

Perbedaan *Social Comparison* Pengguna Media Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Tahap Perkembangan

Selvia^{1*}, Rizal Kurniawan²

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

E-mail: sellviaassa@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *social comparison* pengguna media sosial berdasarkan jenis kelamin dan tahap perkembangan. Penelitian ini menggunakan skala UDACS (The Upward and Downward Apperance Comparison Scale) yang dikembangkan oleh O'Brien et al., (2009). Sampel pada penelitian berjumlah 384 pengguna aktif media sosial dengan rentang usia 18-30 tahun dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data digunakan pada penelitian ini menggunakan uji non parametrik mann-whitney U test. dengan bantuan IBM SPSS Statistic 25 for window. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam melakukan *upward comparison* keduanya memiliki kecenderungan yang sama untuk membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih baik. Sebaliknya, ditemukan adanya perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin dalam hal *downward comparison*, dimana laki-laki lebih sering melakukannya dibandingkan perempuan. Selain itu, penelitian ini juga menyimpulkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam kecenderungan *upward comparison* maupun *downward comparison* antara pengguna media sosial di usia remaja dan dewasa. Temuan ini mengindikasikan bahwa baik remaja maupun orang dewasa memiliki pola perbandingan yang relatif serupa di media sosial, terlepas dari perbedaan usianya

Kata kunci: *Social Comparison*, Media Sosial, Jenis Kelamin, Tahap Perkembangan

ABSTRACT

This study aims to determine the differences in social comparison among social media users based on gender and developmental stage. This study uses the UDACS (The Upward and Downward Appearance Comparison Scale) developed by O'Brien et al., (2009). The sample in this study amounted to 384 active social media users aged 18-30 years using a purposive sampling technique. Data analysis used in this study used the non-parametric Mann-Whitney U test with the help of IBM SPSS Statistics 25 for window. The results of the study showed that there was no significant difference between men and women in conducting upward comparisons. Both had the same tendency to compare themselves with people who were considered better. Conversely, there was a significant difference between genders in downward comparisons, where men did it more often than women. In addition, this study also concluded that there was no significant difference in the tendency of upward comparisons or downward comparisons between social media users in adolescence and adulthood. This finding indicates that both adolescents and adults have relatively similar comparison patterns on social media, regardless of their age differences.

Kata kunci: *Social comparison*, social media, Gender, Developmental Stage

PENDAHULUAN

Media sosial merupakan *platform* digital yang berfungsi sebagai tempat berinteraksi, berbagi konten, dan membangun jaringan secara *online*. Media sosial juga tempat berbagi konten berupa foto maupun video. Media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari yang digunakan oleh berbagai kalangan untuk mengakses dan menyebarkan informasi, membentuk opini publik, serta mendorong perubahan sosial. (Betaubun, 2022; Hermawansyah & Pratama, 2021). Menurut APJII (2024) terdapat 221 juta pengguna internet dan 167 juta pengguna aktif media sosial, setara dengan 60,4% dari total penduduk. Rata-rata waktu penggunaan media sosial sampai 3 jam 11 menit per hari. Laporan *We Are Social* (2024) mencatat Instagram, Facebook, dan TikTok sebagai platform yang paling banyak dipakai dengan mayoritas pengguna media sosial rentang usia 18-34 tahun.

Penggunaan media sosial memiliki dampak positif seperti meningkatkan kesadaran individu terhadap isu-isu sosial, kesehatan serta untuk mengekspresikan diri dan berbagi pengalaman (Aulia, 2023). Namun media sosial juga memiliki dampak negatif yang dapat mengganggu keadaan

psikologis individu (Aalbers et al., 2019). Konten yang diunggah oleh pengguna lain di media sosial seperti menampilkan bagian-bagian terbaik dari kehidupan pengguna lain tersebut (Kayala, H., Madhu, P., & Werkun, 2023) sehingga individu terus menerus mengamati kehidupan pengguna lain tersebut yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari mereka (Aprilia et al., 2018; Diva, 2023).

Melalui media sosial, individu dapat melihat berbagai prestasi, gaya hidup, penampilan dan status sosial orang lain sehingga seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain. Ada 2 jenis *social comparison* ialah *upward comparison* dan *downward comparison* (Coulson, 2010). *Upward comparison* ialah terjadi saat individu membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih baik, sementara *downward comparison* dilakukan dengan membandingkan diri yang dianggap lebih buruk. Festinger (1952) Individu cenderung lebih sering melakukan *upward comparison*, sementara *downward comparison* biasanya digunakan guna meningkatkan rasa percaya diri dengan melihat orang lain dianggap kurang baik.

Social comparison ialah proses dimana seseorang membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain untuk mencapai kesempurnaan (Intan Dinata & Pratama, 2022) sehingga individu saling mempengaruhi dan bersaing yang timbul akibat kebutuhan akan penilaian diri sendiri dibandingkan dengan orang lain. *Social comparison* mengakibatkan harga diri yang rendah, perasaan tidak bahagia, *neurotikisme* hingga depresi. Fenomena membanding diri dengan orang lain di media ialah hal yang biasa ada di setiap individu.

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *social comparison*. Laki-laki dan perempuan memiliki gambaran mengenai tubuh mereka sehingga menyebabkan perasaan, perilaku, pola pikir perilaku yang berbeda-beda. Menurut Crawford dan Unger (2000) menyatakan bahwa perempuan cenderung lebih sering melakukan *Social comparison* terkait penampilan fisik seperti bentuk tubuh, gaya berpakaian, dan kecantikan. Sedangkan laki-laki lebih sering membandingkan pencapaian yang mereka raih, seperti keberhasilan dalam karier, pendidikan, atau prestasi olahraga.

Penelitian yang dilakukan oleh Uhlir (2016) menyebutkan bahwa remaja ialah kelompok usia yang rentan terhadap dampak negatif dari *Social comparison* di media sosial dimana pada masa remaja sedang mencari identitas diri serta mencari pengakuan dari orang lain. Ketika remaja melihat kehidupan dan pencapaian orang lain yang terlihat baik di media sosial sehingga remaja membandingkan diri mereka dengan gambar di media sosial tersebut. Hal ini dapat memicu perasaan kecemburuan, rasa tidak cukup dan bahkan gejala depresi (Behavioral et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan Stewart & Newton (2010) menyatakan bahwa dewasa lebih sering membandingkan kesuksesan karier, kehidupan pernikahan atau kestabilan finansial mereka dengan teman sebaya. Akibatnya individu mungkin mengalami kecemasan terkait pekerjaan atau tekanan sosial untuk mencapai standar tertentu dalam hidup mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Meurer & Costa (2024) menyatakan bahwa individu dewasa cenderung melakukan *Social comparison* untuk meningkatkan motivasi. Pada tahap ini, individu berusaha mencapai berbagai tujuan hidup seperti karier, pendidikan, dan hubungan sosial sehingga perbandingan dengan orang lain dapat menjadi sumber inspirasi bagi individu.

Penelitian mengenai *Social comparison* telah banyak dilakukan, tetapi masih sedikit penelitian yang membahas bagaimana perbedaan laki-laki dan perempuan dalam melakukan *social comparison* di media sosial serta bagaimana remaja dan dewasa melakukan *social comparison* di media sosial. Penelitian ini akan membantu memahami bagaimana perbedaan jenis kelamin dan tahap perkembangan melakukan *Social comparison* di media sosial.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian yang digunakan ialah penelitian kuantitatif dengan desain komparatif. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah metode pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu (Sugiyono, 2014). Kriteria subjek yang ditetapkan oleh peneliti ialah laki-laki maupun perempuan yang berumur 18-30 tahun pengguna aktif media sosial seperti Instagram, Facebook, Tiktok dan lain-lain. Pada penelitian ini menggunakan satu variabel yaitu *social comparison*. Pengukuran *social comparison* memakai skala UDACS (*The Upward and Downward Appearance Comparison Scale*) yang dikembangkan oleh O'Brien et al., (2009) yang terdapat pada penelitian Nisa (2022). Skala *social comparison*

dimodifikasi oleh peneliti sehingga berjumlah 15 aitem memiliki 14 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable*.

Penelitian ini dilakukan secara *online* dengan membagikan kuisioner atau angket yang dibagikan melalui media sosial seperti Instagram, Tiktok dan juga melalui WhatsApp yang dibagikan secara obrolan personal maupun obrolan *group*. Pada skala *social comparison* terdapat empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Alternatif jawaban diberikan bobot angka 1, 2, 3,4. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan uji *non-parametrik mann whitney U test* yang dibantu dengan analisis statistik *IBM SPSS Statistic 25 for window*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini melibatkan 384 pengguna media sosial. Berdasarkan deskripsi subjek dilihat dari jenis kelamin yaitu laki-laki berjumlah 191 responden (49,7%), perempuan berjumlah 193 responden (50,3%). Dilihat dari tahap perkembangan yaitu remaja 18-21 tahun 193 responden (50,3%) dan dewasa 22-30 tahun 191 responden (49,7%).

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas subjek pada variabel *social comparison* cenderung sedang dengan jumlah 219 subjek (57,0%).

Tabel 1 Kategorisasi *Social Comparison* Jenis Kelamin

Skor	Kategori	Laki-Laki		Perempuan		Total	
		F	%	F	%	F	%
$X < 30$	Rendah	14	7,3	21	10,9	35	9,1
$30 \leq X < 45$	Sedang	99	51,8	120	62,2	219	57,0
≥ 45	Tinggi	78	40,8	52	26,9	130	33,9
Jumlah		191	100	193	100	384	100%

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa subjek laki-laki terbanyak berada pada kategori sedang ialah 99 orang (51,8%), diikuti oleh kategori tinggi 78 orang (40,8%), dan kategori rendah 14 orang (7,3%). Sementara itu, subjek perempuan juga paling banyak berada pada kategori sedang ialah 120 orang (62,2%), kemudian di kategori tinggi 52 orang (26,9%), dan terakhir kategori rendah 21 orang (10,9%).

Tabel 2 Kategorisasi *Social Comparison* Tahap Perkembangan

Skor	Kategori	Remaja		Dewasa		Total	
		F	%	F	%	F	%
$X < 30$	Rendah	23	11,9	12	6,3	35	9,1
$30 \leq X < 45$	Sedang	109	56,5	110	57,6	219	57,0
≥ 45	Tinggi	61	31,6	69	36,1	130	33,9
Jumlah		193	100	191	100	384	100%

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh hasil bahwa mayoritas subjek remaja ada di kategori sedang, yaitu 109 orang (56,5%). Selanjutnya, 61 orang (31,6%) termasuk dalam kategori tinggi, dan sisanya 23 orang (11,9%) berada pada kategori rendah. Pada kelompok dewasa, sebagian besar subjek juga berada pada kategori sedang, ialah 110 orang (57,6%), diikuti oleh kategori tinggi 69 orang (36,1%), dan kategori rendah 12 orang (6,3%).

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas *Social Comparison*

Variabel	K-SZ	SD	Mean	P	Keterangan
<i>Social Comparison</i>	0,103	7.163	41,39	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 3, nilai signifikansi yang diperoleh adalah sebesar 0,000. Karena nilai tersebut kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa distribusi data dalam penelitian tidak normal.

Tabel 4. Ranks Berdasarkan Jenis Kelamin

<i>Social Comparison</i>	Jenis Kelamin	N	Mean Rank
	Laki-Laki	191	209,51
	Perempuan	193	175,67
	Total	384	

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 4, diperoleh nilai mean rank laki-laki sebesar 209,51 sedangkan nilai *mean rank* pada perempuan yaitu 175,67.

Tabel 5 Uji Hipotesis Mann Whitney U Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Perbedaan	<i>Mann-Whitney U</i>	P
<i>Social Comparison</i>	Jenis Kelamin	151183. 500	0,003

Berdasarkan tabel 5, dapat diketahui bahwa nilai P yaitu $0,003 < 0,05$ maka H_{a1} diterima H_{01} ditolak. yang artinya terdapat perbedaan *social comparison* pengguna media sosial berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 6. Ranks Berdasarkan Tahap Perkembangan

<i>Social Comparison</i>	Jenis Kelamin	N	Mean Rank
	Remaja	193	183,54
	Dewasa	191	201,55
	Total	384	

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 6, diperoleh nilai *mean rank* remaja sebesar 183,54 sedangkan nilai *mean rank* pada dewasa yaitu 201,55.

Tabel 7 Pengujian Mann Whitney U Berdasarkan Tahap Perkembangan

Variabel	Perbedaan	<i>Mann-Whitney U</i>	P
<i>Social Comparison</i>	Tahap Perkembangan	16702.500	0,111

Berdasarkan tabel 7, dapat diketahui bahwa P ialah $0,111 < 0,05$ lalu H_{a2} ditolak H_{02} diterima. yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan *social comparison* pengguna media sosial berdasarkan tahap perkembangan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan kategorisasi subjek pada variabel *social comparison* berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa skor *social comparison* pada laki-laki ada di kategori sedang (51,8%) dan skor *social comparison* pada perempuan ada di kategori sedang (62,2%). Peneliti melakukan kategorisasi subjek pada variabel *social comparison* berdasarkan tahap perkembangan diketahui bahwa skor *social comparison* pada remaja berada pada kategori sedang (56,5%) dan skor *social comparison* pada dewasa berada pada kategori sedang (57,6%).

Berdasarkan hasil pengujian *mann whitney* didapatkan bahwa *social comparison* pada laki-laki lebih tinggi dengan *mean rank* (209,51) dibandingkan *social comparison* pada perempuan dengan *mean rank* (175,67). Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang memperlihatkan bahwa perempuan cenderung lebih terpengaruh oleh *social comparison* terkait penampilan fisik di media sosial dibandingkan laki-laki Fardouly et al., (2015). Penelitian menunjukkan bagaimana tekanan sosial dan media masa, termasuk media sosial, membentuk standar kecantikan bagi perempuan. Namun, temuan ini selaras dengan beberapa penelitian lain yang menyoroti adanya kekhawatiran terhadap citra tubuh dan *social comparison* pada laki-laki yang kurang dibahas pada penelitian.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Jarman et al., (2021) di Australia mendapatkan bahwa pengguna media sosial antara laki-laki dan perempuan mengalami penurunan kepuasan tubuh, peningkatan perasaan cemas serta depresi yang disebabkan oleh *social comparison* yang dilakukan

di media sosial. Sedangkan, Riyami et al., (2024) menemukan bahwa pengguna media sosial antara laki-laki dan perempuan mengalami *social comparison* dengan cara yang berbeda. Perempuan cenderung lebih terpengaruh oleh standar kecantikan yang ditampilkan di media sosial, yang menampilkan penampilan fisik yang ideal, sementara laki-laki berfokus pada tubuh ideal yang berotot. Akibat dari *social comparison* dapat mengakibatkan ketidakpuasan tubuh, rendahnya harga diri dan potensi munculnya masalah kesehatan mental seperti depresi.

Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa meskipun banyak penelitian yang memperlihatkan bahwa perempuan sering dianggap lebih terpengaruh oleh *social comparison* di media sosial, tetapi pada penelitian ini memperlihatkan bahwa laki-laki memiliki tingkat *social comparison* yang lebih tinggi di media sosial. Hal ini terutama terlihat dalam kategori menunjukkan tingkat tinggi yang menandakan bahwa pentingnya perhatian yang lebih besar terhadap laki-laki dan perempuan dalam konteks penggunaan media sosial. Dengan kata lain, fenomena ini menyoroti pentingnya memahami bagaimana pengaruh faktor jenis kelamin dapat mempengaruhi perilaku individu di media sosial.

Social comparison berdasarkan tahap perkembangan yang didapatkan hasil bahwasanya H_{a2} ditolak yang artinya tidak terdapat perbedaan *social comparison* pada pengguna media sosial berdasarkan tahap perkembangan, baik remaja maupun dewasa. Berdasarkan pengujian *mann whitney* yang dilakukan diketahui bahwa *social comparison* pada remaja dengan nilai (183,54) dan *social comparison* pada dewasa dengan nilai (201,55). Meskipun nilai kelompok dewasa lebih tinggi dibandingkan kelompok remaja tetapi perbedaan itu tidak signifikan secara statistik. Temuan ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang memperlihatkan bahwa remaja yang berada dalam fase penting pembentukan identitas dan pencarian, penerimaan sosial, lebih rentan terhadap dampak sosial dan tekanan dari media sosial dibandingkan usia dewasa (Utamia et al., 2023). Selain itu, penelitian dari Symptoms (2018) juga menjelaskan bahwa remaja lebih aktif dalam melakukan *social comparison* di media sosial karena mereka sedang berada pada masa perkembangan. Maka dari itu bisa disimpulkan kalau di penelitian ini, tahap perkembangan tidak menjadi faktor yang membedakan tingkat *social comparison* di pengguna media sosial.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan penemuan bahwa terdapat perbedaan *social comparison* pengguna media sosial berdasarkan jenis kelamin diperoleh nilai *mean rank* laki-laki (209,51) lebih besar dibandingkan nilai *mean rank* pada perempuan yaitu (175,67) dengan nilai P yaitu $0,003 < 0,05$ maka H_{a1} diterima H_{01} ditolak. Namun tidak terdapat perbedaan *social comparison* berdasarkan tahap perkembangan diperoleh nilai *mean rank* remaja (183,54) sedangkan nilai *mean rank* pada dewasa yaitu (201,55) dengan P ialah $0,111 < 0,05$ lalu H_{a2} ditolak H_{02} diterima.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar penelitian lebih lanjut memperluas rentang usia responden. Penelitian berikutnya juga disarankan untuk mempertimbangkan faktor psikologis lain seperti harga diri, *narsisme*, atau kepuasan diri yang dapat berfungsi sebagai variabel moderator atau mediator. Penelitian yang lebih mendalam terhadap *platform* media sosial tertentu, seperti Instagram atau TikTok, juga dapat memberikan informasi yang lebih spesifik tentang bagaimana karakteristik *platform* mempengaruhi perilaku *social comparison*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aalbers, G., McNally, R. J., Heeren, A., Wit, S. De, & Fried, E. I. (2019). *Social Media and Depression Symptoms : A Network Perspective*. 2018, 1–9. <https://doi.org/10.1037/xge0000528>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2018). *Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja*. 3(1), 41–53.
- Aulia, K. (2023). *Dampak Penggunaan Teknologi Internet Melalui Tiktok Akun Gosip Terhadap Etika Berbahasa Kartika Aulia*. 4(2).
- Behavioral, J., Samra, A., Warburton, W. A., & Collins, A. M. (2022). *Social comparisons : A potential mechanism linking problematic social media use with depression*.

<https://doi.org/10.1556/2006.2022.00023>

- Betaubun, Y. (2022). *Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia*.
- Diva, Putri Tar, Roshinta Sony Anggari, H. H. (2023). *intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja*. 10(01), 37–45.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media : The impact of Facebook on young women ' s body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Hermawansyah, A., & Pratama, A. R. (2021). *Analisis Profil dan Karakteristik Pengguna Media Sosial di Indonesia dengan Metode EFA dan MCA Analysis of Profiles and Characteristics of Social Media Users in Indonesia using. February*. <https://doi.org/10.33633/tc.v20i1.4289>
- Intan Dinata, R., & Pratama, M. (2022). Hubungan antara Social Comparison dengan Body Image Dewasa awal Pengguna Media Sosial Tiktok. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(3), 217–224. <https://doi.org/10.38035/rj.v4i3.477>
- Jarman, H. K., Marques, M. D., Mclean, S. A., Slater, A., & Paxton, S. J. (2021). *Social media , body satisfaction and well-being among adolescents : A mediation model of appearance-ideal internalization and comparison*. 36, 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.005>
- Kayala, H., Madhu, P., & Werkun, E. (2023). *Perbandingan Sosial di Media Sosial*. <https://www.oxjournal.org/social-comparison-on-social-media/>
- Meurer, A. M., & Costa, F. (2024). *Social Comparison Orientation and Social Media Use by Brazilian Accounting Students*. 17(September).
- Nisa, W. (2022). *Pengaruh Self-Presentation, Social Comparison, Fear of Missing Out dan Intensity of Use terhadap Subjective Well-Being Pengguna Media Sosial (Skripsi)*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Riyami, A., East, M., Psychiatry, C., Salim, Y., Riyami, A., Hamood, I., Senani, A., Salim, A., Brashdi, A., Ismail, N., Balushi, A., Almarabheh, A. J., & Ahmed, J. (2024). Young females experience higher body image dissatisfaction associated with a high social media use : a cross - sectional study in Omani university students. *Middle East Current Psychiatry*, 8. <https://doi.org/10.1186/s43045-024-00477-8>
- Symptoms, D. (2018). *HHS Public Access*. 43(8), 1427–1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0.Using>
- Uhlir, J. (2016). Social comparison and Self-presentation on social media as predictors of depressive symptoms. *Scripps Senior Theses*, 756. http://scholarship.claremont.edu/scripps_theses/756