

## Pengaruh *Upward Comparison* Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Pengguna Sosial Media Di Kota Makassar

A. Putri Maharani Usmar<sup>1</sup>, Eva Meizara Puspita Dewi<sup>2</sup>, Harlina Hamid<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Email: andiputrimaharani09@gmail.com<sup>1</sup>, evabasti@yahoo.com<sup>2</sup>,  
harlinanahjar2622@gmail.com<sup>3</sup>

---

### Article History:

Received: 10 Maret 2022

Revised: 21 Maret 2022

Accepted: 28 Maret 2022

**Keywords:** *Citra tubuh, upward comparison, remaja*

**Abstract:** *Perubahan fisik pada remaja perempuan dapat menimbulkan persepsi mengenai citra tubuh, disebabkan oleh aktivitas upward comparison dengan orang lain di sosial media. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh upward comparison terhadap citra tubuh pada remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar. Subjek penelitian terdiri dari remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar sebanyak 313 orang. Alat ukur yang digunakan adalah adaptasi dari Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) dan The Upwards Appearance Scale (UPACS). Data penelitian dianalisis menggunakan teknik uji regresi linier sederhana dengan bantuan JASP 16.00 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh upward comparison terhadap citra tubuh pada remaja perempuan pengguna sosial media dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan nilai  $r$  square sebesar 0,100. Hasil analisis data juga menunjukkan arah pengaruh variabel dengan nilai  $r = -0,360$ , artinya terdapat pengaruh negatif upward comparison terhadap citra tubuh remaja perempuan pengguna sosial media. Makin tinggi upward comparison maka makin negatif citra tubuhnya, sebaliknya makin rendah upward comparison maka makin positif citra tubuhnya. Implikasi hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran terkait pengaruh upward comparison terhadap citra tubuh pada remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar.*

---

### PENDAHULUAN

Santrock (2003) mengemukakan bahwa perkembangan fisik pada remaja merupakan aspek perkembangan yang banyak memperoleh perhatian, seperti perubahan pada berat dan tinggi badan, fungsi reproduksi, pertumbuhan bagian kerangka tubuh, serta perubahan hormonal lainnya. Akibat dari perubahan fisik tersebut, remaja makin menaruh perhatian kepada keadaan tubuhnya. Oleh karena itu, remaja mulai membangun citra diri dan terus mengembangkan citra mengenai tubuhnya. Citra tubuh pada remaja merupakan proses dalam menunjukkan perhatian terhadap tubuhnya yang mengalami perubahan dan mengembangkan persepsi pribadi mengenai keadaan tubuhnya.

---

Citra tubuh merupakan media evaluasi subjektif meliputi pikiran, perasaan, dan sikap individu mengenai tubuh, yang terdiri dari bentuk kepuasan atau ketidakpuasan terhadap gambaran fisiknya (Thompson & Smolak, 2001; Cash & Pruzinsky, 2002; Cobb, 2007). Wertheim (Thompson & Smolak, 2001) mengemukakan bahwa penilaian positif terhadap tubuh dianggap mampu meningkatkan perkembangan fisik yang baik pada remaja dan membantu membangun kesehatan psikologis. Remaja dengan citra tubuh cenderung negatif dapat mengalami beberapa masalah dengan tubuhnya hingga menimbulkan gangguan psikologis, yaitu merasa tidak puas dengan tubuh, memiliki kebiasaan makan yang menyimpang (*eating disorders*) seperti *bulimia nervosa*, *binge eating*, serta dapat menyebabkan harga diri rendah, kecemasan, depresi, dan keseluruhan tekanan emosional (Thompson, 2000; Stice & Bearman, 2001; Cash & Pruzinsky, 2002). Permasalahan terkait ketidakpuasan terhadap tubuh dapat berlanjut hingga akhir masa remaja bahkan bias dialami sampai masa dewasa (Stice & Bearman, 2001).

Penelitian pada 997 remaja di India menunjukkan hasil bahwa sebanyak 60,8% remaja perempuan dengan citra tubuh negatif, sedangkan remaja laki-laki hanya 12,5% yang memiliki citra tubuh negatif, yakni merasa tidak puas dengan tubuhnya, memiliki kecemasan terkait penampilan fisik, hingga fobia sosial (Waghachavare et al., 2013). Umumnya, remaja perempuan merasa lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh cenderung negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki (Santrock, 2003). Sejalan dengan yang dikatakan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) bahwa laki-laki memiliki citra tubuh yang cenderung lebih positif dibanding perempuan, terutama pada tahap remaja.

Cash dan Pruzinsky (2002) mengemukakan bahwa sekitar 40-70% remaja perempuan merasa tidak puas terhadap dua atau lebih aspek dari tubuhnya. Pada survei data awal yang dilakukan peneliti, diajukan pertanyaan terkait gambaran terhadap citra tubuh pada 40 remaja perempuan yang menjadi responden. Hasilnya adalah sebanyak 37,5% (15 orang) mengalami citra tubuh positif, yakni merasa puas, menerima, serta merasa percaya diri dengan bentuk tubuhnya dan 62,5% (25 orang) mengalami citra tubuh negatif dengan merasa tidak puas, kurang menarik dibanding orang lain, kurang percaya diri, *insecure* terhadap tubuhnya, dan tidak menerima beberapa bagian dari tubuhnya yang dianggap tidak menarik. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat lebih banyak remaja perempuan yang menjadi subjek penelitian memiliki citra tubuh negatif dibanding yang memiliki citra tubuh positif.

Citra tubuh negatif pada individu dapat dipengaruhi oleh peran gender, berat badan, konsep diri, hubungan interpersonal, media massa, dan perbandingan sosial (Cash, 2004; Thompson & Smolak, 2001). Hasil pendalaman yang dilakukan peneliti terhadap 40 remaja perempuan berusia 18-22 tahun di Kota Makassar, menunjukkan bahwa penyebab remaja merasa tidak menarik secara fisik yaitu memiliki warna kulit yang gelap, komentar orang lain, penampilan fisik orang lain (teman, keluarga, dan selebriti) lebih ideal, tidak pandai menggunakan riasan wajah, tinggi dan berat badan yang tidak ideal, hingga merasa tidak *fashionable*. Perbandingan sosial dan media sosial menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi citra tubuh pada remaja perempuan.

Konten yang dipaparkan oleh selebriti dan teman sebaya perempuan dengan penampilan fisik menarik di media sosial memiliki efek negatif secara langsung terhadap citra tubuh dan suasana hati remaja perempuan, disebabkan perbandingan penampilan fisik dengan selebriti dan teman sebaya yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung (Brown & Teggemann, 2016). Cash (2004) mengemukakan bahwa perhatian terhadap konten media yang berlebihan secara langsung dapat menyebabkan efek negatif terhadap citra tubuh. yaitu perhatian yang berlebihan mengenai berat badan, suasana hati menjadi negatif, ketidakpuasan tubuh, dan menimbulkan penurunan persepsi pada daya tarik fisik.

Ketertarikan terhadap penampilan fisik dapat memicu terjadinya perbandingan sosial terkait

---

penampilan individu dengan orang lain di sekitarnya dan juga dengan figur tubuh ideal yang sering ditampilkan oleh media (Sukamto, Hamidah, & Fajrianti, 2019). Festinger (1954) mengemukakan bahwa perbandingan sosial merupakan proses saling memengaruhi dan perilaku saling bersaing dalam interaksi sosial dengan membandingkan kemampuan atau pendapat. Perbandingan sosial ditimbulkan karena adanya kebutuhan menilai diri sendiri (*self-evaluation*) dan terpenuhi dengan perilaku perbandingan diri dengan orang lain. Perbandingan sosial diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu *upward comparison* (perbandingan sosial ke atas) dan *downward comparison* (perbandingan sosial ke bawah) (O'Brien et al, 2009).

Individu cenderung membuat perbandingan penampilan fisik dengan target yang lebih menarik seperti model maupun bintang film yang dapat mengakibatkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, perilaku yang berdampak pada kesehatan mental (*eating disorders*), bahkan berusaha untuk mengubah bentuk tubuh yang dianggap tidak menarik (O'Brien et al., 2009). Hal ini sejalan dengan penelitian Richins (1995) yang mengemukakan bahwa individu yang cenderung membandingkan diri dengan standar tinggi seperti model atau selebriti (perbandingan ke atas) dapat mengarah pada pembentukan citra tubuh negatif. Hal tersebut terjadi karena sebagian besar individu tidak mampu untuk meniru bentuk tubuh ideal (Ryan & Morrison, 2009). Kim dan Chock (2015) mengemukakan bahwa persepsi mengenai perbandingan penampilan dengan orang lain di sosial media merupakan faktor yang dapat menyebabkan timbulnya ketidakpuasan tubuh.

Morrison, Morrison, & Sager (2004) dalam penelitiannya menyatakan bahwa citra tubuh secara negatif dihubungkan dengan intensitas yang tinggi dalam melihat konten selebriti atau model di sosial media. Tiggemann dan Zaccardo (2015) menemukan bahwa paparan konten *fitspiration* dapat mendorong timbulnya ketidakpuasan tubuh dan *mood* negatif pada remaja perempuan yang diakibatkan oleh tingkat perbandingan penampilan yang dilakukan oleh perempuan dengan orang lain. Arigo, Schumacher, dan Martin (2014) dalam penelitiannya terhadap 454 remaja perempuan berusia 19 tahun menunjukkan bahwa *upward comparison* atau perbandingan penampilan ke atas dapat menimbulkan ketidakpuasan tubuh yang berdampak pada gangguan makan, seperti perilaku makan tidak teratur.

Berdasarkan uraian di atas, *upward comparison* menjadi salah satu faktor yang terbesar dalam pembentukan citra tubuh pada remaja. Beberapa bukti penelitian menyimpulkan bahwa *upward comparison* dapat berdampak pada persepsi remaja terhadap citra tubuh sehingga memicu timbulnya gangguan psikologis pada remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *upward comparison* terhadap citra tubuh pada remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh *upward comparison* terhadap citra tubuh pada remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menguji dua variabel, yaitu *upward comparison* sebagai variabel independen dan citra tubuh sebagai variabel dependen.

Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar dengan rentang usia 18-22 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Sugiyono (2013) mengemukakan bahwa *accidental sampling* merupakan teknik pengambilan responden sebagai sampel secara kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan cocok sebagai sumber data dengan kriteria subjek dalam penelitian. Adapun jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 313 responden.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Sugiyono (2013) mengemukakan bahwa skala merupakan teknik pengumpulan data dengan metode pemberian angka pada suatu objek agar dapat menyatakan karakteristik dari objek. Alat ukur yang digunakan

yaitu skala *upward comparison* dan citra tubuh. Skala *upward comparison* dalam penelitian ini adalah adaptasi dan modifikasi skala *Upward Appearance Comparison Scale (UPACS)* dari Arshuha dan Amalia (2019) berdasarkan konstruk yang disusun oleh O'Brien et al. (2009) yang terdiri dari 9 aitem pernyataan. Skala citra tubuh dalam penelitian ini adalah adaptasi dari skala *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)* yang disusun Aristantya dan Helmi (2019) berdasarkan Konstruk yang disusun oleh oleh Cash (2004) mencakup lima dimensi, yaitu *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body area satisfaction*, *overweight preoccupation*, dan *self-classified weight* yang terdiri dari 28 aitem.

Hasil uji validitas isi dengan menggunakan Aiken's V skala *upward comparison* bergerak dari 0,67-0,92 dan skala citra tubuh bergerak dari 0,75-1,00. Hasil uji validitas konstruk menggunakan *Confirmatory Factor Analysis (CFA)* skala *upward comparison* bergerak dari 0,483-0,969 dan skala citra tubuh pada aspek *appearance evaluation* bergerak dari 0,419-0,698, aspek *appearance orientation* bergerak dari 0,423-0,793, aspek *body area satisfaction* bergerak dari 0,472-0,986, aspek *overweight preoccupation* bergerak dari 0,449-0,940, serta aspek *self-classified weight* bergerak dari 0,822-0,836. Daya diskriminasi aitem skala *upward comparison* bergerak dari 0,438-0,831 dan skala citra tubuh pada aspek *appearance evaluation* bergerak dari 0,305-0,424, aspek *appearance orientation* bergerak dari 0,332-0,580, aspek *body area satisfaction* bergerak dari 0,547-0,801, aspek *overweight preoccupation* bergerak dari 0,394-0,708, dan aspek *self-classified weight* memiliki nilai koefisien 0,740. Hasil uji reliabilitas skala *upward comparison* diperoleh nilai *omega total* sebesar 0,941 dan skala citra tubuh pada aspek *appearance evaluation* diperoleh nilai *omega total* sebesar 0,639, aspek *appearance orientation* diperoleh nilai sebesar 0,787, aspek *body area satisfaction* diperoleh nilai sebesar 0,912, aspek *overweight preoccupation* diperoleh nilai sebesar 0,779, dan aspek *self-classified weight* diperoleh nilai sebesar 0,851.

Hipotesis penelitian ini diuji menggunakan uji statistik parametrik dengan teknik *regresi linier sederhana* yang bertujuan untuk menguji pengaruh *upward comparison* terhadap citra tubuh. Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan bantuan aplikasi *JASP 16.0 for windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 313 remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar. Partisipan pada penelitian ini berada pada rentang usia 18 hingga 22 tahun. Berdasarkan media sosial, terdapat 56 (18%) partisipan penelitian gemar menggunakan *WhatsApp*, 80 (25%) partisipan penelitian gemar menggunakan *YouTube*, 105 (33%) partisipan penelitian gemar menggunakan *Instagram*, 36 (12%) partisipan penelitian gemar menggunakan *Twitter*, 20 (6%) partisipan penelitian gemar menggunakan *Tiktok*, 10 (4%) partisipan penelitian gemar menggunakan *Telegram*, dan 6 (2%) partisipan penelitian gemar menggunakan *Facebook*.

**Tabel 1. Deskriptif data hipotetik upward comparison**

Variabel	N	Hipotetik			
		$\bar{X}$	SD	Max	Min
<i>Upward comparison</i>	313	34	7	45	12

Hasil analisis deskriptif diperoleh hasil bahwa data penelitian secara hipotetik memiliki skor terendah (Min) bernilai 12 dan skor tertinggi (Max) bernilai 45. Mean sebesar 34 dan standar deviasi sebesar 7. Adapun data hasil analisis deskriptif yang telah dikategorisasi yaitu sebagai berikut:

**Tabel 2. Kategorisasi dan interpretasi skala upward comparison**

Batas Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
$(41) \leq X$	37	12	Tinggi
$(28) - <X \leq 40$	224	71	Sedang
$X \leq (27)$	52	17	Rendah
<b>Total</b>	<b>313</b>	<b>100</b>	

Hasil analisis deskriptif menunjukkan dari 313 partisipan terdapat 37 (12%) partisipan memiliki *upward comparison* yang tinggi, terdapat 224 (71%) partisipan memiliki *upward comparison* yang sedang, dan terdapat 52 (17%) partisipan memiliki *upward comparison* yang rendah. Hasil kategorisasi tersebut membuktikan bahwa sebagian besar remaja perempuan di Kota Makassar yang menjadi partisipan penelitian memiliki skor *upward comparison* yang sedang dengan persentase sebesar 71%. Hasil analisis deskriptif *upward comparison* yang telah dilakukan terhadap 313 remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar menunjukkan bahwa partisipan penelitian mayoritas tergolong pada kategori *upward comparison* sedang.

**Tabel 3. Deskriptif data hipotetik citra tubuh**

Variabel	N	Hipotetik			
		$\bar{X}$	SD	Max	Min
<i>Upward comparison</i>	313	100	7	118	74

Berdasarkan data deskriptif variabel citra tubuh diperoleh hasil bahwa data penelitian secara hipotetik memiliki skor terendah (Min) bernilai 72 dan skor tertinggi (Max) bernilai 118. Mean sebesar 100 dan standar deviasi sebesar 7. Adapun data hasil analisis deskriptif yang telah dikategorisasi yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4. Kategorisasi dan interpretasi skala citra tubuh**

Batas Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
$(41) \leq X$	50	16	Tinggi
$(28) - <X \leq 40$	221	71	Sedang
$X \leq (27)$	42	13	Rendah
<b>Total</b>	<b>313</b>	<b>100</b>	

Hasil analisis deskriptif menunjukkan dari 313 partisipan terdapat 50 (16%) partisipan memiliki citra tubuh yang tinggi, 221 (71%) partisipan memiliki citra tubuh yang sedang, dan 42 (13%) partisipan memiliki citra tubuh yang rendah. Hasil kategorisasi data tersebut membuktikan bahwa sebagian besar remaja perempuan di Kota Makassar yang menjadi partisipan penelitian memiliki skor citra tubuh yang sedang dengan persentase 71%. Hasil analisis deskriptif citra tubuh yang telah dilakukan terhadap 313 remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar menunjukkan bahwa subjek penelitian mayoritas tergolong pada tingkat kategori citra tubuh sedang.

**Tabel 5. Uji hipotesis regresi linier sederhana**

Variabel	r	R square	p	Keterangan
<i>Upward comparison</i> Citra tubuh	0,360	0,100	0,000	H <sub>0</sub> ditolak

**Tabel 6. Hasil analisis korelasi Pearson *upward comparison* dan citra tubuh**

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikansi	N
<i>Upward comparison</i>	-0.360	0,000	313

---

---

Citra tubuh

---

---

Hasil uji hipotesis menggunakan uji *regresi linier* untuk melihat pengaruh *upward comparison* terhadap citra tubuh menunjukkan nilai  $r = 0,360$ , nilai korelasional  $-0,360$  dan nilai signifikansi sebesar  $0,000$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Nilai koefisien korelasional menunjukkan  $-0,360$  yang artinya ada pengaruh negatif yang signifikan. Artinya, makin tinggi *upward comparison* maka makin negatif citra tubuh dan sebaliknya. Nilai *r-square* diperoleh  $0,100$  yang menunjukkan bahwa *upward comparison* memengaruhi citra tubuh sebesar  $10\%$  sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dileliti. Hasil uji hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *upward comparison* terhadap citra tubuh pada remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar. Nilai *r-square* sebesar  $0,100$  yang berarti besarnya pengaruh *upward comparison* terhadap citra tubuh remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar sebesar  $10\%$ . Hasil analisis korelasi *pearson* antara *upward comparison* dan citra tubuh menunjukkan koefisien korelasi sebesar  $-0,360$  dan nilai signifikansi sebesar  $0,000$ , menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif *upward comparison* terhadap citra tubuh pada remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar. Makin tinggi *upward comparison* maka makin rendah citra tubuh pada remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar, begitupun sebaliknya.

Penelitian ini menemukan hasil tambahan bahwa *upward comparison* secara khusus berpengaruh terhadap aspek citra tubuh, yaitu *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body area satisfaction*, *overweight preoccupation*, dan *self-classified weight*. *Upward comparison* berpengaruh secara negatif terhadap aspek *appearance evaluation*, nilai  $r$  yang dihasilkan yaitu  $-0,360$  dan nilai signifikansi sebesar  $0,000$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa *upward comparison* berpengaruh secara negatif terhadap aspek *appearance evaluation*. Makin tinggi *upward comparison* maka makin rendah *appearance evaluation* pada remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar.

*Upward comparison* berpengaruh secara positif terhadap aspek *appearance orientation*, nilai  $r$  yang dihasilkan yaitu  $0,327$  dan nilai signifikansi sebesar  $0,001$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa *upward comparison* berpengaruh secara positif terhadap aspek *appearance orientation*. Makin tinggi *upward comparison* maka makin tinggi *appearance orientation* pada remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar.

*Upward comparison* berpengaruh secara negatif terhadap aspek *body area satisfaction*, nilai  $r$  yang dihasilkan yaitu  $-0,336$  dan nilai signifikansi sebesar  $0,001$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa *upward comparison* berpengaruh secara negatif terhadap aspek *body area satisfaction*. Makin tinggi *upward comparison* maka makin rendah *body area satisfaction* pada remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar.

*Upward comparison* berpengaruh secara positif terhadap aspek *overweight preoccupation*, nilai  $r$  yang dihasilkan yaitu  $0,170$  dan nilai signifikansi sebesar  $0,003$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa *upward comparison* berpengaruh secara positif terhadap aspek *overweight preoccupation*. Makin tinggi *upward comparison* maka makin tinggi *overweight preoccupation* pada remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar. Hasil menunjukkan bahwa kecemasan terhadap tubuh gemuk makin tinggi jika *upward comparison* juga tinggi.

*Upward comparison* berpengaruh secara negatif terhadap aspek *self-classified weight*, nilai  $r$  yang dihasilkan yaitu  $-0,181$  dan nilai signifikansi sebesar  $0,001$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa *upward comparison* berpengaruh secara negatif terhadap aspek *self-classified weight*. Makin tinggi *upward comparison* maka makin rendah *self-classified weight* remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar. Hasil menunjukkan bahwa kategorisasi berat badan

---

makin rendah jika *upward comparison* individu makin tinggi.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan penelitian mayoritas tergolong pada kategori *upward comparison* sedang dengan persentase sebesar 71% pada kategori sedang. Dari hasil kategorisasi *upward comparison* tersebut bukan berarti remaja perempuan pengguna sosial media dengan tingkat sedang sama sekali tidak melakukan *upward comparison*, namun *upward comparison* dapat memberi kontribusi positif terhadap persepsi citra tubuh pada remaja perempuan pengguna sosial media. *Upward comparison* dapat menjadi media evaluasi sehingga remaja makin memperhatikan penampilan fisik dan memotivasi dirinya agar menjadi lebih baik.

Setiawati (2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa *upward comparison* dengan selebriti atau orang lain yang dianggap lebih menarik di sosial media merupakan cara remaja melakukan evaluasi penampilan sebagai tanda adanya perhatian penting terhadap penampilan ideal remaja itu sendiri. Appel, Gerlach, dan Crusius (2016) mengemukakan bahwa perbandingan diri dengan orang lain yang dianggap lebih baik di media sosial mampu mendorong individu untuk dapat mengembangkan perilaku baru dan bertujuan untuk meningkatkan kualitas diri. Cramer, Song, dan Drent (2016) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa individu yang cenderung melakukan *upward comparison* (perbandingan sosial ke-atas) ketika menggunakan sosial media seperti *instagram* dan *facebook*, dapat menimbulkan motivasi yang positif dan dapat menginspirasi individu agar menjadi lebih baik dari diri sebelumnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan penelitian mayoritas tergolong pada kategori citra tubuh sedang dengan persentase sebesar 71%. Hasil analisis deskriptif variabel citra tubuh menunjukkan bahwa remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar berada pada keadaan psikologis yang dapat mengarahkan individu pada evaluasi diri yang tinggi. Remaja perempuan menganggap penting penampilan dirinya sebagai evaluasi diri sendiri dengan individu lain (Cash, 2000). Hal ini terjadi karena remaja perempuan pengguna sosial media menganggap citra tubuh sebagai keberfungsian tubuh secara utuh (Carver dkk, 1998).

Gerner dan Wilson (2005) mengemukakan bahwa remaja memiliki cara yang berbeda dalam memersepsikan penampilan fisiknya seperti membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain atau berdasarkan penilaian dari orang lain terhadap dirinya. Solistiawati dan Novendawati (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa pada saat remaja perempuan memiliki kesadaran mengenai konsep dirinya, maka dapat membentuk pemikiran rasional mengenai persepsi tubuh dan penampilannya. Hal ini menyebabkan remaja perempuan menghasilkan penilaian positif mengenai tubuhnya. Remaja perempuan dengan citra tubuh yang mengarah ke positif akan cenderung mempunyai gambaran terhadap tubuh yang sesuai dengan harapannya.

Hasil uji hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa nilai  $r$  sebesar  $= 0,360$  dan besarnya nilai signifikansi adalah  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh *upward comparison* terhadap citra tubuh pada remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar. Nilai *r-square* sebesar  $0,100$  yang berarti besarnya pengaruh *upward comparison* terhadap citra tubuh remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar sebesar 10%. Hasil analisis korelasi *pearson* antara *upward comparison* dan citra tubuh menunjukkan koefisien korelasi sebesar  $-0,360$  dan nilai signifikansi sebesar  $0,000$ , menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif *upward comparison* terhadap citra tubuh pada remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar. Makin tinggi *upward comparison* maka makin rendah citra tubuh pada remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar, begitupun sebaliknya.

Festinger (1954) mengemukakan bahwa persaingan dalam interaksi sosial dapat menyebabkan terjadinya *upward comparison* sehingga individu memiliki kebutuhan untuk evaluasi diri. Makin sering remaja perempuan melakukan *upward comparison* di sosial media, maka dapat berpengaruh

---

pada pembentukan citra tubuh pada remaja perempuan (Fardouly, Willburger, & Lenny, 2018). Thompson dan Smolak (2001) mengemukakan bahwa perbandingan sosial dengan orang lain yang lebih baik berpengaruh terhadap citra tubuh individu. Hal ini terjadi karena *upward comparison* dapat memengaruhi perasaan individu untuk berusaha memperbaiki dirinya agar serupa dan dapat mendekati figur idealnya. *Upward comparison* dilakukan individu agar dapat merasa lebih baik dan lebih diterima keadaan fisiknya oleh lingkungannya. Penelitian Amalia (2007) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang kuat antara tingkat komparasi sosial fisik seseorang dengan tubuhnya. Semakin intens individu membandingkan tubuhnya dengan citra media massa maka citra tubuhnya akan semakin buruk. Namun dalam penelitian O'Brien et. al (2009), *upward comparison* juga berpengaruh negatif terhadap citra tubuh perempuan yang beresiko terhadap ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif *upward comparison* terhadap citra tubuh pada remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar. Makin tinggi *upward comparison* maka makin negatif citra tubuh remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar. Sebaliknya, makin rendah *upward comparison* maka makin positif citra tubuh remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar. O'Brien et al. (2009) mengemukakan bahwa remaja perempuan yang cenderung melakukan *upward comparison* dapat menimbulkan ketidakpuasan mengenai kondisi tubuh. Hal ini disebabkan karena target perbandingan remaja perempuan adalah individu lain dengan kondisi fisik menyerupai ideal dalam konteks budaya. Remaja perempuan condong mempunyai citra tubuh yang cenderung negatif sehingga menimbulkan ketidakpuasan tubuh karena aktivitas *upward comparison* yang dilakukan di sosial media. Saat melihat individu lain dengan tubuh lebih ideal, maka remaja perempuan mulai menaruh perhatian berlebih. Oleh karena itu, remaja perempuan melakukan perbandingan antara individu lain dan tubuhnya sendiri, maka yang terjadi adalah perasaan tidak puas terhadap tubuhnya.

Penelitian Halliwell (2012) menemukan bahwa *upward comparison* dengan selebriti di media sosial dapat mengarahkan remaja perempuan pada penilaian diri negatif meliputi ketidakpuasan tubuh. Hal ini terjadi karena ketika remaja cenderung melakukan *upward comparison*, maka dirinya dapat merasakan adanya kekurangan pada fisiknya. Oleh karena itu, *upward comparison* dapat menimbulkan perasaan tidak puas terhadap beberapa bagian tubuh atau penampilannya. Penggunaan sosial media dapat menimbulkan citra tubuh negatif dan ketidakpuasan terhadap tubuh hingga menyebabkan gangguan mental melalui kecenderungan perbandingan penampilan dengan individu lain yang dianggap lebih baik (Fardouly, Willburger, & Lenny, 2018).

*Upward comparison* di media sosial dengan melihat tayangan yang menampilkan wanita bertubuh ideal dapat menimbulkan citra tubuh yang negatif hingga ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan (Tinggeman & Slater, 2003). Individu yang melakukan kecenderungan perbandingan dengan individu lain yang lebih baik berhubungan negatif dengan ketidakpuasan tubuh (Thompson, Heinberg, & Tantleff, 1991). Sosial media menjadi wadah aktivitas perbandingan sosial oleh kebanyakan remaja perempuan, dapat berpotensi meningkatkan kecemasan terhadap citra tubuh (Fardouly et al., 2015). *Upward comparison* dapat menimbulkan pengaruh negatif yaitu *body dissatisfaction* yang cenderung tinggi (Leahey & Crowther, 2008).

Temuan tambahan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *upward comparison* berpengaruh secara negatif terhadap aspek *appearance evaluation* pada remaja perempuan sehingga menimbulkan rendahnya kepuasan terhadap seluruh tubuhnya (Cash, 2000). Halliwell (2012) mengemukakan bahwa *upward comparison* atau perbandingan sosial keatas dapat mengarahkan pada evaluasi diri negatif pada remaja perempuan seperti ketidakpuasan pada tubuh. *Appearance orientation* dapat ditandai dengan adanya perawatan pada bagian tubuh dan perhatian terhadap penampilan (Cash, 2000).

.....

*Upward comparison* berpengaruh secara positif terhadap aspek *appearance orientation*. *Upward comparison* yang tinggi cenderung akan semakin meningkatkan *appearance orientation* dengan cara memperbaiki penampilannya melalui berbagai upaya seperti melakukan perawatan tubuh dan lebih memperhatikan penampilannya (Setiawati, 2020). Remaja perempuan yang melakukan *upward comparison* di sosial media berkaitan dengan tingkat motivasi olahraga untuk memperbaiki penampilan (Lawalen & Morawits, 2016).

*Upward comparison* berpengaruh secara negatif terhadap aspek *body area satisfaction*. Sunartio, Sukanto, & Dianovinina (2012) mengemukakan bahwa remaja perempuan yang melakukan perbandingan sosial dengan orang lain yang lebih menarik menimbulkan perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Remaja perempuan yang melakukan *upward comparison* di sosial media akan semakin merasakan adanya kekurangan pada tubuhnya dan akhirnya menimbulkan perasaan tidak puas baik terhadap seluruh tubuhnya ataupun beberapa bagian tubuhnya (Halliwell, 2012).

*Upward comparison* berpengaruh secara positif terhadap aspek *overweight preoccupation*. Postingan foto model langsing di media sosial membuat perempuan merasa buruk terhadap tubuhnya, khususnya pada berat badan (Levine & Smolak, 2015). Media menciptakan citra perempuan yang bertubuh ramping pada majalah fashion dan sosial media menyebabkan efek negatif secara langsung termasuk perhatian yang lebih besar tentang berat badan (Cash & Pruzinsky, 2002).

*Upward comparison* berpengaruh secara negatif terhadap aspek *self-classified weight*. Close dan Giles (2007) mengemukakan bahwa standar ukuran tubuh perempuan sangat identik dengan tubuh langsing yang sering ditampilkan oleh media Individu yang memiliki cara pandang yang buruk terhadap tubuhnya berdampak pada kepercayaan diri yang rendah.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif *upward comparison* terhadap citra tubuh pada remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar. Hal ini berarti makin tinggi *upward comparison*, makin negatif citra tubuh remaja perempuan pengguna sosial media. Makin rendah *upward comparison* maka makin positif citra tubuh remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar. Hasil analisis data diperoleh kontribusi variabel *upward comparison* terhadap citra tubuh remaja perempuan pengguna sosial media adalah sebesar 10%, sedangkan sisanya 90% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak terlibat dalam penelitian ini.

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka peneliti memaparkan beberapa saran yakni sebagai berikut:

1. Bagi remaja perempuan  
Remaja perempuan disarankan untuk mengurangi tingkat penggunaan sosial media sebagai salah satu cara menghindari penurunan citra tubuh sehingga dapat meningkatkan kepuasan terhadap tubuhnya..
2. Bagi remaja  
Remaja disarankan untuk menggunakan sosial media dengan tujuan sebagai media untuk mengurangi *upward comparison* sesuai harapan terhadap bentuk tubuh ideal diri sendiri sebagai bentuk upaya untuk memotivasi diri agar menjadi lebih baik
3. Bagi peneliti selanjutnya
  - a. Peneliti selanjutnya disarankan menelusuri lebih jauh faktor-faktor apa saja yang lebih memberikan pengaruh terhadap citra tubuh dan melihat lebih lanjut konteks budaya dan

perbedaan jenis kelamin yang dapat berpengaruh untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antar budaya ataupun antar jenis kelamin.

- b. Peneliti selanjutnya disarankan menelusuri lebih jauh bagaimana intensitas penggunaan media sosial yang memicu *upward comparison* di sosial media sehingga berdampak pada citra tubuh remaja.

## DAFTAR REFERENSI

- Amalia, L. (2007). Citra tubuh (*body image*) remaja perempuan. *Musawa*, 5(4), 441-464. doi: 10.14421/musawa.2007.54.441-464.
- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9(-), 44-49. doi: 10.1016/j.copsyc.2015.10.006.
- Arigo, D., Schumacher, L., & Martin, L. M. (2013). Upward appearance comparison and the development of eating pathology in college women. *International Journal of Eating Disorders*, 47(5): 467-470. doi: 10.1002/eat.22240.
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra tubuh pada remaja pengguna *instagram*. *Gadiah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 114-128. doi: 10.22146/gamajop.50624.
- Arshuha, F., & Amalia, I. (2019). Pengaruh perbandingan sosial dan perfeksionisme terhadap *body dissatisfaction* mahasiswi pengguna *instagram*. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 5(2), 75-92. doi: 10.22236/JIPP-60.
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image*, 19, 37-43. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.08.007.
- Carver, C. S., Kaderman, C. P., Price, A. A., Noriega, V., Harris, S. D., Derhagopian, R. P., Robinson, D. S., & Moffatt, F. L. (1998). Concern about aspects of body image and adjustment to early stage breast cancer. *Psychosomatic Medicine*, 60(-), 168-174.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image* 1(1), 1-5. doi: 10.1016/S1740-1445(03)00011-1.
- Cash, T. F., & Pruzinsky. (2002). *Body image a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press.
- Close, J., & Giles, D. C. (2008). Exposure to 'lad magazines' and drive for muscularity in dating and non-dating young men. *Personality and Individual Differences*, 44(7), 1610-1616. doi: 10.1016/j.paid.2008.01.023.
- Cobb, N. J. (2007). *Adolescence: Continuity, change, and diversity*. Los Angeles: Mc GrawHill Higher Education.
- Cramer, E. M., Song, H., & Drent, A. M. (2016). Social comparison on facebook: Motivation, affective consequences self-esteem, and facebook fatigue. *Computers in Human Behavior*, 64(-), 739-746. doi: 10.1016/j.chb.2016.07.049.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vertanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of facebook on women's body image concern and mood. *Body Image*, 13(-), 38-45. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.12.002.
- Fardouly, J., Willburger, K., & Lenny, R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing meditational pathways. *Journals sagepub*, 20(4), 1380-1395. doi: 10.1177/1461444817694499.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(1), 117-140. doi: 10.1177/0001872657400700202.
- Gerner, B., & Wilson, P. H. (2005). The relationship between friendship factors and adolescent girls' body image concern, body dissatisfaction, and restrained eating. *Int J Eat Disord*, 37(4),
- .....

- 313-320. doi:10.1002/eat.20094.
- Halliwell, E. (2012). Social comparison theory and body image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 2(-), 751-757. doi: 10.1016/B978-0-12-384925-0.00119-X.
- Kim, W., & Chock, M. (2015). Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 48(-), 331-339. doi: 10.1016/j.chb.2015.01.009.
- Leahey, T., & Crowther, J. (2008). An ecological momentary assessment of comparison target as a moderator of the effects of appearance-focused social comparisons. *Body Image*, 5(-), 307-318. doi: 10.1016/j.bodyim.2008.03.002..
- Morrison, M. A., Morrison, T. G., & Sager, C. L. (2004). Does body satisfaction differ between gay men and lesbian women and heterosexual men and women?: A meta-analytic review. *Body image*, 1(2), 127-138.
- O'Brien, K. S., Caputi, P., Minto, R., Gregory, P., Hooper, C., Kell, S., & Sawley, E. (2009). Upward and downward physical appearance comparison: Development of scales and examination of predictive qualities. *Body Image*, 6(3), 201-206. doi: 10.1016/j.bodyim.2009.03.003.
- Richins, M. L. (1995). Social comparison, advertising, and consumer discontent. *American Behavioral Scientist*, 38(1), 593-607. doi: 10.1177/0002764295038004009.
- Ryan, T. A., & Morrison, T. (2009). Factors perceived to influence young irish men's body image investment: A qualitative investigation. *International Journal of Men's Health*, 8(3), 213-234. doi: 10.3149/jmh.0803.213.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja Jilid 1 (Edisi ke-11)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Setiawati, N. A. (2020). Hubungan antara perbandingan sosial dan citra tubuh pada mahasiswa pengguna media sosial *Instagram*. *Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Solistiawati, A., & Novendawati. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri remaja akhir putri: Studi pada mahasiswi reguler Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 13-20.
- Stice, E., & Bearman, S. K. (2001). Body-image and eating disturbances prospectively predict increases in depressive symptoms in adolescent girls: A growth curve analysis. *Developmental Psychology*, 37(5), 597-607. doi: 10.1037/0012-1649.37.5.597.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukanto, M., Hamidah, & Fajrianti. (2019). Can I look like her?: Body image of adolescent girls who use social media. *Makara Hubs-Asia*, 23(1), 60-72. doi: 10.7454/hubs.asia.1120519.
- Sunartio, L., Sukanto, M. E., & Dianovinnina, K. (2012). Social comparison dan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *Humanitas*, 9(2), 157-168. doi: 10.26555/humanitas.v9i2.342.
- Thompson, J. K., & Smolak, L. (2001). *Body image, eating disorders, and obesity in youth*. American Psychological Association. Washington, DC.
- Thompson, J. K., Heinberg, L., & Tenleff, S. (1991). The physical appearance comparison scale (PACS). *The Behaviour Therapist*, 14(174), 1.
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). Exercise to be fit, not skinny: The effect of firtspiration imagery on women's body image. *Body Image*, 15(-), 61-67. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.06.003.
- Waghachavare, V. B., Dhumale, G. B., Kadam, Y. R., & Gore, A. D. (2013). A study of stress among students of professional colleges from an urban area in India. *Clinical and Basic*

*Research: SQU Medical Journal, 13(3), 422-429.*