JURNAL FUSION
Vol 3 No 03, Maret 2023
E-ISSN: 2775-6440 | P-ISSN: 2808-7208
Jurnal Homepage https://fusion.rifainstitute.com

PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP *BODY ESTEEM* PADA REMAJA WANITA PENGGUNA INSTAGRAM

Bahrudin, Saiful Arkam
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.
Email: *bahrudin@uhamka.ac.id*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar dampak dari perbandingan sosial terhadap citra tubuh wanita remaja. Penelitian ini terdari dari 145 wanita berusia 18-25 tahun yang aktif menggunakan aplikasi Instagram di daerah Jabodetabek. Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Variabel yang di teliti adalah *social comparison* yang menggunakan alat ukur *Upward and Downward Physical Appearance Comparison Questionnaire* sebagai variabel independen dan *body esteem* sebagai variabel dependen yang di ukur menggunakan *Body Esteem Scale – Revised.* Penelitian menggali bagaimana perbandingan sosial tersebut berpengaruh terhadap citra tubuh pada wanita. Penelitian juga akan mendalami bagaimana masing-masing dimensi dari perbandingan sosial (*upward dan downward social comparison*) dapat berpengaruh terhadap tiap-tiap aspek dari tubuh (sexual attractiveness, weight concern, dan physical condition). *Social comparison* berkontribusi sebesar 32.5% terhadap *body esteem* dengan pengaruh yang negatif. Namun hasil penelitian juga menunjukan bahwa, *downward social comparison* memiliki hubungan yang positif terhadap aspek *sexual attractiveness* dan *weight concern.* Hasil yang ditemukan telah mengkonfirmasi bahwa perbandingan sosial yang terjadi di Instagram memiliki pengaruh terhadap citra tubuh seseorang.

Kata Kunci: Citra Tubuh, Instagram, Ketidakpuasan Tubuh, Perbandingan Sosial

Abstract

This article is gonna delve on how much social comparison can affect body esteem on adolescent women that is actively using Instagram. The samples consist of 145 women aged between 18-25 years old in Jabodetabek area who are currently an active Instagram users. The research will be done using the quantitative approach that will study social comparison as the independent variable, using the Upward and Downward Physical Appearance Comparison Questionnaire and body esteem as the dependent variable, using the Body Esteem Scale – Revised. This study is gonna examine the effect of social comparison on adolescent woman's body esteem and how differing types of social comparison (upward & downward) can affect different aspect of body esteem (sexual attractiveness, weight concern & physical condition) on a subject that actively uses Instagram. This study found that social comparison negatively contributes 32.5% upon woman's body esteem, thus confirm the hypotheses that

Copyright holder: Bahrudin, Saiful Arkam (2023)
DOI : https://doi.org/10.54543/fusion.v3i03.287
Published by : Rifa Institute

social comparison have a significant effect on adolescent women's body esteem. But on the other side, found that downward social comparison does reflect positively on woman's body esteem.

Keywords*:* *Body Esteem, Body Dissatisfaction, Instagram, Social Comparison*

Diserahkan: 10-02-2023 Diterima: 05-03-2023 Diterbitkan: 17-03-2023

PENDAHULUAN

Media sosial adalah sebuah platform interaktif yang memfasilitasi konten, kreasi, dan penyebaran informasi melalui jejaring virtual dan komunitas menggunakan internet (Kietzmann et al., 2011). Di Indonesia, kemajuan teknologi memungkinkan akses media sosial melalui telepon genggam, sehingga semakin banyak lapisan masyarakat yang dapat mengaksesnya. Dengan peningkatan penggunaan smartphone, jumlah pengguna internet terus meningkat, dan ini diiringi dengan pertumbuhan penggunaan media sosial.

Popularitas media sosial yang semakin meningkat, menghasilkan perubahan dalam interaksi sosial antara individu. Dalam era sebelum internet, interaksi sosial dibatasi oleh jarak dan lingkungan. Namun, dengan mudahnya akses internet pada era globalisasi, komunikasi jarak jauh antar individu menjadi lebih mudah dilakukan, bahkan bagi orang yang tinggal di pedalaman. Ada banyak jenis media sosial yang tersedia di internet, tetapi Instagram adalah salah satu media sosial yang paling populer.

Instagram merupakan platform untuk berbagi konten atau informasi dalam bentuk foto dan video kepada khalayak luas. Media sosial ini telah menjadi sarana komunikasi yang penting dalam kehidupan remaja di seluruh dunia. Meskipun Instagram merupakan media sosial buatan negara asing, masyarakat Indonesia merupakan salah satu konsumen terbesar media sosial tersebut. Pada Juli 2021, pengguna aktif Instagram dari Indonesia mencapai 93 juta, menempatkan Indonesia sebagai pengguna Instagram ke-4 tertinggi di dunia (Robertson, 2021).

Perkembangan teknologi juga mempengaruhi interaksi sosial di Indonesia, termasuk dorongan individu untuk mengekspresikan diri mereka melalui media sosial. Namun, fenomena ini dapat memperkuat keinginan untuk membandingkan diri dengan orang lain yang ada di media sosial tersebut. Manusia memiliki dorongan untuk membandingkan dirinya dengan orang-orang di sekitarnya untuk mengevaluasi diri (Festinger, 1954), yang dikenal sebagai social comparison. Perbandingan sosial ini berguna sebagai tolak ukur seseorang untuk menilai berbagai aspek dari kepribadiannya, termasuk performa kerja dan pola pikir.

Dengan adanya media sosial, individu dapat membandingkan diri dengan orang yang berada di luar lingkungan mereka. Ini menciptakan ruang lingkup sosial yang lebih luas, sehingga individu terdorong untuk membandingkan diri mereka dengan orang yang mungkin tidak dikenal. Namun, perbandingan sosial yang tidak sehat dapat mempengaruhi kesehatan mental pengguna media sosial. Penampilan seringkali menjadi objek perbandingan dalam perbandingan sosial, dan membandingkan penampilan

dengan orang lain berisiko menimbulkan rasa ketidakpuasan pada diri sendiri. Pada wanita, khawatir tentang penampilan seringkali muncul pada fase dewasa awal, ketika mereka semakin membutuhkan pengakuan atas identitas diri mereka (Erikson, 1968).

Dalam upaya perbandingan tersebut, penampilan fisik adalah salah satu faktor yang dianggap penting oleh wanita. Kehadiran media sosial membuat perbandingan tersebut semakin kuat dan mudah untuk dilakukan.

Rasa ketidakpuasan atau rendahnya citra tubuh dapat timbul dari efek *body comparison* di mana *body comparison* merupakan sebuah proses di mana individu membandingkan tubuh maupun bentuk fisiknya dengan orang lain (Schutz, dkk,. 2002). Dalam teorinya, Festinger (1954) mengemukakan bahwa suatu aspek pada diri sulit untuk di nilai secara objektif apabila tidak terdapat standar fisik yang bisa dijadikan sebagai tolak ukur penilaian. Dari sinilah muncul dorongan manusia sebagai mahluk sosial untuk mengevaluasi kualitas yang ada pada dirinya dengan cara membandingkan kualitas tersebut dengan orang atau kelompok lain yang dianggap memiliki kualitas yang sebanding dengan dirinya. Namun dalam teorinya, Festinger (1954) juga mengungkapkan bahwa semakin tinggi perbedaan yang ada pada target yang dijadikan perbandingan maka semakin kecil pula kecenderungan orang itu dijadikan sebagai tolak ukur perbandingan. Akan menjadi tidak masuk akal apabila seorang anak sekolah membandingkan kemampuannya bermain sepak bola dengan seorang atlit sepak bola profesional, dalam konteks ini maka anak tersebut akan lebih cenderung untuk membandingkan kemampuannya dengan rekan sebaya atau anggota tim sepak bolanya. Dalam hal ini, Instagram merupakan sebuah wadah di mana banyak orang dengan latar belakang yang beragam dapat berinteraksi satu sama lain, yang kemudian menciptakan situasi di mana dorongan untuk melakukan perbandingan sosial menjadi semakin kuat.

Dalam sebuah penelitian yang di lakukan oleh Fardouly (2018) terhadap wanita di Australia dan Amerika Serikat, penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Instagram dapat berpengaruh secara negatif terhadap bagaimana wanita mempersepsi citra tubuh mereka, terlebih apabila mereka menginternalisasi standar kecantikan ideal yang sering di tampilkan di media-media sosial dan melakukan perbandingan atas ideal tersebut. Penelitian itu juga menunjukan bahwa penggunaan Instagram berkorelasi dengan meningkatnya sifat objektifikasi diri pada wanita, di mana sifat tersebut membuat wanita semakin terobsesi dengan bagaimana penampilannya tampak di mata orang lain.

Instagram merupakan media sosial yang merupakan wadah untung berbagi foto dan video. Terdapat banyak orang yang mengunggah foto yang memamerkan kecantikan atau keindahan bentuk tubuh mereka tiap harinya (Instagram, 2021). Mudah nya akses terhadap berbagai macam foto pribadi yang diunggah oleh banyak orang menciptakan banyaknya kesempatan seorang individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain melalui foto-foto yang mereka lihat. Salah satu dampak dari efek keterpaparan media sosial tersebut ialah munculnya rasa cemburu atau ketidak-puasan terhadap citra tubuh yang dimiliki (van den Berg dkk,. 2007). Pentingnya penampilan semakin diperkuat akibat rasa objektifikasi diri pada perempuan yang merasa bahwa kecantikan adalah sesuatu yang terlepas dari kepribadian mereka dan dapat menjadi

sebuah aspek yang membuat wanita dapat sukses dan dihormati (Muehlenkamp & Saris-Baglama, 2002; Fardouly et al., 2018). Menurut Nesi dan Prinstein (2015) keterlibatan remaja yang aktif dalam media sosial dapat menciptakan kesenjangan terhadap persepsi dan pendapat mereka terhadap rekan-rekan sebaya mereka. Seringkali pengguna Instagram hanya membagikan foto-foto yang menunjukkan hal positif yang terjadi dikehidupan mereka sedangkan menyembunyikan hal-hal negatif yang ada. Hal tersebut membuat para pengguna Instagram merasa bahwa teman-teman mereka memiliki hidup yang lebih bahagia walaupun mereka sendiri tidak mengetahui realita kehidupan rekan tersebut. Kesenjangan antara persepsi dan realita tersebut cukup untuk menimbulkan perbandingan sosial yang tidak sehat. Peneliti menduga bahwa perbandingan sosial tersebut dapat berekstensi juga pada perbandingan tubuh yang juga bisa berpengaruh negatif terhadap kepuasaan diri terhadap tubuh yang dimiliki.

Penelitian ini merupakan penelitian lanjutan dari penelitian yang dilakukan oleh Nicole Dion (2016) dan Shaohai Jiang (2020). Penelitian tersebut mengindikasikan sebuah hubungan antara penggunaan media sosial terhadap tingginya kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial yang tidak sehat. Dampak dari perbandingan sosial tersebut dapat beragam, walaupun tidak secara langsung berpengaruh terhadap kualitas hidup. Namun perbandingan sosial yang di lakukan dalam media sosial telah di asosiasikan dengan mengingkatnya rasa kecemasan sosial yang tinggi. Kecemasan sosial tersebut juga menyebabkan *self-esteem* yang menurun.

Maka dalam penelitian ini fokus akan lebih ditujukan kepada salah satu aspek dari *self-esteem* yaitu *body esteem.* Seberapa besar pengaruh *social comparison* tersebut terhadap *body esteem* remaja wanita yang menggunakan Instagram. Penelitian serupa pernah dilakukan oleh Jasmine Fardouly (2018) di mana konten yang diunggah oleh artis atau *influencer* dijadikan sebagai objek perbandingan dalam mengukur citra tubuh tersebut. Namun penelitian ini akan lebih terfokus untuk meneliti sifat *social comparison* yang timbul dikalangan remaja wanita yang menggunakan Instagram tanpa mengharuskan subjek untuk mengikuti akun-akun selebriti atau *influencer*. keputusan ini dibuat berdasarkan asumsi bahwa dorongan *social comparison* akan lebih kuat ketika subjek aktif berinteraksi di media sosial dan objek yang dijadikan perbandingan adalah rekan sebaya dan orang-orang di sekitar. Seiring dengan meningkatnya aksesibilitas internet bagi masyarakat Indonesia maka popularitas Instagram di Indonesia pun kian melesat dari tahun ke tahun. Maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap dampaknya kepada masyarakat.

Dalam berbagai macam budaya di berbagai penjuru dunia, kecantikan merupakan aspek yang dinilai penting oleh banyak wanita. Berdasarkan observasi dan hasil penelitian yang sudah ada, di sini peneliti memilih sampel perempuan karena perempuan cenderung memiliki tuntutan yang lebih tinggi – baik sosial maupun kultural – untuk tampil menarik ketimbang laki-laki. Penelitian ini memiliki hipotesa bahwa tingginya sifat *social comparison* yang timbul pada pengguna Instagram memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *body esteem* pada remaja wanita.

Body esteem sendiri merupakan rasa kepuasan atau sikap individu terhadap tubuhnya dan bentuk fisiknya. Rasa kepuasan atau ketidakpuasan tersebut dapat ditimbulkan oleh persepsi individu terhadap apa yang dianggap sebagai tubuh yang ideal serta bagaimana realitanya dibandingkan dengan ekspektasi tubuh yang ideal tersebut, Fenomena ini disebut dengan *perceived self* dan *ideal self* (Silberstein dkk,. 1988). *Ideal self* merupakan gambaran tubuh yang dianggap ideal, sedangkan *perceived self* merupakan bagaimana individu memandang dirinya sendiri. Kesenjangan antara *ideal self* dan *perceived self* inilah yang akan kemudian memunculkan kecenderungan untuk mengkritik diri sendiri dan menurunkan rasa kepercayaan diri (Silberstein dkk,. 1988). Apabila kesenjangan tersebut terjadi pada salah satu aspek tubuh yang dianggap penting oleh orang tersebut maka akan semakin besar dampaknya pada rasa kepercayaan diri dan citra tubuh mereka, namun sebaliknya, apabila tubuh dianggap sudah mendekati ideal maka seseorang akan merasa puas dan memandang tubuhnya dengan lebih positif.

Dalam budaya barat, kelangsingan seringkali dianggap sebagai sebuah bentuk tubuh ideal oleh banyak perempuan, walaupun dari waktu ke waktu standar kecantikan terus berubah mengikuti zaman dan meskipun tiap budaya memiliki standar ideal tubuh yang berbeda, namun satu hal yang tetap konsisten dari masa ke masa ialah bahwa wanita cenderung ingin untuk mengikuti tren kecantikan yang ada (Grogan, 2016). Standar kecantikan yang ada dalam masyarakat dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap *body esteem*, mengikuti perkembangan ideal kecantikan yang ada – di mana kelangsingan dianggap sebagai ideal – lemak berlebih atau perut yang besar dikaitkan dengan rendahnya moralitas, kemalasan, dan ketidak mampuan seorang individu untuk mengatur hidupnya di mana sebaliknya, individu yang memiliki tubuh yang ideal dianggap sebagai orang yang lebih sukses dalam mengatur hidupnya. (Bordo, 1993 dalam Grogan, 2016). Paradigma sosial tersebut membuat orang yang tidak memiliki tubuh yang dianggap ideal menjadi korban penilaian negatif dari orang disekitarnya, orang yang gemuk dianggap malas dan tidak terorganisir. Dalam kartun pula seringkali orang yang berbadan besar atau gemuk digambarkan sebagai orang yang bodoh, temperamental, atau impulsif. Stigma tersebut tentunya mendorong seseorang untuk memiliki tubuh yang ideal, terlebih lagi remaja di mana mereka merasa bahwa dalam usia remaja tersebut beban sosial menuntut mereka untuk dapat diakui dan berbaur dengan rekan sebayanya (Erikson, 1968). Kegagalan dalam memenuhi ideal tersebut dapat menurunkan rasa percaya diri seseorang apabila mereka merasa tidak puas dengan tubuh yang mereka miliki. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marika Tiggemann (2005) berat badan yang tinggi serta bentuk tubuh yang tidak ideal dikaitkan dengan turunnya *self-esteem* pada remaja berusia 16 tahun.

Body comparison merupakan kecenderungan seseorang untuk membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain, *body comparison* ini merupakan kembangan dari teori Festinger (1954) mengenai *social comparison* atau perbandingan sosial di mana seseorang membandingkan dirinya kepada orang lain sebagai tolak ukur untuk mengevaluasi diri sendiri. Namun dalam *body comparison* yang lebih menjadi fokus

adalah bentuk atau aspek dari tubuh individu, seperti berat dan bentuk tubuh. *Body comparison* adalah proses di mana individu membandingkan aspek tertentu pada bagian tubuhnya (seperti berat badan dan bentuk tubuh) dengan orang lain (Schutz dkk,. 2002).

Apabila terjadi sebuah kesenjangan antara apa yang seseorang anggap sebagai *ideal self* dengan *perceived self* maka akan timbul rasa ketidakpuasan dan mengurangnya rasa percaya diri pada individu tersebut, namun apabila *ideal self* merupakan sesuatu yang mudah diubah seperti berat badan, maka seseorang akan cenderung termotivasi untuk menurunkan berat badan ke taraf yang dianggap sebagai ideal guna menutup jarak antara *ideal* dan *perceived* self (Silberstein dkk,. 1988) kegagalan dalam mencapai sesuatu yang dianggap sebagai ideal akan menyebabkan seseorang mengkritik dirinya sendiri, menimbulkan rasa kepercayaan diri yang rendah. *Body esteem* seringkali berkorelasi dengan *self-esteem*, khususnya pada wanita. Ini disebabkan konstruk budaya yang seringkali menuntut wanita untuk tampil menarik (Grogan, 2016). Pada kasus ekstrem, rasa ketidakpercayaan diri pada tubuh ini dapat menimbulkan berbagai gangguan mental khususnya gangguan makan yang disebabkan rasa khawatir akan kenaikan berat badan yang akan membuat tubuh semakin dirasa tidak ideal (Muehlenkamp & Saris-Baglama, 2002).

Social comparison atau perbandingan sosial adalah proses di mana individu membandingkan dirinya dengan orang lain guna mengevaluasi diri sendiri, hal ini terjadi apabila tidak ada cara non-sosial untuk melakukan perbandingan tersebut (Festinger, 1954). Teori ini dikembangkan berdasarkan asumsi bahwa seseorang akan ingin mengevaluasi kemampuan dan opini mereka. (Knippenberg dkk,. 1981)perbandingan ini dijadikan sebagai tolak ukur diri seorang individu, seperti performa olahraga dan pendapat politik. Individu akan berusaha mengukur performa diri tersebut dengan orang lain untuk menentukan apakah Ia mendapatkan hasil yang baik ataupun buruk. Seseorang juga akan berusaha menyesuaikan pendapat atau pandangannya terhadap sesuatu berdasarkan opini sebuah grup untuk mencapai suatu keseragaman, seringkali seseorang yang memiliki suatu pendapat yang berbeda dari kelompoknya akan mengevaluasi ulang pendapat tersebut. Seseorang cenderung hanya akan melakukan perbandingan terhadap orang lain yang dianggap paling mendekati dirinya, contoh; seorang pelajar sekolah menengah tidak akan membandingkan dirinya dengan seorang mahasiswa senior untuk menentukan kecerdasannya. Namun apabila seorang individu menganggap bahwa sebuah pendapat atau kemampuan dianggap tidak penting bagi dirinya, maka dorongan untuk melakukan perbandingan tidak timbul (Festinger, 1954).

Terdapat 2 macam jenis *social comparison* yaitu *upward* dan *downward* social comparison. *Upward* atau ‘keatas’ merupakan perbandingan sosial yang terjadi ketika seseorang membandingkan dirinya dengan seseorang yang dianggap lebih superior, kecenderungan manusia untuk berperilaku kompetitif membuat *upward social comparison* lebih sering dilakukan (Festinger, 1954). Sedangkan, *downward social comparison* atau perbandingan sosial ‘kebawah’ merupakan perbandingan sosial di mana seseorang membandingkan dirinya dengan orang yang dianggap lebih inferior.

Seringkali *social comparison* jenis ini digunakan sebagai *coping mechanism* bagi orang yang sedang berada dalam tekanan untuk menghindari rasa inferioritas yang dapat timbul ketika melakukan *upward comparison* (Gibbons, 1986).

Perbandingan sosial sejatinya terjadi secara otomatis dan tidak disadari dengan sendirinya, tergantung dengan situasi yang ada maka akan timbul dorongan untuk melakukan perbandingan guna mendapatkan informasi yang dibutuhkan. Seringkali dorongan untuk melakukan komparasi sosial ini timbul akibat adanya rasa ketidakpastian di mana seseorang akan membutuhkan referensi dari orang lain guna menilai sesuatu keadaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian dengan metode kuantitatif merupakan penelitian empiris dengan data yang disajikan secara statistikal dan matematis berdasarkan teori yang sudah ada guna menguji sebuah hipotesa. Dalam penelitian kuantitatif hasil analisis data kemudian ditarik kesimpulannya secara deduktif dan menetapkan norma dengan konsensus (Neni, 2017). Data didapatkan melalui sampel yang berasal dari populasi yang telah ditentukan. Dengan demikian penelitian ini akan dilaksanakan dengan membagikan survey kepada target populasi yang akan diteliti, yaitu pada remaja wanita berusia 18 – 25 tahun yang menggunakan Instagram setidaknya dalam kurun waktu satu bulan terakhir. Penelitian ini dilakukan melalui media sosial dengan membagikan kuisioner kepada orang-orang yang memenuhi kriteria penelitian. Penelitian dilakukan kepada responden yang terdiri dari karyawan serta pelajar perguruan tinggi, populasi pengambilan sampel berasal dari wilayah Jabodetabek. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara sifat perbandingan sosial terhadap citra tubuh seseorang apabila mereka aktif dalam menggunakan media sosial Instagram. Pengambilan data dilakukan pada bulan Maret 2021 hingga bulan Agustus 2021. Responden. Terdapat 145 responden yang seluruhnya terdiri dari wanita berusia 18-25 tahun yang ikut berpartisipasi di dalam penelitian ini. Semua responden merupakan pengguna Instagram yang aktif menggunakan Instagram dalam jangka waktu satu minggu terakhir.

Dalam penelitian ini yang variabel independen yang akan dijadikan prediktor adalah *social comparison,* data ini berkaitan dengan bagaimana sifat perbandingan sosial dalam segi penampilan fisik dilakukan oleh subjek penelitian. Terdapat 2 indikator dalam pengukuran ini yaitu *Upward Physical Appearance Comparison (UPACS)* dan *Downward Physical Appearance Comparison (DPACS)* menggunakan alat ukur *The Upward and Downward Appearance Comparison Scale Questionnaire* (O'Brien dkk., 2009) di mana partisipan diminta mengisi 18 item dengan pertanyaan seperti "Saya membandingkan diri saya dengan seseorang yang berpenampilan lebih baik dari saya ketimbang dengan yang lebih buruk" untuk UPACS dan "Saya cenderung membandingkan tubuh saya dengan orang lain yang memiliki tubuh yang dibawah rata-rata" untuk DPACS, partisipan kemudian diminta untuk mengisinya dengan menggunakan skala likert 1 – 5 di mana 1 (Sangat tidak setuju) dan 5 (Sangat setuju).

Variabel dependen yang akan diangkat adalah *body esteem*, Pengumpulan data terkait variabel tersebut akan dilakukan menggunakan alat ukur Body Esteem Scale Revised (Franzoi dkk,. 2018) yang merupakan revisi dari *Body Esteem Scale* (Franzoi & Shields, 1984) di mana partisipan diminta untuk menilai perasaan mereka terhadap 28 aspek dari tubuh mereka yang melibatkan beberapa dimensi seperti; daya tarik seksual, berat badan dan kondisi fisik. menggunakan skala 1 – 5 di mana 1 (memiliki perasaan yang sangat negatif terhadapnya) dan 5 (memiliki perasaan yang sangat positif terhadapnya). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode analisis statistik. Hasil yang di dapat di analisis menggunakan teknik analisis regresi linear dan korelasi. Pengolahan data di lakukan menggunakan aplikasi Jamovi versi 1.6.23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Jumlah Responden Berdasarkan Domisili

No.	Wilayah	Frekuensi.	Persentase.
1.	Jakarta	92	63%
2.	Bogor	2	1%
3.	Depok	7	5%
4.	Tangerang	24	17%
5.	Bekasi	9	6%
6.	Lain-lain (luar kota)	11	8%
Jumlah		145	100%

Tabel 2. Uji Regresi antara Social Comparison dan Body Esteem

Prediktor	B	95% CI		SE B	*β*
		Lower	Upper		
Konstanta	**127,817**	**115,16**	**140,474**	**6,403**	
Social Comparison	**-0,869**	**-1,08**	**-0,662**	**0,105**	**-0,570*** **
R^2 = 0,325					
Adjusted R^2 = 0,32					
F = 68,7					

Catatan: * p<,05, ** p<,01, *** p<001.

Berdasarkan hasil uji regresi, didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,570 dan koefisien R squared sebesar 0,325 untuk model 1. Hasil menunjukkan bahwa *social comparison* memiliki kontribusi sebesar 32,5% terhadap *body esteem* dan 67,5% di pengaruhi oleh faktor lain yang tidak diketahui oleh peneliti. Berdasarkan hasil uji Anova, didapatkan nilai koefisien F sebesar 68,7 untuk *social comparison* dengan probability value sebesar <.001. Hal ini menunjukkan bahwa hasil yang didapat

merupakan signifikan. Sedangkan hasil uji standardized Beta pada variabel *body esteem* didapat koefisien sebesar -0,570 dengan probability value sebesar <,001 pada variabel *social comparison* yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *social comparison* terhadap *body esteem*.

Tabel 3. Analisa Tambahan Korelasi Antar Keseluruhan Variabel

	UPACS	DPACS	Sex.Att	Weight Concern	Phys.Con	Social Comparison	BES
UPACS	—						
DPACS	0,340 ***	—					
Sex.Att	-0,369 ***	0,317 ***	—				
Weight Concern	-0,320 ***	0,238 **	0,719 ***	—			
Phys.Con	-0,319 ***	0,152	0,726 ***	0,630 ***	—		
Social Comparison	0,699 ***	-0,435 ***	-0,594 ***	-0,487 ***	-0,420 ***	—	
BES	-0,378 ***	0,273 ***	0,926 ***	0,884 ***	0,861 ***	-0,570 ***	—
M	32,2	19,9	33,0	21,9	20,4	60,3	75,4
SD	9,32	7,40	6,31	5,66	4,65	9,74	14,8

Hasil di atas merupakan analisis korelasi yang terdiri dari *social physical appearance comparison* (*upward* dan *downward),* serta *body esteem* (*sexual attractiveness, weight concern,* dan *physical condition)* guna mengetahui bagaimana tiap-tiap aspek dari masing-masing variabel berinteraksi dengan variabel lain dan seberapa besar hubungan di antaranya.

Berdasarkan tabel tersebut, aspek *sexual attractiveness* memiliki koefisien korelasi (r) sebesar -0,369 dengan taraf signifikansi sebesar p<,001, *weight concern* memiliki nilai koefisien (r) sebesar -0,320 dengan taraf signifikansi p<,001, dan *physical condition* memiliki nilai koefisien (r) sebesar -0,319 dengan taraf signifikansi p<0,001 terhadap *upward physical comparison.* Hasil ini menunjukkan bahwa *upward physical appearance comparison* memiliki korelasi yang negatif dan signifikan terhadap seluruh aspek dari *body esteem*.

Adapun hasil yang di dapat dengan mengkorelasikan *body esteem* dengan *downward physical appreance comparison,* diketahui bahwa *sexual attractiveness* memiliki nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,317 dengan taraf signifikansi sebesar p<.001, dan *weight concern* memiliki nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,238 dengan taraf signifikansi sebesar p<,004 yang berarti kedua aspek tersebut memiliki korelasi positif ringan namun signifikan terhadap *downward physical appearance comparison*. Sedangkan aspek *physical condition* memiliki koefisien korelasi (r) sebesar 0,152

dengan taraf signifikansi 0,069 yang dapat diartikan bahwa aspek tersebut tidak memiliki korelasi yang signifikan terhadap *downward physical appearance comparison*. Secara keseluruhan *social comparison* dan *body esteem* memiliki hubungan korelasi dengan nilai koefisien (r) sebesar -0,570 dengan taraf signifikansi p<.001 yang berarti *social comparison* memiliki hubungan negatif kuat dan signifikan terhadap *body esteem*.

Penelitian ini dilakukan berdasarkan rekomendasi dari penelitian yang pernah dilakukan oleh Nicole Dion (2016) untuk mengetahui apakah penggunaan Instagram dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk membanding-bandingkan dirinya kepada orang lain dan bagaimana sifat tersebut dapat mempengaruhi citra tubuh mereka. Penelitian dilakukan 145 responden yang mayoritas berada didaerah Jabodetabek.

Hasil survei menunjukan bahwa mayoritas responden yang ikut serta dalam penelitian berasal dari Jakarta. Kemudian kebanyakan dari responden (15,9%) menghabiskan sekitar 15 menit tiap harinya untuk menggunakan Instagram, namun tidak sedikit pula responden yang menghabiskan sekitar 4 jam menggunakan media sosial tersebut (15,2%). Berdasarkan data yang tersedia, rata-rata waktu yang dihabiskan oleh responden adalah 2.2 jam setiap harinya untuk menggunakan Instagram, kalkulasi ini tidak memperhitungkan kemungkinan responden yang menggunakan Instagram lebih dari 5 jam atau kurang dari 5 menit.

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa, sifat *social comparison* yang timbul pada wanita yang menggunakan Instagram seringkali bersifat *upward* yang bisa dibilang sebagai sifat membanding-bandingkan yang tidak sehat. Sifat tersebut akan kemudian berpengaruh sebesar 32,5% terhadap menurunnya citra tubuh wanita yang berusia 18-25 tahun.

Penemuan ini diperkuat oleh penelitian yang pernah dilakukan oleh Shaohai Jiang dan Annabel Ngien (2020) yang menemukan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara penggunaan Instagram terhadap *social comparison* dengan koefisien β=,23 dengan taraf signifikansi p<,001 dan korelasi negatif yang signifikan pada *social comparison* dan *self-esteem* dengan nilai koefisien β=−,22, dengan taraf signifikansi p<,01.

Penelitian ini juga menemukan bahwa *downward social comparison* memiliki korelasi yang positif terhadap *body esteem*, hal ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Wills (1981) bahwa dengan membandingkan diri dengan orang lain yang memiliki nasib yang lebih buruk akan membuat individu merasa lebih baik dengan dirinya sendiri. Sejauh ini hasil yang didapat selaras dengan teori *social comparison* serta penelitian terdahulu yang telah dilakukan. Hasil tersebut memperkuat dugaan bahwa media sosial memang memiliki dampak negatif terhadap *self-esteem*, khususnya terhadap *body esteem*.

Penemuan menarik yang juga muncul di dalam penelitian ini adalah indikasi bahwa penggunaan Instagram tidak memiliki korelasi yang kuat dengan *downward social physical appearance comparison*, hal ini bisa jadi disebabkan oleh kecenderungan pengguna Instagram yang hanya mengunggah foto-foto di mana mereka

tampil terbaik sedangkan menyembunyikan foto-foto di mana mereka terlihat kurang menarik. Hasil juga menunjukan bahwa, walaupun *upward physical appearance comparison* memiliki korelasi yang positif terhadap *sexual attractiveness* dan *weight concern*, variabel tersebut tidak memiliki korelasi yang kuat dengan *phyiscal condition*, hasil tersebut mungkin saja di akibatkan oleh kesehatan dan kondisi fisik seseorang lebih sulit untuk di nilai hanya berdasarkan foto dan video ketimbang menilai kecantikan dan kelangsingan.

KESIMPULAN

Dalam analisis hasil regresi antara *social comparison* dan *body esteem* diketahui bahwa secara keseluruhan, *social comparison* berkontribusi sesebesar 32,5% terhadap *body esteem*, pengaruh ini bersifat negatif dengan hasil koefisien sebesar -0,570 yang menunjukkan bahwa pengaruh ini bersifat negatif, hasil tersebut sesuai dengan H_a dimana *social comparison* berpengaruh signifikan terhadap *body esteem* dan menyebabkan rasa ketidakpuasan pada tubuh.

Penelitian menggunakan analisis korelasi guna mengetahui interaksi antar dimensi dan aspek dari masing-masing variabel. Diketahui bahwa *upward social comparison* memiliki hubungan korelasi yang negatif dan signifikan terhadap ke-3 aspek dari *body esteem* (*sexual attractiveness, weight concern*, dan *physical condition*) sedangkan *downward physical appearance* memiliki korelasi yang positif dan signifikan terhadap ke-2 aspek dari *body esteem* yaitu terhadap *sexual attraction* dan *weight concern* namun tidak memiliki hubungan korelasi kepada aspek *physical condition*.

BIBLIOGRAFI

Dion, N. A. (2016). The effect of Instagram on self-esteem and life satisfaction. *Honors Theses*, *91*, 1–30. https://digitalcommons.salemstate.edu/honors_theses/91

Erikson, E. (1968). *Youth: Identity and crisis*. *New York, NY: WW*.

Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media and Society*, *20*(4), 1380–1395. https://doi.org/10.1177/1461444817694499

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. Human relations. *Human Relations*.

Frost, K. A., Franzoi, S. L., Oswald, D. L., & Shields, S. A. (2018). Revising the Body Esteem Scale with a U.S. College Student Sample: Evaluation, Validation, and Uses for the BES-R. *Sex Roles*, *78*(1–2). https://doi.org/10.1007/s11199-017-0776-5

Maya Robertson (2020): https://www.mobilemarketingreads.com/instagram-revenue-and-usage-statistics-2020/

Muehlenkamp, J. J., & Saris-Baglama, R. N. (2002). Self-objectification and its psychological outcomes for college women. *Psychology of Women Quarterly*, *26*(4), 371–379. https://doi.org/10.1111/1471-6402.t01-1-00076

Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *43*(8), 1427–1438.

O'Brien, K. S., Caputi, P., Minto, R., Peoples, G., Hooper, C., Kell, S., & Sawley, E. (2009). Upward and downward physical appearance comparisons: Development of scales and examination of predictive qualities. *Body Image*, *6*(3), 201-206.

Schutz, H. K., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2002). Investigation of body comparison among adolescent girls. *Journal of Applied Social Psychology*, *32*(9), 1906–1937.

Tiggemann, M. (2005). Body dissatisfaction and adolescent self-esteem: Prospective findings. *Body Image*, *2*(2), 129–135. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.03.006

Tiggemann, M., & Polivy, J. (2010). Upward and downward: Social comparison processing of thin idealized media images. *Psychology of Women Quarterly*, *34*(3), 356–364.

van den Berg, P., Paxton, S. J., Keery, H., Wall, M., Guo, J., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body Image*, *4*(3), 257–268. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.04.003

Wills, T. A. (1981). *Downward comparison principles in social psychology. Psychological Bulletin, 90(2), 245–271.* doi:10.1037/0033-2909.90.2.245

First publication right:
Jurnal Syntax Fusion: Jurnal Nasional Indonesia
This article is licensed under: