Arus Jurnal
Psikologi dan Pendidikan (AJPP)
Website: http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Email: jurnal.ajpp@ardenjaya.com

Pengaruh *Social comparison* Terhadap *Subjective well-being* Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo

INFO PENULIS

Rosniaty S. Umar
Universitas Muhammadiyah Gorontalo
niyaumar754@gmail.com

Fendi Ntobuo
Universitas Muhammadiyah Gorontalo
fendintobuo@umgo.ac.id

Sri Ayu Mutmainah Kurniawati
Universitas Muhammadiyah Gorontalo
sriayumutmainahk@umgo.ac.id

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 5, No. 2 Juni 2026
http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi :

Umar, R., Ntobuo, F., & Kurniawati, S. A. M. (2026). Pengaruh Social comparison Terhadap Subjective well-being Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan 5*(2),1732-1740.

Abstrak

Penggunaan Instagram yang semakin meningkat di kalangan mahasiswa memberikan manfaat dalam komunikasi, sosial, dan akses informasi. Namun, penggunaan media sosial juga dapat mendorong munculnya perilaku *Social comparison* yang berpotensi memengaruhi *Subjective well-being*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Social comparison* terhadap *Subjective well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel sebanyak 97 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *Social comparison* yang diadaptasi dari Daniartha (2025) dan skala *Subjective well-being* yang diadaptasi dari Situmorang (2024). Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Social comparison* berpengaruh signifikan terhadap *Subjective well-being* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,990 menunjukkan bahwa *Social comparison* memberikan kontribusi sebesar 99,0% terhadap *Subjective well-being*, sedangkan sisanya sebesar 1,0% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Social comparison*, semakin tinggi *Subjective well-being* mahasiswa pengguna Instagram. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung melakukan *Social comparison* secara positif dan adaptif dengan menjadikan pencapaian, pengalaman, dan keberhasilan orang lain sebagai sumber inspirasi dan motivasi untuk mengembangkan diri. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa dan perguruan tinggi meningkatkan literasi digital, pengelolaan emosi, serta penggunaan media sosial bijak dan sehat di era digital.

Kata Kunci: *Social comparison*, *Subjective well-being*, Instagram, Mahasiswa Kesehatan

Abstract

The increasing use of Instagram among university students has provided benefits in terms of communication, social interaction, and access to information. However, social media use may also encourage social comparison behavior, which has the potential to influence subjective well-being. This study aimed to determine the effect of social comparison on subjective well-being among Instagram users at the Faculty of Health, Universitas Muhammadiyah Gorontalo. This study employed a quantitative approach, with a sample of 97 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using a social comparison scale adapted from Daniartha (2025) and a subjective well-being scale adapted from Situmorang (2024). The data were analyzed using simple linear regression with SPSS. The results showed that social comparison had a significant effect on subjective well-being, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The coefficient of determination (R^2) was 0.990, indicating that social comparison accounted for 99.0% of the variance in subjective well-being, with the remaining 1.0% attributable to other factors outside the scope of this study. These findings indicated that the higher the level of social comparison, the higher students' subjective well-being on Instagram. The results indicate that students generally engage in social comparison in a positive and adaptive manner, utilizing others' achievements, experiences, and successes as sources of inspiration and motivation for self-development. These findings may inform students and higher education institutions in their efforts to enhance digital literacy and emotional regulation, and to promote responsible and healthy social media use in the digital era.

Keywords: Social Comparison; Subjective Well-Being; Instagram; Health Students

A. Pendahuluan

Era digital kini telah menjadi elemen yang tak terpisahkan dalam kehidupan masyarakat masa kini. Ini terlihat dari berbagai aktivitas masyarakat yang memanfaatkan teknologi yang berbasiskan internet. Pemakaian internet, terutama dalam platform media sosial, menawarkan banyak kemudahan di berbagai aspek kehidupan seperti pendidikan, pekerjaan, belanja, serta sebagai sarana berkomunikasi dengan keluarga, teman, dan orang lain meski hanya lewat perangkat yang dimiliki. Media sosial berfungsi sebagai alat komunikasi yang tidak hanya digunakan untuk menyebarkan informasi dan memberikan inspirasi, tetapi juga kerap dimanfaatkan untuk mengekspresikan diri, menunjukkan citra diri, serta sebagai tempat untuk mengungkapkan keluhan (Fauzia *et al*., 2019).

Sebagian besar pengguna media sosial di Indonesia berasal dari kelompok usia 18 tahun hingga 24 tahun sebanyak 86,5% (tahap dewasa awal). Dapat dilihat bahwa kelompok usia 18–24 tahun adalah pengguna terbanyak di media sosial. Hal ini tampaknya terjadi karena kelompok ini merupakan usia yang aktif dan lebih rutin memakai media sosial untuk berbagai aktifitas. Transisi komunikasi dari cara offline menuju online yang serba digital, cepat, dan terkini dapat dialami melalui berbagai platform sosial media, terutama Instagram (Hana *et al*., 2023). Instagram telah menjadi platform jejaring sosial yang paling populer, dengan penggunaan mencapai 82 persen. Di Asia Pasifik, Indonesia menempati posisi ketiga sebagai negara dengan jumlah pengguna Instagram tertinggi (Statista, 2025).

Mengingat tingginya intensitas penggunaan Instagram di kalangan mahasiswa serta potensi dampak psikologis yang menyertainya, penting untuk memahami bagaimana kondisi *Subjective well-being* mereka. *Subjective well-being* dalam konteks pengguna Instagram merujuk pada berbagai penilaian yang dilakukan oleh seseorang mengenai kehidupannya. Ini mencakup kepuasan hidup, reaksi emosional individu terhadap peristiwa atau pengalaman yang dialaminya, serta aktivitas yang dilakukan saat menggunakan media sosial yang mempengaruhi cara ia menilai kehidupannya (Situmorang, 2024). Orang yang memiliki *Subjective well-being* rendah dapat mengalami dampak negatif pada mentalnya, seperti stres, kecemasan, bahkan berisiko menderita depresi.

Peneliti melakukan wawancara kepada 6 orang mahasiswa pengguna aktif Instagram di Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Dari hasil wawancara yang dilakukan, ditemukan bahwa mereka yang menggunakan media sosial dan melihat postingan teman, berita viral, topik yang sedang tren, serta pembaruan lainnya di Instagram, mengalami perasaan sedih karena merasa tidak sebaik orang lain, merasa kurang percaya diri, berpikir berlebihan, merasa tidak aman, dan bahkan merasa kurang puas dengan kehidupan mereka saat ini akibat sering mengingat peristiwa-peristiwa menyedihkan yang seharusnya dilupakan, serta menyadari banyak hal yang belum tercapai.

Tekanan psikologis akibat penggunaan media sosial, seperti kecenderungan melakukan *Social comparison*, dapat menurunkan *Subjective well-being* mahasiswa karena memicu perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, kecemasan, serta emosi negatif lainnya. *Social comparison* dicirikan sebagai perbandingan diri dengan orang lain untuk menilai atau memperbaiki suatu bagian tertentu dari dirinya sendiri. Festinger memberikan hipotesis bahwa setiap manusia memiliki dorongan untuk mengevaluasi dirinya dengan membandingkan dirinya dengan orang lain. Dengan membandingkan diri dengan orang lain, individu melakukan evaluasi diri sehingga berusaha untuk memenuhi target yang diinginkan (Panjaitan *et al*., 2021).

Penelitian Panjaitan *et al*. (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Social comparison* dan *Subjective well-being* pada mahasiswi pengguna Instagram. Penelitian Nafis *et al*. (2023) menemukan bahwa *Social comparison* menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan *Subjective well-being* pada remaja pengguna Instagram. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian Nur'azijah *et al*. (2025) pada pengguna TikTok menunjukkan bahwa semakin sering individu membandingkan dirinya dengan orang lain, semakin rendah pula *Subjective well-being* yang dialaminya.

Penelitian-penelitian di atas memberikan sumbangan berarti dalam memahami cara proses *Social comparison* di platform media sosial dapat berdampak pada *Subjective well-being* individu, khususnya di kalangan mahasiswa. Meski begitu, semua penelitian tersebut masih terfokus pada daerah di bagian barat Indonesia. Berdasarkan kajian peneliti, hingga saat ini belum ada studi yang sama yang meneliti dampak *Social comparison* terhadap *Subjective well-being* di kalangan mahasiswa pengguna Instagram di wilayah Gorontalo.

Berdasarkan informasi yang telah disampaikan sebelumnya mengenai konteks, fenomena, dan hasil penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *Social comparison* memiliki dampak terhadap *Subjective well-being*. Dengan demikian, peneliti ingin menyelidiki secara lebih mendalam tentang pengaruh *Social comparison* terhadap *Subjective well-being* pengguna Instagram di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Social comparison* terhadap *Subjective well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

Tinjauan Pustaka

Subjective well-being

Menurut Diener, Lucas & Oishi (2018) *Subjective well-being* didefinisikan sebagai evaluasi keseluruhan terhadap kualitas hidup seseorang dari sudut pandangnya sendiri. Diener & Ryan (2015), menjelaskan bahwa *Subjective well-being* adalah istilah umum untuk menggambarkan tingkat kesejahteraan yang dirasakan seseorang berdasarkan penilaian subjektif yang dilakukan individu dalam hidupnya. Selain itu terdapat dua aspek *Subjective well-being* yaitu (1) aspek afektif, adalah evaluasi yang mengacu pada frekuensi emosi yang dialami seseorang seperti perasaan positif dan negatif (*pleasant and unpleasant*), individu yang memiliki aspek afektif tinggi pada umumnya lebih sering merasakan perasaan positif (*pleasant*) dibandingkan dengan perasaan negatif (*unpleasant*). Dan (2) aspek kognitif, merupakan evaluasi individu terhadap sejauh mana kehidupan mereka sesuai dengan harapan dan standar ideal yang diinginkannya. Individu dengan aspek kognitif yang tinggi dapat menilai bahwa harapan, keinginan, dan standar yang mereka miliki sebagian besar sesuai dengan kondisi kehidupannya saat ini yang mengindikasikan ukuran kepuasan hidup seseorang.

Menurut Armenta, Ruberton, & Lyubomirsky (2015) *Subjective well-being* adalah evaluasi individu mengenai kehidupan mereka dalam periode waktu yang lama. Evaluasi ini mencakup reaksi emosional terhadap peristiwa kehidupannya, suasana hati, serta evaluasi tentang kepuasan hidup, baik kepuasan hidup secara global dan kepuasan dalam domain yang penting dalam hidup, misalnya cinta, pekerjaan, kesehatan, perkawinan, persahabatan, dan lainlain. Kepuasan hidup didefenisikan sebagai proses penerimaan individu terhadap seluruh kehidupannya, termasuk tujuan yang diharapkan dan tujuan yang telah dicapai secara sadar berdasarkan pada kriteria yang telah ditetapkan oleh dirinya.

Wahyuni (2023) mengemukakan bahwa dalam kehidupan sehari-hari *Subjective well-being* adalah sinonim dari kebahagiaan. Namun kebahagiaan hanya jumlah dari banyak momen yang menyenangkan, sedangkan subjective wellbeing menekankan evaluasi individu terhadap hidupnya sendiri, terutama evaluasi dan respons emosional atas kehidupannya.

Menurut Ariati (2010) *Subjective well-being* merupakan gabungan dari tingginya kepuasan hidup, tingginya emosi positif, dan rendahnya emosi negatif. Semakin banyaknya peristiwa menyenangkan yang terjadi, maka semakin bahagia dan puas individu tersebut. Persepsi seseorang tentang keseimbangan perasaan positif dan negatif dalam kehidupan mereka memengaruhi perasaan dan kepuasan hidup mereka secara menyeluruh.

Social comparison

Fastinger (1945) mendefenisikan *Social comparison* sebagai dorongan yang dimiliki individu untuk mengevaluasi pendapat dan kemampuannya dibandingkan dengan orang lain. Aspek-aspek yang terdapat dalam *Social comparison* meliputi (1) aspek *opinion*, tolak ukur perbandingan berdasarkan aspek pendapat. Individu seringkali membandingkan pendapatnya sendiri pada orang lain. Apabila pendapat seseorang terkait penampilan menarik dan citra dirinya berbeda dengan pendapat orang lain, hal ini cenderung membuat orang tersebut mengubah pendapatnya agar mendekati pendapat orang lain atau sebaliknya, dan (2) aspek *ability*, Setiap individu cenderung ingin menyamakan diri dengan lingkungannya, oleh karena itu individu berusaha mengurai berbagai perbedaan yang signifikan dengan orang lain, salah satunya dalam aspek kemampuan. Oleh karena adanya dorongan untuk berubah menjadi lebih baik, seringkali individu membandingkan kemampuan dirinya dengan orang lain agar diperoleh kemampuan yang setara.

Menurut Buunk & Gibbons (2005) *Social comparison* adalah kecenderungan individu untuk membandingkan pencapaian, situasi, pengalaman seseorang dengan orang lain. Tujuan utama seseorang melakukan *Social comparison* adalah untuk memperoleh informasi tentang dirinya.

Guyer & Vaughan (2018) mendefenisikan *Social comparison* mengacu pada proses oleh dimana individu mengevaluasi kemampuan, pendapat, sikap, perasaan, ciri fisik, prestasi atau pencapaian, atau aspek lainnya dalam hubungannya dengan individu lain.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif menggunakan analisis regresi linear sederhana. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo, yang berfokus pada mahasiswa Fakultas Kesehatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pengguna Instagram Fakultas Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo yang berjumlah 3.362 Mahasiswa. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 97 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-prob*ability* sampling dengan metode purposive sampling. Kriteria responden dalam penelitian ini meliputi: (1) mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo dan (2) aktif menggunakan media sosial Instagram.

Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner menggunakan skala Likert lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Variabel independen dalam penelitian ini adalah *Social comparison*, yaitu dorongan individu untuk mengevaluasi pendapat dan kemampuan dirinya dengan membandingkan diri dengan orang lain. Variabel ini diukur menggunakan skala yang telah diterjemahkan dan diadaptasi oleh Situmorang (2024) berdasarkan aspek *ability* dan *opinion* yang dikemukakan oleh Festinger (1954). Skala *Social comparison* terdiri atas 11 item dengan koefisien validitas Aiken's V sebesar 0,833 dan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,80.

Variabel dependen adalah *Subjective well-being*, yaitu evaluasi individu terhadap kehidupannya yang mencakup kepuasan hidup serta dominasi afek positif dibandingkan afek negatif. Variabel ini diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari penelitian Daniartha (2025) berdasarkan aspek afektif dan kognitif yang dikemukakan oleh Diener (2018). Skala *Subjective well-being* terdiri atas 17 item dengan nilai validitas point measure (MNSQ) > 0,40 dan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,815.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji melalui uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal dengan kriteria nilai signifikansi > 0,05. Uji

linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan linear antara variabel penelitian dengan melihat nilai deviation from linearity, dimana hubungan dinyatakan linear apabila nilai signifikansi > 0,05.

C. Hasil Dan Pembahasan

1. Hasil

Subjek Berdasarkan Usia

Tabel 1 Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase
19	12	12.4 %
20	15	15.5 %
21	27	27.8 %
22	21	21.6 %
23	16	16.5 %
24	4	4.1 %
25	2	2.1 %
Total	97	100%

Berdasarkan karakteristik usia, responden berjumlah 97 orang dengan rentang usia 19–25 tahun. Mayoritas responden berusia 21 tahun (27,8%), diikuti usia 22 tahun (21,6%), sedangkan jumlah paling sedikit berada pada usia 25 tahun (2,1%). Secara umum, sebagian besar responden berada pada rentang usia 21–22 tahun (49,4%).

Subjek Berdasarkan Media Sosial

Tabel 2 Subjek Berdasarkan Media Sosial

Media Sosial	Frekuensi	Presentase
Fb, Instagram	16	16.5 %
Ig, Tiktok	2	2.1 %
Instagram	45	46.4 %
Instagram, Tiktok	15	15.5 %
Instagram, Wa	1	1.0 %
Instagram	1	1.0 %
Tiktok, Instagram	1	1.0 %
Wa, Instagram	1	1.0 %
Whatsapp, Instagram	15	15.5 %
Total	**97**	**100 %**

Berdasarkan karakteristik media sosial, seluruh responden merupakan pengguna Instagram. Sebagian besar responden menggunakan Instagram sebagai media sosial utama (46,4%), sementara sisanya menggunakan Instagram bersamaan dengan platform lain seperti Facebook, TikTok, dan WhatsApp. Hal ini menunjukkan bahwa Instagram merupakan platform media sosial yang paling dominan digunakan oleh responden.

Subjek Berdasarkan Semester

Tabel 3 Subjek Berdasarkan Semester

Semester	Frekuensi	Presentase
3	10	10.3 %
4	14	14.4 %
5	12	12.4 %
6	19	19.6 %
7	12	12.4 %
8	18	18.6 %
9	12	12.4 %
Total	97	100 %

Berdasarkan karakteristik semester, responden terbanyak berada pada semester 6 (19,6%), diikuti semester 8 (18,6%) dan semester 4 (14,4%). Sementara itu, jumlah responden paling sedikit berada pada semester 3 (10,3%).

Deskriptif Statistik

Tabel 4 Deskriptif Statistik

Variabel	Min	Max	Mean	Std. Dev
Social comparison	26	39	32.08	3.564
Subjective well-being	42	61	51.00	5.074

Berdasarkan hasil statistik deskriptif, variabel *Social comparison* memiliki rata-rata skor 32,08 (SD = 3,564), sedangkan *Subjective well-being* memiliki rata-rata skor 51,00 (SD = 5,074). Hasil ini menunjukkan bahwa responden cenderung memiliki tingkat *Social comparison* dan *Subjective well-being* yang cukup baik, dengan sebaran data yang relatif homogen.

Kategorisasi Variabel

Tabel 5 Kategorisasi Variabel

Kategori	***Social comparison***		***Subjective well-being***	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Rendah	18	18.6	17	17.50%
Sedang	62	63.9	63	65.00%
Tinggi	17	17.5	17	17.50%
Total	97	100%	97	100%

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *Social comparison* (63,9%) dan *Subjective well-being* (65,0%) pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung melakukan perbandingan sosial dalam batas yang wajar serta memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang relatif baik. Distribusi kategori yang didominasi tingkat sedang pada kedua variabel juga menggambarkan bahwa responden tidak menunjukkan kecenderungan yang ekstrem baik dalam melakukan *Social comparison* maupun dalam menilai kesejahteraan hidupnya.

Uji Normalitas

Tabel 6 Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov-Smirnov		Keterangan
	Statistic	Sig.	
Social comparison	0.058	0.200	Normal
Subjective well-being	0.058	0.200	Normal

Berdasarkan hasil pada tabel 4.8 memperlihatkan skor *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, diporoleh nilai signifikan p = 0.200. Karena nilai signifikan > 0.05. Maka nilai signifikan yang didapat dari kedua variabel ini bisa dikatakan terdistribusi normal.

Uji Linearitas

Tabel 7 Uji Linearitas

Variabel	Sig. Deviation from Linearity	Standar Sig.	Keterangan
Social comparison Subjective well-being	0.53	0.05	Linear

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,53 (> 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *Social comparison* dan *Subjective well-being* bersifat linear, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis regresi linier sederhana.

Uji Analisa Regresi Sederhana

tabel 8 Uji Analisa Regresi Sederhana

Variabel	B	R^2 (Square)	Sig
Constant (*Subjective well-being*)	5.186	0.990	0.000
Social comparison	1.429		

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *Social comparison* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Subjective well-being* (B = 1,429; p = 0,000).

Nilai R^2 sebesar 0,990 mengindikasikan bahwa *Social comparison* memberikan kontribusi sebesar 99% terhadap *Subjective well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *social comparison* (63,9%) dan *subjective well-being* (65,0%) pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung melakukan perbandingan sosial dalam batas yang moderat serta memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang cukup baik. *Social comparison* pada tingkat moderat memungkinkan individu menggunakan informasi dari orang lain sebagai sarana evaluasi diri dan motivasi tanpa menimbulkan dampak psikologis yang merugikan.

Analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *social comparison* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo ($p < 0,05$). Nilai koefisien regresi positif menunjukkan bahwa peningkatan *social comparison* diikuti oleh peningkatan *subjective well-being*. Hasil ini mengindikasikan bahwa perbandingan sosial yang dilakukan responden cenderung dimaknai secara konstruktif sebagai sumber inspirasi dan motivasi untuk mengembangkan diri.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Meier *et al*. (2020) yang menjelaskan bahwa *upward social comparison* di media sosial dapat memunculkan *benign envy*, yaitu bentuk iri yang bersifat adaptif dan mampu mendorong individu untuk meningkatkan kualitas diri. Selain itu, penelitian Febrianthi *et al*. (2021) menunjukkan bahwa dampak *social comparison* terhadap kesejahteraan psikologis tidak selalu negatif, tetapi dipengaruhi oleh kemampuan regulasi emosi dan cara individu memaknai informasi yang diperoleh dari media sosial. Individu yang mampu melakukan interpretasi positif terhadap pencapaian orang lain cenderung memperoleh manfaat berupa peningkatan motivasi, optimisme, dan kepuasan hidup.

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan berdasarkan teori *Social comparison* yang dikemukakan oleh Festinger (1945). Festinger menjelaskan bahwa setiap individu memiliki dorongan untuk mengevaluasi kemampuan (*ability*) dan pendapat (*opinion*) dengan membandingkan dirinya dengan orang lain. Proses tersebut tidak selalu menghasilkan konsekuensi negatif, tetapi juga dapat menjadi sarana evaluasi diri dan perbaikan diri (*self-improvement*). Dalam penelitian ini, mahasiswa diduga melakukan *social comparison* sebagai upaya untuk memperoleh gambaran mengenai kemampuan dan pencapaiannya sehingga terdorong untuk meningkatkan kualitas diri. Dengan demikian, aktivitas membandingkan diri di Instagram tidak hanya berfungsi sebagai proses evaluasi sosial, tetapi juga sebagai sumber motivasi untuk mencapai tujuan akademik maupun pengembangan diri.

Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *social comparison* yang dilakukan responden cenderung mengarah pada aspek *ability*, yaitu membandingkan pencapaian, kemampuan, dan prestasi dengan orang lain untuk dijadikan acuan dalam meningkatkan kompetensi diri. Sebagaimana dijelaskan dalam kajian teori pada penelitian ini, individu yang membandingkan kemampuan dirinya dengan orang lain dapat memperoleh informasi mengenai kekuatan maupun kelemahan yang dimiliki sehingga terdorong untuk melakukan perbaikan diri. Kondisi tersebut memungkinkan mahasiswa memandang keberhasilan orang lain sebagai standar yang realistis untuk dicapai, bukan sebagai ancaman terhadap harga dirinya.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh gambaran kategorisasi variabel yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang baik pada variabel *social comparison* maupun *subjective well-being*. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak melakukan *social comparison* secara berlebihan. Tingkat *social comparison* yang moderat memungkinkan individu memperoleh manfaat dari proses membandingkan diri tanpa mengalami tekanan psikologis yang berlebihan. Dengan kata lain, mahasiswa masih mampu mengontrol emosi ketika melihat pencapaian orang lain di Instagram dan lebih memilih menjadikannya sebagai sumber inspirasi untuk meningkatkan kualitas diri.

Temuan penelitian ini berbeda dengan beberapa penelitian terdahulu, seperti Panjaitan *et al*. (2021), Situmorang (2024), serta Nafis dan Kasturi (2023), yang menemukan bahwa *social comparison* memiliki hubungan negatif dengan *subjective well-being*. Perbedaan hasil tersebut diduga disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden dan cara individu memaknai aktivitas *social comparison*. Pada penelitian-penelitian sebelumnya, *social comparison* lebih banyak dimaknai sebagai proses membandingkan diri secara negatif sehingga memunculkan rasa iri, rendah diri, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan. Sebaliknya, pada penelitian ini

mahasiswa cenderung memandang pencapaian orang lain sebagai motivasi untuk berkembang sehingga *social comparison* memberikan dampak yang positif terhadap *subjective well-being*.

Selain karakteristik individu, perbedaan hasil penelitian juga dapat dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya. Sebagaimana dijelaskan dalam latar belakang penelitian, sebagian besar penelitian mengenai *social comparison* sebelumnya dilakukan di wilayah Indonesia bagian barat, sedangkan penelitian ini dilakukan pada mahasiswa di wilayah Indonesia Timur, khususnya Gorontalo. Perbedaan lingkungan sosial, budaya, serta pola penggunaan media sosial memungkinkan mahasiswa memiliki cara yang berbeda dalam memaknai informasi yang diperoleh dari Instagram. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperluas kajian mengenai *social comparison* dengan menunjukkan bahwa dampaknya terhadap *subjective well-being* dapat berbeda bergantung pada karakteristik individu maupun konteks sosial tempat penelitian dilakukan.

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan oleh karakteristik responden yang mayoritas berada pada semester menengah hingga akhir. Mahasiswa pada tahap tersebut umumnya memiliki kematangan emosional, pengalaman akademik, dan kemampuan adaptasi yang lebih baik dibandingkan mahasiswa tingkat awal. Selain itu, latar belakang pendidikan kesehatan memungkinkan mahasiswa memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai kesehatan mental dan pengelolaan stres sehingga mampu menggunakan media sosial secara lebih adaptif.

Menurut Diener *et al*. (2018), *subjective well-being* dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti karakteristik kepribadian, harga diri, kesehatan fisik, hubungan sosial, dan dukungan lingkungan. Oleh karena itu, meskipun *social comparison* memberikan kontribusi yang signifikan dalam penelitian ini, faktor-faktor lain tetap berpotensi memengaruhi tingkat *subjective well-being* mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji peran variabel moderator atau mediator, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, harga diri, dan rasa syukur, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara *social comparison* dan *subjective well-being*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *social comparison* tidak selalu berdampak negatif terhadap kesejahteraan individu. Dalam konteks mahasiswa pengguna Instagram, *social comparison* dapat berfungsi sebagai mekanisme yang adaptif dan memotivasi apabila diiringi kemampuan regulasi diri yang baik serta dukungan sosial yang memadai.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *Social comparison* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Subjective well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo ($p < 0,05$). Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,990$) menunjukkan bahwa *Social comparison* memberikan kontribusi sebesar 99% terhadap *Subjective well-being*. Selain itu, mayoritas responden memiliki tingkat *Social comparison* dan *Subjective well-being* pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung melakukan perbandingan sosial secara moderat dan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang cukup baik.

E. Referensi

Ariati, J. (2010). *Subjective well-being* (*subjective well-being*) dan kepuasan kerja pada staf pengajar (dosen) di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 117–123.

Armenta, C. N., Ruberton, P. M., & Lyubomirsky, S. (2015). *Subjective well-being*, psychology of. In J. D. Wright (Ed.), *International encyclopedia of the social & behavioral sciences* (2nd ed., Vol. 24, pp. 718–725).

Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2005). *Social comparison* orientation: A new perspective on those who do and those who don't compare with others. In S. Guimond (Ed.), *Social comparison and social psychology: Understanding cognition, intergroup relations, and culture* (pp. 15–32). Cambridge University Press.

Diener, E., & Ryan, K. (2015). *Subjective well-being*: A general overview. *South African Journal of Psychology*, *39*(4), 391–406.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of *subjective well-being*. *Collabra: Psychology*, 4(1), Article 15. https://doi.org/10.1525/collabra.115

Fauzia, A. Z., Maslihah, S., & Ihsan, H. (2019). Pengaruh tipe kepribadian terhadap self-disclosure pada dewasa awal pengguna media sosial Instagram di Kota Bandung. *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(3), 151–160.

Febrianthi, A. N. A., & Supriyadi, S. (2021). Apakah *social comparison* dalam menggunakan Instagram berperan terhadap kebahagiaan remaja? *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(2), 126–137.

Guyer, J. J., & Vaughan-Johnston, T. I. (2018). *Social comparison*s (upward and downward). In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 1–5).

Meier, A., Gilbert, A., Börner, S., & Possler, D. (2020). Instagram inspiration: How upward comparison on social network sites can contribute to well-being. *Journal of Communication*, *70*(5), 721–743. https://doi.org/10.1093/joc/jqaa025

Nafis, R. Y., & Kasturi, T. (2023). Hubungan *social comparison* dan kebersyukuran dengan *subjective well-being* pada remaja pengguna Instagram. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 8(2), 92–108.

Nur'azijah, H., & Wahyudi, H. (2025). Hubungan *social comparison* dengan *subjective well-being* pada emerging adulthood pengguna TikTok. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 5, No. 2, pp. 1591–1600). Universitas Islam Bandung.

Panjaitan, M. E., & Rahmasari, D. (2021). Hubungan antara *social comparison* dengan *subjective well-being* pada mahasiswi Psikologi UNESA pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–14.

Situmorang, I. N. A. (2024). *Pengaruh social comparison terhadap subjective well-being pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area* [Skripsi, Universitas Medan Area].

Situmorang, I. N. A. (2024). *Pengaruh social comparison terhadap subjective well-being pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area* [Skripsi, Universitas Medan Area].

Statista. (2026, March 7). *Media sosial di Indonesia – statistik & fakta*. https://www.statista.com/topics/8306/social-media-in-indonesia/