

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Kategorisasi *Psychological Well-Being* mahasiswa DKV ISI Padangpanjang berada pada kategori rendah, yang menandakan belum optimalnya kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kondisi ini tercermin dari keterbatasan pada *aspek autonomy, purpose in life, dan environmental mastery*, terutama dalam kemandirian, kejelasan tujuan hidup, serta kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik dan sosial.
2. Kategorisasi *Social Comparison* mahasiswa DKV ISI Padangpanjang berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang menunjukkan bahwa aktivitas membandingkan diri dengan orang lain merupakan fenomena yang cukup dominan, terutama melalui penggunaan media sosial.
3. Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *Psychological Well-Being* dan *Social Comparison* di media sosial ($r = -0,442$; $p < 0,05$), sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Hubungan ini berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Social Comparison* yang dilakukan mahasiswa, semakin rendah tingkat *Psychological Well-Being* yang dimiliki, dan sebaliknya.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan *Psychological Well-Being* dengan mengembangkan penerimaan diri, memperkuat kemandirian dalam pengambilan keputusan, menetapkan tujuan hidup yang realistis, serta mengelola lingkungan akademik dan sosial secara adaptif. Selain itu, mahasiswa perlu menyikapi *Social Comparison* di media sosial secara bijak dengan membatasi perbandingan diri yang berlebihan dan menjadikannya sebagai sumber inspirasi, sehingga dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dapat diminimalkan.

2. Bagi Program Studi dan Pihak Kampus

Program studi dan pihak kampus disarankan menyediakan pendampingan psikologis serta pelatihan literasi digital, dan menciptakan lingkungan akademik yang suportif dengan menghargai proses kreatif mahasiswa. Upaya ini diharapkan dapat menekan *Social Comparison* yang tidak adaptif dan meningkatkan *Psychological Well-Being* mahasiswa.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan variabel lain seperti *self-esteem*, regulasi emosi, intensitas penggunaan media sosial, dan dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, A. H. M. bin. (2002). *Manajemen Hati* (A. M. Bisri (ed.)). Pustakan Progresif.
- Amelia, G. A. (2019). *Pengaruh Social Comparison terhadap Life Satisfaction pada Remaja Akhir yang Menggunakan Instagram*. Universitas Negeri Jakarta.
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2020). Weisheit als Gegenstand Psychologischer Forschung. *Psychologische Rundschau*, 47, 57–77.
- Catya, K., Marsudi, M., Kusumandyoko, T. C., & Ratyaningrum, F. (2023). *The importance of aesthetics in design education*. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*.
- Daniels, K., Watson, D., Nayani, R., Tregaskis, O., Hogg, M., Etuknwa, A., & Semkina, A. (2020). Implementing Practices Focused on Workplace Health and Psychological Wellbeing: A Systematic Review. *Social Science & Medicine*, 277, 113888. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113888>
- Damayanti, R., Islamia, I., & Agustriyani, F. (2025). *Factors Influencing Psychological Well-Being in Students Participating in MBKM Program*. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2020). Self-Determination Research. In *Reflections and Future Directions*. Springer.
- Dewi, A. E., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2020). *Social Comparison dan Kecenderungan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram*. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 173–180.
- Festinger, L. (1954). *A theory of Social Comparison processes*. In G. Lindzey (Ed.), *Handbook of social psychology*, Addison-Wesley..
- Festl, R., Scharkow, M., & Quandt, T. (2021). Online *Social Comparison* and Adolescents' Mental Health: A Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(4), 678–692. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01364-8>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2020). Wise Emotion Regulation. In *The Wisdom in Feeling: Psychological Processes in Emotional Intelligence* (pp. 297–319). Oxford University Press.
- García-Cebrián, L., Gómez-López, M., & Granero-Gallegos, A. (2020). *Psychological Well-Being* and its relationship with autonomy, environmental mastery, and purpose in life in university students. *International Journal of*

- Environmental Research and Public Health, 17(13), 4778. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>
- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi *Psychological Well-Being* Short Scale pada Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 141–149.
- Jocelyn, K. (2023). Indian Women: Well-being and Survival. *Cambridge Journal of Economics*, 7(3–4), 363–380.
- Jones, D. C. (2001). *Social Comparison* and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles*, 45, 645–664.
- Kementerian Agama RI. (2008). *Al-Quran dan Terjemahannya*. Departemen Agama Republik Indonesia.
- Kepios. (2024). *Make Sense of Digital Trends*. <https://kepios.com>
- Keyes, C. L. M. (2020). *Mental Well-Being: International Contributions to the Study of Positive Mental Health* (5th ed., Vol. 8). Springer.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. (2019a). Al-Baqarah: 148. In *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. (2019b). An-Nisa: 32. In *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Lent, R. W., Morris, T. R., Penn, L. T., & Ireland, G. W. (2019). Social–Cognitive Predictors of Career Exploration and Decision-Making: Longitudinal Test of the Career Self-Management Model. *Journal of Counseling Psychology*, 66(2), 184.
- Lucas, R. E., & Dyrenforth, P. S. (2020). Four Myths About Subjective Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(5), 2001–2015.
- Pang, H., Qiao, Y., Xiao, Y., & Hu, X. (2023). More Happiness or Less comparison? Unpacking Associations Between Life Satisfaction, Negative Comparison and Mobile Social Networking Use among Sojourning Students. *SAGE Open*, 13(2), 21582440231173664.
- Panjaitan, M. E., & Rahmasari, D. (2021). Hubungan antara *Social Comparison* dengan Subjective Well-being pada Mahasiswi Psikologi UNESA Pengguna Instagram. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 189–202.
- Putri, A. M., & Yuniarti, T. (2020). Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Bidikmisi ditinjau dari Prestasi Akademik dan Self Esteem. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 18(2), 281–294.

- Putri, A., & Yuniarti, L. (2020). Pengaruh *Social Comparison* terhadap Self-Esteem dan Kebahagiaan pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(2), 123–135.
- Pratama, Y., & Puspitasari, R. P. (2023). *Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) pada Mahasiswa*. IDEA: Jurnal Psikologi, 7(2), 47–53.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of *Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D. (2019). *Psychological Well-Being* Revisited: Advances in Science and Practice. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (3rd ed., pp. 679–693). Oxford University Press.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of *Psychological Well-Being* Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.
- Sari, I., & Suarya, L. (2018). Hubungan antara *Social Comparison* dan Harga Diri terhadap Citra Tubuh pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 265–277.
- Steel, R. P., Bishop, N. C., & Taylor, I. M. (2021). The Relationship between Multidimensional Motivation and Endocrine-Related Responses: A Systematic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 16(3), 614–638.
- Steger, M. F. (2021). Meaning in Life: A Unified Model. In *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (3rd ed., pp. 959–967). Oxford University Press.
- Suprpti, B. J. D., & Rahayu, M. N. M. (2024). *Hubungan Academic Hardiness dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Keperawatan yang sedang Menyusun Skripsi*. GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 14(4), 918–929.
- Taylor, S. E. (2020). Social Support: A Review. In *The Oxford Handbook of Health Psychology* (12th ed., Vol. 1, pp. 189–214). Oxford Academic.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2020). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 14(1), 274–302.
- Victoriana, E., Manurung, R. T., Azizah, E., Teresa, M., & Gultom, Z. A. (2023). Meaning in Life and Subjective Well-Being among University Students. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 7(2), 225–244.

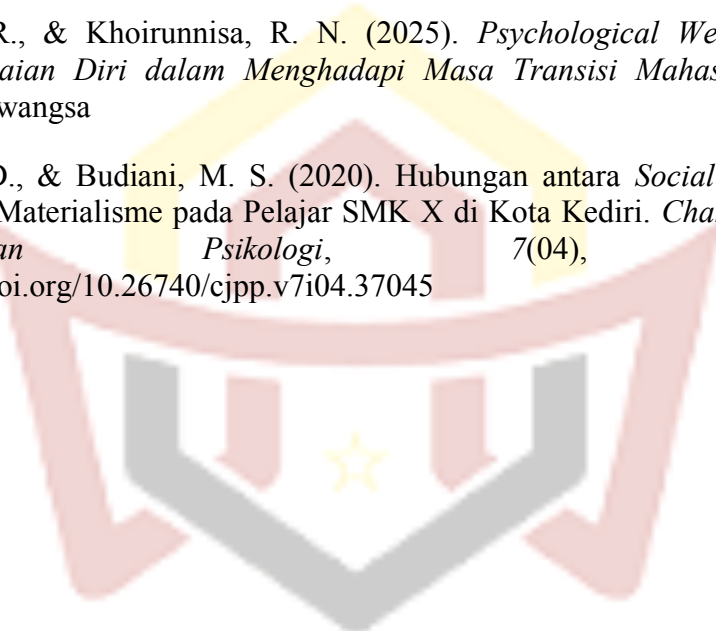
Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). *Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem. Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>

Waterman, A. S. (2019). Eudaimonic Identity Theory: Identity as Self-Discovery. In *Handbook of Identity Theory and Research, Vols. 1 and 2* (pp. 357–379). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9_16

We Are Social. (2024). *Digital 2024: Global Overview Report*. <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024/>

Wulandari, R., & Khoirunnisa, R. N. (2025). *Psychological Well-Being dan Penyesuaian Diri dalam Menghadapi Masa Transisi Mahasiswa*. *Warta Dharmawangsa*

Wulandari, D., & Budiani, M. S. (2020). Hubungan antara *Social Comparison* dengan Materialisme pada Pelajar SMK X di Kota Kediri. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(04), 121–133. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v7i04.37045>



UIN IMAM BONJOL
PADANG