



Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur

Ni Ketut Elsa Parmata Swari¹, David Hizkia Tobing²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

Abstract

Received: 10 Januari 2024

Revised: 13 Januari 2024

Accepted: 26 Januari 2024

Social media that is present in the community is a virtual space for communicating with each other between remote users. Social media was found to have an influence on the lives of its users, one of which is the behavior of showing photos of positive aspects of the user's life which often creates various perceptions from other users. The breadth of information in social media regarding the lives of all its users causes various perspectives and perceptions to arise. This can lead to social comparisons. This study aims to review the impact of social comparison on social media users. A literature review was conducted on 8 research articles on social media users as subjects. The results of this literature review show that social comparison has negative impact on social media users. Social comparison has an impact on increasing hedonistic lifestyles, body dissatisfaction, and social anxiety and also decreasing happiness, quality of life, body image, self-esteem, and subjective well-being.

Keywords: *social comparison; social media*

(*) Corresponding Author: elsa.parmata064@student.unud.ac.id, davidhizkia@unud.ac.id

How to Cite: Swari, N. K. E. P., & Tobing, D. (2024). Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 853-863.

PENDAHULUAN

Salah satu kebutuhan manusia sebagai makhluk sosial adalah melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Pada masa kini, interaksi sosial tidak hanya bisa dilakukan dengan bertemu langsung, namun juga melalui media sosial. Nasrullah (2017) berpendapat bahwa seiring berkembangnya teknologi dan inovasi di internet, media sosial sebagai suatu fenomena yang muncul yang menjadi media baru dalam berinteraksi. Sementara itu, Cahyono (2016) mendefinisikan media sosial sebagai media berbasis *online* yang menjadi wadah bagi penggunaannya untuk saling berbagi, terlibat, dan menciptakan isi di dalamnya. Survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2019-2020, penggunaan internet di Indonesia adalah sebesar 73,7%, yaitu 196,71 juta jiwa dari 266,91 juta jiwa penduduk di Indonesia. Disebutkan juga bahwa alasan utama dalam menggunakan internet adalah untuk media sosial, yakni sebesar 51,5%. Berdasarkan hal tersebut, dapat dikatakan bahwa penggunaan internet dalam menggunakan media sosial di Indonesia mencapai persentase yang tinggi.

Media sosial yang hadir di tengah masyarakat merupakan sebuah ruang virtual guna berkomunikasi antar pengguna jarak jauh. Media sosial ditemukan memiliki pengaruh pada kehidupan penggunaannya, salah satunya adalah perilaku memamerkan foto dari aspek positif kehidupan sang pengguna yang kerap menimbulkan berbagai persepsi dari pengguna lainnya (Ardiany & Ardi, 2022). Luasnya informasi dalam media sosial mengenai kehidupan seluruh penggunaannya menyebabkan timbulnya beragam perspektif dan persepsi yang mana dapat mengarah pada terjadinya perbandingan sosial. Pada umumnya, individu kerap membandingkan pendapat, nilai, ide, kemampuan, serta

penampilannya dengan orang lain yang mana proses ini disebut dengan perbandingan sosial (Noveri & Rusli, 2022). Perbandingan sosial biasanya terjadi secara tidak disengaja atau spontan. Teori perbandingan sosial yang dikemukakan oleh Festinger (1954) memiliki fokus dasar pada evaluasi diri, yakni cara individu dalam mengevaluasi pendapat, nilai, emosi, serta kemampuannya sendiri.

Perbandingan sosial atau disebut juga *social comparison* adalah sebuah teori yang menjelaskan bahwa terdapat dorongan bawaan dari diri individu untuk melakukan perbandingan terhadap dirinya dengan individu lain. Hal ini dilakukan dalam rangka mengevaluasi perkembangan individu tersebut dan menjadi unggul dalam berbagai aspek kehidupan (Dinata & Pratama, 2022). Adapun perbandingan tersebut dapat dilakukan dengan dua cara, yakni *upward comparison* yang berarti melakukan perbandingan diri dengan orang yang dianggap lebih unggul daripada diri sendiri serta *downward comparison* yang berarti melakukan perbandingan diri dengan orang yang tidak lebih baik daripada diri sendiri. Dalam konteks media sosial saat ini, *upward comparison* merupakan tipe perbandingan sosial yang umumnya banyak terjadi pada perempuan. *Upward comparison* kerap dibuat dalam usaha yang mengarah pada perbaikan diri, di mana informasi terkait pengguna yang lebih unggul menjadi motivasi untuk meningkatkan kualitas individu yang melakukan perbandingan sosial (Setiawati, 2020). Akan tetapi, dengan melakukan perbandingan sosial jenis ini juga tidak menutup kemungkinan akan memberikan dampak yang negatif. Sementara itu, *downward comparison* biasanya dilakukan untuk meningkatkan persepsi individu terhadap dirinya sendiri dan membuat seseorang merasa lebih baik (Dinata & Pratama, 2022). Ketika melakukan jenis perbandingan sosial ini, fokusnya kerap kali adalah meningkatnya usaha untuk merasa lebih unggul mengenai posisinya terhadap orang lain (Setiawati, 2020).

Berdasarkan teori perbandingan sosial, informasi yang didapatkan oleh individu melalui media sosial digunakan untuk memahami kondisinya sendiri. Informasi yang diterima individu mengenai orang lain digunakan untuk melakukan perbandingan diri dan kehidupannya dengan orang lain. Terlebih pada pengguna media sosial yang dengan sangat mudah dapat mengakses berbagai informasi mengenai orang lain yang berarti pengguna media sosial juga cenderung mudah dalam melakukan perbandingan sosial. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Noveri & Rusli (2022) pada 220 orang remaja (17-22 tahun) yang berdomisili di Padang mengenai intensitas penggunaan media sosial dan perbandingan sosial, didapatkan hasil bahwa tinggi rendahnya penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kecenderungan melakukan perbandingan sosial. Tingginya penggunaan media sosial berdampak pada meningkatnya perbandingan sosial.

Berdasarkan penelitian Noveri & Rusli (2022), dapat dikatakan bahwa pengguna media sosial memiliki potensi yang tinggi dalam melakukan perbandingan sosial. Fenomena perbandingan sosial yang terjadi tentunya membawa dampak terhadap aspek-aspek dalam kehidupan individu pengguna media sosial. Maka dari itu, kajian literatur ini bertujuan untuk meninjau apa saja dampak dari adanya perbandingan sosial pada pengguna media sosial.

METODE

Metode dalam penelitian ini adalah kajian literatur. Penelitian dilakukan melalui pencarian literatur dengan mesin pencarian *google scholar* dan menggunakan kata kunci "*social comparison*", "perbandingan sosial", "*social media*", dan "media sosial". Penelitian ini menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi artikel yang digunakan adalah sebagai berikut: (1) Artikel mengenai dampak perbandingan sosial; (2)

Subjek penelitian adalah pengguna media sosial; (3) Artikel menggunakan Bahasa Indonesia dan/atau Bahasa Inggris; serta (4) Artikel yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir. Kriteria eksklusi antara lain: (1) Subjek penelitian bukan pengguna media sosial; dan (2) Artikel diterbitkan lebih dari 10 tahun terakhir. Setelah melalui penyaringan, terdapat sebanyak 8 artikel yang kemudian digunakan sebagai sumber data dari kajian literatur ini.

Tabel 1. Daftar Penelitian Kajian Literatur

No	Penulis	Judul	Hasil Kajian
1	Febrianti, A. N. A.	Apakah Perbandingan Sosial Dalam Menggunakan Instagram Berperan Terhadap Kebahagiaan Remaja?	Variabel perbandingan sosial memperoleh nilai koefisien parameter $-1,634$ dan nilai $t -0,2392$ serta diperoleh taraf signifikansi $0,017$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan perbandingan sosial berperan secara signifikan terhadap kebahagiaan. Tingginya taraf perbandingan sosial yang dilakukan subjek menjadi penyebab dari signifikannya peran perbandingan sosial terhadap kebahagiaan. Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian, didapatkan kesimpulan bahwa perbandingan sosial dan penggunaan Instagram secara bersamaan dapat memprediksi kebahagiaan sebesar $7,72\%$. Diketahui juga, perbandingan sosial adalah prediktor mandiri serta mempunyai peran negatif pada kebahagiaan yang artinya peningkatan perbandingan sosial akan menyebabkan menurunnya kebahagiaan.
2	Amanda, J., Rostiana, & Marella, B.	Peran Orientasi Perbandingan Sosial terhadap Kualitas Hidup Remaja yang Menggunakan Situs Jejaring Sosial Instagram	Melalui uji korelasi yang dilakukan, diperoleh nilai $r = 0,372$, $p < 0,05$ yang berarti bahwa perbandingan sosial dan kualitas hidup memiliki hubungan yang signifikan dan negatif. Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa intensitas yang tinggi dari penggunaan Instagram berpeluang untuk ikut serta dalam perbandingan sosial yang kemudian dapat mengarah pada kualitas hidup yang turun secara signifikan.
3	Astuti, S. T., & Ningsih, Y. T.	Hubungan <i>Social Comparison</i> dan <i>Body Image</i> pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram	Nilai korelasi yang didapatkan antara <i>social comparison</i> dan <i>body image</i> adalah $-0,465$. Hasil berarti terdapat hubungan yang negatif dari kedua variabel. Semakin tinggi intensitas pengguna media sosial melakukan <i>social comparison</i> maka <i>body image</i> yang dimiliki akan semakin negatif.
4	Hasanati, U., & Yolivia, I., A.	Hubungan <i>Social Comparison</i> dengan <i>SelfEsteem</i> pada Pengguna Instagram	Diperoleh koefisien korelasi dari variabel <i>social comparison</i> dan <i>self-esteem</i> sebesar $-0,369$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti variabel <i>social comparison</i> dan <i>self-esteem</i> mempunyai hubungan yang signifikan dan negatif. Pada penelitian ini, koefisien korelasi negatif menunjukkan adanya hubungan negatif antara kedua variabel. Hal ini berarti tingginya <i>social comparison</i> berdampak pada rendahnya <i>self-esteem</i> .

5	Fitri, D., R., & Utami, R., H.	Hubungan <i>Social Comparison</i> Pada Media Sosial dengan Gaya Hidup Hedonisme pada Mahasiswa di Kota Padang	Diperoleh hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa variabel <i>social comparison</i> dan gaya hidup hedonisme mempunyai hubungan positif yang signifikan ($r = 0,753$ dan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$)). Hal ini dibuktikan dengan diperolehnya koefisien korelasi yang positif dan nilai signifikansi $< 0,05$.
6	Dewi, A. E., Noviekayati, I., & Rina, A., P.	<i>Social Comparison</i> dan Kecenderungan <i>Body Dissatisfaction</i> Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram	Melalui uji korelasi ditemukan <i>social comparison</i> dan <i>body dissatisfaction</i> mempunyai hubungan yang signifikan dan positif. Hal ini dibuktikan dengan diperolehnya nilai uji korelasi $0,729$ dan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,01$). Hal berarti meningkatnya <i>social comparison</i> yang dilakukan akan berpengaruh terhadap meningkatnya kecenderungan <i>body dissatisfaction</i> .
7	Lestari, M., A & Solekhah, T., A.	<i>The Relationship Between Social Comparison with Social Anxiety in Youth Users Instagram in Jakarta</i>	Berdasarkan uji korelasi diketahui adanya hubungan bernilai positif yang signifikan antara perbandingan sosial dengan kecemasan sosial ($r = 0,767$). Hal ini memiliki arti bahwa tingginya tingkat perbandingan sosial berpengaruh pada meningkatnya kecemasan sosial. Lebih lanjut ditemukan hasil nilai signifikansi ($p = 0,000$) yang artinya perbandingan sosial berhubungan dengan kecemasan sosial secara signifikan ($p < 0,05$).
8	Panjaitan, M. E., & Rahmasari, D	Hubungan Antara <i>Social Comparison</i> dengan <i>Subjective Well-Being</i> pada Mahasiswi Psikologi Unesa Pengguna Instagram	Berdasarkan analisis data dari uji hipotesis, didapatkan nilai signifikansi di bawah $0,05$, yakni $p = 0,00$ serta koefisien korelasi (r) $-0,561$. Hasil mempunyai arti bahwa <i>social comparison</i> dan <i>subjective well-being</i> mempunyai hubungan yang signifikan dan negatif.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari kajian literatur terhadap 8 artikel penelitian dapat dilihat pada Tabel 2. Metode penelitian dari kedelapan penelitian tersebut adalah metode kuantitatif (Febrianti, 2020; Amanda, Rostiana, & Marella, 2021; Astuti & Ningsih, 2021; Hasanati & Yolivia, 2020; Fitri & Utami, 2022; Dewi, Noviekayati, & Rina, 2020; Lestari & Solekhah, 2022; Panjaitan & Rahmasari, 2021). Masing-masing dari delapan artikel penelitian tersebut meneliti dampak perbandingan sosial dengan variabel yang berbeda-beda. Adapun variabel yang dibahas pada delapan artikel penelitian tersebut adalah kebahagiaan (Febrianti, 2020), kualitas hidup (Amanda, Rostiana, & Marella, 2021), *body image* (Astuti & Ningsih, 2021), *self-esteem* (Hasanati & Yolivia, 2020), gaya hidup hedonisme (Fitri & Utami, 2022), *body dissatisfaction* (Dewi, Noviekayati, & Rina, 2020), kecemasan sosial (Lestari & Solekhah, 2022), dan *subjective well-being* (Panjaitan & Rahmasari, 2021). Sebagian besar artikel penelitian mengkaji dampak perbandingan sosial pada pengguna media sosial Instagram (Febrianti, 2020; Amanda, Rostiana, & Marella, 2021; Astuti & Ningsih, 2021; Hasanati & Yolivia, 2020; Dewi, Noviekayati, & Rina, 2020; Lestari & Solekhah, 2022; Panjaitan & Rahmasari, 2021) dan hanya satu penelitian yang mengkaji dampak perbandingan sosial pada pengguna media sosial secara umum (Fitri & Utami, 2022).

Pada delapan penelitian yang telah dikaji terdapat hasil perhitungan yang cukup beragam. Penelitian Febrianthi (2020) membahas mengenai peran perbandingan sosial dalam menggunakan Instagram terhadap kebahagiaan remaja. Sebagian besar subjek pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yakni sebesar 62%. Didapatkan hasil nilai koefisien parameter dari perbandingan sosial sebesar -1,634 dan diperoleh juga nilai t sebesar -0,2392 serta taraf signifikansi sebesar 0,017 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan perbandingan sosial berperan secara signifikan terhadap kebahagiaan. Peran yang signifikan ini dapat disebabkan oleh taraf perbandingan sosial yang tinggi. Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian, didapatkan kesimpulan bahwa perbandingan sosial dan penggunaan Instagram secara bersamaan dapat memprediksi kebahagiaan sebesar 7,72%. Diketahui juga perbandingan sosial adalah prediktor mandiri serta berperan negatif pada kebahagiaan yang artinya peningkatan perbandingan sosial akan menyebabkan menurunnya kebahagiaan.

Penelitian yang dilakukan oleh Amanda, Rostiana, & Marella (2021) menganalisis peran perbandingan sosial terhadap kualitas hidup remaja pengguna Instagram. Ditemukan bahwa mayoritas subjek yang menggunakan Instagram dengan intensitas tinggi adalah perempuan. Diperoleh hasil uji korelasi yang signifikan dengan hubungan negatif dari perbandingan sosial dan kualitas hidup ($r = -0,372$, $p < 0,05$). Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa intensitas yang tinggi dari penggunaan Instagram mempunyai potensi berpartisipasi dalam perbandingan sosial. Hal ini kemudian menuju pada menurunnya kualitas hidup yang signifikan. Hasil uji analisis penelitian menunjukkan bahwa penurunan kualitas hidup secara signifikan pada kelompok remaja pengguna media sosial Instagram dengan intensitas tinggi dapat diprediksi oleh perbandingan sosial. Sementara itu, pada kelompok remaja dengan intensitas rendah dalam menggunakan media sosial Instagram tidak ditemukan peran dari perbandingan sosial untuk meramalkan penurunan kualitas hidup yang signifikan.

Sementara itu, penelitian Astuti & Ningsih (2021) membahas mengenai pengaruh perbandingan sosial terhadap *body image* pada wanita dewasa awal yang menggunakan Instagram. Secara umum, subjek penelitian memiliki *body image* dalam kategori sedang dan memiliki tingkat *social comparison* dalam kategori sedang pula. Penelitian terkait perbandingan sosial dan *body image* ini menunjukkan nilai korelasi dari *social comparison* dengan *body image* yaitu -0,465. Nilai ini menunjukkan hubungan yang negatif antara kedua variabel, maka semakin sering pengguna media sosial melakukan *social comparison* maka *body image* yang dimiliki akan semakin negatif. Diketahui pula bahwa *social comparison* berkontribusi sebesar 21,6% sebagai faktor yang dapat memengaruhi *body image*.

Dalam penelitian Hasanati & Yolivia (2020) terkait perbandingan sosial dan *self-esteem* pada pengguna Instagram, diperoleh koefisien korelasi mengenai hubungan antara *social comparison* dan *self-esteem* yaitu -0,369 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), artinya terdapat hubungan signifikan antara *social comparison* dan *self-esteem*. Koefisien korelasi pada penelitian ini memiliki nilai negatif yang memiliki arti bahwa hubungan kedua variabel tersebut negatif. Hal ini berarti semakin meningkat *social comparison* maka akan semakin rendah *self-esteem*. Penelitian terkait perbandingan sosial dan *self-esteem* ini memiliki subjek penelitian yang mayoritasnya adalah perempuan dan berusia 18-25 tahun. Data penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum subjek penelitian melakukan perbandingan sosial pada kategori sedang dan mempunyai *self-esteem* dalam kategori sedang.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitri & Utami (2022) membahas hubungan perbandingan sosial dengan gaya hidup hedonisme. Adapun subjek penelitian ini sejumlah 272 mahasiswa pengguna media sosial secara aktif di Kota Padang. Penelitian ini melihat *social comparison* dan gaya hidup hedonisme pengguna media sosial berdasarkan jenis kelamin serta jumlah uang saku perbulan. Hasil menunjukkan bahwa subjek laki-laki dan perempuan memiliki potensi serupa dalam menerapkan gaya hidup hedonisme untuk memperjelas identitas sosialnya dan melakukan *social comparison* di media sosial. Sementara itu, jika dilihat melalui banyaknya uang saku maka ditemukan hasil bahwa terdapat perbedaan signifikan pada *social comparison* dan gaya hidup hedonisme. Terkait dengan hubungan antara *social comparison* dan gaya hidup hedonisme, diperoleh nilai $r = 0,753$ dan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel *social comparison* dan gaya hidup hedonisme memiliki hubungan yang kuat dan berkorelasi positif.

Penelitian Dewi, Noviekayati, & Rina (2020) membahas pengaruh perbandingan sosial terhadap *body dissatisfaction* pada dewasa awal yang menggunakan Instagram. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dan jenis penelitian korelasional. Perolehan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dan memperoleh subjek sejumlah 100 orang. Didapatkan hasil uji korelasi sebesar $0,729$ dan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan dari *social comparison* dan *body dissatisfaction*. Dapat diartikan bahwa meningkatnya *social comparison* yang dilakukan akan berdampak pada meningkatnya kecenderungan *body dissatisfaction*.

Penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Solekhah (2022) membahas hubungan perbandingan sosial dengan kecemasan sosial. Diketahui bahwa perbandingan sosial yang dilakukan remaja pengguna Instagram berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 48%. Sementara itu, tingkat kecemasan sosial pada remaja pengguna Instagram juga berada dalam kategori sedang, yaitu sebesar 49%. Melalui hasil uji korelasi, diperoleh adanya hubungan positif ($r = 0,767$) antara perbandingan sosial dengan kecemasan sosial. Hasil ini memiliki arti bahwa tingginya tingkat perbandingan sosial akan diikuti dengan tingginya tingkat kecemasan sosial. Lebih lanjut ditemukan hasil nilai signifikansi ($p = 0,000$) yang berarti perbandingan sosial mempunyai hubungan dengan kecemasan sosial secara signifikan ($p < 0,05$).

Penelitian Panjaitan & Rahmasari (2021) membahas mengenai hubungan perbandingan sosial dan *subjective well-being* pada mahasiswa yang menggunakan Instagram. Subjek dalam penelitian ini sejumlah 235 responden yang menjadi sampel penelitian dan sejumlah 60 responden yang menjadi sampel *tryout*. Melalui analisis data menggunakan uji hipotesis didapatkan nilai signifikansi di bawah $0,05$, yakni $p = 0,00$ serta koefisien korelasi $-0,561$. Hasil ini menunjukkan *social comparison* dan *subjective well-being* pada mahasiswa psikologi Unesa yang menggunakan Instagram memiliki hubungan negatif yang signifikan.

Pembahasan

Kedelapan penelitian yang dikaji dalam kajian literatur ini menggunakan subjek pengguna media sosial dengan metode kuantitatif. Akan tetapi, demografi dari subjek beragam, yaitu terdapat 2 penelitian yang menggunakan subjek mahasiswa (Fitri & Utami, 2022; Panjaitan & Rahmasari, 2021), 3 penelitian menggunakan subjek remaja (Febrianti, 2020; Amanda, Rostiana, & Marella, 2021; Lestari & Solekhah, 2022), 3 penelitian menggunakan subjek dewasa awal (Astuti & Ningsih, 2021; Hasanati & Yolivia, 2020; Dewi, Noviekayati, & Rina, 2020). Berdasarkan 8 penelitian tersebut,

ditemukan 8 dampak negatif dari dilakukannya perbandingan sosial oleh pengguna media sosial.

Kebahagiaan dapat didefinisikan sebagai konsep terkait emosi positif yang dirasakan oleh seseorang dan kegiatan positif yang tidak mempunyai unsur emosi negatif, seperti saat seseorang berpartisipasi dalam aktivitas yang digemari (Ariska, dkk., 2020). Penelitian Febrianthi (2020) menunjukkan bahwa perbandingan sosial memiliki peran negatif pada kebahagiaan pengguna media sosial Instagram yang mana dengan tingginya tingkat perbandingan sosial akan berdampak pada menurunnya kebahagiaan. Adapun peran perbandingan sosial yang signifikan terhadap kebahagiaan bisa diakibatkan oleh meningkatnya tingkat perbandingan sosial yang dilakukan pengguna. Periode pengguna tergabung dalam media sosial menjadi faktor penyebab dari taraf perbandingan sosial yang tinggi. Dalam penelitian Febrianthi (2020), pengguna telah menggunakan media sosial Instagram dengan periode lebih dari lima tahun. Hasil dari penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian oleh Arad, Barzilay, & Perchick (2017) mengenai dampak Facebook pada perbandingan dan kebahagiaan sosial yang menemukan indikasi bahwa pengguna media sosial kurang bahagia dibandingkan non-pengguna. Hal tersebut berkaitan dengan adanya peningkatan perbandingan sosial dan keyakinan bahwa kehidupan orang lain lebih kaya akan pengalaman positif dibandingkan kehidupan sendiri.

Perbandingan sosial juga berdampak negatif pada kualitas hidup pengguna media sosial, sebagaimana dalam penelitian Amanda, Rostiana, & Marella (2021) yang menunjukkan bahwa intensitas yang tinggi dalam menggunakan Instagram berpotensi ikut serta dalam perbandingan sosial dan kemudian menuju pada menurunnya kualitas hidup. Dalam penelitian ini, kualitas hidup yang dimaksud adalah penilaian subjektif terkait dengan posisi individu di kehidupannya saat ini dalam aspek-aspek kehidupan yang penting untuk individu tersebut. Terdapat penelitian yang sejalan terkait perbandingan sosial dan kualitas hidup, yakni penelitian oleh Anjela & Ambarwati (2022) yang menyatakan bahwa kualitas hidup dapat dipengaruhi oleh perbandingan sosial. Penelitian tersebut membahas mengenai kualitas hidup dari wanita dewasa awal dengan *body dissatisfaction* yang tinggi. Dijelaskan bahwa kualitas hidup yang dimiliki tergolong rendah. Hal ini ditunjukkan dengan individu yang merasa tidak puas akan kehidupannya dan hal tersebut dipengaruhi oleh perbandingan sosial yang dilakukan dengan cara membandingkan bentuk tubuhnya dengan wanita lainnya.

Body image adalah persepsi individu mengenai apa yang individu inginkan pada tubuh mereka dan bagaimana tubuh ideal bagi mereka dari sisi berat maupun bentuk tubuh (Denich & Ifdil, 2015). Hal ini dilakukan berdasarkan persepsi orang lain dan keharusan mereka untuk menyesuaikan diri dengan persepsi tersebut. Menurunnya *body image* menjadi salah satu dampak negatif dari adanya perbandingan sosial, sebagaimana yang ditemukan pada penelitian Astuti & Ningsih (2021) yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara *social comparison* dan *body image* yang signifikan dengan arah korelasi negatif. Hal ini memiliki arti bahwa tingginya *social comparison* yang dilakukan maka akan berdampak pada rendahnya *body image* pengguna Instagram. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa perbandingan sosial perihal penampilan pada media sosial Instagram adalah sebuah bentuk penilaian diri yang dilakukan individu. Hal tersebut selanjutnya memberikan dampak terhadap penilaian seseorang dalam menggambarkan *body image*-nya. Hasil ini sejalan dengan penelitian Pratama (2021) mengenai hubungan perbandingan sosial dan citra tubuh pada remaja putri pengguna Instagram saat pandemi. Penelitian tersebut menemukan adanya hubungan yang

signifikan antara perbandingan sosial dengan *body image* dengan arah korelasi negatif. Hal ini berarti perbandingan sosial yang tinggi akan berdampak pada menurunnya *body image*.

Dampak negatif lainnya dari adanya perbandingan sosial adalah menurunnya *self-esteem*. Definisi dari *self-esteem* itu sendiri mencakup beberapa hal, yaitu (1) penilaian individu secara umum mengenai diri sendiri yang berupa penilaian positif ataupun negatif; (2) kemampuan dalam memahami apa yang bisa dilakukan serta apa yang sudah dilakukan; (3) penentuan arah serta tujuan hidup; dan (4) kemampuan untuk tidak merasa iri dengan orang lain dan mampu mempercayai kemampuan sendiri (Refnadi, 2018). Berdasarkan penelitian Hasanati & Yolivia (2020) menunjukkan adanya hubungan negatif antara perbandingan sosial dengan *self-esteem*. Hal ini berarti jika perbandingan sosial meningkat maka akan berdampak pada *self-esteem* yang menurun. Sejalan dengan itu, penelitian Syachfira & Nawangsih (2020) yang membahas *social comparison* dan *self-esteem* pada mahasiswa yang menggunakan media sosial Instagram menyebutkan bahwa perbandingan sosial dengan *self-esteem* memiliki hubungan negatif yang mana jika perbandingan sosial meningkat maka akan diikuti dengan penurunan *self-esteem*. Hasil ini juga diperkuat dengan penelitian Vogel, Rose, & Roberts (2014) mengenai *social comparison*, *social media*, dan *self-esteem* yang mencakup dua studi dengan jenis penelitian korelasional dan eksperimental. Studi korelasional yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa subjek yang lebih banyak terpapar media sosial cenderung mengevaluasi diri dengan lebih buruk yang mengarah pada *self-esteem* yang rendah, sedangkan pada studi eksperimental ditemukan bahwa subjek yang terpapar konten yang berkaitan dengan perbandingan sosial ke atas atau *upward comparison* pada media sosial cenderung memiliki harga diri dan *self-esteem* yang lebih rendah dibandingkan subjek yang terpapar konten yang berkaitan dengan perbandingan sosial ke bawah atau *downward comparison*.

Hasil dari penelitian Fitri & Utami (2022) menunjukkan bahwa perbandingan sosial berdampak pada meningkatnya gaya hidup hedonisme. Dinyatakan bahwa perbandingan sosial pada media sosial dan gaya hidup hedonisme mempunyai hubungan yang signifikan dengan arah korelasi positif. Hal ini dapat diartikan bahwa perbandingan sosial yang semakin meningkat akan berdampak pada gaya hidup hedonisme yang juga semakin meningkat. Pada penelitian tersebut, dikatakan bahwa gaya hidup hedonisme merupakan gambaran hidup individu yang dicerminkan dengan bagaimana individu menggunakan waktu dan uangnya untuk melakukan suatu aktivitas yang bertujuan untuk memperoleh kesenangan. Berdasarkan hal itu, paparan media sosial yang membuat individu membandingkan dirinya dengan pengguna media sosial lainnya membawa dampak pada gaya hidup individu yang kerap menghabiskan uang dan waktunya untuk mendapatkan kesenangan tertentu. Menurut Mufidah & Wulansari (2018), seseorang dengan gaya hidup hedonis mempunyai kecenderungan untuk menilai kenikmatan, hiburan, dan harta benda. Unsur pengakuan dari gaya hidup yang dimiliki individu erat kaitannya dengan mengunggah kegiatan yang menunjukkan hedonisme dalam media sosial.

Perbandingan sosial juga membawa dampak pada meningkatnya *body dissatisfaction*. Pada penelitian Dewi, Noviekayati, & Rina (2020), dikatakan bahwa perbandingan sosial dan *body dissatisfaction* mempunyai hubungan positif yang signifikan. Hal ini berarti peningkatan dari perbandingan sosial yang dilakukan akan membawa dampak pada meningkatnya *body dissatisfaction*. Penelitian Dewi, Noviekayati, & Rina (2020) juga menjelaskan bahwa komponen dalam perbandingan sosial yang menyebabkan *body dissatisfaction* adalah individu membandingkan diri

sendiri dengan orang lain yang menurutnya lebih unggul (*upward comparison*) dan individu membandingkan diri sendiri dengan individu lain yang menurutnya tidak lebih baik daripada dirinya sendiri (*downward comparison*). *Body dissatisfaction* yang terjadi berupa penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, kepercayaan diri yang turun saat sedang bersosialisasi di lingkungan, menghindari aktivitas sosial, kebiasaan mengecek tubuh secara berulang, serta menyamakan bentuk tubuh. Dijelaskan juga bahwa perbandingan sosial yang dilakukan secara berulang dan terus-menerus akan berdampak pada semakin tinggi frekuensi individu melakukan pengecekan pada tubuhnya yang berakibat pada terbentuknya *body dissatisfaction*. Hasil ini didukung dengan penelitian oleh Najla & Zulfiana (2022) terkait *social comparison* yang berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* pada laki-laki dewasa awal pengguna media sosial Instagram. Penelitian ini juga menyatakan adanya pengaruh antara perbandingan sosial dengan *body dissatisfaction* dengan arah korelasi positif. Hal ini berarti perbandingan sosial yang tinggi juga akan membawa dampak pada *body dissatisfaction* yang tinggi. Lebih lanjut dijelaskan bahwa semakin rendah individu membandingkan diri dengan orang lain di sekitarnya, maka kecenderungan individu dalam memberikan penilaian negatif terhadap tubuhnya juga akan semakin rendah dan sebaliknya.

Pengguna media sosial yang melakukan perbandingan sosial juga berpotensi terkena dampak negatif lainnya, yaitu meningkatnya kecemasan sosial. Individu yang memiliki kecemasan sosial cenderung mengembangkan emosi negatif dan kemudian memprediksi hal-hal yang bersifat negatif saat dirinya berinteraksi bersama orang lain. Kecemasan sosial digambarkan sebagai perasaan khawatir atau takut ketika individu berada dalam situasi sosial (Azka, Firdaus, & Kurniadewi, 2018). Dalam penelitian Lestari & Solekhah (2022) ditemukan bahwa tingginya perbandingan sosial yang dilakukan akan berdampak pada meningkatnya kecemasan sosial. Penelitian ini juga menyatakan bahwa sekitar 88% orang akan membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain dalam media sosial. Hal inilah yang dapat membuat pengguna media sosial merasa minder dan berpikir negatif mengenai dirinya. Apabila kecemasan sosial ini terus ada, maka dapat berpengaruh pada keberfungsian hidup seseorang. Hal ini dikarenakan kecemasan sosial menyebabkan seseorang tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan baru karena keterampilan sosial yang rendah dan dapat meningkatkan risiko berkembangnya gejala depresi.

Dampak negatif lainnya yang ditimbulkan dari dilakukannya perbandingan sosial oleh pengguna media sosial adalah menurunnya *subjective well-being*. Dalam penelitian Panjaitan & Rahmasari (2021) ditemukan bahwa perbandingan sosial dan *subjective well-being* memiliki hubungan yang signifikan dan negatif. Tingginya tingkat perbandingan sosial akan berdampak pada turunnya tingkat *subjective well-being*. Apabila perbandingan sosial yang dilakukan rendah, maka *subjective well-being* akan meningkat. *Subjective well-being* dapat diartikan sebagai kesejahteraan subjektif yang mencakup evaluasi dari seseorang terhadap seluruh kehidupannya. Evaluasi yang disebut meliputi evaluasi secara aspek afektif (afek positif dan negatif) serta aspek kognitif (kepuasan hidup).

KESIMPULAN

Kajian literatur ini bertujuan untuk meninjau apa saja dampak dari dilakukannya perbandingan sosial oleh pengguna media sosial. Berdasarkan hasil kajian literatur yang dilakukan pada 8 artikel, dapat disimpulkan bahwa perbandingan sosial yang dilakukan oleh pengguna media sosial berdampak negatif pada pengguna media sosial.

Perbandingan sosial berdampak pada meningkatnya gaya hidup hedonisme, *body dissatisfaction*, dan kecemasan sosial serta menurunnya kebahagiaan, kualitas hidup, *body image*, *self-esteem*, dan *subjective well-being*. Adapun penelitian ini mempunyai keterbatasan dikarenakan sedikitnya jurnal yang tersedia dengan subjek yang lebih spesifik pada rentang usia atau klasifikasi tertentu, sehingga peneliti memilih untuk mengkaji dengan subjek yang cakupannya lebih luas, yakni pengguna media sosial. Selain itu, jurnal yang tersedia juga hanya memaparkan mengenai dampak negatif dari adanya perbandingan sosial, sehingga peneliti belum dapat menemukan dampak positif dari perbandingan sosial. Maka dari itu, diharapkan untuk penelitian selanjutnya bisa mengkaji pada subjek yang lebih spesifik dan dampak positif dari perbandingan sosial agar hasil telaah menjadi lebih beragam, rinci, dan akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, J., Rostiana, & Marella, B. Peran Orientasi Perbandingan Sosial terhadap Kualitas Hidup Remaja yang Menggunakan Situs Jejaring Sosial Instagram. *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, 2021. 14(2), 35-58.
- Anjela, V. E., & Ambarwati, K. D. Kualitas Hidup dan Perbandingan Sosial Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Body Dissatisfaction. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2022. 13(2), 55-67.
- Arad, A., Barzilay, O., & Perchick, M. The impact of facebook on social comparison and happiness: Evidence from a natural experiment. *SSRN Electronic Journal*, 2017. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2916158>
- Ardiany, M., & Ardi, R. Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram terhadap SelfEsteem Emerging Adult yang dimediasi dengan Perbandingan Sosial. *Buletin Riset, 2022. Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 153-162. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31965>
- Ariska, D., Situmorang, N. Z., Hanif, M., & Sulistiawan, A. Makna Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perempuan Di Era Millennials. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2020. 5(1), 66-74.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*. 203.119.53.10. Retrieved 9 September 2022, from <http://203.119.53.10/webapjii/survei>.
- Astuti, S. T., & Ningsih, Y. T. Hubungan Social Comparison dan Body Image pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Socio Humanus*, 2021. 3(3), 254-264.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2018. 5(2), 201-210.
- Cahyono, A.S. Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Jurnal Publiciana*, 2016. 9(1), 140-157
- Dinata, R.I., & Pratama, M. Hubungan Antara Social Comparison dengan Body Image Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Tiktok. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 2022. 4(3), 68-76
- Dewi, A. E., Noviekayati, I., & Rina, A., P. Social Comparison dan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 2020. 1(2), 173-180.
- Febrianti, A. N. A. Apakah Perbandingan Sosial Dalam Menggunakan Instagram Berperan Terhadap Kebahagiaan Remaja?. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 2020. 12(2), 126-137.

- Festinger, Leon. *A Theory of Social Comparison Processes, 1954*. Retrieved September 25, 2022, from hum.sagepub.com database.
- Fitri, D. R., & Utami, R. H. Hubungan Social Comparison pada Media Sosial dengan Gaya Hidup Hedonisme pada Mahasiswa Di Kota Padang. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 2022. 5(1), 309-314.
- Hasanati, U., & Yolivia, I., A. Hubungan Social Comparison dengan Self-Esteem pada Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 2020. 4(3), 2391-2399.
- Lestari, M. A., & Solekhah, T. A. The Relationship Between Social Comparison with Social Anxiety in Youth Users Instagram in Jakarta. *Jurnal Impresi Indonesia*, 2022. 1(10), 1044-1051.
- Mufidah, E. F., & Wulansari, P. S. D. Gaya hidup hedonisme mahasiswa pascasarjana di media sosial. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2018. 3(2), 33-36.
- Najla, A., & Zulfiana, U. Pengaruh Social Comparison terhadap Body Dissatisfaction pada Laki-Laki Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Cognicia*, 2022. 10(1), 64-71. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20084>
- Nasrullah, R. *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi* (4th ed.). Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2017.
- Noveri, Y.T., & Rusli, D. Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecenderungan Melakukan Perbandingan Sosial Pada Remaja. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 2022. 5(1), 86-93
- Panjaitan, M. E., & Rahmasari, D. Hubungan Antara Social Comparison Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswi Psikologi Unesa Pengguna Instagram. 2021. 8(5), 1-14.
- Pratama, D. S. (2021). Perbandingan Sosial dan Citra Tubuh Pada Remaja Putri Pengguna Sosial Media Instagram Saat Pandemi. *Skripsi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Refnadi, R. Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2018. 4(1), 16-22.
- Setiawati, N.A. Hubungan Antara Perbandingan Sosial dan Citra Tubuh pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram. *Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 2020.
- Syachfira, N., & Nawangsih, E. Hubungan *Social Comparison* dan *Self-Esteem* pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Prosiding Psikologi*, 2020. 6(2), 554-558. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/.v6i2.23136>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. Social Media, social comparison, and self-esteem. *PsycEXTRA Dataset*. 2014. <https://doi.org/10.1037/e512142015-699>