

**HUBUNGAN PERBANDINGAN SOSIAL DENGAN
KEPUASAN HIDUP PADA REMAJA AKHIR PENGGUNA
INSTAGRAM**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

Disusun Oleh :

Dian Yulianti
NPM : 1831080283

Program Studi : Psikologi Islam



Pembimbing 1 : Drs. M Nursalim Malay, M.Si

Pembimbing 2 : Eska Prawisudawati Ulpa, M.Si

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2024/1445 H**

ABSTRAK

Hubungan Perbandingan Sosial Dengan Kepuasan Hidup Remaja Akhir Pengguna Instagram

Oleh :

Dian Yulianti

Media sosial instagram media yang dapat dijadikan sebagai sarana dalam mencari kepuasan hidup atau menentukan tingkat kepuasan hidup individu. Kepuasan hidup tergantung pada kemampuan individu untuk menilai kehidupannya secara objektif salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi kepuasan hidup yaitu perbandingan sosial individu dapat mengevaluasi ke area yang individu anggap penting. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pada remaja akhir pengguna instagram.

Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa/i Fakultas Hukum Angkatan 2021 sebanyak 785 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel yaitu teknik *Cluster random sampling* kemudian didapatkan 93 mahasiswa/i sebagai sampel. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kepuasan hidup berjumlah 28 aitem ($\alpha = 0,870$), pada skala perbandingan sosial berjumlah 19 aitem ($\alpha = 0,834$). Teknik analisis yang digunakan yaitu korelasi *product moment* dibantu dengan SPSS vesion 25.0 *or windows*.

Hasil penelitian dapat dilihat dari nilai $R = -0.450$, $R\text{ square} = 0,203$ dengan taraf signifikan $> 0,01$ yang artinya semakin tinggi perbandingan sosial maka semakin rendah kepuasan hidup yang dialami. Dan sebaliknya semakin rendah perbandingan sosial maka semakin tinggi kepuasan hidup yang dialami ada hubungan antara perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pada remaja akhir pengguna instagram. Melihat dari nilai $R\text{ Square}$ maka perbandingan sosial memiliki pengaruh sebesar 20,5% terhadap kepuasan hidup, dan 79,5% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.

Kata Kunci : Kepuasan Hidup, Perbandingan Sosial

ABSTRACT

The Relationship between Social Comparison and Life Satisfaction of Late Adolescent Instagram Users

By :

Dian Yulianti

Instagram social media is a medium that can be used as a means of seeking life satisfaction or determining an individual's level of life satisfaction. Life satisfaction depends on an individual's ability to evaluate his or her life objectively. One of the external factors that influence life satisfaction is social comparison, an individual can evaluate areas that the individual considers important. This research aims to determine the relationship between social comparison and life satisfaction in late adolescent Instagram users.

The population in this study was 785 students from the Faculty of Law Class of 2021. This research used a quantitative method with a sampling technique, namely the Cluster random sampling technique, then 93 students were obtained as samples. The data collection technique in this research used a life satisfaction scale of 28 items ($\alpha = 0.870$), a social comparison scale of 19 items ($\alpha = 0.834$). The analysis technique used is product moment correlation assisted by SPSS version 25.0 or Windows.

The research results can be seen from the value of $R = -0.450$, R square = 0.203 with a significance level of > 0.01 , which means that the higher the social comparison, the lower the life satisfaction experienced. And conversely, the lower the social comparison, the higher the life satisfaction experienced. There is a relationship between social comparison and life satisfaction in late adolescent Instagram users. Looking at the R Square value, social comparison has an influence of 20.5% on life satisfaction, and the other 79.5% is influenced by other variables outside the research.

Keywords: Life Satisfaction, Social Comparison

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamualaikum Wr.Wb

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dian Yulianti
NPM : 1831080283
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin Dan Studi Agama

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Perbandingan Sosial Dengan Kepuasan Hidup Pada Remaja Akhir Pengguna Instagram”. Adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusunan pribadi, bukan dipublikasi dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah diberikan rujukan dan disebut dalam daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti ada penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya pada penyusun.

Bandar Lampung, 08 Desember 2023
Yang Menyatakan



Dian Yulianti
1831080283



KEMENTERIAN AGAMA RI
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
 FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
 PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratminto Sukarame Bandar Lampung (35313), telp. (0721) 703289-780421

PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Perbandingan Sosial Dengan
 Kepuasaan Hidup Pada Remaja Akhir
 Pengguna Instagram

Nama : Dian Yulianti
 NPM : 1831080283
 Program Studi : Psikologi Islam
 Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

MENYETUJUI

DiMunaqosahkan dan Di Pertahankan Dalam Sidang
 Munaqosah Fakultas Ushuluddin Dari Studi Agama
 Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. M. Nursalim Malay, M.Si
 NIP. 1963010119990310001

Eska Prawisudawati Ulpa, M.Si
 NIP. 198508182019032010

Mengetahui,

Ketua Program Studi Psikologi Islam

Drs. M. Nursalim Malay, M.Si
 NIP. 1963010119990310001



**KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHUL UDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung (35313), telp (0721) 703289 780421

PENGESAHAN

Skrripsi dengan judul: "Hubungan Perbandingan Sosial Dengan Kepuasan Hidup Pada Remaja Akhir Pengguna Instagram" disusun oleh Dian Yulianti, NPM. 1831080283, Program Studi: Psikologi Islam. Telah diujikan dalam sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama pada Hari/Tanggal, Jumat, 08 Desember 2023

FIM DEWAN PENGUJI

Ketua : Dr. Suhandi, M.Ag

Sekretaris : Indah Dwi Cahya Izzafi, M.Psi

Penguji Utama : Iin Yulianti, MA

Penguji Pendamping I : Drs. M. Nursalim Malay, M.Si

Penguji Pendamping II : Eska Prawisudawati Ulp, M.Si

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin & Studi Agama

Dr. Ahmad Isaeni, MA
NIP. 19740336200031001



MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman”.

(QS. Al Imron:139)

“Gagal hanya terjadi jika kita menyerah”

(B.J. Habibie)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirohim

Assalamualaikum Wr.Wb

Alhamdulillahilahi robbil 'alamin. Puji syukur atas nikmat Allah SWT baik nikmat iman dan islam serta memberikan kemudahan berupa kesehatan dan kekuatan dalam menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tertimpahkan kehadiran Rosulullah Muhammad SWT. Segala syukur aku ucapkan kepadaMu Ya Rabb, karena telah menghadirkan orang-orang bearti di sekeliling saya. Yang selalu memberikan semangat dan doa, sehingga skripsi ini dapat saya selesaikan dengan baik.

Dengan ini saya persembahkan dengan bangga karya ini kepada orang-orang yang rela mengorbankan waktu, tenaga serta kasih dan sayangnya.

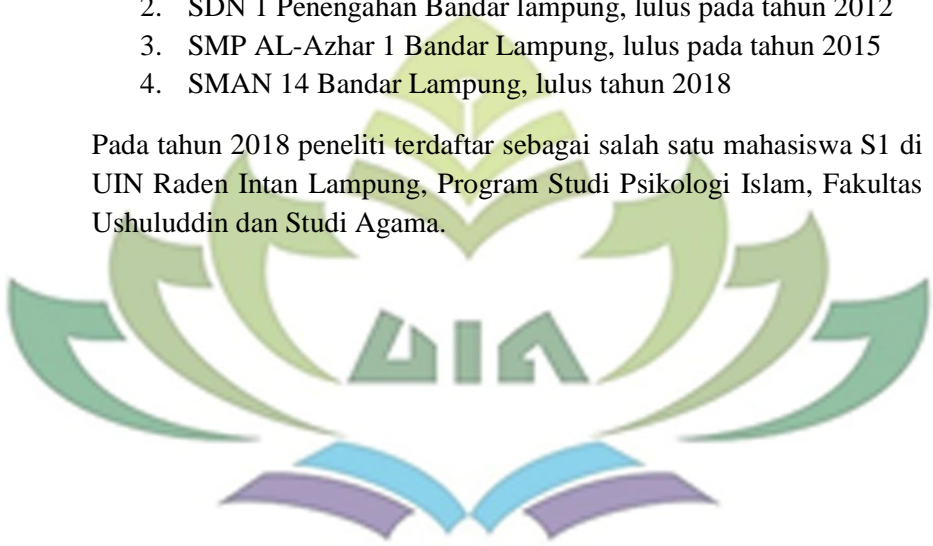
1. Untuk kedua orang tua saya yang sangat saya hormati dan cintai, Alm. Ayahku M. Ali Thoib dan Ibuku Suryati, saya persembahkan karya ini kepada kalian yang telah mendidik, merawat, mendoakan ku serta memberiku kesempatan untuk mendapatkan pendidikan sampai di titik menyelesaikan skripsi ini.
2. Untuk kakaku tersayang, Lingga Kurnia Putra terimakasih telah memberi semangat, dan doa untuk tetap semangat dalam setiap proses.
3. Untuk diriku Dian Yulianti, terima kasih sudah berjuang dan mencapai di titik ini. Terima kasih karena tetap bertahan dan terus berjalan walaupun melewati beberapa rintangan dan kesulitan. Jangan berhenti sampai disini dan tetap bersemangat untuk terus belajar menjadi manusia yang lebih baik lagi serta bermanfaat bagi orang banyak.

RIWAYAT PENDIDIKAN

Dian Yulianti, dilahirkan di Bandar Lampung, 13 Juli 2000. Peneliti merupakan anak kedua dari dua bersaudara dengan pasangan Bapak M. Ali Thoib dan Ibu Suryati. Alamat peneliti di Jln, Gajah Kel. Sidodadi, Kec. Kedatan Bandar Lampung. Berikut adalah riwayat pendidikan peneliti :

1. TK Dwi Tunggal Bandar Lampung, lulus pada tahun 2006
2. SDN 1 Penengahan Bandar Lampung, lulus pada tahun 2012
3. SMP AL-Azhar 1 Bandar Lampung, lulus pada tahun 2015
4. SMAN 14 Bandar Lampung, lulus tahun 2018

Pada tahun 2018 peneliti terdaftar sebagai salah satu mahasiswa S1 di UIN Raden Intan Lampung, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu 'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillah *rabbi* *alamin*, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan segala kenikmatan, ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar sarjana Psikologi.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan serta moral maupun material. Oleh sebab itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada

1. Prof. H. Wan Jamaluddin Z, M. Ag., Ph.D selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ahmad Isnaeni, MA selaku Dekan Ushuluddin Dan Studi Agama, UIN Raden Intan Lampung.
3. Bapak Drs. M. Nursalim Malay selaku Ketua Prodi dan selaku dosen Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi peneliti dan memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi.
4. Ibu Annisa Fitriani, S.Psi., M.A selaku sekretaris Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Uin Raden Intan Lampung yang telah memberikan arahan serta informasi penting dalam perkuliahan dan telah menyetujui skripsi saya untuk disidangkan.
5. Ibu Eksa Prawisudawati Ulpa, M.Si, selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk

mendampingi peneliti dan memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran.

6. Bapak Rahmad Purnama, M.Si selaku dosen PA yang telah memberikan dukungan serta motivasi hingga dapat menyelesaikan skripsi ini,
7. Bapak Ibu Dosen Penguji yang telah banyak memberikan masukan pada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik dan memberikan ilmu kepada peneliti selama perkuliahan berlangsung.
9. Seluruh Dosen dan Staff Fakultas Hukum Universitas Lampung yang membantu peneliti selama proses penelitian skripsi berlangsung
10. Mahasiswa Fakultas Hukum Jurusan Hukum angkatan 2021 dan Reni Nur Viona yang bersedia berpartisipasi untuk membantu melancarkan penelitian ini dengan penuh kesungguhan dan keikhlasan hati.
11. Teman-teman Psikologi Islam angkatan 2018 kelas E, terimakasih atas waktu, bantuan, dan kebersamaanya selama masa perkuliahan. Teman-Teman seperbimbingan yang saling berkerja sama untuk memberikan masukan selama proses pengerjaan skripsi
12. Teruntuk Riska Laelatul Sholeha S.Psi, Astuti Puspita sari S.Psi, Nanda Salsa Ak S.Psi, yang selalu senantiasa mau direpotkan dan membantu menjelaskan apa yang tidak dimengerti dalam penyusunan skripsi ini.
13. Untuk para sahabat dan teman saya, Riska Laelatul Sholeha S.Psi, Nanda Salsa Ayu Karina S.Psi, Rizki Kinanti S.Psi, Zulfa Sa'idah S.Psi, Rina Annisya, Ayu Fadhila, Desi Amelia Sari, Falensky Dania, dan Nanda Armelia terimakasih sudah bersedia untuk membantu, meluangkan waktu mendengarkan keluh kesah saya dan memberi canda tawa selama menempuh jenjang perkuliahan.

14. Kemudian semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan namanya satu persatu yang telah berjasa membantu peneliti menyelesaikan skripsi dengan baik. Peneliti berharap kepada Allah SWT semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasannya akan menjadi pahala dan amal jariyah yang membawa keberkahan dari Allah SWT, Aamiin.

Bandar Lampung, 08 Desember 2023

Penulis

Dian Yulianti

1831080283



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
RIWAYAT PENDIDIKAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR DIAGRAM.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Kajian Penelitian Terdahulu.....	9
BAB II.....	12
TINJAUAN TEORITIS.....	12
A. Kepuasan Hidup.....	12
1. Pengertian Kepuasan Hidup.....	12
2. Aspek-aspek Kepuasan Hidup.....	13
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kepuasan Hidup.....	14
4. Kepuasan Hidup Dalam Pandangan Islam.....	16
B. Perbandingan Sosial.....	19
1. Pengertian Perbandingan Sosial.....	19

2.	Aspek-aspek Perbandingan Sosial	20
3.	Jenis-Jenis Perbandingan Sosial	20
C.	Hubungan Antara Kepuasan Hidup dengan Perbandingan Sosial pada Remaja Akhir Pengguna Instagram.....	22
D.	Kerangka Berpikir	25
E.	Hipotesis Penelitian	25
BAB III	26
METODELOGI PENELITIAN	26
A.	Identifikasi Variabel Penelitian	26
B.	Definisi Operasional	26
1.	Kepuasan Hidup	26
2.	Perbandingan Sosial	26
C.	Subjek Penelitian	27
1.	Populasi	27
2.	Sampel.....	27
3.	Teknik Sampling	28
D.	Metode Pengumpulan Data.....	28
1.	Skala Kepuasan Hidup.....	29
2.	Skala Perbandingan Sosial.....	29
E.	Validitas dan Reliabilitas	31
1.	Validitas	31
2.	Reliabilitas.....	32
F.	Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV	34
PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	34
A.	Orientasi Kacah Dan Pelaksanaan Penelitian	34
1.	Orientasi Kacah	34
2.	Persiapan Penelitian.....	35

3. Pelaksanaan Penelitian	40
4. Hasil Analisis Data Penelitian Responden	41
B. Hasil Analisis Data Penelitian	44
1. Deskripsi Statistik Variabel	44
2. Kategorisasi Skor Variabel.....	45
3. Uji Asumsi.....	47
4. Uji Hipotesis.....	50
5. Sumbangan Efektivitas	51
C. Pembahasan.....	52
BAB V	56
PENUTUP.....	56
A. Kesimpulan	56
B. Rekomendasi	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel. 3.1 Daftar Populasi Mahasiswa Fakultas Hukum Angkatan 2021 Universitas Lampung	28
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Kepuasan Hidup	30
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Perbandingan Sosial	31
Tabel 4.1 Hasil Seleksi Aitem dan Reliabilitas Skala Kepuasan Hidup	38
Tabel 4.2 Hasil Seleksi Aitem dan Reliabilitas Skala Perbandingan sosial	39
Tabel 4.3 Sebaran Aitem Valid Skala Kepuasan Hidup Pengguna Media Sosial Instagram	39
Tabel 4.4 Sebaran Aitem Perbandingan Sosial Pengguna Media Sosial Instagram	40
Tabel 4.5 Deskripsi Data Penelitian	45
Tabel 4.6 Kepuasan Hidup	46
Tabel 4.7 Perbandingan Sosial	47
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	48
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas	49
Tabel 4.10 Hasil Multikolinieritas	50
Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Hubungan Antara Perbandingan Sosial (X) dengan Kepuasan Hidup (Y)	26
Gambar 4.1 Visualisasi Hasil Uji Heterokedastisitas	50



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1. Diagram Pie Chart Berdasarkan Jenis Kelamin Responden	42
Diagram 2. Diagram Pie Chart Berdasarkan Usia Responden	42
Diagram 3. Diagram Pie Chart Berdasarkan pengguna aktif instagram Responden	43
Diagram 4. Diagram Pie Chart Berdasarkan akun instagram yang digunakan Responden	43
Diagram 5. Diagram Pie Chart Berdasarkan durasi penggunaan instagram Responden	44
Diagram 6. Kategorisasi Skor Kepuasam Hidup	46
Diagram 7. Kategorisasi Perbandingan Sosial	47



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di era saat ini instagram merupakan aplikasi sosial media berbasis gambar memberikan layanan berbagi foto atau video secara online, komunikasi dalam Instagram diwakilkan dengan memberikan tanda suka (*like*) dan komentar pada foto atau video tersebut diunggah oleh pengguna lain (Ridgway & Clayton, 2016). Foto diunggah pada Instagram biasanya diubah agar mendapatkan lebih banyak *likes* dari pengguna Instagram lainnya. Banyaknya *likes* merupakan indikator bahwa foto atau video, pesan diunggah merupakan hal yang menarik perhatian orang lain (Tyler, 2016). Kemudahan dalam pengguna media sosial menarik perhatian penggunanya dan menyampaikan opini, sikap, perasaan, ataupun kegiatan sehari-hari. (Setiadi, 2016). Menurut data terkait dari fenomena tersebut, jumlah pengguna media sosial aktif di indonesia sebanyak 167 juta pengguna atau 60,4 % dari total populasi pada januari 2023. Instagram menjadi media sosial yang paling banyak digunakan dari pada facebook, twiter, dan tiktok, yaitu sebanyak 84,5 % dari jumlah populasi di Indonesia. Sementara facebook hanya sebanyak 81,3 % dan tiktok sebesar 63,1 % dari jumlah populasi di Indonesia (Riyanto, 2023).

Media sosial instagram merupakan media paling populer dengan popularitas kian meningkat, dan meningkatnya jumlah pada pengguna instagram. Menurut Kevin Systrom, CEO Instagram pengguna instagram mencapai 700 juta sehingga ada kenaikan 100 juta pengguna dalam jangka waktu 4 bulan. Perilaku remaja melalui Instagram umumnya mengupload mengenai kegiatan pribadi, serta foto-foto bersama teman-temannya dan curhatan. Mereka beranggapan jika remaja semakin aktif dalam menggunakan media sosial maka dalam hal ini akan dianggap gaul dan keren dalam bermedia sosial pada instagram namun, jika remaja tidak aktif dalam media sosial di kalangan remaja hal itu di anggap ketinggalan jaman dan kurang bergaul (Reni & Ellya, 2020). Berdasarkan data dari Napoleon Cat, ada 109,33 juta pengguna instagram di Indonesia

hingga april 2023 mengalami peningkatan 3,45 % dari sebelumnya sebesar 105,68 % juta pengguna (Data.id). Indonesia merupakan negara terbesar pengguna aktif instagram dengan total jumlah pengguna aktif 99,9 juta sampai pada bulan April 2022 sehingga menempati sebagai negara ke 4 dengan pengguna instagram terbanyak dibawah negara India, Amerika Serikat, dan Brasil (Kartini, Syahrina, Siregar & Harahap, 2022).

Instagram semakin inovatif dalam hal fitur menyebabkan jumlah penggunanya terus bertambah hingga merambah ke segenap lapisan masyarakat, terutama kalangan remaja. Remaja pada dasarnya sedang mencari jati diri serta kebutuhan akan aktualisasi diri, dengan segala ide dan kreativitasnya mampu memanfaatkan instagram secara multifungsi (Jermias, Rahman & Awal, 2022).

Berdasarkan kategori usia pengguna instagram mengalami kenaikan di bulan januari 2023, pada usia 18-24 tahun sebanyak 29,7 % pengguna media sosial instagram. Sedangkan kategori pada umur 24-34 tahun sebanyak 12,2 %, dari kelompok usia 35-44 tahun sebanyak 12,6 % dan usia seterusnya data pengguna instagram makin menurun (Data.id, 2023). Mayoritas para pengguna instagram diindonesia adalah remaja akhir yakni sebanyak 33,90 juta, rincianya sebanyak 19,8% dengan pengguna perempuan, sedangkan 17,5% merupakan laki-laki (data.boks).

Masa remaja menjadi masa yang sangat berperan penting bagi individu dikarenakan pada masa ini mereka akan menghadapi permasalahan dalam hidupnya, tuntutan serta tekanan dari lingkungan sekitar sehingga menyebabkan gejala emosi yang dirasakan (Tricahyani dan Widiasavitri, 2016). Hal ini dikarenakan remaja belum dapat menyelesaikan masalah mereka sendiri sehingga sering terjadi kegagalan dan menyebabkan rendahnya tingkat kepuasan hidup yang dialami oleh remaja (Mazaya & Supradewi, 2011). Masa remaja adalah masa dalam kategori rentan di tahap perkembangan, dikarenakan masa remaja sangat mudah merasakan gejala emosi salah satunya kecemasan dan perasaan tidak menyenangkan. Hal ini adanya kecenderungan rendahnya pada tingkat kepuasan hidup dirasakan para remaja (Ramandani,2014). Monks (2001) menyatakan bahwa perkembangan kognisi pada remaja berimplikasi dari

perkembangan sosialnya. Terdapat beberapa ciri masa remaja dalam periode yang penting yaitu seperti peralihan usia, mengalami pencarian identitas diri, usia sehingga menimbulkan ketakutan dan masa tidak realistis serta diambang kedewasaan.

Hal tersebut berbeda dengan fase dewasa, dimana biasanya orang dewasa memiliki kepuasan hidup berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh Avavidya (2021) menunjukkan bahwa fase dewasa lebih merasakan kepuasan hidup dengan bekerja. Seseorang yang memiliki kemampuan adaptasi karir baik cenderung akan memenuhi dirinya dengan meraih prestasi dalam pekerjaan dan menikmati kepuasan hidup lebih tinggi. Secara lebih jauh disebutkan bahwa pekerjaan adalah salah satu dari empat bidang utama dalam kehidupan manusia, di mana orang dewasa menghabiskan sepertiga waktu dalam kehidupan sehari-harinya untuk bekerja. Secara umum, fase dewasa lebih mementingkan hidupnya untuk fokus pada pekerjaan, relasi pertemanan, dan keluarga di kehidupan nyata dibandingkan dengan dunia maya atau sosial media dalam memenuhi kepuasan hidupnya.

Menurut Monks batas usia remaja antara usia 12 tahun hingga 21 tahun membagi tiga fase, pertama fase awal dalam rentang usia 12-15 tahun dan fase kedua remaja madya dalam rentang usia 15-18 tahun dan terakhir fase remaja akhir dalam rentang usia 18-21 tahun. Dari urutan fase-fase perkembangan manusia tersebut maka dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian remaja berusia 19-21 tahun (Monks, 2001).

Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan pada enam mahasiswa Hukum Universitas Lampung pada tanggal 26 Oktober 2023. Wawancara tersebut dilakukan kepada mahasiswa NA, RV, DS, RA, TP, SA didapatkan pernyataan bahwa ada empat mahasiswa belum merasa memiliki rasa kepuasan hidup dikarenakan mahasiswa tersebut belum dapat mencapai sesuatu yang ingin dimilikinya. Namun hanya beberapa mahasiswa lainnya justru mengaku sudah bersyukur dengan keadaan yang dimilikinya saat ini. Walaupun demikian, tidak dipungkiri bahwa para mahasiswa ingin mendapatkan sesuatu hal yang lebih baik dan yang mereka inginkan yang dimiliki orang lain. Mereka cenderung memandang kehidupan orang lain

terlihat lebih menyenangkan dan terkadang merasa orang lain lebih beruntung sehingga timbul lah rasa iri terhadap kehidupan orang lain.

Dari pengakuan beberapa subjek, mereka juga suka mencari tahu Instagram orang-orang terdekat dan para artis yang mereka sukai untuk mengetahui kehidupan dan perkembangan hidup orang-orang terdekat atau artis tersebut. Hal tersebut menjadi patokan untuk melakukan suatu perbandingan hidup mereka melalui orang lain sehingga dapat mengevaluasi bagaimana cara orang yang dilihatnya dapat menggapai kehidupannya apakah bisa terlihat baik di mata mahasiswa tersebut dengan apa yang dilihat melalui media sosial.

Secara umum, kepuasan hidup menunjukkan seberapa baik seseorang merasa puas dengan apa yang dimiliki dan hasil yang diperoleh. Santrock (2012) menyatakan bahwa kepuasan hidup adalah kesejahteraan psikologis atau kepuasan terhadap kehidupan secara keseluruhan. Namun, kepuasan hidup orang dewasa dan remaja berbeda bergantung pada individu tersebut dalam menilai secara obyektif pada penilaian mengenai kehidupannya dengan menilai dominan ke arah yang lebih positif. Remaja cenderung melihat kepuasan hidup berkaitan erat dengan kemampuan mereka untuk mencapai semua aspek kehidupan. Diponegoro (2004) menemukan bahwa kepuasan hidup remaja dipengaruhi oleh kehidupan keluarga, pertemanan, sekolah, lingkungan dan diri sendiri.

Kepuasan hidup tergantung pada kemampuan individu untuk menilai kehidupan mereka secara objektif dengan mengevaluasi arah area lebih positif. Oleh karena itu, perbandingan sosial merupakan faktor yang berkontribusi terhadap kepuasan hidup yaitu bagaimana individu tersebut percaya bahwa ia dibandingkan dengan orang lain di lapangan. Selama individu berpikir bahwa dia melakukan lebih baik dari orang lain, dia akan merasa puas (Freedman, 1978).

Seseorang yang merasakan adanya kepuasan pada dirinya saat mengakses media sosial dapat dilihat dari dua konsep. Konsep pertama ialah *Gratification Sought* (SG) merupakan keinginan yang dicari pada individu untuk dapat mencukupi kepuasan ketika menggunakan sosial media. Sedangkan konsep kedua yaitu *Gratification Obtained* (SO) adalah setelah menggunakan media

sosial individu akan mendapatkan kepuasan yang nyata (Kriyanto, 2006).

Evaluasi kognitif terjadi ketika individu menilai kepuasan mereka pada kehidupannya secara menyeluruh dan evaluasi afektif mencakup reaksi emosi seperti suasana hati. Sedangkan dari segi internalnya kepuasan hidup ialah penilaian secara internal pada diri individu, didasarkan pada perbandingan kehidupan saat ini dengan standar kehidupan yang di inginkan dan individu juga yang menentukan penilaian terhadap kepuasan hidupnya (Raharja & Indati, 2018). Individu yang merasakan tingkat kepuasan tinggi maka akan merasa sangat puas dengan kehidupannya dan merasakan frekuensi lebih banyak pada emosi positif dari pada emosi negatifnya dan hal ini tergantung pada tingkat kepuasan hidup yang didapatkan oleh individu tersebut (Diener & Biswas-Diener, 2008).

Kepuasan hidup bisa tercapai dikarenakan para pengguna media sosial terutama instagram individu dapat dengan mudah membuat persona online dirinya, individu dapat secara terbuka dan melebih-lebihkan suatu konten atau unggahan di profil dan menggambarkan bahwa betapa sempurna diri individu tersebut dan para pengguna instagram biasanya ingin para pengikutnya di instagram melihat sisi terbaiknya karena itu menimbulkan suatu tekanan untuk terlihat sempurna di media sosial instagram dan berdampak pada kepuasan hidup. (Raharja & Indati, 2018).

Kepuasan hidup dalam perspektif islam berarti bersyukur dan meyakini bahwa situasi saat ini adalah yang terbaik diberikan oleh Allah swt. Tanpa sadar kita sering membandingkan diri dengan orang lain sehingga kepuasan hidup menjadi rendah. Dalam Al-Qur'an surah At-Tin Ayat 4, Allah telah menjelaskan bahwa Ia menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya sesuai dengan kelebihan dan keunikan masing-masing.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَفْوِيهِمِ

Artinya: “Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk fisik yang sebaik-baiknya, jauh lebih sempurna daripada hewan. Kami juga bekal mereka dengan akal dan sifat-sifat yang

unggul. Dengan kelebihan-kelebihan itulah Kami amanati manusia sebagai khalifah di bumi.”

Ayat diatas menjelaskan bahwa kita sebagai manusia sudah diberikan Allah dengan bentuk fisik dan sifat-sifat yang mulia. Allah juga memberikan kelebihan setiap para manusia untuk menjalankan sebagai khalifah di bumi. Pada akhirnya, kepuasan hidup tergantung bagaimana kita sebagai manusia mensyukuri apa yang telah Allah swt berikan itu yang terbaik (Zakariah, 2017).

Kepuasan hidup dalam individu dilatarbelakangi oleh beberapa faktor tertentu yaitu, faktor internal dan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi tercapai kepuasan hidup. Perbandingan sosial sebagai salah satu faktor eksternal pada kepuasan hidup dikarenakan sering kali mengevaluasi kehidupan mereka sendiri dengan cara membandingkan kondisi mereka dengan orang lain. Maka jika mengevaluasi nya kehidupan sosial dengan cara positif mereka akan mendapatkan kepuasan hidup yang positif, tetapi apabila mengevaluasinya secara negatif maka akan mendapatkan perbandingan sosial yang negative mereka akan menghadapi ketidakpuasan, seperti kesedihan dan kecemasan (Diener& Fujita, 1997). Perbandingan sosial yaitu proses membandingkan kemampuan, pendapat, atau karakteristik individu dengan orang lain. Sikap, perasaan, karakteristik fisik, prestasi atau aspek lain yang terkait dengan individu dan/atau kelompok lain (Festinger, 1954). Motif dasar individu melakukan perbandingan sosial dengan orang lain adalah karena lebih ingin memperoleh gambaran yang positif tentang diri individu, bukan karena individu ingin memperoleh gambaran yang akurat tentang dirinya (Prihatinigsih, 2017).

Santrock (2007) menjelaskan bahwa remaja memiliki kecenderungan lebih besar untuk melakukan perbandingan sosial ketika mengevaluasi diri sehingga dapat menimbulkan rasa tidak puas terhadap dirinya. Perbandingan sosial merupakan salah satu sumber untuk mengetahui informasi tentang diri sendiri. Informasi ini dibutuhkan oleh seseorang untuk mengevaluasi pendapat dan kemampuan diri dengan individu lain.

Dalam proses memperoleh informasi tentang diri, perbandingan dengan orang lain merupakan sumber penting. Sebab, tujuan dari

perbandingan yaitu agar individu dapat mengevaluasi dengan benar (Festinger, 1945). Taylor, Peplau, & Sears (2009) menjelaskan tujuan remaja membandingkan dirinya adalah untuk mengevaluasi diri, menonjolkan diri, dan meningkatkan potensi diri. Namun perbandingan sosial juga dapat menimbulkan dampak negatif jika orientasi perbandingan sosial individu cukup besar atau intensitasnya tinggi.

Menurut Mussweiler & Ruter (2003) menyatakan bahwa perbandingan sosial merupakan evaluasi diri secara kognitif dan pada dimensi yang berkaitan dengan dirinya salah satu contohnya melalui gaya hidup teman terdekat maupun orang lain. Dalam hal sosial media, individu akan cenderung membandingkan dirinya dengan *strangers* yang memiliki karakteristik atribut yang sangat jauh dari dirinya. Dan perbandingan akan cenderung diulangi kembali di masa mendatang (Locke dalam Suls et al, 2020).

Membandingkan diri dengan orang lain dapat menimbulkan emosi negatif kecemburuan sosial yang berakibat pada individu yang merasa putus asa, kecemasan sosial, neurotisme, dan tidak puas (Frederick X Gibbons & Buunk, 1999). Ketertarikan berlebih adalah bagaimana individu melihat orang lain sukses, bernampilan menarik, dan bahagia di media sosial sehingga dapat mendorong perbandingan sosial dan menimbulkan kecemburuan sosial dan rendah diri (Krasnova dkk, 2013).

Perbandingan tersebut dapat memunculkan masalah jika individu hanya terfokus pada apa yang ditampilkan di media sosial sehingga individu merasa dirinya menjadi buruk dan membuat individu tersebut merasa kurang mampu untuk dapat mengendalikannya.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan diatas dan data wawancara dengan beberapa mahasiswa Hukum Universitas Lampung yang tergolong dalam remaja akhir, penulis tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan antara perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pada mahasiswa Hukum Universitas Lampung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Apakah terdapat hubungan antara perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pada remaja akhir dalam menggunakan media sosial instagram?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pada remaja dalam menggunakan media sosial instagram.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu psikologi sosial dan psikologi perkembangan terkait hubungan perbandingan sosial bagi remaja akhir yang menggunakan instagram terhadap kepuasan hidup serta berguna sebagai rujukan akademis untuk mahasiswa yang akan membahas topik yang sama.

2. Manfaat praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk remaja akhir yang menggunakan Instagram agar dapat lebih bijak dalam menggunakan instagram sehingga remaja yang merasa tidak puas dengan kehidupan menjadi sadar bahwa dengan melakukan perbandingan lewat media sosial bukan lah suatu hal penentu dari kebahagiaan pada setiap individu.
- b. Peneliti Selanjutnya, dengan penelitian ini dapat menjadi sumber data dan bahan pertimbangan untuk meneliti dikemudian hari

E. Kajian Penelitian Terdahulu

Peneliti memasukkan penelitian terdahulu yang relevan guna menjadi perbandingan sekaligus mendukung penelitian akan akan diteliti. Pada penelitian terdahulu peneliti juga menemukan perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu ialah dari segi variabel bebas yang berbeda, tempat penelitian yang berbeda dari penelitian sebelumnya sebagai subyek dari penelitian pada penggunaan alat ukur. Berikut peneliti mencantumkan beberapa penelitian terdahulu relevan yang peneliti temui:

1. Penelitian Sim dan Prihadi (2020)

Penelitian yang dilakukan oleh Sim dan Prihadi (2020) dengan judul “Perbandingan Sosial dan Kepuasan Hidup di Media Sosial”. Hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan perbandingan sosial di jaringan media sosial sangat signifikan prediktor terhadap kepuasan hidup. Subyek dalam penelitian ini 147 partisipan dengan rentan usia 18-35 tahun dengan menggunakan metode Boorstrap bebas bias. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan bagaimana membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan memprediksi kepuasan hidup seseorang di media sosial.

Perbedaan pada penelitian ini yaitu pada jumlah sampel penelitiannya dan penelitian yang dilakukan menggunakan semua media sosial. Persamaanya yaitu menggunakan perbandingan sosial sebagai variabel bebas dan kepuasan hidup sebagai variabel terikat.

2. Penelitian Ruly Nopriyana (2021)

Penelitian yang dilakukan oleh Ruly Nopriyana (2021) dengan judul “Hubungan antara Sosial Comparison Dengan Life Satisfaction Pada Wanita Pengguna Media Sosial”. Hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan terdapat hubungan Hasil korelasi person’s product moment menunjukkan nilai $r = -0,778$ dengan nilai $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara social comparison dan life

satisfaction. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 230 responden yang menggunakan media sosial dengan metode penelitian kuantitatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara sosial comparison dengan life satisfaction pada pengguna media sosial.

Perbedaan pada penelitian ini yaitu pada jumlah sampel penelitiannya. Persamaanya yaitu menggunakan perbandingan sosial sebagai variabel bebas dan kepuasan hidup sebagai variabel terikat.

3. Penelitian Errizqa Nur Fithriatil Habibah (2018)

Penelitian yang dilakukan Habibah dengan judul “Hubungan Antara Harapan dengan Kepuasan Hidup Pada Polisi” terdapat hasil terdapat hubungan antara harapan dengan kepuasan hidup subjek, yaitu Polisi yang memiliki usaha sampingan dengan nilai significancy $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Harapan seseorang dengan kepuasan hidupnya. Subjek penelitian adalah Polisi yang bertugas di Polresta Sidoarjo yang memiliki usaha sampingan atau membuka usaha berjumlah 45 orang. Teknik pengambilan data menggunakan random sampling yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara acak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara harapan dengan kepuasan hidup pada Polisi dengan pengujian hipotetis menggunakan uji *Product Moment Test* dan pengolahan data dilakukan dengan menggunakan (SPSS) 16.00.

Perbedaan pada penelitian ini yaitu pada jumlah sampel penelitiannya dan penelitian tersebut menggunakan subjeknya polisi sedangkan penelitian ini pada remaja akhir dan juga pada variabel bebasnya yaitu harapan sedangkan penelitian ini menggunakan variabel bebasnya perbandingan sosial. Persamaanya yaitu menggunakan variabel terikat yang sama yaitu kepuasan hidup.

4. Penelitian Serly Anggraini (2021)

Penelitian yang dilakukan Anggraini dengan judul Hubungan *Social Comparison* dengan *Life Satisfaction* Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Tiktok terdapat hasil yang menunjukkan $p = 0.000 < 0.05$ yang artinya terdapat hubungan antara *social comparison* dengan *life satisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna tiktok. Teknik pengambilan data menggunakan *purposive sampling* yaitu mahasiswa aktif strata satu wilayah Surabaya yang menggunakan aplikasi TikTok dengan subjek penelitian sebanyak 344 responden. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dengan *life satisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna TikTok dianalisis dengan uji *korelasi pearson product moment pearson* menggunakan aplikasi SPSS *versi 23 for windows*.

Perbedaan pada penelitian ini yaitu pada jumlah sampel penelitiannya dan penelitian tersebut menggunakan subjeknya wanita dewasa awal sedangkan penelitian ini pada remaja akhir dan juga pada media sosialnya penelitian tersebut menggunakan TikTok sedangkan penelitian ini Instagram. Persamaanya yaitu menggunakan perbandingan sosial sebagai variabel bebas dan kepuasan hidup sebagai variabel terikat.

5. Penelitian Gina Azkia Amelia (2019)

Penelitian yang dilakukan oleh Gina Azkia Amelia (2019) dengan judul “Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Life Satisfaction* Remaja Akhir Yang Menggunakan *Instagram*”. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara *social comparison* terhadap *life satisfaction* remaja akhir yang menggunakan instagram. Subjek dalam penelitian yaitu 430 remaja akhir dengan menggunakan pengambilan sampel teknik *purposive sampling*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh *social comparison* terhadap *life satisfaction* pada remaja akhir.

Perbedaan pada penelitian ini adalah dari jumlah subjek penelitian. Persamaanya yaitu menggunakan perbandingan sosial sebagai variabel bebas dan kepuasan hidup sebagai variabel terikat.

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

A. Kepuasan Hidup

1. Pengertian Kepuasan Hidup

Pada psikologi positif, kepuasan hidup dimasukkan kedalam pengalaman subjektif individu yang positif dimana kepuasan hidup adalah emosi masa lalu yang positif dan ukuran dari kebahagiaan (Seligman, 2013). Penjelasan lain dikemukakan oleh Santrock (2002), mengemukakan bahwa kepuasan hidup yaitu kesejahteraan secara psikologis maupun terhadap kehidupan secara menyeluruh. Kepuasan hidup sebagai kesejahteraan psikologis dan berkaitan dengan pendapatan baik kesehatan, gaya hidup yang aktif, dan juga jaringan pertemanan maupun keluarga.

Frisch (2006), menyatakan bahwa kepuasan hidup adalah penilaian secara kognitif dimana seseorang membandingkan keadaannya saat ini dengan keadaan yang di anggap sebagai standar ideal dan semakin kecil perbedaan yang di rasakannya yaitu antara apa yang diharapkan dengan apa yang dicapai oleh individu maka semakin besar kepuasan hidup seseorang. Kepuasan hidup ialah penilaian secara kognitif mengenai baik dan memuaskan hal-hal yang sudah dilakukan oleh individu dalam kehidupannya dalam area-area yang mereka anggap penting, seperti hubungan interpersonal, kesehatan, pendapatan, waktu luang dan aktivitas (Diener & Biswas-Diener, 2008).

Chaplin (2006), menyatakan bahwa kepuasan hidup adalah suatu keadaan perasaan yang akan membuat seseorang merasa bahagia sejahterah disebabkan karena telah mencapai satu tujuan atau acuan yang individu inginkan.

Veenhoven (2012), menyatakan bahwa kepuasan hidup adalah suatu evaluasi terhadap diri sendiri yang menentukan kualitas hidup diri sendiri, serta menilai apakah individu sudah merasakan kepuasan terhadap kehidupannya atau belum

Berdasarkan seluruh definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup yaitu antara apa yang diharapkan dengan apa yang dicapai oleh individu dengan kehidupan secara menyeluruh sebagai kesejahteraan psikologis maupun kesehatan fisik dan penilaian secara kognitif di bagian yang individu anggap penting.

2. Aspek-aspek Kepuasan Hidup

Aspek-aspek dalam kepuasan hidup menurut Diener dan Biswas-Diener (2008) dibagi menjadi 5 aspek yaitu:

a. Keinginan untuk mengubah kehidupan

Individu yang memiliki kepuasan hidup pada dirinya akan memiliki perasaan untuk menjadikan hidupnya lebih baik dengan menjalani pola hidup dan menjaga kesehatannya, namun ada beberapa aspek lain juga yang akan menambah kualitas kepuasan hidup.

b. Kepuasan terhadap hidup saat ini

Seseorang dengan tingkat kepuasan hidup yang baik yaitu merasakan bahwa kehidupan sekarang atau yang sedang dijalani adalah kehidupan yang baik serta memuaskan.

c. Kepuasan hidup di masa lalu

Kepuasan hidup ditandai dengan ketidakadanya penyesalan tentang apapun yang terjadi di masa lalu, masa lalu terasa ringan untuk dilupakan namun juga sebagai salah satu pengalaman untuk evaluasi di masa kini.

d. Kepuasan terhadap kehidupan di masa depan

Orang-orang dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi memiliki optimisme yang baik terhadap kehidupannya di masa mendatang.

e. Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang

Penilaian orang lain terhadap kehidupan individu juga merupakan salah satu aspek kepuasan kehidupan, dikarenakan pertimbangan orang lain selalu individu perlukan keterbatasan individu secara manusiawi.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kepuasan Hidup

Menurut Hurlock (1980) ada beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup pada diri individu yaitu :

a. Kesehatan

Kesehatan sangat mempengaruhi kepuasan hidup pada individu kesehatan yang baik memungkinkan individu pada usia berapa pun dapat melakukan aktivitas. Sedangkan kesehatan yang buruk akan berpengaruh terhadap fisik dan dapat menjadi penghalang untuk mencapai kepuasan hidup.

b. Kondisi kehidupan

Jika pola kehidupan memungkinkan seseorang untuk berinteraksi dengan orang-orang lain baik di dalam keluarga maupun dengan teman-teman dan tetangga di dalam masyarakat, maka kondisi demikian memperbesar kepuasan hidup

c. Keseimbangan antara harapan dan pencapaian

Jika harapan-harapan itu realistis, orang akan puas dan bahagia apabila tujuannya tercapai.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup pada seseorang menurut Diener & Ryan (2015) antara lain:

a. Jenis Pekerjaan

Menurut Hurlock (1980) semakin rutin sifat pekerjaan, semakin sedikit kesempatan untuk otomi dalam pekerjaan, yang menyebabkan semakin berkurangnya kepuasan hidup. Individu yang menikmati pekerjaannya dianggap memiliki kepuasan hidup yang tinggi, dimana kepuasan tersebut berpengaruh terhadap peningkatan kreativitas, produktivitas, dan dapat meningkatkan hasil kerjanya.

b. Status Kerja

Faktor dari status pekerjaan ini dapat memengaruhi life satisfaction, karena jika seseorang menyukai

pekerjaannya, maka itu akan membuat pada suasana hati, emosi, dan well-being seseorang. Orang yang memiliki kepuasan kerja yang baik maka akan puas dengan kehidupannya. Ada banyak bukti yang menyatakan bahwa kepuasan hidup memiliki hubungan mengenai status pekerjaan atau penghasilan yang didapat oleh seseorang (Diener, dalam Hubungan antara *Self Monitoring* dengan kepuasan hidup pada remaja, 2009).

c. Usia

Bradburn & Caplovitz (1965) mendapatkan temuan mengenai usia individu berpengaruh terhadap kepuasan hidup seseorang. Usia yang lebih dewasa lebih merasakan *life satisfaction* yang bahagia ketimbang usia remaja.

d. Pernikahan dan keluarga

Keluarga merupakan hal terpenting dari pembentukan kepribadian seseorang. Pada saat remaja seseorang akan banyak melakukan suatu aktivitasnya dengan 12 teman sebaya, sehingga hal tersebut akan memengaruhi kedekatan remaja dengan keluarga.

Keluarga merupakan faktor penting bagi remaja, karena orang tua cenderung akan memberikan suatu persuasi dan penalaran pada seorang anak, memberikan afeksi kepada anak bisa memiliki *self-esteem* yang tinggi.

e. Kepercayaan

Carl Jung (1963) mengatakan bahwa seorang manusia harus memiliki keyakinan agar individu tidak merasakan kesia-siaan, tanpa tujuan, tanpa arti. Individu yang kehilangan akan kepercayaan akan kehilangan pondasi-pondasi kepribadian (Jung, 1963). Agama atau kepercayaan dapat memberikan tujuan dan makna hidup, sehingga seorang individu dapat mensyukuri segala kegagalan, memberikan komunitas yang supportif, dan memberikan peringatan serta pemahaman mengenai kematian.

f. Keuangan/penghasilan

Dalam hal ini, keuangan yang dibawah rata-rata dapat menyebabkan individu merasa tidak bahagia. Karena penghasilan memiliki hubungan yang lemah dengan kebahagiaan individu (Diener & Seligman, 2002).

g. Pernikahan

Penelitian Diener (2009) menemukan bahwa individu yang telah menikah memiliki *Subjective Well-being* yang tinggi dibandingkan individu yang belum menikah. Hubungan romantis individu merupakan suatu sumber kebahagiaan meskipun terkadang hubungan romantis juga dapat menimbulkan keadaan stress (Weiten & Lloyd, 2006)

h. Hubungan Sosial

Hubungan sosial individu yang memiliki kedekatan dengan orang lain dan memiliki kerabat yang dapat supportif mengenai segala suatu hal yang terjadi dalam kehidupannya, akan memiliki dampak yang signifikan terhadap *life satisfaction* seseorang. Namun apabila seseorang mengalami kehilangan orang yang disayangi, pernah dikecewakan orang kerabatnya, maka individu tersebut akan menjadi tidak puas akan kehidupannya. Ketika seseorang pernah memiliki 13 ketidakpuasan terhadap dirinya, serta merasa kecewa dengan dirinya, individu akan membutuhkan waktu untuk kembali memberikan evaluasi positif terhadap dirinya (Diener dan Biswas-Diener, 2008).

4. Kepuasan Hidup Dalam Pandangan Islam

Kepuasan hidup dari sudut pandang Islam kembali kepada makna dan tujuan hidup itu sendiri. Dalam Islam, kehidupan di dunia ini bersifat sementara, tetapi kehidupan setelah kematian adalah abadi. Kehidupan di dunia karena itu diberikan untuk menyembah hanya kepada Allah Swt. Dengan demikian, ukuran kepuasan seorang Muslim dalam hidup haruslah ketaatan kepada perintah-perintah Allah. Seorang

muslim tidak bisa puas dengan hidupnya jika menyimpang dari keridhoan Allah (Zakaria, dkk).

Pandangan Islam kepusan hidup digambarkan dalam Q.S. Al-Qasas : 77

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا
أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Artinya :“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan”.

Ayat tersebut dijelaskan dalam tafsir Al-Misbah bahwa frasa wala tansa nashibaka min ad-dunya merupakan larangan melupakan atau mengabaikan bagian seseorang dari kenikmatan duniawi. Larangan itu dipahami oleh sementara ulama bukan dalam arti haram mengabaikannya, tetapi dalam arti mubah (boleh untuk mengambilnya) (Shihab, 2002). Sedangkan menurut tafsir Al-Ahzar, dalam Hamka (2015) QS Al- Qasas:77 diterangkan bahwa harta benda itu adalah anugerah dari Allah. Dengan adanya harta itu janganlah engkau sampai lupa bahwa sesudah hidup ini engkau akan mati. Sesudah dunia ini engkau akan pulang ke akhirat. Harta benda dunia ini, sedikit ataupun banyak hanya semata-mata akan tinggal di dunia. Kalau kita mati kelak, tidak sebuah jua pun yang akan dibawa ke akhirat. Sebab itu pergunakanlah harta ini untuk membina hidupmu yang di akhirat itu kelak. Berbuat baiklah, nafkahkanlah rezeki yang dianugerahkan Allah itu kepada jalan kebajikan. Niscaya jika engkau mati kelak bekas amalmu untuk akhirat itu akan engkau dapati berlipat-ganda di sisi Allah. Dan yang untuk dunia janganlah pula dilupakan. Tinggallah dalam rumah yang baik, pakailah

kendaraan yang baik dan moga-moga semuanya itu diberi puncak kebahagiaan dengan isteri yang setia.

Kemudian dijelaskan “Dan janganlah engkau mencari-cari kerusakan di muka bumi. "Segala perbuatan yang akan merugikan orang lain, yang akan memutuskan silaturrahi, aniaya, mengganggu keamanan, menyakiti hati sesama manusia, membuat onar, menipu dan mengicuh, mencari keuntungan semata untuk diri dengan melupakan kerugian orang lain, semuanya itu adalah merusak. "Sesungguhnya Allah tidaklah suka kepada orang-orang yang berbuat kerusakan. Bahwasannya Allah telah menyatakan bahwa dia tidak menyukai orang yang suka merusak di muka bumi, maka balasan Tuhan pasti datang, cepat ataupun lambat kepada orang yang demikian. Dan jika hukuman Tuhan datang, seorang pun tidak ada yang mempunyai kekuatan dan daya upaya buat menangkisnya. Dalam hadist dijelaskan artinya “Barang siapa yang tidak mensyukuri yang sedikit, maka ia tidak akan mampu mensyukuri sesuatu yang banyak”. (HR. Ahmad). Hadist tersebut menjelaskan bagaimana mungkin seseorang dapat mensyukuri rizki dan nikmat yang diberikan sedangkan jika Allah memberikan rasa sulit ia tidak mensyukurinya, bagaimana mau bersyukur sadar akan nikmat saja mungkin tidak terbetik dalam hati hal ini juga membuat manusia tidak merasakan kepuasan hidupnya sendiri.

Dari penjelasan ayat diatas telah dijabarkan bahwasanya terdapat anjuran untuk dapat mencapai kepuasan hidup. Kepuasan hidup yang dimaksud ialah mencari kebahagiaan baik kebahagiaan dunia maupun kebahagiaan akhirat dimana Allah juga mengajak kita agar selalu optimis untuk mencapai kebahagiaan untuk diri sendiri. Bentuk memperoleh kebahagiaan dunia maupun akhirat sebagai upaya umatnya untuk senangtiasa selalu mendekatkan diri kepada yang kuasa dan bersyukur atas nikmat yang diberikan guna mendapat pahala serta ridho Allah.

B. Perbandingan Sosial

1. Pengertian Perbandingan Sosial

Teori perbandingan sosial pertama kali dikenalkan oleh Leon Festinger pada tahun 1954 yang menyatakan bahwa perbandingan sosial adalah bagaimana individu termotivasi untuk dapat membandingkan diri dengan orang lain secara spesifik atau menilai situasi sosial individu itu sendiri. Hal ini dikarenakan individu cenderung membandingkan dirinya melalui orang lain yang serupa oleh dirinya dengan melakukan hal tersebut, mendapatkan evaluasi yang lebih tepat mengenai opini maupun kemampuan yang dimilikinya.

Buunk dan Gibson (2006), menyatakan bahwa perbandingan sosial merupakan suatu fenomena sosial yang sering terjadi dari waktu ke waktu karena individu untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti evaluasi diri agar bisa menjadi lebih baik serta adaptasi sosial.

Menurut Jones (2018), perbandingan sosial adalah proses mengevaluasi diri sendiri mulai dari hal sikap, fisik, pencapaian terhadap sesuatu, serta beberapa aspek kemampuan diri yang dimiliki dengan orang lain.

Stiles dan Kaplan (2004), mendefinisikan perbandingan sosial sebagai penilaian komparatif mengenai stimulus sosial pada dimensi tertentu. Wood, (1985), menyatakan bahwa Orang-orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan kehilangan minat untuk melakukan social comparison terhadap orang lain ketika mereka telah berhasil.

Definisi lain perbandingan social menurut Kruglanski dan Mayselless, (1990) mengatakan bahwa perbandingan sosial bersifat komparatif pada suatu dimensi tertentu. Perbandingan sosial pada dasarnya keinginan yang berasal dari individu dengan memiliki tingkat sosial yang tinggi terhadap orang lain dengan mengevaluasi dan membandingkan seberapa baik individu terhadap orang lain yang bersifat komparatif, maka individu lebih tertarik untuk berwirausaha agar kemampuannya lebih dihargai dan diakui oleh orang lain.

Berdasarkan definisi perbandingan sosial di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perbandingan sosial sebuah cara individu untuk melakukan suatu penilaian terhadap dirinya sendiri dengan membandingkan penampilan diri dengan apa yang dimiliki oleh orang lain atau juga lingkungan sosial.

2. Aspek-aspek Perbandingan Sosial

Festinger (1945) menyatakan terdapat dua aspek-aspek perbandingan sosial yaitu :

a. *Ability*

Individu cenderung memiliki naluri untuk menyamakan diri dengan lingkungannya, oleh sebab itu individu melakukan berbagai upaya untuk mengurangi perbedaan yang signifikan dengan orang lain, salah satunya adalah aspek kemampuan (*ability*). Dorongan untuk berubah menjadi lebih baik seringkali menyebabkan individu membandingkan kemampuannya dengan orang lain untuk mencapai kemampuan yang setara.

b. *Opinion*

Opini adalah salah satu ukuran perbandingan melalui aspek pendapat. Individu sering membandingkan pendapat mereka dengan orang lain. Seperti bertanya kepada teman-temannya apakah pakaian yang dikenakan saat itu bagus sehingga perbandingan pendapat ini bersifat dua sisi, dan ketika pendapat orang lain berbeda dengan pendapat diri sendiri, individu cenderung mengubah pendapatnya agar sesuai dengan pendapat orang lain. Individu di sisi lain dapat mengubah pendapat orang lain yang berbeda dari mereka.

3. Jenis-Jenis Perbandingan Sosial

Teori Festinger (1954) mengemukakan bahwa terdapat dua cara individu membandingkan diri sendiri dengan orang lain, diantaranya adalah:

a. Perbandingan ke atas (*upward comparison*)

Perbandingan ke atas (*upward comparison*) merupakan suatu bentuk evaluasi diri sendiri dengan sesuatu (tubuh,

pengetahuan, kemampuan dan karir) atau orang lain yang lebih baik darinya. Perbandingan sosial ke atas mengacu pada proses di mana individu mengevaluasi diri terhadap apa yang mereka anggap lebih unggul pada dimensi tertentu. Jenis perbandingan ini sering dibuat untuk upaya yang diarahkan pada perbaikan diri, dalam mengidentifikasi orang lain yang lebih unggul dari dirinya sehingga memberikan informasi berharga seperti membantu meningkatkan kualitas individu yang melakukan perbandingan sosial. Contohnya, secara penampilan fisik individu tersebut memiliki teman yang jauh lebih cantik dari dirinya jika temannya bisa cantik maka individu tersebut bisa lebih cantik.

b. Perbandingan ke bawah (*downward comparison*)

Perbandingan ke bawah (*downward comparison*) merupakan bentuk evaluasi diri sendiri dengan orang lain yang berada lebih rendah dari dirinya (*inferior*) pada aspek tertentu. Saat melakukan perbandingan jenis ini, seringkali fokus seseorang adalah peningkatan dalam upaya untuk merasa lebih baik tentang posisi dirinya terhadap orang lain dengan cara membandingkan dirinya dengan target yang lebih rendah. Contohnya, dari segi penampilan individu tersebut lebih mengerti mengenai gaya tren dan perkembangan zaman saat ini dari pada temannya tidak mengikuti tren saat ini.

4. Motif perbandingan sosial

Wood (1989) terdapat tiga motif yang mendasari individu dapat melakukan perbandingan sosial yaitu :

a. Evaluasi diri

Motif evaluasi diri bisa digunakan untuk mengumpulkan informasi mengenai kedudukan seseorang dalam kaitannya dengan orang lain seperti harapan sosial dan keterampilan.

b. Perbaikan diri

Perbaikan diri digunakan untuk mempelajari bagaimana cara memperbaiki karakteristik tertentu di dalam diri individu atau untuk memecahkan suatu masalah.

c. Peningkatan diri

Peningkatan diri biasanya muncul ketika individu ingin melindungi harga diri mereka dan mempertahankan pandangan positif tentang diri ketika mereka berada dalam ancaman atau ketidakpastian.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa pada dasarnya seorang individu tidak hanya melakukan perbandingan pada satu arah saja, tetapi juga pada dua arah yaitu perbandingan arah ke atas dan perbandingan arah ke bawah yang tentunya berakibat pada kondisi psikologis individu tersebut.

C. Hubungan Antara Kepuasan Hidup dengan Perbandingan Sosial pada Remaja Akhir Pengguna Instagram

Kepuasan hidup merupakan penilaian dan pemaknaan individu pada kehidupan yang dijalaninya. Individu cenderung mengamati dirinya sendiri dengan orang lain dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga terjadi perbandingan sosial yang dapat mempengaruhi tinggi atau rendahnya kepuasan hidup (Civitci & Civitci, 2015). Salah satu yang mempengaruhi tinggi atau rendahnya kepuasan hidup adalah bagaimana individu menyimpulkan dirinya dengan orang lain salah satunya lewat media sosial. Dieener (2008) mengatakan bahwa kepuasan hidup adalah evaluasi diri ketika sudah mendapatkan suatu pencapaian kemudian individu merasa puas atau tidak terhadap pencapaian yang diperolehnya. Salah satu yang mempengaruhi kepuasan hidup adalah penilaian atas orang lain, hal tersebut membuat individu melihat dan membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga dapat mengavaluasi dirinya sendiri dan mendapatkan nilai sebagai individu yang lebih baik di mata orang lain. Perbandingan sosial terhadap orang lain adalah proses dimana mencari tahu diri sendiri melalui orang lain atau melakukan suatu perbandingan sosial untuk mengavaluasi dirinya sendiri. Individu yang melakukan suatu perbandingan sosial dengan orang lain akan berdampak pada emosi, pola pikir dan kepuasan hidupnya (Festinger, 1945). Individu melakukan perbandingan adalah orang yang dinilai mempunyai kesamaan atribut dengannya, dari jenis kelamin, sikap, pendapat, kemampuan atau pengalaman. Melalui perbandingan

tersebut individu memperoleh persamaan dan keunikan diri. Oleh karena itu melalui perbandingan sosial tidak hanya mendapatkan penilaian diri saja tetapi juga dapat mengembangkan dirinya (Sarlito, 2008)

Jones (2001) melakukan sebuah penelitian dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar keinginan dan motivasi remaja dalam melakukan sebuah perbandingan sosial antara sosok yang dijadikan role model dan teman sebayanya dan penelitian tersebut dijadikan sebagai bahan acuan untuk mengetahui hal tersebut. Santrock (2007) mengatakan bahwa remaja memiliki kecenderungan yang lebih besar dalam melakukan perbandingan sosial antara dirinya dengan lingkungan ketika mengevaluasi diri, sehingga dapat menimbulkan rasa ketidakpuasan dengan dirinya. Perbandingan sosial merupakan salah satu sumber untuk mengetahui informasi tentang diri sendiri. Informasi ini dibutuhkan oleh seseorang untuk mengevaluasi pendapat dan kemampuan diri dengan individu lain.

Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Gina (2019) tentang pengaruh *social comparison* terhadap *life satisfaction* remaja akhir yang menggunakan *instagram* dengan subjek 430 remaja akhir. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara *social comparison* terhadap *life satisfaction* remaja akhir yang menggunakan Instagram. Maka, semakin tinggi *life satisfaction* yang diperoleh oleh individu, semakin rendah skor total yang diperoleh dari skala tersebut. Sebaliknya, jika semakin rendah *life satisfaction* seseorang, maka semakin tinggi skor total yang akan diperoleh individu dari skala tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ruly Nopriyana (2021) dengan judul penelitian Hubungan Antara Perbandingan Sosial dengan Kepuasan Hidup pada Wanita Pengguna Media Sosial, yang dilakukan dengan melibatkan sebanyak 230 responden dan memperlihatkan hasil uji hipotesis dengan kesimpulan bahwa hubungan perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pada wanita pengguna media sosial yang memiliki korelasi yang negatif dengan nilai $r = -0,778$ $p\text{-value } 0,000$ ($p < 0,01$) dan dinyatakan signifikan. Korelasi yang negatif memiliki arti yaitu semakin tinggi

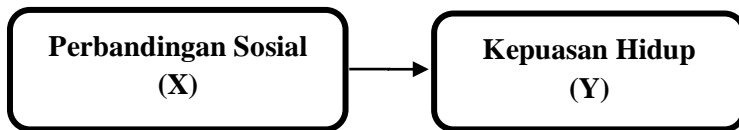
perbandingan sosial, maka semakin rendah tingkat kepuasan hidupnya.

Nachi Budi (2018) juga meneliti dengan judul Hubungan Perbandingan Sosial Dengan Kepuasan Hidup Remaja, yang dilakukan dengan melibatkan 100 sampel memperlihatkan hasil yang diperoleh dari perhitungan tersebut adalah nilai koefisien korelasi (r) = -0,558 dengan sig = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada korelasi negatif yang signifikan antara perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pada remaja.

Oleh karena itu, hubungan sosial akan didapatkan melalui media sosial salah satunya instagram dikarenakan instagram menjadi suatu tempat atau wadah untuk individu mendapatkan kepuasan pada dirinya. Kepuasan hidup dipengaruhi oleh individu yang melakukan hubungan sosial dan kepuasan hidup yang rendah pada diri individu sendiri disebabkan karena seringnya individu melakukan suatu perbandingan sosial pada orang yang ada disekitarnya (Civitci, A, 2015). Ketidakpercayaan diri membuat seorang individu melakukan perbandingan sosial secara terus menerus dengan mencari tau dirinya melalui orang lain. Hal tersebut membuat orang jadi tidak puas terhadap apa yang dipunya dan hal ini sering dilakukan oleh remaja akhir.

Maka diharapkan adanya hasil yang mempengaruhi kepuasan hidup seseorang yang sering melakukan perbandingan sosial melalui media sosial instagram khususnya pada usia remaja akhir yang emosinya belum stabil.

D. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1. Hubungan Antara Perbandingan Sosial (X) dengan Kepuasan Hidup (Y)

Dari gambar kerangka berfikir di atas, penelitian ini menjelaskan bahwa perbandingan sosial memiliki hubungan dengan kepuasan hidup, dimana remaja akhir yang memiliki perbandingan sosial yang tinggi maka akan diikuti dengan semakin rendahnya kepuasan hidup yang dirasakannya. Apabila remaja akhir pengguna instagram memiliki perbandingan sosial yang rendah maka kepuasan hidup akan meningkat.

E. Hipotesis Penelitian

Pada penelitian ini peneliti mengajukan hipotesis yang merupakan jawaban yang bersifat sementara pada rumusan masalah penelitian. Kemudian hipotesis diuji kebenarannya dengan melakukan pengumpulan data (Sudaryono, 2018). Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah :

Ada hubungan perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pada remaja akhir pengguna instagram.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data penelitian yang telah dianalisis, dapat diperoleh kesimpulan yaitu adanya hubungan negatif signifikan antara perbandingan sosial dengan kepuasan hidup. Artinya semakin rendah kepuasan hidup yang dimiliki maka perbandingan sosial yang dialami akan semakin tinggi. Dan sebaliknya, jika kepuasan hidup yang dimiliki semakin tinggi maka perbandingan sosial akan semakin rendah. Hal ini berdasarkan dari perolehan nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,450 dengan taraf signifikan 0,000 yang berarti nilai $p < 0,01$. Adapun sumbangan efektivitas perbandingan sosial sebesar 20,3% terhadap kepuasan hidup dan 79,7% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Subjek Penelitian

Informasi yang didapatkan dari hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa khususnya mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Lampung maupun mahasiswa pada umumnya dapat meningkatkan kepuasan hidup atau memiliki manajemen waktu dalam penggunaan media sosial dan menetapkan orientasi dan tujuan hidup penggunaan media sosial. Mahasiswa dapat juga meningkatkan rasa kepuasan hidup pada diri sendiri sehingga dapat mengurangi perbandingan sosial yang dilakukan melalui media sosial instagram.

2. Bagi Orang Tua

Berdasarkan temuan ini orang tua dapat memberikan pola asuh dan nilai-nilai rasa syukur sedari masa kecil sehingga tidak melakukan suatu perbandingan sosial yang dilakukan oleh

mahasiswa tersebut supaya tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.

3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik serupa, disarankan untuk lebih mendetail lagi dalam melihat pengaruh dari kepuasan hidup terutama pada remaja akhir dalam penelitian ini diantaranya yaitu topik bahasan, perasaan menyukai, ras kebangsaan dan usia, kepribadian serta jenis kelamin. Diharapkan agar mendapatkan informasi atau hasil yang menyeluruh dengan cakupan yang lebih luas lagi.



DAFTAR PUSTAKA

- Amelia Azkia, Gina. (2019). *Pengaruh Sosial Comparison Terhadap Life Satisfaction Pada Remaja Akhir Yang Menggunakan Instagram*. Skripsi
- Ananda Avidya. (2021). *Kemampuan Adaptasi Karir dan Kepuasan Hidup; Studi meta-analisis*. Jurnal Psikologi, 14 (2), 181-193.
- Armalita, R., & Helmi, A. F. (2018). *Iri di situs jejaring sosial: Studi tentang teori deservingness*. Jurnal Psikologi. 45(3), 218-230.
- Ardaniyati, L., & Ramadhani, A. M. (2021). *Kepuasan Hidup Remaja Di Era New Normal*. Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang, 6(2), 62-71.
- Arifin, N., Basti, B., & Firdaus, F. (2022). *Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dan Kepuasan Hidup Pada Remaja*. Adiba: Journal Of Education, 2(3), 351-357.
- Azwar, (2017). *Metode penelitian psikologi*: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka pelajar.
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2006). *Social comparison orientation: A new perspective on those who do and those who don't compare with others*. In S. Guimond (Ed.), *Social comparison and social psychology: Understanding cognition, intergroup relations, and culture*. Cambridge University Press.
- Chaplin, P. J. (2011). *Kamus psikologi. Rajawali pers*. Depok.
- Choi, S., & Kim, E. M. (2020). *Between Instagram browsing and subjective well-being: Social comparison or emotional confusion?*. Media Psychology, 1-25.

Civitci, N., & Civitci, A. (2015). *Social comparison orientation, hardiness and life satisfaction in undergraduate students*. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 516-523.

Data Indonesia.Id. Pengguna Instagram di RI capai 106,72 juta hingga Februari 2023. Diakses pada 19 Mei 2023 pada <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-instagram-di-ri-capai-10672-juta-hingga-februari-2023>

Diener, E., & Fujita, F. (1997). *Social comparisons and subjective well-being*. In B. Buunk & F. X. Gibbons (Eds.), *Health, coping, and well-being: Perspectives from social comparison theory*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Diener, E. & Ryan (2015). *Subjective Well-Being: a General Overview*. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.

Diener, E. (2008). *The Science of Optimal Happiness*. Boston: Blackwell Publishing.

Diponegoro, A. M. (2004). *Analisis Faktor Kepuasan Hidup Remaja*. *Phronesis, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6 (12), 121- 133.

Fadhila Ramandhani, Duta Nurdibyanandaru. (2014). *Pengaruh self compassion terhadap kompetensi emosi remaja akhir*. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(03), 121.

Ferlitasari, R., & Rosana, E. (2020). *Pengaruh media sosial instagram terhadap perilaku keagamaan remaja*. *Sosio Religia*, 1(2).

Festinger, L. (1954). *A Theory of Social Comparison Processes*. Human Relations.

Forough, B., Griffiths, M. D., Iranmanesh, M., & Salamzadeh, Y. (2021). *Association between Instagram addiction,*

academic achievement, social anxiety, depression and life satisfaction among college students. Journal International Mental Health and Addiction

- Freedman, J. (1978). *Happy People: What Happiness Is, Who Has It, and Why.* Harcourt.
- Frisch, N.S. (2006). *Psychiatric Mental Health Nursing Canada: Thomson Delmar Learning.*
- 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), 129-142.
- Hamka. (2015). *Tafsir Al-Azhar Jilid 6.* Jakarta: Gema Insani, Cet. Ke-1.
- Hasya Zharfan Ifadah. (2021). *Hubungan Antara Perbandingan Sosial dengan Life Satisfaction Pada Pengguna Instagram.* Skripsi.
- Hudaniah, Dayakisni Tri. (2009). *Psikologi Sosial.* Malang:UMM Press
- Huebner Scott. Antaramian.(2008). *Kepuasan Hidup Remaja.* Jurnal Psikologi Terapan.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Edisi 5.* Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. (1980). *Developmental psychology : A life Span Approach.* New Delhi; Tata. McGraw:Hill Publishing, Co.,Ltd.
- Indati Aisyah, Raharja Beladina. (2018). *Kebijakan Dan Kepuasan Hidup Pada Remaja.* Journal Of Psychology. Vol.4. No. 2

- Jones, D. C. (2001). *Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys*. *Journal of Social*, 45 (9–10), 645–664.
- Kang, T. ., & Princy.(2013). *Life satisfaction correlate of death anxiety among elderly*.*Indian Journal of Health and Wellbeing*, 4(1), 121–124.
- Khairunnisa, D. F., & Noor, H. (2017). *Hubungan Self Compassion dengan Life Satisfaction pada Remaja Low Vision di SLBN A Kota Bandung*. *Prosiding Psikologi*, 733-740.
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). *Envy on Facebook : A Hidden Threat to Users ' Life Satisfaction ? March*, 1–16
- Kruglanski, A. W., and Mayseless, O. (1990). *Classic and current social comparison research: Expanding the perspective*. *Psychological Bulletin*, 108(2), 195.
- Linsiya, R. (2015). *Perbedaan Kepuasan Hidup antara Mahasiswa Strata 1 (S1) dan Strata 2 (S2)*. *Psychology Forum UMM*, 1(7), 284-287.
- Mazaya, K. N., & Supradewi, R. (2011). *Konsep Diri dan Kebermaknaan Hidup pada Remaja di Panti Asuhan*. *Proyeksi*, 6 (2), 103–112.
- Meinarmo Eko, Sarwono Sarlito. (2009). *Psikologi Sosial*. Fakultas Psikologi UI:Salemba Humanika
- Mönks, F.J., Knoers, A.M.P., & Haditono, S.R. 2008. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mussweiler, T., & Ruter, K. (2003). *What friends are for The use of routine standards in sosial comparison*. *Journal of personality and sosial psychology*, 85, 467-481.

- Ni, X., Li, X., & Wang, Y. (2021). *The impact of family environment on the life satisfaction among young adults with personality as a mediator*. *Children and Youth Services Review*, 120(105653).
- Nopiatin Arifin & Basti. (2022). *Hubungan antara Perbandingan Sosial dan Kepuasan Hidup pada Remaja*. *Jurnal Of Education*, 2 (3), 351-357.
- Paseru, N.B. (2016). *Hubungan antara Perbandingan Sosial (Dengan Teman Sebaya) dengan Kepuasan Hidup pada Remaja Tengah di SMA Negeri 1 Tuntang*. Skripsi. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga
- Prihadi Kususanto, Patrick. (2020). *Perbandingan sosial dan Kepuasan Hidup di Media Sosial*. *Jurnal Internasional Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Vol.9. No.3
- Prihatiningsih, W. (2017). *Motif penggunaan media sosial instagram di kalangan remaja*. *Communication*, 8(1), 51-65.
- Raharja, B. N., & Indati, A. (2018). *Kebijaksanaan dan kepuasan hidup pada remaja*. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 96-104.
- Ridgway, J. L., & Clayton, R. B. (2016). *Instagram unfiltered: Exploring associations of body image satisfaction, Instagram selfie posting, and negative romantic relationship outcomes*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(1), 2-7.
- Ruly Nopriana. (2021). *Hubungan Sosial Comparison Dengan Life Satisfaction Pada Wanita Pengguna Media Sosial*. *Jurnal Penelitian Psikologi.*, 4(3), 120-131.
- Saman, A. (2015). *Attention to Social Comparison Information and Compulsive Buying*. *Behavior: an S-O-R analysis*. *Journal of Behaviour Science*, 25 (1).

- Santrock, J. W. (2011). *Adolescence: perkembangan remaja*. Erlangga. Jakarta.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan anak jilid 1 edisi kesebelas*. Jakarta: PT. Erlangga. ISBN.9789790335899.
- Sears David, Peplau Anne Letitia. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Shihab., Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah Vol 9 (Pesan, Kesan, dan Keserasian)* (5th ed.). Lentera Hati.
- Stiles, B. L., & Kaplan, H. B. (2004). *Adverse social comparison processes and negative self-feelings: A test of alternative models*. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 32(1), 31-44.
- Sudaryono. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Mix Method*. Depok: PT. Rajawali Pers
- Sugiyono, (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sudaryono. 2018. *Metodologi Penelitian*. Depok: Pt. Raja Grafindo Persada.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial (edisi kedua belas)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Tricahyani, I. A. R., & Widiyasavitri, P. N. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja awal di panti asuhan Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(3), 542-550.
- Tyler, S. (2016). Instagram: *What makes you post?*. *Pepperdine Journal of Communication Research*, 4(1), 30-39.
- Venhoven, R. (2012). *Overall Satisfaction With Life. Chapte 12 in Glatzer, W. (Ed) The lobal handbook of well-being*.

- Wood, J. V. (1989). *Theory and research concerning sosial comparison of personal attributes*. *Psychologycaal Bulettin*, 231-258.
- Yesilyurt, F., & Turhan, N. S. (2020). *Presiction of the time spent on Instagram by social media addiction and life satisfaction*. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15(2), 208-219.
- Zakaria, S. M., Kadir, N. B. Y. A., & Subhi, N. (2017). *Selarikah makna kepuasan hidup dari pada perspektif wanita pertengahan usia bekerjaya di Hulu Langat dengan perspektif Islam*. *Akademika*, 87(2),119-131.



Sumber data internet:

<https://dataindonesia.id/Digital/detail/pengguna-instagram-indonesia-terbesar-keempat-di-dunia>

<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/15/ada-91-juta-pengguna-instagram-di-indonesia-mayoritas-usia-berapa>

