

**HUBUNGAN *SELF-ESTEEM* DAN KOMPARASI SOSIAL
DENGAN CITRA TUBUH PADA MAHASISWA PENGGUNA
MEDIA SOSIAL**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

**Oleh:
Anggun Pangestika
F100160096**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN *SELF-ESTEEM* DAN KOMPARASI SOSIAL DENGAN
CITRA TUBUH PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

NASKAH PUBLIKASI

Oleh :

ANGGUN PANGESTIKA

F 100 160 096

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen Pembimbing



Rini Lestari, S.Psi., M.Si., Psikolog

NIK.NIDN: 658/0611056502

**HUBUNGAN *SELF-ESTEEM* DAN KOMPARASI SOSIAL DENGAN
CITRA TUBUH PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

Yang diajukan oleh :

ANGGUN PANGESTIKA

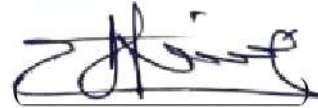
F 100 160 096

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal
27 Januari 2021
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

1. Rini Lestari, S.Psi., M.Si., Psi
(Ketua Dewan Penguji)



2. Dr. Daliman, SU
(Anggota I Dewan Penguji)



3. Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si, Psi
(Anggota II Dewan Penguji)



Surakarta, 16 Februari 2021

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,



Susanto Yuwono, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIK.NIDN: 838/0624067301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 16 Januari 2021

Penulis



ANGGUN PANGESTIKA

F 100 160 096

HUBUNGAN SELF-ESTEEM DAN KOMPARASI SOSIAL DENGAN CITRA TUBUH PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Abstrak

Mahasiswa sebagai pengguna aktif media sosial banyak mengonsumsi konten visual selama berselancar di dunia maya. Bila dibiarkan, hal tersebut mampu merubah persepsi diri terhadap bentuk tubuhnya. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan *self-esteem* dan komparasi sosial dengan citra tubuh pada mahasiswa pengguna media sosial. Subjek yang digunakan merupakan mahasiswa pengguna aktif media sosial. Teknik pengambilan sampel penelitian ini yaitu *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan alat pengumpulan data skala citra tubuh, skala komparasi sosial dan skala *self-esteem*. Adapun analisis data yang digunakan yaitu regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara variabel *self-esteem* dan komparasi sosial dengan citra tubuh, (R) = 0,713 F 109,325 p =0,000 (p <0,05). Hasil korelasi antara *self-esteem* dengan variabel citra tubuh menunjukkan ada hubungan positif signifikan antara *self-esteem* dengan citra tubuh, dengan r_{xy} = 0.553; p = 0,000 (p <0,05). Hasil korelasi antara variabel komparasi sosial dengan citra tubuh menunjukkan ada hubungan negatif signifikan antara komparasi sosial dengan citra tubuh, dengan r_{xy} = -0.616; p =0,000 (p <0,05). Dari hasil penelitian, mahasiswa pengguna media sosial penelitian ini memiliki citra tubuh tinggi, *self-esteem* tinggi dan komparasi sosial sedang.

Kata kunci: citra tubuh, komparasi sosial, *self-esteem*, mahasiswa pengguna media sosial

Abstract

Students as active users of social media consume a lot of visual content while surfing in cyberspace. If allowed, it can change the self-perception of their body shape. The purpose of this study was to determine the relationship between self-esteem and social comparison with body image among students using social media. The subjects used are students who are active users of social media. The sampling technique for this research is purposive sampling. This study uses a correlational quantitative approach with data collection tools such as body image scale, social comparison scale and self-esteem scale. The data analysis used is multiple linear regression. The results showed that there was a significant relationship between the variable self-esteem and social comparison with body image, (R) = 0.713 F 109,325 p = 0.000 (p <0.05). The results of the correlation between self-esteem and body image variables showed that there was a significant positive relationship between self-esteem and body image, with r_{xy} = 0.553; p = 0.000 (p <0.05). The results of the correlation between social comparison variables and body image show that there is a significant negative relationship between social comparison and body image, with r_{xy} = -0.616; p = 0.000 (p

<0.05). From the results of the study, students who use social media in this study have high body image, high self-esteem and moderate social comparison.

Keywords: body image, social comparison, self-esteem, students using social media

1. PENDAHULUAN

Beberapa dekade ini perkembangan teknologi komunikasi dan informasi mengalami perkembangan yang cukup cepat. Perkembangan tersebut memunculkan media sosial. Media sosial merupakan salah satu layanan populer yang membuat masyarakat mengakses internet dan diminati kaum muda, hal itu terlihat dari tingginya pengguna internet didominasi usia 15-25 tahun untuk mengakses media sosial di Indonesia pada survei yang diperoleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (Haryanto, 2019).

Tampilan berbasis visual yang dimiliki media sosial memberikan kesempatan luas pengguna untuk berbagi dan menerima foto dari orang lain (Sukanto, Hamidah, & Fajrianti, 2019). Foto yang beredar mendorong individu untuk melakukan penilaian dan perbandingan diri dengan orang lain yang mampu merubah persepsi pada gambaran tubuhnya (Aristantya & Helmi, 2019). Sehingga pengguna media sosial berusaha mengubah penampilan agar terlihat lebih menarik di internet, dan hal itu menimbulkan harga diri rendah karena ada perasaan tidak puas dan menolak yang mempengaruhi citra tubuhnya (Wahyuni, Wilani, 2019) Pada hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta terdiri dari 7 perempuan dan 3 laki-laki, menemukan mahasiswa menggunakan media sosial minimal 2 jam perhari untuk melakukan aktivitas komunikasi virtual dengan teman, mencari hiburan dengan berbagi dan melihat foto teman, artis atau akun hiburan di media sosial dan mahasiswa merasa belum puas pada beberapa bagian tubuh, ingin merawat atau memperbaiki.

Berdasarkan fenomena di atas, sesuai tahap psikososial Erikson, individu yang berada pada tahap *intimacy versus isolation* atau memasuki dewasa awal akan menjalin hubungan yang lebih hangat, dekat dan komunikatif dengan teman atau pasangan hidup (Sari & Listiyandini, 2015). Dalam rangka membangun

hubungan intim, penilaian dari orang lain akan fisik diri mempengaruhi citra tubuh yang dimiliki karena dewasa awal membutuhkan penerimaan orang lain dalam menjalin hubungan interpersonal intim (Sari & Listiyandini, 2015).

Pandangan individu mengenai bagaimana gambaran bentuk tubuhnya atau penampilan fisik berkaitan erat dengan citra tubuh atau *body image* (Nurvita & Handayani, 2015). Citra tubuh merupakan persepsi dan penilaian individu dalam memandang setiap unsur tubuhnya berupa penilaian positif yaitu kepuasan maupun penilaian negatif ketidakpuasan (Sari & Suarya, 2018; Rozika & Ramdhani, 2016; Denich & Ifdil, 2015).

Citra tubuh yang dimiliki individu menurut Cash & Pruzinsky (2002) memiliki lima aspek, yaitu: 1) *appearance evaluation* (evaluasi penampilan). 2) *appearance orientation* (orientasi penampilan). 3) *body area satisfaction* (kepuasan bagian tubuh tertentu secara spesifik). 4) *overweight preoccupation* (kewaspadan kenaikan berat badan). 5) *self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh). Faktor yang mempengaruhi citra tubuh menurut Cash (1994) dan Thompson (2000): 1) jenis kelamin. 2) media massa berkontribusi memberi gambaran ideal bentuk tubuh di masyarakat. 3) hubungan interpersonal mendorong seseorang untuk melakukan komparasi diri dengan orang lain. 4) persepsi individu pada kepuasan atau keberhargaan diri. 5) pengalaman perkembangan fisik saat kecil dan remaja. 6) sosiokultural.

Self-esteem merupakan salah satu faktor internal yang mendukung terbentuknya citra tubuh seseorang (Thompson, 2000). *Self-esteem* adalah evaluasi pada semua hal yang melekat dalam diri baik secara positif ataupun negatif yang menunjukkan seberapa besar diri menghargai apa yang dimiliki (Sari & Suarya, 2018; Nurvita & Handayani, 2015; Rozika & Ramdhani, 2016).

Self esteem menurut Minchinton (1993) memiliki tiga aspek yaitu: 1) perasaan pada diri sendiri. 2) perasaan terhadap hidup. 3) perasaan terhadap orang lain. Menurut Burn (dalam Sari, 2012) *self esteem* dipengaruhi oleh lima faktor yaitu: 1) *body image*. 2) pengalaman yang bermakna dan berkesan. 3) pola asuh. 4) lingkungan. 5) sosial ekonomi.

Selain *self-esteem*, komparasi sosial merupakan salah satu faktor yang cukup penting dalam terbentuknya citra tubuh seseorang yang mempengaruhi kepuasan dan ketidakpuasan tubuh (Cash, 1994). Komparasi sosial adalah cara individu mengevaluasi dan memberi penilaian terhadap tubuh yang dimiliki dengan cara membandingkan diri terhadap konsep ideal yang ada di masyarakat atau orang sekitar (Sari & Suarya, 2018; Jones, 2001; Wahyuni & Wilani, 2019).

Komparasi sosial menurut Festinger (dalam Arshuha & Amalia, 2019) memiliki dua aspek: 1) *upward comparison* (perbandingan ke atas) seperti membandingkan diri dengan teman yang dirasa lebih menarik atau artis dan figur tertentu. 2) *downward comparison* (perbandingan ke bawah) seperti membandingkan dengan orang yang memiliki fisik tidak seberuntung diri. Faktor yang mendasari komparasi sosial menurut Festinger (dalam Suls & Wheeler, 2000) yaitu: 1) perubahan pendapat relatif lebih mudah terjadi daripada perubahan kemampuan. 2) sumber-sumber penilaian. 3) Pemilihan objek pembandingan.

Citra tubuh merupakan suatu konsep fisik pada diri individu yang terbentuk melalui berbagai faktor dalam perkembangannya. Faktor-faktor tersebut diantaranya yaitu *self-esteem* dan komparasi sosial yang saling mempengaruhi terbentuknya citra tubuh. Seperti yang diungkapkan oleh Cash (1994) dan Thompson (2000) citra tubuh dipengaruhi beberapa faktor diantaranya faktor persepsi individu yaitu mengenai kepuasan tubuh dan keberhargaan dirinya atau dikenal dengan *self-esteem*, kemudian faktor hubungan interpersonal yang membuat seseorang melakukan perbandingan diri dengan orang lain atau yang disebut juga dengan komparasi sosial. Media sosial sebagai media berbasis visual yang menjadi platform pengguna untuk saling berbagi foto, tidak jarang menyajikan konten mengenai penampilan fisik ideal yang mampu mempengaruhi citra tubuh. Penilaian pada citra tubuh merupakan hal yang bersifat subjektif (Sari & Suarya, 2018) Hal tersebut berkaitan dengan bagaimana penilaian, penerimaan individu akan penampilan fisik didalam hubungannya juga mempertimbangkan norma sosial dan penilaian orang lain (Rozika & Ramdhani, 2016).

Penilaian individu pada citra tubuhnya dipengaruhi oleh *self-esteem* karena *self-esteem* mempengaruhi perkembangan positif atau negatif citra tubuh (Sari &

Suarya, 2018). Bila individu menganggap diri berharga maka akan berpengaruh pada kepuasan penampilan fisiknya (Nisa & Rahmasari, 2019). *Self-esteem* merupakan banyaknya jumlah pikiran positif negatif mengenai tubuh yang pernah muncul dalam pikiran seseorang (Sari & Suarya, 2018). Rasa keberhargaan diri terhadap penampilan fisiknya dapat berubah melalui respon lingkungan seperti komentar dan perlakuan lingkungan yang membanding-bandingkan diri dengan orang lain atau pengaruh lain dari lingkungan seperti stigma serta standart penampilan ideal yang ada. Perilaku membandingkan diri dengan orang lain disebut dengan komparasi sosial (Wahyuni & Wilani, 2019).

Seseorang belajar mengenai standar tubuh ideal dan penampilan fisik berdasarkan stereotipe yang muncul di media yang membuat individu berusaha memenuhi standar tubuh tersebut agar diterima dan diakui orang lain, namun semakin tinggi standar ideal yang dijadikan dasar perbandingan (komparasi sosial) dan tidak dapat dicapai oleh individu maka akan semakin besar rasa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, rasa ketidakpuasan mendorong pikiran negatif yang membuat rendahnya keberhargaan diri atau disebut dengan *self-esteem* (Sari dan Suarya, 2018). Sehingga *self-esteem* dan komparasi sosial merupakan salah satu dari beberapa faktor yang mempengaruhi citra tubuh.

Hal itu senada dengan penelitian mengenai *self-esteem* dengan citra tubuh oleh Gracia dan Akbar (2019) menemukan hasil adanya pengaruh harga diri terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada siswa-siswi SMK. Penelitian oleh Nurvita dan Handayani (2015) juga menemukan hasil adanya hubungan positif antara variabel *self-esteem* dengan variabel *body image* pada remaja perempuan di Sekolah Menengah Pertama. Selain itu penelitian mengenai komparasi sosial dengan citra tubuh yang dilakukan oleh Wahyuni dan Wilani (2019) ditemukan hasil adanya hubungan positif antara komparasi sosial dengan citra tubuh remaja laki-laki. Kemudian penelitian oleh Husni dan Indrijati (2014) juga menemukan hasil ada hubungan negatif antara komparasi sosial pada model dalam iklan kecantikan di televisi terhadap *body image* remaja putri yang obesitas.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian lain. Pada penelitian terdahulu subjek yang digunakan adalah remaja perempuan dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* atau hanya pada remaja laki-laki saja. Berbeda dengan penelitian terdahulu, penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa mahasiswi yang berusia sekitar 18 - 25 tahun dan aktif menggunakan media sosial. Peneliti menggunakan subjek berusia 18 - 25 tahun karena peneliti menemukan fenomena pengguna media sosial terbesar di Indonesia berusia antara 15 – 25 tahun dan pada usia 18 - 25 tahun memiliki kebutuhan menjalin hubungan intim sehingga juga memperhatikan citra tubuhnya. Hal itu juga dapat dilihat dari fenomena dalam wawancara dengan mahasiswa/i Universitas Muhammadiyah Surakarta dimana ditemukan fakta dari 10 mahasiswa terdapat 5 mahasiswi dan 2 mahasiswa merasa belum puas pada beberapa bagian tubuh dan ingin merawat atau memperbaiki.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *self-esteem* dan komparasi sosial dengan citra tubuh pada mahasiswa pengguna media sosial. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan rujukan dan kepustakaan dalam memperkaya referensi peneliti selanjutnya terkait tema dan topik yang sama dengan penelitian ini. Secara praktis penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi mahasiswa pengguna media sosial dalam beraktivitas di media sosial agar mampu selektif mengkonsumsi konten mengingat dampak positif negatinya. Bagi lingkungan kampus, penelitian ini diharapkan berguna sebagai referensi dalam mengembangkan program-program yang membangun citra tubuh positif sivitas akademika.

Hipotesis mayor yang diajukan yaitu ada hubungan antara *self-esteem* dan komparasi sosial dengan citra tubuh pada mahasiswa pengguna media sosial. Hipotesis minor yang diajukan yaitu 1. Ada hubungan yang positif antara *self-esteem* dengan citra tubuh, 2. Ada hubungan yang negatif antara komparasi sosial dengan citra tubuh.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode korelasional. Populasi penelitian ini merupakan mahasiswa/i aktif di Universitas Muhammadiyah

Surakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan pertimbangan karakteristik mahasiswa berstatus aktif dan pengguna aktif media sosial. Penelitian ini meneliti *self-esteem* dan komparasi sosial sebagai variabel bebas dan citra tubuh variabel tergantung. Metode pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian berupa skala *self-esteem*, skala komparasi sosial serta skala citra tubuh yang disebar melalui *google form*.

Sebelum dilakukan pengambilan data, skala diuji validitasnya menggunakan penilaian dari tiga para ahli atau *expert judgement* dosen Fakultas Psikologi UMS kemudian hasilnya dianalisis menggunakan formula aiken's. Instrument dengan $V < 0,6$ dikatakan tidak valid sehingga aitem menjadi gugur dan instrument dengan $V \geq 0,6$ sudah dapat dinyatakan valid, semakin V mendekati angka 1,00 maka dapat dikatakan validitas isi aitem tersebut semakin baik serta mampu mewakili isi secara keseluruhan (Azwar, 2012). Berdasarkan hasil *expert judgement* skala citra tubuh dengan 27 aitem memiliki rentang nilai koefisien validitas sebesar 0,83-1, skala *self-esteem* dengan 18 aitem memiliki rentang nilai koefisien validitas 0,75-1, skala komparasi sosial dengan 13 aitem memiliki rentang nilai koefisien validitas 0,83-1.

Perhitungan reliabilitas menggunakan formula *Alpha Cronbach* menggunakan *SPSS* 18.0 semakin mendekati 1 maka semakin tinggi reliabilitasnya. Dalam penelitian ini skala *self-esteem* memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,898. Skala komparasi sosial memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,882. Skala citra tubuh memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,894.

Self-esteem merupakan evaluasi pada semua hal yang melekat dalam diri baik secara positif ataupun negatif yang menunjukkan seberapa besar diri menghargai apa yang dimiliki. Skala *self-esteem* yang digunakan dalam penelitian ini disusun oleh Sahri (2016) dan dimodifikasi sendiri oleh peneliti menggunakan aspek dari Minchinton (1993) yang terdiri dari aspek perasaan pada diri sendiri, aspek perasaan terhadap hidup, dan aspek perasaan terhadap orang lain.

Komparasi sosial merupakan cara individu mengevaluasi dan memberi penilaian terhadap tubuh yang dimiliki dengan membandingkan diri terhadap

konsep ideal yang ada di masyarakat atau orang sekitar. Skala komparasi sosial yang digunakan dalam penelitian ini disusun oleh Hastuti (2018) dan dimodifikasi sendiri oleh peneliti menggunakan aspek dari Festinger (dalam Arshuha & Amalia, 2019) yang terdiri dari aspek *upward comparison* (perbandingan ke atas) dan aspek *downward comparison* (perbandingan ke bawah).

Citra tubuh merupakan persepsi dan penilaian individu dalam memandang setiap unsur tubuhnya berupa penilaian positif yaitu kepuasan maupun penilaian negatif ketidakpuasan. Skala citra tubuh yang digunakan dalam penelitian ini disusun oleh Sahri (2016) dan di modifikasi sendiri oleh peneliti menggunakan aspek dari Cash dan Pruzinsky (2002) yang terdiri dari *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *appearance orientation* (orientasi penampilan), *body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk) dan *self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh).

Analisis data yang digunakan adalah regresi linier berganda. Uji normalitas menggunakan *Test of Normality Kolmogorov-smirnov* pada aplikasi program SPSS 18.0. Data termasuk dalam kategori normal apabila nilai (Sig.) $p > 0,05$ (Santoso, 2010). Namun bila jumlah sampel yang digunakan cukup besar berdasarkan *central limit theorem* maka data dapat diasumsikan terdistribusi normal (Gujarati & Porter, 2015). Bila n semakin besar ($n > 50$) maka distribusi *sample mean* secara praktis semakin mendekati distribusi normal walaupun distribusi variabel tergantung tidak normal (Kumaidi & Manfaat, 2016). Kemudian uji linearitas untuk mengetahui hubungan antar variabel yaitu independen dengan dependen linier atau tidak linier. Termasuk dalam kategori linier apabila pada tabel anova ada salah satu nilai yang terpenuhi dari *sig linearity* $p < 0,05$ atau *deviation from linearity* $p > 0,05$ (Santoso, 2010).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas dilihat dari tabel *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* variabel citra tubuh memperoleh Sig (2-tailed) sebesar 0,043 yang dinyatakan tidak normal karena $p > 0,05$. Uji normalitas variabel self-esteem memperoleh Sig

(2-tailed) sebesar 0,012 yang dinyatakan tidak normal karena $p > 0,05$. Uji normalitas variabel komparasi sosial memperoleh Sig (2-tailed) sebesar 0,028 yang dinyatakan tidak normal karena $p > 0,05$. Dari semua variabel dependent dan independent diperoleh data tidak berdistribusi normal karena tidak memenuhi nilai (Sig.) $p > 0,05$, namun menurut Kumaidi dan Manfaat (2016) bila n semakin besar ($n > 50$) maka distribusi *sample mean* secara praktis semakin mendekati distribusi normal walaupun distribusi variabel terikat tidak normal. Selain itu menurut *central limit theorem* bila jumlah sample yang digunakan cukup besar maka kita dapat mengabaikan asumsi kenormalan karena data dapat diasumsikan cenderung berdistribusi normal (Gujarati & Porter, 2015). Sehingga penelitian ini dengan $n = 214$ maka distribusi sample mean mendekati distribusi normal. Adapun uji linearitas variabel citra tubuh dengan komparasi sosial diperoleh *Linearity* (Sig.) 0,000 yang menunjukkan adanya korelasi linier antar variabel citra tubuh dengan komparasi sosial karena $p < 0,05$. Kemudian dari uji linearitas variabel citra tubuh dengan *self-esteem* diperoleh *Linearity* (Sig.) 0,000 yang menunjukkan adanya korelasi linier antar variabel citra tubuh dengan *self-esteem* karena $p < 0,05$.

Setelah data berdistribusi normal dan linier dilakukan analisis regresi linier berganda. Pada tabel *correlations* antara variabel *self-esteem* dengan variabel citra tubuh diperoleh $r_{xy} = 0.553$; $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan ada hubungan positif signifikan antara *self-esteem* dengan citra tubuh, sehingga membuktikan hipotesis minor peneliti diterima, berarti semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki akan semakin tinggi pula citra tubuhnya. Hal ini menandakan bahwa *self-esteem* berpengaruh dengan citra tubuh, sesuai dengan faktor citra tubuh yaitu persepsi individu pada kepuasan atau keberhargaan diri (*self-esteem*) dimana individu dengan keberhargaan diri atau kepuasan pada tubuhnya rendah akan mempersepsikan diri memiliki keterbatasan dan sebaliknya individu dengan keberhargaan dan kepuasan diri tinggi akan memiliki persepsi diri yang tepat (Thompson, 2000).

Hal itu sejalan dengan penelitian Gracia dan Akbar (2019) bahwa individu yang memiliki harga diri rendah mendukung terjadinya citra tubuh negatif karena adanya perasaan menolak dan tidak puas dengan apa yang dimiliki termasuk fisik

sehingga munculnya perasaan tidak bahagia, kecemasan, depresi dan perasaan menderita dalam kesehariannya, hal itu dapat terjadi baik pada perempuan maupun laki-laki namun lebih besar terjadi pada perempuan. Sebuah penelitian mengenai hubungan *self-esteem* dengan citra tubuh oleh Nurvita dan Handayani (2015) juga menemukan hasil adanya hubungan positif antara variabel *self-esteem* dengan variabel citra tubuh yang berarti semakin tinggi *self-esteem* maka citra tubuh yang dimiliki semakin positif pula.

Pada tabel *correlations* antara variabel komparasi sosial dengan variabel citra tubuh diperoleh $r_{xy} = -0.616$; $p=0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan ada hubungan negatif signifikan antara komparasi sosial dengan citra tubuh, sehingga membuktikan hipotesis minor peneliti diterima. Menunjukkan ada hubungan negatif signifikan antara komparasi sosial dengan citra tubuh yang berarti semakin rendah komparasi sosial yang dilakukan maka akan semakin tinggi citra tubuh yang dimiliki. Hal ini menandakan bahwa komparasi sosial berpengaruh terhadap citra tubuh, sesuai dengan salah satu faktor citra tubuh yaitu hubungan interpersonal mendorong seseorang untuk melakukan komparasi diri dengan orang lain dan dalam hubungan interpersonal itu evaluasi fisik dari orang lain yang diberikan pada diri berpengaruh pada citra tubuh diri (Cash, 1994).

Hasil penelitian mengenai hubungan komparasi sosial dan harga diri dengan citra tubuh remaja perempuan oleh Sari dan Suarya (2018) menemukan citra tubuh yang dimiliki merupakan hasil dari evaluasi diri melalui komparasi sosial dan *self-esteem*, dimana semakin tinggi komparasi sosial maka semakin rendah citra tubuh seseorang yang berarti antara variabel komparasi sosial dengan citra tubuh memiliki hubungan negatif yang signifikan. Hal itu sejalan dengan penelitian Fox dan Vendernia (2016) bahwa media sosial yang melibatkan banyak kegiatan berbagi foto mendorong individu untuk melakukan perbandingan penampilan akibat melihat foto pengguna lain yang lebih menarik, hal itu memiliki dampak pada kesejahteraan psikologis serta kecenderungan penilaian negatif individu terhadap fisiknya.

Pembuktian hipotesis mayor berdasarkan hasil analisis, memiliki nilai koefisien regresi (R) = 0,713 F 109,325 $p=0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan

bahwa *self-esteem* dan komparasi sosial secara bersama-sama berhubungan dengan citra tubuh pada mahasiswa pengguna media sosial, sehingga hipotesis mayor peneliti terbukti. *Self-esteem* dan komparasi sosial secara bersama-sama berhubungan dengan citra tubuh pada mahasiswa pengguna media sosial dikarenakan citra tubuh merupakan evaluasi atau sikap individu terhadap keadaan fisiknya (Sari & Suarya, 2018). Dalam melakukan evaluasi, individu biasanya akan membandingkan diri dengan figur tertentu yang kita kenal dengan komparasi sosial dan menilai diri secara keseluruhan yang kita kenal dengan *self-esteem*. Melalui komparasi sosial individu mengidentifikasi dirinya apakah dalam standar ideal lingkungan sekitar atau perbandingan dengan figur idolanya, penampilannya termasuk menarik atau belum (Sari & Suarya, 2018). Dari evaluasi tersebut individu menilai secara keseluruhan kondisi fisiknya. Apabila sudah menganggap diri berharga maka individu memiliki *self-esteem* tinggi dan akan berpengaruh pada kepuasan serta penerimaan penampilan fisiknya (Nisa & Rahmasari, 2019).

Pada penelitian ini hasil rerata empirik (RE) variabel citra tubuh sebesar 76,67 dan nilai rerata hipotetik (RH) sebesar 67,5. Jadi citra tubuh berada dalam kategori tinggi. Citra tubuh yang tergolong tinggi menunjukkan mahasiswa pengguna media sosial dalam penelitian ini sudah memiliki kepuasan pada setiap unsur tubuhnya sehingga merasa ideal dan menarik (Cash & Pruzinsky, 2002). Berdasarkan rincian kategori variabel citra tubuh diketahui bahwa 0% mahasiswa pengguna media sosial memiliki kategori citra tubuh sangat rendah, 7,47% mahasiswa pengguna media sosial memiliki citra tubuh rendah, 43,92% mahasiswa pengguna media sosial memiliki citra tubuh sedang, 32,24% mahasiswa pengguna media sosial memiliki citra tubuh tinggi, 16,35% mahasiswa pengguna media sosial memiliki citra tubuh sangat tinggi.

Hasil rerata empirik (RE) variabel *self-esteem* sebesar 59,57 dan nilai rerata hipotetik (RH) sebesar 45. Jadi self esteem berada dalam kategori tinggi. *Self-esteem* yang tergolong tinggi menunjukkan mahasiswa pengguna media sosial dalam penelitian ini memiliki kepuasan dan penerimaan diri yang tinggi pada kondisi fisik yang dimiliki. Berdasarkan rincian kategori variabel *self-esteem* diketahui bahwa 0% mahasiswa pengguna media sosial memiliki kategori *self-*

esteem sangat rendah, 0% mahasiswa pengguna media sosial memiliki *self-esteem* rendah, 8,41% mahasiswa pengguna media sosial memiliki *self-esteem* sedang, 49,53% mahasiswa pengguna media sosial memiliki *self-esteem* tinggi, 42,05% mahasiswa pengguna media sosial memiliki *self-esteem* sangat tinggi.

Selanjutnya variabel komparasi sosial memiliki hasil rerata empirik (RE) sebesar 29,56 dan nilai rerata hipotetik (RH) sebesar 32,5. Jadi komparasi sosial dalam kategori sedang. Komparasi sosial tergolong sedang menunjukkan mahasiswa pengguna media sosial dalam penelitian ini membandingkan diri dengan target yang dirasa mirip dengan diri atau orang yang sejajar seperti teman sebaya. Berdasarkan rincian kategori variabel komparasi sosial diketahui bahwa 0% mahasiswa pengguna media sosial memiliki kategori komparasi sosial sangat rendah, 23,36% mahasiswa pengguna media sosial memiliki komparasi sosial rendah, 57% mahasiswa pengguna media sosial memiliki komparasi sosial sedang, 18,22% mahasiswa pengguna media sosial memiliki komparasi sosial tinggi, 1,40% mahasiswa pengguna media sosial memiliki komparasi sosial sangat tinggi.

Sumbangan efektif variabel *self-esteem* dan komparasi sosial dalam mempengaruhi variabel citra tubuh penelitian ini memiliki R Square 0,509, yang menunjukkan bahwa *self-esteem* dan komparasi sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 50,9% terhadap citra tubuh, dari rincian hasil koefisien determinasi tersebut, variabel variabel komparasi sosial mempengaruhi citra tubuh sebesar 29,62% dan variabel *self-esteem* mempengaruhi citra tubuh sebesar 21,23%, sedangkan 49,1% sisanya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil tersebut menurut Cash (1994) dan Thompson (2000) menunjukkan bahwa variabel *self-esteem* dan komparasi sosial merupakan salah satu faktor terpenting yang mendukung terbentuknya citra tubuh individu

4. PENUTUP

Dari hasil penelitian dan pembahasan, menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self-esteem* dan komparasi sosial dengan citra tubuh pada mahasiswa pengguna media sosial. Dimana terdapat hubungan yang positif antara *self-esteem* dengan

citra tubuh. Kemudian, ada hubungan yang negatif antara komparasi sosial dengan citra tubuh. Citra tubuh dan *self-esteem* mahasiswa pengguna media sosial termasuk dalam kategori tinggi sedangkan komparasi sosial termasuk dalam kategori sedang. Sumbangan efektif *self-esteem* dengan citra tubuh sebesar 21,23% dan sumbangan efektif variabel komparasi sosial dengan citra tubuh sebesar 29,62%.

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin menggunakan topik dan tema serupa diharapkan dalam menyebarkan kuesioner juga memberikan *reward* hadiah untuk menarik subjek agar sungguh-sungguh dalam mengisi, selain itu dalam kuesioner perlu diberikan pengantar dengan bahasa yang singkat dan jelas dalam tata cara pengisian kuesioner, selain itu dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang ikut mempengaruhi terbentuknya citra tubuh mahasiswa pengguna media sosial. Bagi mahasiswa pengguna media sosial yang sudah mampu menerima keadaan tubuh dan segala yang ada di dalam diri dengan positif, peneliti sarankan untuk membuat komunitas psikologi positif di media sosial yang memiliki program *mental health awareness* kemudian menyebarkan konten positif pada pengguna media sosial. Mahasiswa juga disarankan membuat *social media campaign* melalui foto atau video dan tagar seputar mencintai diri sendiri, menghargai diri, kiat berhubungan positif dengan pengguna media sosial lain agar tidak terjadi toxic komparasi sosial, mengajak semua teman maupun pengikutnya untuk berpartisipasi dalam *campaign*. Mahasiswa juga diharapkan dapat lebih selektif dalam mengakses konten media untuk mencegah timbulnya komparasi negatif maupun mencegah evaluasi keberhargaan diri yang rendah

DAFTAR PUSTAKA

- Aristantya, E. K., & Helmi, A. (2019). Citra tubuh pada remaja pengguna instagram. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 114-128.
- Arshuha, F., & Amalia, I. (2019). Pengaruh perbandingan sosial dan perfeksionisme terhadap body dissatisfaction mahasiswi pengguna instagram. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 5, 75-92.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas* (4 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Cash, T. (1994). Body Image Attitudes : Evaluation, Investment and Affect : Perceptual Motor Skills. *Journal of psychology*(78), 1168-1170.
- Cash, T., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Denich, A. U., & Ifdil. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61.
- Fox, J., & Vendemia, M. (2016). Selective Self-Presentation and Social Comparison Through Photographs on Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19, 593-600.
- Gracia, F., & Akbar, Z. (2019). Pengaruh harga diri terhadap kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 32-38.
- Gujarati, D., & Porter, D. (2015). *Dasar-dasar ekonometrika edisi 5 buku 1*. Jakarta: Salemba Empat.
- Husni , H., & Indrijati, H. (2014). Pengaruh komparasi sosial pada model dalam iklan kecantikan di televisi terhadap body image remaja putri yang obesitas. *JURNAL Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(3), 207-212.
- Jones, D. (2001). Social comparison and body image: attractiveness comparisons to models and peers among adolescent Ggirls and boys. *Sex Roles*, 4, 645-664.
- Kumaidi, P., & Manfaat, B. (2016). *Pengantar metode statistika*. Cirebon: Eduvision.
- Minchinton, J. (1993). *Maximum self-esteem : the handbook for reclaiming your sense of self-worth* (1st ed.). Ava, Missouri, United States of America: Arnford House.
- Nisa, B., & Rahmasari, D. (2019). Hubungan antara harga diri dan kesejahteraan subjektif dengan citra tubuh pada perempuan yang melakukan perawatan di klinik kecantikan. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(4), 1-8.
- Nurvita , V., & Handayani , M. (2015). Hubungan antara self-esteem dengan body image pada remaja awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 41-49.
- Rozika, L. A., & Ramdhani, N. (2016). Hubungan antara harga diri dan body image. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 2(3), 172-183.
- Santoso, A. (2010). *Statistik untuk psikologi dari blog menjadi buku*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- Sari, I., & Listiyandini, R. (2015). Hubungan antara resiliensi dengan kesepian (loneliness) pada dewasa muda lajang. *PESAT*, 45-51.

- Sari, I., & Suarya, L. (2018). Hubungan antara social comparison dan harga diri terhadap citra tubuh remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 265-277.
- Sukanto, M., Hamidah, H., & Fajrianti, F. (2019). "Can I Look Like Her?": Body Image of Adolescent Girls who Use Social Media. *Makara Human Behavior Studies In Asia*, 23(1), 60-72.
- Suls, J., & Wheeler, L. (2000). *Handbook of social comparison: theory and research* (1st ed.). New York: Kluwer Academic / Plenum Publishers.
- Thompson, J. (2000). *Body image, eating disorders, and obesity*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Wahyuni, G., & Wilani, N. (2019). Hubungan antara komparasi sosial dengan citra tubuh pada remaja laki-laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 945-954.