

# Peran Orientasi Perbandingan Sosial terhadap Kualitas Hidup Remaja yang Menggunakan Situs Jejaring Sosial Instagram

Jennifer Amanda, Rostiana, Bianca Marella

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

## Abstract

*Social comparison is a fundamental cognitive process in an effort to evaluate themselves. Nowadays, social comparison are getting easier to happen especially the frequent use of Instagram. Instagram were known as the most popular social networking sites in Indonesia with more than 60 million active users most of whom are adolescents. However, the active use of Instagram allows people to compare themselves with others (social comparison) which further reduce the quality of life of adolescents. Therefore, this study aims to better understand the relationship between social comparison and quality of life on adolescent while exploring whether the Instagram usage intensity acts a moderator of this relationhsips. Participants in this study are adolescents age 14 to 19 years , live in Jabodetabek and use the Instagram. This study uses several questionnaire includes 25-point WHOQoL-BREF, 10-point intensity social network sites use, and 9-point social media social comparison. The collected data was analysed using Hayes' PROCESS for SPSS to determine whether Instagram usage intensity was a significant moderator. The results showed that the high intensity use of the social networking site of Instagram moderated the role of social comparison and quality of life with  $p = 0.00 < 0.05$ . These results indicate that in the group of adolescents who use Instagram with high intensity, the social comparison predicts a significant decrease in quality of life.*

*Keyword : social comparison, quality of life, instagram use intensity*

---

Jennifer Amanda merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Rostiana dan Bianca Marella merupakan dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Korespondensi dapat melalui email: jenniferamanda1202@gmail.com

## Pendahuluan

Perbandingan sosial merupakan salah satu kecerendungan manusia yang bersifat mendasar, kuat, dan sulit dihindari

Festinger (1954) menjelaskan bahwa setiap orang memiliki dorongan dan kebutuhan dasar untuk mengevaluasi dan mendapatkan gambaran diri yang akurat dan stabil, dengan demikian individu secara konstan akan mencari informasi terkait karakteristik, kemampuan, dan opini mengenai diri individu melalui perbandingan antara diri sendiri dengan orang lain (dikutip dalam Corcoran, Crusius, & Mussweiler, 2011).

Saat ini, proses terjadinya perbandingan sosial akan semakin mudah seiring dengan perkembangan komunikasi secara *online* seperti *social networking sites* (SNS) atau situs jejaring sosial. Berbagai situs jejaring sosial seperti Instagram, Facebook, Twitter, merupakan sarana utama untuk berkomunikasi dan berbagi informasi dengan orang lain (Shah, 2017). Situs jejaring sosial memungkinkan penggunanya untuk menyebarkan konten,

melihat profil, foto atau video dari teman atau pengguna lain, berkomentar, menyukai konten orang lain, mengirim pesan ke orang lain (Amelia, 2019).

Saat ini jumlah pengguna situs jejaring sosial terus bertambah terutama pada situs jejaring sosial Instagram. Di tahun 2017, terdapat 45 juta pengguna aktif Instagram di Indonesia per bulanmya (Wardani, 2017). Tahun 2018, pengguna Instagram di Indonesia mencapai angka sebesar 56 juta pengguna (Kurnia, 2018). Tahun 2019, jumlah pengguna aktif situs jejaring sosial Instagram di Indonesia mencapai 61 juta penduduk Indonesia merupakan pengguna Instagram, serta secara global tercatat pengguna Instagram setiap bulannya mencapai 1 miliar dan sebanyak 500 juta pengguna aktif Instagram mengunggah status tiap harinya (Pertiwi, 2019). Rentang usia pengguna Instagram juga bervariasi dan didominasi oleh rentang usia 13 -17 tahun sebesar 11.4 %

pada pengguna perempuan dan sebesar 10,6% pada pengguna laki-laki, sedangkan pada rentang usia 18-24 tahun sebesar 37,3% dengan 19,5% pada pengguna perempuan dan 17,9% pengguna laki-laki pada populasi penduduk Indonesia (Putri, 2019).

Terlepas dari popularitasnya, sebuah studi dari Royal Society for Public Health (2017) menggolongkan Instagram sebagai salah satu situs jejaring sosial yang paling berpotensi berdampak negatif pada kualitas hidup para penggunanya, khususnya bagi remaja (Nayenggita & Adishesa, 2021). Hal ini dikarenakan Instagram sebagai sarana komunikasi *online* berfungsi untuk membagikan kegiatan atau aktivitas individu kepada seluruh penggunanya berupa foto dan video (Hu, Manikonda, & Kambhampati, 2014). Dengan demikian, Instagram sebagai situs jejaring sosial berbasis foto dan video memiliki potensi yang lebih

besar dalam membangun kesan, representasi diri yang ideal positif dan memutuskan jenis konten yang ingin mereka tunjukkan kepada publik (Lup, Trub, & Rosenthal, 2015; Nayenggita & Adishesa, 2021).

Implikasinya, para pengguna Instagram akan lebih mudah untuk terpapar melihat konten orang lain yang menunjukkan representasi diri ideal mereka (Rosenberg & Egbert dalam Jackson & Luchner, 2018) walaupun konten-konten tersebut mungkin tidak mencerminkan representasi diri nyata dari para penggunanya (Vogel, Rose, Okdie, Eckles, & Franz, 2015). Selanjutnya paparan terhadap berbagai konten yang bersifat ideal dan positif memberikan banyak kesempatan untuk terjadinya orientasi perbandingan sosial atau disebut sebagai *social comparison orientation* yakni kecenderungan untuk membandingkan diri sendiri dengan

pengguna Instagram lainnya (Verduyn, Ybarra, Résibois, Jonides, & Kross, 2017; Mullin, 2017). Appel et al. (2016) juga menjelaskan bahwa jumlah pengikut (*followers*), suka (*like*), dan komentar lebih menonjol dan mudah terlihat pada Instagram, sehingga memungkinkan individu untuk melakukan perbandingan sosial dan membentuk kesan terhadap orang lain dengan cepat (dikutip dalam Jiang & Ngiyen, 2020).

Kemudahan terjadinya perbandingan sosial melalui Instagram berpotensi menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup individu. Sebuah studi eksperimental dari Weinstein (2017) melaporkan bahwa *instagram browsing* meningkatkan kecerendungan remaja dalam membandingkan diri dengan orang lain yang selanjutnya menimbulkan afek yang lebih negatif. Studi oleh Kleemans, Daalmans, Carbaat dan Anschütz (2016) pada Instagram juga menunjukkan bahwa

partisipan remaja perempuan merasa tidak puas terhadap penampilan fisiknya setelah membandingkan penampilan fisik dirinya dengan foto orang lain di Instagram. Studi dari Barac dan Maekawa (2017) pada siswa menemukan bahwa pengguna yang semakin banyak menggunakan Instagram dan semakin banyak terpapar beragam informasi dalam Instagram, maka semakin tinggi perbandingan sosial pengguna dan semakin besar kemungkinan individu tersebut mengalami perasaan iri dan tidak puas dengan kondisi hidupnya.

Dampak negatif dari perbandingan sosial juga disebabkan oleh keinginan para penggunanya menampilkan diri secara positif dan ideal sehingga perbandingan yang dilakukan dengan pengalaman positif dari orang lain dapat menimbulkan rasa cemburu, depresi, dan merasa diri mereka lebih lemah dibandingkan orang lain (Clark, Algoe, &

Green, 2018). Dengan demikian, dapat diketahui bahwa paparan informasi dalam situs jejaring sosial merupakan sarana peningkatan terjadinya perbandingan sosial yang berpotensi menimbulkan emosi negatif, ketidakpuasan hidup, penurunan *self-esteem*, dan persepsi diri remaja yang lebih buruk (Vogel et al, 2015) dan selanjutnya mempengaruhi persepsi individu terhadap kualitas hidupnya.

Berdasarkan pemaparan yang telah dikemukakan di atas, dapat diketahui bahwa perbandingan sosial berdampak negatif terhadap kualitas hidup individu khususnya terkait penggunaan situs jejaring sosial Instagram. Sebuah studi terdahulu dari Hwang (2019) juga sempat menyebutkan penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan pentingnya intensitas penggunaan dari Instagram seperti penggunaan secara aktif atau pasif yang

dapat turut mempengaruhi dampak dari perbandingan sosial pada kualitas hidup.

Dengan demikian, studi ini bertujuan mengisi kesenjangan dari studi terdahulu dengan meliputi variabel intensitas penggunaan Instagram sebagai variabel moderator yakni mengasumsikan bahwa intensitas penggunaan situs jejaring sosial Instagram dapat mempengaruhi besar kecilnya peranan dari perbandingan sosial terhadap kualitas hidup pada remaja. Dengan demikian, studi ini bertujuan untuk mengetahui lebih lanjut peran dari perbandingan sosial pada kualitas hidup remaja yang menggunakan Instagram ditinjau dari tingkat intensitas penggunaan Instagram.

## **Kajian Pustaka**

### **Orientasi Perbandingan Sosial**

Leon Festinger menjelaskan bahwa setiap orang memiliki dorongan dan kebutuhan dasar untuk mengevaluasi dan mendapatkan gambaran diri yang akurat

dan stabil, dengan demikian individu secara konstan akan mencari informasi mengenai karakteristik, kemampuan, dan opini terkait diri individu melalui perbandingan sosial atau *social comparison orientation* (Corcoran, Crusius, & Mussweiler, 2011). Dengan demikian, perbandingan sosial merupakan proses yang dilakukan oleh individu yang bertujuan untuk mengevaluasi kemampuan, pendapat atau opini, perasaan, sifat, penampilan fisik, pencapaian, dan aspek diri lainnya dengan individu atau orang lain (Park & Baek, 2018).

Buunk dan Gibbons (2006) juga menjelaskan lebih lanjut bahwa tingkat kecerendungan individu dalam melakukan perbandingan sosial (seperti intensitas, frekuensi, dan sejauh mana orang membandingkan dirinya dengan orang lain) dapat menentukan seberapa besar dampak yang akan dialami saat

melakukan perbandingan sosial (Winata & Andangsari, 2017). Individu yang lebih cenderung untuk membandingkan diri dengan orang lain akan menghabiskan lebih banyak waktu terlibat dalam perbandingan, dan lebih merasakan reaksi emosional dari hasil perbandingan mereka dengan orang lain (Buunk & Dijkstra, 2014). Intensitas yang tinggi untuk membandingkan diri dengan orang lain juga dapat memberikan pengaruh negatif seperti perasaan negatif, kecemburuan, perasaan menyesal dan kecewa, depresi, dan kecemasan sosial (White, Langer, Yariv, & Welch, 2006; Civitci & Civitci, 2015).

### **Kualitas Hidup**

Secara umum, kualitas hidup dapat dipahami sebagai “tingkat kepuasan individu dengan aspek-aspek kehidupannya dibandingkan dengan kehidupan yang diinginkan atau ideal”

(Ruzevicius, 2014, hal 319). Berdasarkan World health Organization (WHO), kualitas hidup dapat didefinisikan sebagai “Persepsi individu terhadap posisi mereka di kehidupan dalam konteks sistem budaya dan nilai yang berhubungan dengan tujuan, harapan, standar, dan kekhawatiran,” (dikutip dalam Medvedev & Landhuis, 2018, hal 1). Berdasarkan pemaparan beberapa definisi dan pendapat di atas, maka kualitas hidup dapat didefinisikan sebagai penilaian subjektif mengenai posisi individu dalam kehidupannya saat ini pada berbagai aspek kehidupan yang penting bagi individu.

### **Situs Jejaring Sosial Instagram**

Instagram merupakan situs jejaring sosial yang menyediakan sarana komunikasi *online* yang berfungsi untuk membagikan kegiatan atau aktivitas individu kepada seluruh penggunanya berupa foto, video,

dan lainnya (Hu, Manikonda, & Kambhampati, 2014). Instagram merupakan situs jejaring sosial yang menyediakan berbagai fitur seperti kolom komentar pada unggahan orang lain, menyukai unggahan teman dan orang lain, mengunggah video dan foto, memberikan *hashtag* pada foto atau video yang diunggah (Ting, 2014). Dengan demikian Instagram memperbolehkan para pengguna untuk melakukan berbagai aktivitas seperti membuat dan menyebarkan konten, berkomentar, menyukai, mengirim pesan, *browsing*, melihat dan meninjau status atau profil orang lain (Yang, 2016).

### **Metode Penelitian**

#### **Partisipan Penelitian**

Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah 1) remaja berusia 14 hingga 19 tahun; 2) memiliki dan menggunakan Instagram; 3) yang berdomisili

Jabodetabek. Jumlah sampel dalam penelitian adalah 126 orang, yang terdiri dari 56 perempuan dan 70 laki-laki. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*.

### **Instrumen Penelitian**

#### **Instrumen Kualitas Hidup**

Berdasarkan definisi kualitas hidup dari World Health Organization (WHO) maka kualitas hidup merupakan penilaian subjektif mengenai posisi dalam kehidupannya saat ini pada berbagai aspek kehidupan yang penting bagi individu. Dalam mengukur variabel kualitas hidup, alat ukur yang digunakan adalah WHOQoL-BREF (1996) sebagai alat ukur dari situs resmi WHO yang sudah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia.

Kuesioner WHOQoL-BREF terdiri dari 25 butir yang mencakup empat domain yaitu kesehatan fisik, psikologis,

hubungan sosial, dan lingkungan. Pertanyaan disajikan dengan menggunakan skala Likert (1 = sangat buruk hingga 5 = sangat baik). Perhitungan skor WHOQoL-BREF dapat dilakukan berdasarkan skor per domain maupun digabungkan menjadi skor total kualitas hidup. Dalam penelitian Salim, Sudharma, Kusumaratna, dan Hidayat (2007), alat ukur WHOQoL-BREF memiliki reliabilitas *Cronbach Alpha* yang baik ( $\alpha = 0.87$ ) serta ditemukan valid ditandai dengan nilai *eigenvalue* pada keempat domain kualitas hidup lebih besar dari 1. Berdasarkan hasil uji coba alat ukur WHOQoL-BREF oleh peneliti pada 30 orang, ditemukan reliabilitas *Cronbach Alpha* yang memadai baik ( $\alpha = 0.78$ ).

#### **Instrumen Perbandingan Sosial**

Festinger menjelaskan bahwa setiap orang memiliki kecerendungan untuk membandingkan dirinya dengan orang



lain sebagai kebutuhan untuk mendapatkan gambaran diri yang lebih akurat, sebagai evaluasi terkait opini dan kemampuan pribadi (Corcoran, Crusius, & Mussweiler, 2011). Dengan demikian, dalam studi ini perbandingan sosial pada konteks situs jejaring sosial akan diukur melalui alat ukur Social Media Social Comparison (SMSC). Alat ukur ini dikembangkan oleh Yang, Holden, dan Carter (2018) dalam studinya yang bertujuan untuk mengukur perbandingan sosial pada berbagai aktivitas di sosial media. Alat ukur ini mengukur sejauh mana orang membandingkan dirinya dengan orang lain baik membandingkan kemampuan maupun opininya dengan orang lain dalam penggunaan sosial media.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini telah diadaptasikan dan diterjemahkan terlebih dahulu ke dalam Bahasa Indonesia. Adaptasi dilakukan

dengan mengubah kata “sosial media” dengan kata “Instagram”. Alat ukur perbandingan sosial terdiri dari dua dimensi yaitu dimensi *ability oriented* dan *opinion oriented* yang terdiri dari 9 butir. Perhitungan skor alat ukur dapat dilakukan per dimensi maupun skor total secara keseluruhan dari alat ukur.

Pertanyaan disajikan menggunakan skala Likert (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat baik). Partisipan diinstruksikan untuk mempertimbangkan sejauh mana mereka membandingkan diri mereka dengan orang lain ketika menggunakan situs jejaring sosial Instagram.

Berdasarkan studi dari Yang, Holden, dan Carter (2018) instrumen Social Media Social Comparison (SMSC) memiliki validitas yang memadai ( $X^2 = 52.19$ ,  $p < 0.05$ ; RMSEA = 0.07; CFI = 0.95; TLI = 0.93) dan reliabilitas *Alpha Cronbach* yang baik ( $\alpha = 0.86$ ). Berdasarkan hasil

uji coba alat ukur pada 30 partisipan maka ditemukan reliabilitas *Alpha Cronbach* yang memadai ( $\alpha = 0.80$ ).

### **Instrumen Intensitas Penggunaan**

#### **Instagram**

Intensitas penggunaan Instagram dapat didefinisikan sebagai individu yang memiliki akun Instagram, menggunakan situs jejaring sosial Instagram serta menggunakan berbagai macam fitur dan aktivitas-aktivitas di dalam Instagram. Dalam penelitian ini definisi intensitas penggunaan Instagram dapat dipahami sejauh mana peserta sering menggunakan Instagram dan secara aktif terlibat dalam aktivitas-aktivitas yang ada.

Dalam penelitian ini, supaya mendapatkan gambaran lebih mendalam terkait intensitas penggunaan, maka intensitas penggunaan Instagram akan dikategorikan menjadi pengguna dengan tingkat intensitas rendah dan pengguna

dengan tingkat intensitas tinggi. Pembagian kelompok intensitas rendah dan tinggi berdasarkan nilai median dari total penggunaan Instagram. Skor intensitas penggunaan Instagram di bawah skor median ( $X < 29,5$ ) akan dikategorikan sebagai intensitas rendah (jarang beraktivitas), dan skor intensitas penggunaan Instagram di atas skor median ( $X > 29,5$ ) akan dikategorikan sebagai intensitas tinggi (sering beraktivitas).

Alat ukur variabel intensitas penggunaan Instagram yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari alat ukur yang digunakan dalam studi Yang (2016) mengenai aktivitas-aktivitas situs jejaring sosial Instagram seperti memproduksi dan menyiarkan konten berupa foto dan video, berkomentar, menyukai konten orang lain, mengirim pesan (*direct message*), *browsing*, melihat dan meninjau status atau profil orang lain.

Alat ukur ini terdiri dari 10 butir pernyataan terkait dengan aktivitas-aktivitas di situs jejaring sosial Instagram.

Responden diminta untuk melaporkan sendiri seberapa sering mereka terlibat dalam setiap kegiatan pada situs jejaring sosial Instagram (1 mewakili “tidak pernah” dan 5 mewakili “sangat sering”)

Berdasarkan studi dari Yang (2016), instrumen penggunaan Instagram merupakan alat ukur yang valid dengan *factor loading* 0.62 hingga 0.98 dan reliabel ( $\alpha = 0.72$ ) Berdasarkan hasil uji coba alat ukur pada 30 partisipan maka ditemukan reliabilitas *Alpha Cronbach* yang memadai ( $\alpha = 0.71$ ).

### **Teknik pengolahan data**

Teknik pengolahan data dalam penelitian ini adalah uji uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas, uji multikolonieritas, uji korelasi diikuti dengan uji moderasi

PROCESS Hayes model 1 yaitu uji moderasi sederhana.

## **Hasil**

### **Gambaran Demografi Partisipan**

Setelah pembagian intensitas remaja yang menggunakan Instagram menjadi dua kelompok yaitu kelompok remaja dengan intensitas penggunaan Instagram yang tinggi dan kelompok remaja dengan intensitas penggunaan Instagram yang rendah, maka penulis juga memaparkan gambaran umum partisipan berdasarkan pembagian intensitas penggunaan Instagram yang tinggi dan rendah.

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa pada kelompok remaja yang menggunakan Instagram dengan tingkat intensitas rendah cenderung didominasi oleh partisipan berusia 18 tahun dan 19 tahun Sebaliknya, pada kelompok remaja yang menggunakan Instagram dengan tingkat intensitas tinggi cenderung

didominasi oleh partisipan berusia 17 tahun (lihat Tabel 2).

Tabel 1. *Gambaran Umum Kelompok Intensitas Rendah Berdasarkan Usia*

Kel.	Usia	Frekuensi
Kelompok Pengguna Instagram Intensitas Rendah	14	9
	15	7
	16	6
	17	13
	18	14
	19	14
Total		63

Tabel 2. *Gambaran Umum Kelompok Intensitas Tinggi Berdasarkan Usia*

Kel.	Usia	Frekuensi
Kelompok Pengguna Instagram Intensitas Tinggi	14	4
	15	7
	16	7
	17	22
	18	14
	19	9
Total		63

Berdasarkan tabel 3 juga dapat diketahui bahwa pada kelompok remaja yang menggunakan Instagram dengan tingkat intensitas rendah cenderung didominasi oleh partisipan berjenis kelamin pria. Sebaliknya, pada kelompok remaja yang menggunakan Instagram dengan tingkat intensitas tinggi cenderung didominasi oleh partisipan

berjenis kelamin wanita (Lihat tabel 4).

Hasil ini bahwa pria cenderung menggunakan Instagram dengan intensitas rendah dan wanita cenderung menggunakan Instagram dengan intensitas tinggi.

Tabel 3. *Gambaran Umum Kelompok Intensitas Rendah Berdasarkan Jenis Kelamin*

Kel.	Jenis Kelamin	Frekuensi
Kelompok Pengguna Instagram Intensitas Rendah	Pria	36
	Wanita	27
	Total	63

Tabel 4. *Gambaran Umum Kelompok Intensitas Tinggi Berdasarkan Jenis Kelamin*

Kel.	Jenis Kelamin	Frekuensi
Kelompok Pengguna Instagram Intensitas Tinggi	Pria	20
	Wanita	43
	Total	63

### **Gambaran Data Variabel Kualitas Hidup**

Tabel 5 menunjukkan hasil analisis deskriptif mengenai gambaran umum kualitas hidup terhadap diri partisipan.

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui rata-rata kelompok pengguna Instagram intensitas rendah ( $M = 3,56$ ,  $SD = 0,67$ ) dan tinggi ( $M = 3,39$ ,  $SD = 0,79$ ).

Tabel 5. *Gambaran Kualitas Hidup Umum ditinjau dari Pengguna Instagram Intensitas Tinggi dan Rendah*

Kelompok	Mean	Standar Deviasi
Kelompok Pengguna Instagram Intensitas Rendah	3,56	0,67
Kelompok Pengguna Instagram Intensitas Tinggi	3,39	0,79

### Gambaran Data Variabel

#### Perbandingan Sosial

Berdasarkan tabel 6. dapat diketahui rata-rata kelompok pengguna Instagram Intensitas rendah ( $M = 2,50$ ,  $SD = 0,54$ ) dan tinggi ( $M = 3,18$   $SD = 0,65$ ).

Tabel 6. *Gambaran Perbandingan Sosial ditinjau dari Pengguna Instagram Intensitas Tinggi dan Rendah*

Kelompok	Mean	Standar Deviasi
Kelompok Pengguna Instagram Intensitas Rendah	2,50	0,54
Kelompok Pengguna Instagram Intensitas Tinggi	3,18	0,65

#### Hasil Uji Normalitas dan

##### Multikolonieritas

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolomogrov-Smirnov seluruh data terdistribusi normal dengan nilai  $p > 0,05$ .

Berdasarkan hasil uji multikolonieritas, ditemukan Tolerance sebesar  $0,804 > 0,1$  dan VIF sebesar  $1,245 < 10$ , tidak terjadi multikolinearitas.

##### Hasil Uji Korelasional

Uji korelasi dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Pearson bagi data yang berdistribusi normal. Berdasarkan tabel hasil korelasi, dapat

diketahui terdapat hubungan negatif yang signifikan antara perbandingan sosial dengan kualitas hidup ( $r = -,372$ ,  $p < 0.05$ ).

### Hasil Uji Peran Moderasi

Uji hipotesis dilakukan menggunakan metode analisis moderasi PROCESS menggunakan model 1. Berdasarkan uji analisis moderasi pada tabel 7, didapatkan adanya efek moderasi ( $\beta = -0,42$ ,  $t(122) = -3,52$ ,  $p = 0,0006$ ) dari intensitas penggunaan Instagram atas peran dari perbandingan sosial terhadap kualitas hidup.

Tabel 7. Hasil Interaksi Perbandingan Sosial dengan Intensitas Instagram

Variabel	$\beta$	t	p
Interaksi Perbandingan Sosial dengan Intensitas Instagram	-0,42	-3,52	0,000

Berdasarkan tabel 9 juga dapat diketahui adanya efek moderasi untuk

intensitas tinggi dalam menggunakan Instagram. Intensitas penggunaan Instagram yang rendah ditunjukkan dengan  $\beta = -0,02$ ,  $t(122) = -0,2$ ,  $p = 0,85$  dengan demikian tidak signifikan dan perbandingan sosial tidak memprediksi penurunan kualitas hidup. Sebaliknya, intensitas penggunaan Instagram yang tinggi ditunjukkan dengan  $\beta = -0,43$ ,  $t(122) = -5,75$ ,  $p = 0,000 < 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa pada kelompok remaja yang menggunakan Instagram dengan intensitas yang tinggi maka perbandingan sosial memprediksi penurunan kualitas hidup secara signifikan.

Tabel 8. Hasil Uji Moderasi Pada Kedua Kelompok Intensitas Pengguna Instagram

Intensitas Penggunaan Instagram	$\beta$	t	p
Intensitas Penggunaan Instagram Rendah	-0,02	-0,2	0,85
Intensitas Penggunaan Instagram Tinggi	-0,43	-5,75	0,00

Berdasarkan hasil uji analisis maka hipotesis penelitian diterima yaitu tinggi rendahnya intensitas penggunaan situs jejaring sosial Instagram mempengaruhi besar kecilnya peranan dari perbandingan sosial terhadap kualitas hidup pada remaja.

### Diskusi

Dalam penelitian ini, ditemukan adanya peran negatif dari perbandingan sosial dengan kualitas hidup pada remaja terutama pada kelompok remaja yang menggunakan situs jejaring sosial

Instagram dengan tingkat intensitas yang tinggi. Hasil uji analisis penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok remaja yang menggunakan situs jejaring sosial Instagram dengan tingkat intensitas yang tinggi maka perbandingan sosial dapat memprediksi penurunan kualitas hidup secara signifikan, sedangkan tidak ditemukan peran signifikan untuk kelompok remaja yang menggunakan situs jejaring sosial Instagram dengan tingkat intensitas rendah.

Temuan ini konsisten dengan studi dari Gaol et al. (2017) yang menemukan semakin banyak individu menggunakan dan menghabiskan waktu pada situs jejaring sosial Instagram, maka semakin besar peluang individu untuk melakukan perbandingan sosial dan sebagai akibatnya menghasilkan kesehatan mental yang lebih buruk seperti gejala depresi. Hasil penelitian juga mendukung studi dari Barac dan Maekawa (2017)

yang menemukan bahwa penggunaan Instagram meningkatkan resiko paparan secara konstan mengenai konten-konten orang lain yang selanjutnya berpotensi menimbulkan afek negatif seperti rasa iri. Pengaruh negatif dari perbandingan sosial yang terjadi di situs jejaring sosial Instagram pada penurunan kualitas hidup individu dapat disebabkan oleh beberapa kemungkinan seperti ketika frekuensi perbandingan sosial meningkat, maka *self-esteem*, optimisme, dan afek positif menurun, sebaliknya perasaan cemburu, ketidakpuasan hidup depresi, kecemasan, kecemasan sosial, neurotisme, serta perasaan negatif meningkat (Civitci & Civitci, 2015; Tandoc, Ferruci, & Duffy, 2015).

### **Kesimpulan dan Saran**

#### **Kesimpulan**

Sebagai kesimpulan, penelitian saat ini mengungkapkan tinggi rendahnya intensitas penggunaan situs jejaring sosial

Instagram mempengaruhi besar kecilnya peranan dari perbandingan sosial terhadap kualitas hidup pada remaja yakni penggunaan Instagram dengan intensitas tinggi berpotensi terlibat dalam perbandingan sosial yang selanjutnya mengarah pada penurunan kualitas hidup secara signifikan

#### **Saran**

##### **Saran Teoritis**

Beberapa saran teoritis bagi penelitian selanjutnyanya adalah 1) disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang perlu diperhitungkan sebagai faktor yang dapat mempengaruhi tingkat perbandingan sosial individu seperti faktor *self-esteem*, *self-uncertainty*, dan faktor demografis; 2) disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk mempertimbangkan dan mengkaji lebih mendalam mengenai kualitas hidup yang mencakup empat domain utama yaitu



kesehatan fisik, kesehatan psikologis, kualitas hubungan sosial, dan kualitas lingkungan; 3) disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan metode pengukuran lainnya seperti metode penelitian eksperimental atau metode wawancara; disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan jenis, aktivitas, intensitas, frekuensi, dan pola penggunaan situs jejaring sosial secara spesifik dikarenakan masing-masing situs jejaring sosial memiliki keunikan dan fitur yang berbeda yang mungkin dapat memberikan dampak yang berbeda pada kualitas hidup individu.

### **Saran Praktis**

Disarankan bagi kepada orangtua untuk dapat mengantisipasi penggunaan Instagram dengan intensitas berlebihan pada remaja dikarenakan periode remaja merupakan periode untuk mencari jati diri dan evaluasi diri. Disarankan juga bagi sekolah dan psikolog memberikan

psikoedukasi kepada para remaja terkait dampak dari penggunaan Instagram secara berlebihan dan memberikan teknik-teknik untuk menggunakan Instagram dengan lebih sehat secara mental.

### **Daftar Pustaka**

- Amelia, G. A. (2019). Pengaruh *social comparison* terhadap life satisfaction pada remaja akhir yang menggunakan instagram (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Negeri Jakarta : Jakarta.
- Barac, N. E., & Maekawa, I. (2017). Instaenvy : The role of social comparison orientation in the relationship between exposure to Instagram and the emotion of envy (Tesis tidak dipublikasikan). Department of Applied Information Technology, University of Gothenburg :

- Sweden. Diambil dari <https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/53759>
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2006). *Social comparison orientation: a new perspective on those who do and those who don't compare with others*. Dalam S. Guimond, *Social Comparison and Social Psychology : Understanding Cognition, Intergroup Relations, and Culture* (hal. 13-32). Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.
- Buunk, A., & Dijkstra, P. (2014). *Social comparison orientation and perspective taking as related to responses to a victim*. *Psychology*, 5(5), 441-450. doi:10.4236/psych.2014.55054
- Civitci, N., & Civitci, A. (2015). Social comparison orientation, hardiness and life satisfaction in undergraduate students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205, 516-523. doi:10.1016/j.sbspro.2015.09.062
- Clark, J., Algoe, S., & Green, M. (2018). Social network sites and well-being: The role of social connection. *Association For Psychological Science*, 27(1), 32-37. doi:10.1177/0963721417730833
- Corcoran, K., Mussweiler, T., & Crusius, J. (2011). Social comparison : Motives, standarts, and mechanism. Dalam D. Chadee, *Theories in Social Psychology* (hal. 119-139).
- Gaol, L. Mutiara, A. B., Saraswati, N. L., Rahmadini, R., & Hilmah, M. A. (2018). The relationship between social comparison and depressive

- symptoms among Indonesian Instagram users. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 139* : 130-137. Universitas Indonesia International Psychology Symposium for Undergraduate Research
- Hu, Y., Manikonda, L., & Kambhampati, S. (2014). What we instagram: A first analysis of instagram photo content and user types. *Proceedings of the 8th International Conference on Weblogs and Social Media, ICWSM 2014* (hal. 595-598). United States: The AAAI Press.
- Hwang, H-S. (2019). Why social comparison on instagram matters : Its impact on depression. *KSII Transactional on Internet and Information System, 13(3)* : 1626-1638.
- Jackson, C. A., & Lunchner, A. F. (2018). Self-presentation mediates the relationship between Self-criticism and emotional response to Instagram feedback. *Personality and Individual Differences, 133*, 1-6. Doi : 10.1016/j.paid.2017.04.052
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The effects of instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety : A survey study in singapore. *iSocial Media + Society, 6(2)* : 1-10. Doi : 10.1177/2056305120912488
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschutz, D. (2016). Picture perfect: The direct effect of manipulated Instagram photos on body images in adolescent girls. *Media Psychology, 21(1)*, 93-110. doi:10.1080/15213269.2016.1257392

- Kurnia, T. (14 April 2018). 5 negara dengan jumlah pengguna media sosial terbanyak, Indonesia berapa. *Liputan 6*. Diambil dari <https://www.liputan6.com/teknoread/3481323/5-negara-dengan-jumlah-pengguna-media-sosial-terbanyak-indonesia-berapa>
- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram #instasad? : Exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology Behavioural Social Network*, 18(5) : 247-252. Doi: 10.1089/cyber.2014.0560.
- Medvedev , & Landhuis. (2018). Exploring constructs of well-being, happiness, and quality of life. *Peer J*, 6 (e4903), 1-16. doi: 10.7717/peerj.4903
- Mierzwa, J., & Jurjewicz, H. (2016). Does facebook, twitter, instagram influence well being and self esteem among early adolescents. *Studia Socialia Cracoviensia*, 1(14), 137-152. doi:10.15633/ssc.1880
- Mullin, A. C. (2017). Comparison : An examination of social comparison orientation on instagram as it relates to eslt esteem ans state of anxiety (Tesis tidak dipublikasikan). Claremont Colleges : California. Diambil dari [https://scholarship.claremont.edu/scripps\\_theses/1043/](https://scholarship.claremont.edu/scripps_theses/1043/)
- Nayenggita, S. K., & Adishesa, M. S. (2021). Social comparison as mediator : Does instagram intensity predict self-esteem? *Journal of Educational, Health*

- and Community Psychology, 10*  
(1) : 104-117 E-ISSN 2460-8467.
- Park, S., & Baek, Y. (2018). Two faces of social comparison on Facebook: The interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological well being. *Computers in Human Behaviour, 79*, 83-93.  
doi:10.1016/j.chb.2017.10.028
- Pertiwi, W. K. (23 Desember 2019). Sebanyak inilah jumlah pengguna instagram di indonesia. *Kompas Tekno*. Diambil dari <https://tekno.kompas.com/read/2019/12/23/14020057/sebanyak-inikah-jumlah-pengguna-instagram-di-indonesia>
- Putri, A. R. (24 Desember 2019). Jumlah pengguna instagram di indonesia mencapai 61 juta. *Kumparan Tekno & Sains*. Diambil dari <https://kumparan.com/kumparantech/jumlah-pengguna-instagram-di-indonesia-capai-61-juta-1sVVLzdQO0T/full>
- Ruzevicius. (2014). Quality of life and of working life : Conceptions and research. *17th Toulon-Verona International Conference Proceedings* (hal. 317-334). Liverpool: Liverpool John Moores University.
- Salim, O., Sudharma, N. L., Kusumaratna, R. K., & Hidayat, A. (2007). Validitas dan reliabilitas world health organization quality of life-bref untuk mengukur kualitas hidup lanjut usia. *Universa Medicina, 26*(1) : 27-38.
- Shah, C. (2017). Social media and social networking. Dalam C. Zhai, & M. Rijke (Penyunt.), *Social*

- information seeking : Leveraging the wisdom of the crowd* (Vol. 38, hal. 29-40). Jerman: Springer. doi:10.1007/978-3-319-56756-3
- Tandoc, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Computers in Human Behaviour, 43*, 139-146. doi : 10.1016/j.chb.2014.10.053 07
- Ting, T. C. (2014). A study of motives, usage, self presentation and number of followers on instagram. *Discovery-SS Student E-Journal, 3*, 1-35. Diambil dari <http://ssweb.cityu.edu.hk/download/RS/E-Journal/Vol3/journal1.pdf>
- Ting, H., Ming, W., Run, E., & Choo, S. (2015). Beliefs about the use of instagram: An exploratory study. *International Journal of Business and Innovation, 2*(2), 15-31. Diambil dari [https://www.researchgate.net/publication/272026006\\_Beliefs\\_about\\_the\\_Use\\_of\\_Instagram\\_An\\_Exploratory\\_Study](https://www.researchgate.net/publication/272026006_Beliefs_about_the_Use_of_Instagram_An_Exploratory_Study)
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Taht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology, 36* : 32-37
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of *social comparison orientation* on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences, 86*, 249-256. doi:10.1016/j.paid.2015.06.026

- Wardani, A. S. (26 Juli 2017). Indonesia pasar terbesar instagram di asia dengan 45 juta user. *Liputan6*. Diambil dari <https://www.liputan6.com/teknoread/3036304/indonesia-pasar-terbesar-instagram-di-asia-dengan-45-juta-user> 13(1), 36-46. doi:10.1007/s10804-006-9005-0
- Weinstein, E. (2017). Adolescents' differential response to social media browsing : Exploring causes and consequences for intervention. *Computers in Human Behaviour*, 76, 396-405. doi : 10.1016/j.chb.2017.07.038
- White, J., Langer, E., Yariv, L., & Welch, J. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviours : The dark side of social comparison. *Journal of Adult Development*, 13(1), 36-46. doi:10.1007/s10804-006-9005-0
- World Health Organization. (1996). WHOQOL-BREF Introduction, administration, scoring, and generic version of the assessment. *WHOQOL Group* , 1-18
- Winata, C., & Andangsari, E. W. (2017). Dispositional gratitude and social comparison orientation among social media users. *Humaniora*, 8(3), 229-237. doi:10.21512/humaniora.v8i3.3620
- Yang, C. C. (2016). Instagram use, loneliness, and *social comparison orientation* : Interact and browse on social media, but don't compare. *Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking*, 19(2), 703-708. doi:10.1089/cyber.2016.0201

Yang, C., Holden, S., & Carter, M. D.  
(2018). Social media social  
comparison of ability (but not  
opinion) predicts lower identity  
clarity : Identity processing style  
as a mediator. *Journal of Youth  
and Adolescence*, 47(10), 2114-  
2128. doi : 10.1007/s10964-017-  
0801-6