

**PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA PENGGUNA
MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

OLEH:

INTAN NIRWANA ADVENTRI SITUMORANG

208600101



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

MEDAN

2024

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 22/10/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repositorv.uma.ac.id)22/10/24

**PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA PENGGUNA
MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi

Pada Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area

OLEH:

INTAN NIRWANA ADVENTRI SITUMORANG

208600101



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2024

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 22/10/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repositorv.uma.ac.id)22/10/24

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Nama : Intan Nirwana Adventri Situmorang

Npm : 208600101

Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh

Komisi Pembimbing



Tanggal disetujui : 27 September 2024

HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS

Saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Intan Nirwana Adventri Situmorang
NPM : 208600101
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya susun sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu di dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Dengan demikian, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 27 September 2024

Intan Nirwana Adventri Situmorang

208600101

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPERLUAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan
dibawah ini

Nama : Intan Nirwana Adventri Situmorang
Npm : 208600101
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Subjectie Well-Being* Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmediakan/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 27 September 2024



Intan Nirwana Adventri Situmorang

208600101

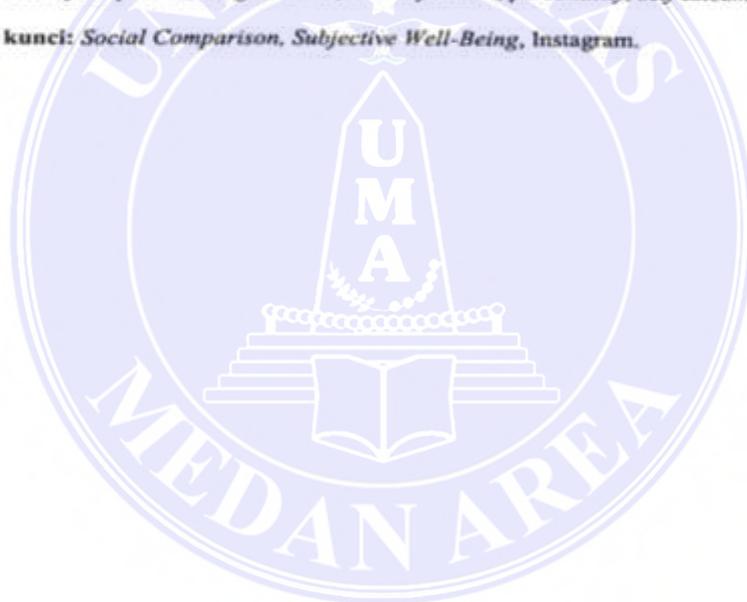
ABSTRAK

PENGARUH SOCIAL COMPARISON TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA

OLEH:
INTAN NIRWANA ADVENTRI SITUMORANG
NPM: 20.860.0101

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris guna mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial instagram di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 160 mahasiswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Bentuk skala yang digunakan adalah skala likert. Instrument penelitian ini menggunakan skala INCOM (*Iowa-Netherlands Comparison Orientations Measure*) milik Gibbons dan Buunk (1999), skala SPANE (*Scale Of Positive And Negative Experience*) milik Diener, dkk (2009) dan SWLS (*Satisfaction With Life Scale*) milik Diener (1985). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai koefisien F yaitu 7,572 dan signifikansi yaitu ($p=0,007<0,05$, $r= -0,514$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dengan arah hubungan yang negatif antara *social comparison* terhadap *subjective well-being*. Diketahui bahwa kontribusi *social comparison* terhadap *subjective well-being* sebesar (R^2) = 0,460 setara dengan 46%. Adapun faktor lainnya seperti dukungan sosial, kebersyukuran, *personality*, *self esteem*.

Kata kunci: *Social Comparison, Subjective Well-Being, Instagram.*



ABSTRACT

THE EFFECT OF SOCIAL COMPARISON ON SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG INSTAGRAM USERS IN THE FACULTY OF PSYCHOLOGY AT THE UNIVERSITY OF MEDAN AREA

BY:
INTAN NIRWANA ADVENTRI SITUMORANG
NPM: 20.860.0101

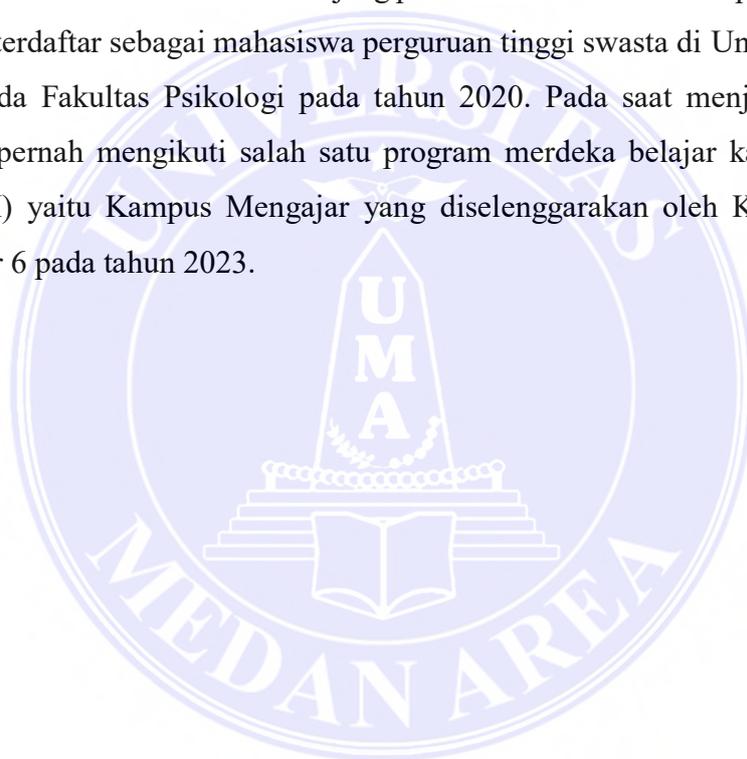
This research aimed to empirically examine the effect of social comparison on subjective well-being among Instagram-using students at the Faculty of Psychology, University of Medan Area. The sample used in this research consisted of 160 students, selected using purposive sampling. The research method employed was quantitative, using a Likert scale. The research instruments included the INCOM (Iowa-Netherlands Comparison Orientations Measure) by Gibbons and Buunk (1999), the SPANE (Scale of Positive and Negative Experience) by Diener et al. (2009), and the SWLS (Satisfaction With Life Scale) by Diener (1985). Data analysis was conducted using simple linear regression analysis. The results showed that the F coefficient value was 7.572 with a significance of $p = 0.007 < 0.05$, $r = -0.514$. These results indicated a significant negative relationship between social comparison and subjective well-being. It was found that social comparison contributed 46% ($R^2 = 0.460$) to subjective well-being. Other factors that may influence subjective well-being include social support, gratitude, personality, and self-esteem.

Keywords: Social Comparison, Subjective Well-Being, Instagram.



RIWAYAT HIDUP

Intan Nirwana Adventri Situmorang, lahir pada tanggal 15 Desember 2002 di Sampetua. Bertempat tinggal di Desa Sampetua Kec. Onan Ganjang, Kab. Humbang Hasundutan, Provinsi Sumatera Utara. Penulis merupakan anak dari pasangan bapak Sutan Situmorang dan ibu Suriati Simangunsong dan merupakan anak ke-empat dari lima bersaudara. Pendidikan yang pernah di tempuh: Sekolah Dasar di SD N 173454 Sampetua pada tahun (2009-2014). Kemudian melanjutkan pendidikan ke SMP N 3 Onan Ganjang pada tahun (2015-2017), meneruskan pendidikan ke SMA N 1 Onan Ganjang pada tahun 2018 dan lulus pada tahun 2020. Penulis terdaftar sebagai mahasiswa perguruan tinggi swasta di Universitas Medan Area pada Fakultas Psikologi pada tahun 2020. Pada saat menjadi mahasiswa, penulis pernah mengikuti salah satu program merdeka belajar kampus merdeka (MBKM) yaitu Kampus Mengajar yang diselenggarakan oleh Kemendikbud di semester 6 pada tahun 2023.



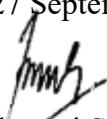
KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa memberikan berkat dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”.

Terima kasih penulis sampaikan kepada Ibu Maqhfirah DR. S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku pembimbing peneliti yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan serta saran kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Sutan Situmorang dan Ibu Suriati Simangunsong selaku orang tua penulis yang tak henti-hentinya memberikan doa, dukungan dan telah banyak berkorban bagi penulis. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kakak saya Clara Situmorang, Dina Situmorang, Abang Josafat Situmorang dan Adek Jonathan Situmorang atas segala doa, dukungan dan perhatiannya. Ungkapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada teman-teman saya Sulastri Manalu, Christine Marbul, Ajeng Suharni, Annisa Muqti, Gabriel Marpaung atas segala *support* dan bantuannya selama proses pengerjaan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Medan, 27 September 2024

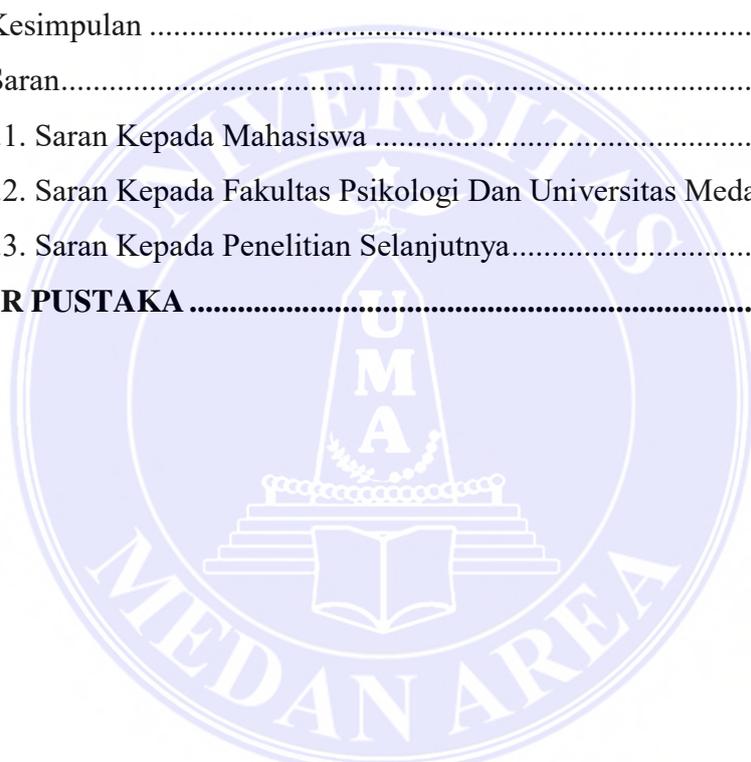

Intan Nirwana Adventri Situmorang

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	11
1.3. Tujuan Penelitian	11
1.4. Hipotesis Penelitian.....	12
1.5. Manfaat Penelitian	12
1.5.1. Manfaat Teoritis	12
1.5.2. Manfaat Praktis.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
2.1. <i>Subjective Well-Being</i>	14
2.1.1. Defenisi <i>Subjective Well-Being</i>	14
2.1.2. Ciri-ciri Individu Yang Memiliki <i>Subjective Well-Being</i>	16
2.1.3. Aspek-aspek <i>Subjective Well-Being</i>	18
2.1.4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Subjective Well-Being</i>	19
2.2. <i>Social Comparison</i>	23
2.2.1. Defenisi <i>Social Comparison</i>	23
2.2.2. Aspek-aspek <i>Social Comparison</i>	25
2.2.3. Faktor-faktor Yang Mendorong Terjadinya <i>Social Comparison</i>	27

2.3. Pengaruh <i>Social Comparison</i> Terhadap <i>Subjective Well-Being</i>	29
2.4. Kerangka Konseptual	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
3.1. Waktu dan Tempat Penelitian	34
3.2. Bahan dan Alat Penelitian	34
3.3. Metode Penelitian	35
3.4. Identifikasi Variabel Penelitian.....	35
3.5. Defenisi Operasional Variabel	35
1. <i>Social Comparison</i>	35
2. <i>Subjective Well-Being</i>	36
3.6. Subjek Penelitian.....	36
3.6.1. Populasi	36
3.6.2. Sampel.....	37
3.6.3. Metode Pengambilan Sampel.....	37
3.6.4. Metode Pengumpulan Data	38
3.7. Validitas dan Realibilitas	40
3.7.1. Uji Validitas	40
3.7.2. Uji Realibilitas.....	42
3.8. Metode Analisis Data.....	43
3.8.1. Uji Normalitas	43
3.8.2. Uji Linearitas.....	43
3.8.3. Uji Hipotesis.....	44
3.9. Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	44
3.9.1. Tahap Perencanaan.....	44
3.9.2. Tahap Persiapan	45
3.9.3. Tahap Pengumpulan Data	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
4.1. Hasil Analisis Data.....	47
4.1.1. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	47
a. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Social Comparison</i>	47
b. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Subjective Well-Being</i>	48
4.2. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	49

4.2.1. Uji Normalitas	49
4.2.2. Uji Linearitas	50
4.2.3. Uji Hipotesis	50
4.2.4. Analisis Deskriptif Data	53
a. Mean Hipotetik	53
b. Mean Empirik	53
c. Kriteria	53
4.3. Pembahasan	56
BAB V SARAN DAN KESIMPULAN	61
5.1. Kesimpulan	60
5.2. Saran	61
5.2.1. Saran Kepada Mahasiswa	61
5.2.2. Saran Kepada Fakultas Psikologi Dan Universitas Medan Area	61
5.2.3. Saran Kepada Penelitian Selanjutnya	61
DAFTAR PUSTAKA	63



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Waktu Penelitian	34
Tabel 2. Jumlah Populasi	37
Tabel 3. Skoring Skala <i>Social Comparison</i>	39
Tabel 4. Skoring Skala <i>Subjective Well-Being</i> (SWLS)	39
Tabel 5. Skoring Skala <i>Subjective Well-Being</i> (SPANE)	39
Tabel 6. Skala <i>Social Comparison</i>	47
Tabel 7. Skala <i>Subjective Well-Being</i> (SWLS)	48
Tabel 8. Skala <i>Subjective Well-Being</i> (SPANE)	48
Tabel 9. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran.....	49
Tabel 10. Rangkuman Rangkuman Hasil Uji Linearitas	50
Tabel 11. Rangkuman Rangkuman Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	51
Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji Koefisien Determinansi Regresi	51
Tabel 13. Rangkuman Hasil Uji Persamaan Garis Regresi Linear	52
Tabel 14. Hasil Perhitungan Nilai Rata Rata Hipotetik dan Empirik	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	33
Gambar 2. Kurva <i>Social Comparison</i>	55
Gambar 3. Kurva <i>Subjective Well-Being</i>	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala <i>Social Comparison</i>	68
Lampiran 2. Skala <i>Subjective Well-Being</i>	74
Lampiran 3. Data Uji Reliabilitas Penelitian Skala <i>Social Comparison</i>	81
Lampiran 4. Data Uji Reliabilitas Penelitian Skala <i>Subjective Well-Being</i>	84
Lampiran 5. Distribusi Data Penelitian Skala <i>Social Comparison</i>	87
Lampiran 6. Distribusi Data Penelitian Skala <i>Skala Subjective Well-Being</i>	94
Lampiran 7. Uji Reliabilitas Penelitian Skala <i>Social Comparison</i>	101
Lampiran 8. Uji Reliabilitas Penelitian Skala <i>Subjective Well-Being</i>	103
Lampiran 9. Uji Normalitas	105
Lampiran 10. Uji Linearitas	107
Lampiran 11. Uji Regresi Linear Sederhana.....	110
Lampiran 12. Surat (E-mail) Izin Penggunaan Skala <i>Social Comparison</i>	112
Lampiran 13. Surat (E-mail) Izin Penggunaan Skala <i>Subjective Well-Being</i>	114
Lampiran 14. Surat Izin penelitian.....	116
Lampiran 15. Surat Balasan Penelitian.....	119

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Era digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat saat ini. Hal ini dibuktikan dari banyaknya aktivitas masyarakat yang memanfaatkan teknologi berbasis internet. Penggunaan internet terutama pada media sosial memberikan banyak kemudahan dalam berbagai bidang kehidupan seperti bidang pendidikan, pekerjaan, perbelanjaan, serta sebagai alat berkomunikasi dengan keluarga, teman dan orang lain meskipun hanya melalui *gadget* yang dimiliki. Selain dimanfaatkan sebagai sarana berkomunikasi dan berbagai informasi, media sosial juga seringkali digunakan sebagai sarana ekspresi diri, pencitraan diri serta sebagai sarana berkelu kesah Oktavianti (dalam Fauzia dkk, 2019). Oleh karena itu, dunia digital membuka akses informasi yang luas bagi setiap orang kapan dan dimana saja. Kemudahan memperoleh berbagai informasi inilah yang menjadi alasan dan daya tarik utama seseorang menggunakan internet.

Di tengah kemajuan teknologi saat ini, berbagai platform media sosial dalam beberapa tahun terakhir telah berkembang pesat dan secara bertahap menjadi bagian dari kehidupan masyarakat saat ini. Peningkatan media sosial di Indonesia berfluktuasi dari tahun 2020-2023. Menurut artikel yang dikutip dari DataIndonesia.id pada tanggal 25 Februari 2022 berdasarkan laporan Hootsuite (*We Are Social*), jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai fsebanyak 191 juta orang pada Januari 2022. Dibandingkan tahun 2021 dan 2020 yaitu masing masing sebanyak 170 dan 160 juta orang. Pada Januari 2023, jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia sebanyak 167 juta orang, turun 12,57% dibandingkan

tahun sebelumnya yang berjumlah 191 juta orang pada Januari 2022. Namun, jumlah pengguna Internet di Indonesia tercatat sebanyak 212,9 juta orang pada bulan Januari 2023. Berbeda dengan media sosial, jumlah pengguna Internet pada awal tahun ini masih lebih tinggi 3,85% dibandingkan periode yang sama tahun sebelumnya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pengguna media sosial di tahun ini memang mengalami penurunan pada tahun ini, namun penggunaan internet pada tahun ini masih berada pada posisi tertinggi dibandingkan pada periode yang sama tahun sebelumnya.

Salah satu platform media sosial yang sangat populer di Indonesia saat ini adalah Instagram dengan pengguna sebanyak 86,5% dan masih terus meningkat popularitasnya di kalangan masyarakat khususnya individu yang berada pada usia 18-24 tahun yang mayoritas merupakan seorang mahasiswa atau dewasa awal (Fauzia dkk, 2019). Instagram merupakan salah satu platform media sosial yang berbasis visual, mampu membuat seseorang mendapatkan beragam informasi seperti aktivitas orang lain, *trend* yang sedang ada saat ini, *trend fashion*, nilai-nilai tubuh dan informasi lainnya dalam bentuk foto dan video yang secara terbuka untuk publik. Selain itu, platform ini menyediakan fitur-fitur menarik salah satunya filter foto dan memfasilitasi berbagai jenis interaksi sosial seperti berbagi pesan, memposting konten, mengomentari, dan mengikuti akun orang lain. Penelitian Alhabash dan Ma (dalam Panjaitan & Rahmasari, 2021) mengungkap motivasi bermain instagram diantaranya mencari hiburan, menghabiskan waktu, mengekspresikan diri, dokumentasi kehidupan, berbagi informasi dan berinteraksi sosial. Selaras dengan pendapat Sheldon & Bryant (2016) menyebutkan bahwa motif terbesar bermain instagram yaitu untuk mengetahui dan mengamati

kehidupan orang lain yang lebih menekankan pada identitas pribadi dan promosi diri dibandingkan menekankan hubungan dengan orang lain.

Penggunaan media sosial di kalangan masyarakat ternyata telah merambat ke seluruh golongan usia. Menurut survey yang dilakukan oleh *We are social* (dalam Hana dkk, 2023) menjabarkan mayoritas pengguna media sosial di Indonesia berada pada rentang usia 18-24 tahun (fase dewasa awal). Urutan kedua berada pada rentang usia 25-34 tahun. Tak hanya di usia 18 tahun keatas, usia remaja seperti 13-17 tahun juga dikategorikan sebagai pengguna media sosial yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil survey tersebut, dapat diketahui bahwa rentang usia 18-34 tahun merupakan mayoritas pengguna media sosial. Hal ini tampaknya karena kelompok usia tersebut adalah kelompok usia produktif yang lebih sering menggunakan media sosial untuk berbagai kegiatan. Pola komunikasi dari *offline* ke *online* yang serba digital, cepat, dan *up to date* dapat dirasakan melalui berbagai jejaring media sosial khususnya Instagram. Namun, disamping berbagai manfaat yang dapat dirasakan Diomidous (dalam Nadira Amania dkk, 2023) menjelaskan bahwa penggunaan internet memberikan ruang yang sangat luas untuk mengeksplorasi berbagai aktivitas *online* yang dapat menimbulkan dampak negatif seperti, menurunnya minat individu dalam aktivitas sehari-hari dan hubungan dengan orang lain yang dapat mempengaruhi penurunan kualitas hidup seseorang. Hal tersebut sejalan dengan penelitian *Royal Society for Public Health* di Inggris (dalam Harsono & Winduwati, 2020) menyebutkan bahwa instagram adalah media sosial terburuk untuk kesehatan mental terutama bagi kalangan anak muda.

Berdasarkan data yang diperoleh, mayoritas pengguna media sosial di Indonesia berusia antara 18 hingga 24 tahun, yakni kelompok usia remaja

akhir hingga dewasa awal. Menurut Hurlock (2011), pada tahap ini individu difokuskan pada harapan masyarakat seperti mendapatkan pekerjaan, memilih pasangan hidup, belajar hidup bersama pasangan, memulai sebuah keluarga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara dan bergabung dengan kelompok sosial yang sesuai. Masa dewasa yang berada pada pencarian identitas diri cenderung menunjukkan keragu-raguan, kebingungan, gangguan dalam berpikir serta bersikap dalam mengambil tindakan. Hurlock (2011) menjelaskan bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan tersebut akan mengarah pada *subjective well-being* bagi individu tersebut sebaliknya, kegagalan dalam melaksanakan tugas-tugas tersebut akan menimbulkan kesulitan pada tahap perkembangan berikutnya.

Istilah *subjective well-being* didefinisikan sebagai penilaian secara menyeluruh terhadap kualitas hidup seseorang dari sudut pandangnya sendiri (Diener, Lucas & Oishi, 2018). Secara sederhana, *subjective well-being* mengacu pada sejauh mana seseorang merasa dan percaya bahwa hidupnya berjalan dengan baik atau sesuai dengan yang diharapkan. *Subjective well-being* dalam konteks pengguna instagram mengacu kepada semua jenis evaluasi yang dilakukan individu terhadap kehidupannya meliputi kepuasan hidup, respon afektif individu terhadap peristiwa atau pengalaman dalam hidupnya, dan aktivitas yang dilakukan individu saat mengakses media sosial hingga berdampak terhadap penilaian terhadap kehidupannya. Diener (2009) menyatakan individu yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi cenderung menganggap bahwa hidupnya sesuai dengan apa yang diinginkannya (merasa puas akan kehidupannya) dan cenderung mengalami perasaan dan pengalaman yang menyenangkan serta sedikit merasakan perasaan

negatif yang tidak menyenangkan seperti sedih, marah dan lain-lain

Subjective well-being merupakan kondisi yang penting untuk dimiliki oleh setiap orang, tak terkecuali pada mahasiswa yang berada pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa awal sekaligus usia dengan pengguna media sosial tertinggi. Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menempuh pendidikan di suatu perguruan tinggi dan tentunya dihadapkan pada banyak tantangan selama menjalani dunia perkuliahan. Menjalani perkuliahan bukanlah hal yang mudah karena mahasiswa pasti akan dihadapkan pada berbagai situasi dan tuntutan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki *subjective well-being* akan mampu menjalani hidup secara sehat dan mampu mengatasi perubahan yang dialaminya. Mahasiswa yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi merasa puas dan bahagia akan kehidupannya, memiliki keterampilan bersosialisasi, berpenampilan menarik, meningkatkan pola pikir, cenderung memiliki kinerja akademik yang baik, mampu menyelesaikan masalah dengan lebih baik, cenderung memiliki umur panjang dan produktif, memiliki tujuan yang jelas sehingga selalu berusaha keras dan berjuang untuk mendapat hasil prestasi yang baik sehingga tercapainya cita-cita (Putri dkk, 2019). Sebaliknya, dampak *subjective well-being* yang rendah pada mahasiswa antara lain cenderung merasa kehidupannya tidak bahagia, penuh emosi dan pikiran negatif sehingga menimbulkan stress akademik, rendahnya motivasi, cemas, bahkan berisiko mengalami depresi.

Terlepas dari kondisi mahasiswa yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi dan implikasi terhadap pendidikannya, namun pada kenyataannya tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa cenderung lebih rendah jika dibandingkan

orang dewasa pada umumnya O'connor (dalam Majesty dkk, 2023). Individu yang memiliki *subjective well-being* yang rendah memberikan dampak buruk pada psikologisnya yaitu semacam stress, cemas bahkan beresiko mengalami depresi (Park, 2004). Hal ini didukung oleh penelitian terhadap mahasiswa di Amerika menemukan sebesar 22,1% mahasiswa didiagnosis atau dirawat oleh psikolog/psikiater mengalami kecemasan, 18,1% mengalami depresi, dan 11% mengalami serangan panik (Prasetio & Triwahyuni, 2022). Pada penelitian yang dilakukan di Indonesia terhadap mahasiswa, ditemukan sebesar 49,6% memiliki *subjective well-being* yang rendah Halim (dalam Seftiani & Herlena, 2018). Berdasarkan data diatas, menunjukkan masih banyak mahasiswa yang memiliki *subjective well-being* rendah yang memberi dampak buruk pada kehidupannya.

Fenomena yang sama juga ditemui oleh peneliti di lokasi penelitian. Berdasarkan hasil observasi, terdapat suatu fenomena yang tampak dimana kebiasaan responden saat bermain *gadget* yaitu saat menga-*update* status yang dibagikan oleh responden di media sosialnya yang menampilkan video kesuksesan orang lain lalu menambahkan caption "kapan ya aku bisa di posisi itu" hal tersebut mengindikasikan ketidakpuasan individu terhadap hidupnya, rasa puas dan ketidakpuasan merupakan salah satu aspek dari *subjective well-being* (Diener, 2009). Observasi juga dilakukan saat sedang berkumpul bersama, beberapa dari mereka tampak terpaku pada layar ponsel dalam waktu yang lama. Ekspresi wajah seringkali berubah dari senang ke sedih/murung, menunjukkan reaksi emosional yang beragam terhadap konten yang dilihat di media sosial.

Hasil observasi juga diperkuat dengan melakukan survey kepada beberapa mahasiswa stambuk 20 sampai stambuk 23. Survey dibuat dengan menggunakan

google form dengan sistem penilaian “setuju-tidak setuju-netral”. Berdasarkan data yang diperoleh, sebanyak 10 dari 20 orang menunjukkan *subjective well-being* rendah yang dilihat dari item pernyataan dengan skor rendah (tidak setuju) yaitu: saya merasa bahwa hidup saya saat ini sudah sesuai dengan apa yang saya harapkan/inginkan sejak dulu, saya merasa puas dengan dengan hidup saya yang sekarang, saya merasa bahagia akhir-akhir ini. Selain hasil dari observasi dan survey, peneliti melakukan wawancara sederhana kepada beberapa mahasiswa pengguna instagram di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Pertanyaan yang digunakan berdasarkan aspek kognitif (kepuasan hidup), aspek afektif dan aspek *social comparison*, dari hasil wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 22 januari 2024 kepada 6 orang menunjukkan adanya indikasi *social comparison* yang berhubungan dengan *subjective well-being* yaitu aspek kognitif (kepuasan hidup) dan aspek afektif. Dari ke-6 responden menyatakan bahwa ketika mengakses media sosial kemudian melihat postingan dari teman-temannya, melihat berita viral, trending topik maupun berita update lainnya yang ada di Instagram maka muncul perasaan sedih karena tidak sebaik orang lain (merasa tertinggal dari orang lain), tidak percaya diri, cemas, *overthinking*, *insecure* bahkan kurang puas dengan kehidupannya saat ini karena terlalu sering mengingat kejadian kejadian yang tidak mengenakkan yang seharusnya tidak lagi diingat serta masih banyak hal-hal yang belum dicapai. Berdasarkan survey dan temuan yang didapatkan oleh peneliti menunjukkan bahwa subjek pengguna media sosial yaitu mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area memiliki *subjektive well-being* yang rendah.

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa *subjective well-being* merupakan fenomena yang penting untuk di perhatikan khususnya bagi pengguna media sosial karena stimulus yang dicapai. Paparan informasi tentang bagaimana orang lain tampak di media sosial dapat mempengaruhi persepsi diri atau bagaimana pengguna tersebut menilai dirinya sendiri. Individu menjadi realisme dan menganggap bahwa konten tersebut nyata dan menganggap bahwa kebahagiaan, kesuksesan serta hal-hal baik lainnya yang mereka lihat di media sosial sama dengan kebahagiaan dan kesuksesan dalam kehidupan nyata. Oleh karena itu, seseorang akan menganggap kehidupan pengguna lain lebih bahagia, lebih baik dan lebih sukses dibandingkan kehidupan mereka sendiri (Vogel dkk, 2014).

Media sosial khususnya Instagram, memberikan kesempatan yang besar untuk seseorang dapat membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal ini dikarenakan di dalam Instagram menyediakan berbagai jenis informasi tentang kehidupan ideal orang lain dan siapa saja dapat dengan bebas mengakses informasi tersebut (Feinstein dkk, 2013). Di dalam media sosial, lebih banyak ditemukan perbandingan terutama dengan individu yang dianggap lebih baik darinya sehingga dapat mempengaruhi *subjective well-being* dan kesejahteraan psikologis. Salah satu dampak yang ditimbulkan dari penggunaan instagram yang secara terus-menerus adalah perasaan iri (Fioravanti dkk, 2019). *Subjective well-being* yang rendah pada individu tampaknya didasarkan oleh adanya kecenderungan *social comparison* yang dilakukan individu ketika berkecimpung di media sosial. Hal ini dibuktikan dengan hasil survey peneliti dan beberapa temuan dari berbagai media, diketahui bahwa salah satu yang menjadi pemicu dalam fenomena rendahnya *subjective well-being* di kalangan pengguna media sosial adalah perilaku membanding-bandingkan

diri dengan orang lain yang disebut dengan *social comparison*. Berdasarkan hasil observasi, survey dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap subjek dilokasi penelitian, menyebutkan bahwa mereka pernah melakukan perbandingan dengan orang yang ada di media sosial dan hal tersebut menimbulkan perasaan-perasaan negatif seperti sedih karena tidak sebaik orang lain (merasa tertinggal dengan orang lain), tidak percaya diri, *overthingking*, cemas, *insecure* dan bahkan kurang puas dengan kehidupannya saat ini karena banyak hal yang belum dicapai dalam hidupnya.

Instagram adalah platform yang menarik untuk presentasi diri yang menekankan pada sifat-sifat yang paling mereka inginkan. Karena sifatnya mempresentasikan, individu akan cenderung selektif dalam menampilkan dirinya sehingga akan berfokus memposting hal-hal positif tentang kehidupannya seperti memperlihatkan foto-foto terbaiknya, pencapaian yang dimiliki dan aktivitas aktivitas menarik yang dilakukannya (Vogel dkk, 2014). Pengguna Instagram juga dapat menelusuri konten orang lain, sehingga memungkinkan penggunanya mengamati kehidupan orang lain dan dapat dijadikan sebagai media perbandingan (Dewi & Ningsih, 2023). Saat tidak bisa memiliki pengalaman yang sama dengan orang lain yang dilihat di media sosial, hal ini dapat memicu emosi negatif yang tentunya memengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan (*well-being*) individu tidak terkecuali pada mahasiswa yang berada pada fase pencarian identitas yang tentunya media sosial dapat mempengaruhi individu untuk mencapai tugas perkembangannya dengan baik.

Didefenisikan sebagai kecenderungan individu untuk membandingkan kehidupan ideal yang ditampilkan oleh orang lain dengan kehidupannya, *social*

comparison dicirikan oleh perbandingan diri dengan orang lain untuk mengevaluasi atau meningkatkan suatu aspek tertentu dari dirinya sendiri. Festinger (dalam Panjaitan & Rahmasari, 2021) memberikan hipotesis bahwa setiap manusia memiliki *drive* atau dorongan untuk mengevaluasi dirinya dengan membandingkan dirinya dengan orang lain, dengan membandingkan diri dengan orang lain membuat mereka mengevaluasi diri mereka sehingga, mereka berusaha untuk dapat memenuhi apa yang menjadi target mereka. Namun, ketika objek pembandingan terlalu berbeda dengan mereka dan mereka sulit untuk mencapai targetnya hal itu dapat memicu asumsi bahwa mereka tidak sebaik orang lain sehingga mereka merasakan ketidakpuasan dalam hidupnya (Dewi & Ningsih, 2023).

Adapun hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Panjaitan & Rahmasari (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan arah hubungan negatif antara *social comparison* dan *subjective well-Being*, dimana jika *social comparison* individu terbilang tinggi maka akan berdampak negatif terhadap *subjective well-being*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nugraha dkk, 2023 didapatkan bahwa terdapat pengaruh *social comparison* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial *instagram* di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Arifin dkk, 2022 terhadap remaja di kota Makassar didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pada remaja. Semakin tinggi perbandingan sosial maka semakin rendah kepuasan hidup pada remaja, kepuasan hidup merupakan salah satu indikator dari *subjective well-being*. Nafis & Kasturi (2023) dalam penelitiannya terhadap remaja pengguna *instagram* membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison*

dengan SWB. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahmad & Kirana, 2023) terhadap subjek dewasa awal pengguna media sosial, yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dengan *life satisfaction*. *Life satisfaction* adalah salah satu bagian dari *subjective well-being*

Berdasarkan latar belakang, fenomena serta hasil dari penelitian terdahulu yang telah dijelaskan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara *social comparison* terhadap *subjective well-being*. Oleh karena itu, peneliti bertujuan untuk mendalami lebih lanjut mengenai pengaruh *social comparison* terhadap *subjective well-being* pengguna *Instagram* pada mahasiswa. Untuk itu peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Social Comparison* terhadap *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial *Instagram* di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah Ada Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial *Instagram* di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area?

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris guna mengetahui Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial *Instagram* di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

1.4. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh negatif antara *social comparison* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram. Semakin tinggi *social comparison* pada mahasiswa pengguna Instagram, maka semakin rendah *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram. Sebaliknya, semakin rendah *social comparison* pada mahasiswa pengguna Instagram, maka semakin tinggi *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah khazanah ilmu psikologi, khususnya di bidang psikologi klinis yang terkait dengan Pengaruh *Social Comparison Terhadap Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram.

1.5.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu menyumbangkan informasi, pengetahuan dan penjelasan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi mengenai dampak penggunaan instagram, sehingga dapat menggunakan aplikasi instagram dengan bijak dan selektif dalam memilih konten yang dinikmati di instagram. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan masukan kepada lembaga Universitas Medan Area dan Fakultas Psikologi untuk meningkatkan program promosi kesehatan mental dalam bentuk *flayer* dan di *post* melalui media sosial kampus dan bagi peneliti selanjutnya, hasil

penelitian ini diharapkan dapat memberi tambahan pengetahuan dan dapat menjadi bahan referensi, khususnya untuk mengkaji topik-topik yang berkaitan dengan pengaruh *social comparison* terhadap *subjective well-being*.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Subjective Well-Being*

2.1.1. Defenisi *Subjective Well-Being*

Menurut Diener Lucas & Oishi (2018) *subjective well-being* didefinisikan sebagai evaluasi keseluruhan terhadap kualitas hidup seseorang dari sudut pandangnya sendiri. Secara sederhana, *subjective well-being* mengacu pada sejauh mana seseorang merasa dan percaya bahwa kehidupannya berjalan dengan baik atau sebagai sesuatu yang diharapkan. (Diener & Ryan, 2015) juga menjelaskan bahwa *subjective well-being* adalah istilah umum untuk menggambarkan tingkat kesejahteraan yang dirasakan seseorang berdasarkan penilaian subjektif yang dilakukan individu dalam hidupnya. Di dalam berbagai kajian psikologi, *subjective well-being* sering disebut sebagai sinonim dari kata kebahagiaan (Lopez dkk, 2014).

Wahyuni & Efiyanti (2023) mengemukakan bahwa dalam kehidupan sehari-hari *subjective well-being* adalah sinonim dari kebahagiaan. Namun kebahagiaan hanya jumlah dari banyak momen yang menyenangkan, sedangkan *subjective well-being* menekankan evaluasi individu terhadap hidupnya sendiri, terutama evaluasi dan respons emosional atas kehidupannya. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* mengacu pada persepsi subjektif tentang pengalaman yang dialami dalam kehidupannya. Diener & Tov (dalam Hafiza & Mawarpury, 2019) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai cara individu mengevaluasi dirinya dan pengalaman yang terjadi dalam kehidupannya.

Evaluasi seseorang terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya bukan hanya pada peristiwa positif saja, namun pada peristiwa negatif yang dialaminya. Maddux (2017) menjelaskan bahwa banyak orang yang relatif kaya namun mengalami penderitaan sedangkan orang yang relatif miskin menjalani kehidupan yang bermakna dan bahagia. Oleh karena itu *subjective well-being* berkaitan dengan cara mereka berfikir dan merasakan tentang kehidupan yang mereka jalani daripada apa yang mereka miliki.

Diener, Oishi & Lucas (dalam Andriani & Lukman, 2023) mendefinisikan *subjective well-being* adalah evaluasi individu mengenai kehidupan mereka dalam periode waktu yang lama. Evaluasi ini mencakup reaksi emosional terhadap peristiwa kehidupannya, suasana hati, serta evaluasi tentang kepuasan hidup, baik kepuasan hidup secara global dan kepuasan dalam domain yang penting dalam hidup, misalnya cinta, pekerjaan, kesehatan, perkawinan, persahabatan, dan lain-lain. Kepuasan hidup didefinisikan sebagai proses penerimaan individu terhadap seluruh kehidupannya, termasuk tujuan yang diharapkan dan tujuan yang telah dicapai secara sadar berdasarkan pada kriteria yang telah ditetapkan oleh dirinya. Menurut Ariati (2010) *subjective well-being* merupakan gabungan dari tingginya kepuasan hidup, tingginya emosi positif, dan rendahnya emosi negatif. Semakin banyaknya peristiwa menyenangkan yang terjadi, maka semakin bahagia dan puas individu tersebut. Persepsi seseorang tentang keseimbangan perasaan positif dan negatif dalam kehidupan mereka memengaruhi perasaan dan kepuasan hidup mereka secara menyeluruh. *Subjective well-being* tidak hanya mencakup tidak adanya pengalaman negatif, tetapi juga mencakup kehadiran pengalaman positif yang mendukung kesejahteraan.

Menurut Diener, Scollon & Lucas (2003) mengemukakan bahwa individu bereaksi dengan emosi yang menyenangkan ketika mereka mempersepsikan hal baik terjadi pada mereka dan sebaliknya individu bereaksi dengan emosi tidak menyenangkan ketika hal yang mereka anggap buruk terjadi pada mereka. Jadi suasana hati dan emosi tidak hanya menyenangkan atau tidak menyenangkan, tetapi juga menunjukkan apakah suatu peristiwa dipersepsikan oleh individu sebagai hal yang diinginkan atau tidak.

Dari beberapa penjelasan beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa *subjectivewell-being* adalah penilaian individu terhadap hidupnya sendiri berdasarkan kesesuaian antara harapan, keinginan, dan standar yang mereka miliki sebagian besar dan sesuai dengan kondisi kehidupannya saat ini, yang mengindikasikan ukuran kepuasan hidup serta frekuensi emosi positif yang lebih sering dirasakan daripada emosi negatif dalam hidupnya.

2.1.2. Ciri-ciri Individu yang Memiliki *Subjective Well-Being*

Menurut Maddux (2017) individu memiliki *subjective well-being* yang tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Individu lebih sering merasakan emosi yang positif dalam hidupnya seperti; bahagia, senang, bermakna, damai, dan lain-lain, dibandingkan dengan emosi negatif seperti: stress, sedih, cemas, kecewa, kesal, marah, dan lain-lain).
- b. Individu memiliki kemampuan mengendalikan emosi dan menghadapi masalah dengan lebih baik sehingga individu ini akan memandang positif peristiwa yang terjadi yang dialaminya.
- c. Individu merasa puas dengan kehidupannya. Harapan, keinginan, dan

standar yang mereka miliki sebagian besar dan sesuai dengan kondisi kehidupannya saat ini, yang mengindikasikan ukuran kepuasan hidup seseorang.

Menurut Argyle (dalam Putra dan Sukmawanti, 2020) individu memiliki *subjective well-being* yang tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Merasa bahagia dan senang dengan teman dekat dan keluarga
- b. Individu tersebut juga kreatif, optimis, kerja keras, tidak mudah putus asa
- c. Tersenyum lebih banyak daripada individu yang menyebut dirinya tidak bahagia
- d. Tidak memikirkan diri sendiri (tidak egois)
- e. Tidak memiliki banyak musuh dan akrab dengan individu lain, serta lebih suka menolong.

Berdasarkan uraian teori diatas, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi dicirikan dengan sering merasakan emosi positif dibandingkan emosi negatif, mampu mengatur emosi, puas dengan hidupnya, bahagia dan senang dengan teman dekat dan keluarga, kreatif, optimis, kerja keras, tidak mudah putus asa, lebih banyak tersenyum, tidak memikirkan dirinya sendiri, tidak memiliki banyak musuh, akrab dengan individu lain, dan lebih suka menolong.

2.1.3. Aspek-aspek *Subjective Well-Being*

Menurut Diener, Oishi & Tay (2018) *subjective well-being* terdiri dari aspek-aspek berikut ini:

a. Aspek Afektif

Aspek afektif adalah evaluasi yang mengacu pada frekuensi emosi yang dialami seseorang seperti perasaan positif dan negatif (*pleasant and unpleasant*), individu yang memiliki aspek afektif tinggi pada umumnya lebih sering merasakan perasaan positif (*pleasant*) dibandingkan dengan perasaan negatif (*unpleasant*).

Aspek afektif terdiri dari:

1. *Positive affect* menggambarkan suasana hati atau emosi yang dirasakan individu ketika kehidupan mereka berjalan dengan baik. *Positive affect* terdiri dari emosi yang sifatnya sementara seperti kesenangan dan juga mood atau emosi yang memiliki jangka waktu lebih lama seperti ketenangan batin/kepuasan.
2. *Negative affect* menggambarkan suasana hati atau emosi yang dirasakan individu ketika kehidupan mereka tidak berjalan dengan baik seperti ketika ada masalah. *Negative affect* mencakup emosi seperti perasaan marah, sedih, stres, khawatir, dan juga mood yang memiliki jangka waktu lebih lama seperti depresi.

b. Aspek Kognitif

Aspek kognitif merupakan evaluasi individu terhadap sejauh mana kehidupan mereka sesuai dengan harapan dan standar ideal yang diinginkannya. Individu dengan aspek kognitif yang tinggi dapat menilai bahwa harapan, keinginan, dan standar yang mereka miliki sebagian besar sesuai dengan kondisi

kehidupannya saat ini yang mengindikasikan ukuran kepuasan hidup seseorang. Aspek kognitif mencakup evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global dan evaluasi terhadap kepuasan pada bidang kehidupan tertentu (misalnya pekerjaan, hubungan, kesehatan, dan lain-lain).

Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Armenta dkk, 2015) mengemukakan bahwa terdapat dua aspek dari *subjective well-being* yaitu:

- a. Aspek afektif yaitu mengacu pada frekuensi emosi yang dialami, sehingga individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi memiliki tingkat pengaruh positif yang tinggi yaitu, banyak emosi yang menyenangkan dan tingkat pengaruh negatif yang rendah sedikit emosi yang tidak menyenangkan)
- b. Aspek kognitif terdiri dari kepuasan hidup secara keseluruhan serta evaluasi seseorang terhadap berbagai bidang kehidupan seperti pekerjaan, kesehatan, dan hubungan.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* individu dapat dilihat dari dua aspek yaitu, aspek kognitif dan aspek afektif yaitu sejauh mana individu menilai bahwa kehidupan mereka berjalan sesuai harapan dan standard ideal yang mereka tentukan dan frekuensi emosi atau mood yang mereka rasakan terhadap kejadian-kejadian yang terjadi dalam hidupnya.

2.1.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being*

Menurut Diener dkk (2009) faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah sebagai berikut:

a. Penghasilan

Penghasilan atau kondisi ekonomi menunjukkan hubungan positif terhadap *subjective well-being* individu. Individu dengan *subjective well-being* yang tinggi cenderung menikmati pekerjaan mereka dan menghasilkan lebih banyak uang. Oleh karena itu, individu dengan *subjective well-being* yang tinggi memiliki tingkat produktivitas, kreativitas, dan kualitas pekerjaan yang tinggi serta memiliki jiwa saling membantu rekan kerjanya.

b. Demografis

Terdapat sejumlah faktor demografis yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* diantaranya jenis kelamin, pendidikan, usia, keyakinan atau religiusitas, status pernikahan, pekerjaan, pengangguran. Jenis kelamin dan pendidikan kurang signifikan dalam hal *subjective well-being*. Namun dari hasil survey terbukti bahwa perempuan yang lebih muda lebih banyak mengalami emosi positif (bahagia) dibandingkan dengan laki-laki yang lebih muda, perbedaan antara kedua jenis kelamin tidak memberikan sumbangan yang terlalu besar terhadap *subjective well-being*. Lebih lanjut, bahwa seiring dengan penambahan usia, individu cenderung lebih merasa bahagia dan puas dibandingkan usia muda. Selanjutnya, keyakinan atau religiusitas merupakan salah satu faktor demografis yang berkorelasi dengan *subjective well-being*. Kehadiran di gereja dan partisipasi dalam kelompok keagamaan menunjukkan hubungan positif. Hubungan positif tersebut dianggap berasal dari rasa kebermanaan dan tujuan dari jaringan sosial oleh gereja dan lembaga agama yang terorganisir. Selanjutnya, status pernikahan diprediksi memiliki kecenderungan *subjective well-being* yang lebih tinggi dibandingkan dengan kategori orang yang belum menikah, hasil analisis

menunjukkan bahwa orang yang menikah lebih puas dengan hidupnya dibandingkan dengan orang yang tidakmenikah (belum menikah, cerai hidup, cerai mati, berpisah). Adapun status pekerjaan juga memberikan pengaruh terhadap *subjective well-being*. Individu yang bekerja dan bergaji memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak bekerja (*unemployment*) yang mempunyai dampak buruk terhadap SWB bagi banyak orang.

c. Kepribadian

Wilson (dalam Diener dkk, 2009) mengemukakan bahwa individu dengan kepribadian ekstrovert lebih bahagia dibandingkan individu dengan kepribadian introvert dalam lingkungan sosialnya. Hal ini individu yang ekstrovert atau mudah bergaul atau bersosialisasi adalah orang yang lebih bahagia tanpa adanya pengaruh aktivitas sosial apa pun. Beberapa sumber ilmiah menunjukkan bahwa *big five personality traits* dari *neuroticism* dan *extraversion* memiliki korelasi yang kuat terhadap kehidupan.

d. *Self esteem*

Self esteem yang tinggi adalah salah satu predictor *subjective well-being* yang dirasakan individu. Individu yang memiliki *self esteem*, puas terhadap diri sendiri. Hal ini menunjukkan korelasi positif terhadap *subjective well-being*.

e. Kesehatan

Penelitian yang membuktikan bahwa *subjective well-being* meningkatkan kesehatan dan umur panjang. Secara umum, orang yang melaporkan kesejahteraan subjektif yang tinggi juga melaporkan kesehatan yang lebih baik. Selain itu, individu dengan *subjective well-being* yang lebih tinggi cenderung

memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat dan kesehatan kardiovaskular yang lebih baik yaitu lebih sedikit serangan jantung dan lebih sedikit penyumbatan arteri serta perilaku hidup sehat (Diener & Ryan, 2015)

f. Hubungan sosial

Hubungan sosial memiliki korelasi yang positif dengan *subjective well-being*. Individu yang memiliki lebih banyak teman dan anggota keluarga cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi. Selain itu, sejumlah penelitian membuktikan bahwa keterlibatan individu dalam interaksi di lingkungan sosialnya juga dapat meningkatkan kebahagiaan.

Adapun faktor lain yang mempengaruhi *subjective well-being* menurut Diener & Fujita (dalam Eid & Larsen, 2008) yaitu:

a. *Social comparison*

Social comparison yang sering tampaknya berhubungan dengan *subjective well-being* terutama melalui pengaruh negatif. Beberapa penelitian membuktikan bahwa, membandingkan diri dengan yang lebih baik (*upward social comparison*) akan berdampak negatif terhadap *subjective well-being* individu seperti mengakibatkan *self-esteem* rendah (Vogel dkk, 2014). Menimbulkan ruminasi negatif sampai kepada gejala depresi (Feinstein dkk, 2013) memicu perasaan frustrasi, cemburu, kebencian dan akan lebih banyak merasakan emosi negatif di dalam hidupnya (de Vries dkk, 2018). Selanjutnya perasaan kurang ideal yang timbul dari *social comparison* dapat berdampak pada penurunan suasana hati dan harga diri. Orang yang lebih sering terlibat dalam perbandingan sosial cenderung mengalami lebih banyak pengaruh negatif, perbandingan sosial bisa membuat kita bahagia atau tidak bahagia. Perbandingan keatas bisa menginspirasi

atau melemahkan semangat kita sedangkan perbandingan yang mengarah ke bawah dapat membuat kita merasa superior atau membuat kita tertekan.

b. Gratitude

Gratitude memiliki hubungan positif dengan *subjective well-being*. Syukur adalah suatu emosi, yang intinya adalah perasaan menyenangkan terhadap diri sendiri manfaat yang diterima. Individu yang berada dalam kondisi bersyukur merasa lebih baik tentang kehidupan serta memiliki pengaruh positif, kepuasan hidup yang jauh lebih besar dan lebih optimis tentang masa depan dibandingkan dengan individu yang kurang bersyukur. Selain itu, mereka yang berada dalam kondisi bersyukur melaporkan lebih sehat dan produktif.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* individu sangat beragam diantaranya faktor penghasilan, demografis meliputi; jenis kelamin, pendidikan, usia, keyakinan atau religiusitas, status pernikahan, pekerjaan, kepribadian, *self esteem*, kesehatan, hubungan sosial, *social comparison*, *gratitude*.

2.2. Social Comparison

2.2.1. Defenisi Social Comparison

Festinger (dalam Febrianthi & Supriyadi, 2021) mendefenisikan *social comparison* sebagai dorongan yang dimiliki individu untuk mengevaluasi pendapat dan kemampuannya dibandingkan dengan orang lain. Secara umum, *social comparison* merupakan proses mengevaluasi diri sendiri dalam hubungannya dengan orang lain. Individu cenderung membandingkan dirinya dengan individu lain yang serupa dengan dirinya sendiri sebab dengan melakukan hal tersebut maka evaluasi yang dilakukannya dapat lebih akurat (Fakhri, 2017). Sejalan dengan

pendapat Guyer & Vaughan-Johnston (2018), mendefinisikan *social comparison* mengacu pada proses oleh dimana individu mengevaluasi kemampuan, pendapat, sikap, perasaan, ciri fisik, prestasi atau pencapaian, atau aspek lainnya dalam hubungannya dengan individu lain.

Festinger (dalam Guyer & Vaughan-Johnston, 2018) memberikan hipotesis bahwa setiap individu memiliki *drive* atau dorongan untuk mengevaluasi pendapat dan kemampuannya dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain guna memperoleh penilaian yang akurat tentang dirinya sendiri. Individu termotivasi untuk membandingkan dirinya dengan orang lain secara spesifik atau umum yang serupa dengan dirinya, karena dengan hal tersebut maka evaluasi yang dilakukannya mengenai pendapat maupun kemampuannya juga menjadi lebih tepat.

Buunk & Gibbons (dalam Panjaitan & Rahmasari, 2021) mengemukakan bahwa individu menginginkan informasi yang objektif untuk mengevaluasi karakteristik dirinya, namun evaluasi yang tidak akurat atau tidak tersedianya informasi tersebut menyebabkan individu akan membandingkan dirinya dengan orang lain. Menurut Nafis & Kasturi (2023) menyatakan bahwa individu saling mempengaruhi dan bersaing dalam melakukan kontak sosial yang disebabkan oleh keperluan untuk mengevaluasi serta menilai dirinya dengan melakukan perbandingan terhadap orang lain.

Menurut Buunk & Gibbons (2005) *social comparison* adalah kecenderungan individu untuk membandingkan pencapaian, situasi, pengalaman seseorang dengan orang lain. Tujuan utama seseorang melakukan *social comparison* adalah untuk memperoleh informasi tentang dirinya. Hasil membandingkan dirinya dengan

orang lain juga bermanfaat untuk menentukan apakah opininya telah benar dan untuk memperoleh penilaian yang akurat mengenai kemampuan mereka.

Berdasarkan pendapat dari sejumlah ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *social comparison* adalah perilaku atau tindakan dimana individu mengevaluasi diri mereka sendiri dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain untuk mendapatkan penilaian yang tepat mengenai dirinya.

2.2.2. Aspek-aspek Social Comparison

Festinger (dalam Panjaitan & Rahmasari, 2021) menyebutkan bahwa *social comparison* terdiri dari dua aspek diantaranya:

a. Aspek *Opinion*

Opini merupakan tolak ukur perbandingan berdasarkan aspek pendapat. Individu seringkali membandingkan pendapatnya sendiri pada orang lain. Apabila pendapat seseorang terkait penampilan menarik dan citra dirinya berbeda dengan pendapat orang lain, hal ini cenderung membuat orang tersebut mengubah pendapatnya agar mendekati pendapat orang lain atau sebaliknya. Membandingkan pendapat ini bersifat dua arah, apabila pendapat individu berbeda dengan orang lain, maka individu tersebut cenderung untuk mengubah pendapat agar sesuai dengan orang lain. Sebaliknya, individu dapat mengubah pendapat orang lain yang berbeda dengan dirinya supaya menyamai dirinya. Yang dkk (2018) menyebutkan pada aspek *opinion* individu melakukan perbandingan dalam hal pemikiran, sikap, nilai dan keyakinan. Tujuannya untuk menilai apakah pendapatnya dapat diterima secara sosial.

b. *Aspek Ability*

Setiap individu cenderung ingin menyamakan diri dengan lingkungannya, oleh karena itu individu berusaha mengurai berbagai perbedaan yang signifikan dengan orang lain, salah satunya dalam aspek kemampuan. Oleh karena adanya dorongan untuk berubah menjadi lebih baik, seringkali individu membandingkan kemampuan dirinya dengan orang lain agar diperoleh kemampuan yang setara. Apabila kemampuan individu berbeda dengan orang lain, individu akan memiliki dorongan untuk meningkatkan kemampuannya sehingga mencapai keadaan dimana perbedaan antara dirinya dengan orang lain menjadi sedikit dan tidak berjarak. Yang dkk (2018) menyebutkan bahwa pada aspek kemampuan individu membandingkan prestasi atau pencapaian dan performa yang biasanya bersifat kompetitif.

Selanjutnya aspek-aspek *social comparison* yang dikembangkan Schaefer dan Thompson (dalam Najla & Zulfiana, 2022) yang dapat menjadi objek perbandingan individu terhadap individu lainnya, yakni:

- a. Penampilan fisik, dimana individu membandingkan penampilan fisiknya dengan milik orang lain.
- b. Berat tubuh, dimana individu membandingkan berat tubuhnya dengan berat tubuh orang lain.
- c. Bentuk tubuh, individu membandingkan bentuk tubuhnya dengan milik orang lain.
- d. Ukuran tubuh, dimana individu membandingkan ukuran dari bagian tubuh yang dimiliki dengan bagian tubuh milik orang lain.
- e. Lemak tubuh, dimana individu membandingkan bagian tubuh yang

cenderung memiliki lemak berlebih jika dibandingkan dengan bagian tubuh orang lain.

Menurut Jones (dalam Silvia & Appulembang, 2022) aspek *social comparison* terdiri dari aspek pertama yaitu atribut fisik seperti penampilan secara fisik, tinggi tubuh, berat tubuh, bentuk tubuh, dan bentuk wajah yang dimiliki. Aspek kedua merupakan atribut pribadi/sosial yang terdiri dari bagaimana kepribadian dan identitas individu (misalnya terlihat bahagia, baik, ramah, mengenal diri dengan baik), inteligensi/prestasi yang dimiliki, gaya (misalnya berpakaian dengan baik dan keren, berdandan dengan baik), dan popularitas diri individu (memiliki teman, dikenal banyak orang, populer).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa aspek *social comparison* meliputi aspek *opinion*, aspek *ability*, aspek penampilan fisik, berat tubuh, bentuk tubuh, lemak tubuh, tinggi tubuh, bentuk wajah, kepribadian atau identitas, intelegensi/prestasi, gaya dan popularitas individu.

2.2.3. Faktor-faktor yang Mendorong Terjadinya *Social Comparison*

Menurut Festinger (dalam Darmawan & Agustina, 2022) terdapat tiga faktor yang mendasari seseorang melakukan perilaku *social comparison* diantaranya adalah:

a. Evaluasi Diri

Faktor evaluasi diri ini sangat erat kaitannya dengan kedua dimensi dari *social comparison* yaitu opini atau pendapat dan kemampuan. Individu melakukan evaluasi diri dalam hal pencapaian/prestasi, sifat, kepemilikan, perasaan ataupun aspek orang lain yang dianggap penting. Individu mempelajari mengenai standar yang ada dari lingkungannya

b. Perbaiki Diri

Faktor ini sangat erat kaitannya dengan perbandingan keatas. Salah satu alasan orang membandingkan diri dengan orang lain adalah untuk belajar lebih banyak tentang kemampuan mereka dan menerapkannya sehingga individu mengalami peningkatan diri untuk menjadi lebih baik lagi. Individu akan menggunakan informasi sosial untuk memfasilitasi perbaikan pada dirinya sendiri.

c. Peningkatan Diri

Faktor ini dimaksudkan secara khusus untuk meningkatkan harga diri atau konsep diri. Peningkatan diri tidak dilihat sebagai motif konsisten yang mendasari perbandingan sosial. Namun, sebagai proses yang harus dilewati oleh seseorang untuk menjadi lebih baik lagi yang biasanya dipicu oleh lingkungannya.

Menurut (Firdaus dkk, 2023) beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku *social comparison* adalah:

- a. *Self esteem* yaitu refleksi positif atau negatif yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri.
- b. *Gratitude* yaitu adalah emosi positif berupa perasaan terima kasih dan penghargaan. Ini adalah perasaan mengenali dan menghargai hal-hal baik dalam hidupnya, baik besar maupun kecil.
- c. Gaya hidup adalah pola hidup seseorang yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya yang dapat memicu semakin besarnya kesenjangan antara individu dengan standar hidup yang diidealkan.

Selanjutnya, menurut Syachfira & Nawangsih (dalam Nafis & Kasturi, 2023) faktor yang dapat mempengaruhi *social comparison* pada individu adalah media sosial. Media sosial dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan *social*

comparison sebab saat seseorang bermain media sosial individu cenderung melihat, mengidealkan, serta membandingkan kehidupannya dengan orang lain yang ada di media sosial tersebut.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *social comparison* meliputi evaluasi diri, perbaikan diri, peningkatan diri, *self esteem*, *gratitude*, gaya hidup, media sosial.

2.3. Pengaruh Social Comparison Terhadap Subjective Well-Being

Semua individu yang telah memasuki usia dewasa awal akan berusaha untuk berhasil dalam menjalani tugas dewasa awal ini. Pada akhirnya mereka akan memiliki pekerjaan yang bagus, pasangan hidup yang cocok, menikah dan berkeluarga. Berada dalam fase eksplorasi identitas, mahasiswa atau dewasa awal bisa sangat terlena saat menggunakan media sosial. Di dalam media sosial segala informasi dapat diakses dengan mudah. Umumnya di media sosial khususnya instagram yang mana basisnya adalah visual individu akan mengekspos atribut positif yang telah dimiliki tersebut seperti pencapaian, foto-foto terbaik, aktivitas-aktivitas menarik, *trend fashion*, nilai-nilai tubuh, dll. Media sosial, khususnya instagram menyediakan kesempatan yang besar untuk seseorang dapat membandingkan dirinya dengan orang lain, karena dalam instagram menyajikan berbagai macam informasi tentang kehidupan ideal orang lain dan individu dapat dengan bebas mengakses informasi tersebut (Feinstein dkk, 2013).

Pada media sosial khususnya instagram, lebih banyak ditemukan perbandingan terhadap individu yang dianggap lebih baik darinya sehingga dapat berdampak negatif terhadap *subjective well-being* dan kesejahteraan mental. Salah satu dampak yang ditimbulkan dari penggunaan instagram secara terus-menerus ketika

dihadapkan pada postingan kualitas positif orang lain, adalah perasaan iri (Fioravanti dkk, 2019). Terlalu sering mengakses konten seperti itu di instagram, tentu berpotensi menjadi konflik bagi mahasiswi karena merasa tertinggal, menjadi tidak puas akan hidup yang dijalannya saat ini, dan memicu emosi negatif yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* individu.

Subjective well-being didefinisikan sebagai penilaian/evaluasi individu baik secara kognitif maupun afektif terhadap seluruh domain kehidupannya. Evaluasi secara kognitif berkaitan dengan penilaian individu terhadap kepuasan hidup secara global meliputi hasrat untuk mengubah hidup, puas terhadap kehidupan masa kini, puas terhadap masa lalu, serta puas terhadap masa depan dan kepuasan terhadap domain kehidupan yang meliputi domain pekerjaan, keluarga, kesehatan, keuangan, diri sendiri, serta waktu luang. Sedangkan evaluasi secara afektif berkaitan dengan perasaan/mood positif atau negatif. Afek positif meliputi reaksi positif terhadap orang lain, reaksi positif terhadap aktifitas yang dijalani, merasakan mood positif, serta merasakan emosi positif. Afek negatif seperti stress, kecemasan, marah, serta depresi.

Diener (dalam Atmadja & Kiswantomo, 2020) terdapat dua aspek yang menggambarkan *subjective well-being* seseorang yaitu, aspek afektif dan aspek kognitif. Aspek afektive yaitu evaluasi yang mengacu pada perasaan positif dan negatif (*pleasant* and *unpleasant*) yang dialami individu, individu yang memiliki komponen afektif tinggi pada umumnya lebih sering merasakan perasaan positif (*pleasant*) misalnya, kebahagiaan, kegembiraan, kepuasan, dll dibandingkan dengan perasaan negatif (*unpleasant*) misalnya, rasa bersalah, kesedihan, kecemasan, kekhawatiran, amarah, stress dan depresi). Aspek kognitif adalah

evaluasi individu mengenai sejauh mana kehidupan mereka sesuai dengan harapan atau standar ideal yang dimiliki oleh individu tersebut, individu dengan komponen kognitif yang tinggi dapat mengevaluasi bahwa harapan, keinginan, dan standar yang mereka miliki sebagian besar dan sesuai dengan kondisi kehidupannya saat ini yang mengindikasikan ukuran kepuasan hidup seseorang.

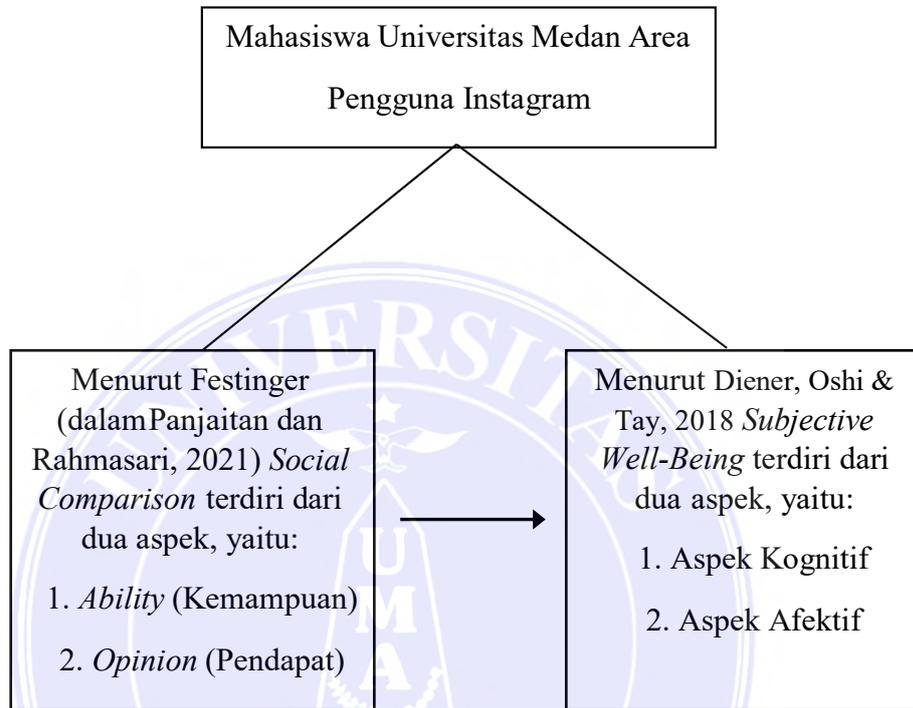
Menurut Diener (2009), faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* antara lain, pekerjaan atau penghasilan, kondisi demografis, kepribadian, hubungan sosial, *self esteem*, dukungan sosial, kesehatan dan *social comparison*. Salah satu faktor *subjective well-being* yang berkaitan dengan hubungan dengan orang lain membuat individu cenderung membandingkan- bandingkan dirinya dengan orang lain atau yang biasa disebut dengan *social comparison*. Penelitian yang dilakukan oleh Nugraha, dkk (2023) didapatkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara *social comparison* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial *Instagram* di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Arifin dkk, (2022) terhadap remaja di kota Makassar didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pada remaja. Semakin tinggi perbandingan sosial maka semakin rendah kepuasan hidup pada remaja, kepuasan hidup merupakan salah satu indikator dari *subjective well-being*. Nafis & Kasturi, (2023) dalam penelitiannya juga terhadap remaja pengguna *Instagram* membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dengan SWB.

Potensi untuk melakukan *social comparison* sangat mungkin terjadi dan ditemui di platform media sosial. Perubahan pola komunikasi di era saat ini

mengakibatkan media sosial mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Salah satu media sosial yang paling banyak digunakan adalah media sosial instagram yang penggunaannya didominasi oleh kalangan usia 18-24 tahun (Mahasiswa atau dewasa awal). Vogel (dalam Panjaitan & Rahmasari, 2021) memaparkan bahwa instagram merupakan media sosial berbasis visual seperti foto dan video sehingga mendorong penggunaannya untuk menampilkan konten yang positif di kehidupannya seperti foto-foto terbaik, pencapaian, kebahagiaan dan aktivitas menarik lainnya. Mahasiswa menjadi terlalu fokus dengan kehidupan orang lain bukan dengan kehidupan sendiri dan sangat rentan untuk merasa tidak bahagia jika mahasiswa tersebut tidak mampu melewati fase perkembangannya dengan baik.

Oleh karena itu, perilaku *social comparison* di media sosial instagram dapat memberikan pengaruh negatif pada penggunaannya. Semakin tinggi *social comparison* pada mahasiswa pengguna instagram, maka semakin rendah *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna instagram. Sebaliknya, semakin rendah *social comparison* pada mahasiswa pengguna instagram, maka semakin tinggi *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna instagram.

2.4. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual

Keterangan:

_____ : Diteliti

—————> : Berpengaruh/Mempengaruhi

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Kampus 1 Jl. Kolam No. 1 Medan Estate. Penelitian ini dimulai pada bulan November sampai September 2024. Berikut ini rencana penelitian yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Waktu Penelitian

NO	Kegiatan	Tahun	2023-2024															
		Bulan	November	Desember - Januari	Februari -Maret	April-Mei	Juni-September											
1	Tahap Persiapan																	
	a. Penerbitan SK Pembimbing																	
	b. Pengajuan Judul																	
	c. Mengurus Perizinan (Pra) Penelitian																	
	d. Observasi/Wawancara																	
	e. Penyusunan Proposal																	
	f. Bimbingan Proposal																	
g. Seminar Proposal																		
2	Tahap Penelitian																	
	a. Penyebaran Skala																	
	b. Pengolahan Data dan Analisa Data																	
3	Tahap Pengujian																	
	a. Pengajuan Sidang Meja Hijau																	
	b. Sidang Skripsi																	

3.2. Bahan dan Alat Penelitian

Bahan yang digunakan dalam melakukan penelitian ini adalah dengan menggunakan dua jenis skala penelitian yakni skala *social comparison* dan skala *subjective well-being*. Pada alat yang digunakan yaitu alat tulis seperti pena, buku laptop dan internet.

3.3. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2018). Adapun pendekatan kuantitatif yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana yaitu pendekatan yang digunakan untuk mengukur pengaruh dua variabel atau lebih dengan menggunakan angka-angka yang diolah menggunakan analisis statistik.

3.4. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2021).

Didalam penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu sebagai berikut:

Variabel independen (Bebas) (X): *Social Comparison*

Variabel dependen (Terikat) (Y): *Subjective Well-Being*

3.5. Defenisi Operasional Variabel

1. *Social Comparison*

Social comparison adalah perilaku atau tindakan dimana individu mengevaluasi diri mereka sendiri dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain, untuk mendapatkan penilaian yang tepat mengenai dirinya. Tinggi rendahnya perilaku *social comparison* diungkap melalui aspek *opinion* dan aspek *ability*.

2. Subjective Well-Being

Subjective well-being adalah penilaian individu terhadap hidupnya sendiri berdasarkan kesesuaian antara harapan, keinginan, dan *standard* yang mereka miliki sebagian besar dan sesuai dengan kondisi kehidupannya saat ini yang mengindikasikan ukuran kepuasan hidup serta frekuensi emosi positif yang lebih sering dirasakan daripada emosi negatif dalam hidupnya. Tinggi rendahnya *subjective well-being* diungkap melalui aspek afektif dan aspek kognitif.

3.6. Subjek Penelitian

3.6.1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu (Sugiyono, 2018). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Medan Area sebanyak 834 orang yang didapatkan oleh peneliti dari pihak IT Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, dengan rincian di bawah ini:

Tabel 2. Jumlah Populasi

No	Stambuk	Jumlah Mahasiswa Aktif	Jumlah Mahasiswa Yang Diperoleh Dari Hasil Penelitian
1	2020	157 orang	80 orang
2	2021	199 orang	63 orang
3	2022	210 orang	27 orang
4	2023	268 orang	28 orang
Total		834 orang	198 orang

3.6.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili), sehingga kesimpulannya dapat digeneralisasikan terhadap populasi tersebut (Sugiyono, 2018).

Adapun kriteria sampel pada penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Mahasiswa/i di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area angkatan 2020-2023
2. Pengguna media sosial Instagram
3. Bersedia sebagai subjek penelitian

Berdasarkan beberapa kriteria di atas maka di dapatkan hasil bahwa jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 160 orang.

3.6.3. Metode Pengambilan Sampel

Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* yakni teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih

menjadi sampel (Sugiyono, 2018). Metode *non probability sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* dimana teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2018). Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* ini karena sampel yang nantinya akan dijadikan sampel penelitian dipilih berdasarkan ketentuan yang bertujuan untuk melihat pengaruh *social comparison* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

3.6.4. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode pengumpulan data berupa skala psikologis. Skala psikologis yang digunakan pada penelitian ini ada dua jenis yaitu skala *social comparison* dan skala *subjective well-being*. Sistem penilaian yang digunakan dalam kedua skala tersebut adalah didasarkan pada alternatif pilihan jawaban model Skala *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2018).

Pada skala *social comparison* peneliti menggunakan skala milik Gibbons & Buunk (1999) yang telah diadaptasi oleh Amelia (2019) yang disusun berdasarkan aspek kemampuan (*ability*) dan aspek pendapat (*opinion*) yang dikemukakan oleh Festinger (1945) yaitu *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Scale Measure* (INCOM).

Tabel. 3 Skoring Skala *Social Comparison*

Kategori Jawaban	Skor
Sangat Setuju	5
Setuju	4
Netral	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

Sedangkan pada skala *subjective well-being* peneliti menggunakan 2 skala milik Diener yang telah diadaptasi oleh Alfiyani (2017) yang disusun berdasarkan aspek afektif dan aspek kognitif, yaitu SWLS dan SPANE. Untuk mengukur aspek kognitif digunakan skala milik Diener (1985) yaitu *Satisfaction With Life Scale* (SWLS).

Tabel. 4 Skoring Skala *Subjective Well-Being* (SWLS)

Kategori Jawaban	Skor
Sangat Setuju	7
Setuju	6
Agak Setuju	5
Ragu-ragu	4
Agak Tidak Setuju	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

Untuk mengukur aspek afektif digunakan skala milik Diener dkk (2009) yaitu *Scale Of Positive And Negative Experience* (SPANE).

Tabel. 5 Skoring Skala *Subjective Well-Being* (SPANE)

Kategori Jawaban	Skor
Selalu	5
Sering	4
Kadang-kadang	3
Jarang	2
Tidak Pernah	1

3.7. Validitas dan Realibilitas

3.7.1. Uji Validitas

Validitas merupakan sejauh mana akurasi suatu skala. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2018).

Pada penelitian ini, peneliti tidak menguji validitas alat ukur dikarenakan telah mendapatkan estimasi validitas yang baik dari peneliti sebelumnya. Skala *social comparison* menggunakan skala milik Gibbons & Bunk (1999) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Festinger (1945) yaitu aspek *ability* dan aspek *opinion* yang telah diadaptasi oleh Amelia (2019). Skala ini terdiri atas 11 item, yang terdiri dari 6 item pada aspek *ability* dan 5 item pada aspek *opinion*. Adapun validitas pada *social comparison* dilihat dari perbandingan nilai r hitung dan r tabel. Jika r hitung $>$ r tabel maka item dinyatakan valid. Hasil validitas item pada skala *social comparison* yang telah diadaptasi menunjukkan ditentukan berdasarkan hasil dari r hitung $>$ 0,3 sehingga item dinyatakan valid (Sugiyono, 2018).

Dimensi	No. Butir	Mean	SD	Korelasi Item Total	r Kriteria	Interpretasi	Cronbach's Alpha	
Ability	1	3.23	1.1	0.67	0.3	Valid	0.826	0.820
	2	3.36	1.07	0.62	0.3	Valid		
	5	3.17	1.06	0.68	0.3	Valid		
	8	3.47	1.06	0.74	0.3	Valid		
	9	3.92	1.03	0.53	0.3	Valid		
	10	3.92	0.99	0.32	0.3	Valid		
Opinion	3	3.53	0.89	0.72	0.3	valid	0.821	
	4	3.57	0.95	0.54	0.3	Valid		
	6	3.81	0.85	0.48	0.3	Valid		
	7	3.62	1.06	0.73	0.3	Valid		
	11	3.62	1.02	0.59	0.3	Valid		

Sumber: Amelia (2019)

Pada skala *subjective well-being* peneliti menggunakan 2 skala milik Diener yang telah diadaptasi oleh Alfiyani (2017) yang disusun berdasarkan aspek afektif dan aspek kognitif, yaitu SWLS dan SPANE. Untuk mengukur aspek kognitif digunakan skala milik Diener (1985) yaitu *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang terdiri dari 5 item. Untuk mengukur aspek afektif digunakan skala milik Diener dkk (2009) yaitu *Scale Of Positive And Negative Experience* (SPANE) yang terdiri dari 12 item. Dalam penentuan validitas pada skala yang telah diadaptasi, peneliti sebelumnya menggunakan uji validitas dengan model *rasch* menggunakan nilai INFIT MNSQ dari setiap item dan dibandingkan dengan hasil penjumlahan MEAN dan S.D. maka item tidak dapat digunakan. Hasil validitas item pada skala *Subjective Well-Being* yang telah diadaptasi ditentukan berdasarkan hasil dari *point measure* (MNSQ) > 0,4 sehingga item dinyatakan valid (Sumianto dan Wahyu, 2014).

TABLE 10.1 SWB SWLS ZOU374WS.TXT Jul 1 16:33 2017
 INPUT: 40 Person 5 Item REPORTED: 40 Person 5 Item 7 CATS WINSTEPS 3.73
 Person: REAL SEP.: 1.87 REL.: .78 ... Item: REAL SEP.: 2.02 REL.: .80

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MODEL MEASURE	S.E.	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD	PT-MEASURE CORR.	EXP.	EXACT MATCH OBS%	EXP%	Item	
5	200	40	.41	.12	1.27	1.2	1.13	.5	A	.55	.60	33.3	23.6	A5
3	210	40	.26	.13	1.18	.8	1.14	.5	B	.55	.57	51.5	30.8	A3
4	213	40	.21	.13	1.09	.4	.98	.0	C	.57	.56	45.5	30.9	A4
1	240	40	-.46	.19	.58	-1.1	.42	-1.5	b	.59	.52	75.8	59.5	A1
2	239	40	-.42	.19	.50	-1.4	.29	-2.1	a	.64	.52	78.8	59.4	A2
MEAN	228.4	40.0	.00	.15	.92	.0	.79	-.5				57.0	40.9	
S.D.	16.2	.0	.36	.03	.32	1.0	.37	1.1				17.6	15.4	

TABLE 10.3 SWB SWLS ZOU374WS.TXT Jul 1 16:33 2017
 INPUT: 40 Person 5 Item REPORTED: 40 Person 5 Item 7 CATS WINSTEPS 3.73

3.8. Metode Analisis Data

Analisis data adalah kegiatan yang dilakukan peneliti setelah data dari seluruh responden terkumpul (Sugiyono, 2018). Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik *inferensial*. Proses analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan dari aplikasi program olah data statistik SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 25.0 for Windows. Langkah-langkah dalam analisis data yang akan dilakukan pada penelitian ini adalah melakukan uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis.

3.8.1. Uji Normalitas

Uji normalitas diuji pada penelitian ini dengan menggunakan statistik parametris. Statistik parametris mensyaratkan bahwa data dari setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal. Yaitu apakah data dari masing-masing variabel penelitian yaitu variabel bebas (*social comparison*) dan variabel terikat (*subjective well-being*) telah menyebar secara normal atau tidak. Uji normalitas dianalisis dengan menggunakan metode uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* melalui aplikasi olah data statistik SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 25.0 version for windows. Adapun kriteria yang digunakan yaitu apabila nilai signifikansi ($p \text{ sig} > 0.05$), maka data berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi < 0.05 , maka data tidak berdistribusi normal.

3.8.2. Uji Linearitas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier secara signifikan atau tidak. Data yang baik seharusnya terdapat pengaruh yang linier antara variabel bebas (*Social Comparison*) dengan variabel tergantung (*Subjective Well-Being*). Apabila nilai

signifikansi $> 0,05$ maka kedua variabel tersebut bersifat linier, sebaliknya, jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka tidak kedua variabel tidak linier. Data diuji statistik menggunakan SPSS versi 25.

3.8.3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji analisis regresi linear sederhana. Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk melakukan prediksi pengaruh dari suatu variabel terhadap variabel lainnya. Pada analisis regresi linear juga akan melihat kemana arah dan kekuatan hubungan antara variabel dependen terhadap variabel independen, apakah memiliki hubungan positif atau negatif serta untuk memprediksi nilai dari variabel terikat apabila nilai variabel bebas mengalami kenaikan ataupun penurunan (Sugiyono, 2018). Pada penelitian ini, analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial instagram di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

3.9. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

3.9.1. Tahap Perencanaan

Penelitian ini diawali dengan beberapa persiapan. Pertama, peneliti melakukan identifikasi fenomena yang ingin diteliti. Pada tahap ini, peneliti melakukan survey awal untuk melihat bagaimana fenomena yang terjadi dilapangan. Selanjutnya, peneliti melakukan studi literatur ke berbagai referensi atau sumber-sumber yang relevan dan studi fenomena yang berkaitan dengan permasalahan *subjective well-being* dan *social comparison* di media sosial khususnya bagi pengguna instagram. Setelah mendapatkan data dari hasil survey dan studi literatur dari berbagai referensi, kemudian peneliti mendiskusikannya

dengan dosen pembimbing. Oleh karena, itu dapat disimpulkan bahwa permasalahan tersebut layak untuk dijadikan penelitian.

3.9.2. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, peneliti memulai persiapan dengan merumuskan hipotesis, mengkaji literatur yang akan dijadikan sebagai acuan, merancang dan memilih metode yang tepat, menentukan sampel yang akan diteliti, serta mempersiapkan pengumpulan data.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala milik Diener (1985) yaitu *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) digunakan untuk mengukur aspek kognitif, skala *Scale Of Positive And Negative Experience* (SPANE) digunakan untuk mengukur aspek afektif milik Diener dkk (2009) dan *skala Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) yang disusun oleh Gibbons & Bunk (1999) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Festinger (1945). Dalam penelitian ini, peneliti tidak menyusun skala sendiri, tetapi menggunakan skala dari penelitian sebelumnya yang terlebih dahulu telah mendapatkan perizinan dari peneliti terkait.

Sebagai tahapan awal, peneliti menghubungi penyusun skala melalui *E-mail* yang tersedia pada laman publikasi yang berkaitan. Setelah mendapatkan izin dan persetujuan dari kedua pemilik skala, peneliti kemudian berkonsultasi dengan dosen pembimbing serta melakukan uji reliabilitas ulang untuk meyakinkan bahwa skala ini dapat digunakan dengan baik dalam penelitian ini.

3.9.3. Tahap Pengumpulan Data

Pada tahap ini, proses pengumpulan data dimulai setelah mendapatkan surat izin penelitian sesuai dengan nomor surat 935/UMA/B/01.7/VII/2024 yaitu

pada tanggal 2-9 Juli 2024. Proses pengumpulan data diperoleh dengan menggunakan skala dalam bentuk *Google Form* yang akan disebarakan kepada sampel yang menggunakan media sosial instagram melalui masing-masing komting setiap stambuk di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hasil penelitian dan analisis data pada penelitian tentang pengaruh *social comparison* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial instagram di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Didapatkan nilai F hitung sebesar 7,572 dengan nilai signifikansi sebesar $0,007 < 0,05$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara *social comparison* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial instagram di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dengan arah koefisien regresi menunjukkan negatif, artinya bahwa *social comparison* berbanding terbalik dengan *subjective well-being*, artinya semakin tinggi tingkat *social comparison* pada mahasiswa pengguna media sosial instagram maka semakin rendah *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna media sosial instagram, dan sebaliknya.
2. Nilai koefisien determinan (R^2) yang memiliki nilai 0,460 atau setara dengan 46% dengan signifikansi $P = 0,007 < 0,05$ yaitu *social comparison* menyumbangkan sekitar 46% terhadap *subjective well-being*. Adapun faktor lainnya seperti dukungan sosial, kebersyukuran, *personality*, *self esteem*
3. Hasil analisis deskriptif data menunjukkan mayoritas sampel pada penelitian ini memiliki tingkat *social comparison* dalam kategori tinggi dan *subjective well-being* ke dalam kategori rendah.

5.2. Saran

Berdasarkan penelitian dan kesimpulan yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti memiliki saran untuk menjadi masukan bagi pihak-pihak terkait yaitu sebagai berikut:

5.2.1. Saran Kepada Mahasiswa

Diharapkan kepada mahasiswa untuk menerapkan *journaling* tentang kelebihan diri sendiri yang dapat membangun rasa percaya diri, merefleksi potensi diri yang dapat meningkatkan *subjective well-being*, memilih konten dengan bijak dan mengikuti akun-akun yang memberikan inspirasi positif untuk meningkatkan pengembangan diri untuk mengurangi perilaku *social comparison*.

5.2.1. Saran Kepada Fakultas Psikologi dan Universitas Medan Area

Diharapkan kepada pihak Universitas dan Fakultas untuk dapat meningkatkan program-program untuk meningkatkan kesehatan mental seperti program bimbing konseling atau pengembangan diri yang dapat meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa yang dapat menunjang peningkatan akademik maupun non-akademik, serta menyelenggarakan *workshop* pemanfaatan media sosial yang sehat sesuai perkembangan zaman.

5.2.3. Saran Kepada Penelitian Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor lain diluar variabel penelitian ini yang mempengaruhi *subjective well-being*. Adapun faktor lainnya seperti dukungan sosial, kebersyukuran, *personality*, *self esteem*.

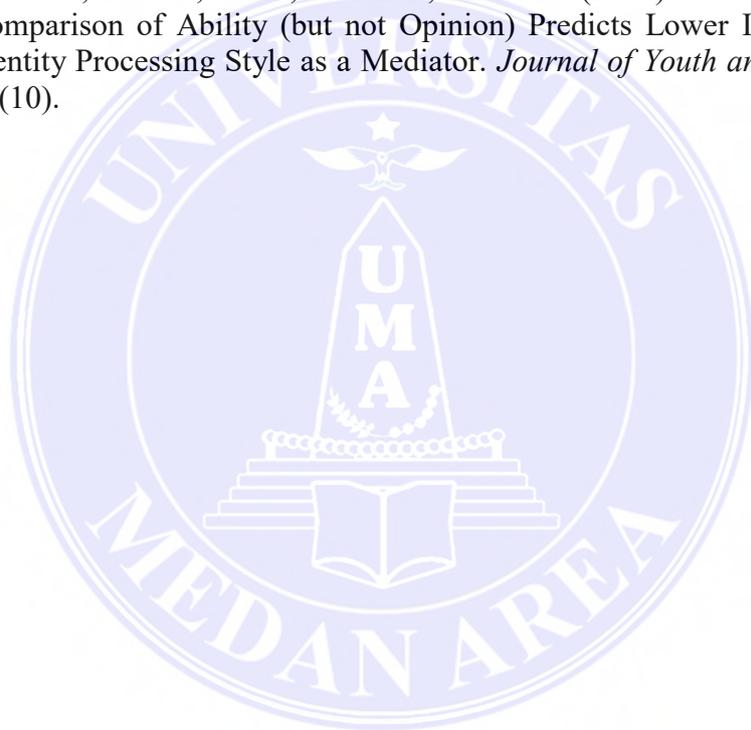
DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, F., & Lukman. (2023). Efektivitas Intervensi *The Three Good Things* untuk Meningkatkan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa. 3(5):53–64.
- Ariati, J. (2010). *Subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) dan Kepuasan kerja pada staf pengajar (dosen) di lingkungan fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2):117–123.
- Arifin, N., Basti, & Firdaus, F. (2022). Hubungan antara Perbandingan Sosial dan Kepuasan Hidup pada Remaja. *Adiba: Journal of Education*, 2(3):351–357.
- Armenta, C. N., Ruberton, P. M., & Lyubomirsky, S. (2015). *Subjective Well-being, Psychology of. In International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (Second Edi, Vol. 24). Elsevier.
- Atmadja, K., & Kiswantomo, H. (2020). Hubungan antara Komponen -Komponen Subjective Well-Being dan Internet Addiction. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(1):27–42.
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2005). Social comparison orientation: A new perspective on those who do and those who don't compare with others. *Social Comparison and Social Psychology: Understanding Cognition, Intergroup Relations, and Culture*, 15–32.
- Darmawan, N. O. D., & Agustina. (2022). Peran Perbandingan Sosial terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Perempuan Pengguna Instagram. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(2):536–544.
- de Vries, D. A., Möller, A. M., Wieringa, M. S., Eigenraam, A. W., & Hamelink, K. (2018). Social Comparison as the Thief of Joy: Emotional Consequences of Viewing Strangers' Instagram Posts. *Media Psychology*, 21(2):222–245.
- Dewi, Y., & Ningsih, Y. T. (2023). Hubungan perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pengguna media sosial instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 6(1):13–24.
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S. (2018). *Collabra: Psychology. Physiology & Behavior*, 176(12):139–148.
- Diener, E., Scollon Christie Napa, L. R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15(03):41–88.
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-Being The Collected Works of Ed Diener*. New york: Springer.
- Diener, E., Oishi, S., Tay, L., Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). *Handbook of Wellbeing*. Nobascholar.
- Diener, E., & Ryan, K. (2015). *Subjective well-being: a general overview. Psychological Society of South Africa*, 39(4):391–406.

- Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). *The Science of Subjective Well-Being*. Guilford Publications.
- Fakhri, N. (2017). Konsep Dasar Dan Implikasi Teori Perbandingan Sosial. *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1):1–10.
- Fauzia, A. Z., Maslihah, S., & Ihsan, H. (2019). Pengaruh Tipe Kepribadian Terhadap Self-Disclosure Pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram Di Kota Bandung. *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(3), 151–160.
- Febrianthi, A. N. A., & Supriyadi, S. (2021). Apakah Perbandingan Sosial dalam Menggunakan Instagram Berperan terhadap Kebahagiaan Remaja? *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(2):126–137.
- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(3):161–170.
- Fioravanti, G., Prostamo, A., & Casale, S. (2019). Taking a Short Break from Instagram: The Effects on Subjective Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(2):107–112.
- Firdaus, A. . R. C., Reza, R. D. P., Salsabila, M. N., & Dewani, Y. R. (2023). Mengenal Social Comparison Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psimawa*, 6(1):52–58.
- Guyer, J. J., & Vaughan-Johnston, T. I. (2018). Social Comparisons (Upward and Downward). *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1–5.
- Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2019). Kesejahteraan Subjektif pada Pemulung: Tinjauan Sosiodemografi. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2):139-150.
- Hana, A. F., Wulandari, S. H., Hasan, B. M., & Fantini, E. (2023). Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Komunikasi Secara Langsung Pada Generasi Z Di Jakarta Selatan. *Discourse: Journal of Social Studies And Education*, 1(1):8–16.
- Harsono, L., & Winduwati, S. (2020). Detox Instagram Pada Self-Esteem Pengguna. *Koneksi*, 4(1),83–89.
- Hurlock, E.B . (2011). Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Indrawati, R., & Nuswantoro, E. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Serta Pengaruhnya Terhadap *Subjective Well-being*. *Empati : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 99–125.
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2014). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. SAGE Publications.

- Maddux, J. (2017). *Subjective Well-Being and Life Satisfaction*. Taylor & Francis.
- Majesty, J., Pratikto, H., & Suhadianto. (2023). Subjective Well-Being Mahasiswa Skripsi : Bagaimana Peranan Stres Akademik ? *Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 238–247.
- Amania, N., Rini A.P., & Pratitis, N. (2023). Correlation of instagram usage intensity, fear of missing out, and subjective well-being among university students. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 18(2):105–112.
- Nafis, R. Y., & Kasturi, T. (2023). 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*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 8(2):92–108.
- Najla, A. D., & Zulfiana, U. (2022). Pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada laki-laki dewasa awal pengguna instagram. *Cognicia*, 10 (1):64–71.
- Nugraha, A., Hasanah, M., & Sholochah, I. F. (2023). Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Subjective Well-Being* Mahasiswa Pengguna Instagram di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. *Psikosains*, 18(2):126–137.
- 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.
- Park, N. (2004). The Role of Subjective Well-Being in Positive Youth Development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25–39.
- Putra, I. P., & Sukmawati, N. W. (2020). Perbedaan *Subjective Well-Being* ditinjau dari Jenis Kelamin dan Status Pernikahan pada Pegawai Negeri Sipil. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(1):1–5.
- Putri, S., Agustina, V., & Ranimpi, Y. Y. (2019). Subjective Well-Being Berhubungan Berhubungan Dengan PRESTASI Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, 11(4), 243–250.
- Prasetyo, C. E., & Triwahyuni, A. (2022). Prevalensi Dan Sumber Gangguan Psikologis Pada Mahasiswa Jenjang Sarjana. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi (Journal Psychology of Science and Profession)*, 6(2), 98–108.
- Rahmad, S. A., & Kirana, A. (2023). Social Comparison dan Life Satisfaction pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *Merpsy Journal*, 15(2), 127–136.
- Seftiani, N. A., & Herlena, B. (2018). Kecerdasan Spiritual Sebagai Prediktor Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 101–115.

- Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, (58):89– 97.
- Silvia, & Appulembang, Y. A. (2022). Social Comparison Dengan Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 8(2):171–178.
- Sugiyono, P. D. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta, CV.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). *Social comparison, social media, and self-esteem.*: *Discover*. 3(4):206–222.
- Wahyuni, E. N., & Efiyanti, A. Y. (2023). Kesejahteraan Subyektif Mahasiswa.
- Yang, C. chen, Holden, S. M., & Carter, M. D. K. (2018). Social Media Social Comparison of Ability (but not Opinion) Predicts Lower Identity Clarity: Identity Processing Style as a Mediator. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(10).





LAMPIRAN



IDENTITAS DIRI

Nama (Inisial) :
Usia :
Angkatan :
Memiliki akun Instagram :

Petunjuk Pengisian Skala:

1. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama. Kemudian dalam menjawab skala ini tidak perlu takut salah karena setiap jawaban yang diberikan dapat diterima
2. Skala ini disusun hanya untuk memenuhi persyaratan tugas akhir (skripsi). Identitas dan jawaban yang anda pilih akan dijaga dan dijamin kerahasiaannya
3. Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan. Pilihlah alternatif jawaban pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan anda tanpa dipengaruhi oleh pihak lain dengan cara memberikan tanda ceklis
4. Pilihan jawaban terdiri dari:
SS = Sangat Setuju
S = Setuju
R = Rahu-ragu/Netral
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju

SELAMAT MENGERJAKAN

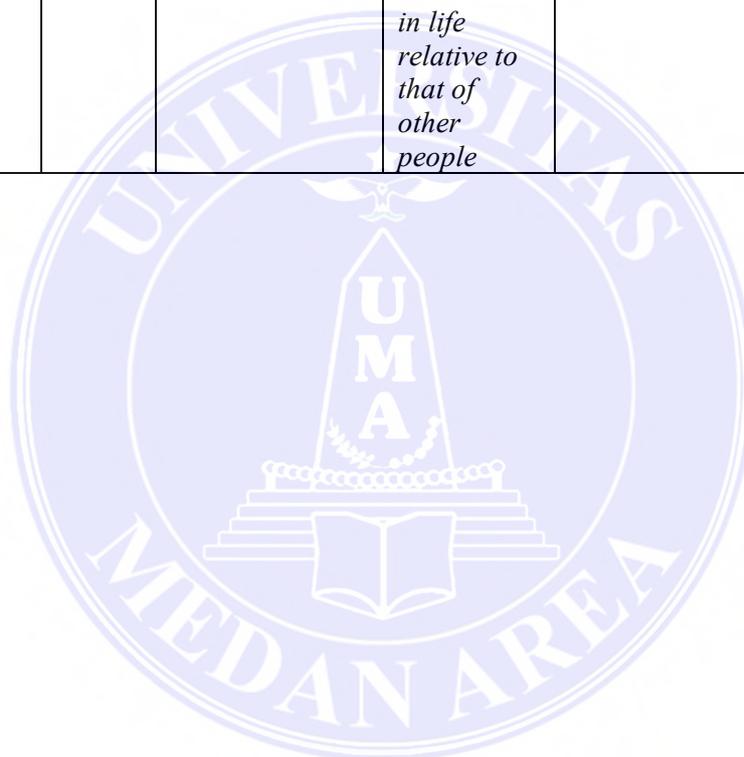
SKALA SOCIAL COMPARISON

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain tentang apa yang saya capai dalam hidup					
2	Jika saya mau belajar lebih tentang sesuatu, saya mencoba untuk mencari tahu dulu apa yang orang pikirkan tentang hal itu					
3	Saya selalu memperhatikan bagaimana saya melakukan sesuatu dan membandingkan dengan orang lain.					
4	Saya sering membandingkan apa yang dilakukan orang yang saya sayangi (misalnya. pacar, anggota keluarga, dll.) dengan apa yang dilakukan orang lain					
5	Saya selalu ingin tahu apa yang orang lain akan lakukan jika berada di situasi yang sama					
6	Saya bukan tipe orang yang sering membanding-bandingkan diri saya dengan orang lain					
7	Jika saya ingin mencari tahu seberapa baik saya melakukan sesuatu, saya membandingkan apa yang telah saya lakukan dengan apa yang telah orang lain lakukan.					
8	Saya selalu mencoba untuk mencari tahu mengenai permasalahan orang lain yang sama seperti saya					
9	Saya suka saling berbincang dengan orang lain tentang opini dan pengalaman					
10	Saya tidak pernah mempertimbangkan situasi hidup saya yang berhubungan dengan orang lain.					
11	Saya sering membandingkan kinerja sosial saya (seperti. kemampuan bersosialisasi, popularitas) dengan orang lain					

ASPEK	ITEM PERNYATAAN				
	No	ITEM ASLI		ITEM TERJEMAHAN	
		FAV	UFV	FAV	UFV
Kemampuan (Ability)	1	<i>I often compare myself with others with respect to what I have accomplished in life.</i>		Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain tentang apa yang saya capai dalam hidup	
	3	<i>I always pay a lot of attention to how I do things compared with how others do things.</i>		Saya selalu memperhatikan bagaimana saya melakukan sesuatu dan membandingkan dengan orang lain.	
	4	<i>I often compare how my loved ones (boy or girlfriend, family members, etc.) are doing with how others are doing</i>		Saya sering membandingkan apa yang dilakukan orang yang saya sayangi (misalnya. pacar, anggota keluarga, dll.) dengan apa yang dilakukan orang lain	
	6		<i>I am not the type of person who compares often with others.</i>		Saya bukan tipe orang yang sering membandingkan diri saya dengan orang lain

ASPEK	ITEM PERNYATAAN				
	No	ITEM ASLI		ITEM TERJEMAHAN	
		FAV	UFV	FAV	UFV
	7	<i>If I want to find out how well I have done something, I compare what I have done with how others have done</i>		Jika saya ingin mencari tahu seberapa baik saya melakukan sesuatu, saya membandingkan apa yang telah saya lakukan dengan apa yang telah orang lain lakukan.	
	11	<i>I often compare how I am doing socially (e.g., social skills, popularity) with other people.</i>		Saya sering membandingkan kinerja sosial saya (seperti. kemampuan bersosialisasi, popularitas) dengan orang lain	
Pendapat (Opinion)	2	<i>If I want to learn more about something, I try to find out what others think about it</i>		Jika saya mau belajar lebih tentang sesuatu, saya mencoba untuk mencari tahu dulu apa yang orang pikirkan tentang hal itu	
	5	<i>I always like to know what others in a similar situation would do.</i>		Saya selalu ingin tahu apa yang orang lain akan lakukan jika berada di situasi yang sama	
	8	<i>I often try to find out what others think who face similar problems as I face.</i>		Saya sering mencari tahu apa yang dipikirkan orang lain ketika mereka menghadapi masalah yang sama dengan saya hadapi.	

ASPEK	ITEM PERNYATAAN				
	No	ITEM ASLI		ITEM TERJEMAHAN	
		FAV	UFV	FAV	UFV
	9	<i>I often like to talk with others about mutual opinions and experiences.</i>		Saya suka saling berbincang dengan orang lain tentang opini dan pengalaman	
	10		<i>I never consider my situation in life relative to that of other people</i>		Saya tidak pernah mempertimbangkan situasi hidup saya yang berhubungan dengan orang lain.





IDENTITAS DIRI

Nama (Inisial) :
Usia :
Angkatan :
Memiliki akun Instagram :

Petunjuk Pengisian Skala:

1. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama. Kemudian dalam menjawab skala ini tidak perlu takut salah karena setiap jawaban yang diberikan dapat diterima
2. Skala ini disusun hanya untuk memenuhi persyaratan tugas akhir (skripsi). Identitas dan jawaban yang anda pilih akan dijaga dan dijamin kerahasiaannya
3. Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan. Pilihlah alternatif jawaban pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan anda tanpa dipengaruhi oleh pihak lain dengan cara memberikan tanda ceklis
4. Pilihan jawaban terdiri dari:

SS = Sangat Setuju
S = Setuju
AS = Agak Setuju
R =Ragu-ragu
ATS = Agak Tidak Setuju
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju

SELAMAT MENGERJAKAN

SKALA SUBJECTIVE WELL-BEING (SWLS)

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban						
		SS	S	AS	R	ATS	TS	STS
1	Sebagian besar kehidupan saya mendekati keadaan ideal yang saya inginkan.							
2	Hidup saya berjalan dengan baik							
3	Saya merasa puas dengan kehidupan saya							
4	Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal-hal penting yang diinginkan dalam hidup ini							
5	Apabila saya dapat mengulang hidup kembali, saya tidak akan mengubah apapun yang sudah dijalani.							

ASPEK	ITEM PERNYATAAN		
	ITEM ASLI	ITEM TERJEMAHAN	
	FAV		UFV
Aspek kognitif	1. <i>In most ways my life is close to my ideal.</i>	Sebagian besar kehidupan saya mendekati keadaan ideal yang saya inginkan.	
	2. <i>The conditions of my life are excellent.</i>	Hidup saya berjalan dengan sangat baik	
	3. <i>I am satisfied with my life.</i>	Saya merasa puas dengan kehidupan saya	
	4. <i>So far I have gotten the important things I want in life.</i>	Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal-hal penting yang diinginkan dalam hidup ini	
	5. <i>If I could live my life over, I would change almost nothing.</i>	Apabila saya dapat mengulang hidup kembali, saya tidak akan mengubah apapun yang sudah dijalani	
Total Item		5 Item	

IDENTITAS RESPONDEN

Nama (Inisial) :
Usia :
Angkatan :
Memiliki akun Instagram :

Petunjuk Pengisian Skala:

1. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama. Kemudian dalam menjawab skala ini tidak perlu takut salah karena setiap jawaban yang diberikan dapat diterima
2. Skala ini disusun hanya untuk memenuhi persyaratan tugas akhir (skripsi). Identitas dan jawaban yang anda pilih akan dijaga dan dijamin kerahasiaannya
3. Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan. Pilihlah alternatif jawaban pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan anda tanpa dipengaruhi oleh pihak lain dengan cara memberikan tanda ceklis
4. Pilihan jawaban terdiri dari:
SL = Selalu
SR = Sering
KD = Kadang-kadang
JR = Jarang
TP = Tidak Pernah

SELAMAT MENGERJAKAN

SKALA SUBJECTIVE WELL-BEING (SPANE)

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
1	Perasaan positif (Contoh; Antusias, menikmati aktivitas, optimis)					
2	Perasaan negatif (Contoh; tidak menikmati aktivitas, tidak suka dengan suatu hal)					
3	Perasaan baik (Contoh; Bersyukur)					
4	Perasaan buruk (Contoh; dengki, iri)					
5	Perasaan menyenangkan (Contoh; gembira, senang hati)					
6	Perasaan tidak menyenangkan (Contoh; stress, merasa bersalah, tertekan, frustrasi)					
7	Perasaan bahagia (Contoh; sejahtera, bahagia)					
8	Perasaan sedih (Contoh; susah hati, duka cita)					
9	Perasaan takut (Contoh; tidak berani, cemas, khawatir, gelisah)					
10	Perasaan gembira (Contoh; senang, kegirangan, ceria, berenergi)					
11	Perasaan marah (Contoh; gusar, murka)					
12	Perasaan puas (Contoh; lega, tentram, tenang)					

ASPEK	ITEM PERNYATAAN			
	ITEM ASLI	ITEM TERJEMAHAN	ITEM PENELITIAN	
	FAV		FAV	UFV
Afek Positif (<i>Positive Affect</i>)	<i>1. Positive</i>	Positif	1. Perasaan positif (Contoh; antusias, menikmati aktivitas, optimis)	
	<i>3. Good</i>	Baik	3. Perasaan baik (Contoh; Bersyukur)	
	<i>5. Pleasant</i>	Menyenangkan	5. Perasaan menyenangkan (Contoh; senang, sejahtera)	
	<i>7. Happy</i>	Bahagia	7. Perasaan bahagia (Contoh; sejahtera, bahagia)	
	<i>10. Joyful</i>	Gembira	10. Perasaan penuh kegembiraan (Contoh; ceria, berenergi)	
	<i>12. Contented</i>	Puas	12. Perasaan puas (Contoh; lega, tenang)	
Afek Negatif (<i>Negative Affect</i>)	<i>2. Negative</i>	Negatif	2. Perasaan negatif (Contoh; tidak menikmati aktivitas, tidak suka dengan suatu hal)	
	<i>4. Bad</i>	Buruk	4. Perasaan buruk (Contoh; dengki, iri, sirik)	
	<i>6. Unpleasant</i>	Tidak menyenangkan	6. Perasaan tidak menyenangkan (Contoh; stress, merasa bersalah, tertekan, frustrasi)	
	<i>8. Sad</i>	Sedih	8. Perasaan sedih (Contoh; susah hati, duka cita)	
	<i>9. Afraid</i>	Takut	9. Perasaan takut (Contoh; tidak berani, cemas, khawatir, gelisah)	
	<i>11. Angry</i>	Marah	11. Perasaan marah (Contoh; gusar, murka)	
Total Item			12 Item	



S	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11
1	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4
2	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4
3	5	4	4	5	3	5	5	5	3	2	2
4	2	3	5	5	3	4	3	4	3	4	5
5	2	2	2	5	2	2	4	4	4	5	2
6	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3
7	4	5	3	3	5	5	4	5	4	3	3
8	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
10	4	2	4	2	5	4	5	4	4	4	4
11	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2
12	2	4	5	4	2	2	3	4	3	4	4
13	4	4	4	2	5	4	5	4	4	5	4
14	4	4	4	2	5	4	5	4	4	5	2
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
16	5	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3
17	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
19	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3
20	4	4	3	3	2	2	4	3	4	4	3
21	3	5	4	4	4	3	4	4	5	4	5
22	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	5
23	4	4	5	3	3	4	4	5	5	4	4
24	4	5	5	1	5	1	5	5	5	4	4
25	4	5	4	4	5	3	4	4	4	5	3
26	5	4	1	5	5	1	5	5	5	5	1
27	5	4	5	5	5	4	5	1	5	3	5
28	4	3	1	1	5	1	5	4	4	5	1
29	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3



S	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11
31	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	2
32	2	4	2	5	2	3	4	4	4	4	3
33	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2
34	1	5	1	5	1	1	5	4	3	4	1



S	SW1	SW2	SW3	SW4	SW5	SP1	SP2	SP3	SP4	SP5	SP6	SP7	SP8	SP9	SP10	SP11	SP12
1	7	7	6	3	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5
2	7	5	7	7	6	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	1	4
3	7	7	7	6	6	5	5	5	1	5	1	4	1	4	4	3	5
4	5	4	4	5	1	3	3	4	3	4	4	4	4	5	4	4	2
5	6	6	6	6	6	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4
6	5	5	6	5	5	4	4	5	3	5	5	4	4	4	4	4	4
7	3	6	6	4	1	5	5	5	2	4	4	4	2	4	4	3	3
8	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4
9	7	7	5	6	4	4	4	5	1	5	3	5	2	2	5	2	5
10	2	5	3	3	3	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2
11	3	2	2	1	4	2	3	1	3	1	2	1	2	3	1	3	2
12	3	4	3	4	5	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	4
13	3	5	2	2	2	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	3	4
14	6	5	5	3	3	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	2	2
15	3	5	3	3	3	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2
16	2	5	3	2	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2
17	5	6	5	6	1	4	3	5	1	4	2	4	2	3	4	2	4
18	3	5	5	3	3	4	5	3	2	4	4	4	2	4	4	2	4
19	5	5	3	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3
20	4	5	6	4	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
21	6	5	6	5	6	4	5	4	5	5	5	3	5	4	3	5	3
22	5	6	5	7	5	4	3	4	4	4	5	4	5	3	5	4	4
23	7	4	6	4	6	4	4	3	5	4	4	3	4	4	3	4	3
24	6	5	6	6	5	4	3	5	4	4	3	4	5	5	4	4	4
25	6	5	4	6	4	4	5	4	4	4	3	3	5	3	4	4	3
26	6	6	5	4	5	4	5	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4
27	6	5	4	6	4	4	3	4	4	5	1	4	4	3	5	2	5
28	5	6	4	5	5	3	4	5	4	3	2	3	4	2	3	5	2
29	6	6	6	6	5	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4
30	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3



S	SW1	SW2	SW3	SW4	SW5	SP1	SP2	SP3	SP4	SP5	SP6	SP7	SP8	SP9	SP10	SP11	SP12
31	5	5	6	6	4	5	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4
32	6	6	6	7	5	4	2	5	1	5	2	4	3	2	4	2	4
33	3	6	6	5	6	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3
34	3	4	6	4	1	3	3	2	1	3	3	3	3	1	3	2	2



S	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11
1	5	4	4	2	5	5	5	5	5	5	4
2	2	4	2	3	4	4	4	5	4	5	4
3	2	5	5	1	1	2	5	5	5	5	5
4	3	4	3	3	1	1	5	5	5	5	5
5	3	4	2	3	2	2	4	3	3	4	4
6	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4
7	1	5	1	5	5	5	4	4	4	5	5
8	2	3	1	3	3	3	4	3	3	5	3
9	4	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2
10	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3
11	4	4	4	3	4	3	5	4	4	5	3
12	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3
13	2	2	2	4	2	3	4	4	3	4	4
14	1	2	4	1	4	4	4	4	4	5	5
15	2	4	2	5	1	3	4	4	4	4	4
16	4	2	3	2	4	4	4	2	2	3	3
17	4	4	4	2	3	3	4	3	3	4	4
18	3	4	2	3	4	4	4	3	3	4	1
19	3	3	2	3	2	2	4	2	2	4	4
20	4	2	4	2	4	4	3	4	4	5	2
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
23	1	2	3	4	5	1	2	3	1	3	4
24	3	4	3	5	3	3	4	3	2	3	2
25	3	4	4	4	3	4	5	4	4	5	5
26	4	4	3	2	4	4	5	3	3	2	5
27	3	2	4	2	2	2	4	2	4	5	4
28	4	4	2	1	2	2	3	3	3	2	3
29	5	4	5	1	3	4	5	4	5	2	5
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

S	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11
31	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3
32	3	2	2	4	2	3	1	1	2	3	4
33	1	5	3	2	1	5	5	5	4	5	5
34	2	4	3	3	2	2	4	4	4	5	4
35	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4	3
36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
37	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4
38	1	4	1	5	1	1	3	4	4	5	4
39	3	3	2	3	3	4	4	5	4	3	3
40	3	2	1	3	1	3	4	3	2	2	3
41	2	2	3	1	3	3	2	3	4	4	4
42	3	4	2	3	4	4	4	5	5	4	3
43	5	4	5	3	4	4	5	5	5	5	3
44	3	4	3	1	5	3	3	4	4	5	3
45	3	3	3	4	4	4	4	5	4	5	4
46	2	5	2	5	3	2	3	4	4	4	3
47	4	3	3	3	3	3	4	3	5	5	5
48	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3
49	4	4	2	3	4	4	5	4	4	5	1
50	4	3	2	3	4	4	4	4	4	5	4
51	3	4	4	3	4	4	5	4	4	5	5
52	4	4	4	2	5	5	5	5	5	5	2
53	4	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3
54	4	3	1	3	2	4	3	2	2	3	5
55	2	2	2	4	3	3	4	2	2	4	4
56	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3
57	4	5	2	2	4	2	5	4	5	5	3
58	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
59	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3
60	3	3	1	4	2	2	4	4	3	5	1

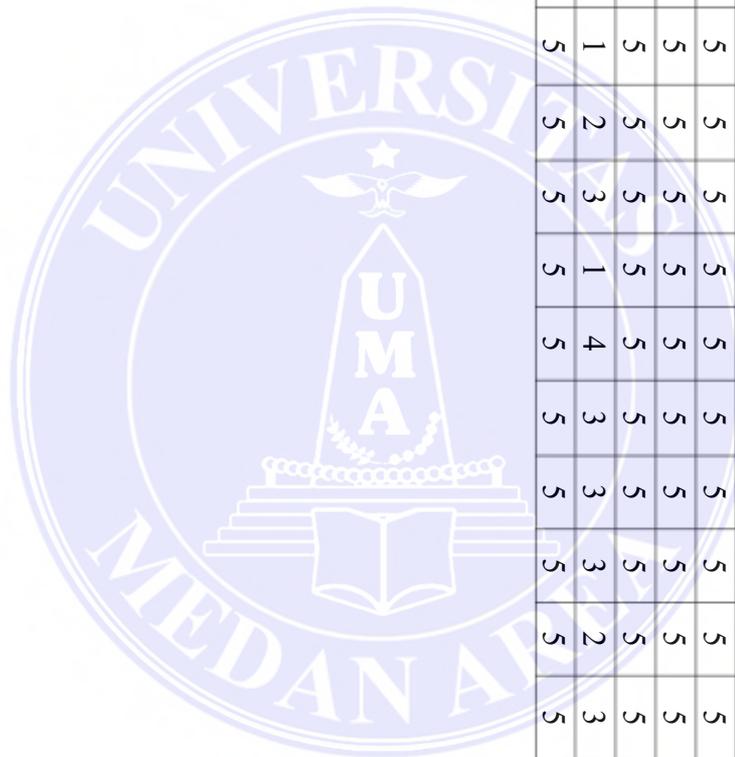
S	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11
61	2	3	2	4	1	1	2	1	1	3	2
62	3	3	4	5	4	4	5	4	4	5	4
63	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3
64	4	3	4	1	3	3	4	4	4	5	3
65	1	5	1	5	1	1	4	1	1	4	4
66	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3
67	2	3	2	4	2	3	3	3	2	2	3
68	2	3	2	4	2	2	3	2	2	4	4
69	4	3	3	2	3	1	5	3	3	5	3
70	2	2	2	3	3	2	4	4	4	4	3
71	4	4	5	1	2	3	3	5	4	3	3
72	2	4	3	4	2	2	3	3	3	4	5
73	3	4	2	2	4	4	3	4	3	4	2
74	5	4	1	1	5	4	5	5	5	5	5
75	2	2	1	5	4	4	4	4	1	3	5
76	1	5	1	5	1	1	4	2	1	5	3
77	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
78	4	3	2	2	3	3	4	4	4	3	3
79	2	2	3	4	4	2	4	5	3	4	5
80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
81	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	4
82	3	4	5	5	4	3	3	3	4	4	5
83	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
84	1	4	1	5	5	4	4	4	3	3	3
85	4	4	5	1	4	4	4	3	2	2	5
86	2	4	3	4	4	5	5	5	5	5	3
87	4	4	4	2	5	4	5	5	5	5	2
88	2	4	2	3	4	4	4	4	3	4	2
89	4	4	4	2	4	3	5	4	4	5	3
90	4	5	4	2	3	5	4	4	3	5	4

S	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11
91	4	4	4	4	5	2	4	5	4	5	4
92	1	3	1	5	3	2	3	2	2	4	2
93	1	5	1	5	1	1	1	2	3	5	4
94	3	3	4	3	4	4	5	4	4	5	3
95	2	4	2	4	2	3	4	4	4	4	4
96	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3
97	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
98	4	4	4	2	2	1	4	4	4	5	5
99	2	4	3	4	3	3	2	4	5	3	4
100	4	3	1	3	4	3	3	2	2	3	4
101	4	4	2	2	5	4	4	4	5	4	2
102	2	4	2	4	2	2	3	3	3	4	4
103	4	4	4	2	5	2	4	4	2	5	4
104	4	4	1	1	1	3	1	1	1	3	1
105	3	3	3	2	3	2	3	5	3	4	2
106	4	5	3	2	1	2	4	2	3	2	4
107	3	5	3	3	4	3	5	4	5	2	2
108	2	2	3	4	2	2	4	3	3	3	4
109	4	4	1	2	4	3	5	5	4	4	4
110	1	4	3	5	3	3	5	2	4	4	5
111	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	2
112	4	3	3	2	1	4	4	4	4	5	2
113	4	3	5	3	4	5	3	4	3	3	5
114	3	4	3	4	5	4	4	4	5	4	4
115	1	2	3	5	2	3	5	5	5	5	5
116	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2
117	5	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3
118	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2
119	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	5
120	2	4	2	4	2	3	4	4	4	4	4

S	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11
121	5	5	5	1	5	5	5	5	5	4	1
122	4	4	4	2	4	4	3	5	4	5	4
123	1	2	1	5	1	1	5	5	5	5	5
124	4	4	3	2	4	4	5	5	5	5	3
125	1	4	1	5	1	3	5	4	5	5	5
126	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
127	1	1	1	5	1	1	1	1	5	5	3
128	5	4	3	2	2	3	3	1	2	3	3
129	3	4	4	2	2	3	4	3	2	4	3
130	2	2	1	4	1	4	5	4	3	3	4
131	3	2	3	5	1	4	5	5	5	5	3
132	3	2	2	4	4	3	2	4	4	3	5
133	4	3	2	3	3	3	4	3	2	4	3
134	1	2	2	5	4	4	4	2	2	5	4
135	3	4	2	4	2	4	4	4	4	5	5
136	4	3	3	3	4	4	4	3	5	5	3
137	2	5	2	5	1	1	2	4	4	5	3
138	2	3	4	3	4	4	4	5	5	5	2
139	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1
140	4	5	4	2	5	4	5	4	4	5	2
141	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3
142	5	5	4	1	5	5	4	3	2	3	3
143	5	4	4	3	5	4	4	4	5	4	2
144	1	5	1	5	1	1	2	4	4	4	4
145	5	5	4	1	5	4	5	4	5	3	4
146	2	4	4	5	3	3	5	4	4	2	4
147	4	5	3	3	3	3	2	5	5	5	5
148	4	5	2	2	5	5	5	4	4	4	4
149	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3
150	3	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3

Data Penelitian Skala Social Comparison

S	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11
151	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3
152	5	4	4	2	5	4	4	4	5	4	2
153	5	5	2	2	4	4	5	5	5	4	2
154	2	3	2	2	2	2	3	4	4	5	2
155	5	4	4	2	5	2	5	4	4	4	4
156	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
157	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
158	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
159	1	2	3	1	4	3	3	3	2	3	3
160	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5





NO	SW1	SW2	SW3	SW4	SW5	SP1	SP2	SP3	SP4	SP5	SP6	SP7	SP8	SP9	SP10	SP11	SP12
1	3	3	4	4	4	3	2	3	3	2	4	3	3	5	3	3	3
2	4	6	6	5	5	4	2	5	3	5	3	4	2	3	3	3	5
3	6	5	5	5	7	3	3	5	2	4	4	4	4	4	4	4	2
4	6	6	6	5	7	5	1	5	1	4	2	5	3	4	5	2	5
5	3	2	2	3	2	2	4	4	2	3	4	3	4	5	3	3	3
6	5	5	6	6	6	5	2	5	3	4	4	4	3	3	4	3	4
7	5	5	5	6	1	4	2	5	1	4	2	5	2	1	4	1	5
8	3	3	6	5	4	5	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	5
9	3	2	2	4	3	1	4	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4
10	3	2	4	3	7	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4
11	4	5	7	7	1	5	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
12	4	6	6	6	3	3	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	3
13	5	6	6	6	5	3	2	4	2	3	2	4	3	3	3	2	3
14	6	6	6	6	6	5	4	5	1	5	4	5	4	3	5	3	4
15	4	4	5	5	3	4	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3
16	4	6	6	6	4	3	2	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4
17	2	2	4	3	1	3	4	4	2	3	4	3	4	4	3	4	4
18	5	4	5	5	4	4	3	4	3	4	5	4	4	4	4	4	3
19	6	6	6	6	4	3	3	4	1	4	3	4	3	3	4	1	3
20	3	4	5	4	1	5	3	5	2	4	3	4	4	4	5	3	4
21	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
22	5	5	5	5	5	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
23	3	1	3	3	4	4	4	1	2	3	3	2	1	4	4	1	1
24	5	6	6	6	5	4	3	5	3	4	2	5	3	3	4	4	5
25	5	6	7	4	5	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	3	4
26	6	5	5	5	6	4	3	5	2	5	4	5	3	4	4	4	4
27	5	4	5	5	3	4	2	4	2	4	3	4	3	2	3	3	4
28	2	2	2	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3
29	4	5	4	2	6	4	3	5	1	5	4	3	4	5	2	4	3
30	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

S	SW1	SW2	SW3	SW4	SW5	SP1	SP2	SP3	SP4	SP5	SP6	SP7	SP8	SP9	SP10	SP11	SP12
31	4	6	6	5	6	4	3	4	3	4	4	5	4	3	4	4	4
32	5	5	6	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
33	3	7	7	7	6	5	3	5	1	5	3	5	1	3	5	2	5
34	5	6	5	4	3	4	2	5	2	5	2	4	2	3	4	2	3
35	5	6	7	5	3	4	3	5	3	4	2	4	3	3	4	4	4
36	5	5	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
37	2	6	6	6	2	3	3	4	2	4	2	4	4	3	4	3	3
38	4	6	5	5	1	4	2	5	1	5	1	5	2	2	4	3	5
39	5	6	6	4	4	3	3	4	2	4	4	4	3	5	5	2	2
40	5	7	5	6	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	5
41	4	3	4	6	7	2	4	2	4	2	3	3	3	3	3	4	3
42	5	3	4	2	2	3	4	4	1	4	4	4	4	3	3	3	3
43	5	4	4	6	2	4	5	5	2	5	5	4	5	5	2	4	2
44	7	7	7	7	7	5	5	5	2	5	5	3	3	3	3	5	5
45	6	6	7	6	4	3	3	4	1	4	3	4	3	3	4	3	4
46	6	6	6	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	2	5	2	4
47	5	5	5	5	5	4	3	4	2	3	4	4	4	4	3	2	3
48	2	1	2	3	2	3	4	3	2	4	4	2	4	4	3	4	3
49	4	4	4	6	1	4	2	4	1	4	4	4	4	4	4	2	4
50	4	4	4	6	1	4	2	4	1	4	3	4	2	3	4	3	4
51	4	4	4	5	1	4	2	5	2	4	3	4	2	3	4	2	4
52	3	3	2	2	5	4	4	4	2	4	4	2	2	4	2	2	2
53	4	3	3	4	5	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3
54	2	1	2	3	3	4	2	4	2	4	4	4	5	4	5	3	4
55	5	6	5	5	4	4	2	5	1	4	2	5	2	2	5	2	4
56	4	5	6	2	1	3	2	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4
57	4	6	5	5	1	4	3	5	4	5	3	5	4	2	5	4	4
58	6	2	5	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3
59	2	2	1	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3
60	6	6	6	6	6	4	2	5	2	4	3	4	3	3	5	2	4

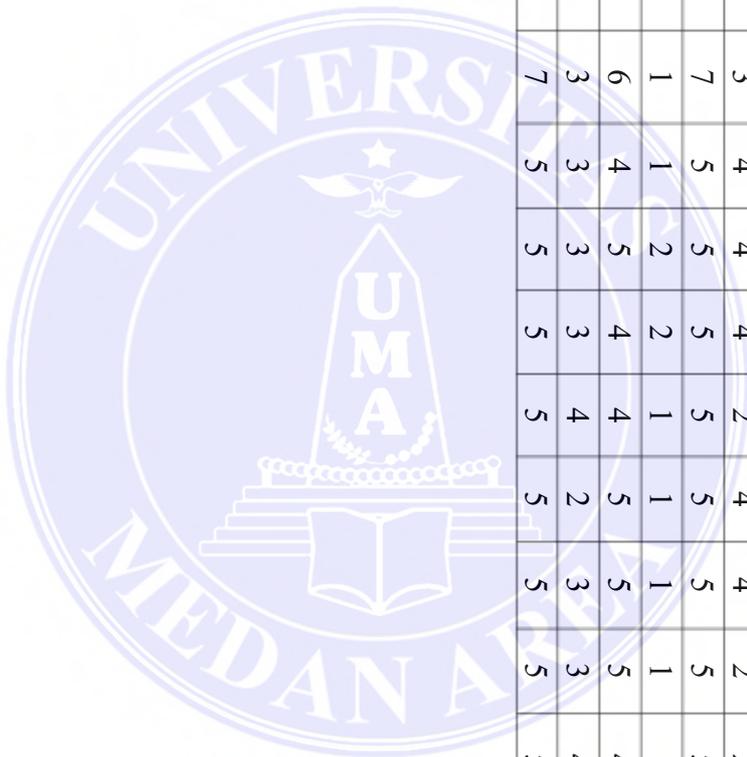
S	SW1	SW2	SW3	SW4	SW5	SP1	SP2	SP3	SP4	SP5	SP6	SP7	SP8	SP9	SP10	SP11	SP12
61	5	6	6	6	5	4	3	4	1	4	3	4	2	3	4	2	4
62	5	6	6	5	5	4	3	5	3	5	3	4	3	3	4	2	4
63	3	4	4	3	5	4	4	2	4	2	4	2	5	3	3	4	3
64	2	3	2	4	1	3	4	2	3	3	4	3	2	2	4	4	3
65	7	7	7	7	1	5	2	5	1	5	3	5	2	3	5	1	5
66	5	7	6	6	5	5	2	5	3	5	3	4	4	4	4	5	5
67	2	5	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3
68	4	5	6	4	3	3	4	5	1	3	5	3	4	5	3	4	3
69	4	3	2	3	1	3	3	4	2	4	4	4	2	2	4	2	2
70	4	3	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3
71	5	6	4	4	1	4	3	4	4	4	5	2	4	3	3	2	3
72	4	3	4	4	5	4	2	4	2	4	3	4	3	3	4	1	3
73	5	6	6	6	5	4	3	4	2	4	2	4	2	3	4	2	3
74	6	5	5	7	1	2	4	2	1	4	4	4	3	3	4	3	4
75	4	6	7	6	6	3	3	5	2	5	3	3	3	3	3	3	5
76	6	6	6	6	3	5	2	5	1	5	4	5	1	4	5	3	5
77	6	6	6	6	6	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4
78	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
79	3	6	5	4	1	3	4	5	3	5	3	5	2	4	4	3	4
80	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
81	4	5	5	5	5	4	3	5	1	3	2	3	3	2	2	3	3
82	5	6	4	5	2	3	3	5	3	4	2	4	1	3	4	3	3
83	5	6	6	6	6	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3	3
84	6	3	6	5	4	5	3	5	1	5	1	5	5	3	5	2	5
85	5	3	4	5	1	4	3	4	4	4	5	3	2	4	3	3	2
86	5	7	7	3	1	4	4	3	2	4	4	4	4	5	3	4	2
87	3	3	3	3	5	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	2
88	6	2	5	6	6	4	2	4	2	4	3	4	3	3	4	4	4
89	4	5	5	5	4	4	3	4	2	4	3	4	2	2	4	3	4
90	2	2	2	2	6	4	3	5	2	4	3	5	3	3	4	3	4

S	SW1	SW2	SW3	SW4	SW5	SP1	SP2	SP3	SP4	SP5	SP6	SP7	SP8	SP9	SP10	SP11	SP12
91	2	5	3	3	3	4	4	4	2	2	4	2	2	4	2	2	2
92	5	7	5	5	5	4	2	5	5	5	3	5	3	2	5	3	5
93	7	7	7	7	7	5	1	5	1	5	3	5	3	1	5	1	5
94	4	5	5	6	4	4	2	5	2	4	3	3	3	2	5	3	4
95	6	6	6	6	6	5	3	5	3	5	4	5	4	4	4	3	5
96	5	4	4	4	4	2	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	4
97	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
98	2	6	5	6	6	1	5	4	3	4	4	5	2	3	4	4	5
99	3	5	6	2	2	2	3	3	2	4	5	4	3	4	3	3	4
100	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3
101	3	5	3	3	3	4	4	3	2	4	4	2	2	4	4	2	2
102	4	3	3	5	1	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4
103	6	5	5	5	3	3	4	4	1	3	4	3	2	4	3	4	3
104	3	7	5	3	6	2	3	2	1	5	3	5	3	3	3	2	2
105	4	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4
106	4	6	5	5	3	4	3	5	2	4	4	4	2	2	2	3	3
107	6	7	6	6	5	4	3	5	3	4	4	4	3	3	4	3	4
108	4	4	4	5	2	3	3	4	1	4	1	4	2	2	4	2	4
109	3	3	4	5	3	4	2	4	2	4	4	2	4	5	2	3	2
110	5	7	4	4	5	4	2	5	2	5	2	5	3	3	5	3	4
111	5	6	6	5	3	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4
112	4	6	6	5	5	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3
113	4	3	4	3	1	3	3	4	2	4	3	3	3	4	4	2	2
114	5	5	6	5	6	4	3	4	2	4	5	3	4	4	5	3	4
115	5	6	7	5	5	5	1	5	1	5	1	5	3	4	5	3	5
116	3	5	4	4	3	5	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4
117	6	7	7	7	1	5	3	5	1	5	3	5	3	5	5	4	5
118	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	4
119	6	4	2	4	1	4	4	3	3	5	5	5	2	4	5	2	5
120	6	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	5	3	3	5	4	5

S	SW1	SW2	SW3	SW4	SW5	SP1	SP2	SP3	SP4	SP5	SP6	SP7	SP8	SP9	SP10	SP11	SP12
121	2	3	1	4	1	4	5	5	2	4	5	3	3	4	3	1	3
122	5	5	5	5	2	4	5	3	2	5	5	3	4	5	5	3	5
123	1	5	3	3	1	3	5	4	1	3	5	3	5	4	3	1	2
124	3	4	5	3	1	5	3	5	3	5	3	4	2	2	5	2	3
125	7	6	6	5	6	5	3	5	1	5	2	4	2	4	5	2	4
126	6	6	6	6	4	4	2	4	2	4	2	4	2	2	4	2	4
127	1	1	1	1	5	5	3	5	2	5	1	5	2	2	5	2	5
128	4	2	4	5	1	4	5	4	2	4	5	3	4	5	3	4	2
129	5	6	5	6	6	4	3	5	2	4	3	4	3	3	4	2	3
130	4	6	6	6	7	4	3	4	2	5	2	4	2	3	4	3	4
131	4	6	6	5	4	4	4	5	2	4	4	5	3	3	4	4	4
132	6	5	6	4	3	5	2	4	2	4	1	5	1	2	5	2	4
133	3	3	4	4	2	3	4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3
134	6	6	7	7	6	5	2	5	2	5	2	5	2	2	4	2	5
135	5	6	7	6	4	4	3	5	3	4	3	4	4	4	5	3	4
136	5	6	5	5	5	3	2	5	1	4	3	4	3	5	5	3	3
137	3	5	5	2	5	4	3	5	2	4	3	4	3	3	4	2	4
138	5	6	5	6	2	5	2	5	1	4	3	3	2	2	3	2	4
139	3	5	3	5	4	5	4	3	4	4	3	4	5	3	3	4	4
140	3	5	3	3	3	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	2
141	3	3	4	4	1	4	2	4	1	4	3	4	3	4	4	2	4
142	4	5	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	5	4	4	4
143	3	5	3	3	2	4	4	4	2	5	4	2	2	5	4	2	2
144	7	7	7	6	5	5	2	5	1	5	4	5	3	3	5	1	5
145	2	3	4	3	1	2	4	3	4	3	5	3	4	5	3	4	3
146	2	2	2	2	3	3	2	5	1	3	5	4	1	4	3	1	5
147	4	5	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	2
148	3	5	3	2	3	2	4	4	2	2	4	2	2	4	4	2	2
149	5	6	5	6	6	4	1	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4
150	3	5	6	3	6	3	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4

Data Penelitian Skala Subjective Well-Being

S	SW1	SW2	SW3	SW4	SW5	SP1	SP2	SP3	SP4	SP5	SP6	SP7	SP8	SP9	SP10	SP11	SP12
151	3	3	5	4	2	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	3	4
151	3	3	5	4	2	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	3	4
152	3	5	3	2	3	4	2	4	2	4	4	2	2	4	4	2	2
153	5	5	5	3	3	4	2	4	2	4	4	4	2	4	3	2	4
154	4	6	7	6	2	4	3	5	1	4	3	4	2	3	5	2	4
155	3	5	3	2	3	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	2
156	7	7	7	7	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
157	6	7	7	6	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
158	6	5	6	6	6	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5
159	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	3	2
160	7	7	7	7	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5





Reliability

Scale: *SOCIAL COMPARISON*

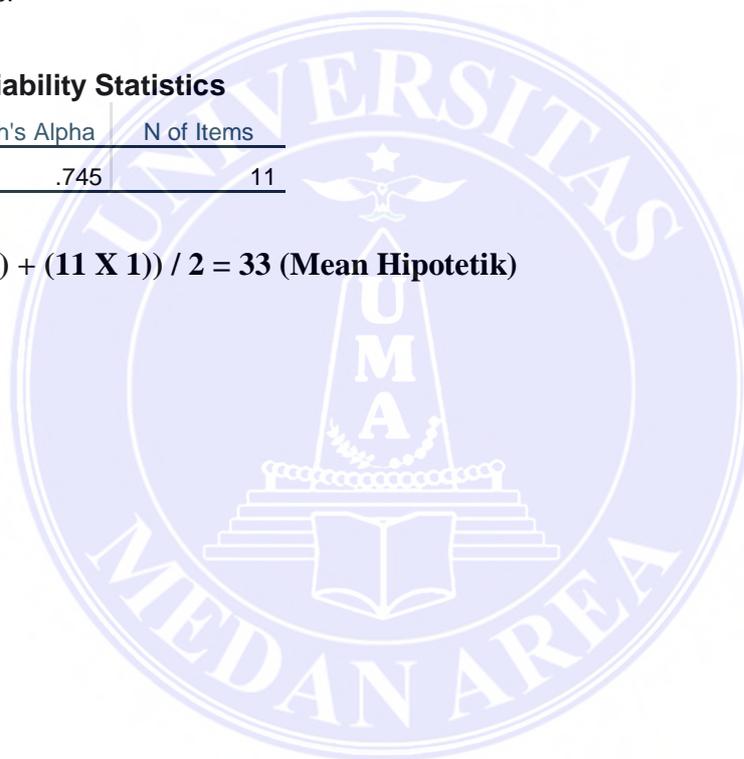
		N	%
Cases	Valid	34	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	34	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.745	11

$$((11 \times 5) + (11 \times 1)) / 2 = 33 \text{ (Mean Hipotetik)}$$





Reliability

Scale; Subjective Well-Being (SWLS)

		N	%
Cases	Valid	34	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	34	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.815	5

$$((5 \times 7) + (5 \times 1)) / 2 = 20 \text{ (Mean Hipotetik)}$$

Reliability

Subjective Well-Being (SPANE)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	34	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	34	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.776	12

$$((12 \times 5) + (12 \times 1)) / 2 = 36 \text{ (Mean Hipotetik)}$$

$$\text{SWB} : (20 + 36) / 2 = 28 \text{ (Mean Hipotetik)}$$



NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Social Comparison	Subjective Well-Being
N		160	160
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	40.23	21.38
	Std. Deviation	6.724	5.483
Most Extreme Differences	Absolute	.074	.046
	Positive	.074	.046
	Negative	-.068	-.036
Test Statistic		.074	.046
Asymp. Sig. (2-tailed)		.062 ^c	.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.



Means

Case Processing Summary

	Included		Cases Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
	Subjective Well-Being * Social Comparison	160	100.0%	0	0.0%	160

Report

Subjective Well-Being

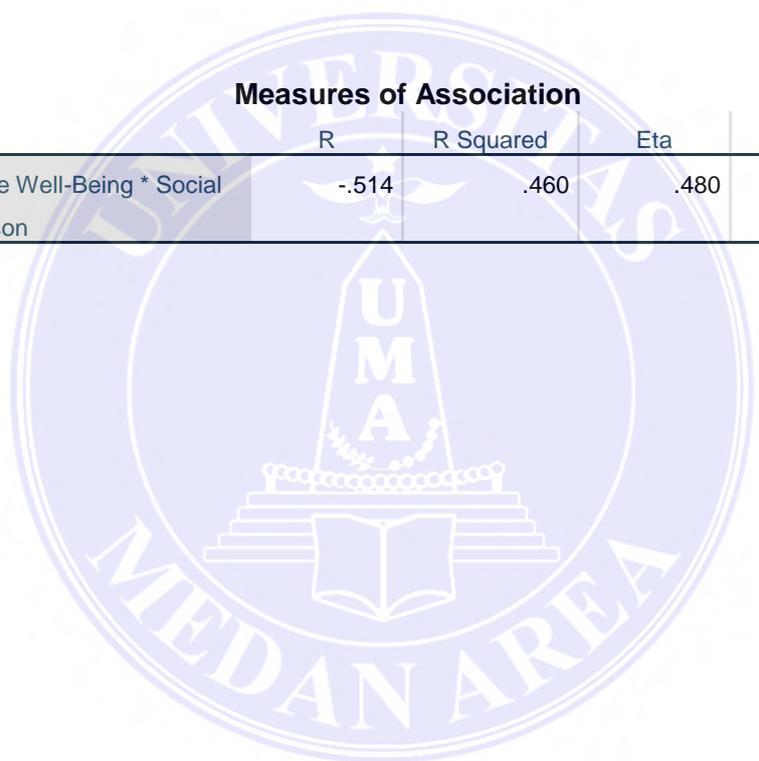
Social Comparison	Mean	N	Std. Deviation
24	12.00	1	.
29	18.00	1	.
32	21.00	1	.
36	20.00	1	.
38	23.50	16	5.089
39	20.00	1	.
40	20.00	33	4.583
41	14.00	1	.
42	22.25	24	7.136
43	29.33	13	3.512
44	22.00	22	4.243
45	23.50	12	4.950
46	25.50	18	.707
49	28.00	3	.000
50	29.00	12	4.243
57	28.00	1	.
Total	21.38	160	5.483

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Subjective Well-Being * Social Comparison	Between Groups	(Combined)	3220.345	28	115.012	1.401	.106
		Linearity	639.022	1	639.022	7.785	.006
		Deviation from Linearity	2581.323	27	95.605	1.165	.280
	Within Groups		10752.430	131	82.080		
Total			13972.775	159			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Subjective Well-Being * Social Comparison	-.514	.460	.480	.230





Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Social Comparison ^b		Enter

a. Dependent Variable: Subjective Well-Being

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	-.514 ^a	.460	.400	9.186

a. Predictors: (Constant), Social Comparison

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	639.022	1	639.022	7.572	.007 ^b
	Residual	13333.753	158	84.391		
	Total	13972.775	159			

a. Dependent Variable: Subjective Well-Being

b. Predictors: (Constant), Social Comparison

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	51.487	4.099		12.561	.000
	Social Comparison	-.298	.108	-.514	2.752	.007

a. Dependent Variable: Subjective Well-Being





Intan N.A Situmorang <intansitumorang42@gmail.com>

Selamat pagi kakak.. Semoga kakak dalam keadaan sehat selalu. Maaf sebelumnya, saya izin mengganggu waktunya ya kak. Sebelumnya salam kenal ya kak. Perkenalkan saya Intan Situmorang dari Universitas medan area fakultas psikologi Saat ini saya sedang menyusun skripsi dan kebetulan saya meneliti mengenai variabel social comparison yang sama dengan penelitian skripsi kakak "PENGARUH SOCIAL COMPARISON TERHADAP LIFE SATISFACTION PADA REMAJA AKHIR YANG MENGGUNAKAN INSTAGRAM". Izin kak, apakah saya boleh memakai skala subjektif well-being yg kakak gunakan untuk saya pakai di skripsi saya kak? Besar harapan saya mendapat izin penggunaan skala social comparison (INCOM) tersebut Terimakasih ka 🙏🙏. Selamat pagi Hormat saya (Intan N.A Situmorang) 🙏🙏🙏

2 pesan

Intan N.A Situmorang <intansitumorang42@gmail.com>
Kepada: ginaazkia1@gmail.com

18 Juni 2024 pukul 10.08

intansitumorang42@gmail.com

Gina Azkia <ginaazkia1@gmail.com>
Kepada: "Intan N.A Situmorang" <intansitumorang42@gmail.com>

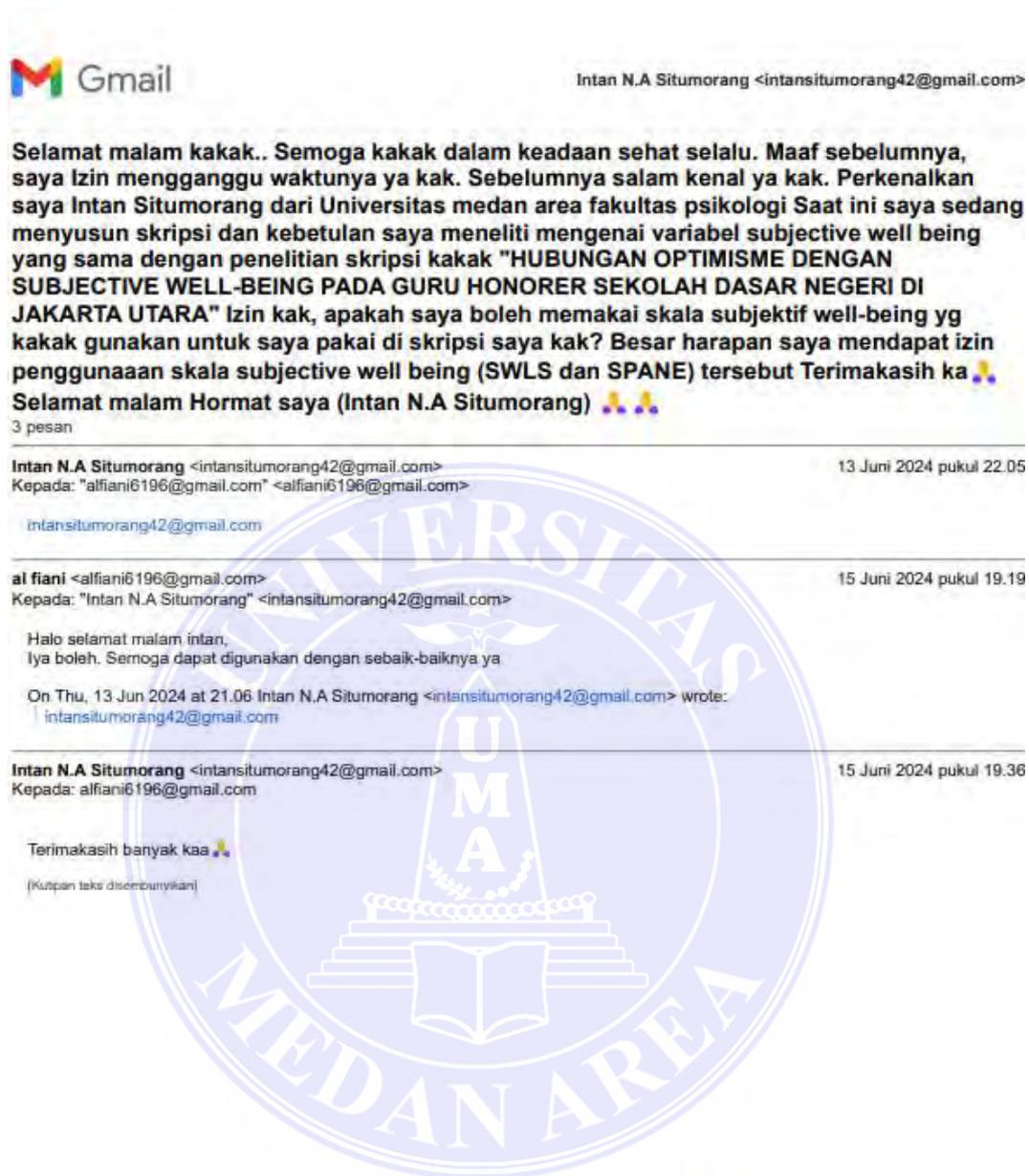
19 Juni 2024 pukul 15.05

Silahkan

On Tue, 18 Jun 2024 at 09:09 Intan N.A Situmorang <intansitumorang42@gmail.com> wrote:
intansitumorang42@gmail.com











UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7368878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 1947/FPSI/01.10/VI/2024
Lampiran : -
Hal : Penelitian

24 Juni 2024

Yth. Bapak Wakil Rektor Bidang Mutu SDM dan Perekonomian
Universitas Medan Area
di -

Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : **Intan Nirwana Adventri Situmorang**
NPM : **208600101**
Program Studi : **Ilmu Psikologi**
Fakultas : **Psikologi**

untuk melaksanakan pengambilan data di **Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Jl. Kolam Nomor 1 Medan Estate / Jl. Gedung PISI, Medan 20223** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Pengaruh Social Comparison Terhadap Subjective Well-Being pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Universitas yang Bapak pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dejan,
Ketua Program Studi Psikologi


Faadhil S. Psi, M. Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip





UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360166, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7360012 Medan 20223
Kampus II Jalan Selolud Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8225331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ.medanarea@uma.ac.id

Nomor : 935/UM/A/B/01.7/VI/2024

02 Juli 2024

Lamp. : -

Hal : Izin Penelitian Dan Pengambilan Data Tugas Akhir

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area

di - Medan

Dengan hormat, sesuai dengan surat dari Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area nomor : 1947/FPSI/01.10/VI/2024 tertanggal 24 Juni 2024, perihal izin penelitian dan pengambilan data Tugas Akhir di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : Intan Nirwana Adventri Situmorang
NPM : 208600101
Program Studi : Ilmu Psikologi

Dengan Judul Penelitian "*Pengaruh Social Comparison Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*".

Pada Prinsipnya disetujui yang bersangkutan untuk melaksanakan pengambilan data di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area guna penyusunan Skripsi untuk kepentingan Ilmiah dan Akademik.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wakil Rektor Bidang Mutu SDM dan
Perencanaan,

Dr. Dedi Sabputra, S.Sos, MA

Tembusan :

1. Mahasiswa Ybs
2. File







UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Seiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225802 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 2251/FPSI/01.10/VII/2024 11 Juli 2024
Lampiran : -
Hal : Surat Keterangan
Selesai Pengambilan Data

Yth, Bapak Wakil Rektor Bidang Mutu SDM dan Perekonomian
Universitas Medan Area
Di -
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan kepada bapak bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Intan Nirwana Adventri Situmorang
Npm : 208600101
Fakultas/Program Studi : Psikologi/Illmu Psikologi

Telah selesai melakukan penelitian dan pengambilan data pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dengan judul **"Pengaruh Social Comparison Terhadap Subjective Well-Being pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area"**. Bersama kami mohon kepada Bapak kiranya dapat mengeluarkan Surat Keterangan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area terhitung mulai tanggal .

Demikian kami sampaikan, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Ketua Program Studi Psikologi
Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip





UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kotam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7365878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Seiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

SURAT KETERANGAN Nomor : 1011/UMA/B/01.7/VII/2024

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Intan Nirwana Adventri Situmorang
No.Pokok Mahasiswa : 20R600101
Program Studi : Ilmu Psikologi

Benar telah selesai Pengambilan Data di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dengan Judul Skripsi "Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area".

Dari kami harapan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan Skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya

Medan, 15 Juli 2024.

dan Rektor

Wakil Rektor Bidang Mutu SDM & Perekonomian,



Dedi Sahputra, S.Sos, MA

CC :
- Arsip

