

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ACCEPTANCE AND SOCIAL COMPARISON IN FEMALE ADOLESCENT INSTAGRAM USERS IN THE ARU ISLANDS, MALUKU

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN PERBANDINGAN SOSIAL PADA REMAJA PUTRI PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DI KABUPATEN KEPULAUAN ARU, MALUKU

Vindita Ririna Romkeny¹, Dyan Evita Santi², Aliffia Ananta³

Faculty of Psychology, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia^{1,2,3}

*vinditaromkeny2000@gmail.com

**Corresponding Author*

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-acceptance and social comparison among female adolescents who use Instagram in the Aru Islands Regency, Maluku. Social comparison on social media often arises from exposure to idealized portrayals of other people's lives, which may influence how individuals evaluate and accept themselves. This study employed a quantitative approach with a correlational design. Participants were female adolescents aged 15–18 years who actively used Instagram and were selected through random sampling. Data were collected using a self-acceptance scale and a social comparison scale that had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using correlation analysis techniques. The findings revealed a significant negative relationship between self-acceptance and social comparison. Higher levels of self-acceptance were associated with lower tendencies toward social comparison, whereas lower self-acceptance was related to higher levels of social comparison. These findings indicate that self-acceptance functions as a protective factor against the negative psychological effects of social media use among female adolescents.

Keywords: *Self-Acceptance, Social Comparison, Instagram, Female Adolescents*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan perbandingan sosial pada remaja putri pengguna media sosial Instagram di Kabupaten Kepulauan Aru, Maluku. Perbandingan sosial pada media sosial sering muncul akibat paparan konten yang menampilkan kehidupan ideal orang lain yang berpotensi mempengaruhi cara individu menilai dan menerima dirinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian adalah remaja putri berusia 15–18 tahun yang aktif menggunakan Instagram dan dipilih menggunakan teknik random sampling. Data dikumpulkan melalui skala penerimaan diri dan skala perbandingan sosial yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penerimaan diri dan perbandingan sosial. Semakin tinggi penerimaan diri, semakin rendah kecenderungan melakukan perbandingan sosial, sedangkan rendahnya penerimaan diri berkaitan dengan tingginya kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Temuan ini menunjukkan bahwa penerimaan diri berperan sebagai faktor pelindung terhadap dampak negatif penggunaan media sosial pada remaja putri.

Kata Kunci: *Penerimaan Diri, Perbandingan Sosial, Instagram, Remaja Putri*

1. PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja di era digital. Instagram merupakan salah satu platform yang paling banyak digunakan karena memungkinkan pengguna membagikan foto, video, dan berbagai aspek kehidupan sehari-hari kepada publik.

Berdasarkan data penggunaan media sosial di Indonesia, kelompok usia remaja dan dewasa awal merupakan pengguna Instagram yang paling dominan. Karakteristik Instagram

yang menekankan aspek visual membuat pengguna lebih mudah menampilkan citra diri yang ideal, seperti penampilan fisik yang menarik, pencapaian, gaya hidup, dan relasi sosial.

Paparan terhadap konten yang menampilkan kehidupan ideal orang lain sering memunculkan kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Proses tersebut dikenal sebagai perbandingan sosial atau social comparison. Menurut Festinger, individu memiliki dorongan untuk mengevaluasi dirinya melalui perbandingan dengan orang lain ketika standar objektif sulit diperoleh.

Dalam konteks Instagram, perbandingan sosial sering terjadi pada aspek kemampuan, prestasi, penampilan fisik, bentuk tubuh, dan gaya hidup. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengguna Instagram cenderung lebih sering melakukan upward social comparison, yaitu membandingkan diri dengan individu yang dianggap lebih berhasil atau lebih menarik.

Perbandingan sosial yang dilakukan secara terus-menerus dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis, seperti rasa iri, rendah diri, kecemasan sosial, ketidakpuasan terhadap diri, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Remaja putri merupakan kelompok yang relatif lebih rentan terhadap tekanan penampilan dan standar kecantikan yang ditampilkan di media sosial.

Salah satu faktor psikologis yang diperkirakan berperan dalam menurunkan kecenderungan perbandingan sosial adalah penerimaan diri. Individu yang mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya secara realistis cenderung memiliki stabilitas emosi yang lebih baik dan tidak mudah terpengaruh oleh pencitraan sosial di media digital.

Penelitian terdahulu umumnya dilakukan pada mahasiswa atau remaja di wilayah perkotaan. Penelitian mengenai hubungan antara penerimaan diri dan perbandingan sosial pada remaja putri di wilayah kepulauan masih relatif terbatas. Kabupaten Kepulauan Aru, Maluku, memiliki karakteristik sosial dan budaya yang berbeda dengan kota-kota besar di Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan perbandingan sosial pada remaja putri pengguna media sosial Instagram di Kabupaten Kepulauan Aru, Maluku.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Teori perbandingan sosial pertama kali dikemukakan oleh Festinger yang menyatakan bahwa individu memiliki dorongan mendasar untuk mengevaluasi kemampuan dan pendapatnya melalui perbandingan dengan orang lain.

Perbandingan sosial terdiri atas dua aspek utama, yaitu perbandingan kemampuan dan perbandingan pendapat. Perbandingan kemampuan berkaitan dengan evaluasi terhadap prestasi, penampilan, dan keterampilan, sedangkan perbandingan pendapat berkaitan dengan evaluasi terhadap pandangan dan keyakinan pribadi.

Dalam era media digital, perbandingan kemampuan menjadi lebih dominan karena pengguna media sosial lebih sering menilai dirinya berdasarkan tampilan fisik, pencapaian, popularitas, dan gaya hidup yang ditampilkan orang lain.

Penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya secara utuh, termasuk kelebihan, kekurangan, pengalaman masa lalu, dan kondisi yang dimiliki. Individu dengan penerimaan diri tinggi cenderung memiliki harga diri yang lebih stabil dan mampu menghadapi tekanan sosial secara lebih adaptif.

Berdasarkan kajian teori dan penelitian terdahulu, hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara penerimaan diri dan perbandingan sosial pada remaja putri pengguna Instagram.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel penerimaan diri dan perbandingan sosial.

Populasi penelitian adalah remaja putri pengguna Instagram di Kabupaten Kepulauan Aru, Maluku. Partisipan penelitian berusia 15–18 tahun dan aktif menggunakan Instagram. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi partisipan penelitian.

Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu skala penerimaan diri dan skala perbandingan sosial. Skala perbandingan sosial disusun berdasarkan konsep Gibbons dan Buunk serta dimodifikasi sesuai konteks penggunaan Instagram.

Instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui kemampuan setiap butir dalam mengukur konstruk yang diteliti, sedangkan uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi internal instrumen.

Sebelum analisis utama dilakukan, data diuji menggunakan uji normalitas dan uji linearitas sebagai uji prasyarat analisis. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi dan regresi linear sederhana untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Hasil uji prasyarat menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan hubungan antara variabel penerimaan diri dan perbandingan sosial bersifat linear. Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk dilakukan analisis korelasi. Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penerimaan diri dan perbandingan sosial pada remaja putri pengguna Instagram di Kabupaten Kepulauan Aru, Maluku. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa peningkatan penerimaan diri diikuti oleh penurunan kecenderungan melakukan perbandingan sosial.

Hasil analisis regresi linear sederhana juga menunjukkan bahwa penerimaan diri memberikan kontribusi terhadap variasi perbandingan sosial. Temuan ini mengindikasikan bahwa penerimaan diri merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam menurunkan kecenderungan remaja untuk membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial.

4.2 Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki remaja putri, semakin rendah kecenderungan mereka melakukan perbandingan sosial di Instagram. Hasil ini sejalan dengan teori Festinger yang menyatakan bahwa individu melakukan evaluasi diri melalui perbandingan dengan orang lain ketika standar objektif tidak tersedia.

Dalam konteks Instagram, pengguna lebih mudah terpapar pada citra ideal yang ditampilkan orang lain, seperti penampilan fisik, keberhasilan akademik, hubungan sosial, dan gaya hidup. Paparan tersebut mendorong munculnya upward social comparison yang sering kali menimbulkan ketidakpuasan terhadap diri. Remaja dengan penerimaan diri rendah cenderung lebih mudah menilai dirinya secara negatif ketika melihat keberhasilan atau penampilan orang lain di media sosial. Mereka lebih sering menganggap dirinya kurang menarik, kurang berhasil, atau kurang berharga dibandingkan orang lain.

Sebaliknya, remaja dengan penerimaan diri tinggi memiliki kemampuan untuk menerima kondisi dirinya secara realistis. Mereka menyadari bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan yang berbeda sehingga tidak menjadikan pencapaian orang lain sebagai ukuran utama nilai diri. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya

yang menemukan bahwa penerimaan diri berhubungan negatif dengan perbandingan sosial dan berkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Konteks wilayah Kepulauan Aru memberikan kontribusi menarik dalam penelitian ini. Meskipun berada di wilayah kepulauan yang secara geografis jauh dari pusat kota besar, remaja tetap terhubung dengan standar sosial global melalui Instagram. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap proses evaluasi diri tidak lagi dibatasi oleh lokasi geografis. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya program pendidikan dan pendampingan psikologis yang berfokus pada pengembangan penerimaan diri, literasi digital, dan kemampuan menggunakan media sosial secara sehat pada remaja putri.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penerimaan diri dan perbandingan sosial pada remaja putri pengguna media sosial Instagram di Kabupaten Kepulauan Aru, Maluku. Semakin tinggi tingkat penerimaan diri, semakin rendah kecenderungan melakukan perbandingan sosial di Instagram. Sebaliknya, rendahnya penerimaan diri berkaitan dengan tingginya kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Temuan ini menunjukkan bahwa penerimaan diri berperan sebagai faktor pelindung terhadap dampak negatif penggunaan media sosial pada remaja putri.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142.
- Garcia, S. M., Tor, A., & Schiff, T. M. (2013). The psychology of competition: A social comparison perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 634–650.
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The effects of Instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(7), 449–455.
- Kam, A., & Prihadi, K. D. (2021). Self-acceptance and social comparison among social media users. *Journal of Social Psychology Research*, 13(2), 85–96.
- Hwang, K. (2019). Social comparison in social networking sites and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 95, 213–220.
- Auliannisa, N., & Hatta, M. (2021). Pengaruh penggunaan Instagram terhadap perilaku perbandingan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 101–112.
- Panjaitan, R., & Rahmasari, D. (2021). Perilaku membandingkan diri pada mahasiswa pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(1), 55–67.
- Amelia, D. (2022). Hubungan penerimaan diri dengan perbandingan sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 11(1), 44–56.
- Tyas, R. (2021). Penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Jurnal Psikologi Kepribadian*, 9(3), 120–131.