

**HUBUNGAN ANTARA PERBANDINGAN SOSIAL KE ATAS
DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA MAHASISWA
PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM**



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2024

HUBUNGAN ANTARA PERBANDINGAN SOSIAL KE ATAS DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2024

Hubungan Antara Perbandingan Sosial Ke Atas Dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram

(The Relationship Between Upward Social Comparison and Life Satisfaction in Student Users of Instagram Social Media)

Olivia, Maria Bramanwidayantari

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Abstrak

Mahasiswa kerap kali membandingkan diri mereka dengan individu lain yang dianggap lebih unggul dari dirinya seperti sikap, fisik, pencapaian maupun kemampuan diri. Perbandingan sosial yang dilakukan, dapat berdampak negatif pada kepuasan hidup individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perbandingan sosial ke atas dengan mahasiswa pengguna media sosial Instagram. Sampel penelitian melibatkan 196 mahasiswa aktif berusia 18-25 tahun yang memiliki akun Instagram, dengan teknik pengambilan sampel *non-probability sampling* menggunakan metode *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala perbandingan sosial *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM)* dan skala kepuasan hidup *The Riverside Life satisfaction Scale (RLSS)*. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji Korelasi *Pearson Product Moment*. Berdasarkan analisa data yang dilakukan, diperoleh bahwa hubungan antara variabel adalah $r = -.0299$ dengan nilai signifikansi $p=0,000$, yang berarti terdapat hubungan negatif antara perbandingan sosial ke atas dengan kepuasan hidup pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram. Penelitian ini juga menemukan bahwa rata-rata perbandingan sosial dan kepuasan hidup yang dimiliki mahasiswa termasuk dalam kategori sedang.

Kata kunci: *Kepuasan hidup, perbandingan sosial, mahasiswa*

Abstract

College students often compare themselves with other individuals whom they perceive as superior in terms of attitude, physical appearance, achievements, or abilities. The social comparisons they make can negatively impact their life satisfaction. This study aimed to investigate the relationship between upward social comparison and college students who use the Instagram social media platform. The research sample involved 196 active college students aged 18-25 years who had Instagram accounts, recruited using a non-probability accidental sampling technique. The measurement tools used were the *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM)* social comparison scale and *The Riverside Life Satisfaction*

Scale (RLSS). Hypothesis testing was conducted using the Pearson Product Moment Correlation test. Based on the data analysis, the relationship between the variables was $r = -.0299$ with a significance value of $p = 0.000$, indicating a negative relationship between upward social comparison and life satisfaction among college students using Instagram. The study also found that the average levels of social comparison and life satisfaction among students were in the moderate category.

Keywords: Life satisfaction, social comparison, student

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi internet yang semakin maju telah memberikan kemudahan dalam komunikasi dan mempengaruhi kehidupan manusia. Penelitian yang dilakukan Soliha (2015) menyebutkan bahwa internet memenuhi berbagai kebutuhan manusia, seperti sosialisasi, akses informasi dan hiburan. Di Indonesia, jumlah orang yang menggunakan internet dan media sosial terus-menerus bertambah. Bersumber data dari Reportal Digital Indonesia (2023) menunjukkan 212,9 juta orang yang menggunakan internet dan 167,0 juta menggunakan media sosial (60,4% populasi). Fenomena ini menunjukkan minat besar masyarakat terhadap media sosial.

Peneliti psikologi, Kraut dkk. (1998, dalam Sutcliffe dkk. 2018) mengungkapkan bahwa media sosial memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. *Hootsuite dan We Are Social* (2023) mengungkapkan bahwa Instagram sebagai salah satu platform paling populer di Indonesia. Media sosial memiliki dampak positif, seperti meningkatkan kepercayaan diri dan hubungan sosial (Uhlir, 2016). Namun, Cramer dan Inkster (2017 dalam Brahmini & Supriyadi, 2019) menunjukkan dampak negatif pada kesehatan mental, terutama pada pengguna yang lebih muda. Menurut laporan Reportal Digital Indonesia (2023) menunjukkan 89,15 juta pengguna Instagram di Indonesia (32,3% populasi). Kemudian 79,5% pengguna media sosial berusia diatas 18 tahun. Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia (APJII) 2023 menyimpulkan bahwa 16,10% pengguna internet adalah pelajar dan mahasiswa, dengan 3,33% menggunakan internet untuk mengakses media sosial.

Survei yang dilakukan peneliti terhadap 57 mahasiswa menemukan bahwa rata-rata kepuasan hidup yang dimiliki dalam kategori cukup puas. Hal ini dikarenakan masih terdapat individu yang merasa bahwa banyak aspek dalam hidupnya tidak sesuai dengan harapan, serta masih banyak tujuan yang belum