

Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kecenderungan Upward Social Comparison pada Mahasiswa Pengguna Instagram

Bintang Maharani S Y P¹ Sandi Kartasasmita²

Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia^{1,2}

Email: bintang.705220313@stu.untar.ac.id¹ sandik@fpsi.untar.ac.id²

Abstrak

Intensitas penggunaan Instagram pada mahasiswa berpotensi memicu terjadinya upward social comparison terhadap pencapaian akademik teman sebaya. Perbandingan tersebut dapat menghasilkan tekanan emosional maupun dorongan motivasional, bergantung pada strategi regulasi emosi yang diterapkan individu. Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara regulasi emosi yang mencakup cognitive reappraisal dan expressive suppression dengan kecenderungan upward social comparison pada mahasiswa pengguna Instagram. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan terdiri atas 400 mahasiswa berusia 18-24 tahun yang menggunakan Instagram minimal dua jam setiap hari. Pengukuran dilakukan menggunakan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) dan Academic Social Comparison (ASCS) versi Bahasa Indonesia. Data dianalisis dengan melalui uji realibilitas, statistik dekskriptif, serta korelasi Spearman. Hasil menunjukkan bahwa cognitive reappraisal berkorelasi positif signifikan dengan upward social comparison ($r = 0,499$, $p < 0,01$), begitu pula expressive suppression ($r = 0,626$, $p < 0,01$). Tidak terdapat perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin maupun durasi penggunaan Instagram per hari. Temuan ini menegaskan bahwa regulasi emosi berkontribusi pada kecenderungan mahasiswa membandingkan prestasi akademik dengan figur unggul di Instagram. Implikasi penelitian menyoroti pentingnya intervensi psikoedukasi regulasi emosi serta literasi media bagi mahasiswa.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Cognitive Reappraisal, Expressive Suppression, Upward Social Comparison, Instagram

Abstract

Intense Instagram use among students has the potential to trigger social comparisons with peers' academic achievements. This comparison can result in emotional distress or motivational boosts, depending on the individual's emotional regulation strategies. This study aimed to examine the relationship between emotional regulation, including cognitive reappraisal and expressive suppression, and upward social comparison tendencies among student Instagram users. The study employed a quantitative approach with a correlational design. Participants were 400 students aged 18-24 who used Instagram for at least two hours daily. Measurements were conducted using the Indonesian version of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) and the Academic Social Comparison (ASCS). Data were analyzed using reliability tests, descriptive statistics, and Spearman correlation. The results showed that cognitive reappraisal had a significant positive impact on upward social comparison ($r = 0.499$, $p < 0.01$), as did expressive suppression ($r = 0.626$, $p < 0.01$). There were no significant differences based on gender or duration of Instagram use per day. These findings confirm that emotional regulation contributes to students' tendency to display academic achievement with superior figures on Instagram. The implications of the study highlight the importance of psychoeducational interventions on emotional regulation and media literacy for students.

Keywords: Emotion Regulation, Cognitive Reappraisal, Expressive Suppression, Upward Social Comparison, Instagram



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan akses internet yang makin luas telah menggeser cara mahasiswa berinteraksi, menampilkan identitas akademik, dan menilai kinerja diri maupun

teman sebaya. Data APJII (2025) mencatat bahwa pengguna internet terbesar berada pada rentang usia 18-24 tahun, dan sebagian besar menggunakan media sosial untuk membagikan aktivitas perkuliahan, prestasi, dan bentuk ekspresi diri lainnya. Instagram sebagai *platform* berbasis visual menyediakan ruang untuk menampilkan pencapaian akademik, keterlibatan organisasi, dan aktivitas kompetisi lain. Paparan berulang terhadap unggahan tersebut membuka peluang evaluasi sosial, terutama ketika individu merasa posisinya belum sebanding dengan pencapaian yang ditampilkan. Mengacu pada teori Festinger (1954), *social comparison* muncul ketika individu menilai dirinya menggunakan orang lain sebagai acuan saat standar objektif tidak tersedia. Salah satu bentuknya adalah *upward social comparison*, yaitu perbandingan dengan figur yang dianggap lebih unggul secara akademik. Proses ini berpotensi meningkatkan motivasi, tetapi juga dapat memicu tekanan emosi berupa rasa iri, rendah diri, ketidakmampuan, dan kecemasan performa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intensitas *upward social comparison* berkaitan dengan menurunnya kepercayaan diri akademik serta meningkatnya kecemasan evaluatif (Johar & Hasbullah, 2024; Pigart et al., 2024).

Meskipun *upward social comparison* dapat berdampak positif maupun negatif, cara seseorang memaknai paparan prestasi tersebut menjadi faktor utama yang menentukan arah dampaknya. Dalam ekosistem visual seperti Instagram, unggahan keberhasilan akademik biasanya tidak menyertakan proses dibaliknya, termasuk hambatan, kegagalan, atau usaha yang ditempuh. Ketimpangan informasi ini memperbesar kemungkinan pengguna mengalami evaluasi diri negatif jika tidak berada pada level pencapaian yang sama. Oleh karena itu, fokus penelitian tidak hanya pada keberadaan perbandingan sosial, tetapi pada bagaimana respon emosional dikelola saat menghadapi paparan pencapaian orang lain. Regulasi emosi memiliki peran penting dalam memahami mekanisme tersebut. Gross (2015) mengelompokkan regulasi emosi ke dalam dua strategi utama, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* dilakukan sebelum respons emosional muncul dengan mengubah cara pandang terhadap situasi, sehingga lebih adaptif. Sebaliknya, *expressive suppression* menekan ekspresi emosional setelah emosi dirasakan, dan sering dikaitkan dengan rumination, distress psikologis, dan kecenderungan envy (Butler et al., 2007; Aldao et al., 2010; Fadhillah & Ratnasari, 2022). Pada konteks media sosial, strategi yang kurang adaptif berisiko mempertahankan siklus penilaian sosial negatif. Mahasiswa berada dalam posisi unik karena menghadapi tuntutan akademik sekaligus menjadi pengguna aktif Instagram, sehingga rentan terhadap dinamika perbandingan sosial berbasis pencapaian. Temuan sebelumnya juga menunjukkan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan kecenderungan melakukan evaluasi sosial baik pada lingkungan akademik maupun digital (Amaliah & Iswinarti, 2025; Zuo & Zan, 2025). Dengan demikian, penting untuk menguji hubungan antara strategi regulasi emosi dan kecenderungan *upward social comparison* pada mahasiswa pengguna Instagram, mengingat *platform* tersebut tidak hanya menjadi sarana ekspresi capaian diri tetapi juga turut memengaruhi kesejahteraan psikologis. Berdasarkan landasan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi regulasi emosi dan kecenderungan *upward social comparison* pada mahasiswa pengguna aktif Instagram.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sebanyak 400 mahasiswa aktif berusia 18-24 tahun dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) memiliki akun Instagram aktif minimal satu tahun, (2) menggunakan Instagram sekurang-kurangnya dua jam setiap hari. Seluruh partisipan merupakan mahasiswa strata satu dari perguruan tinggi negeri maupun swasta di Indonesia. Pengukuran variabel dilakukan menggunakan dua instrumen. Regulasi emosi diukur dengan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang terdiri atas 10 item, enam item mengukur *cognitive reappraisal* dan empat item

mengukur *expressive suppresion*. Skala menggunakan model Likert lima poin dengan nilai realibilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,793 untuk *reappraisal* dan 0,833 untuk *suppression*. *Upward social comparison* diukur menggunakan *Academic Social Comparison* (ASCS) versi adaptasi Bahasa Indonesia dengan 27 item berskala Likert tujuh poin dan reliabilitas di atas 0,80. Data dikumpulkan melalui melalui Google Form setelah partisipan menyetujui *informed consent*. Setelah seluruh jawaban terkumpul, dilakukan pemeriksaan kualitas data, uji reliabilitas, serta pengujian normalitas, menggunakan *Kolmogrov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*. Karena hasil menunjukkan distribusi non-normal ($p < 0,05$), hipotesis dianalisis menggunakan korelasi *Spearman's rho*. Uji *Mann-Whitney* turut digunakan sebagai analisis tambahan untuk membandingkan skor berdasarkan jenis kelamin dan durasi penggunaan Instagram. Seluruh analisis dilakukan melalui SPSS versi 27. JuaraRasa!

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berjenis kelamin perempuan, berada pada rentang usia 20-22 tahun, dan menggunakan Instagram rata-rata tiga jam setiap hari. Informasi lengkap mengenai distribusi karakteristik partisipan ditampilkan pada Tabel 1. Pola tersebut konsisten dengan temuan bahwa kelompok perempuan lebih intens mengakses *platform* berbasis visual dan lebih sering terlibat dalam evaluasi berbasis citra dibanding laki-laki.

Tabel 1. Karakteristik Demografis Partisipan

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	145	36.3
	Perempuan	255	63.7
Usia	18 tahun	39	9.8
	19 tahun	49	12.3
	20 tahun	74	18.5
	21 tahun	103	25.8
	22 tahun	74	18.5
	23 tahun	35	8.8
	24 tahun	26	6.5
Durasi Penggunaan Instagram / hari	≤ 2 jam	98	24.5
	3 jam	181	45.3
	≥ 6 jam	121	30.3

Sumber: Data penelitian, 2025

Pada Tabel 2, skor rata-rata menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* berada pada kategori cukup tinggi ($M = 4.06$), sedangkan *expressive suppression* berada pada kategori sedang hingga tinggi ($M = 3.78$). Sementara itu, *upward social comparison* berada pada kategori tinggi ($M = 5.36$). Temuan ini mengindikasikan bahwa kecenderungan melakukan perbandingan akademik vertikal merupakan fenomena umum pada mahasiswa pengguna Instagram. Kondisi tersebut sejalan dengan pandangan bahwa lingkungan media sosial akademik menjadi ruang evaluasi performatif, di mana prestasi teman sebaya terus terlihat dan mudah dibandingkan.

Tabel 2. Statistik Dekskriptif Variabel

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Cognitive Reappraisal</i>	400	1.67	5.00	4.0575	0.59577
<i>Expressive Suppresion</i>	400	1.00	5.00	3.7781	0.89677
<i>Upward Social Comparison</i>	400	1.40	7.00	5.3615	1.06464

Sumber: Data penelitian, 2025

Nilai realibilitas instrumen yang tecantum pada Tabel 3 menunjukkan bahwa seluruh subskala memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0.78, sehingga instrumen memenuhi kriteria realibilitas internal dan layak diinterpretasikan pada analisis lanjut.

Tabel 3. Realibilitas Instrumen Penelitian

Instrumen	Subskala	Jumlah Item	Cronbach's α
Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)	Cognitive Reappraisal	6	0.79
	Expressive Suppression	4	0.83
Academic Social Comparison Scale (ASCS)	Upward Academic Comparison	9	0.88
	Downward Academic Comparison	9	0.85
	General Academic Comparison	9	0.82

Sumber: Data penelitian, 2025

Hasil korelasi Spearman pada Tabel 4 menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* memiliki hubungan positif signifikan pada *upward social comparison* ($r = 0,449$, $p < 0,01$). Kondisi tersebut memberikan gambaran bahwa pengguna reinterpretasi kognitif tidak menghilangkan kecenderungan melakukan perbandingan ke atas, tetapi memungkinkan proses tersebut dipahami secara lebih adaptif. Sebaliknya, *expressive suppression* memiliki korelasi positif yang lebih kuat dengan *upward social comparison* ($r = 0,626$, $p < 0,01$), yang mengindikasikan keterkaitan antara penekanan ekspresi emosional dan kecenderungan berpartisipasi dalam perbandingan akademik secara lebih intens.

Tabel 4. Korelasi Spearman antara Regulasi Emosi dan Upward Social Comparison

Variabel	Cognitive Reappraisal	Expressive Suppression	Upward Social Comparison
Cognitive Reappraisal	1.000	0.540**	0.449**
Expressive Suppression	0.540**	1.000	0.626**
Upward Social Comparison	0.449**	0.626**	1.000

Keterangan: $p < 0,01$

Sumber: Data penelitian, 2025

Temuan ini konsisten dengan penelitian Verma (2024), yang menunjukkan bahwa individu dengan kecenderungan tinggi melakukan *upward social comparison* lebih rentan mengalami evaluasi diri negatif dan *rumination* ketika menggunakan strategi regulasi emosi yang kurang adaptif. Hal tersebut mendukung penjelasan bahwa *expressive suppression* mempertahankan aktivasi emosional internal, sehingga perbandingan akademik berpotensi memperkuat perasaan tidak mampu. Sebaliknya, *cognitive reappraisal* memungkinkan interpretasi yang lebih netral atau bahkan inspiratif terhadap pencapaian orang lain, sehingga tidak langsung menimbulkan distress emosional (Yue et al., 2022). Analisis tambahan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kecenderungan *upward social comparison* berdasarkan jenis kelamin maupun durasi penggunaan Instagram. Dengan demikian, perbedaan respons terhadap paparan prestasi lebih dipengaruhi mekanisme pengelolaan emosi internal dibanding variabel demografis (Amaliah & Iswinarti, 2025). Temuan ini selaras dengan dengan model Gross (2015) mengenai perbedaan konsekuensi strategi *antecedent-focused* dan *response-focused*, serta memberikan bukti bahwa regulasi emosi tidak hanya menentukan respons emosional, tetapi juga mempengaruhi arah dan intensitas evaluasi sosial dalam lingkungan akademik digital.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyatakan adanya hubungan positif antara strategi regulasi emosi dan kecenderungan *upward social comparison* dalam konteks akademik pada mahasiswa pengguna Instagram. Kedua bentuk regulasi emosi, *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan melakukan perbandingan ke arah figur unggul, dengan *expressive suppression* menunjukkan kekuatan korelasi yang lebih besar. Tidak terdapat perbedaan berdasarkan jenis kelamin maupun durasi penggunaan media sosial. Secara teoritis, hasil ini menegaskan peran regulasi emosi dalam menjelaskan konsekuensi psikologis aktivitas media sosial. Secara praktis, lembaga pendidikan disarankan mengembangkan program psikoedukasi mengenai regulasi emosi adaptif, literasi digital, serta kesadaran terhadap bias kognitif dalam pemrosesan konten media sosial. Penelitian berikutnya dapat menambahkan variabel mediator seperti *envy*, *fear of missing out*, atau *rumination* untuk memperdalam pemahaman mekanisme hubungan tersebut.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, dosen pembimbing, serta mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, N., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). *Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review*. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–241. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- APJII. (2025). Laporan Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2025. <https://survei.apjii.or.id/home>
- Butler, E. A., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2007). *Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific?* *Emotion*, 7(1), 30–48. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.1.30>
- Fadhillah, T. S., & Ratnasari, Y. (2022). Analysis of emotional suppression and marital distress in the first five years of marriage. *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10209>
- Festinger, L. (1954). *A theory of social comparison processes*. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Current status and future prospects*. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Johar, N. H. M., & Hasbullah, M. (2024). *Intensity of Instagram use, social comparison and self-esteem among public university students in Klang Valley*. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14(8), 2815–2829. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v14-i8/22410>
- Lewis, N. (2021). Experiences of upward social comparison in entertainment contexts: Emotions, state self-esteem, and enjoyment. *Social Science Journal*. <https://doi.org/10.1016/j.SOSCIJ.2019.04.011>
- Pigart, C. J., MacKinnon, D. P., & Cooper, K. M. (2024). Academic social comparison: A promising new target to reduce fear of negative evaluation in large-enrollment college science courses. *International Journal of STEM Education*, 11, Article 42. <https://doi.org/10.1186/s40594-024-00501-7>
- Pulford, B. D., Woodward, B., & Taylor, E. (2018). *Do social comparisons in academic settings relate to gender and academic self-confidence?* *Social Psychology of Education*, 21(3), 677–690. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9434-1>

- Shanny, M. B., Noer, A. H., & Pebriani, L. V. (2024). *Psychometric properties of the Emotion Regulation Questionnaire for children and adolescents (ERQ-CA) Indonesian version*. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 6(6), 3089–3104. <https://doi.org/10.47476/reslaj.v6i6.2360>
- Tian, J., Li, B., & Zhang, R. (2025). The impact of upward social comparison on social media on appearance anxiety: A moderated mediation model. *Behavioral Sciences*, 15(1), 8. <https://doi.org/10.3390/bs15010008>
- Verma, A. (2024). Impact of Social Comparison on Self-Efficacy & Emotional Regulation among Peers. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(5), 58-72.
- Yue, Z., Zhang, R., & Xiao, J. (2022). *Passive social media use and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: The role of social comparison and emotion regulation*. *Computers in Human Behavior*, 127, 107050. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107050>
- Zuo, F., & Zan, Q. (2025). *Cyber upward social comparison and well-being among college students: The chain mediating roles of self-esteem and emotional regulation*. *BMC Psychology*, 13, Article 1202. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03521-2>