

Pengaruh Media Sosial Terhadap Harga Diri Individu Dewasa Awal

Dinda Afrilia¹, Fauziah Nasution², Putri Nadila Lase³,
Safirah Irdha Zatayumni⁴, Zinni Zelda Muniroh⁵, Rizekuna⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email : afriliadidna14@gmail.com¹, fauziahnasution@uinsu.ac.id²,
putrinadilalase508@gmail.com³, safirahirdazatayumni@gmail.com⁴,
zinnizelda2@gmail.com⁵, rizekuna21@gmail.com⁶

Abstrak

Media sosial kini menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi individu dewasa awal yang sedang berada pada tahap penting dalam membangun identitas diri dan harga diri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap harga diri dewasa awal dengan mempertimbangkan pola interaksi serta faktor psikososial yang relevan. Responden yang memperoleh validasi sosial, misalnya dalam bentuk "likes" atau komentar positif, melaporkan perasaan dihargai dan lebih percaya diri. Sebaliknya, penggunaan media sosial secara pasif, seperti hanya melihat unggahan tanpa terlibat, sering kali memicu perbandingan sosial yang tidak sehat. Hal ini terutama dialami oleh individu yang membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih sukses atau menarik, yang akhirnya berdampak negatif pada rasa puas terhadap diri sendiri. Dampak media sosial juga dipengaruhi oleh konteks dan karakteristik pengguna. Responden yang memanfaatkan media sosial untuk berinteraksi dengan keluarga atau teman dekat cenderung mengalami efek negatif yang lebih rendah dibandingkan mereka yang lebih fokus pada selebriti atau influencer. Hal ini menunjukkan bahwa konteks hubungan sosial memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana media sosial memengaruhi harga diri. Penelitian ini menyimpulkan bahwa media sosial dapat memberikan dampak yang kontradiktif terhadap harga diri dewasa awal.

Kata Kunci: *Dewasa Awal, Harga Diri, Media Sosial, Perbandingan Sosial, Validasi.*

The Influence of Social Media on Self-Esteem of Early Adults

Abstract

Social media has become an integral part of daily life, especially for young adults who are in a critical phase of developing their identity and self-esteem. This study aims to analyze the impact of social media use on the self-esteem of young adults by considering interaction patterns and relevant psychosocial factors. Respondents who received social validation, such as "likes" or positive comments, reported feeling valued and more confident. Conversely, passive social media use, such as merely viewing posts without engaging, often triggered unhealthy social comparisons. This was particularly experienced by individuals who compared themselves to others perceived as more successful or attractive, ultimately leading to decreased self-satisfaction and negatively affecting self-esteem. The impact of social media was also influenced by the context and characteristics of the users. Respondents

who utilized social media to interact with family or close friends tended to experience fewer negative effects compared to those who focused more on celebrities or influencers.

Keywords: *Early adulthood, self-esteem, social media, social comparison, validation.*

PENDAHULUAN

Dewasa awal, yaitu usia 18–30 tahun, merupakan masa penting dalam perkembangan individu. Pada tahap ini, seseorang sedang membentuk identitas diri, menetapkan tujuan hidup, dan mengembangkan hubungan sosial yang lebih kompleks. Salah satu aspek penting yang berkembang pada tahap ini adalah harga diri. Harga diri adalah bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri, baik dari segi kemampuan, pencapaian, maupun kepribadian. Harga diri yang sehat memungkinkan individu merasa percaya diri, mampu menghadapi tantangan hidup, dan memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya sendiri. Sebaliknya, harga diri yang rendah dapat menyebabkan rasa minder, kecemasan, bahkan depresi, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hidup seseorang.

Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi generasi muda. Media sosial seperti Instagram, TikTok, dan *Facebook* tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga tempat berbagi pengalaman, mengekspresikan diri, dan membangun koneksi sosial. Dengan fitur-fitur seperti unggahan foto dan video, komentar, serta "likes," media sosial memberikan ruang untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain. Namun, di sisi lain, media sosial juga bisa menjadi sumber tekanan. Banyak pengguna yang merasa perlu menampilkan citra diri yang sempurna atau membandingkan diri mereka dengan orang lain yang terlihat lebih sukses, lebih menarik, atau lebih bahagia.

Media sosial memberikan ruang bagi individu dewasa awal untuk mengekspresikan diri dan memperluas jaringan sosial mereka. Penelitian menunjukkan bahwa media sosial dapat membantu individu membangun koneksi, berbagi pengalaman, dan mengakses informasi yang relevan untuk pertumbuhan pribadi dan profesional. Misalnya, media sosial telah menjadi wadah baru untuk menghidupkan branding diri yang sangat bermanfaat di era digital ini (Manik & Supriandi, 2023). Namun, tekanan untuk menampilkan citra diri yang sempurna di media sosial juga sering memicu perasaan rendah diri dan kecemasan, terutama ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain di platform tersebut.

Proses perbandingan sosial yang terjadi di media sosial dapat memberikan dampak yang berbeda-beda. Bagi sebagian orang, melihat pencapaian atau kebahagiaan orang lain bisa menjadi motivasi untuk berkembang. Namun, bagi sebagian lainnya, hal ini justru menimbulkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri, yang berdampak negatif pada harga diri. Selain itu, cara seseorang menggunakan media sosial apakah aktif berinteraksi atau hanya pasif melihat unggahan orang lain juga dapat memengaruhi dampak yang dirasakan.

Dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental juga menjadi perhatian. Studi menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan gangguan tidur pada individu dewasa awal. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa media sosial, sebagai alat komunikasi dan interaksi online, memberikan dampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan individu pada fase ini, termasuk kesehatan mental (Bintang, 2022). Selain itu, algoritma media sosial yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna seringkali mengarah pada

kebiasaan penggunaan yang tidak sehat, yang berdampak pada keseimbangan hidup individu.

Dapat memberikan manfaat signifikan bagi individu dewasa awal dalam hal akses ke peluang pendidikan, profesional, dan sosial. Misalnya, media sosial kini telah menjadi wadah baru untuk menghidupkan branding diri yang sangat bermanfaat di era digital ini (Manik & Supriandi, 2023). Oleh karena itu, memahami cara memanfaatkan media sosial secara sehat menjadi penting untuk memaksimalkan manfaatnya sekaligus meminimalkan risikonya. Dengan melihat berbagai dampak media sosial pada individu dewasa awal, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai mekanisme yang mendasari pengaruh tersebut. Pendekatan ini diperlukan untuk mengembangkan intervensi yang efektif dalam mendukung penggunaan media sosial secara bijak dan mendukung perkembangan positif pada tahap kehidupan dewasa awal.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana media sosial memengaruhi harga diri pada individu dewasa awal. Penelitian ini akan membahas berbagai pola penggunaan media sosial, seperti penggunaan aktif untuk berbagi pengalaman atau penggunaan pasif yang hanya melihat unggahan orang lain, serta bagaimana pola-pola tersebut berdampak pada harga diri. Dengan memahami hubungan antara media sosial dan harga diri, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi individu untuk menggunakan media sosial secara lebih bijaksana. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan masukan bagi berbagai pihak, seperti pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan, dalam membantu generasi muda menghadapi era digital dengan lebih sehat dan percaya diri.

METODE

Studi ini mengumpulkan literatur dari berbagai sumber dan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian sosial menggunakan teknik pengumpulan data untuk menelusuri, membaca, dan mencatat data sejarah serta mengolah bahan penelitian (Assingkily, 2021). Data yang dikumpulkan dari beberapa jurnal yang relevan kemudian diseleksi, diolah, disajikan, dibahas dan disimpulkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan Dampak dari, media sosial terhadap harga diri dewasa awal, kami mewawancara salah satu narasumber tentang dampak media sosial terhadap harga diri, dan narasumber mengungkapkan bahwa:

“menurut kamu, harga diri itu penting nggak sih buat orang dewasa awal”

“Penting banget! Harga diri tuh kayak fondasi hidup. Kalau kita percaya sama diri sendiri, kita jadi lebih berani ambil keputusan, nggak takut gagal, dan lebih nyaman sama diri kita sendiri.”

“Terus menurut kamu, apa sih yang bikin harga diri seseorang jadi tinggi atau rendah?

“Banyak faktor, sih. Mulai dari cara orang tua dan lingkungan memperlakukan kita, sampai pengalaman hidup. Terus, media sosial juga berpengaruh banget, apalagi kalau kita suka banding-bandingin hidup kita sama orang lain.”

“Ngomong-ngomong soal media sosial, itu lebih banyak bikin harga diri naik atau turun sih?”

“Dua-duanya bisa, tergantung cara kita pakai. Kalau kita fokus ke hal positif, kayak inspirasi atau belajar hal baru, bisa bikin semangat. Tapi kalau sering scroll dan ngebandingin diri sama hidup orang lain, ya malah bikin minder.”

“Kalau seseorang punya harga diri rendah, biasanya apa dampaknya ke hidup mereka?”

“Dampaknya lumayan berat, sih. Mereka jadi gampang nggak percaya diri, susah bikin keputusan, dan sering overthinking. Bahkan, bisa sampai bikin stres atau depresi kalau nggak segera diatasi.”

“Terus, gimana caranya supaya kita bisa ningkatin harga diri?”

“Mulai dari hal kecil dulu, kayak kasih apresiasi ke diri sendiri atas hal-hal yang udah kita capai. Terus, coba kurangi banding-bandingin diri sama orang lain. Punya support system yang baik juga penting banget.”

“Terakhir, menurut kamu, peran keluarga dan teman itu penting nggak buat harga diri?”

“Penting banget! Dukungan mereka tuh bikin kita merasa dihargai dan diterima apa adanya. Kalau mereka sering kasih feedback positif, kita jadi lebih percaya diri juga.”

Harga diri itu merupakan landasan hidup yang membuat individu merasa lebih percaya diri, merasa selalu tercukupi, merasa bahagia dan tidak memiliki ketakutan untuk mencoba sesuatu hal yang baru. Banyak hal yang dapat mempengaruhi harga diri, mulai dari pengalaman hidup, media sosial, dan dukungan orang-orang yang ada di sekeliling kita. Maka dari itu sangat penting untuk menjaga lingkungan positif dan selalu menghargai diri sendiri.

Pembahasan

Dewasa Awal

Masa dewasa awal adalah periode transisi dari remaja menuju kedewasaan penuh, yang biasanya berlangsung antara usia 20 hingga 40 tahun. Pada tahap ini, individu mulai mengadopsi peran dan tanggung jawab baru dalam kehidupan sosial, seperti membangun karier, menjalin hubungan serius, dan menetapkan identitas diri yang lebih stabil (Hurlock, 2023). Penyesuaian terhadap harapan sosial dan peran baru menjadi salah satu tantangan utama pada fase ini. Salah satu aspek penting dari dewasa awal adalah perkembangan kognitif. Pada tahap ini, individu cenderung lebih mampu berpikir logis, kritis, dan mempertimbangkan berbagai perspektif dalam pengambilan keputusan. Kemampuan ini mendukung mereka untuk merencanakan masa depan dan mengejar tujuan jangka panjang. Menurut (Pratama & Rachman, 2023), perkembangan kognitif mencapai puncaknya pada masa dewasa awal, memungkinkan individu untuk menghadapi tuntutan pekerjaan dan kehidupan sosial yang kompleks.

Dalam hubungan sosial, masa dewasa awal sering kali ditandai dengan pembentukan hubungan intim dan komitmen jangka panjang. Kemampuan membangun

kelekatan yang sehat menjadi salah satu indikator kesejahteraan emosional. Studi menunjukkan bahwa kelekatan yang aman berkontribusi terhadap kemampuan individu untuk menjalin hubungan yang stabil dan memuaskan. Hal ini menunjukkan bahwa aspek emosional memainkan peran besar dalam membentuk keseimbangan hidup selama dewasa awal (Andriani & Nugroho, 2023). Selain itu, penyesuaian dalam dunia kerja menjadi tantangan besar lainnya. Individu harus memilih dan menekuni karier yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka. (Yusuf, 2023) menyatakan bahwa masa dewasa awal adalah fase penting untuk membangun keterampilan profesional sekaligus menyeimbangkan kehidupan kerja dan pribadi. Penyesuaian ini memerlukan fleksibilitas dan kemampuan untuk menghadapi dinamika lingkungan kerja yang terus berubah.

Terakhir, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar menjadi faktor penting yang membantu individu melewati masa dewasa awal dengan sukses. (Putri, 2022) mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang kuat berperan besar dalam membangun harga diri dan membantu individu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada tahap ini. Dengan begitu, individu dapat menjalani kehidupan yang produktif dan memuaskan.

Media Sosial

Media sosial telah menjadi salah satu elemen penting dalam kehidupan modern, memengaruhi cara manusia berinteraksi dan memperoleh informasi. Kehadirannya memungkinkan individu untuk terhubung tanpa batasan geografis, berbagi ide, dan memperluas jaringan sosial. Namun, perkembangan ini juga memunculkan tantangan seperti penyebaran berita palsu dan penurunan kualitas interaksi tatap muka (Cahyono, 2020). Generasi Z, yang tumbuh di era digital, sangat bergantung pada media sosial untuk berkomunikasi dan bersosialisasi. Hal ini membentuk cara pandang mereka terhadap dunia sekaligus menciptakan pola perilaku yang berbeda dari generasi sebelumnya. Namun, terlalu banyak waktu di media sosial dapat menyebabkan kecemasan sosial dan ketergantungan teknologi. Dalam dunia pendidikan, media sosial berfungsi sebagai alat pembelajaran yang efektif, memungkinkan siswa dan guru untuk berbagi materi pendidikan dengan lebih interaktif. Namun, penggunaannya harus diawasi agar tidak mengganggu konsentrasi belajar siswa atau digunakan untuk aktivitas yang kurang produktif.

Media sosial juga berdampak pada perilaku konsumtif masyarakat, khususnya remaja. Iklan, promosi, dan gaya hidup yang dipromosikan influencer sering kali memicu perilaku konsumtif yang berlebihan. Hal ini mengakibatkan kecenderungan belanja impulsif yang kurang mempertimbangkan kebutuhan dan anggaran. Sebaliknya, media sosial juga dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan literasi informasi masyarakat. Dengan strategi yang tepat, platform ini dapat digunakan untuk menyebarluaskan informasi yang akurat dan mendidik, membangun masyarakat yang lebih kritis dan cerdas dalam mengolah informasi (Perpustakaan M. S., 2022).

Di sisi lain, dampak negatif dari media sosial tidak dapat diabaikan. Konflik sosial, *cyberbullying*, dan penyebaran ujaran kebencian sering kali terjadi akibat penggunaan media sosial yang tidak bertanggung jawab. Hal ini menunjukkan pentingnya edukasi digital agar masyarakat dapat menggunakan media sosial. Untuk memaksimalkan manfaat media sosial, masyarakat perlu memanfaatkan platform ini secara bijak dan bertanggung jawab.

Pendidikan literasi digital, baik di sekolah maupun lingkungan keluarga, menjadi kunci dalam menciptakan pengguna media sosial yang kritis dan etis.

Harga Diri

Harga diri, atau *self-esteem*, merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang mencerminkan seberapa berharga dan kompeten seseorang merasa. Pada tahap dewasa awal, yang mencakup rentang usia 18 hingga 25 tahun, harga diri memainkan peran krusial dalam membentuk identitas dan kesejahteraan psikologis individu. Masa ini ditandai dengan berbagai transisi signifikan, seperti memasuki dunia kerja, membangun hubungan intim, dan mencapai kemandirian finansial, yang semuanya dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap dirinya sendiri.

Penelitian menunjukkan bahwa tingkat harga diri pada dewasa awal dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk jenis kelamin. Sebuah studi menemukan bahwa laki-laki pada usia dewasa awal cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal ini mungkin disebabkan oleh peran sosial dan ekspektasi budaya yang berbeda antara laki-laki dan perempuan dalam masyarakat (Asri, 2023). Selain itu, harga diri pada dewasa awal juga dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, seperti keterlibatan dalam hubungan romantis. Wanita dewasa awal yang menjadi korban kekerasan dalam berpacaran cenderung memiliki harga diri yang lebih rendah, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengungkapkan diri secara terbuka dalam hubungan selanjutnya (Wulandari & Sari, 2023).

Perkembangan teknologi dan penggunaan media sosial juga berdampak pada harga diri individu di usia dewasa awal. Fenomena seperti nomophobia, yaitu ketakutan berlebihan saat tidak memegang ponsel, ditemukan berkorelasi dengan tingkat harga diri. Individu dengan harga diri rendah cenderung lebih rentan mengalami nomophobia, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Putra & Rahmawati, 2022). Selain itu, status hubungan juga berperan dalam tingkat kesepian yang dirasakan oleh individu dewasa awal. Mereka yang belum menikah atau tidak memiliki pasangan cenderung mengalami tingkat kesepian yang lebih tinggi, yang dapat berdampak negatif pada harga diri dan kepuasan hidup mereka (Haris & Lestari, 2023).

Pentingnya harga diri yang sehat pada dewasa awal tidak dapat diabaikan, mengingat dampaknya terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan pencapaian karier. Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan meningkatkan harga diri, seperti konseling dan program pengembangan diri, sangat dianjurkan untuk membantu individu mengatasi tantangan pada tahap kehidupan ini. Secara keseluruhan, memahami dinamika harga diri pada dewasa awal adalah kunci untuk mendukung perkembangan individu yang sehat dan adaptif. Dengan memberikan perhatian khusus pada faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri, seperti jenis kelamin, pengalaman pribadi, dan pengaruh teknologi, kita dapat merancang intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu pada tahap kehidupan yang krusial ini.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa media sosial dapat menjadi pedang bermata dua bagi harga diri dewasa awal. Penggunaan yang bijak, seperti membatasi waktu

layar, menghindari perbandingan sosial yang tidak sehat, serta fokus pada hubungan yang mendukung, dapat membantu individu memanfaatkan media sosial secara positif. Namun, pola penggunaan yang tidak sehat dapat mengarah pada penurunan harga diri, terutama jika individu terlalu bergantung pada validasi eksternal.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, S., & Nugroho, Y. (2023). Hubungan Kelekatan dengan intimasi pada dewasa Awal. *Jurnal Psikologi*.
- Asri, A. (2023). Pengaruh Perbedaan gender terhadap tingkat harga diri pada dewasa awal. *Journal Psychology and Pedagogy*.
- Assingkily, M. S. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan: Panduan Menulis Artikel Ilmiah dan Tugas Akhir*. Yogyakarta: K-Media.
- Bintang, J. M. (2022). Pengaruh Sosial Media pada Masa Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*.
- Cahyono, A. S. (2020). Pengaruh media sosial terhadap Perubahan sosial MASYarakat di Indonesia.
- Gumara, A., & Andriani, F. C. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dewasa Awal. *Jurnal Observasi*.
- Haris, R., & Lestari, I. (2023). Hubungan status hubungan dan kesepian pada dewasa awal. *Pedagogy Journal*.
- Hurlock, E. B. (2023). Masa Dewasa Awal: Penyesuaian Pola Kehidupan. *Jurnal Riset psikologi Pendidikan*.
- Mahendra, I. T. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dewasa Awal di Bekasi. *Jurnal Observasi*.
- Manik , Z., & Supriandi, M. (2023). Peran Media Sosial Dalam Pengembangan Karir. *Jurnal Pendidikan*.
- Mutiara, J. (2022). Dampak Sosial Terhadap Interaksi Sosial Pada Dewasa Awal. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*.
- Perpustakaan, M. S. (2022). Pemanfaatan media sosial menuju masyarakat Cerdas. *Media sains informasi dan perpustkaan*.
- Pratama, D., & Rachman, Y. (2023). Perkembangan Kognitif pada Masa Dewasa Awal. *Jurnal Education and Community*.
- Putra, F. K., & Rahmawati, D. (2022). Nomophobia dan kaitannya dengan harga diri pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*.
- Putri, L. M. (2022). Peran dukungan sosial dalam penyesuaian masa dewasa awal. *Journal os School Counseling*.
- Wulandari, D., & Sari, T. (2023). Hubungan Antara kekerasan dalam berpacaran dengan harga diri wanita dewasa awal. *Psikologi Neo Journal*.
- Yusuf, A. (2023). Tantangan Dunia Kerja pada masa dewasa Awal. *Jurnal Riset Psikologi Pendidikan*.