

Hubungan *Social Comparison* dan Kebersyukuran dengan *Subjective Well-Being* pada Remaja Pengguna Instagram

Relationship of Social Comparison and Gratitude with Subjective Well-Being in Adolescent Instagram User

Raissa Yulian Nafis¹, Taufik Kasturi²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jalan Garuda Mas No. 3-7, Sukoharjo, Indonesia

¹F100190258@student.ums.ac.id, ²mstpums@gmail.com

Abstract. Adolescents are required to have creative thinking, be able to innovate, have a professional attitude, be responsible, and dare to take risks with their potential as provisions to improve their quality of life in order to achieve happiness. Happiness is one type of subjective well-being (SWB), which refers to how a person evaluates his or her life, including happiness and life satisfaction, and determines whether or not that person has a happy existence, one that is free of stress, anxiety, and depression, among other things. Social comparison and appreciation are two factors that can have an impact on SWB. This study aims to examine the relationship between social comparison, gratitude, and subjective well-being in adolescent Instagram users who are enrolled in one of the private universities in Surakarta. The subjects of this study were 155 teenagers aged 18-22 years who actively use Instagram. Data collection uses three scales, namely the subjective well-being scale, social comparison scale and gratitude scale. Data analysis used multiple linear regression techniques. The results of the analysis showed a significant relationship between social comparison and gratitude and subjective well-being in adolescent Instagram users with a correlation coefficient (r) of 0.606 and a sig. value of 0.000 ($p < 0.05$). This means that the higher the social comparison and gratitude experienced by adolescents, the higher the level of subjective well-being felt. The results of the correlation analysis between the two variables prove a significant negative relationship between social comparison and SWB and a significant positive relationship between gratitude and SWB. The effective contribution of social comparison and gratitude variables is 36.7%, and the remaining 63.3% is influenced by other factors outside the study.

Keywords: adolescent, gratitude, social comparison, subjective well-being.

Abstrak. Remaja dituntut untuk memiliki pemikiran kreatif, dapat berinovasi, memiliki sikap profesional, bertanggung jawab, serta berani mengambil resiko atas potensi yang dimiliki sebagai bekal untuk meningkatkan kualitas hidupnya guna menggapai kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan salah satu wujud dari *subjective well-being* (SWB), dimana SWB mengacu pada bagaimana seorang individu menilai hidupnya yang mencakup kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup serta menilai hidupnya sebagai kehidupan yang membahagiakan, bebas dari rasa cemas, bebas dari stres juga depresi, dan lainnya. Faktor yang dapat mempengaruhi SWB diantaranya yaitu *social comparison* dan kebersyukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengaji hubungan antara *social comparison* dan kebersyukuran dengan *subjective well-being* pada remaja pengguna instagram yang berada pada salah satu perguruan tinggi swasta di Surakarta. Responden penelitian ini berjumlah 155 remaja yang merupakan mahasiswa dan mahasiswi aktif di salah satu perguruan tinggi swasta Surakarta yang berusia 18-22 tahun serta merupakan pengguna aktif instagram. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan skala *subjective well-being*, skala *social comparison*, dan skala kebersyukuran yang telah dimodifikasi. Analisis data yang digunakan menggunakan teknik regresi linier berganda. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *social comparison* dan kebersyukuran dengan *subjective well-being* pada remaja pengguna instagram dengan koefisien korelasi (r) = 0,606 dan sig. = 0,000 ($p < 0,05$). Artinya semakin tinggi *social comparison* dan kebersyukuran yang dialami oleh remaja maka akan semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* yang dirasakan. Adapun hasil analisis korelasi antar dua variabel membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *social*

comparison dengan SWB dan adanya hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dengan SWB. Sumbangan efektif variabel *social comparison* dan kebersyukuran sebesar 36,7% dan sisanya 63,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Kata Kunci: kebersyukuran, remaja, *social comparison*, *subjective well-being*.

Pendahuluan

Masa remaja ialah suatu tahap perubahan yang dilalui seseorang dari masa anak-anak ke masa dewasa baik dalam hal biologis, psikologis, serta sosial (Lestari, 2021). Di masa remaja ini banyak hal yang dapat terjadi karena di masa remaja seseorang cenderung akan merasa penasaran dan mengeksplorasi berbagai pengalaman baru, baik yang berperangai positif maupun negatif guna pencarian jati diri, tetap eksis dalam kalangannya, dan dapat berguna bagi masyarakat. Menurut Husna dan Karneli (2021) seorang remaja harus melakukan banyak hal supaya berhasil menjadi dewasa yang dapat bertanggungjawab dengan mempersiapkan dirinya melalui kegiatan-kegiatan pengembangan potensi, kompetensi, serta kemampuan yang dapat meningkatkan kehidupan masa depannya hingga dapat berguna terhadap kehidupan masyarakat luas. Segala sesuatu yang terjadi di masa remaja dapat berpengaruh terhadap masa dewasanya kelak, oleh karena itu remaja dituntut untuk memiliki pemikiran kreatif, dapat berinovasi, memiliki sikap profesional, bertanggung jawab, serta berani mengambil resiko atas potensi yang dimiliki sebagai bekal untuk meningkatkan kualitas hidupnya guna menggapai kebahagiaan (Irsyad et al., 2019). Kebahagiaan merupakan sesuatu yang menggambarkan *subjective well-being* (SWB) pada seseorang, apabila SWB pada seorang individu tinggi maka individu tersebut akan merasa bahagia dan senang (Rohmad & Pratisti, 2014).

Amelia et al (2022) menyatakan bahwa 73,5% mahasiswa dengan usia 18-25 tahun yang menjadi subjek penelitian data awalnya merasa hidupnya dipenuhi dengan kebosanan dan hanya 38,2% mahasiswa yang merasakan kebahagiaan dalam hidupnya. Hasibuan et al (2018) juga mendukung pernyataan tersebut, ia menyatakan bahwa mahasiswa yang telah mencapai puncak SWB atau memiliki tingkat SWB tinggi hanya sebanyak 8,3% dan mayoritas memiliki tingkat SWB sedang yaitu sebanyak 85,4%. Hasil tersebut diperkuat oleh pernyataan Khairudin & Mukhlis (2019) yang menyatakan bahwa remaja lebih condong mempunyai tingkat kepuasan hidup yang rendah sehingga cenderung juga memiliki SWB rendah.

Sementara itu menurut data awal penelitian Rohmad dan Pratisti (2014) yang diambil di Fakultas Psikologi UMS menyatakan bahwa dari 129 mahasiswa dengan rentang usia 19-25 tahun yang menjadi responden data awal penelitiannya 16,3% merasa hidupnya damai, nyaman, serta tentram, 8,6% merasa puas terhadap kehidupan yang telah dimilikinya dan sisanya merasa sejahtera apabila beberapa keinginannya dapat terpenuhi seperti mempunyai uang serta bermanfaat bagi orang lain. Puncak dari kepuasan hidup serta kebahagiaan yang dirasakan oleh manusia yaitu ketika individu berusia antara 15-24 tahun atau pada masa remaja akhir

(Tiefenbach & Kohlbacher, 2014). Berdasarkan pemaparan tersebut maka dapat diketahui bahwa terdapat kesenjangan antara penelitian yang telah diteliti sebelumnya dengan teori yang ada sehingga hal tersebutlah yang nantinya akan menjadi *gap* dalam penelitian dimana pada penelitian sebelumnya tersebut menggunakan sampel mahasiswa aktif tanpa adanya batasan usia sedangkan pada penelitian ini menggunakan sampel mahasiswa aktif menggunakan batasan usia 18-22 tahun.

Menurut Utami (2012) *Subjective Well-Being* adalah sebagai penilaian seseorang kepada kehidupannya yang berkaitan dengan unsur-unsur kognitif serta emosi yang meliputi beberapa elemen diantaranya yaitu banyak mengalami afek positif atau membahagiakan, sedikit mengalami afek negatif atau tidak membahagiakan, dan pandangannya terhadap kepuasan hidup. Mayasari (2014) menyatakan bahwa SWB mengacu pada bagaimana seorang individu menilai hidupnya yang mencakup kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup serta menilai hidupnya sebagai kehidupan yang membahagiakan, bebas dari rasa cemas, bebas dari stres juga depresi, dan lainnya. Sedangkan menurut Voukelatou et al (2021) SWB atau kebahagiaan merupakan evaluasi positif kepuasan hidup seseorang secara umum yang diartikan sebagai kemampuan individu untuk dapat menilai secara positif kualitas hidup yang dijalani. Berdasarkan penjelasan yang telah disebutkan, bisa disimpulkan bahwa SWB ialah penilaian seseorang terhadap aspek kognitif serta aspek afektif yang direpresentasikan oleh respon-respon emosi baik positif atau pun negatif dan bagaimana penilaian individu terhadap kepuasan hidup yang dijalannya.

Subjective well-being tersusun dari aspek-aspek yang membangun di antaranya dimensi afektif yang meliputi perasaan-perasaan individu baik positif maupun negatif namun lebih banyak perasaan positifnya, dan aspek kognitif yang meliputi kepuasan hidup individu di masa sekarang serta di masa lalu (Herlena & Seftiani, 2018). Sugiarti (2019) menerangkan bahwa SWB terdiri atas dua komponen yakni afektif dan kognitif. Komponen afektif atau afeksi merupakan hal yang menggambarkan suatu pengalaman emosional positif ataupun negatif individu secara umum. Sementara itu aspek kognitif adalah gambaran dari kepuasan hidup seseorang dalam berbagai domain kehidupan seperti diri sendiri, keluarga, perekonomian, pekerjaan, lingkungan sosial, serta kesenangan. Berdasarkan penjabaran yang telah dijabarkan, dapat ditarik simpulan bahwa aspek-aspek yang terdapat dalam SWB yaitu berupa aspek kognitif dan aspek afektif.

SWB yang tidak dapat dirasakan oleh remaja-remaja tersebut tidak luput dari faktor-faktor yang mendominasinya. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi SWB pada seseorang, yaitu faktor eksternal dan faktor internal (Hasibuan et al., 2018). Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi SWB ialah *social comparison* atau perbandingan sosial (Panjaitan & Rahmasari, 2021). Sedangkan faktor internal yang dapat berpengaruh terhadap SWB yaitu *gratitude* atau kebersyukuran (Panggagas, 2019). Dengan kebersyukuran seseorang akan merasa cukup dengan apa yang telah didapatkan sehingga individu akan lebih banyak merasakan emosi positif dalam dirinya dan hal tersebut dapat meningkatkan SWB (Yildirim et al., 2019). Lestari (2021)

menjelaskan bahwa kebersyukuran dapat menurunkan rasa cemas serta dapat meningkatkan emosi positif sehingga hal tersebut dapat meningkatkan afek positif yang menjadi aspek dalam SWB dan menjadikan SWB pada seseorang meningkat. Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor yang dapat berpengaruh dalam tingkat SWB seseorang diantaranya yaitu faktor *social comparison* (perbandingan sosial), dan kebersyukuran.

Najla dan Zulfiana (2022) mengungkapkan bahwa *social comparison* yakni suatu mekanisme dimana seseorang melakukan perbandingan baik opini, kemampuan, pencapaian, serta sifat yang dimilikinya dengan orang lain. Individu akan saling memberikan pengaruh dan bersaing dalam melakukan kontak sosial yang disebabkan oleh keperluan untuk mengevaluasi serta menilai diri sendiri dengan melakukan perbandingan terhadap orang lain. Sayag dan Kavé (2022) memaparkan bahwa *social comparison* ialah dorongan bawaan seseorang untuk mengevaluasi diri mereka dengan cara membandingkan dirinya terhadap orang lain. Berdasarkan beberapa penjelasan yang telah diungkapkan, dapat diambil kesimpulan bahwa *social comparison* merupakan perilaku seseorang yang dilakukan guna mengevaluasi diri dengan cara membandingkan diri sendiri terhadap orang lain sehingga dapat merasa lebih baik atau buruk.

Social comparison tentunya juga memiliki aspek-aspek penyusunnya yang terdiri dari dua aspek, yaitu kemampuan (*ability*) dan pendapat (*opinion*). Kemampuan (*ability*) yaitu hasrat seseorang untuk mendorong kapabilitas yang dimiliki agar tidak tertinggal jauh dengan kapabilitas yang dimiliki orang lain sedangkan pendapat (*opinion*) ialah dorongan seseorang untuk memperbaiki opini pribadinya agar dapat sesuai dengan opini orang lain atau pendapat pada umumnya (Wulandari & Budiani, 2020). Syachfira dan Nawangsih (2020) menyatakan bahwa kemampuan (*ability*) bersifat menghakimi serta kompetitif seperti perbandingan dalam hal pencapaian kerja, prestasi, serta lainnya sedangkan pendapat (*opinion*) merupakan perbandingan yang meliputi pemikiran, perilaku, nilai, karakteristik, dan kepercayaan sehingga bebas dari sifat kompetitif serta menghakimi. Berdasarkan pemaparan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari *social comparison* yaitu kemampuan (*ability*), dan pendapat (*opinion*).

Dalam *social comparison* juga terdapat faktor-faktor penunjangnya, Syachfira dan Nawangsih (2020) mengutarakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *social comparison* pada individu salah satunya yakni media sosial. Media sosial dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan *social comparison* sebab seseorang yang bermain sosial media akan cenderung melihat, mengidealkan, serta membandingkan kehidupan orang lain yang ada di media sosial dengan kehidupannya sendiri. Sedangkan Auliannisa dan Hatta (2022) menyatakan bahwa usia juga menjadi salah satu faktor yang dapat berpengaruh kepada seseorang dalam melakukan *social comparison* terutama pada individu dengan rentang usia 18-24 tahun (fase remaja akhir-dewasa awal) sebab individu pada rentang usia tersebut sedang berada dalam masa *emerging*

adulthood, dimana pada masa tersebut individu cenderung akan melihat berbagai perkembangan dari orang-orang di sekitarnya dan kemudian membandingkan dirinya dengan perkembangan orang lain tersebut. Berdasarkan penjelasan yang telah dijelaskan, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *social comparison* diantaranya yaitu media sosial, dan usia yang dimiliki seseorang.

Putra (2018) menyatakan bahwa kebersyukuran (*gratitude*) ialah representasi dari rasa takjub, perasaan berterima kasih, serta merupakan suatu manifestasi penghargaan dari apa yang telah didapatkan dan dijalani. Perasaan takjub, berterima kasih, serta penghargaan tersebut diperuntukkan kepada pihak lain baik Tuhan (Allah) maupun yang lainnya. Dewanto et al (2015) menyatakan bahwa kebersyukuran merupakan suatu wujud kognitif, emosi, serta perilaku. Sedangkan Fatimah (2018) menyatakan bahwa kebersyukuran bukan hanya berkaitan dengan kenikmatan saja namun juga merupakan suatu bentuk penerimaan diri seorang hamba atas segala sesuatu apa yang telah diberikan Allah baik sesuatu yang disukai ataupun tidak disukai dan dengan kebersyukuran seseorang akan menunjukkan dampak positif yaitu berupa perilaku yang juga positif. Berdasarkan penjelasan yang telah dijelaskan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kebersyukuran (*gratitude*) merupakan suatu representasi dari emosi positif yang berupa perasaan kagum, berterima kasih, serta pemuliaan terhadap pihak lain (Allah) yang telah memberikan kenikmatan terhadap dirinya, namun kebersyukuran juga merupakan suatu bentuk penerimaan seorang hamba atas apa yang telah diberikan Allah baik untuk sesuatu yang disukai maupun tidak disukai.

Aspek-aspek yang terdapat dalam kebersyukuran menurut Husna et al (2019) terdapat tiga aspek yaitu rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap pihak lain (Allah, manusia, dan kehidupan) serta mengapresiasi kebahagiaan-kebahagiaan sederhana yang di dapatkan, aspek kedua yaitu perasaan positif (*sense of abundance*) terhadap apa yang telah dimiliki, dan yang terakhir yaitu aspek hasrat untuk berperilaku positif sebagai implikasi dari apresiasi serta emosi positif yang mana seseorang berperilaku positif dikarenakan individu tersebut menyadari bahwa kebersyukuran merupakan hal penting yang harus diekspresikan melalui perilaku-perilaku positif dalam hidup. Putra (2018) mengungkapkan bahwa aspek-aspek yang terdapat dalam kebersyukuran diantaranya yaitu apresiasi hangat kepada seseorang atau sesuatu (pihak lain), niat baik terhadap seseorang atau sesuatu (pihak lain), dan sikap serta perilaku yang merupakan cerminan dari apresiasi hangat juga niat baik kepada pihak lain tersebut. Berdasarkan penjelasan yang telah dijabarkan, dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek yang terdapat pada kebersyukuran ada tiga diantaranya yaitu pemberian apresiasi kepada pihak lain (*sense of appreciation*), perasaan positif (*sense of abundance*), dan perilaku positif.

Kebersyukuran juga terdapat faktor-faktor yang dapat menunjangnya, di antaranya menurut Hambali et al (2015) kebersyukuran dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu penerimaan diri (*self acceptance*) atas apa yang telah didapatkan dalam hidup, pengetahuan,

pengalaman, dukungan sosial dalam menerima kondisi yang ada, pikiran positif, optimisme, dan penilaian dalam memandang kehidupan. Anganthi (2020) menyatakan bahwa kepribadian, emosi, kehidupan sosial, serta kesejahteraan subjektif individu merupakan faktor-faktor yang memiliki peran dalam tingkat kebersyukuran seseorang. Emosi-emosi positif dapat meningkatkan kebersyukuran pada diri seseorang sebab emosi positif dapat memunculkan rasa bahagia yang menyebabkan seseorang merasa puas dengan yang didapatkan (Lestari, 2021). Bersumber dari beberapa penjelasan yang telah dijelaskan, dapat diambil kesimpulan bahwa kebersyukuran dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), pengalaman, dukungan sosial atau kehidupan sosial, kepribadian serta emosi yang positif, dan penilaian individu dalam memandang kehidupan.

Sementara itu berdasarkan data Badan Pusat Statistik mengungkapkan bahwa jumlah remaja pengguna internet di Indonesia pada tahun 2021 dengan rentang usia 19-24 tahun yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 50,85% dan perempuan sebesar 49,15%. Sementara itu menurut Kementerian Komunikasi dan Informasi Republik Indonesia (Kemenkominfo RI) penduduk Indonesia yang aktif sebagai pengguna internet yaitu sebanyak 204,7 juta jiwa pada Januari 2022. Tahun 2021 pengguna aktif internet di Indonesia banyak menggunakan internet untuk mengakses media sosial seperti *Youtube* sebanyak 93,8% dari total populasi, *Whatsapp* 87,7% dari total populasi, *Facebook* 85,5% dari total populasi, dan *Instagram* 86,6% dari total populasi atau setara dengan 85 juta jiwa. Hal ini mengartikan bahwa dari 204,7 juta jiwa pemakai internet di Indonesia tersebut diantaranya ialah remaja dan merupakan pengguna aktif media sosial instagram.

Instagram merupakan salah satu wadah yang digunakan untuk memaparkan diri serta kehidupan pribadi seseorang (Panjaitan & Rahmasari, 2021). Saat ini banyak remaja pengguna instagram menggunakan instagram hanya untuk memperlihatkan hal-hal yang menarik saja dari kesehariannya dan mereka berlomba-lomba untuk menampilkan aktivitas-aktivitas kehidupan yang menyenangkan sehingga mereka jarang memperlihatkan sisi buruk dari kehidupan yang dijalannya. Vogel et al (2014) menjelaskan bahwa seseorang akan lebih condong untuk memilih-milih dalam mengekspresikan dirinya dan berfokus untuk mempertontonkan hal-hal positif yang dipunyai seperti potret-potret terbaiknya, perolehan yang telah dimiliki, dan kegiatan menarik hati yang dilakukannya. Hal tersebut dikarenakan pada saat seorang remaja membagikan aktivitas, perasaan, kebiasaan, atau yang lainnya di instagram, mereka cenderung ingin mendapatkan *feedback* yang menyenangkan dari pengikutnya. *Feedback* yang menyenangkan tersebut akan dapat meningkatkan SWB pada remaja, namun sebaliknya apabila remaja tersebut tidak mendapatkan seperti apa yang mereka inginkan (*feedback* yang menyenangkan) dari membagikan hal-hal tersebut di instagram maka dapat menurunkan kesejahteraan subjektif yang dapat dialami remaja (Indrawati, 2021). Menurut Sakti dan Yulianto (2018) pengguna instagram yang membagikan cerita, pengalaman, serta kegiatan kehidupan sehari-harinya secara bebas

tanpa dibatasi waktu, jarak, serta tidak adanya batasan dan privasi kepada pengguna lain akan mengakibatkan munculnya budaya berbagi yang terlalu berlebihan di ruang siber. Hal tersebutlah yang dapat memunculkan adanya *social comparison* di antara remaja pengguna instagram dan dapat mempengaruhi SWB.

Sebagaimana yang telah dijelaskan bahwa *social comparison* dan kebersyukuran ialah dua dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat SWB pada seseorang. Hal tersebut disebabkan karena *social comparison* yang dilakukan tersebut dapat menyebabkan terjadinya penilaian negatif terhadap diri sendiri dan juga menimbulkan ketidakpuasan terhadap hidup yang tengah dijalani (Najla & Zulfiana, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Indrawati (2021) menunjukkan bahwa seseorang yang lebih aktif di instagram memiliki tingkat SWB yang lebih rendah sebab dengan instagram seseorang memiliki peluang lebih besar untuk melakukan *social comparison*. Dan berdasarkan riset oleh Panjaitan dan Rahmasari (2021) menunjukkan bahwa seseorang yang melakukan *social comparison* terutama di media sosial instagram akan memiliki tingkat SWB yang rendah sebab *social comparison* dan SWB memiliki korelasi negatif dimana jika tingkat *social comparison* tinggi maka tingkat SWBnya akan rendah serta sebaliknya. Namun tingkat SWB pada seseorang dapat meningkat dengan kebersyukuran sebab seseorang akan dapat merasakan pengalaman hidup yang lebih positif sehingga seseorang akan dapat mengalami kepuasan hidup serta menikmati segala sesuatu yang telah dimilikinya (Lestari, 2021). Hal ini didukung dengan riset yang diteliti oleh Irsyad et al (2019) yang menunjukkan bahwa seseorang yang bersyukur atas apa yang telah didapatkannya dalam hidup akan cenderung merasakan emosi positif seperti ketenangan, kebahagiaan, serta hubungan interpersonal yang lebih nyaman sehingga semakin tinggi kebersyukuran seseorang maka akan semakin tinggi pula tingkat SWB orang tersebut dan kebersyukuran memiliki korelasi positif yang kuat dengan tingkat SWB pada seseorang dimana semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi pula tingkat SWB orang tersebut.

Rumusan masalah terkait penelitian ini yaitu : Adakah hubungan antara *social comparison* dan kebersyukuran dengan SWB pada remaja pengguna instagram. Sementara itu, tujuan dalam penelitian ini yaitu guna mengkaji korelasi antara *social comparison* dan kebersyukuran dengan SWB pada remaja pemakai instagram.

Manfaat dalam penelitian ini yakni manfaat teoritis dari penelitian ini antara lain diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada para ilmuwan untuk menambah ilmu pengetahuan khususnya dalam ranah psikologi sosial, dan psikologi positif yang berkaitan dengan *social comparison*, kebersyukuran, dan *subjective well-being*. Manfaat praktis dari riset ini yaitu diharapkan mampu menyumbangkan informasi dan penjelasan terhadap remaja dan orang tua terkait dampak penggunaan instagram pada remaja.

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu 1) terdapat hubungan antara *Social Comparison* dan Kebersyukuran dengan SWB pada remaja pengguna instagram, 2) ada hubungan negatif

signifikan antara *Social Comparison* dengan SWB pada remaja pengguna instagram, 3) terdapat hubungan positif signifikan antara Kebersyukuran dengan SWB pada remaja pengguna instagram.

Metode

Metode penelitian yang dipakai dalam riset ini yaitu metode kuantitatif, yakni metode sistematis mengenai sebuah fenomena dengan menekankan analisisnya pada data-data numerikal dan dapat diukur menggunakan teknik statistik (Ramdhan, 2021). Dalam penelitian ini akan mengukur suatu korelasi antara tiga variabel dan mencari keterikatan antar variabel dalam riset yang sesuai dengan tujuan pada penelitian ini. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *subjective well-being* (variabel terikat/Y), *social comparison* (variabel bebas 1/X1), dan kebersyukuran (variabel bebas 2/X2). Dan teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi linier berganda dengan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linieritas. Perhitungan pengujian dalam riset ini memakai bantuan komputerisasi *software* SPSS (*Statistical Product and Server Solution*) versi 25.0 untuk MacOS.

SWB merupakan penilaian individu terhadap kehidupannya yang mencakup dua komponen yaitu kognitif dan afektif. SWB diukur menggunakan skala SWB yang dimodifikasi dari penelitian sebelumnya oleh Adani (2015). Semakin tinggi SWB individu, semakin tinggi pula skor total yang akan diperoleh dari skala tersebut. Sebaliknya, apabila semakin rendah SWB individu maka akan semakin rendah pula nilai total yang akan didapatkan seseorang dari skala tersebut.

Social comparison perilaku seseorang yang dilakukan guna mengevaluasi diri dengan cara membandingkan diri sendiri terhadap orang lain yang meliputi dua aspek yaitu kemampuan dan pendapat. *Social comparison* dinilai dengan skala *social comparison* yang dimodifikasi dari penelitian sebelumnya oleh Amelia (2019) dengan aspek yaitu kemampuan (*ability*) dan pendapat (*opinion*). Semakin besar *social comparison* yang diperbuat individu, maka semakin besar juga nilai total yang akan didapatkan. Kebalikannya, semakin rendah *social comparison* yang dilakukan individu maka akan semakin rendah pula nilai total yang akan didapatkan.

Kebersyukuran merupakan bentuk apresiasi, ungkapan terima kasih, serta implikasi dari kedua hal tersebut kepada seseorang ataupun Tuhan (Allah SWT) atas kenikmatan yang telah didapatkan. Kebersyukuran dinilai menggunakan skala kebersyukuran oleh Listiyandini et al (2015) yang dibentuk berlandaskan dari aspek-aspek kebersyukuran menurut Fitzgerald (1998) dan Watkins (2003) yaitu perasaan menghargai (*sense of appreciation*), emosi positif, dan ungkapan bersyukur. Semakin tinggi kebersyukuran pada individu, maka semakin tinggi pula nilai total yang akan diperoleh. Sebaliknya, apabila semakin rendah kebersyukuran pada individu maka akan semakin rendah pula nilai total yang akan diperoleh.

Sampel pada penelitian ini adalah 155 mahasiswa dan mahasiswi aktif suatu universitas swasta di Solo dengan rentang usia 18-22 tahun serta pengguna aktif instagram.

Responden penelitian terdiri dari 115 perempuan (74,2%) dan 40 laki-laki (25,8%) dari angkatan 2018, 2019, 2020, 2021, dan 2022 dari berbagai fakultas. Adapun analisis deskriptif usia responden diperoleh sebagai berikut.

Tabel 1.
Analisis Statistik Usia Responden

Usia	Persentase (%)	Frekuensi
18	6,5	10
19	11,6	18
20	12,9	20
21	27,7	43
22	41,3	64
Total	100	155
Mean		20,86
Std. Deviation		1,26

Sementara teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *probability sampling* atau juga disebut *random sampling* dengan jenis *cluster random sampling*. Dan untuk instrumen pengumpulan data yang dipakai dalam riset ini yaitu kuesioner menggunakan skala *Likert* yang terdiri dari 4 opsi jawaban. SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), dan STS (sangat tidak sesuai). Urutan yang digunakan yaitu untuk skor pertanyaan positif yaitu 4, 3, 2, 1 dan pertanyaan negatif yaitu 1, 2, 3, 4.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan 3 instrumen modifikasi dari penelitian sebelumnya yaitu skala SWB (Y) yang dimodifikasi dari penelitian Adani (2015), kemudian skala *social comparison* yang dimodifikasi dari penelitian Amelia (2019), dan skala kebersyukuran yang dimodifikasi dari penelitian Listiyandini et al (2015) dengan melakukan pengujian validitas isi kembali melalui *expert judgement* dan dilanjutkan dengan pengujian reliabilitas ulang.

Tabel 2.
Indeks Validitas dan Reliabilitas

Skala	Jumlah Item Valid	Validitas	Ket	Reliabilitas	Ket
SWB	25 item	0,75 – 0,89	Sangat baik	0,873	Tinggi
<i>Social Comparison</i>	9 item	0,75 – 0,86	Sangat baik	0,797	Tinggi
Kebersyukuran	27 item	0,79 – 0,96	Sangat baik	0,870	Tinggi

Hasil

Riset ini dilakukan dengan melibatkan 155 responden yang merupakan mahasiswa dan mahasiswi aktif pada salah satu universitas swasta Solo dengan usia 18-22 tahun serta pengguna aktif media sosial instagram. Analisis data uji asumsi pada riset ini memakai uji normalitas dan linieritas. Penelitian ini memiliki hasil statistik deskriptif sebagai berikut.

Tabel 3.
Analisis Deskriptif

	Mean	Std. Deviation
SWB	69,47	9,73
<i>Social Comparison</i>	24,41	4,61
Kebersyukuran	86,81	9,72

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai rerata yang didapatkan dari SWB yaitu sebesar 69,47, *social comparison* yaitu sebesar 24,42, dan kebersyukuran sebesar 86,81.

Tabel 4.
Uji Normalitas

No.	Variabel	N	Asym. Sig. (2-tailed)	Distribusi data
1	<i>Unstandardized Residual</i>	155	0,200	Normal

Berdasarkan tabel di atas diketahui hasil uji normalitas residual *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa persebaran data memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$) yang berarti sebaran data tersebut normal.

Tabel 5.
Uji Linieritas

No	Variabel	<u>Deviation from Linearity</u> Sig.	Ket
1	<i>Social Comparison</i> dengan <i>Subjective Well-Being</i>	0,612	Linier
2	Kebersyukuran dengan <i>Subjective Well-Being</i>	0,060	Linier

Antara *Subjective Well-Being* dengan *Social Comparison* memenuhi syarat persebaran data yang linier, hal itu dibuktikan dari hasil *Deviation from Linearity* sebesar 0,612 $> 0,05$ yang bisa diartikan ada hubungan linier antara SWB dengan *social comparison*. Selanjutnya pada uji linieritas antara SWB dengan kebersyukuran juga memenuhi syarat sebaran data yang linier dibuktikan dengan hasil *Deviation from Linearity* sebesar 0,060 $> 0,05$ yang dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan linier antara SWB dengan kebersyukuran.

Tabel 6.
Uji Hipotesis

Hipotesis	Sig.	Nilai Korelasi	Keterangan
Mayor	0,000	R = 0,606	Berhubungan
Minor 1	0,028	r = -0,154	Hubungan negatif
Minor 2	0,000	r = 0,605	Hubungan positif

Pada variabel *social comparison* dan kebersyukuran dengan SWB nilai korelasi (r) = 0,606 dan nilai (F) = 44,053 serta nilai sig. 0,000 $< 0,05$ yang berarti dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* dan kebersyukuran dengan SWB. Sedangkan hubungan *social comparison* dengan SWB menghasilkan nilai (r) = -0,154 dengan sig. (1-tailed) =

0,028 ($p < 0,05$) yang mengartikan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *social comparison* dengan SWB dan variabel kebersyukuran dengan SWB dihasilkan skor (r) = 0,605 dengan sig. (1-tailed) = 0,000 ($p < 0,05$) yang mengartikan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara kebersyukuran dengan SWB. Dapat disimpulkan bahwa ketiga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Sumbangan efektif antara *social comparison* dan kebersyukuran dengan *subjective well-being* sebesar 0,367 yang dapat dikatakan bahwa sumbangan variabel independen yang mempengaruhi variabel dependen pada penelitian ini sebesar 36,7% dengan detail sumbangan variabel *social comparison* sebesar 0,43% serta kebersyukuran sebesar 36,24% dan sisanya 63,3% didapatkan dari variabel lain di luar variabel riset ini. Kemudian pada variabel SWB memiliki hasil RE (Rerata Empiris) sebesar 68,47 dan RH (Rerata Hipotetik) sebesar 62,5 yang artinya SWB pada remaja tergolong sedang. Sedangkan pada variabel *social comparison* memiliki hasil RE sebesar 24,41 dan RH sebesar 22,5 yang artinya *social comparison* pada remaja tergolong sedang. Dan pada variabel kebersyukuran memiliki hasil RE sebesar 86,81 dan RH sebesar 67,5 yang artinya kebersyukuran pada remaja tergolong tinggi.

Pembahasan

Bersumber hasil penelitian diketahui bahwa ada suatu hubungan antara *social comparison* dan kebersyukuran dengan SWB. Hal tersebut mengartikan bahwa hipotesis mayor yang diajukan diterima. Hasil tersebut juga didukung oleh pernyataan Hasibuan et al (2018) yang menjelaskan bahwa SWB dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal yang berupa *social comparison* dan faktor internal yang berupa kebersyukuran. *Social comparison* merupakan perilaku membandingkan diri sendiri terhadap orang lain yang dapat berupa membandingkan diri ke atas ataupun membandingkan diri ke bawah baik di dunia nyata dan di media sosial seperti instagram (Vogel et al, 2014). Seorang remaja tidak jauh dengan kehidupan media sosial terutama instagram, hal tersebut diperkuat oleh hasil survei BPS (2021) yang menyatakan bahwa remaja dengan usia 19-24 tahun mengakses internet salah satunya untuk bermain instagram. Hanley et al (2019) dalam penelitiannya mendapati bahwa remaja yang merupakan pengguna aktif instagram mempunyai tingkat afek negatif lebih tinggi dan bisa dikatakan juga memiliki tingkat SWB yang lebih rendah karena mereka sering mengakses instagram serta menjadi lebih memperhatikan kehidupan orang lain yang kemudian membandingkannya dengan kondisi mereka. Akan tetapi tidak sedikit pula remaja pengguna instagram yang membandingkan diri dan menjadi bersyukur atas segala sesuatu yang dimilikinya, hal ini selaras dengan yang diungkap Yildirim et al (2019) dimana dengan kebersyukuran seseorang akan merasa cukup dengan apa yang telah didapatkan sehingga individu akan lebih banyak merasakan emosi positif dalam dirinya sehingga akan membantu meningkatkan SWB.

Berdasarkan hasil uji hipotesis minor pada variabel *social comparison* dengan SWB menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wirtz et al (2021) yang membuktikan bahwa variabel *social comparison* memiliki korelasi secara negatif serta signifikan terhadap SWB pada remaja, ia mengungkapkan bahwa remaja yang cenderung melakukan *social comparison* baik dalam kehidupan nyata maupun media sosial akan merasa bahwa kehidupan orang lain yang dilihatnya memiliki lebih banyak hal positif serta lebih menyenangkan dibandingkan dengan kehidupannya sendiri sehingga hal tersebut dapat meningkatkan afek negatif yang menjadi penyebab menurunnya tingkat SWB pada remaja tersebut. Arifin & Firdaus (2022) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa *social comparison* mempunyai korelasi yang negatif signifikan terhadap kepuasan hidup pada remaja, semakin tinggi *social comparison* maka akan semakin rendah kepuasan hidupnya dan kebalikannya makin rendah *social comparison* maka akan makin tinggi kepuasan hidup yang dirasakan. Sehingga dapat dikatakan bahwa *social comparison* berhubungan negatif terhadap SWB pada remaja sebab kepuasan hidup tersebut menjadi salah satu aspek dari SWB yaitu aspek kognitif (Herlena & Seftiani, 2018). Remaja yang lebih aktif menjadi pengguna instagram juga akan cenderung akan melakukan *social comparison* dibandingkan remaja yang bukan pengguna instagram, seperti yang diungkap Fauziah et al (2020) bahwa penggunaan instagram mempunyai hubungan positif dan signifikan dengan *social comparison* yang berarti lebih aktif remaja menggunakan instagram maka akan lebih tinggi juga tingkat *social comparison* yang dilakukan remaja tersebut.

Berdasarkan hasil uji hipotesis minor pada variabel kebersyukuran dengan SWB menunjukan adanya korelasi positif signifikan antara kebersyukuran dengan SWB. Hal tersebut selaras dengan penelitian Irsyad et al (2019) yang menunjukan bahwa seseorang yang bersyukur atas apa yang telah didapatkannya dalam hidup akan cenderung merasakan emosi positif seperti ketenangan, kebahagiaan, serta hubungan interpersonal yang lebih nyaman sehingga semakin tinggi kebersyukuran seseorang maka akan semakin tinggi pula tingkat SWB orang tersebut. Kebersyukuran memiliki peran terhadap kebahagiaan remaja dimana bentuk kebersyukuran dalam hal ini yaitu rasa terima kasih terhadap segala nikmat yang telah Allah berikan sehingga hal tersebut dapat meningkatkan kebahagiaan pada remaja (Nurhazizah, 2022). Semakin tinggi kebahagiaan yang dirasakan remaja maka akan semakin tinggi SWB yang dimilikinya sebab kebahagiaan merupakan salah satu aspek yang terdapat pada SWB yaitu aspek afektif yang digambarkan oleh perasaan positif, jika remaja merasa bahagia maka ia akan semakin merasakan perasaan positif sehingga hal tersebut akan turut meningkatkan SWB (Lestari, 2021).

Simpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik bersumber dari hasil riset ini ialah terdapat hubungan antara *social comparison* dan kebersyukuran terhadap SWB pada remaja pengguna instagram sehingga hipotesis mayor dalam riset ini diterima. Kemudian kedua hipotesis minor dalam riset ini juga diterima yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dengan SWB dan terdapat hubungan positif signifikan antara kebersyukuran dengan SWB pada remaja pengguna instagram.

Implikasi

Saran yang dapat diberikan adalah bagi remaja khususnya mahasiswa dan mahasiswi pengguna aktif instagram disarankan untuk terus dapat mempertahankan serta meningkatkan kebersyukuran atas apa yang telah dimiliki dan diberikan Allah SWT sehingga meminimalisir terjadinya *social comparison* terhadap orang yang lebih baik daripada diri sendiri agar dapat meningkatkan *subjective well-being* yang dimiliki. Kemudian bagi periset selanjutnya yang akan melakukan penelitian menggunakan tema SWB disarankan agar dapat melakukan penelitian menggunakan variabel atau faktor lain yang dapat berpengaruh serta lebih mendukung SWB pada remaja yang belum terkaji dalam penelitian ini, serta lebih memperluas cakupan terkait responden penelitian yang akan digunakan. Selain itu jika ingin menguji ulang mengenai tema yang sama, hendaknya dapat menambahkan kriteria intensitas penggunaan instagram serta tingkat keaktifan responden dalam bermain instagram pada saat pengambilan data.

Daftar Pustaka

- Adani, A. F. (2015). Pengaruh Kondisi Kerja Dan Dukungan Sosial Terhadap Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Amelia, S. D. Al, Nainggolan, E. E., & Pratikto, H. (2022). Dukungan sosial dan subjective well-being pada mahasiswa rantau. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(1), 58–66.
- Amelia, G. A. (2019). *Pengaruh Social Comparison Terhadap Life Satisfaction Pada Remaja Akhir yang Menggunakan Instagram*. Universitas Negeri Jakarta.
- Anganthi, N. R. N. (2020). *Psikologi Kepribadian dalam Perspektif Spiritual Ilahiah: Mengenal Konsep Tauhid Asma Wa Sifat Asmaul Husna*. Muhammadiyah University Press.
- Anshori, M., & Iswati, S. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Airlangga University Press.
- Arifin, N., & Firdaus, F. (2022). Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dan Kepuasan Hidup Pada Remaja. *Adiba: Journal of Education*, 2(3), 351–357.
- Astriawati, N. (2016). Penerapan analisis regresi linier berganda untuk menentukan pengaruh pelayanan pendidikan terhadap efektifitas belajar taruna di akademi maritim yogyakarta. *Bahari Jogja*, XIV(23), 22–37.
- Auliannisa, S., & Hatta, M. I. (2022). Hubungan Social Comparison dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 147–153. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.561>
- Dewanto, W., Retnowati, S., & Studi Magister Profesi Psikologi, P. (2015). Intervensi Kebersyukuran dan Kesejahteraan Penyandang Disabilitas Fisik. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(1), 33–47.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. . (2003). Personality, Culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 39(4), 391–406.
- Fakhri, N. (2017). Konsep Dasar Dan Implikasi Teori Perbandingan Sosial. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 3(1), 10. <https://doi.org/10.26858/talenta.v3i1.13066>
- Fatimah, S. (2018). Hubungan Cinta Komitmen dengan Kepuasan Pernikahan dimoderatori oleh Kebersyukuran. *Psikodimensia*, 17(1), 26. <https://doi.org/10.24167/psidim.v17i1.1428>
- Fauziah, S., Hacantya, B. B., Paramita, A. W., & Saliha, W. M. (2020). Kontribusi Penggunaan Media Sosial Dalam Perbandingan Sosial Pada Anak-Anak Akhir. *Psycho Idea*, 18(2), 91. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.7145>
- Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015). Faktor-Faktor yang Berperan Dalam Kebersyukuran (Gratitude) Pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 94–101.
- Hanley, S. M., Watt, S. E., & Coventry, W. (2019). Taking a break: The effect of taking a vacation from Facebook and Instagram on subjective well-being. *PLOS ONE*, 14(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217743>
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, H. F. (2018). Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>
- Herlena, B., & Seftiani, N. A. (2018). Kecerdasan Spiritual Sebagai Prediktor Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 101. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1473>
- Husna, U., & Karneli, Y. (2021). Upaya Guru BK dalam Mengatasi Masalah Kenakalan Remaja

- Dengan Teknik Expressive Theraphy. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian*. 2(4), 102–109. <https://doi.org/10.31960/konseling.v2i4.943>
- Husna, W., Fahmi, R., & Kurniawan, R. (2019). Hubungan Kebersyukuran Dengan Perilaku Prosocial Pada Mahasiswa. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 10(2), 179–188. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v10i2.960>
- Indrawati, R. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram serta pengaruhnya terhadap Subjective Well-being. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 99–125. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i2.8063>
- Irsyad, M., Akbar, S. N., & Safitri, J. (2019). Hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada remaja di panti asuhan di Kota Martapura. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 26–30. <http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1601>
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). Konsep Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Menggunakan SPSS. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 1(1), 1–12.
- Khairudin, & Mukhlis. (2019). Peran Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Subjective Well-Being pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 85. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.7128>
- Khumaedi, M. (2012). Reliabilitas Instrumen Penelitian Pendidikan (The Reliability of Education Research Instruments). In *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin* (Vol. 12, Issue 1, pp. 25–30). <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>
- Kurnianita, N. P. (2018). Hubungan rasa syukur dan harga diri dengan kesejahteraan subjektif pada pensiunan pegawai negeri sipil. *Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(1), 2264–2276. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/1945>
- Lestari, Y. I. (2021). Kebersyukuran Mampu Meningkatkan Subjective Well-Being pada Remaja Muslim. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 31–46.
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473. <https://doi.org/10.24854/jpu22015-41>
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2017). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473. <https://doi.org/10.24854/jpu22015-41>
- Maryana, & Prameswari, Y. (2021). Dinamika Gratitude dan Subjective Well-being pada Mahasiswa Perantau di Masa Pandemi Covid-19. *Nathiqiyah : Jurnal Psikologi Islam*, 04, 1–11. <http://dx.doi.org/10.1186/s13662-017-1121-6><https://doi.org/10.1007/s41980-018-0101-2><https://doi.org/10.1016/j.cnsns.2018.04.019><https://doi.org/10.1016/j.cam.2017.10.014><http://dx.doi.org/10.1016/j.apm.2011.07.041><http://arxiv.org/abs/1502.020>
- Mayasari, R. (2014). Religiusitas Islam dan kebahagiaan (Sebuah telaah dengan perspektif psikologi). *Al-Munzir*, 7(2), 81–100.
- Najla, A. D., & Zulfiana, U. (2022). Pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal pengguna instagram. *Cognicia*, 10(1), 64–71. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20084>
- Nurhazizah, A. (2022). Peran Rasa Syukur terhadap Kebahagiaan Remaja Korban Perceraian (Studi Kasus pada SMA-IT Jaisyul Quran Boarding School Nagreg). *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 258–272. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17174>
- Panger, G. (2014). Social comparison in social media: A look at facebook and twitter. *Conference*

- on *Human Factors in Computing Systems - Proceedings*, 2095–2100. <https://doi.org/10.1145/2559206.2581184>
- Panggagas, F. A. W. (2019). Pengaruh Gratitude Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Kuliah Dan Bekerja Di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motivasi*, 7(1), 1–11.
- Panjaitan, M. E., & Rahmasari, D. (2021). Hubungan Antara Social Comparison dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswi Psikologi UNESA Pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–14.
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.34128/jsi.v5i2.185>
- Putra, J. S. (2018). Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>
- Ramadhan, M. (2021). *Metode Penelitian*. Cipta Media Nusantara (CMN).
- Ratnasari, R. D., & Sumiati, N. T. (2018). Pengaruh Self-Compassion, Religiusitas, Support Group Dan Pendapatan Terhadap Subjective Well-Being Orang Tua Anak Tunagrahita. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 6(1), 63–78. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v6i1.8153>
- Rohmad, & Dinar Pratisti, W. (2014). Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Proceeding Seminar Nasional*, 70–83.
- Sakti, B. C., & Yulianto, M. (2018). Penggunaan Media Sosial Instagram dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja. *UNDIP E Journal*, 6(4), 1–12. <http://www.fisip.undip.ac.id>
- Sayag, M., & Kavé, G. (2022). The effects of social comparisons on subjective age and self-rated health. *Ageing and Society*, 42(9), 2140–2153. <https://doi.org/10.1017/S0144686X20002056>
- Sugiarti. (2019). *Optimisme: Kajian Riset Perspektif Psikologi Indonesia*. PT Rajagrafindo Persada.
- Syachfira, N., & Nawangsih, E. (2020). Hubungan Social Comparison dan Self-Esteem pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 554–559. <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/23136>
- Tiefenbach, T., & Kohlbacher, F. (2014). *Subjective Well-being Across Gender and Age in Japan: An Econometric Analysis*. 183–201. https://doi.org/10.1007/978-94-007-7829-0_12
- Utami, M. S., & Psikologi, F. (2012). Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif. *Juni*, 39(1), 46–66.
- 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>
- Voukelatou, V., Gabrielli, L., Miliou, I., Cresci, S., Sharma, R., Tesconi, M., & Pappalardo, L. (2021). Measuring objective and subjective well-being: dimensions and data sources. In *International Journal of Data Science and Analytics* (Vol. 11, Issue 4). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s41060-020-00224-2>
- Wirtz, D., Tucker, A., Briggs, C., & Schoemann, A. M. (2021). How and Why Social Media Affect Subjective Well-Being: Multi-Site Use and Social Comparison as Predictors of Change Across Time. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1673–1691. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00291-z>

Wulandari, D., & Budiani, M. S. (2020). Hubungan antara social comparison dengan materialisme pada pelajar SMK X di Kota Kediri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(4), 121–133.

Yildirim, M., Alshehri, N. A., & Aziz, I. A. (2019). Does Self-esteem Mediate the Relationship between Gratitude and Subjective Well-being? *Polish Psychological Bulletin*, 50(No 2), 149–156.

<http://journals.pan.pl/dlibra/publication/edition/109961%0Ahttp://journals.pan.pl/Content/109961/PDF/PPB9Yildirim,Alshehri,Aziz.pdf%0Ahttp://journals.pan.pl/Content/109961> 2-19