

## **HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPARISON TERHADAP SELF ESTEEM PADA REMAJA PEREMPUAN PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

**Amanda Novita Larasati<sup>1</sup>, Hotpascaman Simbolon<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen, Medan

Corresponden E-Mail; [amandanovita.larasati@student.uhn.ac.id](mailto:amandanovita.larasati@student.uhn.ac.id)

### **Abstrak**

Remaja merupakan fase krusial dalam perkembangan manusia yang ditandai dengan perubahan fisik, mental, dan sosial yang signifikan. Istilah “remaja” berasal dari bahasa Latin adolescence, yang berarti “tumbuh” atau “menjadi dewasa”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Self-Comparison Terhadap Self Esteem Pada Remaja Perempuan Pengguna Media Sosial. Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 330 remaja perempuan berusia 16 hingga 18 tahun, diketahui bahwa WhatsApp, TikTok, dan Instagram merupakan platform media sosial yang paling dominan digunakan oleh responden. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara self-comparison dan self-esteem pada remaja perempuan pengguna media sosial. Sebagian besar responden menunjukkan kecenderungan melakukan perbandingan diri di media sosial pada tingkat sedang hingga tinggi. Sementara itu, mayoritas responden memiliki tingkat self-esteem pada kategori sedang, dan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori tinggi. Temuan ini diperkuat oleh hasil uji korelasi Pearson yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara self-comparison dan self-esteem ( $r = -0,888$ ;  $p < 0,01$ ). Artinya, semakin tinggi intensitas individu dalam membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, semakin rendah tingkat harga diri yang dimiliki.

**Kata Kunci:** Self-Comparison; Self Esteem; Remaja; Perempuan

### **Abstract**

*Adolescence is a crucial phase in human development, marked by significant physical, mental and social changes. The term “adolescence” comes from the Latin word adolescence, which means “to grow” or “to become an adult”. This study aims to determine the Relationship Between Self-Comparison and Self-Esteem in Female Adolescents Who Use Social Media. Based on the results of the study involving 330 female adolescents aged 16 to 18 years, it was found that WhatsApp, TikTok, and Instagram were the most dominant social media platforms used by respondents. The results of this study concluded that there is a relationship between self-comparison and self-esteem in female adolescents who use social media. Most respondents showed a tendency to compare themselves on social media at a moderate to high level. Meanwhile, the majority of respondents had a level of self-esteem in the moderate category, and only a small portion were in the high category. This finding is supported by the results of the Pearson correlation test which showed a very strong and significant negative relationship between self-comparison and self-esteem ( $r = -0.888$ ;  $p < 0.01$ ). This means that the higher the intensity of an individual in comparing themselves with others on social media, the lower the level of self-esteem they have.*

**Keywords:** Self-Comparison; Self Esteem; Adolescents; Women

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan fase krusial dalam pembentukan identitas diri dan pembangunan self-esteem. Media sosial berperan penting dalam proses ini, baik sebagai sarana komunikasi maupun faktor yang memengaruhi cara remaja memandang dirinya. Secara etimologis, media berasal dari bahasa Latin medius yang berarti perantara, sedangkan sosial dari kata socius yang berarti teman. Dengan demikian, media sosial dapat dipahami sebagai perantara untuk

berinteraksi secara daring. KBBI mendefinisikan media sosial sebagai platform yang memungkinkan individu menciptakan, membagikan, dan berinteraksi melalui konten, sedangkan Jacka & Scott (Plumb, Hands, McIntyre, & Timler, 2021) menyebutnya sebagai teknologi berbasis web yang mempermudah akses materi bagi semua orang.

Penelitian dari American Psychological Association (APA), remaja merasa lebih terhubung dan dihargai ketika mendapatkan respons positif terhadap unggahan mereka, seperti komentar atau jumlah "like". Respons ini dapat memberikan dampak positif terhadap kepercayaan diri (self-esteem) mereka. Hal serupa juga ditemukan dalam laporan dari Association for Psychological Science (APS), yang menyatakan bahwa jumlah like dan komentar yang diterima remaja di media sosial berpengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis mereka. Komentar positif dapat meningkatkan rasa percaya diri, sementara komentar negatif justru berpotensi menurunkannya. Dengan demikian, interaksi sosial di media digital memberikan pengaruh yang nyata terhadap pembentukan dan fluktuasi kepercayaan diri remaja, khususnya pada remaja perempuan yang cenderung lebih sensitif terhadap umpan balik sosial dan perbandingan diri di platform media sosial (Rachman & Rosnawati, 2021).

Remaja merupakan generasi yang tumbuh di era digital dan menjadi pengguna aktif media sosial. Survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa 99,16% remaja Indonesia usia 13–18 tahun aktif menggunakan media sosial. Data dari Indonesia Baik juga mencatat bahwa 93,68% remaja perempuan menggunakan media sosial, sedikit lebih tinggi dibandingkan remaja (Hernawati & Eriany, 2020) laki-laki (92,07%). Hal ini menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung lebih aktif dalam penggunaan media sosial.

Remaja merupakan fase krusial dalam perkembangan manusia yang ditandai dengan perubahan fisik, mental, dan sosial yang signifikan. Istilah "remaja" berasal dari bahasa Latin *adolescence*, yang berarti "tumbuh" atau "menjadi dewasa". Menurut Piaget, masa remaja adalah periode ketika individu mulai memandang dirinya setara dengan orang dewasa. Sementara Hurlock (Wang & Li, 2020) menggambarkan remaja sebagai masa transisi antara masa kanak-kanak dan kedewasaan, di mana individu mulai melepaskan ketergantungan namun belum sepenuhnya mandiri. Ia juga menekankan bahwa pengalaman pada masa remaja sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku di masa mendatang. Oleh karena itu, fase ini membutuhkan dukungan dan pemahaman dari lingkungan agar remaja dapat menghadapi berbagai tantangan perkembangan secara optimal.

Masa remaja merupakan periode transisi penting dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. WHO dan BKKBN mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10–24 tahun, namun yang telah menikah tidak lagi termasuk kategori ini karena memasuki peran sosial baru. Hurlock (1989) membagi masa remaja menjadi dua tahap, yakni remaja awal (13–16 tahun) dan remaja akhir (16–18 tahun). Tahap remaja akhir dipandang krusial menuju kedewasaan, ditandai dengan berkembangnya kemandirian, kemampuan berpikir abstrak, serta pencarian identitas diri. Data BPS (2024) menunjukkan jumlah remaja perempuan usia 16–18 tahun di Indonesia mencapai 6.428,4 ribu jiwa, sehingga populasi ini relevan untuk diteliti (Rubín, Suchomel, Cuberek, Dušková, & Tláskalová, 2017).

Di era digital, media sosial telah menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan remaja perempuan. Namun, penggunaan media sosial juga membawa dampak terhadap aspek

psikologis, salah satunya adalah harga diri (self-esteem). Penelitian oleh Evelin dan Adeshesa (2020) yang melibatkan 410 remaja berusia 12 hingga 21 tahun menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram berkorelasi negatif dengan tingkat self-esteem. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin sering remaja menggunakan media sosial, semakin tinggi pula risiko mereka mengalami penurunan harga diri, terutama akibat perbandingan sosial yang kerap terjadi di platform digital.

Havighurst (Teng, 2019) menyatakan bahwa tugas perkembangan adalah tanggung jawab yang harus diselesaikan pada tahap tertentu dalam kehidupan individu. Keberhasilan dalam menyelesaikan tugas ini akan membawa individu pada kebahagiaan serta kesiapan menghadapi tahap perkembangan berikutnya.

Putro (Chung, Chen, & Olson, 2021) menekankan bahwa remaja perlu melalui beberapa tahap perkembangan penting, seperti menerima kondisi fisik dan kualitas diri, mengelola emosi secara mandiri tanpa ketergantungan pada figur otoritas, meningkatkan kemampuan sosial dengan teman sebaya, menemukan panutan, membangun kepercayaan diri, serta menguatkan pengendalian diri berdasarkan nilai yang diyakini. Selain itu, remaja juga dituntut untuk mulai meninggalkan perilaku kekanak-kanakan sebagai bagian dari proses pendewasaan.

Masa remaja merupakan tahap penting dalam pembentukan identitas, sebagaimana dijelaskan dalam teori Erikson melalui tahap Identity vs. Role Confusion. Pada fase ini, remaja mulai mengeksplorasi jati diri mereka, termasuk dalam hal penampilan fisik. Perubahan hormon turut memengaruhi bentuk tubuh sehingga remaja, khususnya remaja putri, menjadi lebih sadar akan citra tubuhnya. Di sisi lain, media sosial berperan sebagai wadah untuk menampilkan penampilan dan pencapaian individu. Paparan terhadap konten-konten tersebut dapat memicu perbandingan sosial yang berdampak negatif pada harga diri, terutama jika remaja merasa tidak sebanding dengan apa yang mereka lihat. Penelitian Coralia, Qodariah, dan Yanuvianti (Ajzen, 2020) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram berkorelasi negatif dengan harga diri pada remaja semakin sering remaja mengakses Instagram, semakin rendah tingkat harga diri mereka.

Untuk memperkuat temuan yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti melakukan wawancara dengan salah satu remaja yang berinisial (A.S.)

“Iya kak, kalau aku ngelihat orang lain yang ada di media sosial, aku tuh ngerasa mereka lebih cantik daripada aku. Apalagi kalau aku sedikit mendapatkan like atau komen di media sosial terus aku ngebandingin dengan sosial media orang lain, apalagi di media sosial ku ada yang berpendapat bahwa si a lebih baik daripada aku, rasanya hidup ku gak berarti kak karna gak dapat pengakuan dari orang lain Aku jadi kehilangan kepercayaan diri. Rasanya semakin sulit ketika aku melihat teman-temanku yang semuanya cantik. Aku merasa tertinggal, tidak cukup menarik, dan tidak cukup berharga dibandingkan mereka.. Sedih rasanya kak.”

Berdasarkan hasil wawancara dengan seorang remaja berinisial A.S, ditemukan bahwa perbandingan diri (self-comparison) di media sosial memberikan dampak negatif terhadap dirinya. Ia merasakan penurunan kepercayaan diri ketika melihat unggahan orang lain yang mendapatkan lebih banyak apresiasi, seperti like dan komentar. Pendapat orang lain yang membandingkan dirinya dengan individu lain juga memperkuat rasa tidak puas terhadap diri sendiri. Dalam hal ini, self-esteem menjadi aspek penting karena berkaitan dengan perasaan keberartian dan penghargaan terhadap diri. Ketika self-esteem dikelola secara negatif, seperti

terlalu bergantung pada validasi dari media sosial, hal ini dapat menimbulkan perasaan tidak berharga dan menurunkan kesejahteraan psikologis remaja.

Paparan terhadap self-presentation teman online maupun influencer di media sosial dapat memengaruhi self-esteem individu. Gonzales dan Hancock (Utami, 2023) menemukan bahwa melihat profil orang lain di Facebook lebih sering daripada melihat profil sendiri dapat menurunkan self-esteem. Hal ini karena individu terdorong untuk melakukan perbandingan sosial dengan orang lain yang menampilkan versi terbaik dari dirinya di media sosial. Woods dan Scott (Furlan, Giraldo, Baskwill, Irvin, & Imamura, 2015) juga menekankan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berdampak negatif terhadap self-esteem karena semakin membuka ruang untuk membandingkan pencapaian, gaya hidup, dan penampilan fisik orang lain dengan diri sendiri.

Upward social comparison sering membuat individu, terutama remaja perempuan dengan self-esteem rendah, merasa tidak percaya diri karena terpengaruh standar kecantikan dan ekspektasi sosial yang tidak realistis. Menurut teori perbandingan sosial Leon Festinger (1954), individu menilai dirinya dengan membandingkan pada orang lain sebagai upaya membentuk identitas dan mencari validasi sosial. Fenomena ini tercermin dari pengalaman individu yang aktif menggunakan media sosial, sebagaimana terlihat dalam kutipan berikut

“Wah sering banget kak. Aku kan aktif menggunakan media sosial mulai dari whatsapp, telegram, instagram bahkan tiktok juga. Tapi aku lebih sering posting di whatsapp ya, karena memang lebih banyak berteman dengan orang disekitar. Dulu sempat main facebook tapi udah lama nggak main karna menurut ku udah ketinggalan update daripada tiktok. Jadi sesekali posting di tiktok juga. Setiap kali aku mau posting foto diri, aku sering bertanya dulu ke orang lain, apalagi kalau orang itu dekat denganku. Aku takut kalau nanti dibandingkan dengan orang lain dan dibilang lebih jelek dari mereka. Makanya, aku sering nanya ke teman-temanku untuk membandingkan siapa yang lebih cantik aku atau dia? Kalau mereka bilang fotoku bagus, baru deh aku berani posting. Aku merasa lebih percaya diri kalau sudah mendapat pengakuan dari orang lain. Apalagi kalau ada yang komen ‘cantik’, aku senang banget! Rasanya, sepanjang hari aku jadi merasa lebih percaya diri dan melihat diriku sebagai orang yang cantik. Karna aku percaya sama kemampuan diri ku kalau aku mendapat pengakuan dari orang lain”

Dari hasil wawancara, individu ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial yang ia lakukan dipengaruhi oleh pandangannya terhadap standar kecantikan di media sosial. Ia menganggap validasi dari orang lain sebagai penentu utama daya tariknya, sehingga sering meminta pendapat teman sebelum mengunggah foto. Ketergantungannya pada penilaian eksternal membuatnya kurang percaya diri tanpa persetujuan orang lain. Dalam hal self-esteem pada aspek kemampuan, kepercayaan dirinya sangat bergantung pada pujian atau komentar positif. Ini menunjukkan bahwa ia belum memiliki keyakinan diri yang stabil tanpa validasi eksternal.

Fenomena ini tidak terjadi secara terpisah, melainkan merupakan bagian dari tekanan sosial yang lebih luas terhadap perempuan dalam memaknai penampilan fisik. Perempuan sering kali menghadapi tekanan sosial dan budaya yang kuat untuk tampil menarik dan memiliki bentuk tubuh ideal. Tekanan ini memunculkan tuntutan agar mereka tampil lebih anggun dibandingkan laki-laki, terutama dalam lingkungan sosial. Menurut Hurlock (Ellinger,

Mess, Bachner, von Au, & Mall, 2023) individu dituntut untuk menerima dan memahami perubahan fisik sebagai bagian dari perkembangan diri. Namun, dalam praktiknya, kebiasaan membandingkan penampilan dengan orang lain justru memicu munculnya citra tubuh negatif. Denich & Ifdil (dalam Henryan & Simanjuntak, 2022) menyebutkan bahwa kondisi tersebut berisiko menimbulkan kecemasan, ketidakpuasan terhadap tubuh, bahkan gangguan makan.

Media sosial memperkuat proses perbandingan sosial ini. Konten-konten visual yang ditampilkan oleh influencer maupun teman sebaya sering kali menggambarkan standar kecantikan dan gaya hidup yang sudah melalui proses seleksi dan penyuntingan. Paparan terhadap representasi visual semacam itu dapat menimbulkan perasaan tidak cukup baik serta meningkatkan rasa insecure, khususnya ketika pengguna merasa tidak mampu memenuhi standar tersebut. Seperti yang ditemukan oleh Russell (2022), penggunaan filter kecantikan di platform seperti Instagram, Snapchat, dan TikTok memperkuat keinginan untuk tampil sempurna, bahkan hingga memicu keinginan menjalani prosedur kosmetik. Hal ini menunjukkan bahwa paparan terhadap standar visual yang tidak realistis di media sosial dapat membentuk persepsi negatif terhadap diri sendiri, terutama di kalangan remaja perempuan.

Dalam konteks ini, remaja perempuan menjadi kelompok yang paling rentan terhadap self-comparison, terutama melalui media sosial. Mereka sering membandingkan penampilan, pencapaian, dan gaya hidup dengan teman sebaya maupun figur publik, sehingga memicu penurunan self-esteem. Woods dan Scot (dalam Evelin & Adishesa, 2020) menemukan bahwa semakin sering seseorang menggunakan media sosial, semakin rendah kepercayaan dirinya. Perbandingan sosial yang berulang membuat individu meragukan nilai dan kemampuannya, hingga berisiko merasa tidak berharga. Oleh karena itu, penelitian ini memilih remaja perempuan sebagai objek kajian, karena mereka lebih rentan melakukan social comparison terkait penampilan dan citra tubuh dibanding laki-laki. Hal ini sejalan dengan Jones et al. (KHOIRIYAH & Khoiriyah, 2023) menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya dan kebiasaan membandingkan penampilan diri dengan orang lain (appearance comparison) dapat menurunkan harga diri remaja perempuan. Sejalan dengan itu, Guyer dan Johnston (2018) menegaskan bahwa upward social comparison di media sosial dapat meningkatkan ketidakpuasan diri dan menurunkan self-esteem.

Coopersmith menjelaskan bahwa individu dengan self-esteem tinggi cenderung mandiri, tegas, kreatif, dan mampu menghadapi masalah secara fleksibel. Sebaliknya, self-esteem rendah (Nuryani, Susanto, & Hidayati, 2023) ditandai sikap pesimis, merasa tidak mampu, dan tidak puas terhadap diri, yang menghambat perkembangan personal. Kondisi ini erat kaitannya dengan self-comparison: ketika remaja sering merasa tidak sebanding dengan orang lain, self-esteem mereka menurun dan berdampak pada pola pikir, emosi, serta hubungan sosial sehari-hari. Remaja putri dengan self-esteem yang baik biasanya memperoleh dukungan emosional serta pengakuan sosial yang memadai, salah satunya melalui interaksi di media sosial. Sherman dkk. (Tiwari, Narula, & Mathur, 2022) menyatakan bahwa fitur like dan komentar dapat memengaruhi self-esteem, karena menjadi bentuk respons sosial terhadap unggahan yang mereka bagikan.

Dalam konteks media sosial, perbandingan diri atau self-comparison menjadi hal yang umum, khususnya di kalangan remaja putri. Leon Festinger (Rachman & Rosnawati, 2021) menjelaskan bahwa perbandingan sosial merupakan dorongan alami manusia untuk

mengevaluasi pemikiran dan kemampuannya dengan membandingkannya terhadap orang lain. Schaefer dan Thompson (2014) menambahkan bahwa perbandingan ini kerap difokuskan pada aspek penampilan fisik, sementara Guyer dan Johnston (2018) memperluasnya hingga mencakup penilaian terhadap sikap, pencapaian, dan berbagai aspek kemampuan diri.

Menurut Baron & Byrne (Grenadi & Mardi Rahayu, 2024) terdapat dua bentuk perbandingan sosial, yaitu perbandingan sosial ke bawah dan ke atas. Perbandingan ke bawah terjadi saat individu menilai dirinya dengan orang yang dianggap lebih lemah untuk meningkatkan harga diri, sedangkan perbandingan ke atas dilakukan dengan membandingkan diri dengan yang lebih unggul. Namun, dampak keduanya dapat berbeda apabila orang yang dibandingkan memiliki kedekatan dengan individu tersebut.

Self-comparison di media sosial sering memicu emosi negatif pada remaja perempuan, terutama rasa cemburu terhadap pencapaian, penampilan, atau kehidupan ideal orang lain. Jika tidak terkelola, perasaan ini dapat berkembang menjadi minder dan menurunkan self-esteem, karena individu mulai meragukan nilai dirinya. Penelitian Fardouly et al. serta Gonzales & Hancock (dalam Putra, 2018) membuktikan bahwa rasa iri akibat unggahan orang lain di media sosial berkontribusi pada penurunan self-esteem (Anggraini, 2021).

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perbandingan diri (self-comparison) dengan harga diri (self-esteem) pada remaja perempuan pengguna media sosial. Fokus pada remaja perempuan dipilih karena kelompok ini lebih rentan melakukan perbandingan sosial, khususnya terkait penampilan dan citra tubuh, yang dapat berdampak langsung pada tingkat kepercayaan diri mereka. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai bagaimana interaksi di media sosial memengaruhi kondisi psikologis remaja, serta menjadi dasar dalam upaya pencegahan dampak negatif perbandingan sosial terhadap self-esteem.

## **METODE**

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mencari solusi atas permasalahan yang berhubungan dengan fenomena tertentu. Menurut Sugiyono (Akbaruddin, 2018) metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang didasarkan pada filsafat positivisme dan diterapkan dalam studi yang melibatkan populasi atau sampel tertentu. Subjek penelitian ini adalah remaja perempuan yang ada di Indonesia. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah:

1. Remaja akhir Perempuan berusia 16 sampai 18 tahun.
2. Pengguna aktif aplikasi Media sosial

Menurut Sugiyono (Selfilia Arum Kristanti & Eva, 2022) definisi operasional variabel penelitian adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja akhir perempuan diseluruh indonesia yang berusia 16-18 tahun, dimana menurut statistik dari Badan Pusat Statistik (BPS), terdapat 6.428,4 ribu jiwa.

Sugiyono (Fatah, Suryadi, Sabandar, & Turmudi, 2016) mendefinisikan sampel sebagai sekumpulan item yang diambil dari suatu populasi yang memiliki ciri-ciri tertentu dan dapat

digunakan untuk mewakili keseluruhan populasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan sampling aksidental yang dipadukan dengan strategi teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Proses pengumpulan data juga melibatkan unsur accidental sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan menerima kuesioner dan bersedia mengisi, selama memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Menurut Sugiyono (Pramesti & Sujana, 2020) sampling aksidental merupakan pendekatan pengambilan sampel yang melibatkan orang-orang yang kebetulan bertemu dengan peneliti sebagai responden.

Responden dalam penelitian ini berusia antara 16 dan 18 tahun. Alasan peneliti memilih usia ini karena Remaja berusia 16 hingga 18 tahun berada pada tahap perkembangan remaja akhir (late adolescence), yaitu fase penting dalam pembentukan identitas diri, harga diri (self-esteem), dan pencarian jati diri. Pada usia ini, individu cenderung lebih sensitif terhadap penilaian sosial, sangat aktif dalam menggunakan media sosial, dan mulai membentuk gambaran diri berdasarkan perbandingan dengan orang lain. Menurut Santrock (AZIZAH, 2023) remaja pada usia ini mulai menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap citra diri dan mulai membangun konsep diri yang lebih kompleks. Kehadiran media sosial menjadi faktor eksternal yang signifikan dalam membentuk persepsi diri mereka, terutama melalui proses social comparison (perbandingan sosial).

Dengan demikian, usia 16–18 tahun merupakan kelompok yang paling rentan terhadap dampak negatif dari aktivitas perbandingan diri di media sosial, sehingga tepat dijadikan fokus dalam penelitian yang mengkaji hubungan antara self-comparison dan self-esteem.

Penelitian ini menggunakan Google Forms, yang disebar baik secara langsung maupun melalui media sosial, yang digunakan untuk mengumpulkan data. Menurut data Badan Pusat Statistik (2024), jumlah penduduk berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin pada tahun 2023 menunjukkan bahwa remaja akhir perempuan berusia 15-18 tahun berjumlah 10.714,1 ribu jiwa. Namun, penelitian ini hanya berfokus pada rentang usia 16-18 tahun, sehingga populasi remaja akhir perempuan dalam kelompok tersebut adalah 6.428,4 ribu jiwa. Untuk menentukan jumlah sampel, penelitian ini menggunakan tabel sampel dari Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%, yang menghasilkan ukuran sampel sebanyak 329 individu.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran Hasil Penelitian**

Penelitian ini melibatkan sebanyak 330 remaja perempuan berusia antara 16 hingga 18 tahun yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Data dikumpulkan secara daring melalui penyebaran skala psikologis, yang mencakup informasi mengenai karakteristik subjek, seperti usia, kepemilikan akun media sosial, jenis platform yang digunakan, durasi penggunaan setiap hari, jumlah pengikut atau kontak aktif pada media sosial yang paling sering diakses, frekuensi membandingkan diri di media sosial, kualitas hubungan sosial, serta domisili responden. Informasi ini bertujuan untuk menggambarkan latar belakang responden yang dapat memengaruhi kecenderungan dalam melakukan self-comparison dan tingkat self-esteem yang dimiliki (Li, Lu, & Feng, 2023).

## Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

Penelitian ini melibatkan sebanyak 330 remaja perempuan yang berusia antara 16 hingga 18 tahun berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS). Usia ini dipilih karena termasuk dalam masa remaja akhir, di mana individu mulai mengalami perkembangan identitas diri secara intens. Menurut Santrock (Tjahyadi & Ersan Lanang Sanjaya, 2021) remaja pada tahap ini cenderung lebih sensitif terhadap pengaruh sosial dan mulai membentuk konsep diri melalui interaksi sosial, termasuk di media sosial. Oleh karena itu, rentang usia ini dianggap relevan untuk mengkaji hubungan antara *self-comparison* dan *self-esteem*. Data usia diperoleh dari isian demografis saat penyebaran kuesioner.

## Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah dugaan atau asumsi awal dalam penelitian dapat diterima atau ditolak, serta untuk melihat seberapa kuat hubungan antara dua variabel, yaitu *self comparison* dan *self esteem*. Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.0 for Windows. Hasil dari pengujian tersebut disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment**

| Variabel               | Nilai Kolerasi | Keterangan        |
|------------------------|----------------|-------------------|
| <i>Self Comparison</i> | -0,888**       | Terdapat Hubungan |
| <i>Self Esteem</i>     |                |                   |

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson yang dilakukan terhadap 330 responden, diperoleh nilai korelasi sebesar  $r = -0,888$  dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara variabel *self comparison* dan *self esteem*. Artinya, semakin tinggi individu melakukan perbandingan diri dengan orang lain (*self comparison*), maka semakin rendah tingkat harga dirinya (*self esteem*). Korelasi yang negatif menandakan arah hubungan yang berlawanan antara kedua variabel tersebut. Hasil uji menunjukkan signifikansi yang kuat, sehingga hubungan antara kedua variabel dapat disimpulkan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik pada taraf 1%, sehingga sangat kecil kemungkinan bahwa hubungan ini terjadi secara kebetulan. Dengan demikian, temuan ini memperkuat asumsi teoritis bahwa *self comparison* memiliki pengaruh yang merugikan terhadap *self esteem*. Individu yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain cenderung mengalami penurunan dalam menilai dirinya secara positif.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah disajikan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *self-comparison* dan *self-esteem* pada remaja perempuan pengguna media sosial. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Dengan kata lain, semakin tinggi kecenderungan remaja dalam melakukan *self-comparison* di media sosial, semakin besar pengaruhnya terhadap tingkat *self-esteem* yang mereka miliki.

Hasil analisis korelasi Pearson pada 330 remaja perempuan pengguna media sosial menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,888$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan yang sangat kuat dan signifikan secara negatif antara self-comparison dan self-esteem. Artinya, semakin tinggi kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial, maka semakin rendah tingkat harga diri yang dimilikinya. Korelasi negatif ini juga menegaskan bahwa aktivitas membandingkan diri khususnya upward social comparison berpotensi memicu ketidakpuasan terhadap diri sendiri, perasaan rendah diri, serta menurunnya persepsi positif terhadap kualitas diri.

Hasil ini diperkuat oleh data kontrol, di mana sebanyak 325 responden menyatakan pernah membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, sedangkan hanya 5 responden yang menyatakan tidak pernah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perbandingan diri merupakan perilaku umum dan relevan dalam kehidupan remaja perempuan di era media sosial. Platform yang paling sering digunakan dalam penelitian ini adalah WhatsApp dan TikTok. Data ini selaras dengan laporan *Most Used Social Media Platforms in Indonesia (2024)*, yang menunjukkan bahwa WhatsApp digunakan oleh 90,9% pengguna internet di Indonesia, sedangkan TikTok oleh 73,5%, menegaskan bahwa keduanya memang menjadi platform dominan bagi interaksi sosial digital remaja.

Berdasarkan hasil survei, diketahui bahwa mayoritas responden menggunakan media sosial selama 1–3 jam per hari, diikuti oleh penggunaan selama 4–6 jam, kurang dari 1 jam, serta lebih dari 6 jam. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja perempuan memiliki intensitas penggunaan media sosial pada kategori sedang hingga tinggi. Pola penggunaan tersebut penting untuk diperhatikan, mengingat semakin tingginya intensitas penggunaan media sosial berpotensi meningkatkan risiko masalah psikologis. Hal ini sejalan dengan temuan Keles et al. (Zheng et al., 2022) yang menyatakan bahwa tingginya penggunaan media sosial berkorelasi dengan meningkatnya distress psikologis pada remaja. Kondisi tersebut erat kaitannya dengan penurunan self-esteem, yang salah satunya dipengaruhi oleh mekanisme perbandingan sosial di dunia maya.

Selain itu, analisis terhadap hubungan sosial menunjukkan bahwa Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa cukup dekat dan sangat dekat dengan lingkungannya. Hal ini menandakan remaja memiliki hubungan sosial yang positif, yang berperan penting dalam memberikan dukungan emosional dan membentuk harga diri. Penelitian Wilcox & Stephen (2013) serta Santrock (2018) menegaskan bahwa kedekatan sosial berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan kepercayaan diri. Dengan demikian, kedekatan sosial dapat menjadi faktor pelindung terhadap tekanan psikologis akibat perbandingan diri di media sosial, sejalan dengan pandangan Coopersmith (1959) bahwa self-esteem terbentuk dari rasa dihargai dan diterima oleh lingkungan.

Dalam konteks media sosial, platform seperti Instagram, TikTok, dan Snapchat atau yang lainnya menyediakan ruang luas bagi individu untuk menampilkan versi ideal diri, baik dari segi penampilan fisik, pencapaian akademik, maupun gaya hidup. Hal ini mendorong remaja untuk melakukan *upward comparison* sebagaimana dikemukakan oleh Festinger (Azizah, 2022) yaitu membandingkan diri dengan figur yang dianggap lebih menarik atau lebih sukses. Proses perbandingan tersebut seringkali menimbulkan perasaan rendah diri, ketidakpuasan, hingga

penurunan self-esteem. Sejalan dengan penelitian mendukung dari temuan Vogel et al. (2014) yang menemukan bahwa individu yang sering membandingkan diri di media sosial cenderung memiliki self-esteem lebih rendah karena merasa orang lain lebih bahagia dan lebih sukses.

Sebagai ilustrasi, seorang remaja perempuan yang sering membandingkan tubuhnya dengan influencer yang menampilkan standar kecantikan ideal (seperti tubuh langsing, kulit bersih, atau gaya hidup) akan cenderung merasa dirinya kurang menarik. Representasi visual yang tidak realistis ini membentuk ekspektasi sosial yang tinggi dan sulit dicapai, terutama pada masa remaja ketika identitas diri masih dalam proses pembentukan dan individu sangat rentan terhadap tekanan sosial. Papageorgiou, Fisher, & Cross (Yanditini & Wiyasa, 2021) mendukung hal ini dengan menyatakan bahwa keterpaparan terhadap citra ideal dari influencer di media sosial berkorelasi dengan meningkatnya ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan.

Penelitian Moningka & Eminiari (2020) juga memperkuat temuan ini. Mereka menemukan bahwa self-comparison berperan signifikan dalam memprediksi self-esteem, dengan kontribusi sebesar 29,6% varians. Ini menunjukkan bahwa hampir sepertiga dari perubahan harga diri pada remaja perempuan dapat dijelaskan melalui perilaku membandingkan diri dengan orang lain, terutama dalam konteks media sosial. Temuan ini menegaskan bahwa perbandingan sosial bukan hanya proses kognitif sesaat, tetapi menjadi faktor psikologis yang berdampak dalam jangka panjang terhadap evaluasi diri remaja.

Lebih lanjut, studi oleh Leung et al. (Journal & Issn, 2022) yang dipublikasikan di *Frontiers in Psychology* menjelaskan bahwa *social comparison* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara keterpaparan terhadap influencer dan penurunan self-esteem. Mereka menemukan bahwa semakin sering remaja terpapar konten ideal, semakin besar kemungkinan mereka melakukan *upward comparison*, yang berdampak langsung terhadap penurunan harga diri. Penelitian ini juga menyoroti bahwa individu dengan tingkat *resiliensi* rendah cenderung lebih rentan terhadap efek negatif dari perbandingan sosial karena kurang memiliki mekanisme perlindungan psikologis yang memadai untuk menahan tekanan dari standar sosial digital yang tidak realistis.

Dalam konteks era digital, Tak hanya konten visual, interaksi digital seperti fitur interaktif seperti likes dan komentar. Jumlah likes, komentar positif, atau bentuk validasi sosial lainnya menjadi indikator eksternal yang secara simbolik mengkomunikasikan penerimaan sosial. Ketika seseorang mendapatkan banyak likes atau komentar positif, ia cenderung merasa dirinya disukai, menarik, dan dihargai, yang secara langsung dapat memperkuat self-esteem-nya. Sebaliknya, minimnya respons atau adanya komentar negatif dapat memunculkan perasaan tidak dihargai, tidak cukup baik, atau bahkan ditolak, yang berujung pada penurunan self-esteem sejalan dengan penelitian Zulfianti, Sukmarini, & Djalil (Liu & Iwamoto, 2022) menemukan bahwa validasi sosial dalam bentuk likes dan komentar memiliki hubungan signifikan dengan self-esteem remaja.

Fenomena ini sejalan dengan Voggenreiter et al. (2023) yang menemukan bahwa validasi sosial melalui *likes* dan komentar merupakan prediktor signifikan dalam pembentukan *self-esteem*. Hasil dari *self comparison* dan *self esteem* menunjukkan frekuensi sedang. Hal ini menandakan bahwa meskipun remaja cukup sering melakukan self-comparison, self-esteem

mereka tetap berada pada tingkat yang relatif sehat. Temuan ini juga sejalan dengan Appel, Gerlach, & Crusius (Tortia, 2016) yang menunjukkan bahwa meskipun penggunaan media sosial memicu upward comparison, self-esteem dapat tetap terjaga bila remaja memiliki dukungan sosial yang kuat. Oleh karena itu, meski self-comparison pada remaja perempuan cukup tinggi, hubungan sosial yang positif berperan penting dalam menjaga stabilitas self-esteem.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada tingkat *self-comparison* sedang, menandakan mereka cukup sering membandingkan diri di media sosial namun masih dalam batas moderat. Sebagian lainnya berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan kecenderungan kuat dalam melakukan perbandingan sosial, sementara hanya sedikit yang berada pada kategori rendah. Pada variabel *self-esteem*, mayoritas responden juga berada pada kategori sedang, dengan sebagian kecil pada kategori tinggi, dan tidak ada yang tergolong rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun remaja cukup aktif dalam melakukan *self-comparison*, mereka tetap memiliki *self-esteem* yang relatif sehat dan stabil. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Dirmayanti & Setiasih (2024) yang menjelaskan bahwa terdapat korelasi rendah antara penggunaan media sosial, *social comparison*, dan *self-esteem*, sehingga meskipun perbandingan sosial cukup sering dilakukan, tidak selalu memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kepercayaan diri remaja.

Dengan demikian penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-comparison* dan *self-esteem* pada remaja perempuan pengguna media sosial. Semakin tinggi kecenderungan membandingkan diri, semakin rendah tingkat harga diri yang dimiliki. Meskipun mayoritas remaja berada pada kategori sedang untuk kedua variabel, dukungan sosial dari lingkungan terbukti berperan penting dalam menjaga stabilitas *self-esteem*. Hal ini menegaskan pentingnya literasi media dan penguatan konsep diri agar remaja lebih tahan terhadap tekanan sosial digital

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 330 remaja perempuan berusia 16 hingga 18 tahun, diketahui bahwa WhatsApp, TikTok, dan Instagram merupakan platform media sosial yang paling dominan digunakan oleh responden. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara self-comparison dan self-esteem pada remaja perempuan pengguna media sosial. Sebagian besar responden menunjukkan kecenderungan melakukan perbandingan diri di media sosial pada tingkat sedang hingga tinggi. Sementara itu, mayoritas responden memiliki tingkat self-esteem pada kategori sedang, dan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori tinggi. Temuan ini diperkuat oleh hasil uji korelasi Pearson yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara self-comparison dan self-esteem ( $r = -0,888$ ;  $p < 0,01$ ). Artinya, semakin tinggi intensitas individu dalam membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, semakin rendah tingkat harga diri yang dimiliki. Analisis deskriptif juga menunjukkan pola yang konsisten, di mana responden yang sering membandingkan diri cenderung memiliki tingkat self-esteem yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak melakukannya. Hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas perbandingan sosial di media sosial dapat berdampak negatif terhadap persepsi dan penghargaan diri. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yaitu terdapat hubungan

antara self-comparison dan self-esteem. Hasil ini mendukung teori dan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa semakin tinggi kecenderungan melakukan perbandingan sosial, terutama dalam konteks media sosial, semakin besar kemungkinan individu mengalami penurunan self-esteem

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2020). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314–324. <https://doi.org/10.1002/hbe2.195>
- Akbaruddin, A. (2018). Pengaruh Kids' Athletics Terhadap Self-Esteem Dan Kebugaran Jasmani (Studi Expost Facto Pada Siswa Sekolah Atletik Pajajaran). *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 4(1), 75–94. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v4i1.92>
- Anggraini, R. (2021). *Hubungan Antara Self Compassion Dan Self Esteem Dengan Self Disclosure Pada Remaja Panti Asuhan Di Pekanbaru*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Opgehaal van <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/54805>
- AZIZAH, L. (2023). *Pengaruh Self Esteem Dan Burnout Peserta Didik Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis*. UIN RADEN INTAN LAMPUNG. Opgehaal van <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/23021>
- Azizah, M. A. (2022). *Pengaruh Social Comparison Dan Self Esteem Terhadap Body Image Remaja Akhir Di Dukuh Mangunan Klaten*. Universitas Widya Dharma.
- Chung, H. Q., Chen, V., & Olson, C. B. (2021). The impact of self-assessment, planning and goal setting, and reflection before and after revision on student self-efficacy and writing performance. *Reading and Writing*, 34(7), 1885–1913. <https://doi.org/10.1007/s11145-021-10186-x>
- Ellinger, J., Mess, F., Bachner, J., von Au, J., & Mall, C. (2023). Changes in social interaction, social relatedness, and friendships in Education Outside the Classroom: A social network analysis. *Frontiers in Psychology*, 14(February), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1031693>
- Fatah, A., Suryadi, D., Sabandar, J., & Turmudi. (2016). Open-ended approach: An effort in cultivating students' mathematical creative thinking ability and self-esteem in mathematics. *Journal on Mathematics Education*, 7(1), 9–18. <https://doi.org/10.22342/jme.7.1.2813.9-18>
- Furlan, A. D., Giraldo, M., Baskwill, A., Irvin, E., & Imamura, M. (2015). Massage for low-back pain. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001929.pub3>
- Grenadi, K. M., & Mardi Rahayu, M. N. (2024). The Self-Esteem of Dayak Ethnic Adolescents Reviewed from the Attachment Relationship of Parents. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(3), 351. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i3.15649>
- Hernawati, L., & Eriany, P. (2020). The Effect of Self Regulation-Based Holistic Health Counseling Services in Improving Students'. *PSIKODIMENSIA*, 19(2), 184. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2765>
- Journal, I., & Issn, E. (2022). *Perkembangan Self-Esteem Anak*. 3(2), 29–32.
- KHOIRIYAH, Z., & Khoiriyah, Z. (2023). *Pengaruh Fatherless Terhadap Insecure Attachment Style Wanita Dewasa Awal Berpacaran Yang Dimediasi Oleh Self-Esteem*. Universitas Negeri JIPSI (Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial) Vol 5 No. 1 April 2026| 61

Jakarta.

- Li, Z., Lu, F., & Feng, X. (2023). Why women's entrepreneurial activities are low in China? The psychological perspective of self-esteem. *Economic research-Ekonomiska istraživanja*, 36(1), 1906–1932.
- Liu, W. M., & Iwamoto, D. K. (2022). Asian American men's gender role conflict: The role of Asian values, self-esteem, and psychological distress. *Psychology of Men & Masculinity*, 7(3), 153. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1524-9220.7.3.153>
- Nuryani, D., Susanto, B., & Hidayati, A. (2023). Pengaruh Permasalahan Broken Home Terhadap Self-Esteem dan Motivasi Belajar Siswa di SMP Muhammadiyah Rongkop. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(12), 1339–1347. <https://doi.org/https://doi.org/10.59141/japendi.v4i12.2547>
- Plumb, M. S., Hands, B., McIntyre, F., & Timler, A. (2021). Self-Report Motor Competence in Adolescents Aged 12–18 Years in Regional and Rural Victoria (Australia). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(3), 388–398. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1739606>
- Pramesti, P. A., & Sujana, I. K. (2020). Komitmen Organisasi Memoderasi Pengaruh Partisipasi Anggaran, Asimetri Informasi, dan Self Esteem pada Budgetary Slack. *E-Jurnal Akuntansi*, 30(7), 1780. <https://doi.org/10.24843/eja.2020.v30.i07.p13>
- Rachman, A., & Rosnawati, R. (2021). Efektivitas model pembelajaran creative problem solving ditinjau dari kemampuan penalaran, komunikasi, dan self esteem. *Jurnal Riset Pendidikan Matematika*, 8(2), 231–243. <https://doi.org/10.21831/jrpm.v8i2.34420>
- Rubín, L., Suchomel, A., Cuberek, R., Dušková, L., & Tláskalová, M. (2017). Self-assessment of physical fitness in adolescents. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(1), 219–235. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.121.18>
- Selfilia Arum Kristanti, & Eva, N. (2022). Self-esteem dan Self-disclosure Generasi Z Pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(1), 10–20. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i1.697>
- Teng, (Mark) Feng. (2019). A comparison of text structure and self-regulated strategy instruction for elementary school students' writing. *English Teaching: Practice & Critique*, 18(3), 281–297. <https://doi.org/10.1108/ETPC-07-2018-0070>
- Tiwari, M., Narula, S., & Mathur, G. (2022). Looking-glass-self: Tale of happiness, self-esteem, and satisfaction with life among transgender from Kinner community. *Journal of Public Affairs*, 22(3), 1–9. <https://doi.org/10.1002/pa.2519>
- Tjahyadi, A. V., & Ersan Lanang Sanjaya, E. L. (2021). *Peran Self-Esteem dan Stress terhadap Harassment Pada Pemain Online Game Dewasa Awal*. Opgehaal van <http://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/6225>
- Tortia, S. S. E. (2016). *A Need Theory of Governance*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.1268.1207>
- Utami, F. P. (2023). Peran Mindfulness Untuk Mengatasi Fear Of Missing Out (Fomo) Media Sosial Remaja Generasi Z : Tinjauan Literatur. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 4(2). <https://doi.org/10.35334/jbkb.v4i2.3261>
- Wang, J., & Li, W. (2020). Self-care education program improves quality of life in patients with chronic heart failure: A randomized controlled study protocol. *Medicine*, 99(50), e23621.

<https://doi.org/10.1097/MD.00000000000023621>

Yanditini, N. K. A., & Wiyasa, I. K. N. (2021). Hubungan Self Esteem dan Motivasi Berprestasi dengan Kinerja Guru. *Jurnal Imiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(1), 105. <https://doi.org/10.23887/jipp.v5i1.32230>

Zheng, M., Peng, K., Yan, W., Lin, Y., Ni, Z., & Zhang, P. (2022). Self-control protects Tibetan adolescent orphans from mental problems: A mediating role of self-esteem. *Journal of Adolescence*, 94(2), 253–263. <https://doi.org/10.1002/jad.12025>