

PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA GENERASI Z PENGGUNA SOSIAL MEDIA TIKTOK

SKRIPSI



Oleh :

NUR HALIZA ENIM

202010230311466

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2024

**PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP
SUBJECTIVE WELL BEING PADA GENERASI Z
PENGUNA SOSIAL MEDIA *TIKTOK***

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai
Salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Nur Haliza Enim
NIM : 202010230311466

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2024**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nur Haliza Enim

Nim : 202010230311466

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 15 MARET 2024
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



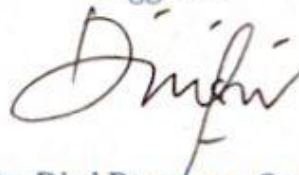
Dr. Diah Karmiyati, M.Si

Anggota I



Hudaniah, S.Psi., M.Si

Anggota II



Dr. Dini Permana Sari, S.Psi., M.M



Mengetahui dan menyetujui,

Ketua,



Muhammad Salis Yuniardi, M. Psi., Ph.D

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nur Haliza Enim

NIM : 202010230311466

Fakultas / Jurusan : Psikologi

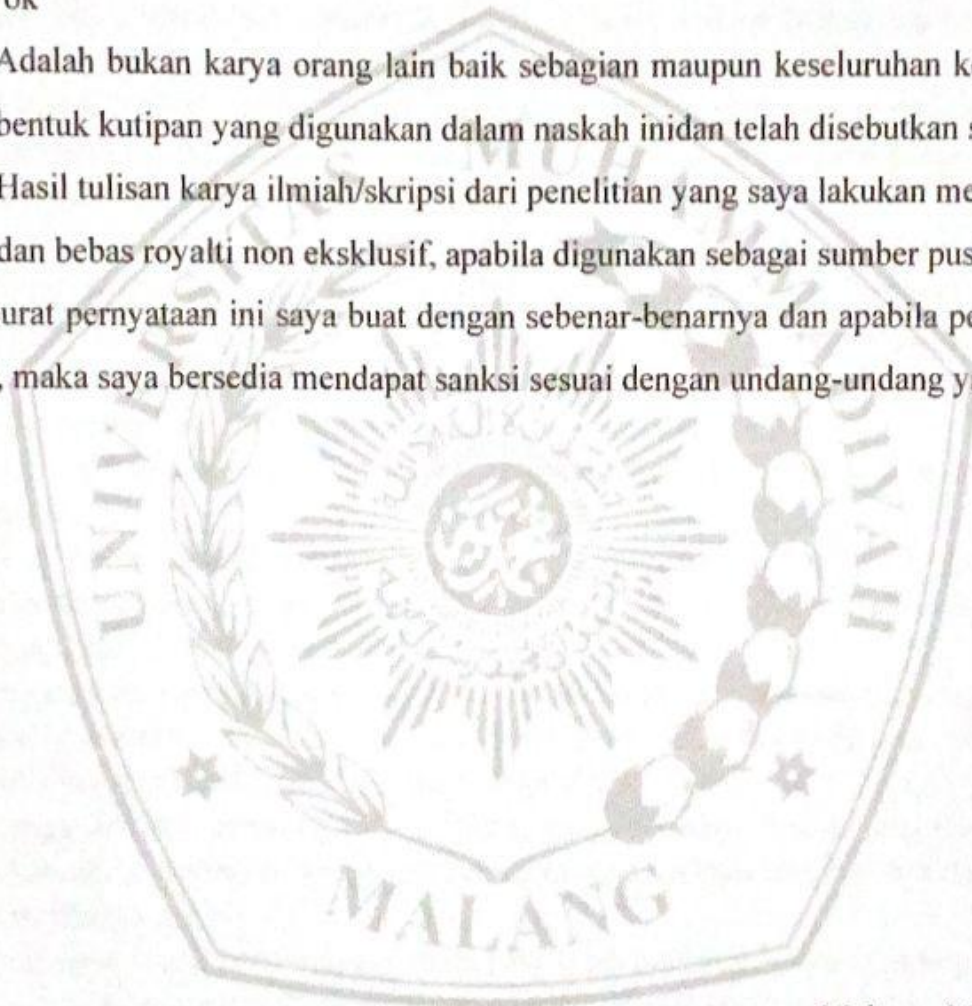
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul :

Pengaruh *Social Comparison* terhadap *Subjective Well Being* pada Generasi Z Pengguna Sosial Media TikTok

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah inidan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan hak dan bebas royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.



Malang, 06 Maret 2024

Mengetahui
Ketua Program Studi

Yang menyatakan,

Sofa Amalia, S.Psi., M.Si

Nur Haliza Enim

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta memberikan pertolongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Pengaruh *Social Comparison* terhadap *Subjective Well Being* pada Generasi Z pengguna sosial media Tiktok**” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang. Sholawat serta salam kepada Rasulullah SAW yang senantiasa menjadi inspirasi dan keteladanan bagi umatnya.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, telah banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan yang sangatlah bermanfaat dari berbagai belah pihak. Maka dari itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Bapak Muhammad Salis Yuniardi, M.Psi., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Diah Karmiyati, M.Si., selaku dosen Pembimbing yang banyak meluangkan waktu beliau untuk memberikan bimbingan, arahan serta masukan selama proses penyusunan tugas akhir ini hingga dapat saya selesaikan.
3. Ibu Sofa Amalia, S.Psi., M.Si selaku ketua program Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, serta Bapak Dr. Zainul Anwar, M.Psi., Psikolog selaku dosen wali yang telah memberikan bimbingan akademik selama masa perkuliahan.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi yang telah banyak mencurahkan ilmunya kepada penulis selama perkuliahan.
5. Seluruh subjek penelitian yang telah berkontribusi besar dalam proses pelaksanaan penelitian ini
6. Papa & Mama peneliti yang selalu senantiasa mendoakan serta memberikan support baik secara emosional maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi hingga akhir.
7. Orang terdekat dan sahabat peneliti yang selalu senantiasa menjadi pendengar yang baik dalam menemani, mendukung, dan memotivasi selama pengerjaan skripsi hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi hingga akhir.
8. Keluarga terdekat persepupuan eyi, juwa, jee yang selalu mendukung dan mendengar keluh kesah saya selama pengerjaan sehingga penulis dapat bertahan dan menyelesaikan skripsi hingga akhir
9. Teman-teman seperbimbingan peneliti yang telah berjuang bersama, saling menguatkan dan saling membantu selama proses pengerjaan dan pelaksanaan skripsi

Penulis menyadari bahwa tiada satu pun karya yang sempurna, begitu pula dengan skripsi ini. Maka dengan segala kerendahan hati, penulis mengharap adanya kritik dan saran maupun masukan agar karya tulis ini menjadi semakin baik, sehingga dapat bermanfaat bagi peneliti dan juga pembaca.

Malang, 06 Maret 2024
Penulis

Nur Haliza Enim

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
Abstrak.....	1
Subjective Well-being.....	5
Social Comparison.....	6
Social comparison terhadap Subjective well-being pada generasi Z	8
Kerangka Berpikir	8
Hipotesis penelitian	9
METODE PENELITIAN	10
Rancangan penelitian.....	10
Subjek Penelitian	10
Variabel dan Instrumen Penelitian.....	11
Prosedur dan Analisis Data.....	13
HASIL PENELITIAN	14
DISKUSI.....	17
SIMPULAN DAN IMPLIKASI.....	19
REFERENSI.....	20



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karakteristik Responden	10
Tabel 2. Blueprint Skala Social Comparison	11
Tabel 3. Blueprint Skala SWLS	12
Tabel 4. Blueprint Skala PANAS	12
Tabel 5. Uji Validitas Reliabilitas.....	12
Tabel 6. Deskripsi Variabel pada Penelitian	14
Tabel 7. Uji Normalitas	15
Tabel 8. Uji Linearitas	15
Tabel 9. Uji Regresi Sederhana	16



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Analisis Data	23
Lampiran 2 Surat Hasil Uji Verifikasi Data	27
Lampiran 3 Surat Hasil Uji Plagiasi.....	29



PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA GENERASI Z PENGGUNA SOSIAL MEDIA TIKTOK

Nur Haliza Enim

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

nurhalizaenim13@gmail.com

Abstrak. Minat tinggi gen-Z terhadap sosial media TikTok memudahkan mereka untuk membagikan informasi apapun baik dari gaya hidup, pencapaian bahkan kemampuan yang dikuasai. Hal ini dapat memicu mereka melakukan perbandingan antara dirinya dengan pengguna lain yang secara tidak langsung dapat memunculkan perasaan emosi negatif dan mempengaruhi evaluasi terhadap kepuasan hidup. Maka, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Social Comparison* terhadap *Subjective Well-being* pada Generasi Z khususnya pengguna sosial media TikTok. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif desain korelasional. Terdapat dua instrumen yang digunakan untuk mengukur *Subjective well-being* yaitu *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dan *Positive Affect Negative Affect Scale* (PANAS). Ada pula *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* untuk mengukur *social comparison*. Analisis data penelitian diolah dengan menggunakan SPSS versi 25.00 dengan tiga teknik analisis yaitu deskriptif, *Kolmogorov-Smirnov*, serta regresi linier. Hasil penelitian pada 200 subjek gen-z pengguna TikTok menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan variabel *Social Comparison* terhadap kedua dimensi *Subjective well being* yakni *Life Satisfaction* dan *Negative affect* dengan nilai Sig. masing-masing adalah .005 dan .000 yang menunjukkan bahwa (p) Sig. $<0,05$.

Kata kunci : *Social Comparison*, *Subjective well-being*, Generasi Z, Sosial Media TikTok

Abstract. Gen Z's high interest in social media TikTok makes it easy for them to share any information, whether from lifestyle, achievements, or even the abilities they have mastered. This can trigger them to make comparisons between themselves and other users which can indirectly cause negative emotional feelings and influence evaluations of life satisfaction. So this research aims to determine the influence of *Social Comparison* on *Subjective Well-being* in Z-Generation, especially TikTok social media users. This research uses quantitative correlational research methods with design. There are two instruments used to measure subjective well-being, namely the *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) and the *Positive Affect Negative Affect Scale* (PANAS). There is also the *Iowa-Dutch Comparison Orientation Measure* to measure social comparison. The research data processed using SPSS version 25.00 with three analysis techniques, namely descriptive, *Kolmogorov-Smirnov*, and linear regression. The results of research on 200 Z-generation subjects who used Tiktok showed that there was a significant influence of the *Social Comparison* variable on two dimensions of *Subjective Wellbeing*, namely *Life Satisfaction* and *Negative Affect* with Sig values. are 0.005 and 0.000 which indicates that (p) Sig. <0.05 .

Keywords: *Social Comparison*, *Subjective well-being*, Z generation, TikTok Social Media

Di Indonesia, seorang individu akan dikatakan sejahtera jika dapat memenuhi kebutuhan hidupnya secara layak. Begitu pula dengan generasi Z yang lahir di tahun 1997 hingga 2012 yang saat ini berada pada usia 12-27 tahun. Pada rentang usia tersebut, individu sudah harus mulai dapat memenuhi tugas perkembangannya dari remaja hingga dewasa awal. Disisi lain, menurut Novianti & Alfiasari (2017) tidak semua individu dapat memenuhi tugas perkembangannya, sehingga individu cenderung menjadi tidak puas terhadap kehidupan yang dimilikinya. Selain itu, hal ini juga dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya *stress* bahkan depresi seperti pada fenomena beberapa tahun terakhir mengenai kasus kesehatan mental individu yang diakibatkan dari masih labilnya jiwa remaja saat beralih menuju dewasa.

Depresi dapat disebabkan dari adanya pengalaman emosi yang naik turun atau tidak menyenangkan sehingga individu tersebut merasa tidak bahagia dan tidak puas terhadap hidupnya (Yudhianto et al., 2023). Jadi dapat dikatakan bahwa keadaan tersebut berefek pada *Subjective Well-being* atau kesejahteraan subjektif individu tersebut. Myers & Diener (1995) juga menyebutkan bahwa Individu dengan *Subjective Well-being* yang rendah maka akan memandang hidupnya juga rendah sehingga semua peristiwa yang dipandang menjadi suatu hal yang tidak menyenangkan yang mana akan menimbulkan emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan serta depresi.

Faktor yang mempengaruhi *Subjective Well-being* seseorang yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berupa kepribadian, *Self esteem*, spiritualitas, *forgiveness*, dan kebersyukuran. Sedangkan faktor eksternal dapat berupa dukungan sosial (Dewi & Nasywa, 2019). Ditemukan juga pada Wirtz, et al., (2020) bahwa ternyata penggunaan media sosial juga dapat mempengaruhi *Subjective Well-being* suatu Individu. Apalagi di era digital saat ini yang semakin maju, membuat Gen-z di Indonesia memiliki minat tinggi terhadap gaya hidupnya masing-masing, sehingga kebebasan berekspresi menjadi landasan dasar dalam menggunakan media sosial (Susilowati, 2018). Sedangkan menurut Azizah et al, (2023) kemajuan teknologi komunikasi jika dilihat dari sisi positif dapat memberikan dampak yang baik yaitu dapat membantu individu untuk berinteraksi satu dengan lain tanpa harus bertatap muka. Selain itu, hal ini juga memudahkan dalam mendapatkan informasi yang dibutuhkan. Maka dari itu dengan adanya kemudahan dalam memperoleh informasi inilah yang menjadikan cara pandang, gaya hidup, serta budaya menjadi dapat terpengaruh.

Media sosial didefinisikan sebagai suatu aplikasi yang berbasis Internet dimana Individu atau kelompok dapat membuat, berbagi, dan mengkomunikasikan konten yang dibagikan. Mereka dapat membuat profil khusus pengguna pada suatu situasi atau aplikasi yang telah dirancang dan dikelola oleh layanan media sosial. Seperti yang kita tahu saat ini, media sosial cukup berperan penting dalam kehidupan masyarakat. Seperti halnya jika aplikasi Facebook lebih sering digunakan oleh Generasi X, maka aplikasi TikTok lah yang didominasi oleh Generasi Z.

Salah satu perusahaan Tiongkok, meluncurkan aplikasi media sosial bernama TikTok di tahun 2016. TikTok merupakan sebuah aplikasi dalam bentuk audio visual yang dapat diunggah secara langsung pada aplikasinya (Hasiholan et al., 2020). Berdasarkan laporan di datareportal.com, Jumlah pengguna TikTok di Indonesia berada di urutan terbesar kedua di dunia dengan pengguna sebanyak 106,51 juta pengguna aktif per Oktober 2023. Berdasarkan sumber socialinsider.com, Pengguna aplikasi TikTok di Indonesia didominasi oleh kalangan

anak muda dengan kelompok usia 18 hingga 24 tahun sebesar 41,8 juta pengguna. Sedangkan usia 25 hingga 34 tahun sebanyak 38,9 juta pengguna.

Dengan berbagai informasi yang didapatkan melalui media sosial TikTok, dapat juga menampilkan informasi pribadi penggunaannya yaitu kekayaan dari segi ekonomi seperti gaya hidup mewah (*lifestyle*) yaitu harta benda, segi kemampuan seperti *skill* yang dimiliki dan dikuasai, segi pencapaian baik berupa prestasi atau *goals* yang berhasil di raih, karir, pendidikan, keluarga, dan lain sebagainya. Serta ada pula informasi dari segi sosial seperti hubungan pertemanan, pasangan, serta pengalaman (Panjaitan & Rahmasari, 2021). Cal Strode seorang pembicara *Mental Health Foundation* mengungkapkan bahwa seorang individu yang membandingkan diri terhadap individu lain secara berlebihan dapat merusak kesehatan mental. Perilaku tersebut dapat membuat individu tersebut menjadi merasa tidak pernah cukup dan tidak pernah puas terhadap hidupnya (Dewi & Ningsih, 2023). Hal tersebut disebut dengan *Social Comparison*, yang berfungsi untuk lebih memahami dan mengevaluasi diri (Festinger, 1954).

Menurut Festinger (1954), terdapat dua jenis *Social Comparison*. Yang pertama yaitu *upward social comparison*, yaitu keadaan dimana individu akan mengevaluasi dirinya sendiri dengan melakukan perbandingan terhadap orang lain yang dianggapnya lebih superior. Perbandingan ini dapat menimbulkan emosi negatif seperti frustrasi dan depresi. Sedangkan yang kedua yaitu *downward Social Comparison*, yaitu keadaan individu mengevaluasi dirinya sendiri dengan melakukan perbandingan terhadap orang lain yang dianggap Inferior. Perbandingan ini menimbulkan efek positif seperti rasa bangga dan *Self-Enhancement*. Menurut Choi & Kim (2021), adanya halaman media sosial yang berisi konten pengguna lain yang dilebihkan dapat memberikan peluang terbentuknya *upward social comparison*.

Individu yang melakukan *social comparison* akan beranggapan bahwa mereka tak dapat hidup seperti orang lain yang jauh lebih baik. Sehingga individu tersebut akan merasakan ketidakpuasan terhadap hidupnya (Dewi & Ningsih, 2023). Selain itu, hal ini juga didukung oleh pendapat yang dikemukakan oleh Buunk et al., (2007) yang mengungkapkan bahwa ketika individu memiliki anggapan bahwa orang lain lebih baik dari mereka dan tidak terjangkau maka individu tersebut cenderung akan merespon dengan perasaan negatif yang mana hal tersebut dapat menjadikan kepuasan hidupnya menurun. Hal ini dapat terlihat pada kolom komentar sebuah postingan di sosial media TikTok, dimana pengguna akan membandingkan dan berkomentar bahwa kehidupan orang lain lebih baik dibandingkan kehidupan yang dimilikinya.

Hal ini sesuai dengan teori Buunk & Gibbons (2006) mengenai *social comparison*, dimana individu akan melakukan kecenderungan yaitu dengan membandingkan pencapaian, situasi, juga pengalaman yang dimiliki olehnya dengan apa yang dimiliki oleh individu lain. Maka dari itu, perilaku *Social Comparison* ini cenderung menjadi pengaruh yang dapat memberikan konsekuensi terhadap individu yang menjadi tidak puas dengan tingkatan harga diri yang dimiliki, optimisme, dapat merasa depresi, kecemasan sosial, *neurotisme*, serta efek negatif (Buunk & Gibbons, 2006). Berlebihan dalam membandingkan diri akan dapat berdampak negatif pula terhadap kondisi *Subjective Well-being* individu. Menurut Nugraha dkk (2023) Secara kognitif, individu yang tidak memiliki kepuasan hidup di masa sekarang, masa lampau, dan mas depan akan memiliki perasaan yang tidak puas terhadap hidupnya, kecewa, serta merasa bahwa kehidupannya saat ini tidak berjalan sesuai dengan yang ia inginkan. Disisi lain

individu menjadi tidak terima, menyesal, juga dapat membenci pengalaman di masa lalunya. Ada pula individu yang putus asa dalam memikirkan masa depan sehingga tidak yakin terhadap kemampuan yang ia miliki untuk menghadapi kesulitan dalam hidup.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2018), hasil penelitian menunjukkan bahwa *Social Comparison* tidak berpengaruh signifikan terhadap *Subjective Well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram. Sedangkan, pada penelitian yang dilakukan oleh Pradana (2021) menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara *Social Comparison* dan *Subjective Well-being*. Untuk saat ini belum ada penelitian yang spesifik membahas mengenai *Social Comparison* dengan *Subjective Well-being* pada pengguna TikTok secara spesifik. Pada penelitian yang dilakukan oleh Sandy (2021) menunjukkan bahwa *Social Comparison* digunakan sebagai konstruk individual yang terbukti memiliki hubungan positif dengan *social comparison* yang dilakukan oleh pengguna sosial media TikTok. Selain itu, Pada penelitian yang dilakukan oleh Putri (2022) mengenai hubungan *Social Comparison* dengan *Subjective Well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram & TikTok, ditemukan hasil bahwa adanya hubungan negatif dan signifikan antara *Social Comparison* dan *Subjective Well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram dan TikTok. Yang mana semakin tinggi *Social Comparison* yang dimiliki, maka akan semakin rendah pula *Subjective Well-being*-nya, begitu pula sebaliknya.

Dari fenomena beserta variabel yang berkaitan di atas, serta adanya perbedaan penggunaan konsep dan hasil penelitian terdahulu membuat peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut maka peneliti mengangkat judul yaitu “Pengaruh *Social Comparison* terhadap *Subjective Well-being* pada Generasi Z pengguna sosial media TikTok” menjadi judul skripsi. Sehingga penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui Pengaruh dari *Social Comparison* terhadap *Subjective Well-being* pada Gen Z yang menggunakan sosial media TikTok. Manfaat dari penelitian ini yaitu dapat dijadikan sebagai acuan bagi masyarakat, khususnya Gen Z yang menggunakan sosial media TikTok agar dapat lebih bijak dan banyak bersyukur terhadap apa yang telah diberikan oleh Tuhan YME. Selain itu, diharapkan penting bagi Gen Z untuk membangun *Self -Acceptance* atau penerimaan diri dan juga *Self-Esteem* atau harga diri yang positif.

Penelitian yang digunakan ini memiliki kegunaan secara teoritis maupun praktis. Hal ini dilakukan supaya penelitian yang telah digunakan ini tidak hanya bermanfaat untuk peneliti saja, tetapi juga terhadap orang lain dan masyarakat. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan juga wawasan mengenai fenomena *Social Comparison* atau perbandingan Sosial dan juga *Subjective Well being* atau kesejahteraan subjektif khususnya pada generasi Z saat ini. Selain itu, secara praktis memiliki kegunaan yaitu dengan adanya penelitian ini dapat menjadi gambaran umum mengenai dampak yang dihadapi gen Z dalam bersosial media, khususnya karena *Social Comparison*. Sedangkan untuk penulis sekaligus peneliti sendiri, diharapkan dapat memberikan manfaat tersendiri yaitu dalam kemampuan penulis untuk menuliskan karya ilmiah dengan tujuan untuk menambah wawasan mengenai *Social Comparison* dan *Subjective well-being*.

Subjective Well-being

Subjective Well-being atau kesejahteraan subjektif psikologis merupakan evaluasi yang dilakukan individu terhadap keseluruhan kehidupannya (Diener, 2009). Dilanjutkan Menurut Diener (2009), *Subjective Well-being* adalah penilaian pribadi yang dilakukan oleh individu mengenai kehidupannya, yang mencakup konsep-konsep seperti kepuasan hidup, emosi positif, pemenuhan, kepuasan dalam bidang seperti pernikahan dan pekerjaan, serta rendahnya tingkat emosi negatif. Tingkat *subjective well-being* yang tinggi ditandai dengan adanya evaluasi kognitif, yaitu berupa tingginya kepuasan hidup (*life satisfaction*) serta evaluasi afektif berupa tingginya afek positif (*positive affect*), dan rendahnya afek negatif (*negative affect*) (Dewi & Nasywa 2019).

Dewi & Nasywa (2019) juga mengemukakan bahwa *subjective well-being* adalah sebuah konsep yang luas berdasarkan evaluasi kehidupan atau pengalaman emosional individu, dimana hal ini adalah juga merupakan komparasi dari tingginya kepuasan hidup, afek positif, serta rendahnya afek negatif. Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi memiliki kemampuan akan dapat mengatur emosi dan menghadapi masalah dengan cukup baik. Sedangkan individu dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah cenderung akan merasakan tidak ada kebahagiaan sehingga penuh dengan pikiran dan perasaan negatif, yang mana hal tersebut menimbulkan kecemasan, kemarahan, bahkan risiko depresi.

Menurut Diener (2000), terdapat dua aspek *Subjective Well-being* di antaranya aspek Kognitif dan aspek Afektif. Pada aspek kognitif berisi kepuasan hidup atau *Life-satisfaction* dimana evaluasi ini terjadi ketika individu menilai kepuasan mereka terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Aspek afektif yaitu afek positif dan afek negatif, dimana evaluasi yang dilakukan oleh individu ini mencakup reaksi emosi yang dirasakan oleh individu terhadap segala peristiwa yang terjadi dalam hidupnya seperti suasana hati. Menurut Diener (2000) afek merupakan gabungan dari *mood* dan emosi. Afek positif menunjuk pada pengertian bahwa seseorang merasa bersemangat, aktif, dan waspada. Afek positif yang tinggi ditandai oleh energi yang tinggi, penuh konsentrasi dan kenyamanan; sedangkan afek positif yang rendah ditandai oleh kesedihan dan keletihan (Watsons dkk., 1988). Afek positif terlihat dari emosi-emosi spesifik seperti tertarik atau berminat akan sesuatu (*interested*), gembira (*excited*), kuat (*strong*), antusias (*enthusiastic*), waspada atau siap siaga (*alert*), bangga (*proud*), bersemangat (*inspired*), penuh tekad (*determined*), penuh perhatian (*attentive*), dan aktif (*active*). Jika dalam afek negatif menunjuk pada pengertian adanya ketegangan dan ketidaknyamanan sebagai akibat dari macam-macam *mood* yang tidak menyenangkan seperti marah, direndahkan, tidak disukai, rasa bersalah, takut dan gelisah (Watsons dkk., 1988). Afek negatif terlihat dari emosi-emosi spesifik seperti sedih atau susah (*distressed*), kecewa (*disappointed*), bersalah (*guilty*), takut (*scared*), bermusuhan, (*hostile*), lekas marah (*irritable*), malu (*shamed*), gelisah (*nervous*), gugup (*jittery*), khawatir (*afraid*).

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *Subjective well-being* secara umum menurut Diener (2009) diantaranya faktor internal dan juga eksternal. Faktor internal yaitu Perbedaan jenis kelamin, Diener menyatakan bahwa secara umum tidak terdapat perbedaan *subjective well-being* yang signifikan antara laki-laki dan perempuan, namun perempuan memiliki intensitas perasaan negatif dan positif yang lebih banyak dibandingkan pria. Selanjutnya ada tujuan, Diener menyatakan bahwa orang-orang merasa bahagia ketika mereka mencapai tujuan yang

dinilai tinggi dibandingkan dengan tujuan yang dinilai rendah. Lalu agama dan Spiritualitas, secara umum orang yang religius cenderung untuk memiliki tingkat *well-being* yang lebih tinggi, dan lebih spesifik. Partisipasi dalam pelayanan religius, afiliasi, hubungan dengan Tuhan, dan berdoa dikaitkan dengan tingkat *well being* yang lebih tinggi. Lalu ada faktor kepribadian, beberapa variabel kepribadian menunjukkan kekonsistenan dengan *Subjective well-being* seorang individu dengan kepribadian *extrovert* akan lebih banyak berkorelasi dengan *mood* yang positif, dibandingkan dengan individu dengan neurotisme yang tinggi akan jauh lebih banyak merasakan *mood* negatif (*unhappiness*). Adapula faktor lainnya yaitu *Self-Esteem*, terkait suatu keyakinan nilai dari diri Individu berdasarkan evaluasi dirinya secara keseluruhan dengan menganggap dirinya berharga dapat menjadi faktor kuat dalam mempengaruhi *Subjective well-being*. Dan yang terakhir yaitu *Social Comparison*, saat individu mengevaluasi kehidupannya dengan standar tertentu, membandingkan dirinya dengan kehidupan orang lain.

Faktor eksternal yang mempengaruhi *Subjective well-being* diantaranya kualitas hubungan sosial, hubungan yang dinilai baik tersebut harus mencakup dua dari tiga hubungan sosial berikut ini, yaitu keluarga, teman, dan hubungan romantis. Faktor eksternal lain yang juga mempengaruhi *Subjective well-being* yaitu Pendapatan, Individu dengan pendapatan yang tinggi dapat cenderung lebih bahagia dan merasa puas dengan kehidupannya, serta dapat terbukti dengan kesehatan yang lebih baik. Sebaliknya, individu dengan pendapatan yang rendah atau kurang yang tidak dapat mencukupi kebutuhan dasar (sandang, pangan, papan) akan merasa lebih tidak bahagia karena merasa kurang.

Social Comparison

Leon Festinger (1954) mencetuskan *Social comparison* atau Perbandingan Sosial pertama kali pada bukunya yang berjudul “*A Theory of Social Comparison Process*”. *Social Comparison* Mengacu pada sebuah proses yang dilakukan oleh individu dalam mengevaluasi kemampuan, pendapat, sikap, perasaan, karakter fisik, serta prestasi atau hal yang terkait dengan individu atau kelompok lain. Festinger (1954) juga mengungkapkan bahwa seorang individu akan termotivasi dalam membandingkan diri mereka dengan orang lain baik spesifik atau umum untuk dapat menilai situasi sosial yang mereka miliki. Seorang individu akan cenderung membandingkan diri mereka dengan individu lain yang hampir sama, sehingga dengan melakukan hal tersebut, mereka mendapatkan evaluasi yang lebih tepat mengenai opini maupun kemampuan yang dimilikinya dapat tersedia. Fokus dasar dari teori perbandingan sosial yang diajukan oleh festinger ini merupakan evaluasi diri, cara seorang individu dalam menilai kemampuan, opini, serta emosi yang dimilikinya (Taylor, dkk., 1990)

Buunk & Gibbons (2006) menjelaskan bahwa *Social Comparison* sendiri merupakan suatu kecenderungan yang dilakukan oleh individu untuk membandingkan pencapaian, situasi, serta pengalaman yang dimiliki oleh individu dengan apa yang dimiliki oleh individu lain. Compton & Hoffman (2013) berpendapat bahwa dengan *Social Comparison*, individu yang mengevaluasi kehidupan tentu akan membutuhkan standar, dan hal ini dilakukan dengan membandingkan dengan orang lain. Membandingkan diri dengan yang lebih baik, akan membuat individu merasa tidak puas dan merasakan emosi negatif terhadap kondisi kehidupannya saat ini dengan kehidupan ideal yang ditetapkannya. Sedangkan menurut Suls et al., (2020), *Social Comparison* adalah membandingkan diri dengan orang lain dengan tujuan lain yaitu untuk mengevaluasi atau meningkatkan suatu aspek tertentu yang ada di dalam diri.

Dalam bukunya Festinger (1954) membagi dua dimensi dalam melakukan *Social comparison*, yaitu Pendapat (*opinion*), merupakan perbandingan dan pertimbangan diri sendiri mengenai orang lain yang bersifat pendapat dari diri sendiri mengenai apa yang mereka pikirkan dan mereka rasakan. Sedangkan kemampuan (*Ability*), merupakan perbandingan dari diri individu dengan melihat apakah saja yang telah mereka dapatkan dari segi kompetensi, *skills*, atau popularitas.

Festinger (1954) mengungkapkan terdapat dua jenis *Social Comparison* yang sering kali dilakukan oleh individu, yaitu *Upward Social Comparison* dan *Downward Social Comparison*. Pada jenis *Upward Social Comparison* mengacu pada proses yang dilakukan oleh individu dalam menilai dirinya terhadap individu lain yang mereka anggap sebagai superior pada dimensi tertentu. Selain itu jenis perbandingan ini dilakukan dalam meningkatkan diri dengan cara mengidentifikasi hal atau pengalaman yang telah orang lain lampau sehingga mendapat informasi yang berharga yang mampu membantu meningkatkan kinerja individu (Guyer & Vaughan-Johnston, 2018). Sedangkan perbandingan jenis *Downward Social Comparison* mengacu pada sebuah proses diri individu dalam menilai individu lain yang dianggap inferior pada dimensi tertentu. Suatu individu akan merasakan bahwa posisinya lebih baik daripada orang lain yang berperan sebagai pembandingnya. *Downward Social Comparison* ini lebih banyak dilakukan daripada jenis sebelumnya yaitu *Upward Social Comparison* yang berdampak negatif terhadap harga diri, suasana hati serta kesejahteraan *subjective*. (Guyer & Vaughan-Johnston, 2018).

Menurut Wood (1989), terdapat tiga faktor yang mempengaruhi perilaku *social Comparison* antara lain : *Self – Evaluation*, yaitu saat dimana suatu individu memiliki motivasi untuk keinginan mengevaluasi dirinya sendiri. Sejalan dengan tujuan utamanya melakukan *Social comparison* yaitu untuk dapat mengevaluasi dirinya dengan benar (Festinger, 1954). Selain itu festinger juga mengungkapkan bahwa individu akan lebih semangat mengevaluasi dirinya melalui orang lain (Baron & Byrne, 2005). *Self – Improvement*, Yaitu Individu membandingkan diri mereka guna untuk melakukan perbaikan diri serta belajar lebih banyak mengenai kemampuan yang mereka miliki juga dalam meningkatkan diri. (Frederick X Gibbons & Buunk, 1999). *Self – Enchantment*, dimana individu melakukan *Social comparison* guna untuk meningkatkan dirinya sendiri, khususnya harga diri individu tersebut. Yang mana perbandingan yang mereka lakukan dapat menimbulkan kekhawatiran mengenai peningkatan diri. Sehingga mereka merasa tidak semua orang akan percaya diri dan menerima semua informasi komparatif, maka individu akhirnya membuat perbandingan guna meningkatkan harga dirinya (Wood, 1989).

Dalam penelitian ini, peneliti membahas mengenai *social comparison* yang merujuk pada *Upward Social comparison*, jenis ini berdampak secara negatif terhadap harga diri individu, baik dari suasana hati maupun terhadap kondisi kesejahteraan subjektifnya (*Subjective Well-being*). Seperti halnya yang dikatakan oleh Hwnag (2019), *Upward social comparison* mampu menimbulkan ancaman tersendiri bagi individu, karena akan menghasilkan perasaan negatif yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis individu berupa menaikkan tingkat depresi serta menurunkan kepuasan hidup.

Social comparison terhadap Subjective well-being pada generasi Z

Media sosial TikTok sangat populer di kalangan Gen Z, semua pengguna dapat dengan mudah bebas membagikan informasi. Informasi yang dibagikan dapat berupa gaya hidup, pencapaian bahkan kemampuan yang dikuasai. Dimana hal yang ditampilkan tersebut sebagian besar hanya menunjukkan sisi terbaik dari kehidupan pengguna.

Ketika individu dikonfrontasi dengan berbagai macam informasi yang dimiliki orang lain baik seperti pencapaian, kemampuan dan kehidupan yang ideal, individu akan selalu menghubungkan apa yang ada di luar dengan apa yang ada di dalam diri atau yang dimilikinya. Mereka akan memeriksa pencapaian kemampuan dan kehidupan ideal orang lain yang dilihatnya untuk menilai apakah pencapaian, kemampuan dan kehidupan dirinya sendiri sudah cukup bagus dan menghasilkan penilaian yang lebih objektif. Maka secara tidak langsung hal inilah yang dapat memunculkan perasaan emosi negatif sehingga mempengaruhi evaluasi terhadap kepuasan hidup (Panjaitan & Rahmasari, 2021).

Upward social comparison dapat menimbulkan bias dengan meningkatkan perasaan bahwa kehidupan orang lain lebih baik sehingga dapat meningkatkan afek negatif dan menurunkan afek positif. Karena dengan membandingkan diri, tentu berdampak pula pada suasana hati, emosi, *mood* yang dirasakan suatu individu serta bagaimana mereka memandang atau mengevaluasi ke dalam kehidupannya. Selain itu, kondisi seperti ini juga dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya *stress* bahkan depresi. Seperti yang diungkapkan oleh Park, Peterson, dan Seligman (2004) menyebutkan bahwa individu dengan kepuasan hidup yang rendah cenderung dapat memiliki risiko yang cukup tinggi terhadap masalah Psikologis, seperti pada fenomena kesehatan mental saat ini. Setiap orang memiliki *Subjective well-being*-nya masing-masing. Sedangkan *Subjective well-being* sendiri berkaitan erat dengan kebahagiaan (*happiness*), yaitu suatu pandangan yang bersifat subjektif dari keseluruhan kehidupan yang dimiliki oleh individu. Maka dapat dikatakan bahwa saat individu melakukan *Social Comparison*, tentu dapat berpengaruh terhadap tingkat *Subjective well being*-nya.

Kerangka Berpikir

Fenomena Psikologis :
Emosi negatif yang timbul ketika melihat postingan orang lain di media sosial TikTok

Social Comparison
Membandingkan dirinya dengan tingkat standar yang dimiliki orang lain

Subjective Well-being
Merasakan ketidakpuasan dalam hidup sehingga timbul emosi negatif



Hipotesis penelitian

Terdapat pengaruh *Social Comparison* terhadap *Subjective well-being* pada generasi Z.



METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif desain korelasional. Desain korelasional digunakan untuk tujuan menentukan hubungan antara dua variabel yang berbeda (Gravetter & Wallnau, (2017). Sugiyono (2018) mengungkapkan bahwa data kuantitatif merupakan metode penelitian yang memiliki landasan berupa data yang konkret, pada penelitian kuantitatif biasanya data penelitian berupa angka-angka dan akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji dalam perhitungannya serta berkaitan dengan masalah yang akan diteliti. Sehingga penelitian ini bertujuan guna mencari tahu terkait pengaruh antara kedua variabel yaitu variabel X (*Social Comparison*) dan variabel Y (*Subjective well-being*).

Subjek Penelitian

Sampel pada penelitian ini menggunakan subjek Generasi Z yang lahir pada tahun 1997 hingga 2012 yang saat ini berusia 12-27 tahun. Dengan karakteristik subjek harus memiliki akun sosial media TikTok atau merupakan pengguna aktif media sosial TikTok (mengakses minimal 3 jam perhari). Jumlah total keseluruhan subjek adalah 200 responden. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling *Non-probability* sampling dengan menggunakan pendekatan *Accidental sampling* sebagai metode pengambilan sampel. Metode penentuan sampling ini dilakukan yaitu dengan mengambil subjek secara kebetulan dan spontan yang sesuai dengan kriteria atau konteks penelitian (Sugiyono,2018).

Menurut Hair et al. (2014) sebaiknya ukuran sampel harus 100 atau lebih besar. Sebagai aturan umum, jumlah sampel minimum setidaknya lima kali lebih banyak dari jumlah item pertanyaan yang akan di analisis. Dalam penelitian ini terdapat 36 item pertanyaan, maka ukuran sampel yang dibutuhkan minimal sejumlah $36 \times 5 = 180$ sampel. Berikut deskripsi kategorisasi subjek yang sudah menjadi sampel penelitian.

Subjek dalam penelitian ini sebanyak 200 responden yang merupakan kelompok Gen-Z dan pengguna aktif sosial media TikTok. Berikut deskripsi kategorisasi subjek yang sudah menjadi sampel penelitian.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin		
Laki-laki	63	31,5%
Perempuan	137	68,5%
Usia		
16-19	11	5%
20-25	189	95%
Kesibukan		
Pelajar/Mahasiswa	155	77,5%
Bekerja	45	22,5%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa karakteristik subjek terdapat dalam beberapa kategori yakni Jenis kelamin, Usia, serta kesibukan. Pada penelitian ini berdasarkan kategori Jenis Kelamin disimpulkan bahwa sebagian besar jenis kelamin responden adalah Perempuan dengan jumlah 137 responden (68,5%), dan untuk laki-laki sebanyak 63 responden (31,5%).

Pada kategori Usia mayoritas berada pada rentang usia 20 hingga 25 tahun yakni sebanyak 189 responden (95%). Sedangkan, jumlah responden pada rentang usia 16 hingga 19 tahun berjumlah 11 responden (5%). Lalu pada Kategori Kesibukan, didominasi oleh kalangan Pelajar atau mahasiswa yakni sebanyak 155 responden (77,5%) sedangkan jumlah responden yang sudah bekerja sebanyak 45 responden (22,5%).

Variabel dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu *Social Comparison* sebagai variabel bebas X (*Independent*) dan *Subjective Well-being* sebagai variabel terikat Y (*dependen*). Variabel X yaitu *Social Comparison* merupakan suatu kecenderungan individu untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain baik berupa Pendapat, karakter, fisik, kemampuan, sikap dan sebagainya (Festinger, 1954)

Menurut Festinger (1954) terdapat 2 aspek pada *Social Comparison* yaitu Pendapat (*Opinion*) dan Kemampuan (*Ability*). Variabel *Social Comparison* akan diukur menggunakan skala *The Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure Scale* (INCOM) yang dikembangkan oleh Gibbons dan Bunk (1999) yang telah diadaptasi oleh Krisanti (2022). Skala ini terdiri atas 11 item, yang terdiri dari 6 item pada aspek kemampuan (*ability*) dan 5 item pada aspek pendapat (*Opinion*). Skala *Social Comparison* yang diadaptasi ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya dan memiliki nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,848 dengan menggunakan lima pilihan jawaban yaitu 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai). Skor *Social Comparison* diperoleh dengan menjumlahkan total skor partisipan dari setiap item yang ada pada alat ukur.

Tabel 2. Blueprint Skala *Social Comparison*

Aspek	Nomor		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Kemampuan (<i>Ability</i>)	1,2,3,4,6	5	6
Pendapat (<i>Opinion</i>)	7,8,9,10	11	5
Jumlah	9	2	11

Sedangkan pada variabel Y, *Subjective Well-being* atau kesejahteraan subjektif psikologis menurut Diener (2003) merupakan suatu evaluasi yang dilakukan oleh Individu terhadap keseluruhan hidupnya yang mencakup konsep kepuasan hidup, emosi positif, emosi negatif, juga pemenuhan. Terdapat dua aspek *Subjective Well-being* menurut Diener (2003) di antaranya aspek Kognitif dan aspek Afektif. Pada aspek kognitif berisi kepuasan hidup atau *Life-satisfaction* dimana evaluasi ini terjadi ketika individu menilai kepuasan mereka terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Sedangkan Aspek afektif yaitu afek positif dan afek negatif, dimana evaluasi yang dilakukan oleh individu ini mencakup reaksi emosi yang dirasakan oleh individu terhadap segala peristiwa yang terjadi dalam hidupnya seperti suasana hati.

Untuk mengukur kesejahteraan subjektif (*Subjective Well-being*) peneliti menggunakan teori Diener yang memerlukan dua alat ukur yaitu *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener (1985) dan *Positive Affect Negative Affect Scale* (PANAS) yang dikembangkan oleh Watson, Clark, Tellegen, (1988). Diener et al. (1985) merupakan peneliti pertama yang mengembangkan skala SWLS. Lalu diadaptasi oleh Akhtar (2019) ke dalam

bahasa Indonesia. SWLS merupakan alat ukur untuk mengukur tingkat kepuasan hidup yang memiliki 5 item dengan 7 peringkat dalam pengisiannya yaitu 1 “sangat tidak sesuai” hingga 7 yaitu “sangat sesuai” berbentuk skala *likert*. Skala SWLS yang telah diadaptasi ini, memiliki hasil uji reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha* sebesar 0,828.

Tabel 3. Blueprint Skala SWLS

Aspek	Favorable	Jumlah
Kepuasan Hidup (<i>Life Satisfaction</i>)	1,2,3,4,5	5
Jumlah	5	5

Kemudian untuk skala PANAS, dikembangkan oleh Watson, Clark, Tellegen, (1988) yang telah diadaptasi juga oleh Akhtar (2019) merupakan alat ukur untuk mengukur afek positif dan negatif yang terdiri dari 20 item, berisi kata sifat positif dan negatif yang menggambarkan kondisi emosi responden. Pada skala PANAS yang telah diadaptasi ini, memiliki hasil uji reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha* sebesar 0,853. Alat ukur dengan total 20 item ini memiliki 5 alternatif jawaban dalam pengisiannya yaitu 1 “hampir tidak pernah” hingga peringkat 5 yaitu “hampir selalu” berbentuk skala *likert*. Validitas dan reliabilitas kedua alat ukur ini sudah teruji baik dan memiliki properti psikometrik yang cukup memuaskan.

Tabel 4. Blueprint Skala PANAS

Aspek	Favorable	Jumlah
Afek Positif	1,3,5,9,10,12,14,16,17,19	10
Afek Negatif	2,4,6,7,8,11,13,15,18,20	10
Jumlah	20	20

Tabel 5. Uji Validitas Reliabilitas

Nama Instrument	Jumlah Item	Korelasi item-total	Reliabilitas (α)
<i>The Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure Scale (INCOM)</i>	11	.224-.801	.832
<i>Satisfaction With Life Scale (SWLS)</i>	5	.725-.825	.832
<i>Positive Affect</i>	10	.319-.771	.824
<i>Negative Affect (PANAS)</i>	10	.445-.841	.895

Hasil dari uji pada tabel 5 di atas, berdasarkan hasil korelasi item-total, skala INCOM berkisar antara .224-.801, dengan nilai reliabilitas sebesar .832. Pada skala SWLS hasil korelasi item-total berada di .725-.825 dengan nilai reliabilitas sebesar .832. Sedangkan pada skala PANAS, hasil korelasi item-total *Positive affect* berada di .319-.771 dengan nilai reliabilitas sebesar .824 dan *Negative affect* berada di .445-.841 dengan nilai reliabilitas sebesar .895. Dapat disimpulkan bahwa ketiga instrumen secara keseluruhan layak untuk digunakan karena nilai reliabilitas ketiganya memiliki reliabilitas $> 0,60$ (*Cronbach's Alpha*).

Prosedur dan Analisis Data

Penelitian ini memiliki tiga tahapan sebelum dilakukannya penelitian yaitu dimulai dengan melakukan persiapan penelitian, lalu pelaksanaan penelitian, dan terakhir analisis data setelah penelitian dilakukan. Pada tahapan pertama yaitu persiapan, peneliti seperti menentukan rumusan masalah. Selanjutnya dilakukan persiapan instrumen dengan menyiapkan skala pengukuran yang sesuai serta metode yang akan digunakan dalam penelitian. Peneliti akan menentukan kriteria dan jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian.

Lalu pada tahapan kedua peneliti akan melaksanakan penelitian dengan menyebarkan skala kuesioner kepada subjek peneliti sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan dengan menggunakan *google form* dalam penyebaran kuesioner. Penyebaran dilakukan melalui media online Tiktok, Instagram, dan juga WhatsApp. Dengan penggunaan *google form*, diharapkan dapat mempermudah peneliti untuk membagikan kuesioner secara luas kepada subjek yang hendak mengisi dimanapun subjek berada. Proses pengambilan data dilakukan sejak 19 Februari hingga 25 Februari 2024.

Pada tahapan terakhir penelitian, setelah data dari 200 subjek terkumpul, peneliti mengkodekan data menggunakan *Microsoft Excel* yang telah di unduh dari *Google Form*. Selanjutnya, peneliti melakukan analisis data yang diawali dengan analisis deskriptif untuk mengetahui gambaran umum dan karakteristik responden sesuai dengan pengkategorisasian skor. Untuk mendapatkan gambaran lengkap mengenai tingkatan variabel, peneliti membuat kategorisasi skor yang terdiri dari kategori rendah, sedang dan tinggi dari masing-masing variabel penelitian.

Selanjutnya peneliti akan melakukan uji normalitas data dengan analisis *Kolmogorov-Smirnov* serta peninjauan nilai *skewness* dan Kurtosis untuk melihat apakah sebaran data telah terdistribusi normal. Setelah itu, dilanjutkan dengan melakukan Uji linearitas dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara dua variabel. Uji Linearitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Uji linearitas *deviation from linearity* dengan dasar pengambilan keputusan berdasarkan nilai signifikansi. Terakhir, peneliti akan melakukan uji regresi linier sederhana dalam menguji hipotesis dengan melakukan perhitungan (Sugiyono, 2018). Seluruh analisis menggunakan program statistik IBM SPSS Statistics 25.00. Teknik analisa regresi linier ini digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh dari variabel X (*Social Comparison*) terhadap setiap dimensi pada variabel Y (*Subjective Well-being*).

HASIL PENELITIAN

Dari penelitian yang telah dilakukan, didapatkan gambaran lengkap mengenai tingkatan variabel, peneliti membuat kategorisasi skor yang terdiri dari kategori rendah, sedang, dan tinggi dari masing-masing variabel penelitian. Peneliti membuat keputusan kategorisasi berdasarkan Azwar (2012).

Tabel 6. Deskripsi Variabel pada Penelitian

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase	Mean	Standar Deviasi
<i>Social Comparison</i>	Tinggi	26	13 %	36,55	7,477
	Sedang	140	70%		
	Rendah	34	17%		
<i>Life Satisfaction</i>	Tinggi	29	14,5%	23,55	5,673
	Sedang	143	71,5%		
	Rendah	28	14%		
<i>Positive Affect</i>	tinggi	40	20%	37,85	6,131
	Sedang	131	65,5%		
	Rendah	29	14,5%		
<i>Negative Affect</i>	Tinggi	31	15,5%	28,75	8,248
	Sedang	136	68%		
	Rendah	33	16,5%		

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa peneliti mengklasifikasikan responden ke dalam tiga kategorisasi yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Secara keseluruhan dari kedua variabel, dan keempat dimensi masuk ke dalam kategori sedang, dengan tingkat persentasenya di atas 50%. Sehingga dari hasil tersebut, dapat diasumsikan bahwa subjek memiliki *Social comparison*, *Life satisfaction*, dan *Positive Negative affect* yang cukup stabil.

Uji Normalitas

Sebelum peneliti melakukan uji statistik regresi linear untuk menguji hipotesis, peneliti melakukan uji normalitas terlebih dahulu untuk mengetahui distribusi persebaran data dengan teknik uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*. Apabila nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa data telah terdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan, ditemukan bahwa nilai signifikansi (Sig.) variabel *Social Comparison* sebesar $0,20 > 0,05$ (normal), variabel *Subjective well being SWLS* $0,20 > 0,05$ (normal), *Affect positive* $0,19 > 0,05$ (normal), dan *affect negative* $0,20 > 0,05$ (normal). Dari keempatnya dapat dikatakan bahwa data penelitian secara konsisten telah terdistribusi normal. Selain dengan *Kolmogorov-Smirnov*, peneliti juga melakukan pengujian normalitas dengan meninjau nilai *Skewness* dan *Kurtosis*.

Tabel 7. Uji Normalitas

Variabel	Skewness	Kurtosis	Keterangan
<i>Social Comparison</i>	-1,84	0,05	Normal
<i>Subjective Well-being</i>			
<i>Life Satisfaction</i>	-0,79	0,12	Normal
<i>Positive affect</i>	-0,81	-0,25	Normal
<i>Negative Affect</i>	-0,16	-0,90	Normal

Dari tabel 7 di atas, dapat diketahui bahwa dari ketiga alat ukur yang digunakan, dapat diketahui bahwa total keseluruhannya memiliki nilai uji normalitas yang normal. Dimana pada pengujian normalitas dengan menggunakan *Skewness* dan *Kurtosis* dapat dikatakan normal apabila hasil yang di dapatkan berada dalam rentang nilai ± 2 . Terlihat pada variabel X yakni *Social Comparison* dapat dikatakan normal karena nilainya berada pada rentang nilai ± 2 , dengan nilai *Skewness* sebesar -1,48 dan *Kurtosis* 0,05. Lalu pada variabel Y SWLS dan PANAS juga dikatakan normal dengan nilai *Skewness* sebesar -0,79 dan *Kurtosis* sebesar 0,12 yang mana keduanya berada pada rentang nilai ± 2 . Begitu pula untuk PANAS, hasil yang didapatkan dari dimensi *Positive affect* nilai *Skewness* sebesar -0,81 dan *Kurtosis* sebesar -0,25 dapat dikatakan normal karena berada pada rentang nilai ± 2 . Dan untuk dimensi *negative affect* memiliki nilai *skewness* sebesar -0,16 dan nilai *Kurtosis* sebesar -0,90 yang juga berada pada rentang nilai ± 2 . Sehingga dapat dikatakan bahwa keempat dimensi di atas secara keseluruhan nilai residual berdistribusi normal.

Tabel 8. Uji Linearitas

Variabel	Deviation from Linearity (Sig.)
<i>Social Comparison, Life Satisfaction</i>	.168
<i>Social Comparison, Positive affect</i>	.050
<i>Social Comparison, Negative affect</i>	.096

Berdasarkan tabel 8 di atas, tahap Uji linearitas dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara dua variabel. Pada penelitian ini Uji linearitas dilakukan antara variabel X (*Social Comparison*) dengan variabel Y (*Subjective Well-being*) yang terbagi atas beberapa dimensi yaitu *Life satisfaction*, *Positive affect*, dan *negative affect*. Uji linearitas yang digunakan pada penelitian ini yaitu Uji Linearitas *deviation from linearity* dengan dasar pengambilan keputusan berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) *deviation form linearity*. Apabila nilai signifikansi (Sig.) *deviation from linearity* $p \geq 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara dua variabel Independen dan dependen. Setelah dilakukan Uji linearitas, didapatkan hasil bahwa Variabel *Social Comparison* dan *Life satisfaction* (SWLS) sebesar .168 dimana $.168 > 0,05$ yang artinya data tersebut bersifat linear. Begitu pula variabel berikutnya *Social Comparison* dengan *Positive affect*, menunjukkan bahwa nilai Sig. *Deviation from Linearity* sebesar $0.50 \geq 0,05$ yang berarti terdapat hubungan linear. Dan yang terakhir yaitu *Social Comparison* dengan *Negative affect* yang menunjukkan nilai Sig. $.096 > 0,05$ yang juga menunjukkan data bersifat linear. Sehingga secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara Variabel *Social Comparison* dan *Subjective Well-being*.

Tabel 9. Uji Regresi Sederhana

Kategori	R	R ²	Social Comparison		Keterangan
			(p) Sig.	B	
<i>Subjective Well being</i>					
<i>Life Satisfaction</i>	.196	.039	.005	-.149	Signifikan
<i>Positive affect</i>	.127	.016	.072	-.105	Tidak signifikan
<i>Negative affect</i>	.451	.204	.000	.498	Signifikan

Berdasarkan tabel 9 di atas, menunjukkan hasil dari analisis uji regresi yang bertujuan untuk melihat adanya pengaruh antara variabel independen (X) yaitu *Social Comparison* terhadap variabel dependen (Y) *Subjective Well-being*. Kedua variabel dapat dikatakan berpengaruh signifikan apabila nilai Sig. < 0,05 maka artinya terdapat pengaruh antar variabel. Pada analisis pertama antara X (*Social Comparison*) terhadap Y1 (*Life Satisfaction*) mendapatkan hasil uji regresi sebesar .005 < 0,05. Sehingga memiliki artian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan. Sedangkan pada analisis kedua, nilai Sig. Antara X (*Social Comparison*) dengan Y2 (*Positive affect*) tidak signifikan, karena nilai Sig .072 > 0,05 sehingga dapat di artikan bahwa kedua variabel tersebut tidak terdapat pengaruh yang signifikan. Namun pada analisis ketiga, nilai Sig antara X (*Social Comparison*) dan Y3 (*Negative affect*) nilai Sig. .000 sehingga memiliki artian bahwa terdapat pengaruh antara *Social Comparison* dengan *Negative affect* karena Nilai .000 < 0,05. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh antara *Social Comparison* dengan *Subjective Well being* pada *Life satisfaction* dan *Negative affect*, namun tidak dengan *Positive affect*.

Dilihat nilai dari hasil koefisien regresi pada analisis pertama sebesar -.149 (bernilai negatif), dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh negatif yang secara signifikan antara *Social Comparison* dengan *Subjective Well-being* dimensi *Life Satisfaction*. Apabila semakin tinggi nilai *Social Comparison* maka, tingkat *Subjective Well being* khususnya *Life Satisfaction* akan merendah atau dapat dikatakan semakin tinggi *social comparison*, maka *life satisfaction*nya rendah. Sedangkan pada analisis ketiga menunjukkan bahwa nilai hasil koefisien regresi sebesar .498 yang berarti terdapat pengaruh positif antara variabel X *Social Comparison* dengan *Negative affect*, sehingga dapat dikatakan bahwa apabila semakin tinggi tingkat *Social comparison*, maka semakin tinggi pula afek negatif yang dimiliki begitu pula sebaliknya. Selain itu, hal ini menunjukkan adanya sumbangan efektif yang diberikan dari *negatif affect* terhadap *Social Comparison* yaitu .204 atau 20,4 % yang dilihat dari hasil koefisien determinasi (R²). Dan dapat dikatakan bahwa *Social Comparison* merupakan faktor yang berpengaruh sebesar 20,4% terhadap *negatif affect*, dan sisanya di pengaruhi oleh faktor lain seperti *life satisfaction* sebesar .039 atau 3,9%.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hipotesis pada penelitian ini ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *Social Comparison* terhadap *Subjective Well-being* pada dimensi *Life Satisfaction* dan *Negative affect* pada gen-z pengguna sosial media TikTok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah subjek sebanyak 200 responden yang merupakan gen-z pengguna sosial media TikTok berusia 16-25 tahun. Dengan jenis kelamin responden yang didominasi oleh Perempuan yaitu sebanyak 137 responden (68,5%). Pada kategori usia, mayoritas responden berusia 21 tahun yaitu sebanyak 66 responden (33%) serta berusia 22 tahun sebanyak 64 responden (32%). Selain itu, pada kategori kesibukan, responden lebih banyak merupakan pelajar/mahasiswa dibandingkan yang bekerja. Responden yang merupakan pelajar/mahasiswa sebanyak 155 responden (77,5%) sedangkan yang bekerja yakni sebanyak 45 responden (22,5%). Berdasarkan pengkategorisasian skor pada tiap variabel, ditemukan bahwa mayoritas subjek berada pada tingkat *Social Comparison* sedang yaitu dengan persentase sebesar 70%, lalu pada *Subjective well being*, mayoritas subjek berada pada tingkat *life satisfaction* Sedang dengan persentase 71,5%, pada *positive affect* juga ditemukan kebanyakan responden berada pada tingkat sedang 65,5%, dan pada *negative affect* mayoritas responden juga berada pada kategori sedang yaitu 68%. Sehingga berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa dari keempat dimensi, subjek mendominasi pada kategori Sedang baik pada variabel *Social Comparison* maupun *Subjective well-being*.

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Social Comparison* berpengaruh terhadap *Subjective Well-being* pada dimensi *Life Satisfaction*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi variabel *Social Comparison* terhadap *Life Satisfaction* sebesar .005 yang berarti nilai Sig. < 0,05, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh antara keduanya, serta nilai hasil koefisien regresi pada analisis pertama sebesar -.149, angka ini menunjukkan bahwa pengaruh yang ditimbulkan berpengaruh negatif secara signifikan, dimana semakin tinggi *social comparison* yang dimiliki oleh gen z, maka semakin rendah tingkat kepuasan terhadap hidupnya. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar .039 (3,9%) juga menunjukkan bahwa dimensi *Life satisfaction* merupakan salah satu faktor yang dipengaruhi oleh *Social Comparison*. Terdapat kesamaan hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang diteliti oleh Gayatri (2021) mengenai pengaruh *Social Comparison* terhadap *Life Satisfaction* pada pengguna Sosial media Instagram, pada penelitian tersebut ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *Social Comparison* dengan *Life Satisfaction* pada usia *emerging adulthood* pengguna Instagram selama Pandemi Covid 19. Selain itu, ditemukan pula pada penelitian yang dilakukan oleh Cahyo (2023) yang membahas mengenai pengaruh *Social Comparison* terhadap *Life Satisfaction* pada mahasiswa rantau, hasil pada penelitian tersebut ditemukan bahwa terdapat pengaruh *Social Comparison* terhadap *Life Satisfaction* pada mahasiswa rantau di Yogyakarta yang menggunakan Instagram.

Pada dimensi afek positif (*Positive affect*) hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan dengan *Social Comparison*. Nilai signifikansi yang diperoleh variabel *Social Comparison* terhadap *Positive affect* sebesar .072, sehingga dapat dikatakan bahwa nilai Sig. >0,05. Peneliti berasumsi hal ini dapat terjadi karena subjek melakukan *Upward Social Comparison*, yaitu terdapat keadaan dimana subjek melakukan perbandingan dirinya terhadap orang lain yang dinilai lebih baik. Subjek membandingkan apa yang dimilikinya dengan apa yang dimiliki orang lain, menjadikan kepemilikan orang lain sebagai tolak ukur. Seperti pada

penelitian Suls et al., (2020) dimana individu akan membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain untuk menjadikan tolak ukur dalam menilai kehidupan dirinya sendiri. Hal ini pula dibahas pada penelitian yang dilakukan oleh Panjaitan & Rahmasari (2021) bahwa Individu akan merasakan emosi negatif yang lebih banyak dibandingkan emosi positif. Sedangkan apabila individu lebih banyak di temukan emosi positif, maka baru dapat dikatakan subjek melakukan *Downward social comparison*. Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh De Vries et al., (2018) yang membuktikan bahwa individu yang memiliki *Social comparison* yang tinggi akan berdampak pada berkurangnya emosi-emosi positif dalam kehidupannya, dan dapat meningkatkan emosi positif jika jarang membandingkan dirinya.

Berbeda dengan *Positive affect*, pada dimensi *negatif affect* dihasilkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *Social Comparison* dengan *Negative affect*. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi korelasi sebesar 0.000, dimana nilai Sig. < 0,05. Ditunjukkan pula pada nilai hasil koefisien regresi sebesar 0,498 yang menunjukkan bahwa pengaruh yang didapatkan dari *Social comparison* berpengaruh secara positif terhadap *negative affect*. Selain itu, *Social comparison* menjadi juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *Negative affect*, dilihat dari nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar .204 atau (20,4%) dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi nilai *Social Comparison*nya maka semakin tinggi pula *Negatif affect* yang dihasilkan. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Auliannisa & Hatta (2021) mengenai hubungan *Social Comparison* dengan Gejala depresi pada mahasiswa pengguna Instagram. Pada penelitiannya, dihasilkan bahwa terdapat arah hubungan negatif yang sedang/moderate secara signifikan antara *Social Comparison* dan Gejala depresi. Selain itu ada pula pada penelitian yang dilakukan oleh Reding & Kretz (2020) menyatakan bahwa pengguna yang melihat video mengenai penurunan berat badan dan diet di Tiktok dapat menurunkan tingkat kepuasan terhadap berat badan serta dapat meningkatkan perasaan negatif.

Perilaku *Upward Social Comparison* dapat terjadi ketika melihat postingan pengguna lain yang membagikan kehidupannya baik berupa pencapaian dan kemampuannya di Tiktok, dimana akan ditemukan komentar individu yang menunjukkan perasaan emosi negatif seperti putus asa dan iri hati. Individu yang melakukan *Social Comparison* seperti ini cenderung merasa tidak puas akan kehidupan yang dimilikinya karena kehidupan yang ia jalani saat ini tidak sesuai dengan kehidupan yang diharapkan (Panjaitan & Rahmasari., 2021).

Berdasarkan ketiga hasil yang telah didapatkan, maka secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa *Social Comparison* berpengaruh terhadap *Subjective Well being* pada Gen Z yang menggunakan sosial media Tiktok, khususnya dalam dimensi *Life Satisfaction* dan *Negatif affect* saja dan tidak dengan *Positive affectnya*. Terdapat perbedaan dan persamaan hasil pada penelitian-penelitian sebelumnya yang membahas mengenai *Social Comparison* dan *Subjectif Well-being*, pada penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2018) dan Nugraha et al.,(2023) ditemukan bahwa *Social Comparison* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well being* pada mahasiswa pengguna Instagram. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Panjaitan & Rahmasari (2021) dan Putri (2022) membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah hubungan negatif antara *Social Comparison* dengan *Subjective Well being* pada mahasiswa pengguna Instagram dan TikTok.

Kelebihan dari penelitian ini yaitu mengembangkan penelitian sebelumnya dengan memperluas cakupan usia subjek dengan menggunakan subjek gen z, serta penggunaan dari sosial media TikTok yang saat ini sedang ramai digunakan oleh kalangan gen-z. Kelemahan dalam penelitian ini adalah minimnya literatur yang membahas *Social Comparison* dan *Subjective well being* pada pengguna Sosial Media TikTok. Selain itu, subjek populasi gen-z pada penelitian ini terbatas, sehingga terjadi ketidakrataan usia gen-z. Sehingga dari adanya keterbatasan dalam penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya dapat lebih menyempurnakan dan meneliti lebih dalam mengenai dampak pengaruh penggunaan sosial media. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang memiliki pengaruh terhadap *Subjective Well-being* baik faktor internal seperti kepribadian, tujuan, *self esteem*, *forgiveness*, spiritualitas dan kebersyukuran. Serta faktor eksternal seperti hubungan sosial.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, terdapat pengaruh yang signifikan antara *Social Comparison* dengan *Subjective Well being* khususnya pada dimensi *Life Satisfaction* dan *Negative affect*, namun tidak dengan dimensi *Positive affect*. Nilai Uji yang ditemukan antara *Social Comparison* dan *Positive affect* menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara *Social Comparison* dengan dimensi *Positive affect*. Sedangkan pada *Social Comparison* dan dimensi *Life satisfaction*, menunjukkan hasil bahwa keduanya berpengaruh secara signifikan. *Social comparison* termasuk salah satu faktor yang berpengaruh secara negatif terhadap *Life satisfaction*, sehingga apabila semakin tinggi nilai *Social Comparison*-nya, maka kepuasan hidup yang dimiliki akan semakin rendah. Hal ini menunjukkan bahwa *Social Comparison* yang dilakukan oleh subjek adalah *Upward Social Comparison*.

Sedangkan untuk *Social Comparison* terhadap dimensi *negative affect*, menunjukkan bahwa keduanya berpengaruh secara positif, dimana semakin tinggi *social comparison* yang dilakukan maka akan semakin tinggi pula *negative affect* yang ditimbulkan. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat dikatakan bahwa subjek gen-z melakukan *Upward Social Comparison*, yang mana hal ini mempengaruhi *Subjective Well-being*-nya khususnya pada *Life Satisfaction* dan *Negative affect*. Dengan demikian gen-z perlu meningkatkan kesadaran diri terhadap penggunaan sosial media, terutama TikTok.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai fenomena *Social Comparison* dan juga *Subjective well-being* khususnya pada generasi Z saat ini. Diharapkan gen-z dapat lebih bijak dan banyak bersyukur terhadap apa yang telah diberikan oleh Tuhan YME dan meningkatkan kesadaran dirinya terkait dampak dari penggunaan sosial media terutama TikTok. Selain itu, diharapkan penting bagi Gen-z untuk membangun penerimaan diri, harga diri yang positif, kebersyukuran, juga meningkatkan tingkat spiritualitas.

REFERENSI

- Akhtar, H. (2019). Evaluasi Properti Psikometris dan Perbandingan Model Pengukuran Konstruk Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29-40. DOI:10.14710/jp.18.1.29-40
- Auliannisa, S., & Hatta, M. I. (2021). Hubungan Social Comparison dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2). <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.561>
- Azizah, R., Ananda, R. S., & Faristiana, A. R. (2023). Dampak Tiktok Terhadap Gaya Hidup Remaja Perempuan. *Student Scientific Creativity Journal (SSCJ)*, 1(4). <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v1i4.1681>
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baron, R. A. dan Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial*. Jilid 2. Alih Bahasa: Ratna Djuwita. Edisi kesepuluh. Jakarta: Erlangga
- 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* (pp. 15–32). Cambridge University Press.
- Buunk, A.P., Groothof, H.A.K., & Siero, F.W. (2007). Social Comparison and Satisfaction with One's Social Life. *Journal of Social and Personal Relationship*. 24(2), 197-205. <https://doi.org/10.1177/0265407507075410>
- [Cahyo, D.D. \(2023\) Pengaruh Antara Social Comparison terhadap Life Satisfaction Pada Mahasiswa Rantau Di Yogyakarta yang Menggunakan Instagram. \(Bachelor's thesis, Universitas Teknologi Yogyakarta\).](#)
- Choi, S., & Kim, E. M. (2021). Between Instagram browsing and subjective well-being: Social comparison or emotional contagion?. *Media Psychology*, 24(6), 866-890
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing (2nd ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth.
- De Vries, D. A., Möller, A. M., Wieringa, M. S., Eigenraam, A. W., & Hamelink, K. (2018). Social Comparison as the Thief of Joy: Emotional Consequences of Viewing Strangers' Instagram Posts. *Media Psychology*, 21(2), 222–245. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1267647>
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1), 54-62. <https://core.ac.uk/download/pdf/297190482.pdf>
- Dewi, Y., & Ningsih, Y. T. (2023). Hubungan perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pengguna media sosial instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 6(1), 13-24. <https://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/14176/pdf>
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 11–58). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Festinger, L. (1954). *A theory of social comparison processes*. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Gayatri, F.N. (2021). *Pengaruh Social Comparison terhadap Life Satisfaction pada Emerging Adulthood Pengguna Instagram Selama Pandemi Covid-19*. (Bachelor's thesis, Universitas Negeri Jakarta).
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2017). *Statistic for Behavioral Sciences: 9th Edition*. Wadsworth, Cengage Learning.

- Guyer, J. J., Fabrigar, L. R., Vaughan-Johnston, T. I., & Tang, C. (2018). The counterintuitive influence of vocal affect on the efficacy of affectively-based persuasive messages. *Journal of Experimental Social Psychology*, 74, 161–173. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.09.005>
- Hair, Joseph E, Jr et al. (2014). *A Primer on Partial Least Square Structural Equation Modeling (PLS-SEM)*. SAGE Publications, inc. California. USA.10
- Hasiolan, T. P., Pratami, R., & Wahid, U. (2020). Pemanfaatan Media Sosial TikTok sebagai Media Kampanye Gerakan Cuci Tangan di Indonesia untuk mencegah Covid-19. *Communiverse : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(2), 70-80. <https://doi.org/10.36341/cm.v5i2.1278>
- Hwnag, H. S. (2019). Why social comparison on Instagram matters: Its impact on depression. *KSII Transactions on Internet and Information Systems (TIIS)*, 13(3), 1626-1638
- Kemp,S. (2023, Februari 9). *DIGITAL 2023 : INDONESIA*. Datareportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
- Krisanti, D. (2022). *Hubungan Social Comparison Dengan Gratitude Pada Dewasa Madya di Kota Makassar*, (Bachelor's thesis, Universitas Bosowa Makassar).
- Lestari, D. A. (2018). *Pengaruh perbandingan sosial, rasa syukur dan faktor demografi terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pengguna media sosial instagram*, (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Novianti, D. S., & Alfiasari. (2017). Kepuasan Hidup Mahasiswa Tingkat Pertama : Kaitannya dengan Karakter Mahasiswa dan Gaya Pengasuhan Orang Tua. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 10(1). <http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2017.10.1.13>
- Nugraha, A., Hasanah, M., & Sholichah, I. f. (2023). Pengaruh Social Comparison Terhadap Subjective Well-Being Mahasiswa Pengguna Instagram Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. *Psikosains*, 18(2), 126-137. <http://dx.doi.org/10.30587/psikosains.v18i2.6272>
- Panjaitan, M. E., & Rahmasari, D. (2021). Hubungan Antara Social Comparison dengan Subjective Well-being Pada Mahasiswi Psikologi UNESA Pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41318/35619>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Pradana, A. U. (2021). *Pengaruh perbandingan sosial, harga diri dan rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pengguna instagram di komunitas beauty blogger pekanbaru* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU)
- Putri, A. N. B. (2022). *Hubungan Antara Social Comparison dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Pengguna Instagram dan TikTok*. (Bachelor's thesis, Universitas Indonesia.)
- Reding, A. C., & Kretz, V. (2020). The dangerous algorithm: Looking at the effect of diet and weight loss videos on TikTok.
- Sandy, N. N. F. (2021). *Hubungan Antara Sifat Gemar Melakukan Perbandingan Sosial Dan Perilaku Membandingkan Diri Pada Pengguna Media Sosial TikTok*. (Bachelor's thesis, Universitas Islam Indonesia)
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta

- Suls, J., & Wheeler, L. (2000). *Handbook of Social Comparison: Theory and Research*. New York: Kluwer Academic.
- Suls, J., Collins, R. L., & Wheeler, L. (2020). *Social Comparison, Judgment, and Behavior*. Oxford University Press
- Susilowati. (2018). Pemanfaatan Aplikasi Tiktok Sebagai Personal Branding Di Instagram (Studi Deskriptif Kualitatif Pada Akun @bowo_allpennliebe). *Jurnal Komunikasi*, 9(2), 176–185. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jkom/article/download/4319/2703>
- Watsons, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1998). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wirtz, D., Tucker, A., Briggs, C., & Schoemann, A. M. (2021). How and why social media affect subjective well-being: Multi-site use and social comparison as predictors of change across time. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1673-1691
- Wood, J. V. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. *Psychological Bulletin*, 106(2), 231–248. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.231>
- Yudhianto, K. A., Rahmasari, I., & Marni. (2023). Gratitude Ditinjau dari Subjective Well Being (SWB) Pada Mahasiswa. *JKPI: Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 4(1). <https://jurnalalkhairat.org/ojs/index.php/jkpi/article/view/63/68>





Lampiran 1

Analisis Data

Analisis deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
INCOM	200	15	53	36,55	7,477
SWLS	200	5	35	23,55	5,673
PA	200	20	50	37,85	6,131
NA	200	10	48	28,75	8,248
Valid N (listwise)	200				

Kategorisasi

Social Comparison

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	34	17,0	17,0	17,0
	2	140	70,0	70,0	87,0
	3	26	13,0	13,0	100,0
	Total	200	100,0	100,0	

Life satisfaction

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	28	14,0	14,0	14,0
	2	143	71,5	71,5	85,5
	3	29	14,5	14,5	100,0
	Total	200	100,0	100,0	

positive affect

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	29	14,5	14,5	14,5
	2	131	65,5	65,5	80,0
	3	40	20,0	20,0	100,0
	Total	200	100,0	100,0	

negative affect

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	33	16,5	16,5	16,5
	2	136	68,0	68,0	84,5
	3	31	15,5	15,5	100,0
	Total	200	100,0	100,0	

Uji regresi linear sederhana

SWLS

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,196 ^a	,039	,034	5,577

a. Predictors: (Constant), Social Comparison

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	246,938	1	246,938	7,939	,005 ^b
	Residual	6158,562	198	31,104		
	Total	6405,500	199			

a. Dependent Variable: Life Satisfaction

b. Predictors: (Constant), Social Comparison

Positive Affect

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,127 ^a	,016	,011	6,096

a. Predictors: (Constant), Social Comparison

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	121,563	1	121,563	3,271	,072 ^b
	Residual	9889,937	198	50,000		
Total		10001,500	199			

Residual	7358,632	198	37,165		
Total	7480,195	199			

- a. Dependent Variable: Positive affect
b. Predictors: (Constant), Social Comparison

Negative affect

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,451 ^a	,204	,200	7,379

- a. Predictors: (Constant), Social Comparison

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2758,174	1	2758,174	50,654	,000 ^b
	Residual	10781,326	198	54,451		
	Total	13539,500	199			

- a. Dependent Variable: Negative affect
b. Predictors: (Constant), Social Comparison





Lampiran 2
Surat Hasil Uji
Verifikasi Data



LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/191/Lab-Psi/UMM/III/2024

Assalamu'alaikum Wr. Wb.


Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Nur Haliza Enim
NIM : 202010230311466
Dosen Pembimbing : 1) Dr. Diah Karmiyati, M.Si
2)

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Verifikasi Analisa Data.
Hasil: Lulus /~~Perbaikan~~

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Malang, 3 Maret 2024
Petugas Cek

Navy Tri Indah Sari, M.Si



Lampiran 3
Surat Hasil Uji Plagiasi



LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/224/Lab-Psi/UMM/III/2024

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Nur Haliza Enim
NIM : 202010230311466
Dosen Pembimbing : 1) Dr. Diah Karmiyati, M.Si
2)

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Cek Plagiasi

Hasil: Lulus/Perbaikan

Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Pengaruh Social Comparison terhadap Subjective Well Being Pada Generasi Z Pengguna Sosial Media Tiktok	25%	14%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Malang, 7 Maret 2024
Petugas Cek

Navy Tri Indah Sari, M.Si