

**HUBUNGAN *SOCIAL COMPARISON* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-
BEING* PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL
INSTAGRAM DI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**



SKRIPSI

Taufiqur Rahman

21011324

Dosen Pembimbing

Rinaldi, S.Psi., M.Si.

**DEPARTEMEN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2026

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Taufiqur Rahman

NIM : 21011324

Tanda Tangan

:



Tanggal

:

06 Februari 2026

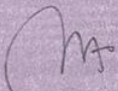


PERSETUJUAN SKRIPSI

“Efek Perbandingan Sosial di Instagram terhadap *Subjective Well Being* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang”

Nama : Taufiqur Rahman
NIM : 21011324
Departemen : Psikologi
Fakultas : Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Mengetahui,
Kepala Departemen


Dr. Mardianto, S.Ag., M.Si
NIP. 197703242006041001

Padang, 06 Februari 2026
Dosen Pembimbing


Rinaldi, S. Psi., M.Psi.
NIP. 197810122003121001

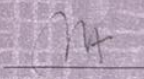
PENGESAHAN TIM VALIDATOR

Dinyatakan Lulus Setelah Menerbitkan Naskah Artikel Ilmiah pada Jurnal Ilmiah Terakreditasi/Bereputasi dan Divalidasi sesuai Ketentuan Peraturan Rektor Nomor 05 Tahun 2024 tentang Pelaksanaan Tugas Akhir Mahasiswa Universitas Negeri Padang

Judul : Efek Perbandingan Sosial di Instagram terhadap *Subjective Well Being* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang
Judul Artikel Ilmiah : Efek Perbandingan Sosial di Instagram terhadap *Subjective Well Being* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang
Judul Ilmiah : Efek Perbandingan Sosial di Instagram terhadap *Subjective Well Being* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang
Nama : Taufiqur Rahman
NIM : 21011324
Departemen/Prodi : Psikologi
Fakultas : Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Padang, 06 Februari 2026

Tim Validator

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Mardianto, S.Ag., M.Si NIP. 197703242006041001	Kepala Departemen	
2.	Mario Pratama, S.Psi., M.A NIP. 198802242018031001	Kepala Laboratorium	
3.	Rinaldi, S. Psi., M.Psi. NIP. 197810122003121001	Pembimbing	

KATA PENGANTAR

Penulis mengungkapkan rasa syukur dan pujian yang mendalam kepada Allah SWT, Sang Pencipta Yang Esa, atas semua anugerah, berkat, serta kerelaan-Nya yang memungkinkan penyelesaian skripsi ini. Tanpa bantuan-Nya, energi, ketabahan, dan jalan yang dibuk

a lebar, karya ini pasti tidak akan mencapai tahap akhir seperti sekarang. Dalam proses penulisan skripsi, penulis menyadari betapa besarnya dukungan dan arahan dari berbagai sumber, mulai dari periode kuliah hingga tahap penyusunan skripsi ini. Karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Suryanef, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Mardianto, S.Ag., M.Si, selaku Kepala Departemen Psikologi Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Rinaldi, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing sekaligus dosen Penasehat Akademik, yang senantiasa dengan sabar membimbing, mengarahkan, serta menunjukkan jalan yang baik bagi penulis selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
5. Penulis mengucapkan terima kasih yang paling tulus dan mendalam kepada kedua orang tua tercinta bapak Irawadi Uska dan Ibuk Naila Alfeni, yang tidak pernah lelah mendoakan, mendukung, dan menguatkan penulis dalam setiap langkah kehidupan. Di balik setiap proses yang berat, keterbatasan, dan keraguan, selalu ada doa yang dipanjatkan tanpa henti, pengorbanan yang tidak pernah diminta untuk dibalas, serta kepercayaan yang terus diberikan meski penulis kerap berada di titik lelah. Cinta, kesabaran, dan ketulusan yang diberikan bukan hanya menjadi alasan penulis mampu menyelesaikan skripsi

ini, tetapi juga menjadi cahaya yang menuntun penulis untuk tetap bertahan, bangkit, dan melangkah hingga sampai pada titik ini.

6. Terima kasih yang mendalam penulis kepada Lifsha Zulvia, sosok yang hadir sebagai teman perjalanan yang setia, yang dengan ketulusan, kesabaran, dan kepedulian telah banyak membantu penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Di tengah lelah, ragu, dan tekanan yang datang silih berganti, kehadirannya menjadi ruang tenang untuk kembali menguatkan langkah. Dukungan, pengertian, dan dorongan yang diberikan, baik secara langsung maupun melalui perhatian sederhana, menjadi bagian penting yang membuat penulis mampu bertahan dan menyelesaikan skripsi ini hingga akhir.
7. Terima kasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada keluarga besar, khususnya Adm Family dan keluarga besar dari pihak ayah, yang selalu memberikan doa, dukungan, serta kehangatan keluarga yang menjadi penguat langkah penulis.
8. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman yang setia menemani perjuangan skripsi ini, khususnya teman-teman KKN, serta teman-teman satu tempat tinggal di rumah Tabiang: Vinto, Shatria, Rafif, Hikmal, Faren, dan Alif, serta adik-adik penulis Wido, Raihan, Tio, dan Zaki. Kebersamaan, canda, dan saling menguatkan yang terjalin menjadi bagian tak terlupakan dalam perjalanan ini.
9. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada teman-teman sekampung dan teman-teman di Lakmus, teman-teman semasa kecil yang hingga kini tetap berjalan bersama dalam perjuangan hidup. Kehadiran kalian telah menjadi penghibur dan penyemangat di tengah berbagai tekanan yang penulis hadapi.
10. Dengan penuh rasa hormat dan haru, penulis mengucapkan terima kasih kepada Mak Uwo Linda dan Bang Galuh, sebagai sosok yang sangat penulis hormati selama menempuh pendidikan di Padang, yang senantiasa menuntun, membimbing, dan memberikan arah kehidupan yang akan selalu penulis ingat.
11. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada Himpunan Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang, khususnya Kabinet Ghana Bhumi, kepada seluruh pengurus dan staf. Terima kasih atas pengalaman, pembelajaran,

kebersamaan, serta proses yang telah membentuk penulis menjadi pribadi yang lebih dewasa dan bertanggung jawab.

12. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta bagi semua pihak yang membacanya.

Padang, 06 Februari 2026

Taufiqur Rahman

**HUBUNGAN *SOCIAL COMPARISON* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM*
DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

Taufiqur Rahman¹, Rinaldi²

^{1,2}Departemen, Universitas Negeri Padang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Padang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif pengguna Instagram. Instrumen yang digunakan meliputi skala *Social Comparison* serta skala *Subjective Well-Being* yang terdiri dari *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* dan *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*. Analisis data menggunakan korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram. Semakin tinggi kecenderungan melakukan *social comparison*, maka semakin rendah *subjective well-being* yang dirasakan.

Kata kunci: *social comparison, subjective well-being, Instagram, mahasiswa*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL COMPARISON AND
SUBJECTIVE WELL-BEING IN STUDENTS USING INSTAGRAM SOCIAL
MEDIA AT THE FACULTY OF PSYCHOLOGY STATE UNIVERSITY OF
PADANG**

Taufiqur Rahman¹, Rinaldi²

^{1,2}*Departement of Psychology, Padang State University*

ABSTRACT

This study aims to investigate the relationship between social comparison and subjective well-being among Instagram users at the Faculty of Psychology, Padang State University. The research method employed is quantitative with a correlational design. The study subjects are active Instagram users. The instruments used included the Social Comparison scale and the Subjective Well-Being scale, which consisted of the Satisfaction With Life Scale (SWLS) and the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE). Data analysis used Pearson's correlation. The results of the study showed that there was a significant relationship between social comparison and subjective well-being among students who use Instagram. The higher the tendency to engage in social comparison, the lower the subjective well-being felt.

Keywords: *social comparison, subjective well-being, Instagram, students*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
F. Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya	8
BAB II	11
KAJIAN TEORI.....	11
B. <i>Social Comparison</i>	16
D. Kerangka Konseptual	24
E. Hipotesis Penelitian	24
BAB III	26
METODE PENELITIAN	26
A. Jenis Penelitian	26
B. Identifikasi Variabel Penelitian	26

C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	27
D.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
E.	Teknik Pengumpulan data	29
b.	Reliabilitas	33
G.	Prosedur penelitian	34
H.	Analisis Data.....	35
BAB IV		36
HASIL PENELITIAN		36
A.	Deskripsi Subjek Penelitian	36
B.	Deskripsi Data Penelitian	37
C.	Hasil Penelitian.....	43
D.	Pembahasan	47
BAB V		52
KESIMPULAN DAN SARAN		52
A.	Kesimpulan.....	52
B.	Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA		54
LAMPIRAN.....		59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rumus Ukuran Sampel.....	41
Tabel 3.2 Perhitungan Ukuran Sampel.....	41
Tabel 3.3 Skor Item <i>Social Comparison</i>	42
Tabel 3.4 Blueprint (INCOM).....	43
Tabel 3.5 Skor Item <i>Subjective Well Being</i> (SWLS).....	43
Tabel 3.6 Blueprint Skala <i>Subjective Well Being</i> (SWLS).....	44
Tabel 3.7 Skor Item <i>Subjective Well Being</i> (SPANE).....	44
Tabel 3.8 Blueprint Skala <i>Subjective Well Being</i> (SPANE).....	45
Tabel 4.1 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	49
Tabel 4.2 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Angkatan Mahasiswa.....	49
Tabel 4.3 Deskripsi Subjek Berdasarkan Lama Menggunakan <i>Instagram</i>	50
Tabel 4.4 Skor Hipotetik dan Skor Empirik <i>Subjective Well- Being</i>	51
Tabel 4.5 Kategorisasi Dimensi <i>Subjective Well Being</i>	52
Tabel 4.6 Kategorisasi <i>Social Comparison</i>	53
Tabel 4.7 Kategorisasi <i>Social Comparison</i>	54
Tabel 4.8 Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik Aspek <i>Social Comparison</i>	55
Tabel 4.9 Kateorisasi <i>Social Comparison</i>	55
Tabel 4.10 Uji Normalitas.....	57
Tabel 4.11 Uji Linearitas.....	58
Tabel 4.12 Uji Korelasi Pearson.....	60
Tabel 4.13 Uji Kolerasi Pearson Per Dimensi.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian <i>Social Comparison</i>	74
Lampiran 2. Skala Penelitian <i>Subjective Well Being</i>	77
Lampiran 3. Data Demografis Responden Penelitian	81
Lampiran 4. Data Penelitian Skala <i>Social Comparison</i>	93
Lampiran 5. Data Penelitian Skala <i>Subjective Well Baing</i>	101
Lampiran 6. Hasil Uji Deskriptif	109
Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas	111
Lampiran 8. Hasil Uji Linearitas	113
Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis	115

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi informasi, khususnya pada internet, telah membawa perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Salah satu fenomena yang menonjol adalah penggunaan media sosial yang kini menjadi bagian tak terpisahkan dari rutinitas sehari-hari. Di antara banyaknya platform media sosial yang tersedia, *Instagram* muncul sebagai salah satu media yang sering digunakan, terutama di kalangan generasi muda, termasuk mahasiswa. Berdasarkan data terbaru dari NapoleonCat 2025, jumlah pengguna *Instagram* di Indonesia per Januari 2025 mencapai 90.183.200 pengguna (NapoleonCat, 2025).

Angka ini menunjukkan bahwa *Instagram* tetap menjadi salah satu platform media sosial yang populer di Indonesia dan berpotensi memberikan pengaruh besar terhadap perilaku penggunanya. Jumlah pengguna yang sangat besar dan biasanya sering digunakan oleh individu yang berusia 18-24 tahun dengan peran *Instagram* yang semakin luas dalam kehidupan sehari-hari, penting untuk meneliti bagaimana platform ini dapat memengaruhi aspek psikologis penggunanya. Salah satu aspek yang menarik untuk dikaji adalah bagaimana penggunaan *Instagram* berhubungan dengan *Subjective Well-Being* (SWB), mengingat platform ini sering kali menjadi tempat bagi individu untuk menampilkan pencapaian dan gaya hidup mereka.

Peneliti melakukan pengambilan data awal dengan menyebarkan kuesioner dalam bentuk *G-Form* dan ditemukan bahwa 33% dari 48 responden menunjukkan mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2021-2024 pengguna *Instagram* aktif mengalami penurunan *subjective well-being* yang membuat mereka merasa tidak bahagia dengan hidupnya. Beberapa responden yang lebih sering terpapar unggahan orang lain di *Instagram* cenderung merasa minder, kurang percaya diri, serta mengalami kecemasan dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

Beberapa dari mereka juga merasa kurang dengan kehidupan pribadinya, merasa kurang beruntung, bahkan iri dengan kehidupan orang lain setelah melihat unggahan orang lain di *Instagram*. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan Instagram yang intens, terutama dengan paparan terhadap unggahan orang lain, dapat berkontribusi pada menurunnya *subjective well-being*, yang ditandai dengan perasaan tidak bahagia, ketidakpuasan diri, serta meningkatnya kecemasan dan perasaan minder di kalangan mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang.

Bebagai penelitian terdahulu telah dilakukan untuk memahami bagaimana *subjective well-being* dipengaruhi salah satunya oleh adanya *social comparison*, terkhusus pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Intan Nirwana Situmorang (2024) meneliti tentang *subjective well-being* pada mahasiswa yang dipengaruhi oleh adanya *social comparison*. Ditemukan bahwa adanya ketidakpuasan diri pada mahasiswa akibat dampak negatif dari perbandingan sosial yang menurunkan rasa percaya diri dan meningkatnya kecemasan. Selain itu ditemukan ketidakpuasan diri dan meningkatnya kecemasan serta perasaan kurang berharga yang menunjukkan bahwa individu sering melakukan *social comparison*.

Menurut (Nafis & Kasturi, 2023) mengonfirmasi bahwa mahasiswa yang sering melakukan perbandingan sosial di *Instagram* cenderung mengalami tekanan psikologis yang lebih besar. Berdasarkan berbagai ulasan terkait studi terdahulu mengenai *subjective well-being* dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan diri berhubungan signifikan dengan perbandingan sosial (*social comparison*). Berdasarkan berbagai ulasan terkait studi terdahulu mengenai *subjective well-being*, dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan diri berhubungan signifikan dengan perbandingan sosial (*social comparison*). Namun, penelitian-penelitian sebelumnya umumnya meneliti berbagai kelompok usia secara lebih luas, sementara penelitian ini berfokus pada mahasiswa Fakultas Psikologi, yang mayoritas merupakan pengguna aktif *Instagram*.

Hal ini memungkinkan penelitian untuk lebih spesifik dalam melihat bagaimana penggunaan *Instagram* memengaruhi *subjective well-being* pada kelompok akademik yang memiliki pemahaman lebih dalam tentang aspek psikologis, tetapi tetap rentan terhadap dampak negatif media sosial. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai dinamika *subjective well-being* dalam konteks mahasiswa Psikologi yang aktif menggunakan *Instagram*.

Menurut Diener & Fujita (dalam Eid, & Larsen (2008). salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* yaitu *social comparison*. *Social comparison* mengacu pada kecenderungan individu untuk menilai dirinya sendiri dengan cara membandingkan pencapaian, kemampuan, dan standar kehidupannya dengan orang lain. Ketika individu berada pada standar yang tidak memenuhi kepuasan diri, mereka merasa adanya perbandingan diri yang mengakibatkan kecemasan, tekanan psikologis, dan penurunan terhadap *subjective well-being*. Sebaliknya individu akan merasakan dampak yang lebih positif terhadap kepuasan diri ketika mereka dapat meningkatkan rasa syukur dan motivasi. Semakin sering individu terpapar kehidupan orang lain melalui media sosial *instagram*, perbandingan sosial (*social comparison*) lebih sering dikaitkan dengan perasaan ketidakpuasan diri (*subjective well-being*), sehingga semakin memperkuat dugaan bahwa *subjective well-being* berhubungan dengan *social comparison* dalam diri seseorang.

Social comparison adalah proses di mana individu membandingkan diri mereka dengan orang lain untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri. Menurut Buunk dan Gibbons (2007), perbandingan sosial bertujuan untuk membantu individu mengevaluasi pendapat, kemampuan, serta memastikan apakah pandangan mereka sesuai dengan realitas. Proses ini memungkinkan seseorang untuk memahami posisinya dalam kehidupan, sekaligus memberikan wawasan mengenai pencapaian dan kekuatan pribadi yang dimiliki. Berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya, perbandingan sosial dapat memberikan dampak psikologis yang beragam, baik positif maupun

negatif, tergantung pada bagaimana individu mengelola dan merespons perbandingan tersebut, oleh karena itu perannya signifikan dalam memengaruhi *subjective well-being*.

Dalam interaksi sosial, individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai bagian dari proses refleksi dan evaluasi diri. Proses ini dikenal sebagai *social comparison* atau perbandingan sosial, dan memiliki peran krusial dalam membentuk identitas pribadi, cara pandang terhadap diri sendiri, serta kesejahteraan psikologis. Festinger (1954) mengemukakan bahwa individu memiliki dorongan internal untuk menilai dirinya sendiri, dan ketika tidak tersedia standar objektif, maka perbandingan dengan orang lain menjadi alternatif utama. Arah dari perbandingan ini bisa mengarah ke atas (*upward comparison*) atau ke bawah (*downward comparison*), dengan masing-masing memberikan dampak psikologis yang berbeda, bergantung pada konteks dan karakter individu yang melakukannya.

Untuk memahami lebih jauh pengaruh dari proses ini, penting untuk melihat arah perbandingan yang dilakukan. *Downward comparison* merujuk pada kecenderungan seseorang untuk membandingkan dirinya dengan individu yang berada dalam kondisi lebih buruk darinya, dengan tujuan meningkatkan harga diri dan perasaan positif terhadap diri sendiri. Sebaliknya, *upward comparison* terjadi saat seseorang membandingkan dirinya dengan mereka yang dianggap lebih sukses atau lebih unggul. Meskipun dapat berfungsi sebagai alat evaluatif yang berguna, *upward comparison* juga memiliki potensi untuk menimbulkan perasaan terancam, khususnya pada individu yang memiliki harga diri rendah. Gibbons dan Gerrard (1989) menemukan bahwa *downward comparison* dapat secara signifikan memperbaiki suasana hati individu dengan harga diri rendah, sedangkan *upward comparison* justru menurunkannya. Sebaliknya, mereka yang memiliki harga diri tinggi cenderung menunjukkan respons positif terhadap *upward comparison*, terutama ketika mereka melihat keberhasilan orang lain sebagai bentuk inspirasi dalam menghadapi tantangan.

Fakta bahwa *upward comparison* dapat memicu tekanan psikologis,

khususnya pada individu dengan harga diri yang rendah, menjadi alasan utama mengapa arah perbandingan ini penting untuk diteliti lebih lanjut. Walaupun bagi sebagian orang upward comparison bisa menjadi pendorong motivasi dan pengembangan diri, pada banyak kasus, perbandingan semacam ini justru dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri, kecemasan, bahkan ketidakberdayaan. Dampak negatif ini tentunya berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Oleh sebab itu, penelitian ini berfokus pada *upward comparison* untuk mengkaji bagaimana jenis perbandingan sosial ini memengaruhi aspek psikologis individu, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang berperan dalam membentuk cara seseorang merespons perbandingan sosial keatas.

Social comparison yang terjadi, khususnya di era digital semakin relevan untuk diteliti karena dampaknya yang luas terhadap *subjective well-being* individu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana *social comparison*, terutama melalui media sosial *Instagram* memiliki hubungan terhadap *subjective well-being*. Urgensi penelitian ini terletak pada meningkatnya fenomena *social comparison* yang terjadi akibat eksposur berlebih terhadap kehidupan orang lain di dunia maya, yang dapat memengaruhi kepercayaan diri, kepuasan hidup, serta kesehatan mental individu. Secara akademis, penelitian ini penting karena memperkaya kajian psikologi sosial dan positif, khususnya dalam memahami bagaimana faktor eksternal, seperti media sosial, dapat membentuk persepsi individu terhadap dirinya sendiri. Populasi yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang, kelompok usia yang aktif menggunakan *Instagram* dan lebih rentan terhadap efek negatif *social comparison*.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- a. *Instagram* sebagai salah satu media sosial yang paling populer di kalangan

mahasiswa sering digunakan untuk menampilkan citra diri ideal, yang dapat memengaruhi *subjective well-being*.

- b. Mahasiswa yang berada dalam fase dewasa awal lebih rentan terhadap tekanan sosial dan *social comparison*, yang dapat berdampak pada *subjective well-being* mereka.
- c. *Social comparison* di *Instagram* dapat memicu dampak negatif, seperti ketidakpuasan terhadap diri sendiri, kecemasan, *overthinking*, serta menurunkan rasa percaya diri..
- d. Data awal menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami dampak negatif dari *social comparison*, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami hubungan antara *social comparison* dan *subjective well-being* secara lebih mendalam.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu:

- a. Bagaimana tingkat *social comparison* pada mahasiswa pengguna *Instagram*?
- b. Bagaimana tingkat *subjectivewell-being* pada mahasiswa pengguna *Instagram*?
- c. Apakah terdapat hubungan antara *social comparison* di *Instagram* dan *subjective well-being* pada mahasiswa?
- d. Sejauh mana *social comparison* di *Instagram* berhubungan dengan *subjective well-being* mahasiswa?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka peneliti memiliki tujuan hendak dicapai yaitu:

- a. Mengidentifikasi tingkat *social comparison* pada mahasiswa pengguna *Instagram*.
- b. Mengidentifikasi tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna *Instagram*.

- c. Menganalisis hubungan antara *social comparison* di *Instagram* dan *subjective well-being* pada mahasiswa.
- d. Mengukur pengaruh *social comparison* di *Instagram* terhadap *subjective well-being* mahasiswa

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis yaitu sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami hubungan antara *social comparison* di media sosial dengan *subjective well-being*. Dengan menyoroti mekanisme *social comparison* pada pengguna Instagram, penelitian ini dapat menjadi landasan bagi kajian-kajian selanjutnya yang membahas pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah terkait penggunaan media sosial pada mahasiswa, serta membuka peluang untuk eksplorasi intervensi yang lebih mendalam mengenai pengelolaan dampak psikologis dari aktivitas daring.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat membantu mahasiswa menyadari dampak negatif dari *social comparison* di *Instagram* dan mendorong penggunaan media sosial secara lebih bijaksana. Dengan temuan ini, institusi pendidikan dapat mengembangkan program literasi media sosial dan pelatihan manajemen emosi yang bertujuan meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa. Penelitian ini juga dapat menjadi rujukan bagi konselor atau psikolog dalam merancang intervensi yang lebih tepat sasaran untuk mahasiswa yang mengalami dampak negatif dari aktivitas media sosial. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental mahasiswa dan menciptakan lingkungan akademik yang lebih mendukung.

F. Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian ini memiliki perbedaan yang jelas dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, baik dari sisi fokus, objek yang diteliti, metode yang digunakan, maupun konteks yang diangkat. Sebagai contoh, skripsi yang dibuat oleh dengan judul "Pengaruh *Social Comparison* terhadap *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area" mengkaji pengaruh antara perbandingan sosial dan kesejahteraan subjektif pada remaja pengguna media sosial *instagram*. Penelitian ini meneliti pengguna media sosial *instagram*. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang.

Menurut Hurlock (2003), masa dewasa awal merupakan periode penting dalam kehidupan mahasiswa, di mana mereka sedang berusaha menemukan identitas diri, mencapai tujuan hidup, dan beradaptasi dengan ekspektasi sosial serta akademik. Hal ini membuat mereka lebih rentan terhadap pengaruh luar, seperti perbandingan sosial di media sosial, yang dapat mempengaruhi pandangan diri dan kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mempelajari lebih dalam bagaimana *Instagram*, sebagai platform berbasis visual yang semakin populer di kalangan mahasiswa, memicu perbandingan sosial yang lebih intens dan bagaimana hal ini mempengaruhi kesejahteraan subjektif mereka. Penelitian ini fokus pada mahasiswa berusia 18–24 tahun, kelompok usia yang paling aktif menggunakan *Instagram* (Thompson, 2024).

Menurut Hurlock (1997), masa dewasa awal merupakan periode penting dalam kehidupan mahasiswa, di mana mereka sedang berusaha menemukan identitas diri, mencapai tujuan hidup, dan beradaptasi dengan ekspektasi sosial serta akademik. Hal ini membuat mereka lebih rentan terhadap pengaruh luar, seperti perbandingan sosial di media sosial, yang dapat mempengaruhi pandangan diri dan kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mempelajari lebih dalam bagaimana *Instagram*, sebagai platform berbasis visual yang semakin populer di kalangan mahasiswa, memicu

perbandingan sosial yang lebih intens dan bagaimana hal ini mempengaruhi kesejahteraan subjektif mereka. Penelitian ini fokus pada mahasiswa berusia 18–24 tahun, kelompok usia yang paling aktif menggunakan *Instagram* (Thompson, 2024).

Penelitian oleh Nugraha et al. (2023) berjudul “*Dampak Social Comparison terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Pengguna Instagram*”, juga meneliti hubungan antara *social comparison* dan *subjective well-being*, namun penelitian ini lebih bersifat umum dan tidak berfokus pada kelompok usia tertentu. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengguna *Instagram* yang sering melakukan perbandingan sosial cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih rendah. Namun, penelitian ini tidak membahas lebih lanjut tentang konteks mahasiswa dewasa awal, yang menurut Hurlock (1997) berada pada periode rentan terhadap stres akibat perbandingan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan perspektif baru dengan memfokuskan pada mahasiswa, yang memiliki tantangan tersendiri dalam membangun identitas diri dan menghadapi ekspektasi sosial yang ada di media sosial.

Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan instrumen yang terstruktur, seperti kuesioner yang dirancang untuk mengukur tingkat perbandingan sosial dan kesejahteraan subjektif secara objektif dan terukur. Pendekatan ini memungkinkan analisis yang lebih mendalam mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut, serta memberikan gambaran yang lebih jelas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sebaliknya, penelitian sebelumnya oleh Vogel et al. (2014) atau Intan Nirwana (2024) menggunakan pendekatan kualitatif atau deskriptif yang lebih mengandalkan wawancara mendalam untuk menggali pengalaman subjek.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki keunggulan dalam memberikan pengukuran yang lebih jelas tentang pengaruh perbandingan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang aktif menggunakan *Instagram*. Secara keseluruhan, perbedaan utama antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya terletak pada pendekatan yang digunakan, yang memfokuskan pada

mahasiswa sebagai subjek penelitian dan penggunaan instrumen terstruktur untuk mengukur *social comparison* dan *subjective well being*. Penelitian ini bertujuan memberikan pemahaman lebih mendalam tentang dampak penggunaan *Instagram* terhadap *subjective well being* mahasiswa, yang bisa menjadi dasar bagi upaya peningkatan literasi media sosial dan kesejahteraan mental di kalangan generasi muda.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai hubungan antara *social comparison* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Mayoritas mahasiswa memiliki tingkat *subjective well-being* pada kategori tinggi, ditandai dengan skor empirik yang lebih tinggi dibandingkan rerata hipotetik.
2. Tingkat *social comparison* pada mayoritas mahasiswa juga berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang menunjukkan bahwa aktivitas membandingkan diri di Instagram cukup sering dilakukan.
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dan *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram, yang berarti semakin tinggi kecenderungan individu melakukan perbandingan sosial, maka semakin rendah tingkat *subjective well-being* yang dirasakannya.
4. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0), yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara *social comparison* dan *subjective well-being*, ditolak. Artinya, hipotesis alternatif (H_1) diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, berikut beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa lebih sadar terhadap dampak dari perilaku membandingkan diri di media sosial, khususnya Instagram. Penting untuk mengembangkan pola pikir yang lebih sehat dan realistis dalam melihat pencapaian diri maupun orang lain agar kesejahteraan psikologis tetap terjaga.

2. Bagi Pihak Kampus

Pihak kampus dapat mengadakan kegiatan yang mendorong pengembangan *self-awareness* dan manajemen penggunaan media sosial secara bijak, seperti seminar psikologi digital atau kampanye positif di lingkungan akademik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk mengeksplorasi lebih dalam faktor-faktor lain yang mempengaruhi *subjective well-being* di era digital, serta mempertimbangkan pendekatan kualitatif atau campuran untuk memahami lebih jauh pengalaman subjektif mahasiswa dalam menggunakan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, H., Andriani, H., & Sukmana, D., J. (2020). Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif (Issue Maret).
- Alfiyani. (2017). Hubungan Optimisme dengan Subjective-Well Being pada Guru Honorer Sekolah Dasar Negeri di Jakarta Utara. Skripsi. Universitas Negeri Jakarta. Jakarta
- AMELIA, G. A. (2019). Pengaruh social comparison terhadap life satisfaction pada remaja akhir yang menggunakan Instagram (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Armenta, C. N., Ruberton, P. M., & Lyubomirsky, S. (2015). Subjective Well-being, Psychology of. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (Second Edi, Vol. 24). Elsevier.
- Ariati, S. (2010). Definisi dan Aspek Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 154–169.
- Arenz, K., Meier, A., & Reinecke, L. (2023). The Psychology of Social Media Use: A Meta-Analysis. *Journal of Media Psychology*, 35(1), 12–25.
- Avianti, W., Martin, A., Andriyani, N., Prihatiningsih, D., Misesani, D., Yufrinalis, M., ... & Sukwika, T. (2023). *Metode Penelitian (Dasar Praktik dan Penerapan Berbasis ICT)*. PT. Mifandi Mandiri Digital.
- Buunk, B. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social Comparison: The End of a Theory and the Emergence of a Field. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 692–703.
- Darmawan, N. O. D., & Agustina. (2022). Peran Perbandingan Sosial terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Perempuan Pengguna Instagram. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(2), 536–544.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.

https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. *Oxford Handbook of Positive Psychology*.

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>

Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>

Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). *The Science of Subjective Well-Being*. Guilford Publications.

Fakhri, N. (2017). KONSEP DASAR DAN IMPLIKASI TEORI PERBANDINGAN SOSIAL. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 3(1), 10. <https://doi.org/10.26858/talenta.v3i1.13066>

Febrianthi, A. N. A., & Supriyadi, S. (2021). Apakah Perbandingan Sosial dalam Menggunakan Instagram Berperan terhadap Kebahagiaan Remaja? *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(2), 126–137.

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

Firdaus, Deas, R., Mahda Naifa Salsabila, & Yunanda Restu Dewani. (2023). MENGENAL SOCIAL COMPARISON PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL.

Deleted

Journal, 6(1). <https://doi.org/10.36761/jp.v6i1.2099> Fraenkel, J., Wallen, N., &

Hyun, H. (1993). *How to Design and Evaluate Research in Education* 10th ed. McGraw-Hill Education

Ghozali. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 26*.

- Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2013.. Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi Perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Lenaini, I. (2021). TEKNIK PENGAMBILAN SAMPEL PURPOSIVE DAN SNOWBALL SAMPLING. *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah, Vol. 6, No. 1*(Hal. 33-39).
- Levitt, H. M. (2018). How to conduct a qualitative meta-analysis: Tailoring methods to enhance methodological integrity. *Psychotherapy Research, 28*(3), 367–378. <https://doi.org/10.1080/10503307.2018.1447708>
- Lopez, S. J., Jennifer Teramoto Pedrotti, & Snyder, C. R. (2019). *Positive psychology : the scientific and practical explorations of human strengths* (4th ed.). Sage Publications, Inc.
- Najla, A. D., & Zulfiana, U. (2022). Pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal Penggunaan instagram. *Cognicia, 10*(1), 64–71. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20084>
- Nafis, R. Y., & Kasturi, T. (2023b). Hubungan Social Comparison dan Kebersyukuran dengan Subjective Well-Being pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa, 8*(2), 92. <https://doi.org/10.20961/jip.v8i2.73852>
- NapoleonCat. (2025). *Social Media users in Indonesia - 2025*. Napoleoncat.com. <https://napoleoncat.com/stats/social-media-users-in-indonesia/2025/>
- Nugraha, A., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2023). Pengaruh social comparison terhadap subjective well-being mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. *Psikosains: Jurnal*

Penelitian dan Pemikiran Psikologi, 18(2), 126-137.

Panjaitan, L., & Rahmasari, E. (2021). Pengaruh Social Comparison terhadap Subjective Well-Being pada Pengguna Media Sosial di Kalangan Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 112–126.

Park, N. (2004). The Role of Subjective Well-Being in Positive Psychology. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 143–152.

Sayag, M., & Kavé, G. (2021). The effects of social comparisons on subjective age and self-rated health. *Ageing and Society*, 1–

14. <https://doi.org/10.1017/s0144686x20002056>

Silvia, S., & Appulembang, Y. A. (2022). SOCIAL COMPARISON DENGAN FEAR OF MISSING OUT PADA REMAJA PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN*, 8(2),

171 <https://doi.org/10.31602/jbkr.v8i2.8984>

Situmorang, I. N. A. (2024). *Pengaruh Social Comparison Terhadap Subjective Well-Being pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Thompson, A. (2024, January 31). Digital 2024: 5 billion social media users. We Are Social Indonesia.

<https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/>

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison,

- social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Wahyuni, R., & Efiyanti, D. (2023). Rasa Syukur dan Kesejahteraan Subjektif: Perspektif Psikologi Positif. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 50–67
- Yang, C., Holden, S. M., & Carter, M. D. K. (2018). Social Media Social Comparison of Ability (but not Opinion) Predicts Lower Identity Clarity: Identity Processing Style as a Mediator. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(10), 2114–2128. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0801-6>