

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis mengenai hubungan *social comparison* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Mayoritas mahasiswa pengguna Instagram berada dalam kategori *social comparison* yang tinggi dengan persentase 53,2% sebanyak 181 responden. Hal ini menunjukkan bahwa banyak dari mereka cenderung membandingkan diri secara aktif dengan orang lain yang mereka lihat di media sosial, terutama dalam hal pencapaian, penampilan, dan gaya hidup.
2. Tingkat *psychological well-being* mahasiswa pengguna Instagram umumnya berada dalam kategori sedang dengan persentase 67,4% sebanyak 229 responden. Artinya, mahasiswa tidak mengalami gangguan kesejahteraan psikologis yang serius, namun juga belum sepenuhnya mencapai tingkat optimal. Mereka mampu merasakan aspek-aspek positif dalam hidup, tetapi tetap rentan terhadap tekanan sosial dan emosi negatif yang mungkin muncul, terutama dari paparan konten media sosial.
3. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan namun lemah antara *social comparison* dalam penggunaan Instagram dan *psychological well-being*. Korelasi

Pearson sebesar -0,204 dan signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *social comparison*, maka semakin rendah tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa. Meskipun hubungan ini signifikan secara statistik, kekuatannya tergolong rendah, sehingga tidak dapat disimpulkan bahwa *social comparison* merupakan satu-satunya variabel psikologis yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam dimensi *social comparison* seperti *upward* dan *downward comparison*, serta mengeksplorasi variabel mediasi yang mungkin memperkuat atau memperlemah hubungannya dengan *psychological well-being*. Secara praktis, hasil temuan ini mengindikasikan pentingnya pembekalan literasi digital dan emosional bagi mahasiswa. Perguruan tinggi dapat menyelenggarakan program edukatif yang mendorong kesadaran akan dampak negatif perbandingan sosial di media sosial serta membangun keterampilan seperti penerimaan diri, pengelolaan emosi, dan penggunaan media sosial yang sehat. Selain itu, penting bagi pengguna media sosial untuk lebih selektif dalam mengakses dan membagikan konten, serta menumbuhkan budaya saling mendukung daripada membandingkan diri. Intervensi ini perlu mempertimbangkan perbedaan gender,

mengingat perempuan cenderung lebih rentan terhadap *social comparison* yang bersifat negatif.

Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi baik dalam pengembangan ilmu psikologi maupun dalam perancangan intervensi yang relevan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa di era digital.



DAFTAR PUSTAKA

- Abrams, Z. (2022). *Student mental health is in crisis. Campuses are rethinking their approach*. Monitor on Psychology. American Psychological Association. <https://www.apa.org/monitor/2022/10/mental-health-campus-care>
- Al-Mizan Publishing House. (2014). *The Wisdom: Al-Qur'an disertai Tafsir Tematis yang memudahkan siapa saja untuk memahami Al-Qu'an*. Bandung: Al-Mizan Publishing House.
- Andayani, S., & Naurasari, P. A. (2023). Contribution of physical health, sense of personal agency, and use of social media on the psychological well-being of government internal auditors. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 18(1), 27-37. <https://garuda.kemdikbud.go.id/journal/view/22978>
- American Psychiatric Association. (2024). *Fostering college student mental health and resilience*. <https://www.psychiatry.org/News-room/APA-Blogs/Fostering-College-Student-Mental-Health-and-Resili>
- Azazz, A. M. S. (2025). *From likes to anxiety: The effect of social media usage and information overload on university students' mental health*. International Journal of Innovative Research and Scientific Studies, 8(2), 1478–1489. <https://doi.org/10.53894/ijirss.v8i2.5505>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2022). *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R.A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial. Edisi kesepuluh: jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Bartram, D., & Boniwell, I. (2007). The science of happiness: Achieving sustained psychological wellbeing. *In Practice*, 478-482. <https://doi.org/10.1136/inpract.29.8.478>
- Baun, I. V. P., & Rahayu, M. N. M. (2023). Hubungan Social Comparison Dengan Self Esteem Dewasa Awal Di Kota Kupang Yang Mengakses Media Sosial. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 377-394. <https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v8i1.3545>
- Buunk, B. P., Collins, R. L., Taylor, S. E., VanYperen, N. W., & Gibbons, D. A. (2005). The affective consequences of social comparison: Either direction has its ups and downs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1238–1249. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.59.6.1238>

- Braghieri, L., Levy, R., & Makarin, A. (2022). Social media and mental health. *American Economic Review*, 112(11), 3660–3693. <https://doi.org/10.1257/aer.20211218>
- Brim, O. G., Ryff, C. D., & Kessler, R. C. (2004). *How Healthy Are We? A National Study of Well-Being at Midlife*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th Edition). USA: SAGE Publications.
- Eddleston, K. A. (2009). The effects of social comparisons on managerial career satisfaction and turnover intentions. *Career Development International*, 14(1), 887–110. <http://dx.doi.org/10.1108/13620430910933592>
- Eisenberg, D., Lipson, S. K., Heinze, J., Zhou, S., Vyletel, B., Henry, H., Fucinari, J., Murphy, M., Voichoski, E., & Bell, J. (2023). *Healthy Minds Study: 2022–2023 national data report*. University of Michigan. <https://healthymindsnetwork.org/research/data-reports>
- Ferryanti, N. V., Setiasih, S., & Kesumaningsari, N. P. A. (2021). Self-Presentation Berperan terhadap Psychological Well-Being: Survey pada Emerging Adulthood Pengguna Instagram (Role of Self-Presentation on Psychological Well-Being: A Survey of Emerging Adulthood Instagram Users). *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 12(2), 88–96. <https://doi.org/10.35814/mindset.v12i02.1940>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations; Studies Towards the Integration of the Social Sciences*, 7, 117–140. <https://doi.org/10.1177/00187267540070020>
- Firdaus, A. P. R. C., Reza, R. D. P., Salsabila, M. N., & Dewani, Y. R. (2023). Mengenal social comparison pada mahasiswa pengguna media sosial. *Jurnal PSIMAWA: Diskursus Ilmu Psikologi & Pendidikan*, 6(1), 51–58. <https://doi.org/10.36761/jp.v6i1.2099>
- 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*, Vol. 76, No. 1, 129–142. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.76.1.129>
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. A. B. (2018). *Research Methods for the Behavioral Sciences* (6th Edition). USA: Cengage Learning.
- Hanna, E., Ward, L. M., Seabrook, R. C., Jerald, M., Reed, L., Giaccardi, S., & Lippman, J. R. (2017). Contributions of Social Comparison and Self-Objectification in Mediating Associations Between Facebook Use and Emergent Adults' Psychological Well-Being. *CYBERPSYCHOLOGY*,

BEHAVIOR, AND SOCIAL NETWORKING, 172-179.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0247>

Hilda, & Purwanto, M. R. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan mental mahasiswa: Studi kasus di Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia. *Jurnal Mahasiswa FIAI-UII, at-Thullab*, 6(1), 1475–1486.
<https://doi.org/10.20885/tullab.vol6.iss1.art2>

Humaidah, A., & Rachmat, M. (2025). Adaptasi Psychological Well-Being Short Scale pada Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 141 – 149.
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i1.7990>

Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga

Jones, D. C. (2001). Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles*, Vol. 45, Nos. 9/10, 645-664.
<https://doi.org/10.1023/A:1014815725852>

Keyes, C.L. (2013). *Mental Well-Being: International contributor to study of positive mental health*: Springer.

Masters, J.C. (1971). *Social comparison*. New York: Young Children.

McKeown, S., Haji, R., & Ferguson, N. (2016). *Understanding Peace and Conflict Through Social Identity Theory Contemporary Global Perspectives*. Switzerland: Springer International Publishing.

Moningka, C. (2018). *The Adaption of Comparison Orientation Measure in Indonesia*. Manuscript.

Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Body Image*, 6(4), 343–356.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.03.004>

NapoleonCat. (2025). *Instagram users in Indonesia – January 2025*. NapoleonCat. Diakses dari <https://napoleontcat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2025/01/>

Nurhasanah, L., & Sutabri, T. (2024). Analisis dampak konten visual terhadap kesejahteraan psikologis pada media sosmed Instagram. *Filosofi: Publikasi Ilmu Komunikasi, Desain, Seni Budaya*, 1(4), 309–318.
<https://doi.org/10.62383/filosofi.v1i4.436>

Panjaitan, M. E., & Rahmasari, D. (2021). Hubungan antara Social Comparison dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswi Psikologi UNESA Pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1-14.

- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Ilmiah Psikologi Terapan* 4(2), 246-260
- Putriyani, R., & Listiyandini, R. A. (2018). Peran Dukungan Suami bagi Kesejahteraan Psikologis Jurnalis Perempuan. *Psikogenesis*, 35-45. <https://doi.org/10.24853/jps.v6i1.630>
- Rahama, K., & Umi A. I. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-being pada Karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi* 8(7), 94-96.
- Rahman, S., Nawal, Insani, H. M., & Tobing, E. I. L. (2021). Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Dewasa. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL 2021 FAKULTAS PSIKOLOGI UMBY*, 23-34.
- Reer, F., Tang, Y. W., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *new media & society*, 21(7), 1486-1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Riskasari, W. & Utami, D. N. (2021). *Psychological Well Being masyarakat pesisir Surabaya terhadap dampak pencemaran laut*. Surabaya: Elmarkazi Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 14-23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal Of Happiness Studies*, 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Australia: William Heinemann.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suls, J. M. & Miller, R. L. (1977). *Social Comparison Processes: Theoretical and Empirical Perspectives*. Washington: Hemisphere Publishing Corporation.
- Tanujaya, T. (2014). Hubungan kepuasan kerja dengan kesejahteraan psikologis (psychological well being) pada karyawan cleaner (studi pada karyawan

cleaner yang menerima gaji tidak sesuai standar ump di Pt. Sinergi Integra Services, Jakarta). *Jurnal Psikologi* , 67-79.

Valls, M. (2021). Gender differences in social comparison processes and self-concept among students. *Frontiers in Education*, 6, Article 815619. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.815619>

Van Oosten, J. M. F., Vandenbosch, L., & Peter, J. (2023). Predicting the use of visually oriented social media: The role of psychological well-being, body image concerns and sought appearance gratifications. *Computer in Human Behavior*, 144, 107730. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107730>

Wood, J. V. (1989). Theory and Research concerning social comparison of personal attributes. *Psychology Bulletin*. 106(2), 231-248. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.231>

Yonatan, A. Z. (2023). *Pengguna Instagram Berdasarkan Rentang Usia 2023*. Retrieved from GoodStats: <https://data.goodstats.id/statistic/pengguna-instagram-berdasarkan-rentang-usia-2023-MEdzz>.

Yue, Z., Zhang, R., & Xiao, J. (2022). Passive social media use and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: The role of social comparison and emotion regulation. *Computers in Human Behavior*, 127, 107050. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107050>