi di RS Dr. Cipto Mangunkusumo Jakarta. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 176–191. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i4.4530>
- Wijaya, O. J. C., & Amaliyah, S. (2026). Pengaruh media sosial terhadap rasa percaya diri remaja. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 16(1), 125–132. <https://doi.org/10.24127/gdn.v16i1.15590>