



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 3 Tahun 2025 Page 7383-7393

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan *Social Comparison* di Instagram dengan *Life Satisfaction* pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang

Hanisa Azura^{1✉}, Zulian Fikry²

Universitas Negeri Padang

Email: hanisaazura01@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* (perbandingan sosial) di Instagram dengan *life satisfaction* (kepuasan hidup) pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, data dikumpulkan dari 374 mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang yang merupakan pengguna Instagram. Instrumen yang digunakan meliputi *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) dan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS). Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara *social comparison* dan *life satisfaction* ($r = -0,730$, $p < 0,05$). Aspek kemampuan menunjukkan korelasi paling kuat terhadap penurunan kepuasan hidup dibanding aspek pendapat. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun berada pada intensitas sedang, *social comparison* sudah cukup berdampak pada penurunan evaluasi hidup, baik masa kini maupun masa lalu. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pemahaman psikologis mengenai dampak media sosial terhadap kesejahteraan subjektif, serta menjadi dasar untuk pengembangan intervensi preventif berbasis literasi digital dan regulasi diri.

Kata Kunci: *Life Satisfaction, Mahasiswa, Media Sosial, Social Comparison*

Abstract

This study aims to examine the relationship between social comparison on Instagram and life satisfaction among students of Universitas Negeri Padang. Using a quantitative correlational approach, data were collected from 374 active students of Universitas Negeri Padang who use Instagram. Instruments used include the Iow-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) and the Satisfaction With Life Scale (SWLS). The results of the analysis show that there is a strong and significant negative relationship between social comparison and life satisfaction ($r = -0.730$, $p < 0.05$). The ability aspect shows the strongest correlation with decreasing life satisfaction compared to the opinion aspect. These findings show that even though it is at moderate intensity, social comparison has had enough of an impact on reducing evaluations of life, both present and past. This research contributes to the psychological understanding of the impact of social media on subjective well-being, as well as being the basis for the development of preventive interventions based on digital literacy and self-regulation.

Keywords: Life Satisfaction, Social Comparison, Social Media, Students

PENDAHULUAN

Mahasiswa berada pada masa peralihan dari remaja menuju kedewasaan yang disebut *emerging adulthood* yang ditandai dengan pencarian identitas, ketidakstabilan, dan meningkatnya kemandirian. Menurut Arnett (2007), periode ini berlangsung dari akhir masa remaja hingga pertengahan 20-an. Pada tahap ini, mereka mulai membuat keputusan-keputusan penting terkait pendidikan, karir, dan hubungan sosial, namun masih berada dalam kondisi yang belum sepenuhnya stabil. Ketidakstabilan ini disebabkan karena mereka belum sepenuhnya dewasa namun tidak lagi remaja. Di sisi lain, masa-masa perkuliahan sering dianggap sebagai masa yang penuh dengan kemungkinan, dimana mahasiswa memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap masa depannya, baik dari sisi akademis, karir, maupun kehidupan sosial. Namun, ketika ekspektasi tersebut tidak sejalan dengan kenyataan, mahasiswa bisa mengalami tekanan dan kecemasan. Kondisi ini dapat mempengaruhi kepuasan hidup (*life satisfaction*) individu.

Di era digital, penurunan tingkat kepuasan hidup di kalangan mahasiswa semakin sering ditemukan, seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan generasi muda Indonesia. Media sosial, secara tidak langsung, dapat memperburuk kondisi psikologis ini karena mendorong individu untuk melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) yang tidak sehat. Pengguna sering terpapar pada foto atau unggahan yang telah diedit dan diperindah, serta menampilkan kesuksesan yang tampak instan dari orang lain. Paparan semacam ini dapat menimbulkan perasaan tidak berharga, menurunkan

kepercayaan diri, dan pada akhirnya memicu ketidakpuasan terhadap kehidupan pribadi (Triyani, 2023).

Menurut Choi (2024), penggunaan media sosial berpotensi besar mempengaruhi kepuasan hidup, karena media sosial menjadi *platform* utama untuk melakukan perbandingan sosial. Berdasarkan data yang dipublikasikan oleh Panggabean (2024), Instagram merupakan *platform* media sosial yang menempati posisi tinggi kedua setelah youtube, dengan 47,3% dari populasi menggunakannya. Sebagai *Platform* media sosial yang memiliki beberapa fitur menarik, seperti berbagi foto atau video, memberikan komentar di unggahan, serta mendapatkan atau memberikan like. Hal ini memungkinkan pengguna untuk bereksplorasi dengan menampilkan diri mereka di dunia virtual (Nurdin & Piara, 2024). Kondisi ini memfasilitasi proses evaluasi yang terus menerus, di mana individu cenderung menilai kehidupan mereka tidak sebaik kehidupan orang lain yang menjadi pembanding mereka (Silard, 2023).

Temuan eksploratif awal terhadap 30 mahasiswa Universitas Negeri Padang memperkuat kecenderungan tersebut. Dari hasil observasi awal tersebut, mayoritas responden mengaku menggunakan Instagram lebih dari lima jam per hari, sebanyak 17 (56,7%) merasa tidak puas dengan kehidupannya, dan lebih dari separuhnya (60%) menyatakan sering mengalami dampak negatif seperti iri hati, ketidakpuasan, dan berkurangnya kepercayaan diri akibat melihat unggahan orang lain. Sebagian besar dari mereka juga secara sadar membandingkan diri dengan orang lain, terutama dalam hal pencapaian akademik dan karier. Meskipun tidak bersifat generalisasi, temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya menjadi konsumen pasif media sosial, tetapi juga subjek aktif dalam proses evaluasi diri yang sering kali kontraproduktif terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Hal ini menunjukkan kemungkinan adanya hubungan antara *life satisfaction* mahasiswa dan *social comparison* di Instagram

Kepuasan hidup (*life satisfaction*) merupakan salah satu indikator penting dalam kesejahteraan psikologis seseorang. Diener et al. (2013), mendefinisikan *life satisfaction* sebagai evaluasi keseluruhan individu terhadap kehidupannya, mencakup penilaian atas aspek-aspek subjektif dari kesejahteraan. Veenhoven (2015) menjelaskan bahwa *life satisfaction* merupakan penilaian individu terhadap kualitas hidupnya secara keseluruhan dengan cara yang positif. Penilaian ini melibatkan berbagai indikator subjektif, seperti perasaan pribadi, tingkat pencapaian terhadap harapan, serta sejauh mana kehidupan yang dijalani dianggap ideal dari sudut pandang individu tersebut. Diener dan Biswas-Diener

(2011) menjelaskan bahwa *life satisfaction* memiliki dua aspek yakni; kepuasan terhadap kehidupan saat ini dan kepuasan hidup di masa lalu.

Menurut Wheeler dan Miyake (1992), salah satu faktor yang memengaruhi kepuasan hidup adalah kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial (*social comparison*). Teori *social comparison* dikemukakan oleh Festinger (1954), yang menyatakan bahwa individu memiliki kebutuhan untuk mengevaluasi diri mereka sendiri dengan membandingkan diri dengan orang lain. Jones (2001) menyatakan bahwa *social comparison* merupakan proses penilaian kognitif yang dilakukan seseorang terhadap atribut pribadinya melalui perbandingan dengan orang lain. Lebih lanjut, Buunk dan Gibbons (2007), menjelaskan *social comparison* sebagai mekanisme adaptif untuk memahami posisi seseorang dalam lingkungan sosialnya. Dalam konteks media sosial seperti Instagram, *social comparison* menjadi fenomena yang sangat umum. Platform ini menyediakan ruang bagi individu untuk memamerkan pencapaian, gaya hidup, dan momen-momen terbaik mereka. Paparan terhadap konten semacam ini secara terus-menerus dapat memicu perbandingan sosial yang berlebihan.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *social comparison* (perbandingan sosial) memiliki hubungan negatif dengan *life satisfaction* (kepuasan hidup). Paseru (2016) dalam penelitiannya terhadap siswa SMA menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat perbandingan sosial, semakin rendah tingkat kepuasan hidup. Penelitian Putri (2018) juga menemukan bahwa wanita pekerja yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain cenderung mengalami penurunan kepuasan hidup. Demikian pula Arifin et al. (2022) menemukan bahwa *social comparison* memiliki korelasi negatif terhadap kepuasan hidup remaja di Makasar. Temuan-temuan ini memberikan indikasi bahwa perbandingan sosial yang bersifat kontras dapat menimbulkan rasa tidak mampu, iri, hingga frustrasi, yang pada akhirnya menurunkan kepuasan hidup seseorang.

Melihat fenomena ini, penelitian mengenai hubungan antara *social comparison* (perbandingan sosial) dengan *life satisfaction* (kepuasan hidup) menjadi penting dilakukan, terutama di kalangan mahasiswa yang sedang berada pada masa transisi kehidupan dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih dalam mengenai bagaimana perbandingan sosial di Instagram berhubungan dengan tingkat kepuasan hidup individu. Secara konseptual, diduga bahwa semakin tinggi tingkat *social comparison* (perbandingan sosial) yang dilakukan individu, maka semakin rendah *life satisfaction* (kepuasan hidup) yang dirasakannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dengan *life satisfaction* pada mahasiswa yang merupakan pengguna aktif Instagram. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang, yang berjumlah sekitar 44.725 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *cluster sampling*, dengan mempertimbangkan efisiensi waktu, jumlah mahasiswa, serta keterwakilan fakultas. Total sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 374 responden dari lima fakultas yang terpilih.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua instrumen skala psikologi. Variabel *social comparison* diukur menggunakan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) yang dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk (1999). Instrumen ini diadaptasi ke dalam konteks Indonesia oleh Krisanti (2022), kemudian dimodifikasi sebagian sesuai dengan kebutuhan penelitian ini. Sementara itu, variabel *life satisfaction* diukur dengan menggunakan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener et al. (1985), yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Muttaqin (2022). Kedua instrumen telah diuji validitas dan reliabilitasnya pada kelompok pilot dalam penelitian ini. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pada kedua skala memiliki koefisien korelasi item-total yang signifikan, dengan rentang antara 0,435 hingga 0,925. Sementara itu, reliabilitas internal ditunjukkan dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,860 untuk skala *life satisfaction* dan 0,852 untuk skala *social comparison*. Berdasarkan kriteria yang berlaku, kedua instrumen dinyatakan valid dan reliabel.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi menggunakan *Pearson Product Moment*. Pada penelitian ini terdapat hipotesis penelitian yaitu: H_a : Terdapat korelasi negative yang signifikan antara *social comparison* di Instagram dengan *life satisfaction* pada mahasiswa UNP. Dalam artian jika *social comparison* tinggi, maka *life satisfaction* rendah. H_0 : Tidak terdapat korelasi yang signifikan diantara *social comparison* di Instagram dengan *life satisfaction* pada mahasiswa UNP.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 374 mahasiswa Universitas Negeri Padang yang merupakan pengguna aktif Instagram dengan rentang usia 18–26 tahun. Untuk mengetahui gambaran umum mengenai kecenderungan *social comparison* dan *life satisfaction* pada responden, dilakukan analisis deskriptif terhadap nilai rata-rata dan penyimpangan baku, baik secara hipotetik maupun empirik. Hasilnya disajikan pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Rata-rata Hipotetik dan Empirik Variabel *Social Comparison* dan *Life Satisfaction*

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
SC	11	55	33	7.3	29	48	38.24	3.835
LF	5	35	20	5	10	27	18.95	2.837

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa rerata empiris variabel *social comparison* sebesar $M = 38,24$ dan *life satisfaction* sebesar $M = 18,95$. Nilai rerata tersebut menunjukkan bahwa tingkat *social comparison* berada di atas rerata hipotetik ($M = 33$), sedangkan *life satisfaction* berada di bawah rerata hipotetik ($M = 20$), yang mengindikasikan bahwa responden cenderung memiliki tingkat *social comparison* yang tinggi dan *life satisfaction* yang cenderung rendah.

Selanjutnya, untuk memperjelas distribusi tingkat *social comparison* dan *life satisfaction* pada responden, data diklasifikasikan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Rincian distribusi kategori masing-masing variabel ditampilkan pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Distribusi Kategori *Social Comparison* dan *Life Satisfaction*

Variabel	Kategori	F	%
<i>Life Satisfaction</i>	Rendah	17	4.5
	Sedang	352	94.1
	Tinggi	5	1.3
<i>Social Comparison</i>	Rendah	0	0
	Sedang	260	69.5
	Tinggi	114	30.5

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa sebagian besar mahasiswa (94,1%) berada dalam kategori sedang pada *life satisfaction*, sementara hanya 4,5% berada dalam kategori rendah dan 1,3% dalam kategori tinggi. Sementara itu, pada variabel *social comparison*, 69,5%

responden berada pada kategori sedang dan 30,5% pada kategori tinggi, dan tidak ada yang berada pada kategori rendah.

Sebelum dilakukan uji korelasi, peneliti memastikan bahwa data memenuhi asumsi distribusi normal dan hubungan linier. Hasil uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa data terdistribusi normal ($p = 0,821 > 0,05$), sedangkan hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara *social comparison* dan *life satisfaction* bersifat linear ($p = 0,057 > 0,05$). Dengan terpenuhinya kedua asumsi tersebut, maka analisis dapat dilanjutkan dengan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil uji korelasi pearson antara *social comparison* dan *life satisfaction* ditunjukkan pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson antara *Social Comparison* dan *Life Satisfaction*

Variabel	N	P	<i>Pearson Correlation</i>
<i>Life Satisfaction</i>	374	0.000	-0,730
<i>Social Comparison</i>			

Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dan *life satisfaction*, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,730 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Ini berarti semakin tinggi tingkat *social comparison* yang dilakukan oleh individu, maka semakin rendah tingkat *life satisfaction* yang dirasakannya.

Selain melihat hubungan secara umum, peneliti juga melakukan analisis lebih lanjut pada dua aspek *social comparison*, yaitu kemampuan (*ability*) dan pendapat (*opinion*). Analisis ini bertujuan untuk mengetahui aspek mana yang paling dominan memengaruhi *life satisfaction*. Hasilnya disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Korelasi Aspek *Social Comparison* terhadap *Life Satisfaction*

Aspek <i>Social Comparison</i>	N	P	<i>Pearson Correlation</i>
Kemampuan (<i>Ability</i>)	374	0.000	-0.549
Pendapat (<i>Opinion</i>)	374	0.000	-0.511

Berdasarkan Tabel 4, terlihat bahwa kedua aspek *social comparison* memiliki korelasi negatif yang signifikan terhadap *life satisfaction*. Aspek kemampuan (*ability*) menunjukkan nilai korelasi yang lebih kuat ($r = -0.549$) dibandingkan aspek pendapat (*opinion*) ($r = -0.511$). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih terdampak secara psikologis saat

membandingkan kemampuan atau pencapaian pribadi mereka dengan orang lain di Instagram, dibandingkan saat membandingkan pendapat atau pandangan mereka.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *life satisfaction* mahasiswa Universitas Negeri Padang cenderung berada pada kategori sedang, dengan rerata empirik sebesar 18,95, yang lebih rendah dari rerata hipotetik sebesar 20. Meskipun tidak berada dalam kategori rendah, kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa menilai kehidupannya belum sepenuhnya memuaskan. Hal ini tercermin dari data pengelompokan, di mana 94,1% responden berada dalam kategori sedang, 4,5% rendah, dan hanya 1,3% yang merasa sangat puas dengan hidupnya. Lebih jauh, hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dengan *life satisfaction* ($r = -0,730$, $p < 0,01$). Artinya, semakin sering mahasiswa membandingkan dirinya dengan orang lain di Instagram, semakin rendah tingkat kepuasan hidup yang dirasakannya.

Hal ini sejalan dengan teori *Subjective Well-Being* oleh Diener et al. (1985), yang menyatakan bahwa *life satisfaction* merupakan evaluasi kognitif dari kehidupan seseorang secara keseluruhan. Evaluasi tersebut dapat dipengaruhi oleh standar sosial dan nilai-nilai yang dimiliki individu. Standar ini, dalam konteks digital, seringkali dibentuk oleh paparan terhadap unggahan orang lain yang menunjukkan pencapaian, kebahagiaan, atau gaya hidup ideal. Evaluasi terhadap kehidupan seseorang cenderung menjadi lebih negatif ketika individu terus menerus terpapar dengan informasi sosial dari media atau lingkungan yang menyebabkan kecenderungan untuk membandingkan diri sendiri. Hal ini dikarenakan titik acuan yang digunakan mungkin tidak berasal dari standar diri sendiri, melainkan dari standar orang lain. Ketika individu membandingkan dirinya dengan standar tersebut, dan merasa tidak sesuai atau tertinggal, maka muncul perasaan tidak puas terhadap kehidupannya.

Analisis per aspek *social comparison* menunjukkan bahwa aspek kemampuan (*ability*) memiliki korelasi negatif yang lebih kuat terhadap *life satisfaction* dibandingkan aspek pendapat (*opinion*). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih terdampak oleh perbandingan pencapaian dan prestasi orang lain, daripada perbedaan pandangan atau opini. Dengan kata lain, saat mahasiswa melihat unggahan tentang keberhasilan orang lain seperti prestasi akademik, pengalaman hidup, atau gaya hidup ideal mereka cenderung merasa kehidupannya sendiri belum cukup memuaskan. Fenomena ini relevan dengan konsep Deprivasi Relatif (Crosby, 1976), di mana seseorang merasa tidak puas bukan karena

mengalami kekurangan objektif, tetapi karena persepsinya bahwa orang lain memiliki kondisi hidup yang lebih baik. Dalam konteks ini, mahasiswa mungkin saja memiliki pencapaian yang baik, tetapi merasa tidak cukup karena membandingkannya dengan citra ideal yang ditampilkan orang lain di media sosial.

Selain itu, temuan ini selaras dengan *multiple discrepancies theory* dari Michalos (1985). Menurut teori ini, tingkat perbedaan antara situasi nyata seseorang dengan referensi pembanding lainnya, seperti orang lain dapat mempengaruhi tingkat kepuasan hidup mereka. Dengan demikian, semakin sering individu membandingkan dirinya dengan orang lain, semakin besar kemungkinan mereka menemukan kesenjangan yang menurunkan kepuasan hidup. Temuan penelitian ini juga konsisten dengan studi terdahulu. Kross et al. (2013) menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain lewat media sosial, semakin rendah pula tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang mereka rasakan. Mahasiswa yang membandingkan pencapaiannya dengan orang lain di media sosial cenderung merasa tertinggal atau kurang berhasil, sehingga meragukan pencapaian masa lalu dan merasa kurang puas dengan kondisi saat ini, meskipun kenyataannya belum tentu demikian. Oleh karena itu, hipotesis penelitian ini diterima karena data empiris mengungkapkan hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel, meskipun secara kategoris masing-masing variabel berada pada tingkat sedang. Hasil ini mengindikasikan bahwa intensitas "sedang" dalam *social comparison* sudah cukup untuk memengaruhi *life satisfaction* mahasiswa secara bermakna.

Hasil penelitian ini memiliki kontribusi penting baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, temuan ini memperkaya kajian dalam bidang psikologi, khususnya psikologi sosial dan kesejahteraan subjektif, dengan memberikan bukti empiris mengenai hubungan negatif antara *social comparison* di media sosial dan tingkat *life satisfaction* mahasiswa. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi psikolog, pendidik, maupun pembuat kebijakan dalam merancang intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap dampak perbandingan sosial, sekaligus mendorong pengembangan program literasi digital dan regulasi diri yang adaptif. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi akademik dengan menambah referensi empiris mengenai dinamika penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesejahteraan mahasiswa, serta dapat dijadikan rujukan bagi studi lanjutan yang ingin meneliti tema serupa dalam konteks generasi muda dan lingkungan pendidikan tinggi.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa social comparison di Instagram berhubungan negatif dengan life satisfaction mahasiswa dengan nilai koefisien korelasi Pearson sebesar $r = -0,730$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), khususnya melalui aspek kemampuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat perbandingan sosial yang dilakukan, semakin rendah tingkat kepuasan hidup yang dirasakan oleh mahasiswa. Temuan ini memperkuat literatur bahwa paparan media sosial memengaruhi kesejahteraan psikologis dewasa awal dan menjadi dasar empiris untuk pengembangan intervensi literasi digital dan self-regulation. Ke depan, penelitian lanjutan disarankan mengeksplorasi variabel mediasi seperti self-esteem dan self-compassion, serta merancang dan menguji efektivitas intervensi praktis untuk meminimalkan dampak negatif social comparison dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, N., Basti, B., & Firdaus, F. (2022). Hubungan antara perbandingan sosial dan kepuasan hidup pada remaja. *Adiba: Journal of Education*, 2(3), 351-357.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, 1(2), 68-73.
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational behavior and human decision processes*, 102(1), 3-21.
- Choi, D. H. (2024). Dampak penggunaan media sosial terhadap kepuasan hidup remaja di Korea Selatan melalui dukungan sosial dan modal sosial. *SAGE Open*. <https://doi.org/10.1177/21582440241245010>
- Crosby, R. (1976). A model of egoistical relative deprivation. *Psychological Review*, 83, 84-113.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social indicators research*, 112, 497-527.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2011). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. John Wiley & Sons.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal of personality and social psychology*, 76(1), 129.
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex roles*, 45, 645-664.
- KRISANTI, D. (2022). Hubungan social comparison dengan gratitude pada dewasa madya di kota makassar (universitas bosowa).
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS ONE*, 8(8), e69841.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social indicators research*, 16, 347-413.
- Muttaqin, D. (2022). Invariansi pengukuran gender dan usia dari satisfaction with life scale versi indonesia (gender and age invariance of the indonesian version of satisfaction with life scale). *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology (JPU)*, 9(2), 208-215.
- Nurdin, M. N. H., & Piara, M. R. (2024). Hubungan antara perbandingan sosial dan harga diri pengguna instagram dewasa awal di kota makassar. *Flourishing Journal*, 4(3), 111-118.
- Panggabean, A. D. (2024). Ini data statistik penggunaan media sosial masyarakat Indonesia tahun 2024. RRI. Diakses dari <https://www.rri.co.id/iptek/721570/ini-data-statistik-penggunaan-media-sosial-masyarakat-indonesia-tahun-2024>
- Paseru, N. B. (2016). Hubungan antara perbandingan sosial (dengan teman sebaya) dengan kepuasan hidup pada remaja tengah di sma negeri 1 tuntang (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).
- Putri, B. K. (2018). Hubungan antara social comparison dengan kepuasan hidup pada wanita yang bekerja. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya.
- Silard, A. (2023). Pengaruh media sosial terhadap kepuasan hidup. *Seni Hidup Bebas*. Diulas oleh M. Quirk
- Triyani, A. (2023). Mental aman dari tekanan media sosial. *MJS Colombo*. Diakses dari <https://mjscolombo.com/mental-aman-dari-tekanan-media-sosial.html>.
- Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). Social comparison in everyday life. *Journal of personality and social psychology*, 62(5), 760.