

Faktor–Faktor yang Memengaruhi *Self-Esteem* Remaja: *Literature Review*

Vivin Ariyanti^{1*}), Budi Purwoko²
Universitas Negeri Surabaya

*) Alamat korespondensi: Jl. Raya Menur No. 2c/5, Surabaya, 60286, Negara; E-mail: vivin.22006@mhs.unesa.ac.id

Article History:

Received: 23/11/2022;
Revised: 22/01/2023;
Accepted: 18/02/2023;
Published: 28/02/2023.

How to cite:

Vivin Ariyanti¹, Budi Purwoko².
(2023). *Faktor–Faktor yang Memengaruhi Self-Esteem Remaja: Literature Review*.
Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 6(3), pp. 362–368.
DOI: 10.26539/terapeutik.631389



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2023, Vivin Ariyanti, Budi Purwoko(s).

Abstract: *Based on the phenomenon of teenagers at this time, researchers found that most teenagers in school have low self-esteem and this has an impact on their learning and social outcomes. Therefore, this study aims to examine the factors that can affect the self-esteem of adolescents at school. The researcher uses the literature study method by compiling, analyzing, and presenting eleven articles. From the results of the thirteen articles that have been studied, it is concluded that there are as many as seventeen factors that can affect the level of student's self-esteem. These factors include social relationships, talent, psychological well-being, positive emotion, use of social media, satisfaction in life, self-presentation, feelings of shame, friendships, childhood, psychological stress, social support, and participation in sports. , interpersonal relationships, management of negative emotions, control over events experienced, and feelings of loneliness.*

Keywords: *self-esteem, literature review, students*

Abstrak: Berdasarkan pada fenomena remaja pada saat ini, peneliti mendapatkan bahwa sebagian besar remaja di sekolah memiliki harga diri yang rendah dan tidak sedikit pula hal ini berdampak pada hasil belajar dan sosial mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji faktor-faktor apa saja yang dapat memengaruhi harga diri remaja di sekolah. Peneliti menggunakan metode studi literatur dengan cara menyusun, melakukan analisis, serta menyajikan sebelas artikel. Hasil dari tigabelas artikel yang telah dikaji, disimpulkan bahwa terdapat sebanyak tujuhbelas faktor yang dapat memengaruhi tingkat harga diri siswa. Faktor tersebut diantaranya adalah hubungan sosial, bakat, *psychological well-being*, *positive emotion*, penggunaan media sosial, kepuasan dalam menjalani hidup, presentasi diri, perasaan malu, hubungan dalam pertemanan, masa kanak-kanak, tekanan psikologis, dukungan sosial, partisipasi dalam olahraga, hubungan interpersonal, manajemen emosi negative, control terhadap peristiwa yang dialammi, dan perasaan kesepian.

Kata Kunci: *harga diri, kajian pustaka, peserta didik*

Pendahuluan

Kata *self-esteem* merupakan kata yang sudah tidak asing terdengar oleh kalangan Gen Z saat ini, terutama para pelajar atau siswa di sekolah. *Self-esteem* yang tinggi akan dapat membantu individu untuk menemukan sosok teman dalam kehidupan mereka, menjadi lebih sukses di sekolah, serta memiliki kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* yang tinggi (Orth & Robins, 2022). Menurut Valentine dkk (2004) menyebutkan bahwa tingkat harga diri siswa dapat mempengaruhi prestasi akademiknya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Valentine, ditemukan juga bahwa *self-esteem* yang rendah pada masa remaja (pada usia 11 – 15 tahun) akan cenderung mengalami putus sekolah dan memiliki kemungkinan kecil untuk memperoleh gelar sarjana (Trzesniewski et al., 2006). Individu terutama remaha dengan *self-esteem* yang rendah akan cenderung merasa tidak berharga dan tidak kompeten, mereka kemudian mencoba untuk mengelola emosi negative yang timbul dari keyakinan tersebut, namun mereka mengelolanya dengan cara yang disfungsi, sehingga mereka akan menjadi semakin stress (Eisenbarth, 2012).

Self-esteem individu yang tinggi, memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dan tekanan psikologis pada dirinya juga rendah (Shen et al., 2021). Rosenberg juga mengatakan bahwa ketika individu memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, hal tersebut akan membuat *self-esteem* dari diri mereka rendah. Selain itu, remaja yang memiliki *self-esteem* tinggi akan berpengaruh pada tingkat keberhasilan mereka, yaitu mereka akan menjadi lebih baik dan akan cenderung meningkatkan prestasinya (Hyseni Duraku & Hoxha, 2018). Sejalan penelitian yang telah dilakukan oleh Poudel bahwa tingkat *self-esteem* akan berkontribusi penuh terhadap *psychological well-being* remaja (Poudel et al., 2020).

Terdapat banyak sekali faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat *self-esteem* individu, namun masih belum banyak ditemukan kajian yang komprehensif yang merangkum terkait apa saja faktor yang dapat memengaruhi tingkat *self-esteem* individu terutama pada kalangan siswa sekolah. Maka dari itu, penelitian ini memiliki fokus faktor-faktor apa saja yang dapat memengaruhi *self-esteem* pada diri remaja terutama siswa sekolah

Metode

Dalam penyusunan kajian terkait dengan factor yang mempengaruhi *self-esteem* siswa, peneliti memilih untuk menggunakan metode *literature review*. Peneliti akan melakukan analisis pada isi artikel yang akan diteliti lalu disimpulkan untuk mendapatkan hasil data. Dengan kata lain, peneliti akan melakukan penyusunan pada kriteria serta tujuan, mengumpulkan data serta menganalisis, setelah hasil data diperoleh selanjutnya disajikan dengan sistematis (Triandini et al., 2019). Artikel yang diambil merupakan artikel dengan terbitan mulai dari tahun 2018 hingga 2022 yang disesuaikan dengan tujuan dari penelitian. Berikut disajikan bahan kajian dari artikel yang akan disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Bahan Kajian

No.	Judul Artikel	Tahun
1	<i>The Link Between Self-Esteem and Social Relationships: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies</i> (Harris & Orth, 2020).	2020
2	<i>Emotional Intelligence Profiles and Self-Esteem/Self-Concept: An Analysis of Relationships in Gifted Students</i> (Casino-García et al., 2021).	2021
3	<i>Self-compassion, mindfulness, stress, and self-esteem among Vietnamese university students: Psychological well-being and positive emotion as mediators</i> (Tran et al., 2022).	2022
4	<i>The Impact Of Social Media Use On Appearance Self-Esteem From Childhood To Adolescence – A 3-Wave Community Study</i> (Steinsbekk et al., 2021).	2021
5	<i>Influence of Life Satisfaction on Self-Esteem Among Young Adults: The Mediating Role of Self-Presentation</i> (Szcześniak et al., 2021).	2021

6	<i>Impact of Shyness on Self-Esteem: The Mediating Effect of Self-Presentation</i> (Bober et al., 2022).	2022
7	<i>The Role of Individual Factors in Friendship Formation: Considering Shyness, Self-Esteem, Social Skills, and Defensive Pessimism</i> (Shimizu et al., 2019).	2019
8	<i>Attachment, Self-Esteem, and Psychological Distress: A Multiple-Mediator Model</i> (Shen et al., 2021).	2021
9	<i>Self-esteem, study skills, self-concept, social support, psychological distress, and coping mechanism effects on test anxiety and academic performance</i> (Hyseni Duraku & Hoxha, 2018).	2018
10	<i>Perceived Social Support and Psychological Wellbeing Among Nepalese Adolescents: The Mediating Role of Self-Esteem</i> (Poudel et al., 2020).	2020
11	<i>The Influence of Sports Participation on Body Image, Self-Efficacy, and Self-Esteem in College Students</i> (Ouyang et al., 2020)	2020
12	<i>Predicting adolescent depression: the interrelated roles of self-esteem and interpersonal stressor</i> (Fiorilli et al., 2019)	2019
13	<i>The association between loneliness, mental well-being, and self-esteem among adolescents in four Nordic countries</i> (Lyra et al., 2021)	2021

Hasil dan Diskusi

Peneliti akan memaparkan hasil dari analisis isi pada artikel-artikel yang berjumlah empat belas mengenai beberapa variabel yang dapat dianalisis menjadi faktor – faktor yang memengaruhi *self-esteem* individu khususnya diusia remaja sekolah. Berikut disajikan tabel analisis:

Tabel 2. Daftar Kajian

No.	Kode Artikel	Temuan
1.	AK1	Hubungan sosial pada remaja merupakan faktor yang dapat menentukan tingkat <i>self-esteem</i> pada diri mereka, kedua variabel tersebut memiliki hubungan timbal balik antara satu dengan yang lainnya.

2.	AK2	Bakat yang dimiliki oleh remaja dapat berpengaruh terhadap tingkat <i>self-esteem</i> mereka.
3.	AK3	<i>Psychological well-being</i> dan <i>positive emotion</i> memiliki peran penting dalam tingkat <i>self-esteem</i> individu terutama dikalangan remaja.
4.	AK4	Penggunaan media sosial yang berorientasi pada penampilan orang lain (menyukai dan berkomentar pada postingan orang lain) berdampak pada tingkat <i>self-esteem</i> remaja yang cenderung berdampak negative pada mereka terutama pada perempuan.
5.	AK5	Kepuasan dalam menjalani hidup dapat memengaruhi tingkat <i>self-esteem</i> remaja. <i>Self-esteem</i> akan mengalami peningkatan ketika mereka dapat mencapai tujuan yang diinginkannya. Selain itu, presentasi diri yang negative juga dapat menurunkan tingkat <i>self-esteem</i> individu.
6.	AK6	Kecenderungan remaja dalam menghindari interaksi sosial atau yang biasa dikatakan malu dapat menyebabkan harga diri menjadi lebih rendah atau tinggi. Individu dengan tingkat malu yang tinggi akan cenderung memiliki efek yang lebih rendah terhadap <i>self-esteem</i> mereka.
7.	AK7	Hubungan dalam pertemanan dapat memengaruhi <i>self-esteem</i> remaja. Individu yang memiliki kemauan berteman yang tinggi memiliki kecenderungan <i>self-esteem</i> yang tinggi pula.
8.	AK8	Masa kanak-kanak individu juga dapat berpengaruh pada tingkat <i>self-esteem</i> remaja. Mereka yang masa kanak-kanaknya aman memiliki tingkat harga diri yang lebih tinggi.
9.	AK9	Tekanan psikologis remaja dan dukungan sosial dapat memengaruhi tingkat <i>self-esteem</i> mereka

10.	AK10	Remaja yang memiliki dukungan sosial lebih tinggi akan memiliki <i>self-esteem</i> lebih tinggi pula dan lebih mungkin untuk memiliki psychological well-being yang lebih baik.
11.	AK11	Harga diri secara signifikan berkorelasi positif dengan partisipasi olahraga. Efek dari <i>self-esteem</i> dengan partisipasi olahraga mencapai angka 0,108.
12.	AK12	Faktor yang memengaruhi <i>self-esteem</i> yaitu persepsi tentang hubungan interpersonal, manajemen emosi negative, dan control atas peristiwa yang dialami.
13.	AK13	Terdapat hubungan yang kuat antara kesepian dan Kesehatan mental dikalangan remaja Nordic. Pada setiap negara memiliki pola serupa yang mana kesepian ditemukan sebagai penentu kesejahteraan mental dan <i>self-esteem</i> yang lebih rendah. Kekuatan hubungan antara kesepian dan indikator kesejahteraan mental (kesejahteraan mental dan <i>self-esteem</i>) paling kuat di Swedia yakni kesepian dengan prosentase 33% kesejahteraan mental dan 30% harga diri.

Hasil dari analisis isi yang telah dilakukan peneliti kepada 13 artikel internasional mengenai faktor-faktor yang dapat memengaruhi *self-esteem* remaja ditemukan sebanyak tujuh belas faktor yang dapat memengaruhi tingkat dari *self-esteem* individu terutama pada kalangan remaja. Kedepannya untuk peneliti lain atau konselor sekolah, peneliti memiliki rekomendasi untuk dijadikan opsi terhadap kasus rendahnya tingkat *self-esteem* di sekolah terdapat kemungkinan bahwa penyebab dari rendahnya tingkat *self-esteem* remaja dikarenakan oleh beberapa faktor diatas.

Simpulan

Literature review dari artikel ini memiliki kesimpulan bahwa terdapat tujuh belas faktor yang dapat memengaruhi tingkat *self-esteem* individu. Diantaranya adalah:

1. Hubungan sosial
2. Bakat
3. *Psychological well-being*
4. *Positive emotion*
5. Penggunaan media sosial
6. Kepuasan dalam menjalani hidup
7. Presentasi diri
8. Perasaan Malu
9. Hubungan dalam pertemanan
10. Masa kanak-kanak

11. Tekanan psikologis
12. Dukungan sosial
13. Partisipasi dalam olahraga
14. Hubungan interpersonal
15. Manajemen emosi negative
16. Control terhadap peristiwa yang dialammi
17. Perasaan kesepian

Konselor sekolah dapat menjadikan hasil dari *literatur review* ini sebagai pedoman dalam melakukan hipotesis bagi siswa yang memiliki *self-esteem* rendah.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Pak Budi Purwoko selaku pembimbing dalam artikel ini serta dukungan yang telah diberikan. Penulis juga berterimakasih kepada kedua orang tua (Ibu Siti Nafi'ah dan Bapak Hernowo) atas doa-doa yang dipanjatkan, sehingga artikel ini dapat selesai.

Daftar Rujukan

- Bober, A., Gajewska, E., Czaprowska, A., Świątek, A. H., & Szcześniak, M. (2022). Impact of Shyness on Self-Esteem: The Mediating Effect of Self-Presentation. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 19, Issue 1). <https://doi.org/10.3390/ijerph19010230>
- Casino-García, A. M., Llopis-Bueno, M. J., & Llinares-Insa, L. I. (2021). Emotional intelligence profiles and self-esteem/self-concept: An analysis of relationships in gifted students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(3), 1006.
- Eisenbarth, C. (2012). Does self-esteem moderate the relations among perceived stress, coping, and depression? *College Student Journal*, *46*(1), 149–158.
- Fiorilli, C., Grimaldi Capitello, T., Barni, D., Buonomo, I., & Gentile, S. (2019). Predicting adolescent depression: The interrelated roles of self-esteem and interpersonal stressors. *Frontiers in Psychology*, *10*, 565.
- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, *119*(6), 1459.
- Hyseni Duraku, Z., & Hoxha, L. (2018). Self-esteem, study skills, self-concept, social support, psychological distress, and coping mechanism effects on test anxiety and academic performance. *Health Psychology Open*, *5*(2), 2055102918799963. <https://doi.org/10.1177/2055102918799963>
- Lyyra, N., Thorsteinsson, E. B., Eriksson, C., Madsen, K. R., Tolvanen, A., Löfstedt, P., & Välimaa, R. (2021). The association between loneliness, mental well-being, and self-esteem among adolescents in four Nordic countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(14), 7405.
- Ma, C. M. S. (2022). Relationships between Social Networking Sites Use and Self-Esteem: The Moderating Role of Gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(18), 11462.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*, *77*(1), 5.
- Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., & Luo, J. (2020). The influence of sports participation on body image, self-efficacy, and self-esteem in college students. *Frontiers in Psychology*, *10*, 3039.
- Poudel, A., Gurung, B., & Khanal, G. P. (2020). Perceived social support and psychological wellbeing among Nepalese adolescents: the mediating role of self-esteem. *BMC Psychology*, *8*(1), 1–8.
- Shen, F., Liu, Y., & Brat, M. (2021). Attachment, Self-Esteem, and Psychological Distress: A Multiple-Mediator Model. *Professional Counselor*, *11*(2), 129–142.
- Shimizu, H., Nakashima, K., & Morinaga, Y. (2019). The role of individual factors in friendship

- formation: Considering shyness, self-esteem, social skills, and defensive pessimism. *Japanese Psychological Research*, 61(1), 47–56.
- 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.
- Szcześniak, M., Mazur, P., Rodzeń, W., & Szpunar, K. (2021). Influence of Life Satisfaction on Self-Esteem Among Young Adults: The Mediating Role of Self-Presentation. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1473–1482. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S322788>
- Tran, M. A. Q., Vo-Thanh, T., Soliman, M., Houry, B., & Chau, N. N. T. (2022). Self-compassion, mindfulness, stress, and self-esteem among Vietnamese university students: Psychological well-being and positive emotion as mediators. *Mindfulness*, 1–13.
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Putra, G. W., & Iswara, B. (2019). Metode systematic literature review untuk identifikasi platform dan metode pengembangan sistem informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, 1(2), 63–77.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381.
- Valentine, J. C., DuBois, D. L., & Cooper, H. (2004). The Relation Between Self-Beliefs and Academic Achievement: A Meta-Analytic Review. *Educational Psychologist*, 39(2), 111–133. https://doi.org/10.1207/s15326985ep3902_3

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
