

The Effectiveness of Social Support in Adolescents to Overcome Low Self-Esteem: Scoping Review

Kurniawan Kurniawan¹, Khoirunnisa Khoirunnisa², Casman Casman³, Eriyono Budi Wijoyo⁴, Atiq Rizka Azjunia⁵, Euis Irna Nurpadillah⁵, Gita Cahyani⁵, Ilham Fajri⁵, Lubna Najwa Wardani⁵, Nisa Nizhan Nurfadillah⁵, Rana Kumala⁵, Windi Srirahayu⁵, Yulia Agnia Nurrohmah⁵

Abstrak

Latar belakang: harga diri merupakan konsep penting selama masa remaja dan memainkan peran vital dalam pengembangan harga diri selama masa remaja. Individu dengan harga diri rendah dicirikan oleh pandangan negatif tentang diri dan fokus penghindaran untuk melindungi diri dari kemungkinan bahaya, sedangkan individu dengan harga diri tinggi dicirikan memiliki motivasi pendekatan untuk mempertahankan dan lebih meningkatkan harga diri. **Tujuan:** studi ini bertujuan untuk mengetahui sumber dukungan soaila yang didapatkan remaja dan hubungannya dengan tingkat kejadian harga diri rendah pada remaja. **Metode:** Studi merupakan *scoping review*, dimana pencarian data menggunakan beberapa database, yaitu PubMed, *Science Direct*, dan *Google Scholar*. Artikel yang ditemukan kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi berdasar pada bagan PRISMA. **Hasil:** ditemukan 18.467 artikel, dan terdapat 5 artikel yang memenuhi kriteria untuk ditelaah. Data menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara dukungan sosial dengan harga diri remaja, dukungan sosial memengaruhi harga diri orang tersebut dalam segala hal dengan cara yang positif. **Simpulan:** Terdapat beberapa macam dukungan sosial yang didapatkan oleh remaja dari lingkungan sekitar sebagai salah satu faktor harga diri pada remaja diantaranya dukungan sosial orang tua remaja, teman, sekolah, guru dan masyarakat sekitar.

Kata kunci: remaja, harga diri, dukungan sosial

Abstract

Background: self-esteem is important and plays a vital role in the development of self-esteem during adolescence. Individuals with low self-esteem are characterized by a negative view of themselves and an avoidance focus to protect themselves from possible harm, whereas individuals with self-esteem have the motivation to maintain and increase self-esteem. **Purpose:** This study aims to determine the sources of support in adolescence and the relationship to the incidence of low self-esteem in adolescents. **Methods:** This study was a literature review, which searched data using dome databases, namely PubMed, *Science Direct*, and *Google Scholar*. Articles are then selected based on inclusion and exclusion criteria based on the PRISMA flow chart. **Result:** The findings were 18.467 articles, and 5 articles selected that met the criteria for this study. The data showed there is a strong relationship between social support and adolescent self-esteem, social support does affect the person's self-esteem in every way in a positive way. **Conclusion:** There are several kinds of social support obtained by teenagers from the surrounding environment as a form of self-esteem in adolescents including social support from teenagers' parents, friends, schools, teachers, and the surrounding community. Various forms of support that adolescents get such as emotional support and instrumental support.

Keywords: adolescence, self-esteem, social support

Submitted: 21 April 2022

Revised: 25 Juni 2022

Accepted: 27 Juni 2022

Affiliasi penulis : 1 Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, 2 Departemen Keperawatan Anak, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, 3 Departemen Keperawatan Anak, STIKes RS Husada, Jakarta, 4 Prodi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tangerang, 5 Mahasiswa Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi : "Kurniawan Kurniawan"

kurniawan2021@unpad.ac.id Telp: +6281818242826

Sekitar 1,2 miliar usia muda merupakan remaja yang berusia 10-19 tahun, dengan jumlah remaja perempuan sekitar 609 juta dan remaja laki-laki sebanyak 652 juta populasi (1) (2). Indonesia merupakan salah satu wilayah di mana populasi remaja termasuk dalam proporsi terbesar dari populasi, dengan 17% adalah remaja (usia 10-19 tahun) atau 46 juta penduduk dari total 270 juta penduduk Indonesia. Dengan rincian, 24 juta remaja laki-laki dan 22 juta remaja perempuan (3).

PENDAHULUAN

Saat ini, dunia memiliki populasi usia muda lebih banyak daripada sebelumnya. Dari total 7,2 miliar populasi manusia di dunia pada tahun 2021, lebih dari 3 miliar populasi dengan usia muda dibawah 25 tahun, yang merupakan 42% dari total populasi dunia.

Klasifikasi remaja menurut rentang usia yaitu individu yang berada dalam kelompok usia 10-19 tahun. Remaja digambarkan sebagai periode dalam kehidupan ketika seorang individu bukan lagi anak-anak, tetapi belum dewasa. Ini adalah periode dimana seorang individu mengalami perubahan fisik dan psikologis yang sangat besar. Selain itu, remaja juga mengalami perubahan dalam harapan dan persepsi sosial. Kapasitas individu untuk berpikir abstrak dan kritis juga mengalami perkembangan, bersama dengan adanya rasa kesadaran diri ketika harapan sosial membutuhkan kematangan emosional (4). Kematangan emosional yang tidak terpenuhi dapat menyebabkan gangguan mental emosi dengan gejala depresi dan kecemasan. Salah satu gangguan mental emosi yang sering dijumpai pada remaja ialah harga diri rendah. Kasus harga diri rendah yang terjadi pada 2016 sampai 2018 adalah 57 dengan persentase 99,98% (5).

Harga diri berkaitan erat dengan kemampuan seseorang untuk memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri, mempertahankan keyakinan positif tersebut dalam situasi yang berupa ancaman, terutama situasi ketika menerima evaluasi negatif dari orang lain (6). Konsep psikologis diri remaja yang belum matang dalam berinteraksi dan bergaul dapat mengakibatkan harga diri remaja menjadi rendah. Hal yang perlu dilakukan untuk meningkatkan harga diri rendah adalah dukungan sosial sendiri memiliki banyak bentuk, mulai dari dukungan emosional, instrumental, finansial sampai dengan dukungan informasional (7). Seseorang yang mendapatkan dukungan dari orang lain akan mendorong orang tersebut untuk bersikap sosial, menolong dan lainnya (8). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat ketiga pokok topik tersebut, mengetahui sumber dukungan yang didapatkan remaja dan hubungannya dengan tingkat kejadian harga diri rendah.

METODE

Jenis review yang dipakai dalam penulisan artikel ini adalah *Scoping Review*. *Scoping review* diartikan sebagai penelitian review yang menampilkan metode seleksi ketat dalam pemilihan artikel, umumnya menggunakan PRISMA, tanpa kewajiban melakukan penilaian kritis (9). Penelitian ini berfokus pada topik terkait tentang dukungan

sosial terhadap fenomena harga diri rendah pada remaja. Pencarian literatur dilakukan selama bulan November 2021. Sebelum melakukan penelusuran untuk memasukkan literatur yang relevan, kami mengikuti strategi pencarian menggunakan metode *population, concept, context* untuk tinjauan literatur. Pencarian artikel dilakukan dengan menggunakan kata kunci sebagai berikut: *Population*: Remaja, *Concept*: Dukungan social, *Context*: Harga diri rendah.

Pencarian literatur dilakukan menggunakan beberapa database yaitu PubMed, Google Scholar, dan ScienceDirect. Pada tahap ini peneliti melakukan pencarian sumber referensi menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Inggris: "*Adolescents*" dan "*Self-esteem*" atau *Social Support*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu a) artikel yang membahas hubungan dukungan sosial dengan harga diri pada remaja, b) artikel berbahasa Inggris c) metode penelitian RCT atau cross-sectional serta d) limitasi artikel terbitan 10 tahun terakhir (2011-2021). Artikel berjenis review dieklusikan.

HASIL

Berdasarkan hasil pencarian didapatkan 18.467 artikel, setelah melalui proses seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, didapatkan 5 artikel yang membahas dukungan sosial dengan tingkat harga diri rendah pada remaja. Proses seleksi artikel dapat dilihat pada bagan PRISMA (**lihat Gambar 1**), sementara untuk ekstraksi tiap artikel terpilih disajikan dalam tabel yang memuat informasi mengenai autor, desain penelitian, tempat penelitian, subjek penelitian, dan temuan penelitian (**lihat tabel 1**).

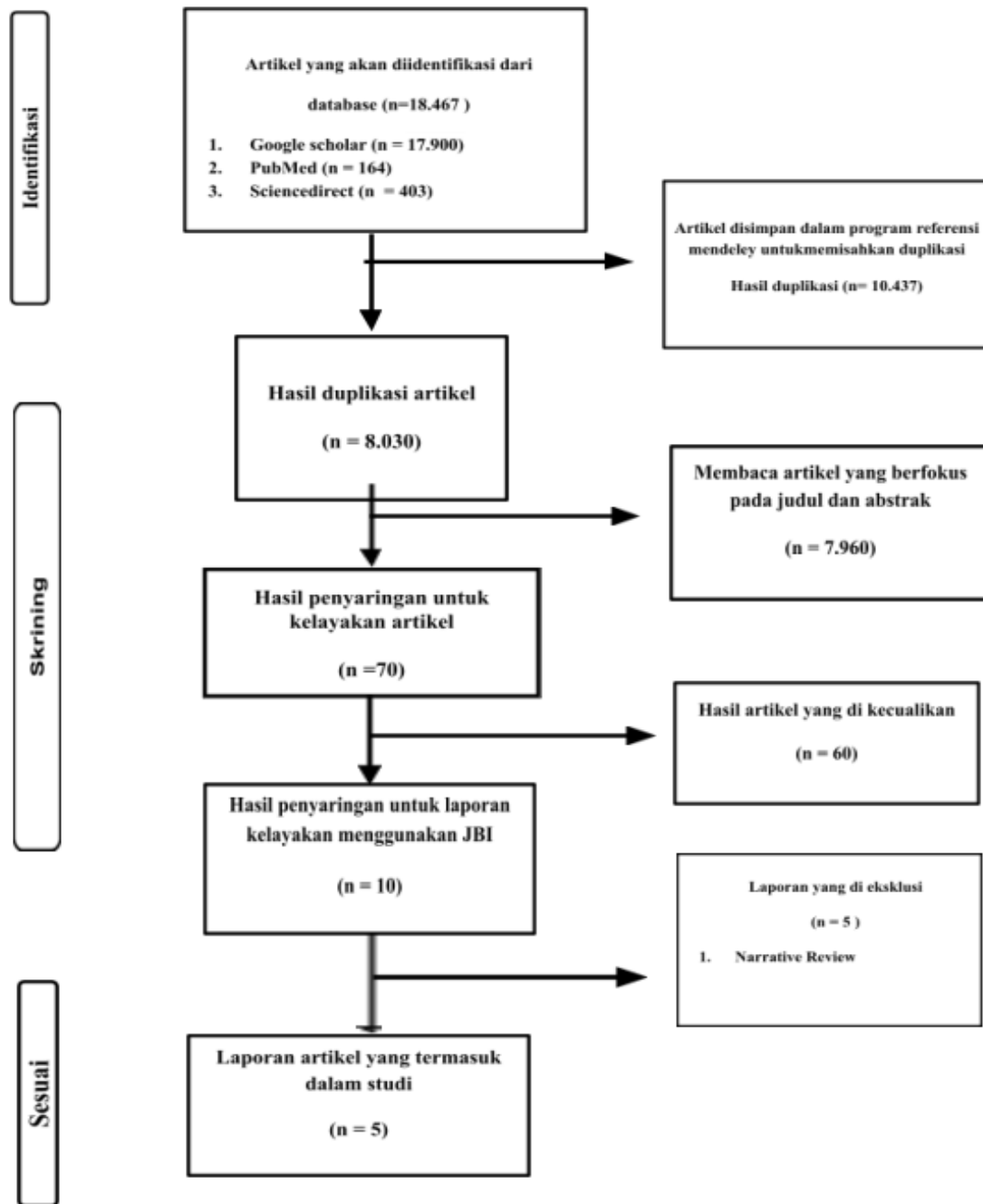
PEMBAHASAN

Dukungan sosial adalah informasi dari orang yang dipedulikan dan dicintai, dihormati, dan dihargai, serta merupakan bagian dari hubungan dan kewajiban bersama (10). Terdapat beberapa macam dukungan sosial yang didapatkan oleh remaja dari lingkungan sekitar sebagai salah satu faktor harga diri pada remaja diantaranya dukungan sosial orang tua remaja, teman, sekolah, guru dan masyarakat sekitar.

Dukungan Sosial Keluarga

Remaja lebih mengandalkan dukungan keluarga dibandingkan dengan dukungan dari teman sebaya. Masyarakat di Pakistan, remajanya terbiasa bergantung pada keluarganya, dukungan dari keluarga biasanya dianggap sebagai sumber utama dukungan sosial (11). Penelitian lain menyatakan bahwa dukungan keluarga lebih tinggi dibandingkan dengan

Gambar 1. Diagram Seleksi Artikel



Tabel 1.
Hasil Ekstrasi Artikel Terpilih

Author/Tempat	Subjek	Desain	Temuan
(Keliat et al., 2019) (12) /Jakarta Timur, Indonesia	452 siswa kelas 8 (usia < 15 Tahun)	Deskriptif-korelatif. Desain <i>cross-sectional</i> , Teknik <i>purposive sampling</i> .	Menunjukkan peran penting faktor protektif (harga diri, hubungan keluarga, dukungan sosial) terhadap kesehatan mental remaja.
(Tahir et al., 2015) (11)/Lahore, Pakistan	120 anak perempuan (usia 16-19 tahun)	Penelitian korelasional dan survei, <i>random sampling</i> .	Ada hubungan yang kuat antara dukungan sosial dan harga diri remaja, remaja lebih mengandalkan dukungan keluarga daripada dukungan teman sebaya.
(Poudel et al., 2020) (7)/Pokhara, Nepal	348 remaja yang belajar di kelas 9 dan 10	Desain <i>cross sectional</i> deskriptif.	<i>Perceived Social Support</i> (PSS) memengaruhi <i>Psychological Well-Being</i> (PWB) remaja melalui variabel mediasi <i>Self-esteem</i> (SE). Penelitian ini tidak menemukan perbedaan gender yang signifikan untuk PSS, SE dan PWB. Baik anak laki-laki maupun perempuan lebih berorientasi pada keluarga untuk dukungan sosial daripada teman dan orang lain. Remaja yang mengalami dukungan sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki SE yang lebih tinggi dan lebih cenderung memiliki PWB yang lebih baik.
(Kumar et al., 2014) (13)/Punjab, Pakistan	100 siswa berusia 18-21 tahun	Penelitian korelasional dan survei	Dukungan sosial memang memengaruhi harga diri orang dalam segala hal dengan cara yang positif. Dukungan sosial juga dapat memengaruhi secara negatif yang dapat mengarah pada agresi. Anak belajar terlebih dahulu dari rumah, yaitu lingkungan rumah harus tenang dan orang tua tidak boleh memperdebatkan masalah apapun di depan anak karena dapat menimbulkan kesan negatif dan lambat laun anak mengarah pada perilaku yang sama.
(Banstola et al., 2020) (15) Kathmandu, distrik Kaski dan Pokhara, Palpa di Nepal	1070 remaja kelas 9-11 (berusia 13-19 tahun) dari 3 Sekolah.	Desain analitik <i>cross-sectional</i>	Remaja dengan dukungan yang lebih tinggi dari keluarga mendapat manfaat dari efek perlindungan yang signifikan terhadap penggunaan zat seperti tembakau, alkohol, ganja, atau obat-obatan. Demikian pula, remaja dengan harga diri yang tinggi, dukungan yang lebih tinggi dari keluarga dan teman, dan sekolah SC yang lebih tinggi secara signifikan lebih kecil kemungkinannya untuk menunjukkan perilaku bunuh diri.

nilai dukungan dari guru dan teman sebaya (12). Sikap atau perilaku anak dapat diarahkan sebagaimana perlakuan orang tua dirumah. Pembelajaran dasar yang anak dapatkan ketika berada dirumah membentuk perilaku pada anak dan berhubungan langsung dengan harga diri pada anak, dibutuhkan lingkungan rumah yang tenang dan orang tua tidak diperbolehkan untuk berdebat terkait masalah apapun di depan anak (13). Sumber PSS (*Perceived Social Support*), baik laki-laki maupun perempuan lebih berorientasi terhadap keluarga untuk dukungan sosial daripada teman dan yang lain. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor budaya dimana perawatan orang tua dan keterlibatan keluarga yang berkelanjutan bahkan di tahap ini membuat remaja merasa lebih baik dukungan dari keluarga daripada orang lain (7). Dan dari dukungan keluarga pula akan mempengaruhi cara remaja menghadapi kecemasan dan stressor yang didapatkannya untuk menjalani hidup. Hal itu pula, akan membuat remaja menjadi tenang, menumbuhkan percaya diri, dan merasa dicintai (14). Dukungan sosial keluarga menjadi hal yang penting terhadap tumbuh kembang remaja dan akan dipengaruhi oleh pelakuan orang tua terhadap dirinya.

Dukungan Sosial Guru dan Sekolah

Harga diri adalah pelindung yang kuat dari remaja terhadap perilaku bunuh diri. Harga diri, PSS dari keluarga dan teman, dan SC (*Social Capital*) di keluarga dan tingkat sekolah bersifat protektif terhadap perilaku bunuh diri, remaja dengan SC tinggi di keluarga dan sekolah berisiko lebih rendah untuk bunuh diri, dan memberikan bukti bahwa SC keluarga dan sekolah lebih penting daripada lingkungan dalam pencegahan perilaku bunuh diri pada remaja (15). Sekolah dan perawat kesehatan jiwa dapat bekerja sama membangun program promosi kesehatan jiwa berupa pendidikan dan pelatihan kecakapan hidup berdasarkan model PRECEDE-PROCEED untuk meningkatkan faktor protektif (harga diri, hubungan keluarga, dan dukungan sosial) dan kesehatan mental remaja (12). Dampak dari harga diri yang rendah menyebabkan adanya kecenderungan untuk bunuh diri pada remaja. Faktor penyebabnya

bersifat internal yaitu biologis, demografis, psikologis, perilaku menyimpang, gaya hidup dan faktor eksternal yaitu pengalaman hidup negatif, keluarga, ekonomi, pertemanan, teknologi dan pendidikan (16). Dukungan yang didapat oleh remaja di sekolah yang diberikan oleh guru dapat memberikan perasaan aman sehingga remaja lebih *protect* terhadap dirinya sendiri kemudian akan meningkatkan harga diri remaja dan menjadi faktor pelindung dari ide bunuh diri.

Dukungan Sosial Masyarakat (Teman dan lingkungan sekitar)

Lingkaran pertemanan pada anak berperan penting terhadap harga diri remaja. Adanya cinta dan kasih sayang dapat menjadi dorongan dan dukungan pada anak (13). Selain dukungan sosial keluarga sebagai dukungan sosial utama, dukungan teman sebaya mempunyai korelasi yang kuat terhadap harga diri pada remaja sehingga remaja cenderung akan merasakan rasa nyaman (11). Dukungan sosial dari teman sebaya dapat menjadi salah satu faktor remaja memiliki harga diri tinggi (7). Remaja yang memiliki harga diri tinggi akan merasa dirinya adalah orang yang berharga, puas akan dirinya sendiri, dapat menerima kritik, tahu akan keterbatasan dirinya, rendah hati, aktif, mandiri, dan berani mengambil resiko (11). Remaja yang memiliki dukungan dari teman sebaya tentu akan terhindar dari kesendirian, penelitian menjelaskan bahwa faktor yang berhubungan dengan harga diri rendah pada remaja yaitu penampilan fisik. Penampilan fisik dengan jerawat hiperpigmentasi yang berhubungan dengan jerawat dan yang tidak tertutup oleh pakaian, kelebihan berat badan serta perlakuan yang mereka terima seperti komentar negatif, viktimisasi dan perundungan (17). Remaja sangat sensitif terhadap perubahan dalam dirinya sehingga membuat tidak percaya diri dan menurunkan harga dirinya. Oleh karena itu dukungan sosial masyarakat diperlukan untuk meningkatkan harga diri remaja agar terhindar dari kesendirian.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan dari lima artikel terpilih dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor pelindung yang kuat dan berperan penting untuk meningkatkan harga diri rendah pada remaja dan untuk membentuk sikap mental yang sehat juga kepribadian yang kuat pada anak remaja. Terdapat beberapa dukungan sosial

yang memengaruhi peningkatan harga diri remaja yaitu dukungan sosial keluarga, dukungan sosial guru dan sekolah, dukungan sosial masyarakat (teman dan lingkungan).

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan yang bermanfaat dalam memberikan dukungan sosial pada tingkat kejadian harga diri rendah pada remaja dengan mengoptimalkan ketiga jenis dukungan yang diperlukan remaja baik dari keluarga, sekolah maupun teman sebaya.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Maternal, newborn, child and adolescent health and ageing: data portal adolescent population (thousands). 2022.
2. United Nations Children's Fund. Adolescents demographics. 2019.
3. Badan Pusat Statistik. Jumlah penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin. 2021.
4. United Nations Children's Fund. UNICEF programme guidance for the second decade: programming with and for adolescents. 2018.
5. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset kesehatan dasar 2013. 2013.
6. Henriksen IO, Ranøyen I, Indredavik MS, Stenseng F. The role of self-esteem in the development of psychiatric problems: a three-year prospective study in a clinical sample of adolescents. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*. 2017;11(68).
7. Poudel A, Gurung B, Khanal GP. Perceived social support and psychological wellbeing among Nepalese adolescents: The mediating role of self-esteem. *BMC Psychol*. 2020;8(1):1–8.
8. Amseke F V. Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi. *J Penelit dan Pengemb Pendidik*. 2018;1(1).
9. Pradana AA, Chandra M, Fahmi I, Casman, Rizzal AF, Dewi NA, et al. Telaah Literatur sebagai Alternatif Tri Dharma Dosen: Bagaimana tahapan penyusunannya? *JIKDI*. 2021;01(01):6–15.
10. Ian M, Cook D, Smith. BP. Dairy Science & Technology. CRC Taylor & Francis Group; 2001.
11. Tahir W, Inam A, Raana T. Relationship between Social Support and Self-Esteem of Adolescent Girls. *IOSR J Humanit Soc Sci*. 2015;20(2):42–6.
12. Keliat BA, Triana R, Sulistiowati NMD. The relationship between self-esteem, family relationships and social support as the protective factors and adolescent mental health. *Humanit Soc Sci Rev*. 2019;7(1):41–7.
13. Kumar R, Lal R, Bhuchar V. Impact of social support in relation to self-esteem and aggression among adolescents. *Int J Sci Res Publ*. 2014;4(12):1–5.
14. Kabang L, Susanti H, Kurniawan. Correlation between Social Support and Depression: A Study with Adolescents in a Rural City in Indonesia. In: 1st ICCINA. SCITEPRESS; 2020. p. 163–70.
15. Banstola RS, Ogino T, Inoue S. Self-esteem, perceived social support, social capital, and risk-behavior among urban high school adolescents in Nepal. *SSM - Popul Heal*. 2020;11:100570.
16. Jatmiko I, Fitryasari R, Tristiana RD. Analisis Faktor Penyebab Ide Bunuh Diri Pada Remaja: Literatur Review. *J Ilm keperawatan Jiwa*. 2021;4(2):361–74.
17. Widianti E, Ramadanti L, Karwati, Kirana C, Mumtazhas A, Ardianti AA, et al. Studi Literatur: Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Harga Diri Rendah Pada Remaja. *J Keperawatan Komprehensif*. 2021;7(1):39–47.