

**HUBUNGAN *SOCIAL COMPARISON* DENGAN
SUBJECTIVE WELL-BEING PENGGUNA
AKTIF MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI



Oleh :
Devano Limanto
NRP. 7103022022

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2025**

**HUBUNGAN *SOCIAL COMPARISON* DENGAN
SUBJECTIVE WELL-BEING PENGGUNA
AKTIF MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI



Oleh :
Devano Limanto
NRP. 7103022022

Fakultas Psikologi
Universtias Katolik Widya Mandala
Surabaya
2025

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Devano Limanto

NRP : 7103022022

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

HUBUNGAN SOCIAL COMPARISON DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA GENERASI Z PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL

Benar-benar merupakan karya saya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manaoun. Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi saya ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf dari pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 16 Desember 2025

Yang membuat pernyataan



Devano Limanto

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang ada, saya sebagai mahasiswa Universitas Widya Mandala :

Nama : Devano Limanto

NRP : 7103022022

Menyetujui skripsi ilmiah yang berjudul :

HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL COMPARISON* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA GENERASI Z PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL

Untuk dipublikasi/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katholik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 16 Desember 2025

Yang membuat pernyataan



Devano Limanto

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL COMPARISON* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA GENERASI Z PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL

Oleh:

Devano Limanto

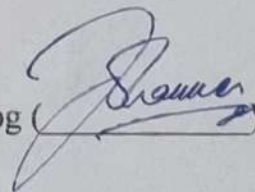
NRP. 7103022022

Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing Utama : Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0718067904

Alamat *e-mail* : Susilo_dicky@ukwms.ac.id



Surabaya, 16 Desember 2025

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Hubungan *Social Comparison* dengan *Subjective Well-Being* Pada Generasi Z Pengguna Aktif Media Sosial" oleh Devano Limanto (7103022022) telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Pada tanggal 06 Januari 2026

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Dekan



(Agnes Maria Sumargi, Ph.D, Psikolog)

Dewan Penguji:

1. Ketua : Dr. Michael Seno Rahardanto, M.A.
2. Sekretaris : Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog
3. Anggota : Agustina Engry, M. Psi., Psikolog
4. Anggota : Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog

Four handwritten signatures in blue ink are arranged vertically, each enclosed in a hand-drawn rectangular box. The signatures correspond to the four members of the Exam Board listed on the left.

HALAMAN PERSEMBAHAN
Penelitian ini dipersembahkan untuk

Tuhan

Keluarga

Sahabat

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Orang-orang lain yang mendukung skripsi saya hingga selesai.

HALAMAN MOTO

“Setiap orang terlahir dalam ketidaktahuan, namun kita bisa memilih: tetap dalam kebodohan, atau belajar untuk keluar darinya. Aku memilih untuk belajar.” –
Devano

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa, atas segala berkat, kasih, dan penyertaan-Nya yang senantiasa menguatkan peneliti dari awal hingga akhir proses penyusunan skripsi ini. Tanpa rahmat dan tuntunan-Nya, peneliti tidak akan mampu menyelesaikan karya ilmiah ini dengan baik. Dalam kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta bimbingan selama proses penelitian dan penyusunan skripsi ini, yaitu:

1. **Tuhan Yang Maha Kuasa**, yang selalu menjadi sumber kekuatan, memberikan ketenangan di setiap langkah, dan menuntun peneliti dalam menghadapi berbagai tantangan hingga mencapai tahap akhir.
2. **Ibu Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog**, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas bagi peneliti untuk menempuh pendidikan hingga tahap akhir.
3. **Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog** selaku dosen pembimbing, atas bimbingan, kesabaran, serta arahan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini. Setiap masukan dan saran yang diberikan telah membantu peneliti untuk berpikir lebih kritis dan mendalam.
4. **Bapak Dr. Michael Seno Rahardanto, M.A** selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran, serta penilaian yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
5. **Ibu Agustina Engry, M. Psi., Psikolog**, selaku dosen penguji, yang telah memberikan kritik, saran, serta penilaian yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
6. **Bapak Made Dharmawan Rama Adhyatma, M.Psi., Psikolog**, yang sudah bersedia meluangkan waktu di tengah kesibukannya untuk membantu proses *professional judges* alat ukur yang digunakan oleh peneliti.

7. **Ibu Dr. Ermida L. Simanjuntak, M.Sc.,M.Psi., Psikolog**, yang sudah bersedia meluangkan waktu di tengah kesibukannya untuk membantu proses *professional judges* alat ukur yang digunakan oleh peneliti.
8. **Para Dosen dan Staf Fakultas UKWMS** yang telah memberikan ilmu dan bantuan kepada peneliti selama proses perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
9. **Para partisipan penelitian** yang bersedia meluangkan waktu dan tenaganya demi kelancaran proses pengambilan data.
10. **Keluarga** yang selalu mendukung dalam kelangsungan perkuliahan, hingga skripsi ini telah dapat diselesaikan.
11. **Kepada teman-teman peneliti** Kenneth, Jevito, Kevin, dan Yehezkiel yang telah membantu dengan segala urusan akademik dan non-akademik dari awal perkuliahan hingga akhir.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
HALAMAN MOTO.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Batasan Masalah	12
1.3 Rumusan Masalah	12
1.4 Tujuan Penelitian	13
1.5 Manfaat Penelitian	13
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	13
1.5.2 Manfaat Praktis	13
BAB II LANDASAN TEORI	15
2.1. Subjective Well-Being	15
2.1.1 Definisi <i>Subjective Well-Being</i>	15
2.1.2 Komponen <i>Subjective Well-Being</i>	15
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Subjective Well-Being</i>	16
2.2 Social Comparison	17
2.2.1 Definisi <i>Social Comparison</i>	17
2.2.2 Aspek <i>Social Comparison</i>	17
2.3 Generasi Z	18
2.4 Keterkaitan hubungan <i>Social Comparison</i> dengan <i>Subjective Well-Being</i> pada generasi Z pengguna aktif media sosial	19
2.5 Hipotesis	21

BAB III METODE PENELITIAN.....	22
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	22
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian	22
3.3 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	23
3.4 Metode Pengumpulan Data	24
3.5.1 Validitas alat ukur.....	26
3.5.2 Reliabilitas Alat Ukur	27
3.6 Teknik Analisa Data	28
3.7 Etika penelitian.....	29
BAB IV	30
PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	30
4.1 Orientasi Kancan Penelitian	30
4.2 Persiapan Pengambilan Data	32
4.3 Pelaksanaan Penelitian	33
4.4 Hasil Penelitian.....	34
4.4.1 Hasil Uji Validitas	34
4.4.2 Hasil Uji Reliabilitas	36
4.4.3 Deskripsi Identitas Subjek Penelitian.....	37
4.4.4 Deskripsi Variabel Penelitian	39
4.4.5 Uji Asumsi.....	47
4.4.6 Uji Hipotesis.....	48
BAB V.....	50
PENUTUP.....	50
5.1 Pembahasan	50
5.2 Kesimpulan	58
5.3 Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Tabel Negara Pengguna Media Sosial Terlama Menurut We Are Social.....	3
Gambar 1.2 Pie Chart Preliminary Research Aspek Kepuasan Hidup.....	5
Gambar 1.3 Pie Chart Preliminary Research Aspek Afeksi Positif	5
Gambar 1.4 Pie Chart Preliminary Research Aspek Afeksi Negatif.....	6

DAFTAR TABEL

Gambar 1.1 Tabel Negara Pengguna Media Sosial Terlama Menurut We Are Social.....	3
Gambar 1.2 Pie Chart Preliminary Research Aspek Kepuasan Hidup.....	5
Gambar 1.3 Pie Chart Preliminary Research Aspek Afeksi Positif	5
Gambar 1.4 Pie Chart Preliminary Research Aspek Afeksi Negatif.....	6
Gambar 1.5 Pie Chart Preliminary Research Aspek Kemampuan.....	8
Gambar 1.6 Pie Chart Preliminary Research Aspek Pendapat.....	9
Tabel 3.1 Skor Aitem Skala Satisfaction with Life Scale	24
Tabel 3.2 Skor Aitem Skala Scale of Positive and Negative Experience.....	24
Tabel 3.3 Skor Aitem skala Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM).....	25
Tabel 3.4 Blueprint skala Satisfaction with Life Scale	25
Tabel 3.5 Blueprint Scale of Positive And Negative Experience	25
Tabel 4. 1 item Skala Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)	34
Tabel 4. 2 item Skala Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM).....	35
Tabel 4. 3 Deskripsi Usia Subjek Penelitian	37
Tabel 4. 4 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian.....	37
Tabel 4. 5 Deskripsi Media Sosial Yang Sering Digunakan Subjek Penelitian	38
Tabel 4. 6 Deskripsi Kegiatan Subjek Penelitian Di Media Sosial	38
Tabel 4. 7 Deskripsi Durasi Bermain Media Sosial	39
Tabel 4. 8 Kategorisasi Scale of Positive and Negative Experience (SPANE).....	39
Tabel 4. 9 Kategorisasi Satisfaction with Life Scale (SWLS)	41
Tabel 4. 10 Kategoriasi Kategorisasi Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM).....	43
Tabel 4. 11 Tabulasi Silang SWLS dengan INCOM.....	44
Tabel 4. 12 Tabulasi Silang Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) dengan Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM).	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A . Bukti Perizinan Untuk Peminjaman Alat ukur.....	64
Lampiran B. Data Satisfaction with Life Scale (SWLS)	65
Lampiran C. Data Scale of Positive and Negative Experience (SPANE).....	80
Lampiran D. Data Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM)	125
Lampiran E. Data Demografi Partisipan Penelitian.....	141
Lampiran F. Lampiran Validitas dan Reliabilitas Satisfaction With Life Scale (SWLS)	180
Lampiran G. Validitas dan Reliabilitas Scale of Positive and Negative Experience (SPANE).....	180
Lampiran H. Validitas dan Reliabilitas Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM).....	182
Lampiran I. Uji Asumsi dan Hipotesis	184

Devano Limanto (2025). “Hubungan Antara *Social Comparison* Dengan *Subective Well-Being* Pada Generasi Pengguna Aktif Media Sosial”. Skripsi Sarjana Strata I. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dan *subjective well-being* pada Generasi Z pengguna aktif media sosial. Secara khusus, penelitian ini menguji (a) hubungan antara *social comparison* dengan kepuasan hidup (*life satisfaction*), dan (b) hubungan antara *social comparison* dengan afeksi positif dan negatif. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan populasi Generasi Z berusia 18–27 tahun, dengan jumlah responden sebanyak 500 orang pengguna aktif media sosial. Instrumen yang digunakan meliputi *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) untuk mengukur kepuasan hidup, *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) untuk mengukur afeksi positif dan negatif, serta *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) untuk mengukur kecenderungan perbandingan sosial. Hasil uji korelasi *Spearman's rho* menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara *social comparison* dan kepuasan hidup ($p = 0,000$; $p < 0,01$) dengan nilai R sebesar 0,266 atau sumbangan efektif sebesar 7,08%. Selain itu, terdapat hubungan negatif signifikan antara *social comparison* dan afeksi positif-negatif ($p = 0,000$; $p < 0,01$) dengan nilai R sebesar 0,386 atau sumbangan efektif sebesar 14,9%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu melakukan *social comparison*, maka semakin rendah *subjective well-being* mereka, baik dari aspek kepuasan hidup maupun pengalaman afektif. Sebaliknya, individu dengan *subjective well-being* yang lebih tinggi cenderung memiliki kecenderungan *social comparison* yang lebih rendah.

Kata kunci: *Social Comparison*, *Subjective Well-Being*, Generasi Z, media sosial

Devano Limanto (2025). *The Relationship Between Social Comparison and Subjective Well-Being Among Active Social Media Users in Generation Z.* Undergraduate Thesis. Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University Surabaya.

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between social comparison and subjective well-being among Generation Z who are active social media users. Specifically, the study investigates (a) the relationship between social comparison and life satisfaction, and (b) the relationship between social comparison and positive and negative affect. This research employed a quantitative correlational design with a population consisting of Generation Z individuals aged 18–27 years. A total of 500 active social media users participated as respondents. The instruments used in this study included the Satisfaction with Life Scale (SWLS) to measure life satisfaction, the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) to assess affective experiences, and the Iowa–Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) to measure individuals' tendencies toward social comparison. The results of Spearman's rho correlation analysis indicated a significant negative relationship between social comparison and life satisfaction ($p = 0.000$; $p < 0.01$), with an R value of 0.266, representing an effective contribution of 7.08%. Additionally, a significant negative relationship was found between social comparison and positive–negative affect ($p = 0.000$; $p < 0.01$), with an R value of 0.386, corresponding to an effective contribution of 14.9%. These findings suggest that higher levels of social comparison tendencies are associated with lower subjective well-being, both in terms of life satisfaction and affective experiences. Conversely, individuals with higher subjective well-being tend to engage less frequently in social comparison on social media.

Keywords: subjective well-being, social comparison, Generation Z, social media