

SURAT TUGAS

Nomor: 533-R/UNTAR/PENELITIAN/II/2026

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

NINAWATI, Dr. Dra., M.M.

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul : Hubungan antara Social Comparison dan Life Satisfaction pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram
Nama Media : EDU RESEARCH ? Jurnal Penelitian Pendidikan
Penerbit : Indonesian Institute for Corporate Learning and Studies
Volume/Tahun : Volume 6, Nomor 4, Desember 2025
URL Repository : www.iicls.org/index.php/jer

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

03 Februari 2026

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : a69ca9f82b5dca1781e016ff98258e0d

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

OFFICE
Jl. Letjen S. Parman No 1, Jakarta Barat 11440

PHONE
+62 21-5671 747 (Hunting)
+62 21-5695 8723 (Admission)

EMAIL
humas@untar.ac.id

WEBSITE
untar.ac.id


Untar Jakarta





**INDONESIAN INSTITUTE FOR CORPORATE
LEARNING AND STUDIES
(IICLS)**

IICLS.ORG

ISSN : 2715-8861

Desember 9 , 2025
ID Number. #1632

Dear **Yolanda Devina Dinata**
Universitas Tarumanagara
Ninawati
Universitas Tarumanagara

Corresponding e-mail : yolandadvna@gmail.com

It's my pleasure to inform you that, after the peer review, your manuscript **Hubungan antara Social Comparison dan Life Satisfaction pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram** has been **ACCEPTED** with content unaltered to publish with **EDU RESEARCH • Jurnal Penelitian Pendidikan ISSN : 2715-8861**.

As a result, your article/paper will be published in the following issues of the journal, according to the publishing priorities.

Looking for to a good collaboration
Sincerely yours,

Managing Editor



[Signature]
Anngil Jufinda, S.Pd, M.Pd

EDU RESEARCH

Jurnal Penelitian Pendidikan

IICLS

Indonesian Institute For
Corporate Learning and Studies

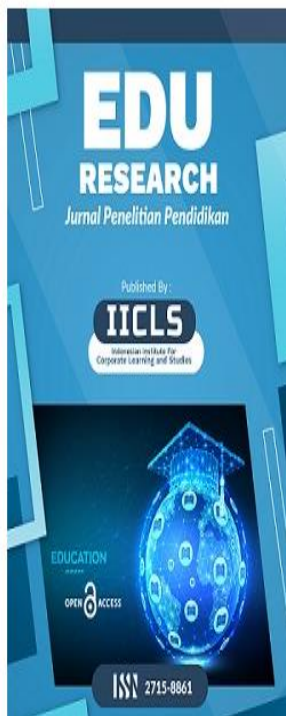
ISSN : 2715-8861



Visit Our Website:
<http://www.iicls.org/index.php/jer>

[Login](#) [Current](#) [Archives](#) [Announcements](#) [About](#) ▾

[SEARCH](#)



EDU RESEARCH : Jurnal Penelitian Pendidikan is published by the **IICLS** (Indonesian Institute For Corporate Learning and Studies). Articles are published on EDU RESEARCH : Jurnal Penelitian Pendidikan periodically four times in a year, in March, June, September and December. Thus, EDU RESEARCH : Jurnal Penelitian Pendidikan provide a platform for researchers in education to publish their original articles.

Activities of the scientific method consist of formulating problem, conducting theoretical study, formulating hypothesis, testing hypothesis and drawing conclusion. The scope of innovation and creativity of research results that published in this journal includes lesson planning, implementation of learning, evaluation of learning, development of learning tools, development of learning, development of learning evaluation, and educational policies.

[MAKE A SUBMISSION](#)

ADDITIONAL MENU

[Home](#)

[Editorial Team](#)

[Reviewer Team](#)

[Peer Reviewers](#)

[Focus and Scope](#)

[Screening Plagiarism](#)

ARTICLES

A COMPARATIVE STUDY OF MACD AND RSI INDICATORS IN IDENTIFYING ENERGY SECTOR STOCK TRENDS (EMPIRICAL STUDY ON PT ADARO ENERGY TBK 2022–2024)

Isma Yulia Sari, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi, Indonesia 1-10
Aga Arye Perdana, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi, Indonesia
Syarifah Zuhra, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi, Indonesia

 [PDF](#) Abstract views: 62 times | Published: 2025-12-02

PENINGKATAN MOTIVASI DAN HASIL BELAJAR PESERTA DIDIK MELALUI PENDEKATAN WHOLE LANGUAGE PADA PEMBELAJARAN BAHASA INDONESIA DI KELAS V SD NEGERI 050/XI KUMUN HILIR

Andam Yulianti, STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh, Indonesia 11-20

 [PDF](#) Abstract views: 29 times | Published: 2025-12-02

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL UNTUK MENINGKATKAN SIKAP SOPAN SANTUN PADA SISWA SMAN 1 CANDUNG

Latifa Zahra, Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia 21-29
Elviana, Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia
Syawaluddin, Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia
Yeni Afrida, Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia

 [PDF](#) Abstract views: 46 times | Published: 2025-12-02

EKONOMI QUR'ANI SEBAGAI SOLUSI KETIMPANGAN MODERN: KAJIAN KOMPREHENSIF TENTANG ANTI-RIBA, ZAKAT, DISTRIBUSI KEKAYAAN, DAN MODEL EKONOMI INTEGRATIF

Aliifatuz Tsaabitah, Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia 30-44
Denny Rusman, Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia
Yelfi Dewi, Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia

 [PDF](#) Abstract views: 21 times | Published: 2025-12-02

ANALISIS DAMPAK KEBIJAKAN TIDAK MEMBERIKAN PR MATEMATIKA TERHADAP MOTIVASI DAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA KELAS I SD NEGERI 22 KOTO BARU SOLOK

Laila Marhayati, Universitas Putra Indonesia YPTK Padang, Indonesia 45-51
Lili Rismaini, Universitas Putra Indonesia YPTK Padang, Indonesia

 [PDF](#) Abstract views: 11 times | Published: 2025-12-03

ANALISIS PENGARUH PLATFORM SHOPEEFOOD TERHADAP KINERJA UMKM KULINER DI PALEMBANG

Diah Dinda Putri, Universitas Terbuka, Indonesia 52-58
Albert Gamot Malau, Universitas Terbuka, Indonesia

 [PDF](#) Abstract views: 37 times | Published: 2025-12-03

PENDIDIKAN ISLAM SEBAGAI IDEOLOGI SOSIAL: SOLUSI TERHADAP KRISIS MORAL DI MASYARAKAT MODERN

Sri Inayati, Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia 59-66
Azizatul Affiah, Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia
Muhiddinur Kamal, Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia

PENGARUH MODEL PROBLEM BASED LEARNING (PBL) TERHADAP KEAKTIFAN SISWA BELAJAR AL-QUR'AN HADIST DI KELAS VIII MTsN 2 LIMA PULUH KOTA

Jenius Adinda Marsa, Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia 349-361
Charles, Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia
Afrinaldi, Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia
Linda Yarni, Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia

 [PDF](#) Abstract views: 49 times | Published: 2025-12-06

TASAWUF DAN PSIKOTERAPI MODERN: INTEGRASI KONSEP TAZKIYAH AL-NAFS DENGAN PSIKOLOGI POSITIF DAN KONSELING SPIRITUAL

Lathifah Azzahra, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Indonesia 362-374
Duski Samad, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Indonesia
Firdaus ST Mamad, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Indonesia

 [PDF](#) Abstract views: 68 times | Published: 2025-12-06

KEBERAGAMAN ASPEK PSIKOLOGIS PESERTA DIDIK DAN IMPLIKASINYA DALAM PROSES PEMBELAJARANNYA

Winda Irsyidah Kholish Siregar, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Indonesia 375-387
Juliana Batubara, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Indonesia
Nurfarida Deliani, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Indonesia

 [PDF](#) Abstract views: 6 times | Published: 2025-12-06

PEMAHAMAN TEORI BELAJAR DAN MOTIVASI SEBAGAI DASAR PENGELOLAAN PEMBELAJARAN EFEKTIF DI KELAS

Willy Akmansyah Lubis, UIN Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia 620-637
Fauziah Gusri, UIN Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia
Wahidah Fitriani, UIN Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia

 [PDF](#) Abstract views: 26 times | Published: 2025-12-10

PENGEMBANGAN ALAT PERMAINAN EDUKATIF KOLASE KULIT KERANG DALAM PENINGKATAN KETERAMPILAN MOTORIK HALUS ANAK USIA DINI DI TK AISYIYAH BUSTANUL ATHFAL NATAL

Annisa Fitri, STAIN Mandailing Natal, Indonesia 638-649
Mukhlis, STAIN Mandailing Natal, Indonesia
Sartika Dewi Harahap, STAIN Mandailing Natal, Indonesia

 [PDF](#) Abstract views: 19 times | Published: 2025-12-10

PERILAKU GHIBAH DAN HATE SPEECH MEMICU KONFLIK ANTAR KELOMPOK MASYARAKAT DI DESA SEI GLUGUR KECAMATAN PANCUR BATU KABUPATEN DELI SERDANG

Anisya, Universitas Negeri Medan, Indonesia 650-654
Fulka Al Uways, Universitas Negeri Medan, Indonesia
Latifah Zahra, Universitas Negeri Medan, Indonesia
Mitha Aulia, Universitas Negeri Medan, Indonesia
Fauzi Kurniawan, Universitas Negeri Medan, Indonesia
Anifah, Universitas Negeri Medan, Indonesia

 [PDF](#) Abstract views: 17 times | Published: 2025-12-10

PENGARUH BEBAN PENYAKIT DAN PEMBIAYAAN KESEHATAN TERHADAP PERTUMBUHAN EKONOMI DI NEGARA-NEGARA ASEAN (2010-2021)

Alegracia Sabitah Setyawan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia 858-876
Fatimah Nafisah Azzahra, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia
Suci Anastasya Khuzaifa, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia
Salsabila Farahdita, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia
Fitri Amalia, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

 [PDF](#) Abstract views: 79 times | Published: 2025-12-12

HUBUNGAN ANTARA SOCIAL COMPARISON DAN LIFE SATISFACTION PADA DEWASA AWAL PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM

Yolanda Devina Dinata, Universitas Tarumanegara, Indonesia 877-885
Ninawati, Universitas Tarumanegara, Indonesia

 [PDF](#) Abstract views: 112 times | Published: 2025-12-12

JATUH BANGUN DALAM KRISIS:KONSELING UNTUK MENCARI KEMBALI ARAH

Gradia Rasma Atur Silalahi, Universitas Riau, Indonesia 886-893
Ivanka Juliana, Universitas Riau, Indonesia
Oktafia Putri Sahtika, Universitas Riau, Indonesia
Serliza, Universitas Riau, Indonesia
Siska Mardes, Universitas Riau, Indonesia
Dwi Rahmadani Indra, Universitas Riau, Indonesia

 [PDF](#) Abstract views: 27 times | Published: 2025-12-12

HUBUNGAN POLA ASUH ORANGTUA OTORITER DENGAN MORAL REMAJA DESA PONDOK AGUNG KECAMATAN PONDOK TINGGI KOTA SUNGAI PENUH

Febriady Huta Uruk, STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh, Indonesia 919-924

 [PDF](#) Abstract views: 9 times | Published: 2025-12-12

STRATEGI PERTAHANAN SIBER INDONESIA DALAM MENGHADAPI ANCAMAN KEBOCORAN DATA DAN DISINFORMASI : ANALISIS KASUS DUKCAPIL 2023-2024

Fathiya Mayla Shafira, Universitas Pembangunan Nasional 'Veteran' Jakarta, Indonesia 925-935
Satria Anindya, Universitas Pembangunan Nasional 'Veteran' Jakarta, Indonesia
Zidni Alfiyan Rosadi, Universitas Pembangunan Nasional 'Veteran' Jakarta, Indonesia
Dhandy Rahmat Lingga, Universitas Pembangunan Nasional 'Veteran' Jakarta, Indonesia
Jerry Indrawan, Universitas Pembangunan Nasional 'Veteran' Jakarta, Indonesia

 [PDF](#) Abstract views: 57 times | Published: 2025-12-12

TRANSFORMASI KURIKULUM DI INDONESIA: STRATEGI DAN DAMPAK NYATA PADA PROSES PEMBELAJARAN

Saparuddin Rambe, IAIN Langsa, Indonesia 936-945
Muhammad Yasin, Al UNU Surakarta, Indonesia
Jumriah, Universitas Sembilanbelas November Kolaka, Indonesia
Ahmadan, Universitas Alkhairaat, Indonesia
Hasanah, Universitas Ibrahimy, Indonesia
Ade Taufan, Universitas Merangin, Indonesia

 [PDF](#) Abstract views: 41 times | Published: 2025-12-12

HUBUNGAN ANTARA SOCIAL COMPARISON DAN LIFE SATISFACTION PADA DEWASA AWAL PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM

Yolanda Devina Dinata¹, Ninawati²

^{1,2}Universitas Tarumanagara

E-mail : yolandadvna@gmail.com¹, ninawati@fpsi.untar.ac.id²

ABSTRAK

Media Sosial merupakan salah satu dampak dari kemajuan teknologi yang pesat. Kemudahan bagi individu untuk mengakses media sosial dimana dan kapan saja, turut mendorong keterlibatan individu dalam perilaku membandingkan dengan orang lain secara intens. Hasil dari perbandingan tersebut dapat membuat individu merasa lebih baik atau lebih buruk terhadap kondisi yang dialami, proses ini berpotensi memengaruhi penilaian terhadap tingkat kepuasan hidup yang dirasakan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison dengan life satisfaction* pada dewasa awal pengguna media sosial Instagram lebih mendalam. Metode yang digunakan adalah kuantitatif, data terkumpul sebanyak 388 partisipan berusia 18 – 25 tahun yang berdomisili di Jobodetabek dan aktif menggunakan Instagram. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Iowa-Netherlands Comparison Measure (INCOM)* dan *Satisfaction WithLife Scale (SWLS)*. Hasil uji korelasi memperoleh nilai **koefisien korelasi** $r = -0.334$ dengan nilai **signifikansi** $p = 0.000 < 0.01$. **Hal ini** menunjukkan bahwa *social comparison* berhubungan negatif yang signifikan dengan *life satisfaction*.

Kata Kunci : *Social Comparison; Life Satisfaction; Dewasa Awal; Instagram*

ABSTRACT

Social media is one of the impacts of rapid technological advancement. The ease with which individuals can access social media anytime, anywhere, also encourages intense individual engagement in comparing themselves to others. The results of this comparison can make individuals feel better or worse about their current situation, and this process has the potential to influence their assessment of their perceived life satisfaction level. Therefore, this study aims to delve deeper into the relationship between social comparison and life satisfaction in young adults who use the Instagram social media platform. The method used is quantitative, with data collected from 388 participants aged 18-25 who reside in the Jobodetabek area and are active Instagram users. This study uses the *Iowa-Netherlands Comparison Measure (INCOM)* and the *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* as measurement tools. The correlation test results yielded a correlation coefficient value of $r = -0.334$ with a significance value of $p = 0.000 < 0.01$. This indicates that social comparison is significantly negatively correlated with life satisfaction.

Keywords : *Social Comparison; Life Satisfaction; Young Adulthood; Instagram*

PENDAHULUAN

Di era digital, perkembangan teknologi semakin pesat dan berbagai aktivitas menjadi lebih efisien berkat kemajuan teknologi yang menawarkan berbagai kemudahan, mulai dari akses komunikasi, informasi, transaksi, pendidikan, hiburan, hingga pemenuhan kebutuhan pribadi (Danuri, 2019). Media sosial menjadi salah satu dampak dari kemajuan teknologi, dan telah menjangkau 4,5 miliar pengguna di seluruh dunia dengan rata-rata waktu penggunaan sekitar dua jam setiap harinya (Shalini & Priyadarsini, 2024). Pengguna media sosial di Indonesia mencapai 139 juta orang atau 49,9% dari populasi nasional (CNBC Indonesia, 2024). Instagram menjadi platform yang paling diikuti dengan 19,6%, diikuti TikTok 17,7%, Facebook 11,6%, serta X sebesar 6,9%. The Global Statistic menunjukkan bahwa Instagram merupakan platform yang paling populer dengan tingkat penggunaan 84,80%. Instagram adalah platform untuk membagikan konten visual seperti foto dan video, dengan fitur interaktif yang memungkinkan pengguna berinteraksi (Meta, n.d.). Platform ini menekankan aspek visual, di mana pengguna membagikan foto dan video yang menggambarkan kehidupan yang ingin ditampilkan (Dhiman, 2024).

Meskipun media sosial memberikan banyak keuntungan yang positif, penggunaannya juga berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental (Karim et al., 2020). Media sosial memberikan kemudahan akses kapan saja dan dimana saja, sehingga mendorong keterlibatan individu dalam perilaku membandingkan diri dengan orang lain secara intens (Moningka & Ratih Eminiari, 2020). Festinger (1954) menjelaskan bahwa perbandingan sosial merupakan kecenderungan individu menilai atau mengukur dirinya dengan membandingkan pendapat, kemampuan, atau karakteristiknya dengan orang lain. Perbandingan terbagi menjadi perbandingan ke atas (*upward social comparison*) dan ke bawah (*downward social comparison*) (Festinger, 1954; Gibbons & Buunk, 1999). *Upward comparison* terjadi ketika individu membandingkan dirinya dengan seseorang yang dipersepsikan lebih unggul, yang dapat mendorong keinginan untuk menjadi lebih seperti sosok yang dibandingkan (Wang et al., 2020). Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam perbandingan sosial ke atas dapat menyebabkan penurunan harga diri (Fagundes et al., 2020), ketidakpuasan terhadap tubuh (Vinsensia Ela Anjela & Krismi Diah Ambarwati, 2022), serta rasa iri (Li, 2019). Sementara itu, *downward comparison* terjadi ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dipersepsikan lebih rendah (Anjela & Ambarwati, 2022).

Membandingkan diri secara sosial sering muncul pada individu yang berada dalam fase dewasa awal dan aktif menggunakan Instagram (Stapleton et al., 2017; Noon et al., 2021). Pada tahun 2023, pengguna Instagram didominasi oleh kelompok remaja dan dewasa awal, dengan 30,8% berada pada usia 18–24 tahun dan 30,3% pada usia 25–34 tahun (Yonatan, 2023). Masa dewasa awal merupakan periode krusial ketika individu mulai mengeksplorasi hubungan, dunia kerja, dan lingkungan sosial sebagai bagian dari upaya memperoleh pengakuan serta menjalani proses eksplorasi identitas (Arnett, 2000). Instagram berperan sebagai media komunikasi bagi remaja dan dewasa awal untuk mengungkapkan identitas diri, membangun relasi sosial, dan mengeksplorasi ketertarikan personal (Dhiman, 2024). Namun penggunaan Instagram juga mendorong munculnya perbandingan sosial yang berpotensi menimbulkan dampak psikologis negatif seperti rasa percaya diri yang berkurang, perasaan rendah diri, serta kesulitan mencintai diri sendiri (Febrianthi, 2019 dalam Febrianthi & Supriyadi, 2021).

Dalam penggunaannya, terdapat tekanan sosial yang mendorong individu untuk menyesuaikan diri, menjadi populer, serta memperoleh validasi. Individu cenderung

membandingkan dirinya dengan orang lain, dan hasil perbandingan tersebut membentuk persepsi positif maupun negatif yang berpengaruh terhadap evaluasi tingkat kepuasan hidup (Pang et al., 2023). Kepuasan hidup merupakan bagian dari kesejahteraan subjektif yang mencakup kepuasan terhadap kehidupan secara keseluruhan (Schnettler et al., 2017 dalam Pang et al., 2023). Diener (1985) mendefinisikan kepuasan hidup sebagai penilaian kognitif terhadap kehidupan, di mana kriteria penilaiannya ditentukan oleh individu. Civitci & Civitci (2015) menemukan bahwa individu yang melakukan perbandingan sosial dapat merasa lebih baik atau lebih buruk terhadap kondisinya, dan proses ini berpotensi memengaruhi tingkat kepuasan hidup.

Oleh sebab itu, penelitian ini tertarik meneliti sejauh mana hubungan perbandingan sosial dengan kepuasan hidup individu dewasa awal yang aktif menggunakan Instagram. Penelitian ini diharapkan dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme psikologis yang melatarbelakangi hubungan tersebut serta dampaknya terhadap evaluasi kualitas hidup individu dalam tahap pencarian identitas dan arah kehidupan.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang disampaikan adalah apakah terdapat hubungan antara perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pada individu dewasa awal pengguna Instagram?

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dengan *life satisfaction* kepuasan hidup pada individu dewasa awal yang menggunakan media sosial Instagram. Dalam menentukan jumlah partisipan, penelitian ini menggunakan hasil dari tabel sampel krejcie dan morgan sebagai acuan untuk menentukan minimal jumlah responden yang dibutuhkan, berdasarkan hasil dari sampel table krejcie dan morgan tersebut memperoleh minimal sebanyak 384 partisipan. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kriteria partisipan, yaitu individu berusia antara 18 hingga 25 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, berdomisili di Jabodetabek, dan aktif menggunakan Instagram. Pengukuran *social comparison* menggunakan alat ukur INCOM atau *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* merupakan alat ukur psikologis yang dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk (1999), di mana telah ditranslansikan oleh Ghaisani (2025). Alat ukur ini memiliki total 11 butir dengan 2 dimensi, yaitu *ability* dan *opinion*. Sedangkan, *life satisfaction* menggunakan alat ukur *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dikembangkan oleh Diener et al., (1985), yang telah di adaptasi oleh Akhtar (2019). Alat ukur ini terdiri dari 5 butir, yang seluruhnya bersifat *favorable*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan sebanyak 388 partisipan dewasa awal yang berdomisili di Jabodetabek dan aktif menggunakan Instagram dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan uji korelasi menggunakan **korelasi Spearman's rho**, diperoleh nilai **koefisien korelasi $r_s(388) = -0.334$** dengan nilai **signifikansi $p = 0.000 < 0.01$** . Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat **hubungan negatif yang lemah dan signifikan** antara *social comparison* dan *life satisfaction*. Artinya, semakin tinggi tingkat *social comparison* yang dialami individu saat menggunakan Instagram, maka semakin rendah tingkat *life satisfaction* yang dirasakannya. Hasil uji korelasi spearman

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Spearman pada *Social Comparison* dengan *Life Satisfaction*

Variabel	r	Interpretasi	Sig. (2 tailed)	Interpretasi
<i>Social Comparison</i> dan <i>Life Satisfaction</i>	-0.334	Lemah	0.000	Berhubungan Negatif

Berdasarkan hasil analisis data utama, ditemukan bahwa *social comparison* memiliki korelasi dengan *life satisfaction*. Uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara *social comparison* dengan *life satisfaction*. Artinya, semakin tinggi tingkat *social comparison* maka semakin rendah *tingkat life satisfaction* yang dialami individu. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan hubungan negatif signifikan antara *social comparison* dan *life satisfaction* pengguna media sosial (Rahmad & Kirana 2023; Arifin et al., 2022). Umumnya perbandingan sosial melibatkan evaluasi kemampuan, fisik, serta gaya hidup (Partiwi, 2024 dalam Hidayah & Hardew, 2025). Dalam konteks media sosial, perbandingan cenderung bersifat *upward comparison* karena pengguna lebih sering menampilkan citra diri dan kehidupan ideal (Samra et al., 2022). Kemudahan akses informasi melalui fitur *feeds* dan *story* membuat pengguna terhubung dengan kehidupan orang lain (Gerson et al., 2021 dalam Naeem, 2025; Fardouly, 2015). Akibatnya, individu kerap menilai kehidupan orang lain lebih baik dibandingkan kehidupan mereka sendiri (Chou & Edge, 2012 dalam Samra et al., 2022). *Upward comparison* di media sosial menimbulkan penilaian diri negatif yang berdampak pada penurunan harga diri, *mood*, dan kepuasan hidup (Midgley, 2020 dalam McComb et al., 2023). Penurunan *self-esteem* membuat individu lebih rentan terhadap evaluasi diri negatif, terutama penampilan fisik. *Self-esteem* rendah memunculkan *body dissatisfaction* (Coen et al., 2024; Bahera et al., 2025), yang kemudian menurunkan kepuasan hidup.

Tabel 2. Uji Beda *Social Comparison* dan *Life Satisfaction* berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	Mean Rank	Sig. (2 tailed)	Interpretasi
<i>Social Comparison</i>	Perempuan	202.39	0.010	Terdapat
	Laki-laki	167.22		Perbedaan
<i>Life Satisfaction</i>	Perempuan	190.09	0.149	Tidak Terdapat
	Laki-laki	209.76		Perbedaan

Penelitian ini turut melakukan analisis data tambahan uji beda tingkat *social comparison* dan *life satisfaction* berdasarkan aspek demografis. Ditemukan perbedaan tingkat *social comparison* pada jenis kelamin, akun yang diikuti, dan durasi per hari. Pada kategori jenis kelamin, perempuan memiliki tingkat *social comparison* lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya bahwa perempuan lebih terlibat dalam perbandingan sosial di media sosial (Amalia, 2025). Penelitian Handford et al. (2018) menyatakan bahwa perempuan lebih sering melakukan perbandingan, terutama dalam aspek penampilan, sehingga lebih rentan terhadap efek negatif. Norma budaya turut memengaruhi karena budaya menekankan penampilan ideal (Guimond et al., 2007). Tekanan gender untuk selalu terlihat sempurna juga membuat perempuan merasa perlu menampilkan citra diri ideal (Nor et al., 2025). Dengan demikian, norma budaya dan tekanan gender memicu perempuan melakukan perbandingan.

Tabel 3. Uji Beda *Social Comparison* dan *Life Satisfaction* Berdasarkan Lama Penggunaan Instagram

Variabel	Lama Penggunaan	Mean Rank	Sig. (2 tailed)	Interpretasi
<i>Social Comparison</i>	≤ 4 tahun	176.86	0.274	Tidak Terdapat Perbedaan
	≥ 4 tahun	196.70		
<i>Life Satisfaction</i>	≤ 4 tahun	162.40	0.046	Terdapat Perbedaan
	≥ 4 tahun	198.50		

Pada uji beda lama penggunaan dalam tahun, terdapat perbedaan tingkat *life satisfaction*. Hal ini berkaitan dengan kemampuan individu menyesuaikan diri terhadap pola perbandingan sosial. Pada kasus ini, perbandingan yang terjadi cenderung *downward comparison*, yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif (Olivos et al., 2021; Hu et al., 2024). Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang menggunakan Instagram lebih lama relatif mengalami *life satisfaction* yang tinggi.

Tabel 4. Uji Beda *Social Comparison* dan *Life Satisfaction* Berdasarkan Akun yang Diikuti

Variabel	Akun Yang Diikuti	Mean Rank	Sig. (2 tailed)	Interpretasi
<i>Social Comparison</i>	≤ 500 akun	175.24	0.004	Terdapat Perbedaan
	≥ 501 akun	208.30		
<i>Life Satisfaction</i>	≤ 500 akun	192.57	0.774	Tidak Terdapat Perbedaan
	≥ 501 akun	195.88		

Tabel 5. Uji Beda *Social Comparison* dan *Life Satisfaction* Berdasarkan Durasi Per Hari

Variabel	Durasi Per Hari	Mean Rank	Sig. (2 tailed)	Interpretasi
<i>Social Comparison</i>	≤ 4 jam	186.16	0.001	Terdapat Perbedaan
	≥ 4jam	237.55		
<i>Life Satisfaction</i>	≤ 4 jam	196.98	0.322	Tidak Terdapat Perbedaan
	≥ 4jam	181.71		

Pada uji beda akun yang diikuti dan durasi per hari, terdapat perbedaan tingkat *social comparison*. Intensitas pemakaian media sosial, baik frekuensi maupun durasi, berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan membandingkan diri (Oktaviani & Pratama, 2023; Bonfanti et al., 2025). Penelitian Hasanah dan Hidayati (2024) menyatakan bahwa intensitas penggunaan Instagram memiliki hubungan dengan *body image*, semakin tinggi intensitas maka semakin tinggi *body image*. Temuan Fuertes et al. (2023) menunjukkan bahwa semakin tinggi durasi penggunaan Instagram maka semakin tinggi ketidakpuasan tubuh, perbandingan fisik, dan rendahnya *self-esteem*. Banyaknya akun yang diikuti meningkatkan peluang individu terpapar standar sosial yang memicu perbandingan. Penelitian Lee (2024) menunjukkan bahwa paparan influencer memicu evaluasi diri intens, termasuk perbandingan diri. Hal ini membuat individu menilai bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih ideal (Chou & Edge, 2012 dalam Samra et al., 2022). Dengan demikian, akun yang diikuti dapat menjadi sumber perbandingan sosial, terutama pada konten ideal atau sulit dicapai.

Tabel 6. Uji Beda Social Comparison dan Life Satisfaction Berdasarkan Usia

Variabel	Usia	Mean Rank	Sig. (2 tailed)	Interpretasi
<i>Social Comparison</i>	18-20 tahun	192.64	0.384	Tidak Terdapat Perbedaan
	21-25 tahun	207.68		
<i>Life Satisfaction</i>	18-20 tahun	193.83	0.755	Tidak Terdapat Perbedaan
	21-25 tahun	199.23		

Tabel 7. Uji Beda Social Comparison dan Life Satisfaction Berdasarkan Domisili

Variabel	Domisili	Mean Rank	Sig. (2 tailed)	Interpretasi
<i>Social Comparison</i>	Jakarta	192.32	0.596	Tidak Terdapat Perbedaan
	Non-Jakarta	198.68		
<i>Life Satisfaction</i>	Jakarta	196.06	0.705	Tidak Terdapat Perbedaan
	Non-Jakarta	191.52		

Tabel 8. Uji Beda Social Comparison dan Life Satisfaction Berdasarkan Status

Variabel	Status	Mean Rank	Sig. (2 tailed)	Interpretasi
<i>Social Comparison</i>	<i>Single</i>	192.10	0.531	Tidak Terdapat Perbedaan
	<i>In relationship</i>	199.79		
<i>Life Satisfaction</i>	<i>Single</i>	189.24	0.169	Tidak Terdapat Perbedaan
	<i>In relationship</i>	206.11		

Tabel 9. Uji Beda Social Comparison dan Life Satisfaction Berdasarkan Profesi

Variabel	Profesi	Mean Rank	Sig. (2 tailed)	Interpretasi
<i>Social Comparison</i>	Tidak bekerja	194.74	0.848	Tidak Terdapat Perbedaan
	Bekerja	189.56		
<i>Life Satisfaction</i>	Tidak bekerja	194.14	0.772	Tidak Terdapat Perbedaan
	Bekerja	201.97		

Pada aspek demografis usia, domisili, status, dan profesi tidak terdapat perbedaan tingkat *social comparison* dan *life satisfaction*. Rentang usia 18–21 tahun merupakan partisipan terbanyak dan mayoritas adalah mahasiswa berdomisili di Jakarta serta tidak dalam hubungan (*single*). Faktor psikologis seperti *self-esteem* dan *self-compassion* dapat mengurangi kecenderungan melakukan perbandingan. Individu dengan aspek psikologis kuat cenderung mempertahankan kesejahteraan subjektif meskipun terpapar konten sosial yang berpotensi menimbulkan evaluasi negatif (Gu et al., 2022 dalam Borgdorf et al., 2024). Uji beda status menunjukkan tidak terdapat perbedaan tingkat *social comparison* dan *life satisfaction* antara partisipan *single* dan yang sedang menjalin hubungan. Hal ini konsisten dengan literatur yang menyatakan bahwa pengaruh status hubungan terhadap kesejahteraan bersifat kondisional dan dimediasi oleh faktor seperti kepribadian, kualitas hubungan, dan modal sosial (Hoan, 2024). Individu yang berdomisili di Jakarta maupun di *non*-Jakarta, menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pada tingkat *social comparison* dan *life satisfaction*. Hal ini menjelaskan bahwa faktor geografis tidak menjadi faktor terjadinya kecenderungan membandingkan diri atau kepuasan hidup. Hal ini serupa dengan temuan oleh Nugroho et al., (2022) yang menyatakan bahwa faktor modal sosial dan interaksi komunitas lebih berpengaruh terhadap *life satisfaction* individu dibandingkan dengan aspek domisili. Artinya, individu yang memiliki jaringan sosial tinggi dan mendapat dukungan sosial, cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang baik sehingga tidak mudah terpengaruh oleh hal yang memicu perbandingan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian mengenai hubungan *social comparison* dengan *life satisfaction* pada dewasa awal pengguna media sosial Instagram, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dan *life satisfaction*. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi individu melakukan perbandingan sosial di media sosial Instagram, maka semakin rendah tingkat kepuasan hidup yang dirasakan. Sebaliknya, individu dengan tingkat *social comparison* yang lebih rendah cenderung memiliki *life satisfaction* yang lebih tinggi. Hasil tambahan menunjukkan bahwa perempuan, individu yang mengikuti lebih banyak akun, serta mereka yang menggunakan Instagram dengan durasi lebih lama per hari memiliki tingkat *social comparison* yang lebih tinggi. Selain itu, individu yang telah menggunakan Instagram selama ≥ 4 tahun memiliki tingkat *life satisfaction* lebih tinggi.

Pada aspek demografis seperti usia, domisili, status hubungan, dan profesi, tidak ditemukan perbedaan tingkat *social comparison* maupun *life satisfaction*. Temuan-temuan ini menggambarkan bahwa *social comparison* berperan penting dalam menurunkan *self-esteem*, meningkatkan *body dissatisfaction*, serta memengaruhi kepuasan hidup, terutama pada pengguna aktif Instagram dalam tahap dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfonso-Fuertes, I., Alvarez-Mon, M. A., Del Hoyo, R. S., Ortega, M. A., Alvarez-Mon, M., & Molina-Ruiz, R. M. (2023). Time spent on Instagram and body image, *self-esteem*, and physical comparison among young adults in Spain: observational study. *JMIR Formative Research*, 7, e42207. <https://doi.org/10.2196/42207>
- Amalia, D. (2025). Benarkah perempuan paling sering membandingkan diri di lingkungansosialnya? *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, 11(1). <https://doi.org/10.22236/jippuhamka.v11i1.18891>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Bonfanti, R. C., Melchiori, F., Teti, A., Albano, G., Raffard, S., Rodgers, R., & Lo Coco, G. (2024). The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 52, 101841. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101841>
- Borgdorf, K. S. A., Kuechler, G., Wrzus, C., & Aguilar-Raab, C. (2024). Less frequent but equally useful: social and temporal comparisons in light of mindfulness and *Self-Compassion*. *Mindfulness*, 15(11), 2906–2918. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02472-w>
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field (Vol. 102). <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.09.007>
- 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>
- Danuri, M. (2019). Perkembangan dan transformasi teknologi digital. *Jurnal Ilmiah Infokam*, 15(2). <https://doi.org/10.53845/infokam.v15i2.178>

- De Coen, J., Verbeken, S., & Goossens, L. (2024a). Body dissatisfaction and low *self-esteem* in elementary school-aged children: the role of media pressure and trust in parent–child relationships. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1228860. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1228860>
- Dhiman, Dr. B. (2024a). A study of instagram dependency on indian youth: Assessing its impact on students' lives. <https://doi.org/10.20944/preprints202406.0998.v1>
- 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
- Fagundes, L. S., Marot, T. A., & Natividade, J. C. (2020). Use of instagram, social comparison, and personality as predictors of *self-esteem*. *Psico-USF*, *25*(4), 711–724. <https://doi.org/10.1590/1413/82712020250410>
- 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>
- Febrianti, A. N. A., & Supriyadi, S. (2021). Apakah perbandingan sosial dalam menggunakan instagram berperan terhadap kebahagiaan remaja? *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, *12*(2), 126–137. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v12i2.24605>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, *7*(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Handford, C. M., Rapee, R. M., & Fardouly, J. (2017). The influence of maternal modeling on body image concerns and eating disturbances in preadolescent girls. *Behaviour Research and Therapy*, *100*, 17–23. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.11.001>
- Guimond, S., Branscombe, N. R., Brunot, S., Buunk, A. P., Chatard, A., Désert, M., Garcia, D. M., Haque, S., Martinot, D., & Yzerbyt, V. (2007). Culture, gender, and the self: Variations and impact of social comparison processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*(6), 1118–1134. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1118>
- Hidayah, N., & Hardew, A. K. (2025). Hubungan penerimaan diri terhadap perbandingan sosial dengan dimoderatori oleh kebersyukuran pada mahasiswa pengguna tiktok. *Edukasiana Jurnal Inovasi Pendidikan*, *4*(2), 253–264. <https://doi.org/10.56916/ejip.v4i2.1212>
- Hu, Y., Zhou, M., Shao, Y., Wei, J., Li, Z., Xu, S., Maguire, P., & Wang, D. (2021). The effects of social comparison and depressive mood on adolescent social decision-making. *BMC Psychiatry*, *21*(1), 3. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02928-y>
- Karim, F., Oyewande, A., Abdalla, L. F., Ehsanullah, R. C., & Khan, S. (2020). Social media Use and its Connection to Mental Health: A Systematic review. *Cureus*, *12*(6), e8627. <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>
- Lee, J., Walter, N., Hayes, J. L., & Golan, G. J. (2024). Do Influencers Influence? A Meta-Analytic comparison of celebrities and social media influencers effects. *Social Media + Society*, *10*(3). <https://doi.org/10.1177/20563051241269269>
- McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. *Media Psychology*, *26*(5), 612–635. <https://doi.org/10.1080/15213269.2023.2180647>
- Moningka, C., & Ratih Eminiar, P. (2020). The effect of self-comparison in social media on self esteem. *Joint Proceedings of the 3rd International Conference on Intervention and Applied*

- Psychology (ICIAP 2019) and the 4th Universitas Indonesia Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2019)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201125.032>
- Naeem, N. A., Ijaz, N. S., Irfan, N. A., Akmal, N. S., & Jamil, N. H. (2025). SOCIAL COMPARISON, PERFECTIONISM AND PSYCHOLOGICAL WELLBEING AMONG ADULTS. *Contemporary Journal of Social Science Review*, 3(4), 19–24. <https://doi.org/10.63878/cjssr.v3i4.1469>
- Nugroho, T. W., Hanani, N., Toiba, H., & Sujarwo, S. (2022). Promoting subjective well-being among rural and urban residents in indonesia: Does social capital matter? *Sustainability*, 14(4), 2375. <https://doi.org/10.3390/su14042375>
- Noon, E. J., Schuck, L. A., Guṭu, S. M., Şahin, B., Vujović, B., & Aydın, Z. (2021). To compare, or not to compare? Age moderates the relationship between social comparisons on instagram and identity processes during adolescence and emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 93(1), 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.10.008>
- Oktaviani, R., Pratama, A., & Universitas Methodist Indonesia. (2023). The interaction of social media and social comparison orientation in shaping financial Self-Efficacy of Millennials. In *Jurnal Pustaka Cendekia Hukum Dan Ilmu Sosial* (Vol. 1, Issue 1, pp. 142–152). <https://pchukumsosial.org/index.php/pchs>
- Olivos, F., Olivos-Jara, P., & Browne, M. (2020). Asymmetric social comparison and life satisfaction in social networks. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 363–384. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00234-8>
- Pang, H., Qiao, Y., Xiao, Y., & Hu, X. (2023). More happiness or less comparison? unpacking associations between life satisfaction, negative comparison and mobile social networking use among sojourning students. *Sage Open*, 13(2). <https://doi.org/10.1177/21582440231173666>
- Rahmad, S. A., & Kirana, A. (2023). Social comparison dan life satisfaction pada dewasa awal pengguna media sosial. *Merpsy Journal*, 15(2), 127. <https://doi.org/10.22441/merpsy.v15i2.19935>
- Samra, A., Warburton, W. A., & Collins, A. M. (2022). Social comparisons: A potential mechanism linking problematic social media use with depression. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 607–614. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00023>
- Shalini, T. R., & Priyadarsini, P. (2024). Effective use of social media platforms in the age of digital. *Juni Khyat Journal*
- Stapleton, P., Luiz, G., & Chatwin, H. (2017). Generation validation: The role of social comparison in use of instagram among emerging adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(3), 142–149. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0444>
- Anjela, N. V. E., & Ambarwati, N. K. D. (2022). Kualitas Hidup dan Perbandingan Sosial Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Body Dissatisfaction. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 55–67. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.768>
- Wang, W., Wang, M., Hu, Q., Wang, P., Lei, L., & Jiang, S. (2020). Upward social comparison on mobile social media and depression: The mediating role of envy and the moderating role of marital quality. *Journal of Affective Disorders*, 270, 143–149. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.173>
- Yonatan, A. (2023, May 29). Pengguna instagram berdasarkan rentang usia 2023. *GoodStats*.