

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kategorisasi kebersyukuran mahasiswa pengguna Instagram di UIN Imam Bonjol Padang mayoritas berada pada kategori sedang (54%). Kondisi ini tercermin dari keterbatasan pada aspek kebersyukuran, di mana aspek amal merupakan aspek yang paling dominan, diikuti aspek ilmu, sedangkan aspek hal merupakan aspek yang paling rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa relatif mampu mengekspresikan rasa syukur melalui tindakan nyata dan memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai nikmat yang diterima, namun penghayatan makna hidup, kesadaran spiritual, dan kemampuan memaknai nikmat yang dimiliki masih perlu ditingkatkan.
2. Kategorisasi *social comparison* pada mahasiswa pengguna Instagram di UIN Imam Bonjol Padang berada pada kategori tinggi (53,8%), yang merupakan fenomena yang sangat dominan. Kondisi ini tercermin dari aspek *ability comparison* yang merupakan aspek paling dominan dibandingkan aspek *opinion comparison*. Tingginya persentase ini secara khusus didominasi oleh praktik *upward social comparison*

melalui aspek *ability comparison*, di mana mahasiswa lebih sering membandingkan kemampuan, prestasi, dan popularitas dirinya dengan orang lain yang tampak lebih unggul di Instagram.

3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kebersyukuran dengan *social comparison* pada mahasiswa pengguna Instagram di UIN Imam Bonjol Padang, dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,596 (signifikansi $<0,001$). Semakin tinggi tingkat kebersyukuran mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka terjebak dalam *upward social comparison* yang berlebihan. Sebaliknya, minimnya praktik *downward social comparison* dalam urusan duniawi menyebabkan tingginya kecenderungan mahasiswa untuk terus merasa kurang, sehingga tingkat kebersyukuran mereka pun menurun

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk menggunakan media sosial secara lebih bijak dengan menyadari bahwa unggahan di Instagram umumnya hanya menampilkan sisi terbaik kehidupan seseorang. Mahasiswa juga perlu mengurangi kecenderungan melakukan *upward social comparison* secara berlebihan, karena dapat memunculkan perasaan minder, tidak puas terhadap diri, dan kecemasan. Sebaliknya, mahasiswa dapat mengembangkan rasa syukur dan penerimaan diri sehingga mampu

memandang kehidupannya secara lebih positif tanpa harus terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain.

2. Bagi Pihak Universitas

Pihak universitas diharapkan dapat mengembangkan program-program yang mendukung penguatan karakter mahasiswa, khususnya dalam meningkatkan kebersyukuran dan kesadaran spiritual. Program tersebut dapat berupa seminar, pelatihan, kajian keislaman, maupun kegiatan pengembangan diri yang mendorong mahasiswa untuk lebih menghargai potensi diri dan mengurangi kecenderungan melakukan perbandingan sosial yang berlebihan di media sosial.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi berkaitan dengan *social comparison*, seperti harga diri (*self-esteem*), regulasi emosi, kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*), maupun intensitas penggunaan media sosial. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan desain eksperimen atau longitudinal untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara kebersyukuran dan *social comparison*, serta menguji kemungkinan peran kebersyukuran dalam memengaruhi kecenderungan *social comparison* secara lebih komprehensif. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk melakukan proses penyaringan (*screening*) di awal penelitian guna memperoleh data yang lebih akurat

mengenai pengguna aktif Instagram sehingga karakteristik populasi penelitian dapat teridentifikasi dengan lebih jelas.



DAFTAR PUSTAKA

- Adler, N. L., & Fagley, N. S. (2005). *Dimensions of gratitude*. Dikutip dari Frontiers. (2017). Gratitude in Organizations.
- Afandi, N. K., Subandi, & Ilyas, H. H. (2021). *Psikologi kebersyukuran: Perspektif psikologi positif dan relevansinya dengan pendidikan Islam*. Depok: Rajawali Pers.
- Agustiani, S., & Gazi, G. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial dan Perbandingan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif Ibu Muda Pengguna Media Sosial. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 9(2), 122–132.
- Alfina, A., & Soetjningsih, C. H. (2023). Social Comparison dengan Body Dissatisfaction pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Instagram dan Tiktok. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 2508-2517.
- Al-Ghazali, A.H. (2019). *Ihya' Ulumuddin* (Terjemahan). Jakarta: Republika.
- Allan, K. E., & Gilbert, P. (1995). *Social comparison, self-esteem, and social anxiety*. Blackwell Publishers.
- Al-Munajjid, M. S. (2006). *Kiat-kiat Islam dalam Mengatasi Lemah Iman*. Jakarta: Darul Haq.
- Amelia, G. A. (2019). *Pengaruh Social Comparison terhadap Life Satisfaction pada Remaja Akhir yang Menggunakan Instagram*. Universitas Negeri Jakarta.
- An-Nawawi, Y. (2012). *Syarh Shahih Muslim*. Beirut: Dar al-Ma'rifah.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties.
- Auliannisa, S., & Hatta, M. I. (2021). Hubungan Social Comparison dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*.
- Auliannisa, S., & Hatta, M. I. (2021). Hubungan social comparison dengan gejala depresi pada mahasiswa pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 147-153.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 2)*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi (Edisi II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cholili, A. H., Difayanti, A. A. P., & Yusmafati, E. (2023). Literature Study: Analysis of Gratitude Factors in Individuals. *International Journal of Islamic Thought and Humanities*, 2(2), 279-287.
- Civic Science. (2018, November 15). *5 Factors That Affect Gratitude*.

- Damayamti, D. T., & Saifuddin, A. (2022). Correlation Between Gratitude and Social Comparison with Body Image in Vocational High School (SMK) Students. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 7(1), 102-120.
- Dewi, H. C. K., & Ambarwati, K. D. (2024). Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Citra Tubuh Remaja Perempuan Pengguna Media Sosial. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 4(10), 1521-1532.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2017). *The Science of Gratitude*. Greater Good Science Center.
- Festinger, L. (1954). *A theory of Social Comparison Processes*. New York: SAGE Social Science Collection.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Social comparison revisited: A great idea for a useful theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(1), 29-40.
- Gibbons, Frederick X, & Buunk, B. P. (1999). Individual Differences in Social Comparison: Development of a Scale of Social Comparison Orientation. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 76, Issue 1, pp. 129-142).
- Gustine, E., & Nurhadianti, R. D. D. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur Dan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Kelas Xii Ipa Sman 113 Jakarta Timur. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 63-73.
- Guyer, J. J., & Vaughan-Johnston, T. I. (2018). Social Comparisons (Upward and Downward). In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1-5). Springer International Publishing.
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 895-910.
- Hermayuni. (2026). Hubungan *Psychological Well-Being* Dengan *Social Comparison* Di Media Sosial Pada Mahasiswa Dkv Institut Seni Indonesia Padang Panjang. UIN Imam Bonjol Padang.
- Hidayah, N., & Hardew, A. K. (2025). Hubungan Penerimaan Diri terhadap Perbandingan Sosial dengan dimoderatori oleh kebersyukuran pada Mahasiswa Pengguna TikTok. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 4(2), 253-264.

- Hutabarat, E. T. (2025). The effect of digital literacy on social comparison-related insecurity on Instagram among university students. *Journal of Smart Education and Emerging Technology*, 1(1).
- Hyman, H. H. (1942). The psychology of status. *Archives of Psychology*, 38(269), 1–94.
- Ibnu Katsir. (2004). *Tafsir Ibnu Katsir*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Ismaniar, I., & Uyun, M. (2023). Extraversion, agreeableness and gratitude. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(1), 1–10.
- Kemp, S. (2024). Digital 2024: Indonesia. DataReportal.
- Krisanti, D., Hayati, S., & Zubair, A. G. H. (2023). Hubungan Perbandingan Sosial dengan Kebersyukuran pada Dewasa Madya di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 112-118.
- Laila, L., & Roziah, I. (2024). Hubungan Social Comparison dengan Self Esteem pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial TikTok di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 3(2), 125-136.
- Lestari, M. P., & Murti, H. A. S. (2025). Hubungan Social Comparison Dengan Body Dissatisfaction Pada Dewasa Awal Pengguna Instagram. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 931-943.
- Maharani, B. S. Y. P., & Kartasasmita, S. (2025). Hubungan antara regulasi emosi dan kecenderungan upward social comparison pada mahasiswa pengguna Instagram. *QISTINA: Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 4(2), 1885–1890.
- Marlina, A. (2024). *Hubungan Social Comparison Dengan Life Satisfaction Pada Pengguna Instagram Mahasiswi Program Studi Sendratasik Universitas Syiah Kuala* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry).
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127.
- Nafis, R. Y., & Kasturi, T. (2023). Hubungan social comparison dan kebersyukuran dengan subjective well-being pada remaja pengguna instagram. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 8(2), 92-108.
- Nugraha, A., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2023). Pengaruh Social Comparison terhadap Subjective Well-Being Mahasiswa Pengguna Instagram. *Psikosains*, 18(2), 126–137.

- 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.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Positive Psychology. (2020, April 29). *Social Comparison Theory & 12 Real-Life Examples*.
- Pradana, A. U. (2021). Pengaruh Perbandingan Sosial, Harga Diri dan Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. Tesis. UIN Suska Riau.
- Prameswari, Y., & Ulpawati, U. (2019). Peran Gratitude (Kebersyukuran) terhadap Psychological Well-Being Tenaga Kesehatan. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 10(2), 100-113.
- Putra, J. S. (2018). Peran syukur sebagai moderator pengaruh perbandingan sosial terhadap self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197-210.
- Santoso, S. (2014). *Statistik multivariat: Konsep dan aplikasi dengan SPSS*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Santoso, S. (2017). *Menguasai Statistik di Era Revolusi Data dengan SPSS*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sari, M., Suarni, W., & Qalbi, L. O. S. (2024). Social Comparison dengan Self-Esteem pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Sublimapsi*, 5(2), 276–283.
- Sari, R. P., Suroso, & Rista, K. (2023). Penerimaan diri pada mahasiswa pekerja: Bagaimana peran kebersyukuran? *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(02), 328–343.
- Shihab, M. Quraish. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shofiyah, S., & Sovitriana, R. (2022). The effect of perfectionism, social comparison and gratitude on body dissatisfaction among female students. *Proceedings of the 3rd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities*, 655, 1736-1742.
- Soewastika, A. W. (2023). Pengaruh Gratitude Terhadap Social Comparison pada Emerging Adulthood Pengguna Instagram. Skripsi. Universitas Pembangunan Jaya.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Swari, N. K. E. P., & Tobing, D. H. (2024). Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 853–863.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249–256.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. Springer.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and Happiness: The Benefits of Appreciation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(5), 518–548.
- We Are Social. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. We Are Social & Meltwater.
- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Wibisono, M. (2017). *Hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Wibowo, A. (n.d.). *Factors That Influence Gratitude*. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*.
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245–271.
- Winata, C., & Andangsari, E. W. (2017). Dispositional Gratitude and Social Comparison Orientation Among Social Media Users. *Humaniora*, 8(3), 229-237.
- Wirawan, A. S., Rhain, A., & Nugroho, K. (2023). Social Comparison on Instagram's Users and Solutions from The Qur'anic Perspective. *Proceeding ISETH (International Summit on Science, Technology, and Humanity)*, 2981-2986.
- 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.
- Yustianita, S. H., & Dewi, K. S. (2023). Hubungan antara Kebersyukuran dengan Perbandingan Sosial pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram. *Jurnal Empati*, 12(5), 450-458.