

Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Life Satisfaction* Pada Dewasa Awal Pengguna Instagram

Zakhiah Istikhomah Anasril^{1*}, Roza Eva Susanti²

^{1,2} Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

E-mail: zakhiaistiqomah@gmail.com

ABSTRAK

Paparan informasi yang berlebihan dan melihat postingan kehidupan sempurna orang lain di Instagram dapat memicu perasaan iri hati pada individu dan menimbulkan emosi negatif dan berpotensi mempengaruhi tingkat *life satisfaction*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *social comparison* dan *life satisfaction* pada dewasa awal pengguna Instagram. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Responden dalam penelitian sebanyak 329 partisipan dewasa awal yang berusia 18 hingga 25 tahun dan aktif menggunakan Instagram yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Proses pengumpulan data menggunakan skala *The Riverside Life Satisfaction Scale* (RLSS) berlandaskan teori Diener et al., (1999) dan *Social Comparison* berlandaskan teori Buunk et al., (2003). Skala RLSS memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,900, untuk nilai reliabilitas dimensi skala *social comparison* pada dimensi *upward comparison* sebesar 0,893 dan dimensi *downward comparison* sebesar 0,906. Metode yang digunakan sebagai analisis hasil penelitian merupakan uji regresi linear berganda. Hasil penelitian membuktikan adanya pengaruh signifikan pada *social comparison* dan *life satisfaction* sebesar 13,3% yang mengindikasikan, bahwa terdapat pengaruh negatif pada dimensi *upward comparison* terhadap *life satisfaction* dan pengaruh positif pada dimensi *downward comparison* terhadap *life satisfaction*. Simpulan utama penelitian ini bahwa *social comparison* dalam media sosial Instagram dapat mempengaruhi tingkat *life satisfaction* dewasa awal secara berbeda tergantung pada arah perbandingan yang dilakukan.

Kata kunci: *Social comparison*; *Upward comparison*; *Downward comparison*; *Life satisfaction*; Dewasa awal

ABSTRACT

Excessive exposure to information and seeing posts of other people's perfect lives on Instagram can trigger feelings of envy in individuals and cause negative emotions and potentially affect the level of life satisfaction. This study aims to determine the influence between social comparison and life satisfaction in early adult Instagram users. This study uses a quantitative approach with a survey method. Respondents in the study were 329 early adult participants aged 18 to 25 years and actively using Instagram who were selected through purposive sampling technique. The data collection process used The Riverside Life Satisfaction Scale (RLSS) based on the theory of Diener et al., (1999) and Social Comparison based on the theory of Buunk et al., (2003). The RLSS scale has a reliability value of 0.900, for the reliability value of the social comparison scale dimensions on the upward comparison dimension of 0.893 and the downward comparison dimension of 0.906. The method used as an analysis of the research results is multiple linear regression test. The results prove that there is a significant influence on social comparison and life satisfaction of 13.3% which indicates that there is a negative influence on the upward comparison dimension on life satisfaction and a positive influence on the downward comparison dimension on life satisfaction. The main conclusion of this study is that social comparison in social media Instagram can affect the level of life satisfaction of early adults differently depending on the direction of comparison made.

Keywords: *Social comparison*; *Upward comparison*; *Downward comparison*; *Life satisfaction*; *Early adulthood*

PENDAHULUAN

Media sosial memiliki *platform-platform* yang sering digunakan kalangan masyarakat saat ini, seperti Facebook, YouTube, X, Instagram, dan TikTok. Instagram merupakan salah satu media sosial yang sangat terkenal dan banyak digunakan saat ini. Instagram dapat digunakan sebagai sarana komunikasi dengan mencari informasi serta menjelajah atau memantau *feed* dan Instagram *stories* dari publik figur, *influencer*, teman, atau kenalan. Selain itu, Instagram juga dapat dijadikan sebagai wadah bagi individu untuk dapat menampilkan sisi kreatif dan mengespresikan diri melalui berbagai konten menggunakan fitur-fitur yang ada di Instagram (Hasanati & Aviani, 2020). Berdasarkan data yang didapatkan menunjukkan bahwa digitalisasi di Indonesia semakin meningkat. APJII (2024) juga

melaporkan hasil survei bahwa instagram termasuk ke dalam media sosial yang paling sering diakses 51,90%. Berdasarkan data yang dirilis NapoleonCat (2024) tercatat bahwa individu dengan kelompok usia 18-25 tahun termasuk dalam pengguna instagram yang aktif. Mengacu pada data, dapat ditinjau bahwa sebagian besar usia pengguna instagram yang aktif di Indonesia tergolong dalam tahap dewasa awal.

Menurut Tuahuns & Salim (2023) masa dewasa awal merupakan fase penting dalam kehidupan. Pada fase ini, individu dihadapkan untuk harus memilih program studi atau pekerjaan yang sesuai, terjadinya perubahan dan transisi pada pendidikan, karir, hubungan interpersonal, serta pembentukan identitas dirinya. Pada penelitian Santoso & Aryono (2024) ditemukan bahwa terdapat dewasa awal yang merasa tidak puas dengan kehidupannya yang disebabkan oleh berbagai aspek, yaitu belum bisa menyelesaikan pendidikan, kinerja akademis yang tidak memuaskan, masih bergantung pada orang tua, tidak mampu memenuhi kebutuhan finansial, belum mendapatkan pekerjaan, belum mencapai tujuan, belum memenuhi harapan orang tua, dan pendapatan yang belum stabil. Pada teori Erikson yaitu *intimacy vs isolation* individu akan membangun hubungan yang dekat dan hangat pada tahap perkembangan dewasa awal (Santrock, 2019). Hubungan atau interaksi yang dibangun pada dewasa awal di media sosial seperti instagram dapat dilakukan dengan membagikan kegiatan sehari-hari atau melihat kehidupan orang lain. Hal ini sependapat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sheldon & Bryant (2016) bahwa alasan atau motif terbesar yang dilakukan individu menggunakan instagram meliputi mengikuti teman, melihat apa yang dibagikan orang lain, dan berbagi kehidupan pribadi dengan orang lain.

Dewasa awal yang sering terpapar mengenai kehidupan orang lain di instagram dapat memberikan dampak terhadap *life satisfaction*. Rahmad & Kirana (2023) juga berpendapat bahwa perasaan tidak nyaman dapat muncul pada individu yang sering melihat postingan orang lain di instagram. Paparan informasi yang berlebihan di instagram dapat memicu perasaan iri hati pada individu dan menimbulkan emosi negatif yang secara signifikan dapat mengganggu kesejahteraan dan *life satisfaction* (Krasnova et al., 2013). *Life satisfaction* seseorang tidak hanya berkaitan dengan pencapaian materi atau harapan, namun bagaimana cara seseorang mengevaluasi aspek kehidupan yang dapat memberikan kebahagiaan atau *life satisfaction* dalam kehidupannya sesuai dengan standar yang ditetapkan. Menurut Sirajuddin et al., (2023) *life satisfaction* yang ditunjukkan dewasa awal di instagram secara positif ditandai dengan perasaan bahagia, puas terhadap pencapaian pribadi, dan merasa dihargai dalam lingkungannya, tanpa terlalu terpengaruh oleh postingan keberhasilan orang lain yang dapat memicu perasaan iri dan penurunan harga diri.

Life satisfaction merupakan penilaian menyeluruh dari pemenuhan kebutuhan dan harapan dalam hidup seseorang berdasarkan standar tertentu yang ditetapkan sendiri (Ocktafian, 2021). Rahmad & Kirana (2023) juga menyatakan bahwa *life satisfaction* berkaitan dengan perilaku *social comparison* karena cara individu mengevaluasi kehidupan kemudian melakukan perbandingan terhadap kehidupan orang yang lebih baik atau buruk dari kehidupan sendiri, sehingga *social comparison* menjadi faktor yang mempengaruhi *life satisfaction* seseorang. *Social comparison* dapat terjadi di dunia maya didukung dengan popularitas media sosial yang semakin tinggi. Interaksi yang dilakukan seseorang di media sosial dapat memberikan kesempatan untuk melakukan *social comparison*, individu akan mempelajari mengenai pendapat, kemampuan, dan kehidupan orang lain (Vogel et al., 2015).

Perilaku *social comparison* sering terjadi pada dewasa awal yang menggunakan instagram. Data yang didapatkan berdasarkan survey awal ditemukan dewasa awal melakukan *social comparison* secara *upward* maupun *downward*. Menurut Buunk et al. (2003) *upward comparison* (perbandingan ke atas) terjadi saat individu membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang lebih baik dari dirinya. Sedangkan, *downward comparison* (perbandingan ke bawah) adalah membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang memiliki lebih buruk dari diri sendiri. Dewasa awal yang melakukan *upward comparison* meliputi pencapaian, prestasi, kegiatan atau aktivitas sehari-hari, kemampuan, ekonomi, penampilan, fisik, dan gaya hidup. Sedangkan bentuk *downward comparison* yang dilakukan oleh dewasa awal seperti, kondisi keluarga, hiburan, postingan yang kurang baik dari diri orang lain, kejadian memalukan seseorang agar individu dapat merasa lebih baik, merasa lebih dari orang lain, dan sebagai motivasi serta pembelajaran bagi diri sendiri karena masih lebih beruntung. Perasaan yang dialami individu setelah melakukan perbandingan ini berupa

merasa tertinggal, tidak dapat meraih pencapaian yang diinginkan, kurang puas dengan apa yang dimiliki, kurang puas dengan diri sendiri, merasa berada di bawah, dan juga sebagai motivasi untuk perbaikan diri kedepan. Kocabiyik (2021) mengungkapkan yakni melakukan perbandingan secara *upward* maupun *downward* berhubungan dengan kesejahteraan subjektif.

Hal ini sejalan dengan temuan Rahmad & Kirana (2023) menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *social comparison* dan *life satisfaction* pada dewasa awal pengguna media sosial di Tangerang. Selain itu pada hasil Penelitian yang telah dilaksanakan oleh Civitci & Civitci (2015) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *social comparison* yang rendah cenderung mempunyai *hardiness* dan *life satisfaction* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang sering melakukan *social comparison* maka *hardiness* dan *life satisfaction* yang dimiliki menunjukkan tingkat yang lebih rendah. Penelitian sebelumnya cenderung fokus pada arah hubungan, hal tersebut mendorong peneliti untuk dapat mengeksplorasi lebih lanjut kedua variabel ini mengenai fenomena *life satisfaction* yang dipengaruhi oleh *social comparison* pada kalangan pengguna instagram. Dalam penelitian ini peneliti akan membahas mengenai pengaruh *social comparison* terhadap *life satisfaction* melalui media sosial yang spesifik yaitu instagram. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran pengaruh *social comparison* terhadap *life satisfaction* pada dewasa awal pengguna instagram.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif yang dilakukan dengan metode survey. Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 329 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria yang ditentukan peneliti. Sampel dalam penelitian ini merupakan dewasa awal berjumlah 329 orang partisipan yang memenuhi kriteria, yakni berusia 18-25 tahun, pengguna instagram aktif, mengakses instagram 2 sampai > 4 jam dalam sehari. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner. Skala dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur gambaran *life satisfaction* dan *social comparison*. Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian berupa kuesioner. Skala yang digunakan untuk mengukur variabel *life satisfaction* dalam penelitian ini, yakni *The Riverside Life Satisfaction Scale* (RLSS) yang dikembangkan oleh Margolis et al. (2018) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Amelia (2019) dan digunakan dalam penelitiannya. Skala yang dipakai untuk mengukur variabel *social comparison*, yaitu skala *social comparison* yang disusun oleh Almayniwati & Rizal Kurniawan (2024) menggunakan teori Buunk et al., (2003) yang terdiri atas dimensi *upward comparison* dan *downward comparison*. Data dianalisis menggunakan bantuan IBM SPSS versi 25 untuk uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji regresi linear berganda. Sebelum dilakukan uji analisis dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu diantaranya uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji homokedastisitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap *life satisfaction* pada dewasa awal pengguna instagram. Pengumpulan data dilakukan dengan jumlah responden sebanyak 329 orang melalui *google form*.

Tabel 1. Hasil Kategorisasi Life Satisfaction

Kategorisasi	Frekuensi	(%)
Rendah	75	22.8%
Sedang	239	72.6%
Tinggi	15	4.6%
Jumlah	329	100%

Hasil kategorisasi sebanyak 329 orang responden bahwa 15 orang (4.6%) berada pada kategori tinggi, sebanyak 239 orang (72.6%) pada kategori sedang, dan diikuti dengan kategori rendah 75 orang (22.8%).

Tabel 2. Hasil Kategorisasi *Social Comparison*

Dimensi	Kategorisasi	Frekuensi	(%)
<i>Upward Comparison</i>	Rendah	75	22.8%
	Sedang	239	72.6%
	Tinggi	15	4.6%
	Jumlah	329	100%
Dimensi	Kategorisasi	Frekuensi	(%)
<i>Downward Comparison</i>	Rendah	75	22.8%
	Sedang	239	72.6%
	Tinggi	15	4.6%
	Jumlah	329	100%

Hasil yang diperoleh secara keseluruhan kedua dimensi variabel *social comparison* tergolong pada kategori sedang. Hasil skor kategori sedang pada dimensi *upward comparison* sejumlah 186 orang (56.5%), sebanyak 90 orang (27.4%) untuk skor kategori tinggi, dan 53 orang (16.1%) termasuk dalam kategori rendah. Dimensi *downward comparison* juga mengikuti dengan skor tertinggi pada kategori sedang mencapai 167 orang (50.8%), kategori rendah dengan jumlah 117 orang (35.6%), dan kategori tinggi 45 orang (13.7%).

Pada penelitian peneliti melakukan uji normalitas menggunakan metode *one sample kolmogorov Smirnov*, dengan data dapat dikategorikan terdistribusi normal ketika nilai signifikansi atau *Asymp. Sig* > 0.05. Sebaliknya, jika nilai *Asymp. Sig* atau $p < 0.05$ maka data dapat dikatakan tidak berdistribusi normal. Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Uji Normalitas

N	<i>Asymp. Sig (2-tailed)</i>	Keterangan
329	0.055	Normal

Hasil pengujian pada data diperoleh hasil $0.055 > 0.05$. Hasil pengujian normalitas ini dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi secara normal karena telah memenuhi asumsi.

Tabel 4. Uji Hipotesis

Model	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
<i>(Constant)</i>	99.019	3.764		26.310	0.000
<i>Upward Comparison</i>	-1.300	0.196	-0.469	-6.625	0.000
<i>Downward Comparison</i>	0.526	0.192	0.194	2.741	0.006

Dari hasil yang didapatkan antara dimensi *upward comparison* dengan dimensi *downward comparison* memiliki sifat koefisien yang berbeda. Koefisien dimensi *upward comparison* bersifat negatif dengan nilai Sig. $0.000 < 0.05$ yang berarti terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara dimensi *upward comparison* terhadap *life satisfaction*. Hal ini menunjukkan perubahan yang berlawanan arah semakin tinggi *upward comparison* maka semakin rendah *life satisfaction* pada dewasa awal pengguna instagram, sebaliknya semakin rendah *upward comparison* maka semakin tinggi *life satisfaction* pada dewasa awal pengguna instagram. Sedangkan, koefisien dimensi *downward comparison* bersifat positif dan nilai Sig. $0.006 < 0.05$ dapat dikatakan terdapat pengaruh positif dimensi *downward comparison* terhadap *life satisfaction*, artinya terdapat perubahan searah jika semakin tinggi *downward comparison* pada dewasa awal pengguna instagram maka semakin tinggi juga *life satisfaction* begitu juga sebaliknya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar *life satisfaction* pada dewasa awal berada pada tingkat sedang atau moderat sebanyak 239 orang (72.6%). kategori ini menggambarkan bahwa sebagian besar dewasa awal pengguna instagram mempunyai tingkat *life*

satisfaction yang cukup. Pada umumnya, dewasa awal berada dalam fase pencarian identitas dan tekanan sosial sehingga *life satisfaction* pada tingkat moderat dapat menjadi titik tengah yang memberikan manfaat bagi individu dalam hal motivasi untuk mencapai tujuan dan mendukung keterlibatan dalam isu-isu sosial. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Diener et al. (2018) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki tingkat *life satisfaction* rendah cenderung sibuk dengan masalah dan kekhawatirannya akibatnya menjadi kurang terlibat dalam penyelesaian masalah-masalah sosial. Sedangkan, seseorang yang mempunyai tingkat *life satisfaction* tinggi tidak selalu positif karna dapat mempengaruhi motivasi untuk mencapai tujuan baru dan mendorong seseorang untuk tidak peduli dengan masalah.

Dewasa awal pengguna instagram yang mempunyai *upward comparison* yang tinggi sehingga secara signifikan dapat menurunkan tingkat *life satisfaction* jika dibandingkan dengan orang yang mempunyai *upward comparison* rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Schmuck et al. (2019) dalam penelitiannya bahwa *upward comparison* dalam penggunaan instagram secara langsung dapat mempengaruhi kesejahteraan individu secara negatif sepanjang waktu. Hal tersebut didukung oleh Festinger (1954) mengungkapkan bahwa seseorang yang sering melakukan *upward comparison* cenderung sulit untuk bahagia, memicu perasaan inferior, dan tidak puas terhadap diri sendiri karena senantiasa membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih baik.

Fardouly et al. (2015) mengemukakan bahwa seseorang yang terpapar konten di media sosial memiliki kesempatan untuk melakukan *upward comparison* dan berujung menimbulkan suasana hati yang negatif. Contoh perilaku dari *upward comparison* ini dapat berupa kecenderungan seseorang yang terus menerus membandingkan kesuksesan orang lain di instgaram dan pencapaian pribadi dengan menggulir unggahan secara terus menerus di instagram atau berulang kali *stalking* profil orang lain di instagram. Keadaan tersebut sependapat dengan Chou & Edge (2012) bahwasanya fenomena ini diperburuk oleh kecenderungan pengguna instagram yang sering menampilkan momen-momen bahagia dan terbaik sehingga memberi peluang terhadap orang lain untuk menyimpulkan bahwa kehidupannya lebih buruk dari kehidupan orang lain. Perilaku ini dapat memicu perasaan tidak puas terhadap pencapaian yang dimiliki, perasaan tidak pernah cukup, menurunkan kepercayaan diri, dan terobsesi pada penampilan ideal atau standar yang tidak realistis di instagram. Perilaku negatif dari *upward comparison* tersebut dapat mengganggu bagaimana individu mengevaluasi kehidupan dan cara seseorang menilai hidupnya secara keseluruhan yang dapat berpengaruh signifikan terhadap penurunan *life satisfaction*.

Dewasa awal yang memiliki *downward comparison* tinggi dapat dikatakan memiliki *life satisfaction* yang tinggi atau baik. Fenomena ini dapat terjadi dalam penggunaan instagram ketika dewasa awal melihat konten yang menampilkan kesulitan hidup orang lain atau pencapaian orang lain yang lebih buruk dari pencapaiannya sehingga dapat memicu seseorang menilai bahwa kehidupan yang mereka jalani lebih baik atau lebih beruntung, pada akhirnya menimbulkan perasaan lega dimana reaksi ini dapat berperan dalam meningkatkan *life satisfaction* seseorang. Gibbons & Buunk (1999) juga berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis dapat ditingkatkan dengan menjadikan *downward comparison* sebagai mekanisme koping. *Downward comparison* yang dilakukan dengan tepat dan tidak berlebihan di instagram dapat menunjang *life satisfaction* seseorang dan membantu menetralkan efek negatif dari *upward comparison* terhadap *life satisfaction*.

Menurut Guyer & Johnston (2018) *downward comparison* dalam suatu kondisi psikologis menjadi proses yang diminati karena evaluasi yang dilakukan individu lebih fokus terhadap peningkatan diri sebagai upaya untuk merasa lebih baik saat membandingkan diri dengan orang yang lebih rendah (inferior). Dalam penelitian Rahimi et al. (2017) mengungkapkan guru yang melakukan *downward comparison* terhadap orang yang lebih buruk kinerjanya dari mereka melaporkan bahwa *life satisfaction* dan kepuasan kerja semakin meningkat. Hal ini juga sejalan dengan temuan Guðlaugsdóttir (2016) yang mengatakan bahwa individu dengan tingkat *downward comparison* yang tinggi melaporkan tingkat kecemasan dan depresi lebih rendah sedangkan harga diri lebih tinggi. Perilaku *downward comparison* yang memberikan dampak positif terhadap *life satisfaction* dapat berupa refleksi diri dibanding hanya merasa lebih baik dari orang lain, meningkatkan motivasi, membangun empati, dan meningkatkan rasa syukur terhadap konten yang menampilkan keadaan lebih buruk dari kondisi yang sedang dialami. Hal ini menyoroti agar

seseorang tidak hanya merasa lebih dari target perbandingan, namun juga sebagai cara untuk peningkatan diri dan meningkatkan *life satisfaction*.

Hasil yang ditemukan pada penelitian ini mengindikasikan bahwa bahwa *social comparison* bukan satu-satunya faktor penentu *life satisfaction*, terdapat faktor atau variabel lain yang turut berkontribusi terhadap *life satisfaction* sebesar 86.7% yang belum menjadi fokus peneliti pada penelitian ini. Diener et al., (1999) menyebutkan bahwa pekerjaan, keluarga, kesehatan, pernikahan, waktu luang, keuangan, dan hubungan sosial dapat berperan sebagai faktor yang turut kontribusi terhadap *life satisfaction*. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah proses pengambilan data yang dilakukan secara *online* melalui kuesioner yang rentan memunculkan bias pada jawaban seperti kecenderungan memilih jawaban netral atau jawaban ideal yang diinginkan. Selanjutnya penelitian ini tidak mengukur variabel-variabel lain yang memungkinkan dapat mempengaruhi antara *social comparison* dan *life satisfaction*. Selain itu penelitian ini hanya mengukur berdasarkan satu *platform* media sosial yaitu instagram sehingga tidak memiliki informasi lebih mengenai dampak *social comparison* dari media sosial lainnya seperti, tik tok atau X terhadap *life satisfaction*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh *social comparison* terhadap *life satisfaction* pada dewasa awal pengguna instagram, dapat ditarik kesimpulan. Terdapat pengaruh signifikan antara *social comparison* terhadap *life satisfaction* pada dewasa awal pengguna instagram. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara dimensi *upward comparison* terhadap *life satisfaction* pada dewasa awal pengguna instagram dan terdapat pengaruh positif yang signifikan antara dimensi *downward comparison* terhadap *life satisfaction* pada dewasa awal pengguna instagram

Saran

Bagi subjek penelitian, disarankan untuk lebih selektif dalam mengonsumsi konten-konten di instagram seperti mengurangi mengikuti akun-akun yang hanya menampilkan kesempurnaan hidup sebagai upaya untuk mengurangi *upward comparison* di instagram yang dikhawatirkan dapat menurunkan *life satisfaction*. Untuk dapat mengurangi pengaruh negatif dari *upward comparison* individu dapat mencoba untuk mengikuti akun-akun yang dapat mendorong motivasi dan membantu pengembangan diri lebih baik sebagai persiapan individu dewasa awal untuk menghadapi fase transisi baik dalam hal hubungan, pendidikan, dan karir.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk dapat menambah variabel-variabel lain seperti *self-esteem*, *gratitude*, *social support*, *self-acceptance*, dan variabel lain yang lebih relevan. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan kajian lebih detail terhadap dimensi-dimensi *social comparison* seperti memfokuskan penelitian terhadap dimensi *upward comparison* atau dimensi *downward comparison* saja agar mendapatkan informasi lebih rinci pada setiap dimensi tersebut. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan perbandingan dengan media sosial lainnya seperti tik tok, twitter, whatsapp, dan media lainnya untuk mengukur pengaruh antara *social comparison* dan *life satisfaction* berdasarkan penggunaan media sosial tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2024). *Profil Pengguna Internet Indonesia*, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Almayniwati, & Rizal Kurniawan. (2024). Pengaruh Social Comparison Terhadap Fear of Missing Out Pada Mahasiswa di Universitas Negeri Padang. *CAUSALITA : Journal of Psychology*, 1(4), 132–140. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i4.149>
- Amelia, G. A. (2019). Pengaruh social comparison terhadap life satisfaction pada remaja akhir yang menggunakan instagram: Skripsi. *Universitas Negeri Jakarta: Jakarta*

- Buunk, B. P., Zurriaga, R., Gonzalez-Roma, V., & Subirats, M. (2003). Engaging in upward and downward comparisons as a determinant of relative deprivation at work: A longitudinal study. In *Journal of Vocational Behavior* (Vol. 62, Issue 2, pp. 370–388). Academic Press Inc. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00015-5](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00015-5)
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). “They are happier and having better lives than I am”: The impact of using facebook on perceptions of others’ lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Civitci, N., & Civitci, A. (2015). Social Comparison Orientation, Hardiness and Life Satisfaction in Undergraduate Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205, 516–523. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.062>
- 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., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. In *Psychological Bulletin* (Vol. 125, Issue 2).
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: THE impact of Facebook on young women’s body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Festinger, L. (1954). *A Theory Of Social Comparison Processes*. 117–140.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual Differences in Social Comparison: Development of a Scale of Social Comparison Orientation. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 76, Issue 1).
- Guðlaugsdóttir, G. H. (2016). *Facebook “mommy groups”: Upward and downward social comparison*.
- Guyer, J. J., & Johnston, T. I. V. (2018). Social Comparisons (Upward and Downward). In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1–5). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1912-1
- Hasanati, U., & Aviani, Y. I. (2020). Hubungan Social Comparison dengan Self-Esteem pada Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2391–2399.
- Kocabiyik, O. O. (2021). The Role of Social Comparison and Rumination in Predicting Social Media Addiction. *International Journal of Research in Education and Science*, 7(2), 327–338. <https://doi.org/10.46328/ijres.1756>
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). *Association for Information Systems AIS Electronic Library (AISeL) Wirtschaftsinformatik Proceedings 2013 Wirtschaftsinformatik 2013 Envy on Facebook: A Hidden Threat to Users’ Life Satisfaction? Recommended Citation “Envy on Facebook: A Hidden Threat to Users’ Life Satisfaction?”* <http://aisel.aisnet.org/wi2013http://aisel.aisnet.org/wi2013/92>
- Margolis, S., Schwitzgebel, E., Ozer, D. J., & Lyubomirsky, S. (2018). A New Measure of Life Satisfaction: The Riverside Life Satisfaction Scale. *Journal of Personality Assessment*, 101(6), 621–630. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1464457>
- NapoleonCat. (2024, Desember). *Instagram users in Indonesia*. <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2024/12/>
- Oektafian, Q. (2021). Pengaruh Resiliensi Karyawan Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Kepuasan Hidup. In *Jurnal Ilmu Manajemen* (Vol. 9).
- Rahimi, S., Hall, N. C., Wang, H., & Maymon, R. (2017). Upward, Downward, and Horizontal Social Comparisons: Effects on Adjustment, Emotions, and Persistence in Teachers. In *Interdisciplinary Education and Psychology* (Vol. 1, Issue 1).

- Rahmad, S. A., & Kirana, A. (2023). Merpsy Journal Social Comparison dan Life Satisfaction pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *Merpsy Journal*, 15(2), 127–136.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development Seventeenth Edition*. New York: Mc Graw Hill.
- Santoso, M. R., & Aryono, M. M. (2024). Is Gratitude linked to Life Satisfaction in Early Adulthood? Apakah Kebersyukuran Ada Hubungannya dengan Kepuasan Hidup di Masa Dewasa Awal. *Psikostudia*, (Vol. 3, Issue 1). <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v13i1>
- Schmuck, D., Karsay, K., Matthes, J., & Stevic, A. (2019). “Looking Up and Feeling Down”. The influence of mobile social networking site use on upward social comparison, self-esteem, and well-being of adult smartphone users. *Telematics and Informatics*, 42. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101240>
- Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, 58, 89–97. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.059>
- Sirajuddin, K. K., & Siswanti, D. N. (2023). Hubungan harga diri dengan kepuasan hidup generasi z pengguna media sosial instagram. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(2), 255-265. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i2.1390>
- Tuahuns, S. Z. W., & Salim, A. (2023). Pengaruh Kepuasan Hidup Terhadap Fear Of Missing Out Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram Dan Tiktok. 3(3), 298–308.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249–256. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.026>