Volume 10, Number 2, October, (2026), pp. 80-89
ISSN 2580-2046 (Print) | ISSN 2580-2054 (Electronic)
Pusat Kajian Penelitian dan Pengembangan Bimbingan dan Konseling
DOI:10.26539/teraputik/1702/10/2/2026
Open Access | Url: https://newjournal.unindra.ac.id/index.php/teraputik/index

unindra teraputik: jurnal bimbingan dan konseling

Original Article

Hubungan *Social Comparison* dan *Body Image* Dengan *Self-Esteem* Pada Siswa SMK di Kota Semarang

Sindi Sri Hartati1*), Najma Sana Nadhirah Hilman2
Universitas Negeri Semarang12
*) Alamat korespondensi: Jl. Raya Sekaran, Kec. Gn Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah 50229; E-mail: najmasana@mail.unnes.ac.id

Article History:
Received: 19/06/2026;
Revised: 30/09/2026;
Accepted: 29/10/2026;
Published: 31/10/2026.

How to cite:
Sri Hartati, S., & Hilman, N. (2026). Hubungan *Social Comparison* dan *Body Image* Dengan *Self-Esteem* Pada Siswa SMK di Kota Semarang . *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 10(2)*, pp. 80–89. DOI: 10.26539/teraputik/1702/10/2/2026

This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2026, Sri Hartati, S., & Hilman, N (s).

Abstract: Teenegers is a transitional period marked by rapid changes, leading to emotional vulnerability and a tendency to engage in social comparison, both of which impact adolescents' self-esteem. This study aimed to examine the relationship between social comparison, body image, and self-esteem among vocational high school (SMK) students in Semarang City. A quantitative correlational research design was employed. The study required a minimum sample of 368 students, selected using a non-probability purposive sampling technique and proportionate quota sampling. The research instruments underwent validity and reliability testing prior to data collection, resulting in final instruments comprising the 10-item Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM), the 31-item Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scale (MBSRQ-AS), and the 20-item State Self-Esteem Scale (SSES). The results indicate that the majority of students fell into the moderate category for social comparison, body image, and self-esteem. Individually, social comparison showed a significant negative relationship with self-esteem (β = -0.256; p < 0.001), whereas body image showed a significant positive relationship with self-esteem (β = 0.452; p < 0.001). Simultaneously, social comparison and body image were significantly associated with self-esteem (F = 68.334, p < 0.001), with 24.3% of the variance in self-esteem being explained by these two variables.

Keywords: *Social comparison, Body image, Self-esteem*

Abstrak: Periode remaja merupakan masa transisi yang diiringi perubahan cepat, sehingga menimbulkan kerentanan emosional dan perilaku membandingkan diri yang berdampak pada *self-esteem* remaja. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji keterkaitan antara *social comparison,* dan *body image* dengan kondisi *self-esteem* siswa SMK di Kota Semarang. Metode penelitian ini menerapkan metode kuantitatif korelasional. Sampel yang diperlukan dalam penelitian ini sejumlah 368 siswa. Sampel ditentukan menggunakan teknik *Nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling* dan *proportionate quota sampling.* Instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan dalam pengumpulan data, sehingga diperoleh instrument final berupa 10 item *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM), 31 item *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scale* (MBSRQ-AS), dan 20 item *State Self-Esteem Scale* (SSES). Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat *social comparison, body image,* dan *self-esteem* dengan kategori sedang. Secara parsial, *social comparison* menunjukkan hubungan secara negatif signifikan dengan *self-esteem* (β = -0.256; *p* <0.001), sedangkan *body image* menunjukkan hubungan positif signifikan dengan *self-esteem* (β = 0.452; *p* < 0.001). Secara simultan, *social comparison* dan *body image* berhubungan signifikan dengan *self-esteem* (*F* = 68.334, *p* < 0.001) dengan 24,3% variasi dalam kedua variabel mampu menjelaskan variable *self-esteem*.

Kata Kunci: *Social comparison, Body image, Self-esteem*

Pendahuluan

Periode remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke usia dewasa yang meliputi perubahan dari aspek biologis, kognitif, dan sosial emosionalnya (Santrock, 2014). Remaja memiliki tugas utama yaitu mempersiapkan diri memasuki dunia dewasa. Remaja yang

berada pada tahap akhir pada umumnya cenderung mengalami kondisi tidak stabil dan emosional, hal tersebut disebabkan mereka mengalami perubahan yang terjadi secara cepat. Remaja biasanya diharapkan untuk menghadapi semua tantangan perkembangannya dengan menerima keadaan fisiknya dan mampu menggunakan tubuh mereka secara optimal dan efisien (Maulidina & Budiyani, 2024).

Individu yang berpenampilan fisik menarik memiliki keuntungan dalam memperoleh sesuatu yang menyenangkan seperti diterima secara sosial, dianggap lebih positif, digemari banyak orang dan juga dianggap lebih bahagia dan mudah dalam menyesuaikan diri (Hurlock, 2013). Namun, masih terdapat individu yang tidak senang terhadap dirinya serta melakukan *social comparison* dalam segi penampilan fisik yang menimbulkan *self-esteem* rendah.

Self-esteem merupakan komponen penting dalam kesejahteraan psikologis individu. Tingkat *self-esteem* seseorang memiliki dampak signifikan terhadap bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Menurut Heatherton & Polivy (1991) *self-esteem* dipahami sebagai cara seseorang menilai dirinya sendiri yang dapat bervariasi berdasarkan kondisi atau peristiwa yang dialami. Tiga aspek utama dalam *self-esteem* yaitu *performance self-esteem, social self-esteem,* dan *appearance self-esteem* (Heatherton & Polivy, 1991).

Individu yang memiliki pandangan positif tentang dirinya sendiri, menyukai dirinya sendiri, merasa senang terhadap dirinya sendiri, dan mampu berhubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya, berarti individu tersebut memiliki *self-esteem* yang tinggi. Disisi lain, *self-esteem* rendah dapat menyebabkan berbagai problem pada individu contohnya kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitar, kesulitan mengungkapkan pendapat, mudah tersinggung oleh kritik, kesepian, prestasi akademik rendah, hingga mengalami depresi atau keputusasaan (Hasanati & Aviani, 2020; Li, 2019). Penelitian menjelaskan bahwa laki-laki maupun perempuan pada masa kanak-kanak *self-esteem* nya sangat tinggi, namun secara signifikan akan terjadi penurunan ketika usia remaja (Zhafirah & Dinardinata, 2020).

Self-esteem individu juga bisa disebabkan oleh *social comparison*. *Social comparison* diartikan dengan proses evaluasi diri yang dilakukan individu melalui perbandingan dengan orang lain di sekelilingnya, terutama dengan individu yang memiliki kesamaan dengannya (Festinger, 1954). Penelitian juga menunjukkan bahwa *social comparison* dapat menyebabkan rendahnya *self-esteem* individu (Jiang & Ngien, 2020). Individu melakukan *social comparison* bertujuan untuk mendapatkan evaluasi yang lebih akurat tentang dirinya dalam konteks lingkungan masyarakat (Yonathan dalam M. Sari et al., 2024). Terdapat dua aspek utama dalam *social comparison* yaitu *abilities (*kemampuan) dan *opinions* (pendapat) (Festinger, 1954; Gibbons & Buunk, 1999). *Social comparison* cenderung terjadi karena difasilitasi oleh teknologi modern yang menyebabkan terjadinya hubungan sosial dari ranah privat ke ranah publik sehingga masyarakat mendapatkan informasi yang berkelanjutan (Subrahmanyam & Greenfield dalam Bergagna & Tartaglia, 2018).

Penelitian pada remaja pengguna TikTok juga menunjukkan bahwa peningkatan perilaku *social comparison* berkaitan dengan penurunan tingkat *self-esteem* siswa yang menggunakan Tiktok (LUSIANA, 2023). Temuan serupa juga ditemukan pada *emerging adult* di Kota Kupang pengguna sosial media menyatakan adanya hubungan negatif dan signifikan antara *social comparison* terhadap *self-esteem* (Baun & Rahayu, 2023).

Selain *social comparison*, *body image* juga menjadi faktor penyebab tinggi rendahnya *self-esteem* individu. *Body image* diartikan sebagai rangkaian multidimensi yang terdiri atas cara individu memahami diri, pemikiran dan perasaan yang berkaitan, dan tingkah laku terkait dengan penampilan fisiknya (Cash dan Pruzinsky dalam Rengga & Soetjiningsih, 2022). Penilaian *body image* seseorang berfokus pada perasaan puas atau tidak puas serta kepercayaan diri terhadap

penampilan fisiknya. *Body image* yang positif maupun negatif akan berpengaruh pada tingkatan tinggi rendahnya *self-esteem*. Individu yang memiliki *body image* positif akan terjadi peningkatan pada *self-esteem*-nya. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang menunjukkan semakin baik *body image* individu, akan meningkat juga *self-esteem* individu (Mustika Rahmi & Anggraini, 2022).

Dengan demikian, *self-esteem* siswa dipengaruhi oleh pandangan individu terhadap dirinya sendiri serta proses evaluasi diri dengan melakukan perbandingan dengan orang lain. Sehingga bisa diartikan bahwa *social comparison* dan *body image* memiliki keterkaitan dengan tinggi-rendahnya *self-esteem* siswa. Penelitian lain menunjukkan hasil jika *self-esteem* dan *social comparison* berhubungan secara signifikan dengan citra tubuh remaja di kota Makassar dan saling memengaruhi sebesar 28% terhadap remaja dan 72% dipengaruhi faktor di luar temuan yang dilakukan (Qatrunnada & Kusuma, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara dan observasi yang telah dilakukan, ditemukan bahwa siswa cenderung membandingkan kemampuan akademik dan keterampilan kejuruan dengan teman sebaya. Perbedaan nilai raport dapat memunculkan penilaian bahwa kemampuan diri lebih rendah, yang menunjukkan adanya *social comparison.* Selain itu, sejumlah siswa menunjukkan ketidakpuasan terhadap penampilan, khususnya potongan rambut yang dibatasi karena adanya peraturan sekolah. Meskipun ketidakpuasan terhadap potongan rambut tidak secara langsung menunjukkan rendahnya *self-esteem*, kondisi tersebut menggambarkan adanya proses penilaian siswa terhadap penampilan dirinya yang relevan dengan konsep *body image.* Dengan demikian, *social comparison* dan *body image* merupakan dua aspek yang relevan dalam memahami *self-esteem* siswa. Kedua proses tersebut memiliki sumber evaluasi yang berbeda yaitu evaluasi diri berdasarkan perbandingan sosial dan evaluasi diri berdasarkan persepsi terhadap kondisi tubuh, namun keduanya sama-sama berkaitan dengan penilaian siswa terhadap keberhargaan dirinya secara keseluruhan.

Penelitian ini menarik untuk di kaji karena berdasarkan penelusuran terhadap penelitian terdahulu, penelitian yang mengkaji hubungan antara *social comparison* dan *body* image dengan *self-esteem* pada siswa SMK masih relatif terbatas.

Maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *social comparison* dan *body image* dengan *self-esteem* siswa SMK di Kota Semarang, dengan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana profil *Social comparison, Body image, Self-esteem* siswa SMK di Kota Semarang?
2. Apakah terdapat hubungan antara *Social comparison* dan *Body image* terhadap *Self-esteem* pada siswa SMK di Kota Semarang?

Metode

Penelitian ini menerapkan desain penelitian kuantitatif korelasional dengan analisis regresi linear berganda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* sebagai variabel dependen dan *social comparison* serta *body image* sebagai variabel independen pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

Subjek penelitian adalah siswa SMKS Teuku Umar Semarang, SMK PIKA Semarang, SMKN 7 Semarang, dan SMKN 10 Semarang dengan jumlah populasi sebesar 4.641 siswa. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah metode *purposive sampling* dan *proportionate quota sampling*. *Purposive sampling* digunakan untuk menentukan sampel berdasarkan pertimbangan atau karakteristik tertentu. Karakteristik yang ditentukan sebagai sampel dalam penelitian ini yaitu siswa aktif kelas X atau XI di SMKN 7 Semarang, SMKN 10 Semarang, SMK PIKA Semarang, atau SMK Teuku Umar Semarang. Selanjutnya, *proportionate quota sampling* digunakan untuk menentukan jumlah sampel dari masing-masing sekolah berdasarkan proporsi jumlah populasi setiap sekolah. Berdasarkan teknik tersebut, jumlah sampel dalam penelitian ini

ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan sebesar 5% dan didapatkan sampel sejumlah 368 siswa.

Terdapat tiga instrument penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini. Instrumen *social comparison* yang diadaptasi dari *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM)* yang dikembangkan oleh Gibbons & Buunk (1999), terdiri dari 10 item pernyataan dalam Bahasa inggris. Proses adaptasi dilakukan melalui tahapan penerjemahan bahasa dan penyesuaian agar makna setiap item instrument tetap sesuai dengan aslinya. Uji reliabilitas menghasilkan koefisien Alpha Cronbach's Alpha sebesar α = 0.720 (> 0.60) yang mengindikasikan instrument tersebut layak untuk digunakan.

Instrument *body image* yang digunakan adalah *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales (MBRSQ-AS),* diadaptasi dari instrument yang disusun oleh Cash & Pruzinsky (2000). Instrument ini terdiri dari 31 item dan telah melewati proses penerjemahan ke dalam Bahasa Indonesia agar makna setiap item instrument tetap sesuai dengan versi aslinya. Uji reliabilitas menghasilkan koefisien Alpha Cronbach's Alpha sebesar α = 0.817 (> 0.60).

State Self-esteem Scale (SSES) digunakan sebagai instrument *self-esteem* yang didasarkan pada teori *self-esteem* yang dikembangkan oleh Heatherton & Polivy (1991). Instrument terdiri atas 20 item dalam Bahasa Inggris dan telah melewati proses penerjemahan ke dalam Bahasa Indonesia yang telah disesuaikan maknanya. Uji reliabilitas menunjukkan koefisien Alpha Cronbach's Alpha sebesar α = 0.864 (> 0.60) sehingga instrument tersebut konsisten dan layak digunakan dalam penelitian. Uji regresi linear berganda digunakan untuk menganalisi apakah *social comparison* dan *body image* berhubungan dengan *self-esteem* pada siswa SMK di Kota Semarang.

Hasil dan Diskusi

Profil *social comparison*, *body image*, self esteem siswa SMK di Kota Semarang

Berdasarkan hasil kategorisasi data pada Gambar 1. dari 429 subjek penelitian yang berada pada empat sekolah di Kota Semarang, diketahui bahwa mayoritas siswa pada seluruh sekolah berada pada kategori sedang. *Social comparison* siswa berdasarkan Gambar 1. menunjukkan persentase sebesar 62% siswa SMK di Kota Semarang berada pada kategori sedang. Artinya siswa cukup membandingkan kemampuan, keterampilan pendapat, pengalaman hidup, serta cara orang lain bersosialisasi. Sebesar 20.5% siswa berkategori rendah, artinya siswa tidak melakukan perbandingan sosial dalam bentuk membandingkan kemampuan, keterampilan, pendapat, pola hidup, serta cara orang lain bersosialisasi. Sementara itu, sebesar 17.5% siswa berada pada kategori tinggi, artinya siswa sering membandingkan kemampuan, keterampilan, pendapat, pengalaman hidup yang dimiliki, serta cara orang lain bersosialisasi.

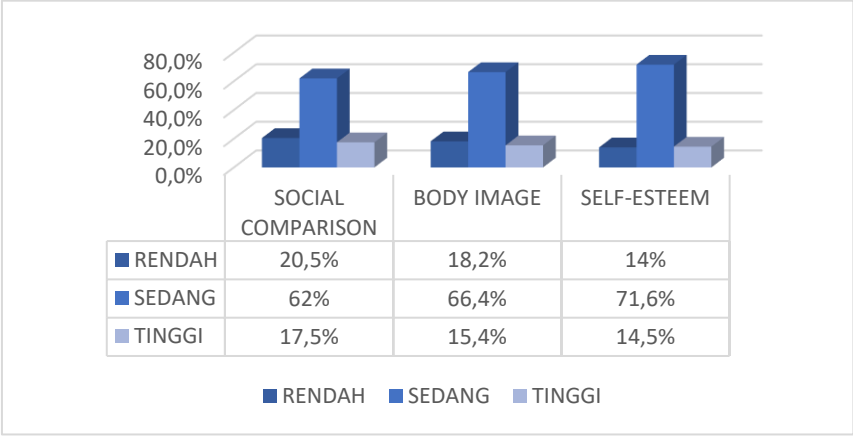
Kecenderungan terhadap perbandingan sosial ini dapat difasilitasi oleh perkembangan teknologi seperti media sosial yang memungkinkan individu memperoleh informasi mengenai kehidupan orang lain secara terus-menerus (Bergagna & Tartaglia, 2018). Sejalan dengan penelitian sebelumnya, ditemukan hasil bahwa *social comparison* menjadi salah satu factor dominan yang memengaruhi kondisi psikologis remaja, khususnya *self-esteem* (Yudatama et al., 2024).

Kemudian sebesar 66.4% siswa SMK di Kota Semarang berada pada kategori *body image* sedang, artinya siswa cukup puas dengan kondisi tubuh mereka, cukup memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi, cukup percaya diri dalam kemampuan untuk peduli terhadap kesehatan dan kondisi tubuh mereka, serta merasa percaya diri dalam hubungannya dengan orang lain. Sebesar 18.2% siswa di SMK Kota Semarang memiliki *body image* yang rendah, berarti siswa kurang menerima dirinya sendiri, tidak merasa percaya diri dalam kemampuan untuk peduli terhadap Kesehatan dan kondisi tubuh mereka, serta tidak merasa percaya diri dalam hubungannya dengan orang lain.

Self-esteem siswa di SMK Kota Semarang juga menunjukkan persentase sebesar 71.6% dengan kategori sedang. Artinya siswa cukup mampu memandang dirinya baik, cukup menyukai dirinya sendiri, cukup memiliki rasa nyaman terhadap diri sendiri, serta cukup mampu berhubungan sosial dengan baik di lingkungannya. Namun, terkadang hal tersebut dipengaruhi

oleh keadaan atau situasi tertentu. Kemudian sebesar 13.7% siswa di SMK Kota Semarang berada pada kategori *self-esteem* rendah, yang artinya individu tersebut belum mampu memandang baik/ memandang dirinya buruk, tidak menyukai dan tidak memiliki rasa nyaman terhadap diri sendiri, serta belum mampu berhubungan sosial dengan baik di lingkungannya. Sejumlah 14.5% siswa SMK di Kota Semarang terdapat pada kategori *self-esteem* tinggi, yang artinya siswa sudah mampu memandang dirinya baik, menyukai dirinya sendiri, memiliki rasa nyaman terhadap diri sendiri, serta mampu berhubungan sosial dengan baik di lingkungannya.

Gambar 1. Persentase kategorisasi Social comparison, Body image, Self-esteem



Berikut persentase setiap variable penelitian pada setiap SMK di Kota Semarang.

Tabel 1. Kategorisasi *Social comparison*

Sekolah	Kategori	Interval Nilai	Frekuensi	Presentasi
SMKN 7 SEMARANG	Rendah	X < 28	44	20.8 %
	Sedang	28 ≤ X < 39	144	67.9 %
	Tinggi	X ≥ 39	24	11.3%
	Total		**212**	**100%**
SMKN 10 SEMARANG	Rendah	X < 27	24	21.2%
	Sedang	27 ≤ X < 37	73	64.6%
	Tinggi	X ≥ 37	16	14.2%
	Total		**113**	**100%**
SMK PIKA SEMARANG	Rendah	X < 27	2	7.7%
	Sedang	27 ≤ X < 37	20	76.9%
	Tinggi	X ≥ 37	4	15.4%
	Total		**26**	**100%**
SMK TEUKU UMAR SEMARANG	Rendah	X < 27	13	16.7%
	Sedang	27 ≤ X < 37	50	64.1%
	Tinggi	X ≥ 37	15	19.2%
	Total		**78**	**100%**

Persentase *Social comparison* siswa pada yang disajikan pada **Tabel.1** menunjukkan bahwa kategori sedang tertinggi terdapat pada SMK PIKA Semarang sebesar 76.9%, diikuti SMKN 7 Semarang sebesar 67.9%, SMKN 10 Semarang sebesar 64.65%, dan SMK Teuku Umar Semarang sebesar 64.1%. Sementara itu kategori tinggi *social comparison* paling banyak ditemukan pada SMK Teuku Umar Semarang sebesar 19.2%.

Kategorisasi *Body image* yang ditunjukkan pada **Table 2**. Menunjukkan hasil persentase kategori sedang tertinggi terdapat pada SMK PIKA Semarang dan SMK Teuku Umar Semarang sebesar 69.2%, kemudian SMKN 7 Semarang sebesar 67.9% dan SMKN 10 Semarang sebesar

58.4%. Kategori rendah pada variable *Self-esteem* tertinggi ditemukan pada SMKN 10 Semarang dengan persentase sebesar 19.5%.

Table 2. Kategorisasi *Body image*

Sekolah	Kategori	Interval Nilai	Frekuensi	Presentasi
SMKN 7 SEMARANG	Rendah	X < 92	36	17.0%
	Sedang	92 ≤ X < 116	144	67.9%
	Tinggi	X ≥ 116	32	15.1%
	Total		**212**	**100%**
SMKN 10 SEMARANG	Rendah	X < 98	25	22.1%
	Sedang	98 ≤ X < 122	66	58.4%
	Tinggi	X ≥ 122	22	19.5%
	Total		**113**	**100%**
SMK PIKA SEMARANG	Rendah	X < 90	4	15.4%
	Sedang	90 ≤ X < 107	18	69.2%
	Tinggi	X ≥ 107	4	15.4%
	Total		**26**	**100%**
SMK TEUKU UMAR SEMARANG	Rendah	X < 94	12	15.4%
	Sedang	94 ≤ X < 118	54	69.2%
	Tinggi	X ≥ 118	12	15.4%
	Total		**78**	**100%**

Hasil kategorisasi *self-esteem* pada empat sekolah di Kota Semarang dapat ditinjau pada **Tabel.3.** Mayoritas siswa yang ditunjukkan pada tabel tersebut berada di kategori sedang. Hasil persentase kategori sedang tertinggi terdapat pada SMK PIKA Semarang yaitu sebesar 76.9%, diikuti oleh SMK Teuku Umar Semarang sebesar 73.1%, SMKN 7 Semarang sebesar 68.4%, dan SMKN 10 Semarang sebesar 68.1%. Sementara itu, kategori *self-esteem* tertinggi ditemukan pada SMKN 10 Semarang sebesar 16.8%.

Table 3. Kategorisasi Self Esteem

Sekolah	Kategori	Interval Nilai	Frekuensi	Presentasi
SMKN 7 SEMARANG	Rendah	X < 55	36	17.0%
	Sedang	55 ≤ X < 74	145	68.4%
	Tinggi	X ≥ 74	31	14.6%
	Total		**212**	**100%**
SMKN 10 SEMARANG	Rendah	X < 55	17	15%
	Sedang	55 ≤ X < 80	77	68.1%
	Tinggi	X ≥ 80	19	16.8%
	Total		**113**	**100%**
SMK PIKA SEMARANG	Rendah	X < 54	2	7.7%
	Sedang	54 ≤ X < 70	20	76.9%
	Tinggi	X ≥ 70	4	15.4%
	Total		**26**	**100%**
SMK TEUKU UMAR SEMARANG	Rendah	X < 51	13	16.7%
	Sedang	51 ≤ X < 72	57	73.1%
	Tinggi	X ≥ 72	8	10.3%
	Total		**78**	**100%**

Hubungan antara *Social comparison* dan *Body image* terhadap *Self-esteem* pada siswa SMK di Kota Semarang

Dengan menggunakan SPSS V.23, temuan studi korelasional tentang *social comparison* dan *body image* dengan *self-esteem* ditunjukkan dengan hasil sebagai berikut.

Uji Asumsi Klasik

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik untuk memastikan bahwa penelitian memenuhi persyaratan analisis statistik. Uji asumsi klasik dalam

penelitian ini meliputi uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, dan uji heterodkedastisitas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode uji *Kolmogorov-Smirnov*. Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai sebesar 0,093 dengan p > 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Statistic	Sig.	Ket.
Unstandardized Residual	429	0.040	0.093	Data berdistribusi normal

Kemudian uji linieritas pada penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara variable *self-esteem* dengan *social comparison* memperoleh nilai F sebesar 2,170 dengan signifikansi 0,000. Sementara itu, hubungan antara variable *self-esteem* dengan *body image* memperoleh nilai F sebesar 1,270 dengan signifikansi 0,001.

Uji multikolinieritas dalam penelitian ini didapatka nilai Tolerance pada variable *social comparison* sebesar 0.986 dengan VIF 1.014 dan pada variable *body image* didapatkan Tolerance sebesar 0.986 dan VIF sebesar 1.014. Sehingga berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas. Hasil pada uji heterokedastisitas pada penelitian ini didapatkan hasil signifikansi sebesar 0.147 (> 0,05) pada variable *social comparison.*

Uji Analisis Regresi Linear Berganda

Tingkat signifikansi pada uji regresi linear berganda pada penelitian ini yaitu 0,000 (p < 0,05), dengan hasil nilai F terhitung sebesar 68,334 (**Tabel 5)**. Hasil ini menunjukkan bahwa model regresi yang terdiri atas *social comparison* dan *body image* secara simultan signifikan dalam memprediksi *self-esteem* siswa SMK di Kota Semarang.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi

Model	df	F	Sig.
Regression	2	68.334	0.000[b]
Residual	426	86.748	

a. Dependent Variabel: *Self-esteem*

b. Predictors (Constant), *Body Image, Social Comparison*

Tabel 6. Menunjukkan hasil uji regresi linear berganda yang memiliki koefisien sebesar -0.519 dengan nilai signifikansi 0.000 (< 0.05). Ini mengungkapkan bahwa *social comparison* berkorelasi negatif terhadap *self-esteem*. *Self-esteem* siswa cenderung menurun seiring dengan meningkatnya tindakan *social comparison* siswa. Selaras dengan penelitian oleh M. Sari et al., (2024), *social comparison* dan *self-esteem* berkorelasi secara negatif, artinya semakin banyak *social comparison* yang dilakukan individu maka semakin rendah *self-esteem* yang dimilikinya. Namun penelitian lain menemukan korelasi yang kuat dan positif pada *self-esteem* dan *social comparison*. Maknanya, peningkatan *self-esteem* siswa dipengaruhi oleh pandangan siswa terhadap *social comparison* yang menjadi positif (A. M. Sari & Mulawarman, 2021). Hal tersebut mungkin terjadi karena siswa menggunakan *social comparison* untuk membangun citra diri yang positif sehingga siswa merasa lebih baik setelah membandingkan diri mereka dengan kemampuan teman sebaya.

Sementara itu, nilai koefisien 0,390 dan signifikansi 0,000 (<0,05) menunjukkan *body image* dengan *self-esteem* berkaitan secara positif. Artinya *self-esteem* siswa akan meningkat seiring dengan peningkatan *body image* mereka. Hal ini selaras dengan temuan oleh Qatrunnada & Kusuma (2023), bahwa ditemukan korelasi positif antara *body image* dengan *self-esteem* remaja, *body image* remaja yang bertambah positif dapat meningkatkan *self-esteem* nya juga. Penelitian lain juga menunjukkan *self-esteem* dan *body image* siswa berkorelasi secara positif

dan signifikan, artinya siswa yang *body image* nya baik tentu juga memiliki peningkatan pada *self-esteem* mereka (Saniyah & Nasution, 2024).

Tabel 6. Hasil koefisian regresi *social comparison* dan *body image*

Model	B	Beta	T	Sig.
Self-esteem	-0.519	-0/256	-6.042	0.000
Body Image	0.390	0.452	10.643	0.000

Dependent Variabel: *Self-esteem*

Nilai koefisien korelasi berganda (R) yang ditunjukkan pada **Tabel 7.,** menghasilkan nilai sebesar 0,493. Nilai tersebut menunjukkan keeratan hubungan secara simultan antara variabel *social comparison* dan *body image* sebagai variabel bebas dengan *self-esteem* sebagai variabel terikat. Temuan ini memperlihatkan hubungan antara *social comparison* dengan *body image* berada di kategori sedang. Variabel *social comparison* dan *body image* bersama-sama menjelaskan 24,3% variasi *self-esteem* siswa SMK di Kota Semarang yang sesuai dengan nilai koefisien determinasi (R Kuadrat) sejumlah 0,243. Sedangkan sebesar 75,7% variasi *self-esteem* tidak dijelaskan oleh model. Hal seperti ini dapat dipahami karena *self-esteem* pada siswa remaja dapat berkaitan dengan berbagai pengalaman pribadi-sosial, pengalaman akademik, penerimaan sosial, serta persepsi terhadap kemampuan diri.

Tabel 7. Model Summary

R	R^2	Adjusted R Square
0.493[a]	0.243	0.239

Penelitian ini memberikan jawaban atas rumusan masalah penelitian, yaitu ke empat SMK di Kota Semarang memiliki *self-esteem* pada tingkat kategori sedang. *Social comparison* serta *body image* siswa di empat SMK di Kota Semarang juga berada di kategori sedang. *Social comparison* siswa SMK di empat sekolah Kota Semarang memiliki hubungan negatif terhadap *self-esteem* siswa. Artinya ketika siswa melakukan *social comparison* yang berlebihan, maka siswa tersebut akan memiliki *self-esteem* yang cenderung rendah. Sedangkan *body image* berhubungan secara signifikan dan positif terhadap *self-esteem*, artinya semakin positif siswa memandang dirinya, maka *self-esteem* yang dimilikinya juga semakin tinggi. Berdasarkan temuan tersebut, penguatan *body image* yang positif serta manajemen *social comparison* yang baik merupakan poin penting dalam upaya meningkatkan *self-esteem* siswa.

Simpulan

Tingkat *social comparison, body image,* dan *self-esteem* siswa pada empat SMK (SMKN 7, SMKN 10, SMK PIKA, SMK Teuku Umar) di Kota Semarang mayoritas berada di tingkat kategori sedang. Hal ini membuktikan bahwa mayoritas siswa berpengetahuan serta memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghargai diri, menerima kondisi fisik, serta membatasi perilaku membandingkan diri secara wajar. *Social comparison* berkaitan secara negatif dengan *self-esteem*, yang artinya peningkatan *social comparison* siswa akan menyebabkan penurunan terhadap *self-esteem* siswa. Hubungan *body image* terhadap *self-esteem* siswa menunjukkan hasil positif dan signifikan. Maknanya, siswa yang memandang baik dirinya serta kondisi fisiknya secara positif, peningkatan *self-esteem* yang dimilikinya juga positif.

Berdasarkan temuan ini, maka sekolah serta guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat memberikan perhatian terhadap perkembangan psikologis siswa, khususnya dalam membangun penghargaan diri yang positif. Guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan penerimaan diri, pengembangan self-esteem, pengontrolan diri dalam melakukan perbandingan sosial, dan pembentukan *body image* yang positif.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebesar 24,3% variasi *self-esteem* di kalangan siswa SMK di Kota Semarang dapat dijelaskan oleh variabel *body image* dan *social comparison* secara bersama-sama. Masih terdapat 75,7% variasi model dari luar variabel *social comparison*

dan *body image* yang dapat menjelaskan *self-esteem* siswa. Harapannya temuan selanjutnya dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap *self-esteem* siswa SMK. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan *subscale State Self-Esteem* sebagai variabel penelitian. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan dapat melakukan penelitian lebih mendalam terkait *body image* berdasarkan *subscale body image* karena dalam penelitian ini *body image* hanya dikaji secara umum.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada Universitas Negeri Semarang atas segala dukungan dan izin yang diberikan untuk melaksanakan penelitian ini. Selain itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kepala sekolah, tenaga pendidik, dan staff sekolah atas kesempatan serta bantuan yang diberikan dalam proses pelaksanaan penelitian di instansi terkait. Kemudian ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para siswa di SMKN 7 Semarang, SMKN 10 Semarang, SMK PIKA Semarang, dan SMK Teuku Umar Semarang yang telah berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.

Daftar Rujukan

Baun, I. V. P., & Rahayu, M. N. M. (2023). Hubungan Social Comparison Dengan Self Esteem Dewasa Awal Di Kota Kupang Yang Mengakses Media Sosial. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, *8*(1), 377–394. https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v8i1.3545

Bergagna, E., & Tartaglia, S. (2018). Self-esteem, social comparison, and facebook use. *Europe's Journal of Psychology*, *14*(4), 831–845. https://doi.org/10.5964/ejop.v14i4.1592

Cash, T. F. (2000). The multidimensional body-self relations questionnaire. *Unpublished Test Manual*, *2*, 1–12.

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, *7*(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *76*(1), 129.

Hasanati, U., & Aviani, Y. I. (2020). Hubungan Social Comparison dengan Self-Esteem pada Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *4*(3), 2391–2399.

Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*(6), 895.

Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore. *Social Media and Society*, *6*(2). https://doi.org/10.1177/2056305120912488

Li, Y. (2019). Upward social comparison and depression in social network settings. *Internet Research*, *29*(1), 46–59. https://doi.org/10.1108/IntR-09-2017-0358

LUSIANA, V. (2023). Hubungan Social Comparison Dengan Self-Esteem Pada Remaja Pengguna Tik Tok. *KNOWLEDGE: Jurnal Inovasi Hasil Penelitian Dan Pengembangan*, *3*(4), 435–445.

Maulidina, I., & Budiyani, K. (2024). Hubungan antara Self Esteem dengan Body Image pada Laki–Laki Masa Remaja Akhir di Yogyakarta. *Peran Psikologi Dalam Pemberdayaan Masyarakat Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Indonesia*, 230–238.

Mustika Rahmi, A., & Anggraini, D. (2022). Body Image Dengan Self-Esteem Di Masa Emerging Adulthood Pada Wanita Pageant. *Psychology Journal of Mental Health*, *4*(1), 12–25. https://doi.org/10.32539/pjmh.v4i1.74

Qatrunnada, N. A., & Kusuma, P. (2023). The relationship between self-esteem and social comparison with body image of young people in Makassar City. *Journal of Correctional Issues*, *6*(1), 59–68.

Rengga, O. L., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Dewasa Awal. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, *6*(1), 1.

https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4851
Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and Commitment Therapy. Measures Package*, *61*(52), 18.
Saniyah, A., & Nasution, F. Z. (2024). Hubungan Body Image Dengan Self Esteem Pada Siswa SMK PAB 1 Helvetia Medan. *PSIKOLOGIKA*, *1*(1), 112–125.
Santrock, J. W. (2014). *Adolescence. 5 th New York: McGraw-Hill*.
Sari, A. M., & Mulawarman, M. (2021). *Kontribusi harga diri dan motivasi berprestasi terhadap perbandingan sosial pada siswa pengguna media sosial*. *5*(2), 225–236. https://doi.org/10.26539/teraputik.52732
Sari, M., Suarni, W., & Qalbi, L. O. S. (2024). Social Comparison dengan Self-Esteem pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Sublimapsi*, *5*(2), 273. https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v5i2.46559
Yudatama, U., Sugiarti, R., Suhariadi, F., Semarang, U., & Airlangga, U. (2024). *Interpretive Structural Modeling (Ism) Untuk Menganalisis Faktor-Faktor Pengaruh Media Sosial Terhadap Self-Esteem Remaja*. 174–193.
Zhafirah, S., & Dinardinata, A. (2020). Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada siswi SMA Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal Empati*, *7*(2), 728–734.

Competing interests:
The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.