

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dan *subjective well-being* pada Generasi Z pengguna aktif media sosial, khususnya pada aspek kepuasan hidup dan pengalaman afektif. Sejalan dengan tujuan tersebut, berdasarkan hasil analisis data, hipotesis pertama dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *social comparison* (X) dan kepuasan hidup (SWLS) sebagai bagian dari *subjective well-being* (Y) pada Generasi Z pengguna aktif media sosial. Nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) mengindikasikan bahwa hubungan tersebut bermakna secara statistik, dengan arah korelasi negatif. Adapun nilai sumbangan efektif sebesar 7,08% menunjukkan bahwa kecenderungan melakukan perbandingan sosial memberikan pengaruh yang relatif kecil namun tetap signifikan terhadap tingkat kepuasan hidup individu, sementara 92,92% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar cakupan penelitian ini. Temuan tersebut sejalan dengan teori *Social Comparison* yang dikemukakan oleh Leon Festinger (1954), yang menjelaskan bahwa individu cenderung mengevaluasi dirinya dengan membandingkan kondisi, penampilan, serta pencapaiannya dengan orang lain. Ketika perbandingan tersebut bersifat *upward* atau mengarah pada standar yang lebih tinggi, evaluasi kognitif terhadap kehidupan yang dijalani dapat menurun, sehingga kepuasan hidup menjadi lebih rendah.

Selain pada aspek kognitif, hasil analisis juga menunjukkan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima. Dengan kata lain, terdapat hubungan signifikan antara *social comparison* dan afeksi (SPANE), dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) serta sumbangan efektif sebesar 14,9%. Nilai ini lebih besar dibandingkan kontribusi pada komponen kepuasan hidup, yang mengindikasikan bahwa aspek afektif dari *subjective well-being* cenderung lebih sensitif terhadap pengaruh perbandingan sosial. Temuan ini selaras dengan pandangan Diener et al. (2010)

yang menekankan bahwa komponen afektif dalam *subjective well-being* bersifat lebih fluktuatif dan mudah berubah sebagai respons terhadap stimulus harian, termasuk paparan konten media sosial. Selain itu, penelitian Zhang et al. (2023) juga menunjukkan bahwa semakin sering seseorang melakukan *upward comparison*, semakin rendah afek positif yang dirasakan, sehingga emosi negatif lebih mudah muncul pada individu yang memiliki kecenderungan tinggi untuk membandingkan diri dengan orang lain.

Jika dibandingkan dengan *preliminary research*, kondisi *subjective well-being* pada sampel awal ( $n = 70$ ) menunjukkan bahwa sebagian besar responden melaporkan tingkat kesejahteraan yang relatif baik. Hal ini ditunjukkan oleh 33 responden yang berada pada kategori kepuasan hidup tinggi serta 35 responden yang mendominasi kategori afeksi positif. Meskipun demikian, tingginya proporsi responden yang memilih jawaban netral pada berbagai item mengindikasikan adanya fluktuasi emosional. Temuan ini konsisten dengan karakteristik *subjective well-being* menurut Diener et al. (2010), yang menyatakan bahwa aspek kognitif cenderung lebih stabil, sementara aspek afektif lebih mudah berubah mengikuti pengalaman sehari-hari. Berbeda dengan *preliminary research*, hasil penelitian utama ( $n = 500$ ) menunjukkan pola hubungan yang lebih kuat antara *social comparison* dan *subjective well-being*. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh ukuran sampel yang lebih besar, heterogenitas responden yang lebih luas, serta intensitas paparan media sosial yang lebih tinggi pada populasi penelitian utama.

Selanjutnya, berdasarkan tabel tabulasi silang antara INCOM dan SWLS, secara umum terlihat bahwa responden paling banyak berada pada kategori kepuasan hidup puas dan sangat puas, dengan dominasi tingkat *social comparison* pada kategori sedang hingga tinggi. Temuan menarik dalam tabulasi silang ini adalah adanya responden dengan tingkat kepuasan hidup tinggi yang tetap berada pada kategori INCOM sedang. Sebagai contoh, pada kategori puas terdapat 99 responden (19,8%) dengan INCOM sedang, sementara pada kategori sangat puas terdapat 45 responden (9%) dengan INCOM sedang. Pola ini menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup yang tinggi tidak selalu disertai dengan rendahnya

kecenderungan melakukan *social comparison*. Dalam konteks ini, *social comparison* pada tingkat sedang dapat dipahami sebagai bentuk perbandingan sosial yang masih bersifat adaptif, yakni digunakan sebagai sarana evaluasi diri atau motivasi tanpa mengganggu evaluasi kognitif terhadap kehidupan secara keseluruhan.

Sejalan dengan temuan tersebut, tabel tabulasi silang antara INCOM dan SPANE juga menunjukkan pola yang serupa. Mayoritas responden berada pada kategori SPANE tinggi dengan tingkat INCOM sedang hingga tinggi. Keunikan yang menonjol adalah dominasi responden dengan afeksi positif tinggi namun tetap berada pada kategori INCOM sedang, yaitu sebanyak 147 responden (29,4%), serta 82 responden (16,4%) yang berada pada kategori INCOM tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu dengan pengalaman afektif positif yang tinggi tetap melakukan *social comparison* dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, *social comparison* tidak selalu berdampak langsung pada penurunan afek positif, terutama ketika berada pada tingkat sedang dan dapat dikelola secara adaptif sebagai sumber informasi sosial atau motivasi.

Secara keseluruhan, kedua tabel tabulasi silang tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *social comparison* dan *subjective well-being* bersifat kompleks dan tidak selalu linear. Keberadaan responden dengan tingkat INCOM sedang namun SWB tinggi mengindikasikan bahwa *social comparison* pada tingkat tertentu masih dapat bersifat adaptif. Namun demikian, ketika intensitas *social comparison* meningkat, kecenderungan penurunan kepuasan hidup dan keseimbangan afek menjadi lebih terlihat. Pola ini memperkuat hasil uji korelasi yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *social comparison* dan *subjective well-being* pada Generasi Z pengguna media sosial.

Pembahasan hubungan antara *subjective well-being* dan *social comparison* dalam penelitian ini diawali dari aspek afektif sebelum aspek kognitif. Hal ini didasarkan pada karakteristik afeksi yang lebih sensitif terhadap pengalaman sehari-hari, khususnya paparan media sosial. Secara teoretis, komponen afektif dalam *subjective well-being* lebih mudah mengalami fluktuasi karena dipengaruhi

oleh stimulus lingkungan, seperti perbandingan sosial dan evaluasi diri (Diener et al., 2010). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa *social comparison*, terutama yang bersifat *upward*, memiliki dampak yang lebih langsung terhadap emosi negatif sebelum memengaruhi evaluasi kognitif terhadap kehidupan secara keseluruhan (Vogel et al., 2014, dalam Panjaitan & Rahmasari, 2021).

Pada Generasi Z pengguna aktif media sosial, paparan konten visual yang menampilkan pencapaian, gaya hidup, dan penampilan ideal cenderung memicu respons emosional secara cepat. Kondisi ini menjelaskan mengapa hubungan antara *social comparison* dan kesejahteraan afektif (SPANE) dalam penelitian ini menunjukkan sumbangan yang lebih besar dibandingkan kepuasan hidup (SWLS). Setelah respons afektif terbentuk, barulah individu melakukan evaluasi kognitif terhadap kehidupannya, yang dalam jangka waktu tertentu dapat memengaruhi tingkat kepuasan hidup secara keseluruhan.

Selain faktor ukuran sampel, komposisi demografis khususnya jenis kelamin juga berperan dalam memengaruhi pola hubungan yang ditemukan. Penelitian Amalia (2025) menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih sering dan lebih intens melakukan *social comparison* dibandingkan laki-laki, terutama dalam konteks media sosial yang menonjolkan visual ideal. Mengingat responden penelitian ini didominasi oleh perempuan (57,4%), kondisi tersebut dapat menjelaskan mengapa hubungan *social comparison* terhadap *subjective well-being* muncul lebih kuat secara statistik, khususnya pada aspek afektif.

Temuan ini menjadi semakin relevan ketika dikaitkan dengan kondisi psikologis dan sosial Generasi Z yang berada pada rentang usia 18–27 tahun. Fase perkembangan ini ditandai dengan pembentukan identitas diri, penentuan arah karier, serta penyesuaian terhadap tuntutan sosial baru. Dalam konteks tersebut, *subjective well-being* memegang peran penting karena memengaruhi kemampuan individu dalam mengambil keputusan, mengelola hubungan interpersonal, dan menjaga kesehatan mental. Paparan konten idealisasi di media sosial dapat memicu evaluasi diri negatif yang pada akhirnya menurunkan *subjective well-being*,

terutama apabila individu tidak memiliki kemampuan regulasi emosi dan literasi digital yang memadai.

Kecenderungan *social comparison* yang tinggi pada Generasi Z juga tercermin dari hasil penelitian ini. Korelasi negatif antara *social comparison* dan *subjective well-being* menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan melakukan perbandingan sosial, semakin rendah kesejahteraan subjektif individu. Temuan ini konsisten dengan penelitian Panjaitan & Rahmasari (2021) serta Nafis & Kasturi (2023), yang menyatakan bahwa perbandingan sosial berkaitan dengan penurunan evaluasi diri dan afek positif. Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Vogel et al. (2014, dalam Panjaitan & Rahmasari, 2021) mengenai dampak penggunaan media sosial yang intens terhadap meningkatnya perbandingan sosial negatif.

Selain intensitas penggunaan media sosial secara umum, platform yang paling sering digunakan oleh responden juga menjadi konteks penting dalam memahami munculnya kecenderungan *social comparison*. Berdasarkan data karakteristik responden, media sosial yang paling banyak digunakan oleh Generasi Z dalam penelitian ini adalah *Instagram* (79%) dan *TikTok* (77,8%), diikuti oleh Facebook (15%), *X/Twitter* (6%), *WhatsApp* (2,6%), *YouTube* (1,8%), serta platform lain dengan persentase yang jauh lebih kecil. Dominasi penggunaan *Instagram* dan *TikTok* menunjukkan bahwa responden lebih banyak terpapar pada platform berbasis visual yang menampilkan konten foto dan video pendek secara intens dan berulang.

Tingginya penggunaan *Instagram* dan *TikTok* berpotensi meningkatkan kecenderungan *social comparison* karena karakteristik utama kedua platform tersebut menekankan pada visualisasi diri, pencapaian, dan gaya hidup. Konten yang muncul di linimasa *Instagram* dan *TikTok* umumnya telah melalui proses kurasi, seleksi, dan pengemasan yang menonjolkan sisi terbaik individu, seperti keberhasilan akademik, pencapaian karier, penampilan fisik, relasi sosial, serta gaya hidup yang terlihat menarik dan ideal. Kondisi ini membuat pengguna lebih

mudah melakukan evaluasi diri dengan membandingkan kehidupan pribadi mereka dengan representasi kehidupan orang lain yang tampak lebih sukses atau bahagia.

Selain aspek visual, algoritma pada *Instagram* dan *TikTok* juga berperan dalam memperkuat proses *social comparison*. Sistem algoritma cenderung menampilkan konten yang relevan, menarik, dan memiliki tingkat engagement tinggi, sehingga pengguna secara berulang terekspos pada konten yang bersifat idealisasi. Paparan yang terus-menerus ini dapat mendorong terjadinya *upward social comparison*, yaitu kecenderungan membandingkan diri dengan individu yang dipersepsikan memiliki kondisi lebih baik. Dalam jangka waktu tertentu, proses ini dapat memengaruhi evaluasi diri, menurunkan afek positif, serta mengganggu stabilitas *subjective well-being*, terutama pada individu yang memiliki regulasi emosi yang kurang optimal.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa platform media sosial berbasis visual memiliki hubungan yang lebih kuat dengan perbandingan sosial dibandingkan *platform* berbasis teks. Vogel et al. (2014, dalam Panjaitan & Rahmasari, 2021) menyatakan bahwa paparan visual ideal di media sosial meningkatkan kecenderungan individu untuk melakukan perbandingan sosial yang bersifat negatif. Dengan demikian, dominasi penggunaan *Instagram* dan *TikTok* dalam penelitian ini dapat menjadi salah satu faktor yang menjelaskan mengapa hubungan antara *social comparison* dan *subjective well-being*, khususnya pada aspek afektif, muncul cukup kuat secara statistik.

Namun demikian, penggunaan *Instagram* dan *TikTok* tidak selalu berdampak negatif secara mutlak. Pada tingkat tertentu, *social comparison* yang terjadi melalui kedua platform tersebut masih dapat bersifat adaptif, misalnya sebagai sumber inspirasi, motivasi, atau informasi sosial. Hal ini selaras dengan temuan tabulasi silang yang menunjukkan adanya responden dengan tingkat *social comparison* sedang namun tetap memiliki *subjective well-being* yang tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa dampak media sosial terhadap kesejahteraan subjektif sangat bergantung pada intensitas penggunaan, jenis konten yang dikonsumsi, serta kemampuan individu dalam mengelola proses perbandingan sosial secara sehat.

Dengan demikian, karakteristik platform media sosial yang digunakan oleh Generasi Z, khususnya dominasi *Instagram* dan *TikTok*, menjadi konteks penting dalam memahami dinamika hubungan antara *social comparison* dan *subjective well-being*. Paparan visual yang intens, konten yang terkurasi, serta mekanisme algoritma memperkuat peluang terjadinya perbandingan sosial, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kondisi emosional dan evaluasi kognitif terhadap kehidupan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini semakin menegaskan pentingnya literasi digital dan regulasi emosi agar Generasi Z mampu memanfaatkan media sosial secara adaptif tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologis mereka.

Perbandingan antara *preliminary research* dan penelitian utama menunjukkan bahwa *subjective well-being* pada Generasi Z bersifat dinamis dan sangat dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial. Pada *preliminary research*, responden cenderung menunjukkan kondisi SWB yang lebih adaptif, sementara pada penelitian utama hubungan negatif antara *social comparison* dan SWB menjadi lebih jelas. Hal ini menunjukkan bahwa paparan media sosial yang lebih luas dan frekuensi perbandingan sosial yang lebih tinggi dapat menggeser kesejahteraan subjektif ke arah yang lebih negatif.

Dengan demikian, temuan penelitian ini menegaskan pentingnya edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat bagi Generasi Z. Literasi digital, pengendalian durasi penggunaan, kemampuan memfilter konten, serta penguatan regulasi emosi menjadi aspek krusial agar proses *social comparison* dapat berlangsung secara adaptif dan berfokus pada pengembangan diri, bukan sebagai sumber ketidakpuasan. Temuan ini juga memiliki implikasi praktis bagi orang tua, pendidik, dan konselor untuk memahami bahwa media sosial bukan hanya ruang interaksi, tetapi juga ruang evaluasi diri yang berpengaruh besar terhadap *subjective well-being* generasi muda.

Adapun dalam penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yakni sebagai berikut:

1. Penggunaan teknik sampling dan karakteristik responden

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, salah satunya berkaitan dengan penggunaan teknik incidental sampling pada informan penelitian. Teknik ini menyebabkan pemilihan partisipan tidak sepenuhnya dapat dikontrol, sehingga kondisi informan saat mengisi kuesioner seperti tingkat fokus, suasana emosional, atau distraksi dari lingkungan berpotensi memengaruhi kualitas jawaban yang diberikan. Akibatnya, respons yang diperoleh mungkin belum sepenuhnya merepresentasikan kondisi psikologis informan secara mendalam dan stabil. Selain itu, penggunaan incidental sampling membuat karakteristik informan yang terlibat menjadi kurang merata dan tidak sepenuhnya mewakili populasi Generasi Z pengguna aktif media sosial secara luas, baik dari segi latar belakang sosial, konteks lingkungan, maupun intensitas penggunaan media sosial. Keterbatasan ini juga diperkuat oleh penggunaan metode *self-report*, yang berpotensi menimbulkan bias sosial (*social desirability bias*), di mana informan cenderung memberikan jawaban yang dianggap lebih positif atau dapat diterima secara sosial. Penelitian ini juga belum secara spesifik mengontrol karakteristik informan lain yang berpotensi memengaruhi *subjective well-being* dan *social comparison*, seperti durasi dan tujuan penggunaan media sosial, jenis konten yang sering diakses, serta dukungan sosial dari lingkungan terdekat. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan teknik sampling yang lebih representatif, mengontrol karakteristik informan secara lebih ketat, serta mengombinasikan metode pengumpulan data lain seperti wawancara atau observasi. Dengan demikian, hubungan antara kesejahteraan subjektif dan perbandingan sosial dapat dipahami secara lebih menyeluruh dan akurat.

## 2. Validitas *item* alat ukur

Dalam proses pengumpulan data ditemukan pada salah satu *item* alat ukur *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) yang dibawah 0.3 yang tidak digugurkan dalam penelitian ini dikarenakan masih berada diatas 0.275. Oleh karena itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat



memperhatikan dengan lebih cermat mengenai translasi alat ukur atau mempertimbangkan penyusunan kalimat pada item yang relevan.

## 5.2 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *social comparison* (INCOM) dan *subjective well-being* (SWLS dan SPANE) pada Generasi Z pengguna media sosial. Semakin tinggi kecenderungan individu melakukan perbandingan sosial, semakin rendah tingkat kepuasan hidup (SWLS) dan kesejahteraan afektif (SPANE) yang mereka rasakan. Sebaliknya, individu dengan tingkat perbandingan sosial yang lebih rendah cenderung memiliki *subjective well-being* yang lebih baik. Kesimpulan ini didukung oleh uji korelasi *Spearman's rho* yang menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ), dengan kekuatan hubungan sebesar 7,08% pada komponen kepuasan hidup (SWLS) dan 14,9% pada komponen afektif (SPANE). Dengan demikian, *social comparison* memiliki kontribusi terhadap penurunan *subjective well-being*, terutama pada aspek afektif.

## 5.3 Saran

### a. Bagi remaja dan mahasiswa

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara kecenderungan melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) dan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) pada remaja dan mahasiswa. Semakin tinggi tingkat perbandingan sosial yang dilakukan individu, semakin rendah tingkat kepuasan hidup dan kesejahteraan afektif yang mereka rasakan. Oleh karena itu, remaja dan mahasiswa disarankan untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial, khususnya dalam mengelola paparan konten yang berpotensi memicu perbandingan sosial negatif. Secara praktis, individu dapat melakukan langkah-langkah sederhana seperti meng-*unfollow* atau membatasi akun-akun yang sering menampilkan konten idealisasi berlebihan dan memicu perasaan iri, tidak puas, atau merasa tertinggal. Selain itu, menjaga durasi penggunaan media sosial juga menjadi hal penting, misalnya dengan membatasi waktu penggunaan kurang dari tiga jam per hari, agar individu memiliki ruang yang lebih seimbang untuk beraktivitas secara offline dan

membangun pengalaman positif di dunia nyata. Dengan pengelolaan media sosial yang lebih sadar dan terkontrol, proses perbandingan sosial diharapkan dapat berlangsung secara lebih adaptif sehingga tidak berdampak negatif pada kesejahteraan subjektif.

**b. Bagi orang tua yang memiliki anak generasi Z**

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara kecenderungan melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) dan kesejahteraan subjektif (SWB) pada Generasi Z. Semakin tinggi seseorang melakukan *social comparison*, terutama yang bersifat *upward* atau maladaptif, semakin rendah tingkat kepuasan hidup dan kesejahteraan afektif yang mereka rasakan. Oleh karena itu, orang tua dapat berperan penting dalam mendukung peningkatan kesejahteraan subjektif anak dengan membangun komunikasi yang terbuka, memberikan dukungan emosional yang konsisten, serta mendorong praktik regulasi emosi seperti *mindfulness* dan strategi *coping* adaptif. Selain itu, penting bagi orang tua untuk memberikan edukasi dan contoh penggunaan media sosial yang sehat, agar anak dapat mengelola perbandingan sosial secara lebih bijaksana sehingga tidak berdampak negatif pada *subjective well-being* mereka.

**c. Bagi sekolah dan komunitas remaja**

Berdasarkan temuan tersebut, institusi pendidikan maupun komunitas remaja dapat mengembangkan program atau *workshop* yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan subjektif, seperti pelatihan pengelolaan emosi, *mindfulness*, serta strategi *coping* adaptif. Selain itu, edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat juga penting agar mahasiswa dan remaja dapat mengelola perbandingan sosial secara lebih bijaksana sehingga tidak berdampak negatif pada *subjective well-being* mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H., & Firdiyanti, R. (2025). Psychometric Properties of the Indonesian Version of the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE). *Journal of Psychoeducational Assessment*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/07342829251319565>
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk subjective well-being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29-40.
- Ahdiat, A. (2025). Pengguna media sosial di Indonesia bertambah awal 2025. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/67caadfd2abd9/pengguna-media-sosial-di-indonesia-bertambah-awal-2025>
- Apriansyah. (2020). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Di Sumsel. *Jurnal Digital Teknologi Informasi*, 1(2), 64. <https://doi.org/10.32502/digital.v1i2.2371>
- Atmadja, K., & Kiswantomo, H. (2020). Hubungan antara Komponen - Komponen Subjective - Well Being dan Internet Addiction. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(1), 27-42. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i1.2285>
- Auliannisa, S., & I. Hatta, M. (2022). Hubungan Social Comparison dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 147-153. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.561>
- Buunk, & Gibbons. (1999). *Individual Differences in Social Comparison: Development of a Scale of Social Comparison Orientation*.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. In *Psychological Bulletin* (Vol. 95, Issue 3, pp. 542-575).
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. won, Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Diener, Emmons, Larsen, & Griffin. (1985). Satisfaction with Life Scale (SWLS). *A Compendium of Tests, Scales and Questionnaires*, 49, 658-660. <https://doi.org/10.4324/9781003076391-182>
- Enim, N. H. (2024). *Pengaruh Social Comparison Terhadap Subjective Well Being Generasi Z Pengguna Sosial Media Tiktok*. 1-20.
- Faiza, N. N., & Maryam, E. W. (2024). Self-Disclosure, social comparison, and social anxiety among gen z social media users. *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi*, 7(1), 17. <https://doi.org/10.12928/empathy.v7i1.28763>
- Farid, M., & Lazarus, H. (2008). Subjective well-being in rich and poor countries.

- Journal of Management Development*, 27(10), 1053–1065.  
<https://doi.org/10.1108/02621710810916303>
- Febriyani, I. (2024). *Hubungan Antara Social Compraison Dengan Kepercayaan Diri Siswa Di SMA Muhammadiyah 2 Medan*.
- Handayani, R. (2020). Metodologi Penelitian Sosial Plus. In *Tanjungpura University Press* (Vol. 1, Issue April).
- Indrawati, R. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram serta pengaruhnya terhadap Subjective Well-being. *Empati : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 99–125. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i2.8063>
- Intan Dinata, R., & Pratama, M. (2022). Hubungan antara Social Comparison dengan Body Image Dewasa awal Pengguna Media Sosial Tiktok. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(3), 217–224. <https://doi.org/10.38035/rrj.v4i3.477>
- Jasman, N. V., & Prsetya, B. E. A. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Subjective Well Being Pada Anak Jalanan Di Kota Jayapura. *Open Journal Systems*, 17(6), 1087–1098.
- Kasali, R. (2018). *Strawberry Generation, Mengubah Generasi Rapuh menjadi Generasi Tangguh*.
- Kristyowati, Y. (2021). *Generasi “Z” Dan Strategi Melayaninya*. 02(1), 23–34. <https://doi.org/10.31219/osf.io/w3d7s>
- L Festinger. (1954). A theory of social comparison processes. In *Human Relations* (Vol. 7, pp. 117–140).
- Levinson, D. J. (1978). *The Seasons of a man’s life* (1 st ed.). Knopf.
- Levy, P. S., & Lemeshow, S. (2013). Sampling of Populations: Methods and Applications (4th ed.). In *Sustainability (Switzerland)* (4th ed.). A JOHN WILEY & SONS, INC., PUBLICATION.  
[http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciu rbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciu rbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Livingstone, S. (2018). iGen: why today’s super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy – and completely unprepared for adulthood. *Journal of Children and Media*, 12(1), 118–123. <https://doi.org/10.1080/17482798.2017.1417091>
- Lohr, S. (2010). Sampling: Design and Analysis. In *International Thomson Publishing Company* (2nd ed.). Brooks/cole. <https://doi.org/10.1016/b978-0-408-03549-1.50013-3>
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gadiah Mada*

- Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 178.  
<https://doi.org/10.22146/gamajop.50121>
- McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A Meta-Analysis of the Effects of Social Media Exposure to Upward Comparison Targets on Self-Evaluations and Emotions. *Media Psychology*, 26(5), 612–635.  
<https://doi.org/10.1080/15213269.2023.2180647>
- Musyorafah, M., Hasyim, M., & Faisal, A. (2023). Representasi Gaya Hidup Generasi Stroberi Pada Instagram. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(3), 1717–1730. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i3.1208>
- 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.  
<https://doi.org/10.20961/jip.v8i2.73852>
- Najla, A. D., & Zulfiana, U. (2022). Pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal pengguna instagram. *Cognicia*, 10(1), 64–71. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20084>
- Nugraha, A. M., & Hasanah, Ima Fitri, S. (2023). *PENGARUH SOCIAL COMPARISON TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK*.
- Oishi, S. L. T. (n.d.). *Handbook of Well-Being*. DEF Publishers.
- 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.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41318>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Assessing Well-Being. The Collected Works of Ed Diener. *Springer*, 101–102. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Pertiwi, M., Mulamukti A. Pratiwi, A., Agitama, A., Angga Ardiansah, B., & Amalia Suryanti, S. (2023). Pengaruh Subjective Well Being terhadap Komitmen Organisasi pada Karyawan Gen X Dan Gen Y. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 8(7), 5234–5245. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v8i7.13033>
- Puspasari, H., & Puspita, W. (2022). Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa terhadap Pemilihan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 65–71.
- Schneider, S., & Schupp, J. (2011). The Social Comparison Scale Testing the Validity, Reliability, and Applicability. *Multidisciplinary Panel Data Research*, 360.  
<https://ssrn.com/abstract=1772742>  
<http://www.diw.de>  
<https://ssrn.com/abstract=1772742>

- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitati Kualitati Dan R&D*.
- Suls, J., & Wheeler, L. (2000). Handbook of Social Comparison: Theory and Research. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). Springer.  
[http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciu rbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484 \\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciu rbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484 _SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Suyono, T. A., & Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan Quarter Life Crisis Dan Subjective Well-Being Pada Individu Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 301–322.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>
- Tenggara, V. R., & Idulfilastri, R. M. (2024). *Peran Social Comparison terhadap Tingkat Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Generasi Z*. 8, 46044–46050.
- Triastuti, I., Nurfauziah, W. S., & Noviyanti, I. (2025). *Tingkat Stres Pada Gen Z Terhadap Pengaruh Media Sosial*. 4(1), 264–272.
- Wardah, N. A., & Jannah, M. (2023). Subjective well-being pada dewasa awal representation of subjective Well-being in early adulthood. *Character: Jurnal Pendidikan Psikologi*, 10(02), 232–242.
- Wu, B., Liu, T., & Tian, B. (2023). How does social media use impact subjective well-being? Examining the suppressing role of Internet addiction and the moderating effect of digital skills. *Frontiers in Psychology*, 14(February), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1108692>