HUBUNGAN ANTARA SOCIAL COMPARISON DAN LIFE SATISFACTION PADA DEWASA AWAL PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM

Yolanda Devina Dinata[1], Ninawati[2]

[1,2]*Universitas Tarumanagara*
E-mail : yolandadvna@gmail.com[1], ninawati@fpsi.untar.ac.id[2]

ABSTRAK

Media Sosial merupakan salah satu dampak dari kemajuan teknologi yang pesat. Kemudahan bagi individu untuk mengakses media sosial dimana dan kapan saja, turut mendorong keterlibatan individu dalam perilaku membandingkan dengan orang lain secara intens. Hasil dari perbandingan tersebut dapat membuat individu merasa lebih baik atau lebih buruk terhadap kondisi yang dialami, proses ini berpotensi memengaruhi penilaian terhadap tingkat kepuasan hidup yang dirasakan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison dengan life satisfaction* pada dewasa awal pengguna media sosial Instagram lebih mendalam. Metode yang digunakan adalah kuantitatif, data terkumpul sebanyak 388 partisipan berusia 18 – 25 tahun yang berdomisili di Jobodetabek dan aktif menggunakan Instagram. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Iowa-Netherlands Comparison Measure* (INCOM) dan Satisfaction WithLife Scale (SWLS). Hasil uji korelasi memperoleh nilai **koefisien korelasi** r = -0**.334** dengan nilai **signifikansi p = 0.000 < 0.01. Hal ini** menunjukkan bahwa *social comparison* berhubungan negatif yang signifikan dengan *life satisfaction*.

Kata Kunci : *Social Comparison; Life Satisfaction; Dewasa Awal; Instagram*

ABSTRACT

Social media is one of the impacts of rapid technological advancement. The ease with which individuals can access social media anytime, anywhere, also encourages intense individual engagement in comparing themselves to others. The results of this comparison can make individuals feel better or worse about their current situation, and this process has the potential to influence their assessment of their perceived life satisfaction level. Therefore, this study aims to delve deeper into the relationship between social comparison and life satisfaction in young adults who use the Instagram social media platform. The method used is quantitative, with data collected from 388 participants aged 18-25 who reside in the Jobodetabek area and are active Instagram users. This study uses the Iowa-Netherlands Comparison Measure (INCOM) and the Satisfaction With Life Scale (SWLS) as measurement tools. The correlation test results yielded a correlation coefficient value of r = -0.334 with a significance value of p = 0.000 < 0.01. This indicates that social comparison is significantly negatively correlated with life satisfaction.

Keywords : *Social Comparison; Life Satisfaction; Young Adulthood; Instagram*

PENDAHULUAN

Di era digital, perkembangan teknologi semakin pesat dan berbagai aktivitas menjadi lebih efisien berkat kemajuan teknologi yang menawarkan berbagai kemudahan, mulai dari akses komunikasi, informasi, transaksi, pendidikan, hiburan, hingga pemenuhan kebutuhan pribadi (Danuri, 2019). Media sosial menjadi salah satu dampak dari kemajuan teknologi, dan telah menjangkau 4,5 miliar pengguna di seluruh dunia dengan rata-rata waktu penggunaan sekitar dua jam setiap harinya (Shalini & Priyadarsini, 2024). Pengguna media sosial di Indonesia mencapai 139 juta orang atau 49,9% dari populasi nasional (CNBC Indonesia, 2024). Instagram menjadi platform yang paling diikuti dengan 19,6%, diikuti TikTok 17,7%, Facebook 11,6%, serta X sebesar 6,9%. The Global Statistic menunjukkan bahwa Instagram merupakan platform yang paling populer dengan tingkat penggunaan 84,80%. Instagram adalah platform untuk membagikan konten visual seperti foto dan video, dengan fitur interaktif yang memungkinkan pengguna berinteraksi (Meta, n.d.). Platform ini menekankan aspek visual, di mana pengguna membagikan foto dan video yang menggambarkan kehidupan yang ingin ditampilkan (Dhiman, 2024).

Meskipun media sosial memberikan banyak keuntungan yang positif, penggunaannya juga berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental (Karim et al., 2020). Media sosial memberikan kemudahan akses kapan saja dan dimana saja, sehingga mendorong keterlibatan individu dalam perilaku membandingkan diri dengan orang lain secara intens (Moningka & Ratih Eminiar, 2020). Festinger (1954) menjelaskan bahwa perbandingan sosial merupakan kecenderungan individu menilai atau mengukur dirinya dengan membandingkan pendapat, kemampuan, atau karakteristiknya dengan orang lain. Perbandingan terbagi menjadi perbandingan ke atas (upward social comparison) dan ke bawah (downward social comparison) (Festinger, 1954; Gibbons & Buunk, 1999). Upward comparison terjadi ketika individu membandingkan dirinya dengan seseorang yang dipersepsikan lebih unggul, yang dapat mendorong keinginan untuk menjadi lebih seperti sosok yang dibandingkan (Wang et al., 2020). Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam perbandingan sosial ke atas dapat menyebabkan penurunan harga diri (Fagundes et al., 2020), ketidakpuasan terhadap tubuh (Vinsensia Ela Anjela & Krismi Diah Ambarwati, 2022), serta rasa iri (Li, 2019). Sementara itu, downward comparison terjadi ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dipersepsikan lebih rendah (Anjela & Ambarwati, 2022).

Membandingkan diri secara sosial sering muncul pada individu yang berada dalam fase dewasa awal dan aktif menggunakan Instagram (Stapleton et al., 2017; Noon et al., 2021). Pada tahun 2023, pengguna Instagram didominasi oleh kelompok remaja dan dewasa awal, dengan 30,8% berada pada usia 18–24 tahun dan 30,3% pada usia 25–34 tahun (Yonatan, 2023). Masa dewasa awal merupakan periode krusial ketika individu mulai mengeksplorasi hubungan, dunia kerja, dan lingkungan sosial sebagai bagian dari upaya memperoleh pengakuan serta menjalani proses eksplorasi identitas (Arnett, 2000). Instagram berperan sebagai media komunikasi bagi remaja dan dewasa awal untuk mengungkapkan identitas diri, membangun relasi sosial, dan mengeksplorasi ketertarikan personal (Dhiman, 2024). Namun penggunaan Instagram juga mendorong munculnya perbandingan sosial yang berpotensi menimbulkan dampak psikologis negatif seperti rasa percaya diri yang berkurang, perasaan rendah diri, serta kesulitan mencintai diri sendiri (Febrianthi, 2019 dalam Febrianthi & Supriyadi, 2021).

Dalam penggunaannya, terdapat tekanan sosial yang mendorong individu untuk menyesuaikan diri, menjadi populer, serta memperoleh validasi. Individu cenderung

membandingkan dirinya dengan orang lain, dan hasil perbandingan tersebut membentuk persepsi positif maupun negatif yang berpengaruh terhadap evaluasi tingkat kepuasan hidup (Pang et al., 2023). Kepuasan hidup merupakan bagian dari kesejahteraan subjektif yang mencakup kepuasan terhadap kehidupan secara keseluruhan (Schnettler et al., 2017 dalam Pang et al., 2023). Diener (1985) mendefinisikan kepuasan hidup sebagai penilaian kognitif terhadap kehidupan, di mana kriteria penilaiannya ditentukan oleh individu. Civitci & Civitci (2015) menemukan bahwa individu yang melakukan perbandingan sosial dapat merasa lebih baik atau lebih buruk terhadap kondisinya, dan proses ini berpotensi memengaruhi tingkat kepuasan hidup.

Oleh sebab itu, penelitian ini tertarik meneliti sejauh mana hubungan perbandingan sosial dengan kepuasan hidup individu dewasa awal yang aktif menggunakan Instagram. Penelitian ini diharapkan dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme psikologis yang melatarbelakangi hubungan tersebut serta dampaknya terhadap evaluasi kualitas hidup individu dalam tahap pencarian identitas dan arah kehidupan.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang disampaikan adalah apakah terdapat hubungan antara perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pada individu dewasa awal pengguna Instagram?

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain ***cross- sectional*** untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dengan *life satisfaction* kepuasan hidup pada individu dewasa awal yang menggunakan media sosial Instagram. Dalam menentukan jumlah partisipan, penilitian ini menggunakan hasil dari tabel sampel krejcie dan morgan sebagai acuan untuk menentukan minimal jumlah responden yang dibutuhkan, berdasarkan hasil dari sampel table krejcie dan morgan tersebut memperoleh minimal sebanyak 384 partisipan. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kriteria partisipan, yaitu individu berusia antara 18 hingga 25 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, berdomisili di Jabodetabek, dan aktif menggunakan Instagram. Pengukuran *social comparison* menggunakan alat ukur INCOM atau *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* merupakan alat ukur psikologis yang dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk (1999), di mana telah ditranslansikan oleh Ghaisani (2025). Alat ukur ini memiliki total 11 butir dengan 2 dimensi, yaitu *ability* dan *opinion*. Sedangkan, life satisfaction menggunakan alat ukur *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dikembangkan oleh Diener et al., (1985), yang telah di adaptasi oleh Akhtar (2019). Alat ukur ini terdiri dari 5 butir, yang seluruhnya bersifat ***favorable***

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan sebanyak 388 partisipan dewasa awal yang berdomisili di Jabodetabek dan aktif menggunakan Instagram dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan uji korelasi menggunakan **korelasi Spearman's rho**, diperoleh nilai **koefisien korelasi** r_s (388) = -0**.334** dengan nilai **signifikansi p = 0.000 < 0.01**. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat **hubungan negatif yang lemah dan signifikan** antara *social comparison* dan *life satisfaction*. Artinya, semakin tinggi tingkat *social comparison* yang dialami individu saat menggunakan Instagram, maka semakin rendah tingkat *life satisfaction* yang dirasakannya. Hasil uji korelasi spearman

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Spearman pada *Social Comparison* dengan *Life Satisfaction*

Variabel	r	Interpretasi	Sig. (2 tailed)	Interpretasi
Social Comparison dan *Life Satisfaction*	-0.334	Lemah	0.000	Berhubungan Negatif

Berdasarkan hasil analisis data utama, ditemukan bahwa *social comparison* memiliki korelasi dengan life satisfaction. Uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara *social comparison* dengan *life satisfaction*. Artinya, semakin tinggi tingkat social comparison maka semakin rendah *tingkat life satisfaction* yang dialami individu. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan hubungan negatif signifikan antara *social comparison* dan *life satisfaction* pengguna media sosial (Rahmad & Kirana 2023; Arifin et al., 2022). Umumnya perbandingan sosial melibatkan evaluasi kemampuan, fisik, serta gaya hidup (Partiwi, 2024 dalam Hidayah & Hardew, 2025). Dalam konteks media sosial, perbandingan cenderung bersifat *upward comparison* karena pengguna lebih sering menampilkan citra diri dan kehidupan ideal (Samra et al., 2022). Kemudahan akses informasi melalui fitur *feeds* dan *story* membuat pengguna terhubung dengan kehidupan orang lain (Gerson et al., 2021 dalam Naeem, 2025; Fardouly, 2015). Akibatnya, individu kerap menilai kehidupan orang lain lebih baik dibandingkan kehidupan mereka sendiri (Chou & Edge, 2012 dalam Samra et al., 2022). *Upward comparison* di media sosial menimbulkan penilaian diri negatif yang berdampak pada penurunan harga diri, *mood*, dan kepuasan hidup (Midgley, 2020 dalam McComb et al., 2023). Penurunan *self-esteem* membuat individu lebih rentan terhadap evaluasi diri negatif, terutama penampilan fisik. *Self-esteem* rendah memunculkan *body dissatisfaction* (Coen et al., 2024; Bahera et al., 2025), yang kemudian menurunkan kepuasan hidup.

Tabel 2. Uji Beda *Social Comparison* dan *Life Satisfaction* berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	Mean Rank	Sig. (2 tailed)	Interpretasi
Social Comparison	Perempuan	202.39	0.010	Terdapat Perbedaan
	Laki-laki	167.22		
Life Satisfaction	Perempuan	190.09	0.149	Tidak Terdapat Perbedaan
	Laki-lakik	209.76		

Penelitian ini turut melakukan analisis data tambahan uji beda tingkat *social comparison* dan *life satisfaction* berdasarkan aspek demografis. Ditemukan perbedaan tingkat *social comparison* pada jenis kelamin, akun yang diikuti, dan durasi per hari. Pada kategori jenis kelamin, perempuan memiliki tingkat *social comparison* lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya bahwa perempuan lebih terlibat dalam perbandingan sosial di media sosial (Amalia, 2025). Penelitian Handford et al. (2018) menyatakan bahwa perempuan lebih sering melakukan perbandingan, terutama dalam aspek penampilan, sehingga lebih rentan terhadap efek negatif. Norma budaya turut memengaruhi karena budaya menekankan penampilan ideal (Guimond et al., 2007). Tekanan gender untuk selalu terlihat sempurna juga membuat perempuan merasa perlu menampilkan citra diri ideal (Nor et al., 2025). Dengan demikian, norma budaya dan tekanan gender memicu perempuan melakukan perbandingan.

Tabel 3. Uji Beda *Social Comparison* dan *Life Satisfaction* Berdasarkan Lama Penggunaan Instagram

Variabel	Lama Penggunaan	Mean Rank	Sig. (2 tailed)	Interpretasi
Social Comparison	≤ **4 tahun**	176.86	0.274	Tidak Terdapat Perbedaan
	≥ **4 tahun**	196.70		
Life Satisfaction	≤ **4 tahun**	162.40	0.046	Terdapat Perbedaan
	≥ **4 tahun**	198.50		

Pada uji beda lama penggunaan dalam tahun, terdapat perbedaan tingkat life satisfaction. Hal ini berkaitan dengan kemampuan individu menyesuaikan diri terhadap pola perbandingan sosial. Pada kasus ini, perbandingan yang terjadi cenderung *downward comparison*, yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif (Olivos et al., 2021; Hu et al., 2024). Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang menggunakan Instagram lebih lama relatif mengalami *life satisfaction* yang tinggi.

Tabel 4. Uji Beda *Social Comparison* dan *Life Satisfaction* Berdasarkan Akun yang Diikuti

Variabel	Akun Yang Diikuti	Mean Rank	Sig. (2 tailed)	Interpretasi
Social Comparison	≤ 500 akun	175.24	0.004	Terdapat Perbedaan
	≥ 501 akun	208.30		
Life Satisfaction	≤ 500 akun	192.57	0.774	Tidak Terdapat Perbedaan
	≥ 501 akun	195.88		

Tabel 5. Uji Beda *Social Comparison* dan *Life Satisfaction* Berdasarkan Durasi Per Hari

Variabel	Durasi Per Hari	Mean Rank	Sig. (2 tailed)	Interpretasi
Social Comparison	≤ 4 jam	186.16	0.001	Terdapat Perbedaan
	≥ 4jam	237.55		
Life Satisfaction	≤ 4 jam	196.98	0.322	Tidak Terdapat Perbedaan
	≥ 4jam	181.71		

Pada uji beda akun yang diikuti dan durasi per hari, terdapat perbedaan tingkat *social comparison*. Intensitas pemakaian media sosial, baik frekuensi maupun durasi, berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan membandingkan diri (Oktaviani & Pratama, 2023; Bonfanti et al., 2025). Penelitian Hasanah dan Hidayati (2024) menyatakan bahwa intensitas penggunaan Instagram memiliki hubungan dengan *body image*, semakin tinggi intensitas maka semakin tinggi *body image*. Temuan Fuertes et al. (2023) menunjukkan bahwa semakin tinggi durasi penggunaan Instagram maka semakin tinggi ketidakpuasan tubuh, perbandingan fisik, dan rendahnya *self-esteem*. Banyaknya akun yang diikuti meningkatkan peluang individu terpapar standar sosial yang memicu perbandingan. Penelitian Lee (2024) menunjukkan bahwa paparan influencer memicu evaluasi diri intens, termasuk perbandingan diri. Hal ini membuat individu menilai bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih ideal (Chou & Edge, 2012 dalam Samra et al., 2022). Dengan demikian, akun yang diikuti dapat menjadi sumber perbandingan sosial, terutama pada konten ideal atau sulit dicapai.

Tabel 6. Uji Beda Social Comparison dan Life Satisfaction Berdasarkan Usia

Variabel	Usia	Mean Rank	Sig. (2 tailed)	Interpretasi
Social Comparison	18-20 tahun	192.64	0.384	Tidak Terdapat Perbedaan
	21-25 tahun	207.68		
Life Satisfaction	18-20 tahun	193.83	0.755	Tidak Terdapat Perbedaan
	21-25 tahun	199.23		

Tabel 7. Uji Beda Social Comparison dan Life Satisfaction Berdasarkan Domisili

Variabel	Domisili	Mean Rank	Sig. (2 tailed)	Interpretasi
Social Comparison	Jakarta	192.32	0.596	Tidak Terdapat Perbedaan
	Non-Jakarta	198.68		
Life Satisfaction	Jakarta	196.06	0.705	Tidak Terdapat Perbedaan
	Non-Jakarta	191.52		

Tabel 8. Uji Beda *Social Comparison* dan *Life Satisfaction* Berdasarkan Status

Variabel	Status	Mean Rank	Sig. (2 tailed)	Interpretasi
Social Comparison	*Single*	192.10	0.531	Tidak Terdapat Perbedaan
	In relationship	199.79		
Life Satisfaction	*Single*	189.24	0.169	Tidak Terdapat Perbedaan
	In relationship	206.11		

Tabel 9. *Uji Beda* Social Comparison *dan* Life Satisfaction *Berdasarkan Profesi*

Variabel	Profesi	Mean Rank	Sig. (2 tailed)	Interpretasi
Social Comparison	Tidak bekerja	194.74	0.848	Tidak Terdapat Perbedaan
	Bekerja	189.56		
Life Satisfaction	Tidak bekerja	194.14	0.772	Tidak Terdapat Perbedaan
	Bekerja	201.97		

Pada aspek demografis usia, domisili, status, dan profesi tidak terdapat perbedaan tingkat *social comparison* dan *life satisfaction*. Rentang usia 18–21 tahun merupakan partisipan terbanyak dan mayoritas adalah mahasiswa berdomisili di Jakarta serta tidak dalam hubungan (*single*). Faktor psikologis seperti *self-esteem* dan *self-compassion* dapat mengurangi kecenderungan melakukan perbandingan. Individu dengan aspek psikologis kuat cenderung mempertahankan kesejahteraan subjektif meskipun terpapar konten sosial yang berpotensi menimbulkan evaluasi negatif (Gu et al., 2022 dalam Borgdorf et al., 2024). Uji beda status menunjukkan tidak terdapat perbedaan tingkat *social comparison* dan *life satisfaction* antara partisipan *single* dan yang sedang menjalin hubungan. Hal ini konsisten dengan literatur yang menyatakan bahwa pengaruh status hubungan terhadap kesejahteraan bersifat kondisional dan dimediasi oleh faktor seperti kepribadian, kualitas hubungan, dan modal sosial (Hoan, 2024). Individu yang berdomisili di Jakarta maupun di *non*-Jakarta, menujukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pada tingkat *social comparison* dan *life satisfaction.* Hal ini menjelaskan bahwa faktor geografis tidak menjadi faktor terjadinya kecenderungan membandingkan diri atau kepuasan hidup. Hal ini serupa dengan temuan oleh Nugroho et al., (2022) yang menyatakan bahwa faktor modal sosial dan interaksi komunitas lebih berpengaruh terhadap *life satisfaction* individu dibandingkan dengan aspek domisili. Artinya, individu yang memiliki jaringan sosial tinggi dan mendapat dukungan sosial, cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang baik sehingga tidak mudah terpengaruh oleh hal yang memicu perbandingan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian mengenai hubungan *social comparison* dengan *life satisfaction* pada dewasa awal pengguna media sosial Instagram, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dan *life satisfaction*. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi individu melakukan perbandingan sosial di media sosial Intagram, maka semakin rendah tingkat kepuasan hidup yang diraskan. Sebaliknya, individu dengan tingkat *social comparison* yang lebih rendah cenderung memiliki *life satisfaction* yang lebih tinggi. Hasil tambahan menunjukkan bahwa perempuan, individu yang mengikuti lebih banyak akun, serta mereka yang menggunakan Instagram dengan durasi lebih lama per hari memiliki tingkat *social comparison* yang lebih tinggi. Selain itu, individu yang telah menggunakan Instagram selama ≥4 tahun memiliki tingkat *life satisfaction* lebih tinggi.

Pada aspek demografis seperti usia, domisili, status hubungan, dan profesi, tidak ditemukan perbedaan tingkat *social comparison* maupun *life satisfaction*. Temuan-temuan ini menggambarkan bahwa social comparison berperan penting dalam menurunkan *self-esteem*, meningkatkan *body dissatisfaction*, serta memengaruhi kepuasan hidup, terutama pada pengguna aktif Instagram dalam tahap dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

Alfonso-Fuertes, I., Alvarez-Mon, M. A., Del Hoyo, R. S., Ortega, M. A., Alvarez-Mon, M., & Molina-Ruiz, R. M. (2023). Time spent on Instagram and body image, *self-esteem*, and physical comparison among young adults in Spain: observational study. *JMIR Formative Research*, *7*, e42207. https://doi.org/10.2196/42207

Amalia, D. (2025). Benarkah perempuan paling sering membandingkan diri di lingkungansosialnya? *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, *11*(1). https://doi.org/10.22236/jippuhamka.v11i1.18891

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Bonfanti, R. C., Melchiori, F., Teti, A., Albano, G., Raffard, S., Rodgers, R., & Lo Coco, G. (2024). The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, *52*, 101841. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101841

Borgdorf, K. S. A., Kuechler, G., Wrzus, C., & Aguilar-Raab, C. (2024). Less frequent but equally useful: social and temporal comparisons in light of mindfulness and *Self-Compassion*. *Mindfulness*, *15*(11), 2906–2918. https://doi.org/10.1007/s12671-024-02472-w

Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field (Vol. 102). https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.09.007

Civitci, N., & Civitci, A. (2015). Social comparison orientation, hardiness and life satisfaction in undergraduate students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *205*, 516–523. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.062

Danuri, M. (2019). Perkembangan dan transformasi teknologi digital. *Jurnal Ilmiah Infokam*, *15*(2). https://doi.org/10.53845/infokam.v15i2.178

De Coen, J., Verbeken, S., & Goossens, L. (2024a). Body dissatisfaction and low *self-esteem* in elementary school-aged children: the role of media pressure and trust in parent–child relationships. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1228860. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1228860

Dhiman, Dr. B. (2024a). A study of instagram dependency on indian youth: Assessing its impact on students' lives. https://doi.org/10.20944/preprints202406.0998.v1

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Fagundes, L. S., Marot, T. A., & Natividade, J. C. (2020). Use of instagram, social comparison, and personality as predictors of *self-esteem*. *Psico-USF*, *25*(4), 711–724. https://doi.org/10.1590/1413/82712020250410

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, *13*, 38–45. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002

Febrianthi, A. N. A., & Supriyadi, S. (2021). Apakah perbandingan sosial dalam menggunakan instagram berperan terhadap kebahagian remaja? *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, *12*(2), 126–137. https://doi.org/10.15294/intuisi.v12i2.24605

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*,*7*(2),117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Handford, C. M., Rapee, R. M., & Fardouly, J. (2017). The influence of maternal modeling on body image concerns and eating disturbances in preadolescent girls. *Behaviour Research and Therapy*, *100*, 17–23. https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.11.001

Guimond, S., Branscombe, N. R., Brunot, S., Buunk, A. P., Chatard, A., Désert, M., Garcia, D. M., Haque, S., Martinot, D., & Yzerbyt, V. (2007). Culture, gender, and the self: Variations and impact of social comparison processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*(6), 1118–1134. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1118

Hidayah, N., & Hardew, A. K. (2025). Hubungan penerimaan diri terhadap perbandingan sosial dengan dimoderatori oleh kebersyukuran pada mahasiswa pengguna tiktok. *Edukasiana Jurnal Inovasi Pendidikan*, *4*(2), 253–264. https://doi.org/10.56916/ejip.v4i2.1212

Hu, Y., Zhou, M., Shao, Y., Wei, J., Li, Z., Xu, S., Maguire, P., & Wang, D. (2021). The effects of social comparison and depressive mood on adolescent social decision-making. *BMC Psychiatry*, *21*(1), 3. https://doi.org/10.1186/s12888-020-02928-y

Karim, F., Oyewande, A., Abdalla, L. F., Ehsanullah, R. C., & Khan, S. (2020). Social media Use and its Connection to Mental Health: A Systematic review. *Cureus*, *12*(6), e8627. https://doi.org/10.7759/cureus.8627

Lee, J., Walter, N., Hayes, J. L., & Golan, G. J. (2024). Do Influencers Influence? A Meta-Analytic comparison of celebrities and social media influencers effects. *Social Media + Society*, *10*(3). https://doi.org/10.1177/20563051241269269

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

Moningka, C., & Ratih Eminiar, P. (2020). The effect of self-comparison in social media on self esteem. *Joint Proceedings of the 3rd International Conference on Intervention and Applied*

Psychology (ICIAP 2019) and the 4th Universitas Indonesia Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2019). https://doi.org/10.2991/assehr.k.201125.032

Naeem, N. A., Ijaz, N. S., Irfan, N. A., Akmal, N. S., & Jamil, N. H. (2025). SOCIAL COMPARISON, PERFECTIONISM AND PSYCHOLOGICAL WELLBEING AMONG ADULTS. *Contemporary Journal of Social Science Review*, *3*(4), 19–24. https://doi.org/10.63878/cjssr.v3i4.1469

Nugroho, T. W., Hanani, N., Toiba, H., & Sujarwo, S. (2022). Promoting subjective well-being among rural and urban residents in indonesia: Does social capital matter? *Sustainability*, *14*(4), 2375. https://doi.org/10.3390/su14042375

Noon, E. J., Schuck, L. A., Guțu, S. M., Şahin, B., Vujović, B., & Aydın, Z. (2021). To compare, or not to compare? Age moderates the relationship between social comparisons on instagram and identity processes during adolescence and emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, *93*(1), 134–145. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.10.008

Oktaviani, R., Pratama, A., & Universitas Methodist Indonesia. (2023). The interaction of social media and social comparison orientation in shaping financial Self-Efficacy of Millennials. In *Jurnal Pustaka Cendekia Hukum Dan Ilmu Sosial* (Vol. 1, Issue 1, pp. 142–152). https://pchukumsosial.org/index.php/pchs

Olivos, F., Olivos-Jara, P., & Browne, M. (2020). Asymmetric social comparison and life satisfaction in social networks. *Journal of Happiness Studies*, *22*(1), 363–384. https://doi.org/10.1007/s10902-020-00234-8

Pang, H., Qiao, Y., Xiao, Y., & Hu, X. (2023). More happiness or less comparison? unpacking associations between life satisfaction, negative comparison and mobile social networking use among sojourning students. *Sage Open*, *13*(2). https://doi.org/10.1177/21582440231173666

Rahmad, S. A., & Kirana, A. (2023). Social comparison dan life satisfaction pada dewasa awal pengguna media sosial. *Merpsy Journal*, *15*(2), 127. https://doi.org/10.22441/merpsy.v15i2.19935

Samra, A., Warburton, W. A., & Collins, A. M. (2022). Social comparisons: A potential mechanism linking problematic social media use with depression. *Journal of Behavioral Addictions*, *11*(2), 607–614. https://doi.org/10.1556/2006.2022.00023

Shalini, T. R., & Priyadarsini, P. (2024). Effective use of social media platforms in the age of digital. *Juni Khyat Journal*

Stapleton, P., Luiz, G., & Chatwin, H. (2017). Generation validation: The role of social comparison in use of instagram among emerging adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *20*(3), 142–149. https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0444

Anjela, N. V. E., & Ambarwati, N. K. D. (2022). Kualitas Hidup dan Perbandingan Sosial Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Body Dissatisfaction. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *13*(2), 55–67. https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.768

Wang, W., Wang, M., Hu, Q., Wang, P., Lei, L., & Jiang, S. (2020). Upward social comparison on mobile social media and depression: The mediating role of envy and the moderating role of marital quality. *Journal of Affective Disorders*, *270*, 143–149. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.173

Yonatan, A. (2023, May 29). Pengguna instagram berdasarkan rentang usia 2023. *GoodStats*.