

**KEBAHAGIAAN DITINJAU DARI PERBANDINGAN SOSIAL DAN HARGA
DIRI PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

disusun Oleh:

Nadya Salsabila

NIM 16710064

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2022

**KEBAHAGIAAN DITINJAU DARI PERBANDINGAN SOSIAL DAN HARGA
DIRI PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

disusun Oleh:

Nadya Salsabila

NIM 16710064

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2022

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nadya Salsabila

NIM : 16710064

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Kebahagiaan Ditinjau dari Perbandingan Sosial dan Harga Diri pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial” merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam Skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 1 Agustus 2022



Nadya Salsabila

16710064

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Lamp :-

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga

Di Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudari:

Nama : Nadya Salsabila

NIM : 16710064

Prodi : Psikologi

Judul : Kebahagiaan Ditinjau Dari Perbandingan Sosial dan Harga Diri Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam program studi Psikologi.

Dengan ini saya berharap agar skripsi/tugas akhir saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum, Wr. Wb.

Yogyakarta, 18 Juli 2020

Dosen Pembimbing Skripsi



Lisnawati, S.Psi., M.Psi.

NIP. 19750810 201101 2 001

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-780/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2022

Tugas Akhir dengan judul : "Kebahagiaan Ditinjau dari Perbandingan Sosial dan Harga Diri pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial".

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NADYA SALSABILA
Nomor Induk Mahasiswa : 16710064
Telah diujikan pada : Selasa, 26 Juli 2022
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Lisnawati, S.Psi., M.Psi
SIGNED

Valid ID: 62f8c0e9f95031



Penguji I
Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi.
SIGNED

Valid ID: 62f8a710a9408



Penguji II
Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 62f3726a69d5c



Yogyakarta, 26 Juli 2022
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 62f9a684a2f8f

HALAMAN MOTTO

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

“Laa hawla wa laa quwwata illa billah”

---Tidak ada daya dan kekuatan kecuali milik Allah---

“Setiap bunga akan mekar ketika saatnya tiba; forsythia, kamelia, dan bunga-bunga lain. Bebungaan itu tahu kapan mereka akan mekar; tidak seperti kebanyakan dari kita yang selalu ingin mendahului yang lain. Apakah kamu merasa tertinggal dari teman-temanmu? Apakah kamu merasa telah menyia-nyiakan waktu sementara teman-temanmu mulai melangkah menuju kesuksesan? Jika kamu berpikir demikian, ingatlah bahwa kamu memiliki masa mekarmu sendiri, begitu juga dengan teman-temanmu. Musimmu belum datang. Namun, ia pasti akan datang ketika kuncupmu terbuka. Mungkin kuncup itu mekar lebih lama dari yang lain, tetapi ketika sampai pada waktunya, kamu akan mekar dengan begitu indah dan menawan seperti bebungaan lain yang telah mekar sebelum dirimu. Jadi, angkatlah kepalamu dan bersiaplah menyambut musimmu. Ingat, kamu begitu menakjubkan!”

(Rando Kim dalam buku *Time of Your Life: Bagimu Masa Muda Hanya Sekali*)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.”

(QS Al-Insyirah: 5-6)

“Percayalah pada dirimu sendiri dan ketahuilah bahwa ada sesuatu di dalam dirimu yang lebih besar daripada rintangan apapun.”

(Christian D. Larson)

“Tidak harus mengikuti arah jalan, kamu bisa membuat jalanmu sendiri lalu tinggalkan jejak di sana.”

(Ralph Waldo Emerson)

“Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil. Kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik.”

(Evelyn Underhill)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah saya ucapkan kepada Allah SWT atas segala rahmat, karunia, kekuatan, petunjuk-petunjuk, serta kemudahan-kemudahan yang telah Ia berikan kepadaku hamba-Nya yang kecil ini sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

Karya ini saya persembahkan kepada:

Kepada kedua orang tua saya yang saya sayangi dan saya cintai, yang selalu mencintai, menyayangi, memberikan semangat dan dukungan kepada saya. Lalu, kepada adik saya tersayang, yang terkadang menemani saya dalam mengerjakan skripsi ini, serta turut menyemangati, mendukung, dan juga memberikan masukan-masukan kepada saya.

Kepada Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi. selaku dosen pembimbing skripsi saya yang telah sabar dalam membimbing saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Kepada teman-teman seangkatan saya, Psikologi UIN Sunan Kalijaga 2016, khususnya teman-teman kelas Psikologi B yang telah mengajarkan saya banyak hal serta memberikan banyak kenangan kepada saya.

Terakhir, kepada almamater saya, Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan saya kesempatan untuk belajar berbagai hal selama saya berkuliah.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT Tuhan Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya, yang telah memberikan peneliti kekuatan, kemampuan, serta petunjuk dalam menjalani kehidupan ini termasuk salah satunya adalah untuk dapat menyelesaikan tugas akhir ini yang berjudul “Kebahagiaan Ditinjau dari Perbandingan Sosial dan Harga Diri pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial”. Shalawat serta salam tidak lupa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kelak kita termasuk orang-orang yang mendapatkan syafaatnya kelak di hari akhir.

Penelitian ini merupakan tugas akhir yang ditujukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan tugas akhir ini. Dan dalam proses mengerjakan tugas akhir ini, peneliti mengalami banyak rintangan yang tidak mudah. Namun, dengan bimbingan, arahan, dan dukungan dari berbagai pihak, akhirnya tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A. selaku rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi. selaku ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Skripsi (DPS) saya yang telah banyak memberikan bantuan dan bimbingan dalam pengerjaan tugas akhir ini sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
4. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA).
5. Ibu Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi. selaku dosen penguji satu yang telah memberikan masukan-masukan pada tugas akhir ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
6. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi. selaku dosen penguji dua yang juga telah memberikan masukan-masukan pada tugas akhir ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

7. Segenap dosen Prodi Psikologi yang telah banyak memberikan ilmu dan bimbingan selama saya menjadi mahasiswi.
8. Kedua orang tua saya yang selalu mencintai saya dan tidak pernah lelah dalam mendoakan saya dan memberikan saya banyak hal dalam kehidupan saya.
9. Adik saya tersayang yang selalu mendukung saya dan yang terkadang menemani saya dalam pengerjaan skripsi ini.
10. Keluarga besar Psikologi Angkatan 2016, khususnya teman-teman Psikologi B, yang telah banyak membantu saya dalam banyak hal dan juga memberikan saya kenangan-kenangan yang tidak terlupakan selama kuliah.
11. Seluruh partisipan/responden penelitian ini, yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian saya.
12. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah berjasa kepada saya dalam berbagai bentuk.
13. Terakhir, teruntuk diri saya sendiri, yang meskipun mendapatkan banyak rintangan dalam hidup, akan tetapi tetap berusaha dengan susah payah untuk tetap bangkit kembali dan menghadapi rintangan-rintangan tersebut.

Demikian kata pengantar ini saya sampaikan. Semoga Allah SWT membalas segala amal baik semua pihak yang telah membantu saya dalam pengerjaan tugas akhir ini. Meskipun tugas akhir ini masih terdapat banyak kekurangan, peneliti berharap tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 21 Juli 2022

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Nadya Salsabila

NIM. 16710064

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis.....	9
D. Keaslian Penelitian	10
BAB II DASAR TEORI	15
A. Kebahagiaan	15
1. Pengertian	15
2. Aspek/Dimensi	16
3. Faktor.....	17
B. Perbandingan Sosial	18
1. Pengertian	18
2. Aspek/Dimensi	19
C. Harga Diri	20
1. Pengertian	20
2. Komponen/Dimensi.....	22

D. Mahasiswa Pengguna Media Sosial	23
1. Pengertian Mahasiswa	23
2. Pengertian Media Sosial	23
3. Jenis Media Sosial	24
4. Karakteristik Media Sosial	25
5. Dampak Media Sosial.....	25
6. Mahasiswa Pengguna Media Sosial	26
E. Dinamika Antar Variabel	26
F. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Desain Penelitian	32
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
D. Populasi dan Sampel Penelitian	33
1. Populasi	33
2. Sampel	34
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	35
1. Skala Kebahagiaan	35
2. Skala Perbandingan Sosial.....	36
3. Skala Harga Diri	37
F. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur	37
1. Validitas.....	37
2. Seleksi Aitem.....	38
3. Reliabilitas	38
G. Metode Analisis Data	38
1. Analisis Deskriptif.....	38
2. Uji Asumsi.....	38
3. Uji Hipotesis	39
BAB IV PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN, DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Orientasi Kacah dan Persiapan	40
1. Orientasi Kacah	40
2. Persiapan.....	40

B. Pelaksanaan Penelitian	46
C. Hasil Penelitian	46
D. Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	68



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Dinamika Antar Variabel.....	30
Gambar 2. Grafik <i>Scatter</i> Perbandingan Sosial dan Kebahagiaan	52
Gambar 3. Grafik <i>Scatter</i> Harga Diri dan Kebahagiaan.....	53



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi.....	33
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala Kebahagiaan Sebelum Seleksi Aitem	35
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala Perbandingan Sosial Sebelum Seleksi Aitem	36
Tabel 4. <i>Blueprint</i> Skala Harga Diri Sebelum Seleksi Aitem	37
Tabel 5. Sebaran Aitem Kebahagiaan Sebelum Seleksi Aitem	42
Tabel 6. Sebaran Aitem Kebahagiaan Pasca Seleksi Aitem	42
Tabel 7. Sebaran Aitem Perbandingan Sosial Sebelum Seleksi Aitem.....	43
Tabel 8. Sebaran Aitem Perbandingan Sosial Pasca Seleksi Aitem	43
Tabel 9. Sebaran Aitem Harga Diri Sebelum Seleksi Aitem	44
Tabel 10. Sebaran Aitem Harga Diri Pasca Seleksi Aitem	44
Tabel 11. Asal Perguruan Tinggi	46
Tabel 12. Jenis Kelamin	46
Tabel 13. Durasi Penggunaan Media Sosial.....	46
Tabel 14. <i>Platform</i> Media Sosial.....	46
Tabel 15. Deskripsi Statistik	47
Tabel 16. Rumus Norma Kategorisasi Subjek.....	48
Tabel 17. Kategorisasi Kebahagiaan	48
Tabel 18. Kategorisasi Perbandingan Sosial.....	49
Tabel 19. Kategorisasi Harga Diri	49
Tabel 20. Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 21. Hasil Uji Linearitas.....	50
Tabel 22. Hasil Uji Multikolinearitas	50
Tabel 23. Hasil Uji Heteroskedastisitas	51
Tabel 24. Hasil Uji Hipotesis Mayor	51
Tabel 25. Hasil Uji Hipotesis Minor	51
Tabel 26. Hasil Uji Sumbangan Efektif.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabulasi Data Uji Coba Skala Kebahagiaan	68
Lampiran 2. Tabulasi Data Uji Coba Skala Perbandingan Sosial	72
Lampiran 3. Tabulasi Skala Uji Coba Skala Harga Diri.....	74
Lampiran 4. <i>Output</i> Seleksi Aitem Dan Reliabilitas Skala Kebahagiaan	78
Lampiran 5. <i>Output</i> Seleksi Aitem Dan Reliabilitas Skala Perbandingan Sosial..	79
Lampiran 6. <i>Output</i> Seleksi Aitem Dan Reliabilitas Skala Harga Diri	80
Lampiran 7. Skala Uji Coba.....	81
Lampiran 8. Tabulasi Data Penelitian Kebahagiaan	92
Lampiran 9. Tabulasi Data Penelitian Perbandingan Sosial	100
Lampiran 10. Tabulasi Data Penelitian Harga Diri.....	108
Lampiran 11. <i>Output</i> Analisis Deskriptif	116
Lampiran 12. <i>Output</i> Hasil Uji Normalitas	116
Lampiran 13. <i>Output</i> Hasil Uji Lineritas.....	117
Lampiran 14. <i>Output</i> Hasil Uji Multikolinearitas	117
Lampiran 15. <i>Output</i> Hasil Uji Heteroskedastisitas	118
Lampiran 16. <i>Output</i> Hasil Uji Hipotesis Mayor, Minor, Sumbangan Efektif....	118
Lampiran 17. Skala Penelitian	120

Kebahagiaan Ditinjau dari Perbandingan Sosial dan Harga Diri pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial

Nadya Salsabila
NIM 16710064

Intisari

Kebahagiaan merupakan salah satu bentuk emosi positif yang sangat diharapkan oleh semua orang, termasuk mahasiswa. Namun, permasalahan kebahagiaan masih banyak terjadi di kalangan mahasiswa. Diantara berbagai faktor, harga diri dan perbandingan sosial menjadi faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebahagiaan ditinjau dari perbandingan sosial dan harga diri pada mahasiswa pengguna media sosial. Metode dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu teknik *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *PERMA Profiler* yang telah dimodifikasi untuk mengukur kebahagiaan, *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* yang telah dimodifikasi untuk mengukur perbandingan sosial, dan *State Self Esteem Scale* yang telah dimodifikasi untuk mengukur harga diri. Terdapat 151 mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan regresi berganda dengan bantuan *software IBM SPSS 26 for windows*. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara perbandingan sosial dan harga diri terhadap kebahagiaan dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), terdapat hubungan negatif antara perbandingan sosial dan kebahagiaan dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai B -1,159, serta terdapat hubungan positif antara harga diri dan kebahagiaan dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai B 1,729. Kemudian, sumbangsih variabel perbandingan sosial terhadap variabel kebahagiaan yaitu sebesar 8,2%, sumbangsih variabel harga diri terhadap variabel kebahagiaan yaitu sebesar 53,8%, dan sumbangsih variabel perbandingan sosial dan harga diri secara bersama-sama terhadap variabel kebahagiaan yaitu sebesar 62%.

Kata Kunci: Kebahagiaan, Perbandingan Sosial, Harga Diri, Mahasiswa Pengguna Media Sosial

SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Happiness of University Social Media Users from the Perspective of Social Comparison and Self-Esteem

Nadya Salsabila
NIM 16710064

Abstract

Happiness is a form of positive emotion that everyone hopes to find, including students. However, many students still have problems with happiness in their life. Among various factors, self-esteem and social comparisons are some factors that affect students' happiness. Therefore, this study aims to determine happiness in connection with social comparison and self-esteem in university students who use social media. The method of this study is quantitative. The sampling technique in this study is the accidental sampling technique. As for the measuring instruments, this study used a modified PERMA Profiler to measure happiness, a modified Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure to measure social comparison, and a modified State Self Esteem Scale to measure self-esteem. There were 151 college students participated in the research. The data in this study were analyzed using multiple regression with the help of IBM SPSS 26 for windows. The data analysis shows a relationship between social comparison and self-esteem to happiness with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), a negative relationship between social comparison to happiness with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a B value of -1.159, and a positive relationship between self-esteem to happiness with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a B value of 1.729. The contribution of social comparison to happiness is 8.2%, while self-esteem to happiness is 53.8%. Thus together, social comparison and self-esteem contribute to 62% of happiness.

Keywords: Happiness, Social Comparison, Self-Esteem, University Students Who Use Social Media

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, kehidupan sosial mengalami banyak perubahan. Semakin banyak orang-orang yang menggunakan media sosial untuk bersosialisasi. Terlebih di masa pandemi seperti saat ini, banyak kegiatan sosial yang beralih dengan menggunakan media sosial. Hal ini dikarenakan banyak kemudahan-kemudahan yang ditawarkan media sosial, antara lain dapat digunakan oleh siapa saja, adanya kebebasan dalam penggunaannya, serta menjadikan media sosial sebagai *trend* baru dalam hal komunikasi dan media interaksi bagi semua lapisan masyarakat (Prawesti & Dewi, 2016). Selain itu menurut Prawesti & Dewi (2016), media sosial juga menyediakan fasilitas/fitur *update* status sehingga pengguna dapat mengunggah hal-hal yang berhubungan dengan si pengguna seperti cerita, ide-ide, aktivitas yang dilakukan, serta sebagai media untuk berekspresi atau mengungkapkan diri si pengguna ke publik atau dengan pengguna lainnya.

Berdasarkan survei Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (2021), sebagian besar konten yang sering diakses di internet oleh masyarakat Indonesia adalah media sosial, yaitu sebanyak 90,53%. Sementara itu, berdasarkan survei HootSuite (We Are Social) tahun 2022 yang dicantumkan dalam situs datareportal.com, total pengguna aktif media sosial masyarakat Indonesia mencapai 68,9% dari total populasi sebanyak 277,2 juta penduduk. Jumlah tersebut meningkat sebanyak 12,6% dari tahun 2021. Kemudian, salah satu kelompok dengan persentase pengguna media sosial terbanyak adalah pada kelompok usia 18-24 tahun yaitu sebesar 32%, dengan rincian 15,4% perempuan dan 16,6% laki-laki (HootSuite (We Are Social), 2021)). Artinya, pada kelompok usia tersebut, salah satu mayoritas penggunaannya adalah mahasiswa.

Media sosial merupakan salah satu hal yang tidak terpisahkan dari mahasiswa. Hal ini dikarenakan melalui media sosial, mahasiswa dapat berinteraksi dengan teman dan keluarga, juga sekaligus menjadi tempat untuk berbagi dan mendapatkan informasi tentang perkuliahan. Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh Azharuddin & Qodariah (2021) bahwa media sosial merupakan salah satu hal yang

paling penting bagi kehidupan mahasiswa, karena media sosial menyajikan berbagai manfaat seperti tempat untuk mendapatkan informasi terkini, sebagai sarana untuk menunjukkan jati diri, dan untuk mendapatkan kenalan baru.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa semakin sering seseorang menggunakan media sosial, dia akan semakin percaya bahwa *platform* tersebut adalah cara untuk saling terhubung dengan orang lain (perasaan keintiman), yang kemudian meningkatkan kemungkinan kebahagiaan dan hubungan sosial dihasilkan dari penggunaannya (Pittman, 2018). Meskipun demikian, penggunaan media sosial dapat menimbulkan masalah dan menurunkan kebahagiaan mahasiswa. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Hayran & Anik (2021) bahwa *fear of missing out*, terkait penggunaan media sosial oleh mahasiswa di masa pandemi Covid-19, mengancam *well-being*. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Azharudin & Qadariah (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara adiksi media sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Kota Bandung. Kemudian, pandemi Covid-19 ini menyebabkan peningkatan penggunaan media sosial pada mahasiswa, hal tersebut membuat mahasiswa mengalami *social media fatigue*. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Rahardjo, dkk (2021), mengungkapkan bahwa secara bertahap neurotisme, kelebihan informasi, *invasion of life*, dan kecemasan memiliki sumbangan terhadap *social media fatigue* pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Social media fatigue* merupakan perasaan yang dirasakan oleh pengguna media sosial seperti kecewa, jengkel, marah, lelah, berkurangnya minat, atau penurunan motivasi yang berkaitan dengan aktivitas dan interaksi pada media sosial, karena banyak sekali konten yang dilihat pada media sosial (Bright, Kleiser, & Grau, 2015; Ravindran, Kuan, & Lian, 2014 dalam Rahardjo, dkk., 2021).

Kebahagiaan adalah salah satu bentuk dari emosi positif. Menurut Eddington & Shuman (Pebriany, 2019), seringkali orang menyamakan arti kebahagiaan (*happiness*) dengan baik (*the good*) atau hidup yang bagus (*the good life*). Sementara itu, Pebriany (2019) menyebutkan bahwa penelitian lain juga menyamakan istilah *happiness* dengan *subjective well being*. Kebahagiaan dinilai sebagai komponen yang baik dalam kehidupan (Diener, Scollon, & Lucas dalam Grimaldy, Nirbayaningtyas, & Haryanto, 2017).

Berdasarkan perbedaan-perbedaan definisi kebahagiaan tersebut di atas, keadaan kebahagiaan yang ideal juga menjadi sangat subjektif. Namun berdasarkan definisi-definisi yang telah disebutkan, keadaan bahagia merupakan keadaan yang senang, tenang, serta damai dalam hidup mengacu pada mental yang sehat dan emosi yang positif (Rusdi, dkk., 2018). Adapun dimensi-dimensi kebahagiaan (*well-being*) menurut Seligman (2011), yaitu emosi positif, kelekatan, relasi dengan orang lain, kebermaknaan, dan pencapaian.

Kondisi kebahagiaan tentunya ingin dapat dicapai dan dirasakan oleh setiap lapisan masyarakat, tidak terkecuali pada mahasiswa. Mahasiswa merupakan sebutan untuk seseorang yang tengah menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri maupun swasta, atau di lembaga lain yang setara (Siswoyo dalam Papiliya & Huliselan, 2016). Mahasiswa merupakan individu yang berada di tahap perkembangan masa dewasa awal dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun (Afnan, Fauzia, & Tanau, 2020). Idealnya mahasiswa yang bahagia adalah individu yang dapat memenuhi tugas perkembangannya serta kebutuhan-kebutuhannya (Jannah, dkk., 2019). Mahasiswa dapat merasakan bahagia apabila memiliki kecerdasan emosional yang baik, seperti memiliki kemampuan untuk mengenali dan menghadapi perasaannya sendiri maupun perasaan orang lain secara positif. Selain itu mahasiswa dapat merasakan bahagia apabila memiliki kemampuan beradaptasi dalam berbagai situasi dengan baik, serta memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah yang baik. Lalu, mahasiswa dapat merasakan bahagia apabila mampu menempatkan dirinya di segala situasi, serta dapat menyesuaikan diri dengan kebutuhan dan harapan (Jannah, dkk., 2019).

Namun pada kenyataannya, masih terdapat mahasiswa-mahasiswa yang kurang mampu dalam memenuhi berbagai tugas perkembangannya tersebut. Oleh karena itu, tak jarang mahasiswa yang merasa cemas dan tertekan (stres) yang menyebabkan mahasiswa kurang merasakan bahagia dalam hidupnya. Terlebih lagi dengan penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa, seperti yang sudah dijelaskan di awal, turut menyebabkan permasalahan kebahagiaan pada mahasiswa.

Keadaan kurang bahagia yang dirasakan oleh mahasiswa menyebabkan mahasiswa memiliki penilaian yang negatif terhadap dirinya sendiri maupun lingkungan dan orang-orang disekitarnya. Apabila hal tersebut terjadi maka mahasiswa akan cenderung memiliki pikiran yang negatif. Pikiran yang negatif dapat

menyebabkan perasaan cemas, khawatir, dan sedih yang berkaitan dengan afek negatif (Baumgardener & Crothers dalam Harijanto & Setiawan, 2017).

Afek yang negatif dapat menyebabkan menurunnya produktivitas pada mahasiswa dalam aktivitas kesehariannya (Veenhoven dalam Harijanto & Setiawan, 2017). Selain itu, mahasiswa yang kurang bahagia dapat menyebabkan menurunnya penyesuaian diri secara pribadi dan sosial (Hurlock dalam Maharani, 2015). Mahasiswa yang kurang bahagia akan cenderung kurang optimis dalam menjalani hidup, sehingga menyebabkan kurangnya memiliki daya juang, mudah untuk mengeluh, kurang bersyukur, serta memiliki perasaan negatif yang lebih besar dari pada perasaan positif dalam menghadapi berbagai persoalan (Yudhawati, 2018).

Seligman (Pebriany, 2019) mengungkapkan terdapat dua faktor yang dapat memengaruhi kebahagiaan, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal meliputi kehidupan sosial, agama atau religiusitas, pernikahan, usia, penghasilan, kesehatan, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor yang bersifat internal yaitu optimis akan masa depan, kebahagiaan pada masa kini, dan kepuasan terhadap masa lalu (*gratitude* atau bersyukur, *forgiving* dan *forgetting* atau memaafkan dan melupakan) (Pebriany, 2019). Kemudian faktor lain yang dapat memengaruhi kebahagiaan yaitu, perbandingan sosial (Civitci & Civitci, 2015), harga diri (Sativa & Helmi, 2013), pendidikan (Chen dalam Rahayu, 2016), dan sebagainya.

Fang & Gao (Ping, Li & Jumaat, 2020) mengungkapkan bahwa menggunakan media sosial untuk memantau status *online* orang lain mengarah pada penurunan kebahagiaan. Dalam hal ini, seseorang yang sedang bermain media sosial, hal tersebut dapat menimbulkan perbandingan sosial yang tidak menyenangkan yang dapat memengaruhi kebahagiaan. Perbandingan sosial adalah cara yang dilakukan oleh seseorang untuk mengukur kemampuan dan pendapat dirinya terhadap kemampuan dan pendapat orang lain (Festinger, 1954). Sementara menurut Bergagna & Tartaglia (2018), perbandingan sosial merupakan perilaku seseorang membandingkan orang lain dengan dirinya yang berkaitan dengan kemampuan atau karakteristik personal. Festinger (Fakhri, 2017) mengatakan bahwa individu menilai situasi sosial mereka dengan melakukan perbandingan pada diri mereka sendiri dengan orang lain yang spesifik atau umum. Informasi dikumpulkan dari perbandingan sosial ini kemudian dapat digunakan untuk memberikan wawasan tentang kapasitas dan keterbatasan seseorang (Argo, White, & Dahl, 2006). Lebih

lanjut, penelitian menunjukkan bahwa, dalam kondisi tertentu, informasi perbandingan sosial ini dapat menjadi ancaman bagi diri sendiri (Morse dan Gergen, 1970; Mussweiler dan Bodenhausen, 2002; Wills dalam Argo, White, & Dahl, 2006) dan ancaman diri ini dapat menyebabkan reaksi negatif (Brickman dan Bulman, 1977; Mussweiler, dkk. 2000; Salovey dan Rodin dalam Argo, White, & Dahl, 2006).

Baron & Byrne (Putri, 2018) menyebutkan bahwa terdapat dua jenis perbandingan sosial, yaitu perbandingan sosial ke atas dan perbandingan sosial ke bawah. Perbandingan sosial ke bawah adalah ketika seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih buruk dalam hal-hal tertentu, sedangkan perbandingan sosial ke atas yaitu ketika seseorang membandingkan dirinya dengan seseorang yang dianggap lebih baik dalam hal tertentu (Putra, 2018). Meskipun perbandingan sosial ke atas dapat bermanfaat ketika hal itu bisa menginspirasi seseorang untuk menjadi seperti individu yang mereka bandingkan (Lockwood & Kunda dalam Vogel, dkk., 2014), namun hal itu lebih sering menyebabkan seseorang merasa tidak memadai, memiliki evaluasi diri yang buruk, dan mengalami afek negatif (Marsh & Parker, 1984; Morse & Gergen, 1970; Pyszczynski, Greenberg, & LaPrelle, 1985 dalam Vogel, dkk., 2014). Namun, di sisi lain, meskipun perbandingan sosial ke bawah, kadang-kadang dapat membuat seseorang merasa negatif karena hal itu mengungkapkan bahwa keadaan dapat lebih buruk (Aspinwall dalam Vogel, dkk., 2014), namun perbandingan sosial ke bawah lebih sering mengarah pada perbaikan dalam afek dan evaluasi diri (Wills dalam Vogel, dkk., 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Buunk (Fakhri, 2017) mengenai perbandingan sosial ke bawah maupun ke atas, mengungkapkan bahwa keduanya tidak secara intrinsik memiliki hubungan terhadap afeksi, yang artinya kedua arah perbandingan tersebut dapat menyebabkan timbulnya afeksi negatif maupun afeksi positif, tergantung pada hal-hal apa yang dibandingkan.

Media sosial merupakan *platform* yang sangat mudah untuk melakukan perbandingan sosial. Hal ini dikarenakan pada media sosial tersedia berbagai macam informasi mengenai orang lain yang dapat dijadikan target perbandingan. Kemudian, Yang, Holden, Carter, Webb, (Fauziah, dkk., 2020), menyebutkan bahwa media sosial menyajikan konten atau *posting-an* yang bagus untuk mengungkapkan diri secara positif. Seseorang secara selektif menampilkan aspek positif dari kehidupan

mereka di media sosial, sehingga perbandingan sosial yang dibuat menggunakan informasi yang bias berbeda dari perbandingan sosial secara langsung (Feinstein, dkk., 2013; Haferkamp & Kramer, 2011; Lee, 2014; Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014 dalam Vogel, dkk., 2015).

Jika orang secara selektif menampilkan aspek positif kehidupan mereka sendiri di media sosial, maka perbandingan sosial yang dibuat dengan menggunakan informasi yang bias tersebut berbeda dari perbandingan sosial perorangan (secara *offline*) dan sebagian besar melibatkan perbandingan sosial ke atas dengan mereka yang lebih baik dalam beberapa dimensi (Feinstein dkk., 2013; Haferkamp & Kramer, 2011; Lee, 2014; Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014 dalam Vogel, dkk., 2015). Melihat postingan positif ini bisa berdampak positif atau negatif pada suasana hati yang melihatnya (Lin & Utz, 2015 dalam De Vries, dkk., 2017). Lebih lanjut, Sebuah badan penelitian yang mempelajari media sosial dari perspektif perbandingan sosial menunjukkan bahwa menelusuri *posting-an* positif orang lain memiliki dampak negatif pada suasana hati melalui rasa iri dan perasaan bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik (Chou & Edge, 2012; Haferkamp & Krämer, 2011; Sagioglou & Greitemeyer, 2014; Tandoc, Ferrucci, & Duffy, 2015 dalam De Vries, dkk., 2017).

Hubungan antara perbandingan sosial dengan kebahagiaan dapat dilihat pada penelitian-penelitian berikut. Penelitian oleh Chae (2018) menunjukkan bahwa perbandingan sosial yang terjadi pada blog, Instagram, dan LinkedIn berhubungan negatif dengan kebahagiaan relatif. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Fardouly, dkk. (De Vries, dkk., 2018) mengungkapkan bahwa wanita dengan orientasi perbandingan pada penampilan yang tinggi merasa tidak bahagia dengan wajah, kulit, dan rambut mereka setelah *browsing* Facebook selama 10 menit daripada setelah *browsing* situs *web* terkontrol, sementara itu perbedaan ini tidak terjadi pada wanita dengan orientasi perbandingan pada penampilan yang rendah. Pada beberapa penelitian, aktivitas membaca postingan orang lain di media sosial dapat berdampak pada perbandingan sosial yang tidak menyenangkan (Haferkamp & Kramer 2011; Chou & Edge, 2012; Panger, 2014 dalam Armalita & Helmi, 2018) dan hal tersebut dapat menurunkan kesejahteraan psikologi penggunanya (Burke, Marlow & Lento, 2010 dalam Armalita & Helmi, 2018).

Selain perbandingan sosial, harga diri merupakan salah satu faktor yang memiliki pengaruh pada kebahagiaan. Harga diri menurut Rosenberg, Schooler, Carmi, dan Rosenberg (Rozika & Ramadhani, 2016) adalah sikap individu baik positif maupun negatif terhadap dirinya. Selain itu menurut Santrock (Grimaldy, Nirbayaningtyas, & Haryanto, 2017) harga diri mengacu pada tampilan keseluruhan individu mengenai dirinya sendiri, harga diri juga disebut sebagai citra diri atau nilai diri.

Menurut Coopersmith (Sari & Soejanto, 2016), seseorang yang memiliki harga diri tinggi bangga terhadap sikap dan kemampuan yang dimilikinya, mampu meyakini pandangan diri sendiri, melihat diri sebagai seorang yang penting, menjadikan kritikan dari orang lain untuk evaluasi diri, memiliki nilai dan berharga, berusaha merealisasikan pada lingkungan sosialnya, serta memiliki tujuan dan harapan. Kemudian seseorang yang dengan harga diri rendah memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak dicintai, kurangnya kepercayaan diri dan kurang mampu menilai dengan baik kemampuan dalam dirinya, peka terhadap kritik, terlalu lemah dalam mengakui kekurangan, terlarut dalam berbagai masalah dan menarik diri dari hubungan sosial (Coopersmith dalam Sari & Soejanto, 2016).

Heatherton dan Polivy (1991) menyatakan bahwa konsep harga diri dapat bersifat stabil atau berubah-ubah, yaitu membutuhkan waktu untuk berkembang bagi beberapa orang, sementara itu dapat berubah pada sejumlah situasi sosial yang berbeda untuk orang lain. Harga diri sebagian besar terbentuk melalui interaksi dengan teman sebaya (Harter dalam Vossen, Koutamanis & Walther, 2017), yang saat ini sering terjadi secara online (Vossen, Koutamanis & Walther, 2017). Lebih lanjut Vossen, Koutamanis & Walther (2017) menyatakan bahwa berdasarkan peran penting pertukaran timbal balik dalam efek komunikasi *online* yang diusulkan oleh model komunikasi hiperpersonal, mode komunikasi mungkin tidak hanya mempengaruhi bagaimana seseorang menanggapi umpan balik, tetapi juga bagaimana tanggapan ini, pada gilirannya, memengaruhi harga diri. Umpan balik negatif menurunkan harga diri individu, umpan balik positif meningkatkan harga diri ke tingkat yang sangat tinggi (Valkenburg, dkk., dalam Jan, Soomro, & Ahmad, 2017). Penelitian oleh Steinsbek, dkk. (2021) mengungkapkan bahwa remaja yang secara aktif mem-*posting* pembaruan (penggunaan media sosial yang berorientasi pada diri) dapat menerima umpan balik positif dan konfirmasi atas penampilan dan

hal tersebut menunjukkan peningkatan harga diri, sedangkan anak muda yang kebanyakan melihat dan menanggapi kiriman orang lain (penggunaan media sosial yang berorientasi pada orang lain) terkena presentasi ideal dari orang lain, sementara tidak menerima umpan balik positif tentang diri mereka sendiri dapat menyebabkan berkurangnya harga diri.

Hubungan harga diri dengan kebahagiaan diungkapkan pada penelitian berikut ini. Berdasarkan dari banyaknya penelitian empiris yang dilakukan di seluruh dunia mengungkapkan bahwa harga diri adalah faktor universal dan penting yang berhubungan dengan tingkat kebahagiaan pada seseorang (Taylor dan Brown, 1988; Baumeister et al., 2003; Cheng dan Furnham, 2003; Brown, 2010 dalam Sato & Yuki, 2014) dan dengan demikian secara umum, harga diri telah ditemukan terkait secara positif dengan kebahagiaan (misalnya, Baumeister et al., 2003 dalam Sato & Yuki, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Valkenburg, Peter, & Schouten (2006) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial menstimulasi angka pertemanan yang terbentuk *platform* media sosial, frekuensi remaja menerima umpan balik pada profil mereka (positif vs. negatif). Umpan balik positif meningkatkan harga diri sosial dan well-being pada remaja, sementara itu umpan balik negatif menurunkan harga diri dan well-being mereka (Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Sabik, Falat & Magagnos (2019) mengungkapkan bahwa wanita yang menggantungkan harga dirinya pada umpan balik media sosial akan meningkatkan risiko untuk memiliki kesejahteraan psikologis yang buruk.

Berdasarkan pada hal-hal yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa individu-individu yang menggunakan sosial media memiliki kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial. Selanjutnya, harga diri pada pengguna media sosial pun juga memiliki kecenderungan untuk mengalami perubahan, baik ke arah positif maupun negatif. Kemudian, seperti fenomena dan hasil penelitian yang telah dipaparkan, perbandingan sosial dan harga diri memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menelaah lebih lanjut mengenai kebahagiaan ditinjau dari perbandingan sosial dan harga diri pada mahasiswa pengguna media sosial.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara perbandingan sosial dan harga diri dengan kebahagiaan pada mahasiswa pengguna media sosial.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian dapat memberikan kontribusi dalam bidang keilmuan psikologi positif, psikologi sosial, dan psikologi perkembangan mengenai kebahagiaan ditinjau dari perbandingan sosial dan harga diri pada pengguna media sosial.
- b. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan referensi atau sumber literasi bagi para peneliti-peneliti selanjutnya untuk mengadakan penelitian dengan topik yang sama.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi penelitian psikologi mengenai kaitan perbandingan sosial dan harga diri dengan kebahagiaan pada mahasiswa pengguna media sosial untuk dijadikan pertimbangan pengembangan penelitian dengan topik serupa.

b. Bagi Mahasiswa Pengguna Media Sosial

Penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi mengenai kaitan perbandingan sosial dan harga diri dengan kebahagiaan pada mahasiswa pengguna media sosial, sehingga dapat digunakan salah satu acuan untuk dapat mempertahankan kebahagiaan.

c. Bagi Lembaga Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi bahan pengetahuan bagi para akademisi, khususnya di bidang psikologi sosial, psikologi perkembangan, serta bidang-bidang lain yang berkaitan untuk memberikan psikoedukasi mengenai perbandingan sosial dan harga diri.

d. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi bagi masyarakat untuk dapat memahami kaitan perbandingan sosial dan harga diri dengan kebahagiaan pada mahasiswa pengguna media sosial, sehingga masyarakat dapat menyediakan wadah-wadah kegiatan bagi mahasiswa pengguna media sosial untuk mengaktualisasikan dirinya.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian mengenai kebahagiaan ditinjau dari perbandingan sosial dan harga diri pada mahasiswa pengguna media sosial. Namun, setelah ditelusuri, terdapat penelitian-penelitian lain yang memiliki variabel harga diri, perbandingan sosial, dan kebahagiaan. Penelitian-penelitian tersebut antara lain yaitu:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Johan Satria Putra (2018) yang berjudul “Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap *Self-Esteem* pada Remaja Pengguna Media Sosial”. Penelitian ini dilakukan pada pelajar dan mahasiswa di DKI Jakarta dengan kisaran usia 14-19 tahun berjumlah 200 orang (laki-laki 89 orang, perempuan 111 orang) dan minimal adalah pengguna aktif salah satu *Facebook* atau *Instagram*. Skala pengukuran yang digunakan oleh peneliti yaitu skala perbandingan sosial *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Scale* (INCOM), skala syukur yang dibuat sendiri oleh peneliti terdahulu, dan skala harga diri *State Self-Esteem Scale*. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat peran yang sangat signifikan dari syukur dalam pengaruh perbandingan sosial terhadap *self-esteem* pada remaja pengguna media sosial.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Muqaddas Jan, Sanobia Anwwer Soomro, dan Nawaz Ahmad (2017) yang berjudul “*Impact of Sosial Media on Self-Esteem*”. Penelitian ini dilakukan di IoBM di Karachi, Pakistan dengan jumlah subjek sebanyak 150 partisipan dengan usia antara 18-25 tahun. Skala pengukuran yang digunakan dalam oleh peneliti yaitu skala harga diri *Rosenberg Self-Esteem Scale*. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara media sosial dan *self-esteem*. Semakin tinggi intensitas waktu yang dihabiskan untuk media sosial menyebabkan *self esteem* individu menurun.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Tara C. Marshall, Katharina Lefringhausen, dan Nelli Ferenczi (2015) yang berjudul “*The Big Five, Self-Esteem, and Narcissim as Predictors of the Topics People Write About in Facebook Status Updates*”. Penelitian ini dilakukan di Amerika dengan subjek sebanyak 555 pengguna Facebook. Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kepribadian *big five Berkeley Personality Profile*, skala harga diri *Rosenberg Self Esteem Scale*, skala narsisme *Narcissistic Personality Inventory*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa orang-orang yang cenderung ekstrover lebih

sering memperbarui status Facebook mereka, subjek yang memiliki harga diri rendah cenderung untuk memperbarui status tentang pasangan mereka, subjek yang memiliki kecenderungan narsistik memperbarui status tentang pencapaian mereka dan rutinitasnya.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Lutfiyah dan Bagus Takwin (2018) yang berjudul “Hubungan antara Kepribadian dan Kebahagiaan dengan Harga Diri sebagai Mediator”. Terdapat 118 orang yang menjadi subjek dalam penelitian ini dengan rentang usia 12-60 tahun. Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kepribadian *big five Big Five Inventory*, skala harga diri *Personal Self-Esteem Scale*, dan skala kebahagiaan *Mental Health Continuum-Short Form*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kepribadian *big five* berhubungan dengan harga diri dan kepribadian *big five* berhubungan dengan kebahagiaan. Sehingga penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara kepribadian *big five* dengan kebahagiaan dengan mediator harga diri.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Hasri Isrami A. Syamsu, Lukman N, dan Muh. Nurhidayat Nurdin (2019) yang berjudul “Pengaruh Umpan Balik Positif Media Sosial Terhadap Self Esteem Pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Negeri Makassar”. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar sebanyak 295 orang berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 18-21 tahun. Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala harga diri yang dikembangkan oleh Rosenberg. Penelitian ini membuktikan bahwa semakin rendah umpan balik positif yang diterima pada media sosial maka semakin rendah harga diri yang dimiliki oleh seseorang.

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Uğur Doğan (2016) yang berjudul “*Effects of Sosial Network Use on Happiness, Psychological Well-being, and Life Satisfaction on High School Students: Case of Facebook and Twitter*”. Penelitian tersebut dilakukan di 15 SMA di Bolu, Turki sebanyak 459 subjek. Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu skala penggunaan jejaring sosial *Sosial Network Sites Questionnaire*, skala kebahagiaan *Short Form of the Oxford Happiness Questionnaire*, skala kesejahteraan psikologis *Psychological Well-Being Scale*, dan skala kepuasan hidup *Life Satisfaction Scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan jejaring sosial pada siswa sekolah dapat menjadi

prediktor penting yang dapat membuat bahagia, sejahtera secara psikologis, dan kepuasan hidup.

Ketujuh, penelitian yang dilakukan oleh Siti Fauziah, Bani Bacan Hacantya, Anastasya Widya Paramita, dan Wiyanti Maratus Saliha (2020) yang berjudul “Kontribusi Penggunaan Media Sosial dalam Perbandingan Sosial Pada Anak-Anak Akhir”. Penelitian tersebut dilakukan pada siswa kelas VI SD yang memiliki akun media sosial sebanyak 101 subjek. Skala pengukuran yang digunakan oleh peneliti tersebut yaitu kuesioner penggunaan media sosial yang dibuat oleh Rosen, Carrier dan Rokkum dan skala perilaku perbandingan sosial yang disusun oleh Gibbons & Buunk yang diadaptasi oleh Putra. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan tingkat perbandingan sosial. Artinya semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula nilai tingkat perbandingan sosialnya, begitu pula sebaliknya.

Kedelapan, penelitian yang dilakukan oleh Elisa Bergagna & Stefano Tartaglia (2018) yang berjudul “*Self-Esteem, Sosial Comparison, & Facebook Use*”. Penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa sarjana dan pasca sarjana Italia sebanyak 250 mahasiswa. skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu *Rosenberg Self-Esteem Scale*, *The Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM)*, dan *The Modality of Using Facebook Scale*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat peran orientasi perbandingan sosial dalam memediasi hubungan antara harga diri rendah dan beberapa indikator penggunaan Facebook. Pada perempuan, penggunaan Facebook untuk interaksi sosial berpengaruh secara langsung pada harga diri tinggi dan berpengaruh tidak langsung pada harga diri rendah.

Kesembilan, penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Rusdi, Khanief Aryanto Wicaksono, Novan Ardiyantara, Tri Aprilianto Saputro, Azhari Peduk, dan Khoryan Ramadhani (2018) yang berjudul “Sedekah Sebagai Prediktor Kebahagiaan”. Penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa aktif Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya, Universitas Islam Indonesia sebanyak 89 mahasiswa. Skala pengukuran yang digunakan yaitu skala kebahagiaan yang diadopsi dari konsep Seligman dan skala bersedekah yang dibuat sendiri oleh peneliti tersebut. Hasil penelitian mengungkapkan adanya hubungan antara sedekah dan kebahagiaan.

Kesepuluh, penelitian yang dilakukan oleh Barnard Samudra Putra, Bambang Syamsul Arifin, Nisa Hermawati (2016) yang berjudul “*Mortality Salience* dengan Kebahagiaan Pada Masa Dewasa Awal”. Penelitian tersebut dilakukan pada 361 mahasiswa aktif UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian tersebut menggunakan skala *mortality salience* dan skala kebahagiaan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *mortality salience* dengan kebahagiaan pada masa dewasa awal.

Berdasarkan peninjauan pada beberapa penelitian yang telah dipaparkan di atas, peneliti menguraikan perbandingan pada penelitian yang akan peneliti lakukan, yaitu:

1. Keaslian Topik Penelitian

Berdasarkan pemaparan di atas, terdapat penelitian-penelitian lain yang menggunakan variabel harga diri, perbandingan sosial, dan kebahagiaan, baik menggunakan salah satu variabel saja, penggabungan dua variabel, maupun dihubungkan dengan variabel yang lain. Akan tetapi pada penelitian ini, peneliti menggabungkan ketiga variabel tersebut menjadi judul yang belum pernah ada sebelumnya yaitu “Kebahagiaan Ditinjau dari Perbandingan Sosial dan Harga Diri pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial”.

2. Keaslian Teori Penelitian

Teori kebahagiaan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori kebahagiaan Seligman (2011). Selanjutnya, teori perbandingan sosial yang digunakan adalah teori perbandingan sosial yang dikemukakan oleh Festinger (1954). Terakhir, teori yang digunakan untuk harga diri adalah teori harga diri yang dicetuskan oleh Heatherton & Polivy (1991).

3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur kebahagiaan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu memodifikasi alat ukur PERMA Profiler yang disusun oleh Butler & Kern (2016) berdasarkan dimensi kebahagiaan Seligman (2011). Alat ukur tersebut dimodifikasi oleh peneliti karena terdapat aitem-aitem tambahan di luar dimensi-dimensi kebahagiaan Seligman (2011). Berikutnya, alat ukur perbandingan sosial memodifikasi *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Scale* yang disusun oleh Gibbons dan Buunk (1999) berdasarkan dimensi perbandingan sosial Festinger (1954). Alat ukur tersebut peneliti modifikasi untuk disesuaikan

dengan topik penelitian. Terakhir, alat ukur harga diri yang digunakan yaitu memodifikasi *State Self-Esteem Scale* yang disusun oleh Heatherton dan Polivy (1991) berdasarkan komponen-komponen harga diri Heatherton dan Polivy (1991). Peneliti memodifikasi alat ukur tersebut agar lebih mudah dipahami oleh subjek.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada subjek mahasiswa, sama dengan beberapa penelitian sebelumnya. Namun yang membedakan adalah penelitian ini dilakukan pada mahasiswa S1 yang berkuliah di Perguruan Tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta. Lalu, mahasiswa yang akan dijadikan subjek penelitian adalah mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima. Artinya, terdapat hubungan antara perbandingan sosial dan harga diri dengan kebahagiaan pada mahasiswa pengguna media sosial. Kemudian, hipotesis minor pertama dalam penelitian ini diterima. Artinya, terdapat hubungan negatif antara perbandingan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa pengguna media sosial. Semakin tinggi perbandingan sosial, maka semakin rendah kebahagiaan yang dirasakan oleh mahasiswa pengguna media sosial. Lalu, hipotesis minor kedua dalam penelitian ini diterima. Artinya, terdapat hubungan positif antara harga diri dengan kebahagiaan pada mahasiswa pengguna media sosial. Semakin tinggi harga diri, maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang dirasakan oleh mahasiswa pengguna media sosial. Kemudian, perbandingan sosial dan harga diri secara bersama-sama memiliki sumbangsih sebesar 62% terhadap kebahagiaan, sisanya yaitu sebesar 38% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Perbandingan sosial memiliki sumbangsih sebesar 8,2% terhadap kebahagiaan. Harga diri memiliki sumbangsih sebesar 53,8% terhadap kebahagiaan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan dalam penelitian ini, terdapat saran yang dapat diberikan oleh peneliti, yaitu:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema pada penelitian ini, diharapkan dapat mempertimbangkan variabel lain yang memiliki hubungan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa pengguna media sosial. Kemudian, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah jumlah subjek penelitian sehingga dengan demikian generalisasi dapat ditingkatkan.

2. Bagi Mahasiswa Pengguna Media Sosial

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pengetahuan bagi mahasiswa untuk dapat mempertahankan kebahagiaan dengan mengenal lebih jauh kelebihan yang dimiliki, menggali potensi diri, menggunakan informasi dari

media sosial sebagai informasi yang masih perlu diolah, serta memilih dan memilah hal-hal yang sesuai dengan dirinya.

3. Bagi Lembaga Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan bagi lembaga pendidikan yang menaungi para pelajar yang menggunakan media sosial untuk memberikan psikoedukasi mengenai bagaimana menerima diri sendiri agar tidak iri dan memandang rendah dirinya sendiri saat membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain, serta menyediakan wadah bagi para pelajar untuk bisa meningkatkan atau mengembangkan harga diri dengan menggali potensi diri.

4. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan masyarakat dapat menyediakan wadah-wadah aktivitas agar mahasiswa dapat mengaktualisasikan dirinya sehingga harga dirinya meningkat dan mengembangkan perbandingan sosial yang positif.



DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Fauzia, R., & Tanau, M.U. (2020). Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Pada Mahasiswa yang Berada dalam Fae Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia*. 3 (1).
- Alwisol, (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press.
- Anand, F. & Meftahudin. (2020). Pengaruh Lingkungan Keluarga, Pendidikan Kewirausahaan, Efikasi Diri dan Motivasi Terhadap Minat Berwirausaha Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Sains Al-Quran). *Journal of Economic, Business and Engineering*. 2 (1). E-ISSN: 2716-2583
- Anggoro, W.J. & Widhiarso, W. (2010). Konstruksi dan Identifikasi Properti Pikometris Instrumen Pengukuran Kebahagiaan Berbasis Pendekatan Indegenous Psychology: Studi Multi-Trait-Multimethod. 37 (2). DOI: 10.22146/jpi.7728
- Arad, A., Barzilay, O., & Perhick, M. (2017). The Impact of Facebook on Sosial Comparison and Happiness: Evidence from a Natural Experiment. *SSRN Electronic Journal*. DOI: 10.2139/ssrn.2916158
- Argo, J.J., White, K., & Dahl, D.W. (2006). Sosial Comparison Theory and Deception in the Interpersonal Exchange of Consumption Information. *Journal of Consumer Research*. 33 (1), 99-108.
- Armalita, R. & Helmi, A.F. (2018). Iri di Situs Jejaring Sosial: Studi Tentang Teori Deservingness. *Jurnal Psikologi*. 45 (3), 218-230. DOI: 10.22146/jpsi.33313
- Arriza, B.K., Dewi, E.K., & Kaloeti, D.V.S. (2011). Memahami Rekonstruksi Kebahagiaan dengan HIV/AIDS (ODHA). *Jurnal Psikologi Undip*. 10 (2).
- Azharuddin, NR. & Qodariah, S. (2021). Hubungan Adiksi Media Sosial dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*. 7 (2). ISSN: 2460-6448
- Bergagna, Elisa & Tartaglia, Stefano. (2018). Self-Esteem, Sosial Comparison, and Facebook Use. *Europe's Journal of Psychology*. 14 (4), 831-845. DOI: 10.5964/ejop.v14i4.1592
- Budury, S., Fitriyani, A., & Khamida. (2019). Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan, dan Stres Pada Mahasiswa. *Bali Medika Jurnal*. 6 (2), 205-208. ISSN: 2615-7047. DOI: 10.36376/bmj.v6i2
- Butler, J., & Kern, M.L. (2016). The PERMA-Profil: A Brief Multidimensional Measure of Flourishing. *International Journal of Well Being*. 6 (3), 1-48. DOI: 10.5502/ijw.v6i3.526
- Cahyono, Anang Sugeng. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Indonesia. *Jurnal Publiciana*. 9 (1), 140-157.
- Chae, J. (2018). Reexamining the Relationship Between Sosial Media and Happiness: The Effects of Various Sosial Media Platforms on Reconceptualized Happiness. *Telematics and Informatics*. 35 (6), 1656-1664. DOI: 10.1016/j.tele.2018.04.011
- Christianto, L.P., dkk. (2020). Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras*. 3 (1). DOI: 10.33541/Jsvol2iss1pp1
- Cingel, D. P., Carter, M. C., & Krause, H.-V. (2022). Social Media and Self-Esteem. *Current Opinion in Psychology*. 45, Article 101304. DOI: [10.1016/j.copsyc.2022.101304](https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101304)

- Civitzi, Nazmiye & Civitzi, Asm. (2015). Sosial Comparison Orientation, Hardiness and Life Satisfaction in Undergraduate Students. *Procedia – Sosial and Behavioral Sciences*. 205, 516-523. DOI: 10.1016/j.sbspro.201.09.062
- De Vries, D. A., dkk. (2018). Social Comparison as the Thief of Joy: Emotional Consequences of Viewing Strangers' Instagram Posts. *Media psychology*. 21 (2), 222-245. DOI: 10.1080/15213269.2016.1267647
- Doğan, Uğur. (2016). Effects of Sosial Network Use on Happiness, Psychological Well-being, and Life Satisfaction on High School Students: Case of Facebook and Twitter. *Education and Science*. 41 (183). 217-231. DOI: 10.15390/EB.2016.4616
- Doni, Fahlepi Roma. (2017). Perilaku Penggunaan Media Sosial di Kalangan Remaja. *Indonesian Journal on Software Engineering*. 3 (2), 15-23.
- Drakel, Wahyuni Januarti. (2018). Perilaku Mahasiswa dalam Menggunakan Media Sosial di Universitas Sam Ratulangi Manado. *Holistik*. 9 (21A).
- Fakhri, Nurfitriani. (2017). Konsep Dasar dan Implikasi Teori Perbandingan Sosial. *Jurnal Psikologi Talenta*. 3 (1).
- Fauziah, Hana Hanifah. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2 (2), 123-132.
- Fauziah, S., dkk. (2020). Kontribusi Penggunaan Media Sosial dalam Perbandingan Sosial Pada Anak-Anak Akhir. *Psycho Idea*. 18 (2).
- Febriyanthi, A.N.A. & Supriyadi. 2020. Apakah Perbandingan Sosial dalam Menggunakan Instagram Berperan Terhadap Kebahagiaan Remaja. *Intuisi*. 12 (2).
- Festinger, L. (1954). A Theory of Sosial Comparison Processes. *Human Relations*. 7 (117). DOI: 10.1177/001872675400700202
- Gibbons, F.X. & Buunk, B.P. (1999). Individual Differences in Sosial Comparison: Development of A Scale of Sosial Comparison Orientation. *Journal of Personality and Sosial Psychology*. 76 (1), 129-142. DOI: 10.1037//002-3514.76.1.129
- Grimaldy, D.V., Nirbaningtyas, R.B., & Haryanto, H.C. (2017). Efektivitas Jurnal Kebahagiaan dalam Meningkatkan *Self Esteem* Pada Anak Jalanan. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*. 8 (2), 100-110.
- Gulo, W. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Hadi, S. *Statistik*. (2017). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hafiza, S. & Mawarpury, M. (2018). Pemaknaan Kebahagiaan Oleh Remaja Broken Home. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 5 (1), 59-66. eISSN: 2502- 2903, pISSN: 2356-3591, DOI: 10.15575/psy.v5i1.1956
- Handini, Dinna and Hidayat, Firman and Putri, Dina Alif Vatul and Rouf, M. Rasha and Anjani, Nur Raly and Attamimi, Abdul Naser Rafi'i. (2020). *Statistik Pendidikan Tinggi Tahun 2020 (Higher Education Statistics 2020)*. Sekretariat Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Jakarta. ISSN: 2528-0252
- Hardani, dkk. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta
- Harijanto, J. & Setiawan, J.L. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Pada Mahasiwa Perantau di Surabaya. *Psychopreneur Journal*. 1 (1). DOI: 10.37715/psy.v1i1.361
- Hayran, C. & Anik, L. (2021). Well-Being and Fear of Missing Out (FOMO) on Digital Content in the Time of COVID-19: A Correlational Analysis among University

- Students. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*. 18 (4). DOI: [10.3390/ijerph18041974](https://doi.org/10.3390/ijerph18041974)
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and Validation of Scale for Measuring State Self-Esteem. *Journal of Personality and Sosial Psychology*. Vol. 60, No. 6, 895-910 .DOI: [10.1037/0022-3514.60.6.895](https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.6.895)
- Heatherton, T.F., & Wyland, C.L. (2003). Assesing Self-Eteem. In S.j. Lopez & C. R. Synder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (p. 219-223). American Psychological Association. DOI: [10.1037/10612-014](https://doi.org/10.1037/10612-014)
- Hills, P. & Argyle, M. (2001). Emotional Stability as A Major Dimension of Happines. *Personality and Individual Differences*. 31, 1357-1364. DOI: [10.1016/S0191-8869\(00\)00229-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00229-4)
- Hills, Peter dan Argyle, Michael. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a Compact Scale for the Measurement of Psychological Well-Being. *Personality and Individual Differences*. 33, 1073-1082. DOI: [10.1016/s0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(01)00213-6)
- Hulukati, Wenny & Djibran, Moh. Rizki. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bioketik*. 2 (1), 73-114.
- Jan, M., Soomro, S., & Ahmad, N. (2017). Impact Sosial Media on Self-Esteem. *European Scientific Journal*. 13 (23), 329-341. p-ISSN: 1857-7881, e-ISSN: 1857-7431. DOI: [10.19044/esj.2017.v13n23p329](https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n23p329)
- Janie, D.N.A. (2012). *Statistik Deskriptif & Regresi Linear Berganda dengan SPSS*. Semarang: Semarang University Press.
- Jannah, R., dkk. (2019). Makna Kebahagiaan Mahasiswa Perantau. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*. 1 (1). DOI: [10.26555/jptp.v1i1.15126](https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15126)
- Jones, Diane Carlson. (2001). Sosial Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles*. Vol. 45, No. 9/10. DOI: [10.1023/A:1014815725852](https://doi.org/10.1023/A:1014815725852)
- Kemp, Simon. (2022). Digital 2022: Indonesia. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>. Diakses pada: 27 Juli 2022.
- Khairuni, Nisa. (2016). Dampak Positif dan Negatif Sosial Media Terhadap Pendidikan Akhlak Anak. *Jurnal Edukasi*. 2 (1).
- Kim, K. (2019). Happy People Does Not Compare: Difference in Sosial Comparison between Happy and Unhappy People. *Asia-Pacific of Convergent Research Interchange*. 5 (3), 21-30. DOI: [10.21742/apjcri.2019.09.03](https://doi.org/10.21742/apjcri.2019.09.03)
- Leavy, Patricia. (2017). *Research Design: Quantitative, Qualitative, Mixed Method, Art-Based, and Community Based*. New York: The Guilford Press.
- Lee, J.K. (2020). The Effects of Sosial Comparison Orientation on Psychological Well-Being on Sosial Networking Sites: Serial Mediationof Percieved Sosial Support and Self-Esteem. *Current Psychology*. DOI: [10.1007/s12144-020-01114-3](https://doi.org/10.1007/s12144-020-01114-3)
- Lee, S. Y. (2014). How Do People Compare Themselves with Others on Social Network Sites?: The Case of Facebook. *Computers in Human Behavior*. 32, 253–260. DOI:[10.1016/j.chb.2013.12.009](https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.009)
- Lutfiyah & Takwin, Bagus. (2018). Hubungan antara keprbadian dan Kebahagiaan dengan Harga Diri sebagai Mediator. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 9 (1), 17-26.
- Maharani, D. (2015). Tingkat Kebahagiaan (Happiness) Pada Mahaiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 4 (6).

- Manago, A. M., & Vaughn, L. (2015). Social Media, Friendship, and Happiness in the Millennial Generation. *Friendship and Happiness*. 187–206. DOI: 10.1007/978-94-017-9603-3_11
- Marengo, D., dkk. (2020). Examining the Links between Active Facebook Use, Received Likes, Self-Esteem, and Happiness: A Study Using Objective Social Media Data. *Telematics & Informatics*. DOI: 10.1016/j.tele.2020.101523
- Marshal, T.C., Lefringhausen, K., & Ferenczi, N. (2015). The Big Five, Self-Esteem, and Narcissism as Predictors of the Topics People Write About in Facebook Status Updates. *Personality and Individual Differences*. 85, 35- 40. DOI: 10.1016/j.paid.2015.04.039
- Matondang, Zulkifli. (2009). Validitas dan Reliabilita Suatu Instrumen Penelitian. *Jurnal Tabularasa PPS Unimed*. Vol. 6, No. 1.
- Maulina, B. & Sari, D.R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. 4 (1), 1-5. p-ISSN: 2443-2202, e-ISSN: 2477-2518. DOI: 10.26858/jpkk.v4i1.4753.
- Meilana, Mariagoretti Sinta. (2021). Media Sosial Bagi Penerimaan Diri, Harga Diri, dan Kebahagiaan Remaja: Apakah Akan Merusak Atau Membangun? *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*. 4 (2), 132-143. ISSN 2621-0606 (Print), ISSN 2621-0614 (Online). DOI: 10.33541/Jsvo12iss1pp1
- Mulyana, Sri dan Afriani. (2017). Hubungan Antara *Self-Esteem* dengan *Smartphone Addiction* Pada Remaja SMA di Kota Banda Aceh. *Journal Psikogenesis*. 5 (2).
- Novitasari, N. & Aulia, D. (2019). Kebersyukuran dan Kesepian Pada Lansia yang Menjadi Janda/Duda. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan I*. 7 (2). pISSN: 2301-8266, eISSN: 2540-8291.
- Panjaitan, E. & Ramhasari, D. (2021). Hubungan Antara Social Comparison dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswi Psikologi UNESA Pengguna Instagram. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 8 (5).
- Papilaya, J.O. & Huliselan, N. (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*. 15 (1), 56-63. DOI: 10.14710/jpu.15.1.56-63
- Park, S.Y. & Baek, Y.M. (2018). Two Faces of Sosial Comparison on Facebook: The Interplay Between Sosial Comparison Orientation, Emotions, and Psychological Well-Being. 79, 83-93
- Patnani, Miwa. (2012). Kebahagiaan Pada Perempuan. *Jurnal Psikogenesis*. 1 (1).
- Pebriany, Dewy Nurhaifa. (2019). Perbedaan Tingkat Kebahagiaan Pada Mahasiswa Laki-Laki dan Perempuan. *Jurnal Pahlawan FKIP Universitas Achmad Yani*. 15 (2).
- Ping, Y.J., Li, K.Y., & Jumaat, N.F. (2020). Happy, or Unhappy? That's The Question: A Study on Sosial Media Use and Happiness of University Student. *Teaching and Learning Journal*. 4 (2), 49-58.
- Pittman, Matthew. (2018). Happiness, Loneliness, and Sosial Media : Percieved Intimacy Mediates the Emotional Benefits of Platform Use. *The Journal of Sosial Media in Society*. 7 (2), 164-176.
- Prawesti, F.S. & Dewi, D.K. (2016). Self Esteem dan Self Disclosure Pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Blackberry Messenger. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 7 (1), 1-8. ISSN: 2087-1708
- Putra, B.S., Arifin, B.S., & Hermawati, N. (2016). "Mortality Salience dengan Kebahagiaan Pada Masa Dewasa Awal". *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 4 (1).

- Putra, Johan Satria. (2018). Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap *Self-Esteem* pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*. 3 (2), 197-210.
- Putri, Bungalia Kencana. (2018). *Hubungan Antara Sosial Comparion dengan Kepuasan Hidup Pada Wanita Lajang yang Bekerja*. (Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya).
- Rahardjo, Wahyu, dkk. (2021). *Social Media Fatigue* Pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19: Peran Neurotisme, Kelebihan Informasi, *Invasion of Life*, Kecemasan, dan Jenis Kelamin. *Jurnal Psikologi Sosial*. 19 (2), 142- 152. DOI: 10.7454/jps.2021.16
- Rahayu, Theresia Puji. (2016). Determinan Kebahagiaan di Indonesia. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*. 19 (1).
- Ratnamulyani, I.A. & Maksudi, B.I. (2018). Peran Media Sosial dalam Peningkatan Partisipasi Pemilih Pemula Dikalangan Pelajar di Kabupaten Bogor. *Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial dan Humaniora*. 20 (2), 154-161.
- Rozika, L.A. & Ramadhani, N. (2016). Hubungan Antara Harga Diri dan *Body Image* dengan *Online Self-Presentation* Pada Pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology*. 2 (3), 172-183.
- Rusdi, A., dkk. (2018). Sedekah Sebagai Prediktor Kebahagiaan. *Jurnal Psikologi Islam*. 5 (1), 59-68.
- Sabik, N.J., Falat, F., & Magagnos, J. (2019). When Self-Worth Depends on Sosial Media Feedback: Associations with Psychological Well-Being. *Sex Roles*. 82 (2). DOI: 10.1007/s11199-019-01062-8
- Sari, E.K.W. & Soejanto, L.T. (2016). Keefektifan Konseling Kelompok REBT untuk Meningkatkan *Self Esteem* Mahasiswa. *Jurnal Konseling Indonesia*. 1 (2), 101-106. DOI: 10.21067/jki.v1i2.1622
- Sari, I.A,W.P. & Suarya, L.M.K.S. (2018). Hubungan antara Sosial Comparison dan Harga Diri Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Udayana*. 40-52.
- Sativa, A.R. & Helmi, A.F. (2013). Syukur dan Harga Diri dengan Kebahagiaan Remaja. *Jurnal Psikologi Wacana*. 5 (2).
- Sato, Yosuke & Yuki, Masaki. (2014). The association between self-esteem and happiness differs in relationally mobile vs. stable interpersonal contexts. *Frontiers in Psychology*. 5. DOI: 10.3389/fpsyg.2014.01113
- Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2014). The development and validation of the Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R). *Eating Behaviors*. 15(2), 209–217. DOI: 10.1016/j.eatbeh.2014.01.001
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York, NY: Free Press.
- Steinsbekk, S., dkk. (2021). The Impact of Sosial Media Use on Appearance Self- Esteem from Childhood to Adolescence - A 3-Wave Community Study. *Computers in Human Behaviour*. 114. DOI: 10.1016/j.chb.2020.106528
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharjo, Imam. (2021). Daftar lengkap Perguruan Tinggi di Yogyakarta (Jogja). <https://imam.web.id/daftar-lengkap-perguruan-tinggi-di-yogyakarta-jogja-2021/>. Diakses pada: 29 April 2022.

- Sukrillah, A., Ratnamulyani, I.A., & Kusumadinata, A.A. (2017). Pemanfaatan Media Sosial Melalui Whatsapp Group FEI Sebagai Sarana Komunikasi. *Jurnal Komunikatio*. 3 (2).
- Suseno, M. N. (2012). *Statitika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humanoira*. Yogyakarta: Penerbit Ash-Shaff.
- Syamsu, H.I.A., N, Lukman, & Nurdin, M.N. (2019). Pengaruh Umpan Balik Positif Media Sosial Terhadap Self Esteem Pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Psikologi Talenta*. 5 (1). DOI: 10.26858/talenta.v5i1.12410
- Syamsu, M.N. & Milla, M.N. (2014). Pengalaman Kegagalan Laki-Laki dan Perempuan. *Jurnal Psikologi*. 10 (2).
- Tafarodi, R.W, dan Swann, W.B. (2001). Two Dimensional Self-Esteem: Theory and Measurement. *Personality and Individual Differences*. 31, 653-673. DOI: 10.1016/S0191-8869(00)00169-0
- Tafarodi, R.W. & Swann, W.B. (1995). Self-Liking and Self-Competence as Dimensions of Global Self-Esteem: Initial Validation of a Measure. *Journal of Personality Assesment*. 65 (2), 322-342. DOI: 10.1207/S15327752JPA6502_8
- Tim Penyusun. (2022). *Profil Internet Indonesia 2022*. Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia.
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem. *Cyber Psychology & Behavior*. 9 (5), 584-590. DOI: 10.1089/cpb.2006.9.584
- Vogel, E.A., dkk. (2014). Sosial Comparison, Sosial Media and Self-Esteem. *Psychology of Popular Media Culture*. 3 (4), 206-222. DOI: 10.1037/ppm0000047
- Vogel, E.A., dkk. (2015). Who Compares and Despairs? The Effect of Sosial Comparison Orientation on Sosial Media Use and Its Outcomes. *Personality and Individual Differences*. 86, 249-256. DOI: 10.1016/j.paid.2015.06.026
- Vossen, H.G.M., Koutamanis, M., & Walther, J.B. (2017). An experimental test of the effects of online and face-to-face feedback on self-esteem. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. Vol. 11, No. 4. DOI: 10.5817/CP2017-4-1
- Wibowo, Yonatan, & Silaen, S.M.J. (2018) Hubungan Self-Esteem dan Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Perilaku Narsisme di Kalangan Siswa Kelas VIII SMPK Penabur Bintaro Jaya. *Ikraith Humaniora*. 2 (2), 109-115.
- Wirtz, Derrick, dkk. (2020). How and Why Sosial Media Affect Subjective Well-Being: Multi-Site Use and Sosial Comparison as Predictors of Change Accross Time. *Journal of Happiness Studies*. DOI: 10.1007/s10902-020-00291-z
- Wood, Joanne V. (1996). What is Sosial Comparison and How Should We Study It?. *Personality and Sosial Psychology Bulletin*. 6 (5), 520-537. DOI: 10.1177/0146167296225009
- Yang, G., Wang, Z., & Wu, W. (2021). Sosial Comparison Orientation and Mental Health: The Mediating Role of Psychological Capital. *Sosial Behavior and Personality*. 49 (1). DOI: 10.2224/sbp.9767
- Yap, Chin Cho, dkk. (2021). Association between Self-Esteem and Happiness Among Adolescents in Malaysia: the Mediating Role of Motivation. *Psychological Reports*. DOI: 10.1177/00332941211005124

Yudhawati, D. (2018). Implementasi Psikologi Positif dalam Pengembangan Kepribadian Mahasiswa. *Psycho Idea*. 16 (2). DOI: 10.30595/psychoidea.v16i2.3363

