

Hubungan antara Gaya Kelekatan dan Iri pada Mahasiswa Pengguna Instagram

Relationship between Attachment Style and Envy on Instagram User of College Student

Yunita Dianasari, Hardjono, Nugraha Arif Karyanta

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Beberapa tahun terakhir, Instagram menjadi media sosial yang memiliki perkembangan paling pesat di antara media sosial lainnya. Disadari atau tidak Instagram telah membawa berbagai dampak, salah satunya adalah timbulnya iri di antara penggunanya. Mahasiswa merupakan kelompok usia pengguna Instagram yang paling banyak dan merupakan usia dewasa awal yang berada pada tahap perkembangan psikososial intimasi atau menjalin hubungan dekat. Hubungan dekat yang dijalin dengan orang lain dapat membentuk dan menggambarkan gaya kelekatan yang dimiliki individu. Gaya kelekatan yang dimiliki oleh masing-masing mahasiswa menggambarkan model diri dan model orang lain yang mengakibatkan perbedaan harga diri dan rasa permusuhan terhadap orang lain, sehingga dua hal ini turut berperan dalam merespons perbandingan yang terjadi antara dirinya dengan sesuatu yang ditampilkan orang lain melalui Instagram. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan yang terjadi antara gaya kelekatan dan iri pada mahasiswa pengguna Instagram.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dewasa yang menempuh pendidikan S1 di UNS yang memiliki Instagram. Sampel yang digunakan sebanyak 294 mahasiswa yang dipilih secara *incidental sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Skala Iri pada Pengguna Instagram (reliabilitas 0,898) yang disusun berdasarkan aspek iri episodik dari Cohen-Carash (2009) dan Skala Gaya Kelekatan yang terdiri dari dua dimensi, yaitu dimensi kecemasan (reliabilitas 0,831) dan penghindaran (reliabilitas 0,821) yang diadaptasi dari *Experiences in Close Relationships scale* (ECR; Brennan, Clark, & Shaver, 1998). Analisis data menggunakan metode statistik regresi linear sederhana menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara gaya kelekatan dan iri pada pengguna Instagram (signifikansi 0,000, r sebesar -0,400) sehingga semakin aman gaya kelekatan individu maka semakin rendah skor iri pada pengguna Instagram. Nilai R^2 sebesar 0,160 menunjukkan sumbangan efektif yang diberikan gaya kelekatan terhadap iri pada pengguna Instagram sebesar 16%.

Kata kunci: Iri pada Pengguna Instagram, Gaya Kelekatan, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Menurut survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, pengguna internet di Indonesia telah mencapai 143,26 juta atau sekitar 54,68% dari populasi penduduk, dan 87,13% di antaranya adalah pengguna media sosial (APJII, 2017). Di antara banyaknya media sosial yang ada, Instagram

merupakan media sosial yang paling pesat perkembangannya beberapa tahun terakhir.

Di Indonesia, sekitar 59% pengguna Instagram merupakan pengguna berusia 18-24 tahun (Tempo.co, 2016). Dapat dikatakan usia tersebut merupakan usia yang banyak ditemukan pada mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan sarjana di perguruan tinggi. Beberapa hal dapat dialami oleh para

pengguna Instagram, salah satunya adalah timbulnya iri di antara penggunanya, seperti terjadinya iri pada media sosial lainnya, contohnya Facebook (Appel, Crusius, & Gerlach, 2015; Tandoc Jr, Ferrucci, & Duffy, 2015). Mahasiswa dengan usia dewasa awalnya berada pada tahap perkembangan psikososial intimasi atau menjalin hubungan dekat dengan orang lain seperti persahabatan, pertemanan, percintaan, dan komitmen karir (Erickson dalam Atkinson, dkk., 2010). Intimasi atau hubungan dekat yang dijalin oleh individu dengan orang lain dapat membentuk dan menggambarkan gaya kelekatan yang individu miliki, yaitu menggambarkan hubungan afeksional yang terjalin di antara keduanya berdasarkan model diri (seberapa yakin individu merasa dirinya diterima dan dicintai orang lain) dan model orang lain (seberapa percaya individu bahwa orang lain menerimanya). Gaya kelekatan pada orang dewasa terbentuk dari pengalaman dengan figur-figur lekat yang selama ini individu dapatkan (Mikulincer & Shaver, 2005), termasuk dengan figur lekat yang dimiliki individu ketika menjalin hubungan dekat tersebut, sedangkan model diri dan orang lain ini terus berkembang saat individu menghadapi hubungan baru di seluruh kehidupan individu, meskipun pembentukan model di awal kehidupan individu cenderung tetap berpengaruh (Collins, 1996). Pengalaman dengan figur lekatnya selama ini akan menghasilkan sebuah model kerja yang mengarah pada pembentukan perbedaan individu dalam merespons dan berinteraksi

dengan lingkungan sekitarnya (Hazan & Shaver, 1994), termasuk dalam hal ini adalah merespons kelebihan atau kenikmatan yang ditampilkan oleh orang lain melalui Instagram yang juga diinginkan oleh individu dan penting baginya.

DASAR TEORI

Iri pada pengguna Instagram disamaartikan dengan iri episodik, karena iri ini terjadi pada perbandingan yang spesifik, yaitu dialami oleh individu pada kondisi tertentu (ketika melihat unggahan orang lain di Instagram) dan ditujukan kepada individu tertentu (kepada pengguna Instagram lainnya).

Iri episodik dirumuskan oleh Cohen-carash (2009) sebagai emosi negatif yang dihasilkan dari sebuah perbandingan sosial yang spesifik. Adapun aspek iri episodik menurut Cohen-Carash (2009) adalah aspek perasaan dan aspek perbandingan.

Kelekatan diartikan oleh Bowlby dan Ainsworth sebagai suatu ikatan emosional yang kuat yang dikembangkan oleh individu melalui interaksinya dengan orang yang mempunyai arti khusus dalam kehidupannya (Baron & Byrne, 2005), sedangkan gaya kelekatan pada orang dewasa diartikan sebagai pola hubungan afeksional individu dengan orang lain yang didasarkan pada model diri dan model orang lain yang dimiliki individu.

Bartholomew & Horowitz (1991) membagi gaya kelekatan menjadi empat macam, yaitu :

a. Gaya kelekatan aman (*secure attachment style*)

Individu dengan kelekatan aman merasakan kemudahan untuk merasa dekat dengan orang lain dan tidak merasa resah akan munculnya perasaan bergantung atau perasaan akan diabaikan (Myers, 2012), tidak memiliki kekhawatiran akan kesendirian atau penerimaan, mencari kedekatan interpersonal dan merasa nyaman dalam hubungan (Baron & Byrne, 2005). Individu memiliki kecemasan dan penghindaran yang rendah (Mikulincer & Shaver, 2005; Brennan, Clark, & Shaver, 1998). Gaya kelekatan ini merupakan gaya yang paling adaptif.

b. Gaya kelekatan menolak-menghindar (*dismissing-avoidant attachment style*)

Individu dengan kelekatan menolak-menghindar menganggap dirinya pantas untuk dicintai dan diperhatikan, namun menganggap orang lain tidak selalu ada dan tidak selalu peduli dengan dirinya. Hal ini menyebabkan individu merasa tidak bergantung dengan siapapun dan menolak kedekatan. Selain itu, ia mengharap orang lain lebih buruk darinya dan menghindari kontak langsung (Baron & Byrne, 2005).

c. Gaya kelekatan terpreokupasi (*pre-occupied attachment style*)

Individu dengan gaya kelekatan ini memiliki harapan yang positif terhadap orang lain, menginginkan hubungan dekat dengan orang lain, namun khawatir orang lain tidak mau mendekat dengan dirinya

dan khawatir orang lain tidak menghargai dirinya seperti dirinya menghargai orang lain. Kurang memiliki rasa kepercayaan, sehingga terlihat lebih posesif dan pencemburu (Myers, 2005). Kebutuhan untuk dicintai dan diakui ditambah dengan adanya *self criticism* mendorong terjadinya depresi setiap kali hubungan menjadi buruk (Baron dan Byrne, 2005).

d. Gaya kelekatan takut-menghindar (*fearful-avoidant attachment*)

Individu dengan gaya kelekatan ini menginginkan hubungan emosional yang dekat namun penuh kekhawatiran terhadap dirinya dan memandang orang lain mempunyai komitmen rendah terhadap dirinya dan kesulitan mempercayai orang sepenuhnya. Selain itu, individu dinilai kurang asertif dan merasa tidak dicintai orang lain, sehingga meminimalkan kedekatan interpersonal dan menghindari hubungan akrab, individu berharap dapat terlindungi dari rasa sakit karena ditolak dan cenderung menghindari kedekatan (Baron & Byrne, 2005). Gaya kelekatan ini merupakan gaya yang paling tidak adaptif dibandingkan dengan gaya kelekatan yang lain.

Pembagian empat gaya kelekatan di atas berdasarkan perbedaan kombinasi model diri dan model orang lain. Model diri yang negatif diasosiasikan dengan kecemasan jika ditinggalkan orang lain dan khawatir jika dirinya tidak dicintai sedangkan model orang lain negatif diasosiasikan dengan perilaku

menghindar atau menjauhi kedekatan dengan orang lain karena meyakini orang lain tidak menerimanya (Brennan, Clark, & Shaver, 1998). Apabila skor pada kedua dimensi rendah maka akan dikategorikan ke dalam gaya kelekatan aman (Brennan, Clark, & Shaver, 1998; Mikulincer & Shaver, 2005) sedangkan apabila skor tinggi di salah satu atau di kedua dimensi tersebut maka akan menunjukkan kelekatan tidak aman, mulai dari yang agak tidak aman sampai yang paling tidak aman, yaitu jika skor dimensi kecemasan rendah dan skor dimensi penghindaran tinggi maka masuk dalam kategori gaya kelekatan menolak menghindar, jika skor dimensi kecemasan tinggi dan skor dimensi penghindaran rendah maka akan dikategorikan ke dalam gaya kelekatan terpreokupasi, dan jika skor tinggi pada kedua dimensi tersebut maka dikategorikan ke dalam gaya kelekatan takut menghindar.

Variabel gaya kelekatan akan dilihat sebagai variabel kontinum yang bergerak dari gaya kelekatan yang paling tidak aman ke gaya kelekatan aman, yaitu gaya kelekatan takut menghindar – terpreokupasi – menolak menghindar – aman.

METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian

Subjek dari penelitian ini adalah 294 mahasiswa dewasa UNS yang menempuh pendidikan S1 dan memiliki Instagram, yang dipilih secara *incidental sampling*.

Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan dua macam skala sebagai alat ukur untuk mengumpulkan data yang diperlukan, yaitu Skala Iri pada Pengguna Instagram dan Skala Gaya Kelekatan disebar kepada responden secara daring.

a. Skala Iri pada Pengguna Instagram

Skala ini dibuat berdasarkan aspek-aspek iri episodik dari Cohen-Carash (2009), yaitu aspek perasaan dan aspek perbandingan, yang disesuaikan dalam konteks penggunaan Instagram. Hasil uji coba menunjukkan 24 aitem valid pada rentang 0,306 sampai dengan 0,711, dengan koefisien reliabilitas 0,898

b. Skala Gaya Kelekatan

Skala ini terdiri dari dua dimensi, yaitu dimensi kecemasan dan dimensi penghindaran, diadaptasi dari *Experience Close Relationship Scale* (ECR Scale; Brennan, Clark, & Shaver, 1998). Hasil uji coba menunjukkan 11 aitem valid pada dimensi kecemasan ($\alpha = 0,831$) dan 10 aitem valid pada dimensi penghindaran ($\alpha = 0,821$) dalam rentang 0,354 sampai 0,747.

Penelitian ini merupakan studi analisis regresi linear sederhana, sehingga dilakukan uji prasyarat, yaitu uji asumsi dasar dan asumsi klasik terlebih dahulu. Data penelitian dianalisis dengan program komputer *Statistical Product and Service Solution* (SPSS).

HASIL- HASIL

Uji Asumsi Dasar

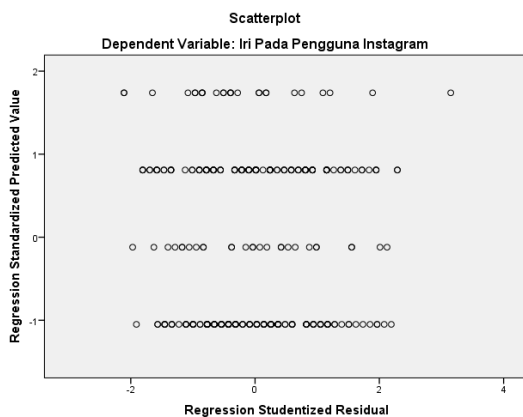
Hasil uji normalitas untuk Skala Iri pada Pengguna Instagram dan Skala Gaya Kelekatan

menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan nilai sebesar 0,312 pada kolom *Asymp. Sig. (2-tailed)* ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa, data iri pada pengguna Instagram dan gaya kelekatan berdistribusi normal.

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa, hubungan antara variabel iri pada pengguna Instagram dan variabel gaya kelekatan terdapat hubungan linear, dengan *linearity* antar variabel 0,000 ($p < 0,05$).

Uji Asumsi Klasik

Hasil uji heteroskedastisitas pada penelitian ini dapat dilihat dari pola *scatterplot* yang ada pada Gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Hasil uji autokorelasi diperoleh nilai *Durbin-Watson* (D-W) yang dihasilkan dari model regresi sebesar 2,042. Nilai ini dibandingkan dengan nilai dari tabel D-W pada taraf signifikansi 0,05 dengan jumlah sampel 294 dan jumlah variabel prediktor yang diteliti ($k = 1$), maka diperoleh DL = 1,80053 dan DU = 1,81436. Selanjutnya, dilakukan perhitungan 4-DL ($4 - 1,80053 = 2,19947$) dan 4-DU ($4 - 1,81436 = 2,18564$). Dengan demikian, nilai DW pada penelitian ini terletak di antara DU

dan (4-DU) yaitu ($1,82134 < 2,042 < 2,17866$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada model regresi penelitian ini tidak terdapat autokorelasi.

Uji Hipotesis

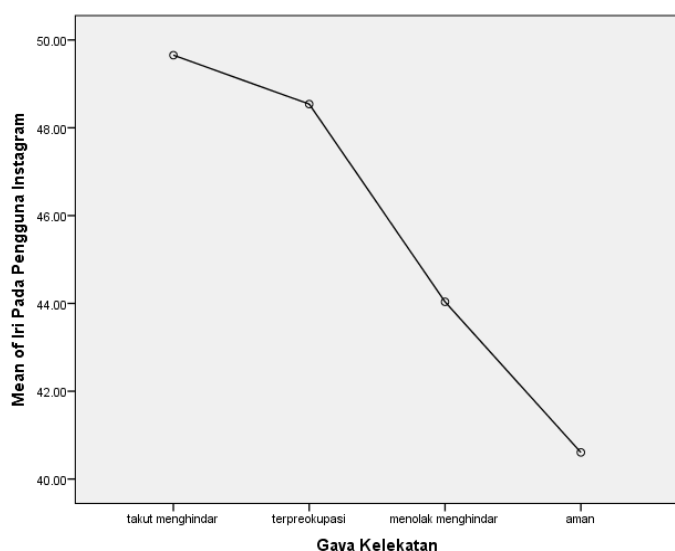
Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai *Sig.* sebesar 0,000 dan $F_{hitung} = 55,484 > F_{Tabel} = 3,873$. sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya kelekatan dan iri pada pengguna Instagram. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar -0,400, sehingga hubungan yang terjadi di antara kedua variabel berkekuatan sedang dan tanda minus (-) di depan koefisien korelasi menunjukkan nilai yang negatif, sehingga semakin aman gaya kelekatan yang dimiliki oleh seseorang (gaya kelekatan takut menghindari – terpreokupasi – menolak menghindari – aman) maka semakin rendah iri pada pengguna Instagram yang dimilikinya.

Analisis Tambahan

Uji analisis tambahan digunakan untuk melihat perbedaan rata-rata skor iri pada pengguna Instagram berdasarkan gaya kelekatan yang dimiliki mahasiswa.

Hasil uji ANOVA menunjukkan terdapat perbedaan skor iri pada pengguna Instagram yang signifikan berdasarkan gaya kelekatan yang dimiliki mahasiswa ($p = 0,000 < 0,05$ dan $F_{hitung} = 19,070 > F_{tabel} = 2,6357$), dengan grafik rata-rata skor iri pada pengguna Instagram tiap-tiap kelompok gaya kelekatan menunjukkan secara berurutan kelompok mahasiswa dengan gaya kelekatan takut menghindari memiliki rata-rata skor iri pada pengguna Instagram paling tinggi disusul kelompok mahasiswa dengan

gaya kelekatan terpreokupasi, kemudian kelompok mahasiswa dengan gaya kelekatan menolak menghindar, dan rata-rata skor iri pada pengguna Instagram terendah dimiliki oleh kelompok mahasiswa dengan gaya kelekatan aman. Hasil ini dapat dilihat pada grafik berikut.



Gambar 1
Grafik Rata-Rata Skor Iri pada Pengguna Instagram Tiap-tiap Kelompok Gaya Kelekatan

Kemudian dilakukan uji lanjutan komparasi *mean (post hoc)* untuk mengetahui kelompok mana saja yang memiliki perbedaan yang signifikan.

Hasil uji lanjutan komparasi *mean (post hoc)* menunjukkan bahwa, perbedaan skor iri pada pengguna Instagram terjadi antar gaya kelekatan kecuali perbedaan terjadi di antara rata-rata iri pada mahasiswa dengan gaya kelekatan terpreokupasi dan gaya kelekatan takut menghindar serta rata-rata iri antara mahasiswa dengan gaya kelekatan aman dan gaya kelekatan menolak menghindar, karena perbedaan antara kedua gaya kelekatan tersebut

memiliki signifikansi lebih dari 0,05, yaitu sebesar 0,562 dan 0,063.

PEMBAHASAN

Mahasiswa dengan gaya kelekatan takut menghindar merasa dirinya tidak dicintai dan merasa ditolak oleh figur lekatnya, sehingga individu mengembangkan model diri maupun model orang lain yang negatif. Mahasiswa dengan gaya kelekatan takut menghindar, gaya kelekatan yang paling tidak aman, cenderung memiliki skor iri pada pengguna Instagram yang lebih tinggi. Uji perbedaan rata-rata skor iri pada pengguna Instagram dari empat kelompok gaya kelekatan juga menunjukkan bahwa kelompok mahasiswa dengan gaya kelekatan takut menghindar memiliki rata-rata skor iri pada pengguna Instagram yang paling tinggi di antara kelompok mahasiswa dengan gaya kelekatan lainnya (Lihat grafik rata-rata skor iri pada pengguna instagram tiap-tiap kelompok gaya kelekatan pada Gambar 1). Namun, jika dilihat rata-rata skornya dan dibandingkan dengan rata-rata skor iri pada pengguna Instagram yang dimiliki oleh mahasiswa dengan gaya kelekatan terpreokupasi, rata-rata skor iri pada pengguna Instagram yang dimiliki keduanya tidak mempunyai perbedaan yang signifikan secara statistik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi perbedaan keduanya sebesar 0,562 ($p > 0,05$).

Mahasiswa dengan gaya kelekatan terpreokupasi memiliki hubungan dengan figur lekatnya yang menyebabkan model dirinya negatif namun model orang lain positif. Individu

menginginkan kedekatan dengan orang lain namun kecemasan dan kekhawatiran akan dirinya tinggi, individu merasa tidak dicintai.

Mahasiswa yang mempunyai gaya kelekatan takut menghindar dan terpreokupasi sama-sama memiliki kecemasan yang tinggi bahwa dirinya tidak diterima dan dicintai lingkungan, sehingga individu mengembangkan model diri yang negatif. Individu yang memiliki model diri yang negatif cenderung mempunyai harga diri yang rendah (Wu, 2009; Lee & Hankin, 2009) penerimaan diri yang rendah, serta memiliki kemampuan menghadapi keadaan yang penuh tekanan dengan kurang baik (Bartholomew & Horowitz, 1991). Hal ini menyebabkan mahasiswa dengan salah satu dari kedua gaya kelekatan ini cenderung mudah memunculkan emosi negatif setelah melakukan perbandingan dengan unggahan orang lain di Instagram, karena individu dengan harga diri yang rendah merasa dirinya mudah terancam saat melakukan perbandingan dengan orang lain. Hal ini seperti penelitian yang dilakukan oleh Lathifah (2015) yang menyebutkan bahwa semakin rendah harga diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula skor iri pada pengguna Instagram yang dimilikinya.

Selain itu, individu yang penuh kekhawatiran atau kecemasan terhadap dirinya dalam hubungan interpersonal memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk melakukan perbandingan sosial ke atas, penelitian yang dilakukan oleh Johnson (2012) menyebutkan bahwa, semakin besar kecemasan seseorang dalam menjalin kedekatan maka

semakin besar kecenderungannya untuk melakukan perbandingan ke atas, sebagai konsekuensinya individu harus membedakan dari orang-orang yang dianggapnya unggul tersebut (menghasilkan evaluasi diri yang kurang menguntungkan bagi dirinya).

Individu dengan gaya kelekatan takut menghindar dan terpreokupasi juga dinilai tinggi dalam *self criticism* (Baron & Byrne, 2005; Murphy & Bates, 1997), sehingga menyebabkan rentan terhadap emosi negatif seperti depresi apalagi saat terjadi perbandingan yang kurang menguntungkan bagi dirinya karena evaluasi kurang menguntungkan merupakan awal dari keirian (Micel & Castelfranchi, 2007).

Perbedaan model orang lain dari kedua gaya kelekatan ini tidak mengakibatkan perbedaan yang signifikan dalam memprediksi iri pada pengguna Instagram, meskipun individu dengan gaya kelekatan takut menghindar secara tidak sadar menyimpan kemarahan dan permusuhan terhadap orang lain (Mikulincer & Shaver, 2005), namun hal ini tidak menyebabkan perbedaan yang signifikan terhadap iri pada pengguna Instagram yang dimiliki oleh individu dengan gaya kelekatan terpreokupasi. Hal ini ternyata sama dengan hasil penemuan dari Baumel dan Berant (2017) mengenai peran dimensi kelekatan untuk memprediksi kecenderungan individu untuk merasa iri (iri disposisi) yang menunjukkan bahwa, model orang lain yang digambarkan dengan penghindaran individu terhadap kedekatan berkorelasi lemah terhadap iri sedangkan

korelasi antara model diri terhadap iri berkekuatan sedang, sehingga peran dari model orang lain tidak terlalu berperan memprediksi iri ketika dua dimensi ini disatukan membentuk gaya kelekatan.

Pada mahasiswa dengan gaya kelekatan menolak menghindar mengembangkan model orang lain yang negatif namun tetap positif terhadap diri. Individu menghindari kedekatan karena merasa orang lain tidak dapat dipercaya, individu berharap orang lain lebih buruk darinya (Baron & Byrne, 2005) dan cenderung mengembangkan sikap permusuhan karena memiliki penghindaran yang tinggi terhadap orang lain (Mikulincer & Shaver, 2005). Namun hal ini tidak menyebabkan mahasiswa dengan gaya kelekatan menolak menghindar memiliki iri pada pengguna Instagram setinggi kelompok mahasiswa dengan gaya kelekatan takut menghindar dan terpreokupasi (Lihat grafik rata-rata skor iri pada pengguna instagram tiap-tiap kelompok gaya kelekatan pada Gambar 4). Hal ini terjadi karena individu dengan gaya kelekatan menolak menghindar memiliki struktur diri yang hampir sama dengan individu yang bergaya kelekatan aman, yaitu memiliki harga diri tinggi (Bartholomew & Shaver, dalam Simpson & Rholes, 1998; Connors, 1997; Bartholomew & Horowitz, 1991), namun memang dirasa kurang stabil (Baumeister, Smart, dan Boden, dalam Connors, 1997) karena terlalu mempertahankan kemandirian dan penolakan. Ketidakstabilan ini terkadang membuat harga dirinya cenderung dilebih-lebihkan, sehingga ketika melihat orang lain

melebihi dirinya, individu cenderung menjatuhkan kesuperioritasan orang lain terlebih dahulu (Baumel & Berant, 2015) untuk mempertahankan egonya. Hal ini akan mengurangi emosi negatif yang dirasakan akibat perbandingan antara dirinya dengan unggahan orang lain di Instagram, karena harga dirinya terselamatkan.

Penelitian Irdhanie dan Cahyanti (2013) juga menunjukkan bahwa individu dengan gaya kelekatan menghindar memiliki *self reliant*, *self sufficient*, *independent* dan *self efficacy* yang tinggi, sehingga individu lebih mandiri dan tidak bergantung dengan siapapun. Hal ini juga menyebabkan iri pada pengguna Instagram yang dimiliki oleh individu dengan gaya kelekatan menolak menghindar cenderung lebih rendah dari gaya kelekatan terpreokupasi dan takut menghindar, karena iri akan mudah menyerang orang-orang yang memiliki ketergantungan (*dependence*) terhadap orang lain (Klein & Lacan, dalam Harris & Salovey, 2008).

Sedangkan mahasiswa dengan gaya kelekatan aman merasa dicintai dan diterima oleh figur lekatnya, sehingga individu mengembangkan model diri dan model orang lain yang positif. Individu cenderung mempunyai harga diri tinggi (Wu, 2009; Sandoval, 2008; Collins & Read, dalam Collins, 1996), penerimaan diri yang tinggi, dan berkemampuan menghadapi keadaan yang penuh tekanan dengan baik (Bartholomew & Horowitz, 1991). Hal ini mengakibatkan mahasiswa dengan gaya kelekatan aman cenderung tidak memunculkan emosi negatif

setelah melihat unggahan pengguna lain di Instagram, meskipun hal yang dilihat merupakan sesuatu yang diinginkannya. Harga diri yang tinggi menyebabkan dirinya tidak mudah terancam saat melakukan perbandingan dengan orang lain. Penerimaan terhadap diri yang positif juga menyebabkan individu mampu mengenali dan memberikan toleransi terhadap kekurangannya (Bowlby, dalam Baumel & Barent, 2017) sehingga individu dapat mengintegrasikan kekurangannya dengan kelebihan lain yang dimilikinya. Selain itu, penanganan yang baik terhadap keadaan yang penuh tekanan, menyebabkan individu mampu mengatasi kecemasan dan emosi negatif yang muncul apabila terjadi perbandingan yang kurang menguntungkan antara dirinya dan unggahan pengguna Instagram lain.

Individu dengan gaya kelekatan aman juga menunjukkan optimisme dalam diri (Komitaki & Homaei, 2015; Sandoval, 2008), sehingga ketika menginginkan sesuatu yang dianggapnya penting bagi dirinya seperti yang diperlihatkan orang lain melalui Instagram, individu merasa memiliki harapan yang sama untuk bisa mendapatkannya, maka rasa iripun cenderung melemah (Miceli & Castelfranchi, 2007).

Selain itu, mahasiswa dengan gaya kelekatan aman memiliki kepercayaan dalam situasi sosial, memandang orang lain altruistik dan dapat dipercaya (Collins & Read, 1990), merasa orang lain tidak menolaknya sehingga memiliki model orang lain yang juga positif (Bartholomew & Horowitz, 1991), menunjukkan sikap bersahabat, bertindak

responsif, dan berkasih sayang kepada lingkungan sekitar (Helmi, 1999). Hal ini cenderung menjauhkan individu dari rasa permusuhan terhadap orang lain, sehingga secara umum individu cenderung tidak membawa bekal kebencian atau permusuhan terhadap orang lain saat merespons perbandingan yang terjadi antara dirinya dan unggahan teman-temannya di Instagram, maka dari itu mahasiswa dengan gaya kelekatan aman cenderung mempunyai skor iri pada pengguna Instagram yang rendah. Uji perbedaan rata-rata skor iri pada pengguna Instagram dari empat kelompok gaya kelekatan juga menunjukkan bahwa kelompok mahasiswa dengan gaya kelekatan aman memiliki rata-rata skor iri pada pengguna Instagram yang paling rendah.

Rata-rata skor iri pada pengguna Instagram dari empat kelompok gaya kelekatan di atas memiliki perbedaan yang signifikan. Hal ini ditunjukkan dari nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Pada uji lanjutan komparasi *mean* menunjukkan, perbedaan rata-rata skor iri pada pengguna Instagram yang signifikan terjadi di antara mahasiswa yang memiliki perbedaan model diri, yaitu antara kelompok mahasiswa yang memiliki gaya kelekatan aman atau menolak menghindar dengan kelompok mahasiswa dengan gaya kelekatan terpreokupasi atau takut menghindar, sedangkan pada kelompok yang memiliki perbedaan model orang lain tidak terjadi perbedaan yang signifikan. Hal ini mungkin terjadi karena model orang lain yang ditunjukkan dengan dimensi penghindaran

memiliki korelasi lebih lemah terhadap iri daripada dimensi kecemasan, sehingga ketika kedua dimensi ini disatukan untuk membentuk gaya kelekatan, maka peran dimensi penghindaran tertutup oleh peran dimensi kecemasan yang lebih kuat. Hal ini juga menunjukkan bahwa, iri pada pengguna Instagram ini lebih diprediksi oleh model diri yang menggambarkan tentang tinggi rendahnya kekhawatiran dan kecemasan bahwa individu tidak dicintai oleh figur lekatnya, yang berdampak pada mudah tidaknya keadaan diri terserang saat terjadi perbandingan antara dirinya dengan yang ditampilkan orang lain di Instagram daripada model orang lain yang menggambarkan tentang kepercayaan terhadap orang lain dalam hubungan interpersonal yang berdampak pada ada tidaknya rasa permusuhan yang dimiliki individu terhadap orang lain yang secara umum menjadi sasaran perbandingan.

Penelitian ini mampu menambah kejelasan tentang hubungan antara gaya kelekatan dan iri pada mahasiswa pengguna Instagram, sehingga pada mahasiswa yang memiliki gaya kelekatan tidak aman, yaitu gaya kelekatan menolak menghindar, terpreokupasi, dan takut menghindar untuk lebih berhati-hati ketika membandingkan diri dengan hal-hal yang diunggah oleh orang lain di Instagram untuk meminimalisasi iri pada pengguna Instagram. Jika dirasa pengalaman dengan figur lekatnya selama ini benar-benar menyebabkan pandangan terhadap diri dan orang lain benar-benar negatif sehingga rentan terhadap iri ketika melihat unggahan orang lain di

Instagram, maka usaha lain dapat dilakukan yaitu meminimalisasi penggunaan Instagram dan meningkatkan rasa syukur, karena kedua hal tersebut dapat mencegah dan mengurangi iri yang dirasakan seseorang.

Penelitian ini tentunya tidak terlepas dari keterbasan selama proses pelaksanaan. Pengambilan data dilakukan secara daring karena banyak keuntungan yang dapat diperoleh, seperti rendahnya biaya, akses data otomatis dan *real-time*, pendistribusian alat ukur yang cepat dan tidak memerlukan banyak waktu, responden dapat memilih waktunya sendiri, dan dapat meminimalkan terjadinya kesalahan. Selain itu, penggunaan secara daring ini juga mampu menjangkau sampel yang luas dari berbagai fakultas yang ada di UNS dan tidak mengganggu jam perkuliahan. Untuk kelemahan yang mungkin didapat dari penggunaan metode daring ini, maka peneliti telah meningkatkan ketelitian dan kejelian untuk memperkuat *screening* semua tanggapan dari responden. *Screening* dilakukan satu per satu tanggapan responden yang masuk, mulai dari data responden hingga jawaban responden pada setiap aitem skala, sehingga kontrol terhadap validitas jawaban responden dan proses *screening* yang lemah dapat diminimalisasi.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, terdapat simpulan yang dapat diambil yaitu terdapat hubungan yang negatif antara gaya kelekatan dan iri pada mahasiswa pengguna

Instagram, yaitu semakin aman gaya kelekatan yang dimiliki seseorang (dari gaya kelekatan takut menghindar, terpreokupasi, menolak menghindar ke gaya kelekatan aman) maka semakin rendah skor iri pada pengguna Instagram. Begitu juga sebaliknya, semakin tidak aman gaya kelekatan yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi skor iri pada pengguna Instagram.

Untuk Mahasiswa Pengguna Instagram

Disarankan kepada para mahasiswa pengguna Instagram untuk tidak mudah melakukan perbandingan ketika melihat kelebihan atau kenikmatan yang diunggah orang lain di Instagram agar terhindar dari evaluasi negatif, karena memang kebanyakan dari pengguna media sosial hanya akan mengunggah sisi-sisi positif kehidupan yang dimilikinya di ruang publik. Selain itu, individu dengan gaya kelekatan tidak aman dapat mencoba untuk memperbaiki model diri maupun model orang lain yang dimilikinya, meskipun hal tersebut sulit untuk dilakukan karena berkaitan dengan pengalaman yang didapatkan selama ini. Diharapkan model diri dan model orang lain yang semakin positif tersebut mampu meningkatkan penerimaan terhadap diri dan orang lain, sehingga lebih positif ketika merespons perbandingan yang didapatkan dari Instagram dan tidak melihatnya dengan memunculkan emosi negatif (iri). Apabila pengalaman dengan figur lekatnya selama ini benar-benar menyebabkan model diri dan orang lain negatif sehingga rentan terhadap iri ketika melihat unggahan orang lain di Instagram, maka

usaha lain dapat dilakukan dengan meminimalisasi penggunaan Instagram dan meningkatkan rasa syukur, karena kedua hal tersebut dapat mengurangi iri terhadap pengguna lain di Instagram.

Untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk membuat penelitian dalam topik yang sama dengan mengungkap faktor-faktor yang lain. Sumbangan efektif yang diberikan gaya kelekatan untuk memprediksi iri pada pengguna Instagram sebesar 16% menunjukkan masih terdapat faktor lain yang turut mempengaruhi iri mahasiswa pada pengguna Instagram, seperti rasa syukur, harga diri, kesamaan, dan lain sebagainya. Hal ini dapat dijadikan sebagai bahan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan kajian lebih lanjut dalam memprediksikan hal-hal yang berkaitan dengan iri pada pengguna Instagram. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian dengan ruang lingkup yang lebih luas serta melakukan penyempurnaan pada hal-hal yang berkaitan dengan penelitian, seperti alat ukur. Penyempurnaan tersebut diharapkan akan membuat hasil penelitian menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Appel, H., Crusius, J., & Gerlach, A. L. (2015). Social Comparison, Envy, and Depression on Facebook: A Study Looking at the Effects of High Comparison Standards on Depressed Individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34 (4), 277-289.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2017). *Hasil Survei Penetrasi*

- dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2017. Retrieved from <http://www.apjii.or.id/content/utama/39>.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. J. (2010). *Pengantar Psikologi Jilid Satu*. Tangerang : Interaksara
- Ayu, S. (2014). Survei Online – Kelebihan dan Kekurangan. *Marketrends Asia*. <http://www.marketrends.asia/2014/01/survei-online-kelebihan-dan-kekurangan.html>
- Baron, R. A., & Byrne, D. E. (2005). *Psikologi Sosial Jilid 2 Edisi Kesepuluh*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment style among young adult : A test of four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2), 226-244.
- Baumel, A., & Berant, E. (2015). The role of attachment styles in malicious envy. *Journal of Reserach in Personality*, 55 (2015), 1-9.
- _____. (2017). Attachment styles as contributors to dispositional envy and coping with contextual deficiency priming. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 1-14
- Cohen-Carash, Y. (2009). Episodic Envy. *Journal of Applied Social Psychology*, 39, (9), 2128 – 2173
- Collins, N. L & Read, S. (1990). Adult Attachment, Working Model, and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal Personality and Social Psychology*, 58 (4), 644 -663.
- Collins, N. (1996). Working Models of Attachment Implications for Explanation Emotion and Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4):810-832.
- Connors, M. E. (1997). The renunciation of love: Dismissive attachment and its treatment. *Psychoanalytic Psychology*, 14(4), 475-493.
- Greenwood, S., Perrin, A., and Duggan, M. (2016). Social Media Update 2016. *Pew Research Center*. Retrieved from <http://www.pewinternet.org>.
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Johnson, K. R. (2012). *Adult Attachment, Social Comparison, Romantic Relationship Experience, and Well-Being*. (Submitted for the degree of Doctor of Philosophy), Heriot-Watt University, Scotland.
- Komitaki, N. B., & Homaei, R. (2015). The investigation of the relationship between secure attachment style, self-efficacy, optimism and life satisfaction among the students of Ahvaz Islamic Azad University. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 3 (2), 1111-1122.
- Latifah, A. (2015). *Hubungan antara Syukur dan Harga Diri dengan Iri pada Pengguna Instagram* (skripsi), Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Lee, A., Hankin, B. L. (2009) Insecure Attachment, Dysfunctional Attitudes, and Low Self-Esteem Predicting Prospective Symptoms of Depression and Anxiety During Adolescence. *Journal of Children-Adolescen*, 38 (2), 219-231.
- Miceli, M., Castelfranchi, C. (2007). The Envious Mind. *Cognition and Emotion*, 21(3), 449-479.
- Mikuliner, M., & Shaver P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Journal of Personal Relationship*, 12 (2005), 149–168.

Myers, D. G. (2012). *Psikologi Sosial Edisi 10 Buku 2*. Jakarta : Salemba Humanika.

Murphy, B., & Bates, G.W. (1997). Adult attachment style and vulnerability to depression. *Journal of Personality and Individual Differences*, 22(6), 835-844.

Pengguna Instagram Indonesia Anak Muda Mapan, terpelajar. (2016, Januari). *Tempo.co*. Retrieved from <http://nasional.tempo.co/read>.

Sandoval, E. L. (2008). *Secure Attachment, Self-Esteem, And Optimism As Predictors Of Positif Body Image In Women*. (Dissertation), Texas A&M University, Texas.

Tandoc Jr, E. C., Ferrucci, P., Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Journal of Computers in Human Behavior*, 43, 139 – 146.

Wu, Chia-huei. (2009). The relationship between attachment style and self-concept clarity: The mediation effect of self-esteem. *Journal of Personality and Individual Differences*, 47 (1), 42-46.