

Social Comparison dan Kaitannya dengan *Quality of Life* pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial

Kayla Rossita Ghaisani¹, Rahmah Hastuti²

^{1,2}Psikologi, Universitas Tarumanagara

e-mail: kayla.705210329@stu.untar.ac.id¹, rahmahh@fpsi.untar.ac.id²

Abstrak

Meskipun media sosial menyediakan *platform* yang digunakan untuk mengekspresikan diri, dan interaksi sosial, akan tetapi adapun ketakutan yang menjadi dampak terhadap penggunaan media sosial, yaitu fenomena *social comparison* yang dipengaruhi dengan adanya konten yang diunggah melalui media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara *social comparison* dengan *quality of life* pada dewasa awal pengguna media sosial. Partisipan sebanyak 462, dengan rentang usia 18 sampai 36 tahun, pengambilan data dilaksanakan pada September-Oktober 2024. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) oleh Gibbons dan Buunk (1999), dan *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL-BREF) oleh (World Health Organization, 1996). Hasil analisis data utama menggunakan korelasi *Spearman Rho*, memperoleh nilai -0.157 dan *p value* 0.001. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *social comparison* dengan *quality of life* pada dewasa awal pengguna media sosial. Artinya apabila semakin tinggi *social comparison* maka semakin rendah *quality of life*, begitupun sebaliknya.

Kata kunci: *Social Comparison, Quality Of Life, Dewasa Awal, Media Sosial*

Abstract

Although social media provides a platform used for self-expression and social interaction, there is a fear that impacts the use of social media, namely the phenomenon of social comparison which is influenced by the content uploaded through social media. This study aims to determine the correlation between social comparison and quality of life in early adult social media users. Participants were 462, with an age range of 18 to 36 years, data collection was carried out in September-October 2024. This study used the *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) by Gibbons and Buunk (1999), and the *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL-BREF) by (World Health Organization, 1996). The results of the main data analysis using *Spearman Rho* correlation, obtained a value of -0.157 and a *p value* of 0.001. The results show that there is a negative relationship between social comparison and quality of life in early adult social media users. This means that the higher the social comparison, the lower the quality of life, and vice versa.

Keywords: *Social Comparison, Quality Of Life, Early Adulthood, Social Media*

PENDAHULUAN

Pada era teknologi, perkembangan digital semakin berkembang dengan pesat, secara keseluruhan hal yang berkaitan dengan aspek kehidupan tentunya menghadapi perubahan dengan adanya perkembangan dalam teknologi. Salah satu contoh adanya perkembangan dalam teknologi yang dapat dilihat, bahwa semakin banyak kegiatan yang dapat dilakukan dengan menggunakan *platform* media sosial, media sosial saat ini menjadi salah satu hal yang sulit untuk dilepaskan dari kegiatan sehari-hari. (Brogan, 2010, dalam Dwistia et al., 2022). *Platform* media sosial mempunyai berbagai jenis kegunaan berbeda yang banyak dipergunakan dari berbagai golongan masyarakat di seluruh dunia, seperti, Facebook, Instagram, Youtube, X, dan WhatsApp. Masing-masing *platform* media sosial memberikan berbagai macam fitur yang unik serta dapat

menyediakan berbagai jenis cara untuk berinteraksi sosial, seperti mengirim pesan, mengomentari sebuah konten, dan mengunggah sebuah konten (Hermila et al., 2023).

Pengguna media sosial di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya, karena semakin banyak penduduk Indonesia yang aktif dalam menggunakan media sosial (Novita & Parinduri, 2024). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *We Are Social* (2024), menunjukkan bahwa ada 126,8 juta pengguna media sosial di Indonesia yang berusia antara 18 tahun ke atas hingga awal tahun 2024, dengan durasi rata-rata menggunakan media sosial sekitar 3 jam 11 menit. Selain itu berdasarkan laporan APJII (2024), menyebutkan bahwa pengguna internet berdasarkan kelompok usia, menampilkan terdapat tiga kelompok usia yang paling banyak dalam menggunakan internet yaitu usia 12 hingga 27 tahun sebanyak 31,40%, usia 28 tahun hingga 34 tahun sebanyak 26,10%, usia 44 tahun hingga 59 tahun sebanyak 18,00%. Hal ini mengindikasikan bahwa data penggunaan internet di Indonesia saat ini didominasi oleh generasi muda yang berusia produktif yaitu individu yang berusia antara 18 hingga 40 tahun yang masuk dalam kelompok dewasa awal (Krisnadi & Adhandayani, 2022).

Media sosial saat ini menjadi salah satu aspek terpenting dalam kehidupan sehari-hari yang sulit untuk dipisahkan, khususnya bagi individu yang sedang memasuki dewasa awal. Masa dewasa awal ditandai dengan proses perubahan yang sebelumnya remaja menuju kehidupan dewasa yang lebih mandiri, serta memiliki tanggung jawab yang lebih besar. Pada masa perubahan atau transisi ini, seringkali individu mencari identitas dan membentuk relasi sosial yang lebih kompleks, yang mana hal ini dapat memberikan dampak signifikan terhadap aspek kehidupan individu dalam fase ini (Bintang, 2023).

Pada masa dewasa awal, banyak individu yang menggunakan media sosial secara intens sebagai *platform* digital yang digunakan tidak hanya untuk wadah berinteraksi serta menjalin hubungan dengan teman sebaya saja. Namun, *platform* media sosial juga berfungsi agar dapat memperluas jaringan sosialnya. Penggunaan media sosial dalam kalangan dewasa awal juga digunakan sebagai *platform* untuk membagikan pengalaman, menampilkan diri sendiri, mengekspresikan diri serta mengeksplorasi berbagai hal (Hasanati & Aviani, 2020, dalam Baun & Rahayu, 2023). Meskipun media sosial menyediakan *platform* yang digunakan untuk mengekspresikan diri, interaksi sosial, akan tetapi adapun ketakutan yang menjadi dampak terhadap penggunaan media sosial, yaitu fenomena *social comparison* yang dipengaruhi dengan adanya konten yang diunggah melalui sosial media (Siagian & Yuliana, 2023).

Dengan banyaknya pengguna aktif sosial media di seluruh dunia, luasnya informasi dalam penggunaan media sosial terhadap kehidupan individu dapat menimbulkan banyak persepsi serta perspektif bagi penggunanya, hal ini mungkin akan berdampak pada perbandingan sosial yang terjadi. Individu seringkali cenderung membandingkan nilai, pendapat, kemampuan, serta penampilan dirinya dengan orang lain, hal ini dapat disebut sebagai *social comparison* (Noveri & Rusli, 2022, dalam Swari & Tobing, 2024). Teori *social comparison* yang disebutkan oleh Festinger (1954, dalam Swari & Tobing, 2024) mempunyai fokus dasar terhadap evaluasi diri, yang mana ini merupakan cara seseorang individu dalam mengevaluasi nilai, emosi, ide serta kemampuan dalam diri individu. *Social comparison* atau dapat disebut juga sebagai perbandingan sosial merupakan pengertian yang mendeskripsikan bahwa ada dorongan dari dalam diri individu yang berusaha untuk membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan individu lain (Dinata & Pratama, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2024), pada pengguna aplikasi TikTok dengan rentan usia 18 hingga 24 tahun, menyebutkan dampak dari perbandingan sosial *upward comparison* ini menimbulkan perasaan minder, merasakan penurunan harga diri, serta merasa tidak puas dengan dirinya sendiri. Selain itu partisipan lainnya juga merasakan adanya kecemasan serta stres karena adanya tekanan untuk dapat memenuhi standar. Penelitian ini menyatakan bahwa *upward comparison* memiliki kontribusi menimbulkan masalah yang berkaitan dengan kesehatan mental ketika tidak dapat diatasi secara baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Arifin et al. (2022), dengan partisipan remaja, menyatakan bahwa ada hubungan antara *social comparison* dan kepuasan hidup remaja. Ketika skor perbandingan sosial meningkat, maka skor kepuasan hidup remaja juga akan menurun. Perbandingan sosial dapat menyebabkan dampak yang negatif apabila perbandingan sosial yang

dilakukan cukup besar serta memiliki intensitas yang tinggi. Seringnya melakukan *social comparison* dapat memunculkan adanya perasaan bersalah, perasaan iri, penyesalan dan emosi yang negatif. Individu yang sering melakukan perbandingan sosial dapat menimbulkan persepsi negatif. Persepsi negatif ini tentunya memiliki dampak buruk terhadap kesehatan mental, dan kualitas hidup.

Kualitas hidup atau *quality of life* menurut *World Health Organization* (1998) adalah persepsi individu terhadap posisinya dalam kehidupan yang dipengaruhi oleh faktor-faktor budaya, sistem nilai yang diterapkan, yang terkait dengan lingkungan sekitar, harapan, dan tujuan. Dapat diartikan bahwa *quality of life* merupakan pandangan pribadi mengenai kehidupan yang kita jalani, hal ini mencakup banyak hal, mulai dari kesehatan fisik, keadaan psikologis, hubungan sosial dengan orang lain, keyakinan mengenai nilai-nilai yang kita yakini, dan lingkungan. *Quality of life* adalah situasi ketika seseorang mendapatkan kepuasan serta kenikmatan dalam kehidupan yang dijalaninya. Individu yang merasakan kenikmatan dalam hidupnya akan berpengaruh kepada kualitas hidup individu tersebut (Ramadhani & Ulfia, 2022).

Penerimaan serta kepuasan terhadap kondisi dalam diri individu akan memberikan dampak kepada kesejahteraan kualitas hidupnya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Setiawati et al., 2017, dalam Ramadhani & Ulfia, 2022), menyatakan bahwa individu yang mempunyai kualitas hidup yang baik, akan ditandai dengan selalu menikmati segala proses dalam kehidupan yang dijalani. Individu akan mempunyai kualitas hidup yang baik jika individu tersebut dapat memaknai segala hal yang terjadi dalam hidupnya serta dapat menerima dengan baik kehidupannya, maka akan terciptalah kualitas hidup yang baik.

Berdasarkan yang telah dipaparkan di atas bahwa *social comparison* dalam penggunaan media sosial memiliki dampak yang negatif terhadap kehidupan seseorang, tentunya hal ini pun akan berdampak pula kepada *quality of life* seseorang individu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amanda et al. (2021), menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dari *social comparison* dengan *quality of life* terhadap kelompok remaja yang aktif secara intens menggunakan media sosial Instagram. Hasil analisisnya menyebutkan bahwa penggunaan media sosial Instagram secara intens akan berpotensi mengalami perbandingan sosial, yang nantinya hal ini akan memprediksi penurunan kualitas hidup secara signifikan, semakin banyak media sosial Instagram digunakan, semakin besar kemungkinan terjadi penurunan kualitas hidup akibat perbandingan sosial.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Elysia et al. (2023) menyatakan bahwa tidak ditemukan adanya pengaruh penggunaan media sosial terhadap *quality of life*, penelitian ini menunjukkan bahwa masyarakat urban di Padang dapat mempertahankan kontrol atas gaya hidup dan kualitas hidup mereka, tidak terlalu bergantung pada pengaruh media sosial. Sehingga, media sosial bukanlah faktor yang signifikan dalam memengaruhi *quality of life* masyarakat. Namun berdasarkan hasil pada penelitian yang dilakukan oleh You et al. (2022) menyebutkan bahwa lebih banyak menggunakan *platform* media sosial dan menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial secara signifikan melaporkan kesehatan kualitas hidup yang lebih rendah.

Berdasarkan yang sudah dipaparkan di atas dapat dijabarkan bahwa dalam era globalisasi serta pesatnya perkembangan teknologi, media sosial kini menjadi bagian yang sangat penting dalam aktivitas sehari-hari, serta sulit untuk dipisahkan, terutama bagi individu dewasa awal. Tentunya ini akan menjadi kekhawatiran terhadap dampak yang diberikan dalam penggunaan media sosial dalam kesehatan mental. *Social comparison* atau perbandingan sosial menjadi salah satu dampak dari keseringan dalam penggunaan media sosial. Walaupun penelitian sebelumnya telah menghasilkan hubungan antara perbandingan sosial serta kualitas hidup pada remaja, namun demikian, hingga saat ini, tidak ada penelitian yang mengkaji mengenai hubungan *social comparison* terhadap *quality of life* pada dewasa awal pengguna media sosial. Mengingat bahwa saat ini dewasa awal sangat aktif menggunakan media sosial dalam aktivitas hidupnya sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini ingin menguji secara empiris mengenai fenomena *social comparison* pada kalangan individu dewasa awal terhadap aspek kualitas hidup mereka. Selain itu penelitian sebelumnya menggunakan partisipan pada remaja, sedangkan pada penelitian ini menggunakan partisipan pada dewasa awal yang mana masa dewasa awal adalah masa transisi antara masa remaja ke dewasa. Selain itu, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media

sosial tidak memiliki efek negatif pada kualitas hidup seseorang, namun peneliti lainnya mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial secara signifikan melaporkan kesehatan kualitas hidup yang lebih rendah

METODE

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang dilaksanakan menggunakan metodologi penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria tertentu, salah satu jenis *non-probability sampling*. Sehingga peneliti dapat secara sengaja memilih partisipan yang memiliki karakteristik yang relevan dengan fenomena yang diteliti. Pengambilan data pada penelitian ini bersifat *online* serta tidak terikat pada lokasi tertentu, dilaksanakan dengan menyebarkan *link Google form* kepada partisipan melalui aplikasi Instagram, WhatsApp, Line, X, dan media sosial lainnya. Partisipan adalah individu dewasa awal berusia antara 18 hingga 40 tahun yang menggunakan satu platform media sosial, seperti, Instagram, TikTok, X, YouTube, dan Facebook, dalam kehidupan sehari-hari, jumlah keseluruhan partisipan adalah 462 partisipan

Instrumen dalam penelitian ini yaitu, skala *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM), yang dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk tahun 1999, digunakan untuk mengukur variabel *social comparison*. Alat ukur ini membagi *social comparison* menjadi dua dimensi yang berbeda yaitu *ability* dan *opinion*. Mempunyai skala Likert 1-5, *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) memiliki 11 *item*, dan terdapat 2 *item unfavorable*, yaitu *item 5* serta *item 11*. Lalu untuk mengukur variabel *quality of life* menggunakan *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL) dengan versi WHOQOL-BREF yang telah dikembangkan oleh *World Health Organization*, mempunyai skala *Likert* 1-5 dengan berbeda pilihan mengenai yang dipikirkan oleh partisipan selama empat minggu terakhir. WHOQOL-BREF menyajikan 26 *item* yang mengevaluasi empat dimensi *quality of life* yaitu *physical health*, *psychological*, *social relationships*, dan *environment*. Dalam instrumen WHOQOL-BREF terdapat 23 *item* positif dan 3 *item* negatif, *item* negatif ditampilkan pada *item 3*, 4, dan 26.

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan perangkat *software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Dengan melakukan uji reliabilitas dan validitas terhadap masing-masing alat ukur, uji normalitas, dan uji korelasi antara dua variabel menggunakan korelasi *Spearman*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Demografi Partisipan

Jumlah partisipan pada penelitian ini sebanyak 461 orang. Berdasarkan tabel 1 menunjukkan data demografis partisipan berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar partisipan penelitian berjenis kelamin perempuan dengan jumlah partisipan sebanyak 426 atau sebesar 92.2%.

Tabel 1. Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-Laki	36	7.8
Perempuan	426	92.2
Total	462	100.0

Berdasarkan tabel 2, data partisipan yang didapatkan berdasarkan kategori usia. Sebagian besar partisipan penelitian berada pada kategori usia 18-21 tahun, dengan jumlah partisipan sebanyak 246 atau sebesar 53.2%.

Tabel 2. Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
18-21	246	53.2
22-25	173	37.4

26-29	31	6.7
30-33	8	1.7
34-37	4	0.9
Total	462	100.0

Analisis Data Utama

1. Uji Reabilitas *Social Comparison* dan *Quality of Life*

Hasil olah data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa, hasil reliabilitas awal pada variabel *social comparison* menunjukkan *Cronbach's Alpha* yang diperoleh sebesar 0.799, dan hasil reliabilitas akhir menunjukkan *Cronbach's Alpha* yang diperoleh sebesar 0.806, setelah membuang satu *item* yaitu *item 7*, karena nilai *item* tersebut kurang dari 0.2. Secara keseluruhan alat ukur ini mempunyai reliabilitas yang baik dan dapat digunakan. Selanjutnya melakukan uji reliabilitas, hasil reliabilitas awal pada variabel *quality of life* menunjukkan *Cronbach's Alpha* yang diperoleh sebesar 0.916, dan hasil reliabilitas akhir menunjukkan *Cronbach's Alpha* yang diperoleh sebesar 0.919, setelah membuang satu *item* yaitu *item 3*, karena nilai *item* tersebut kurang dari 0.2. Secara keseluruhan alat ukur ini mempunyai reliabilitas yang baik dan dapat digunakan.

2. Uji Normalitas

Pada langkah selanjutnya, peneliti melakukan uji normalisasi. Hal ini untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *One Sample Kolmogorov Smirnov test* pada variabel *social comparison* ataupun variabel *quality of life*. Hasil pengambilan kesimpulannya dapat dilihat berdasarkan nilai $p > 0.05$ maka dapat disimpulkan data penelitian berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan, menampilkan hasil uji normalitas pada variabel *social comparison* memiliki nilai sebesar $p = 0.000 < 0.05$, dan hasil uji normalitas pada variabel *quality of life* memiliki nilai sebesar $p = 0.000 < 0.05$. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data penelitian pada variabel *social comparison* dengan *quality of life* tidak terdistribusi secara normal, karena hasilnya kurang dari 0.05.

Tabel 3. Uji Normalitas *Social Comparison* dan *Quality of Life*

Variabel	p	Keterangan
<i>Social Comparison</i>	0.000	Tidak Normal
<i>Quality of Life</i>	0.000	Tidak Normal

3. Uji Korelasi *Spearman Social Comparison* dengan *Quality of Life*

Penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Spearman Rho*, untuk mendapatkan hasil penelitian dari uji hipotesis. Berdasarkan hasil uji korelasi terhadap variabel *social comparison* dengan *quality of life* menggunakan analisis korelasi *Spearman Rho*, maka diperoleh hasil nilai korelasi $r = -0.157$ dan $p = 0.001 < 0.05$. Maka berdasarkan hasil korelasi tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variabel *social comparison* dengan *quality of life*. Karena nilai $p = 0.001 < 0.05$, maka hubungan antara kedua variabel tersebut disebut berkorelasi. Hasil analisis korelasi menunjukkan arah hubungan dari kedua variabel ini adalah negatif lemah, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *social comparison* maka akan semakin rendah *quality of life*, dan begitu juga sebaliknya.

Tabel 4. Uji Korelasi *Spearman Social Comparison* dengan *Quality of Life*

Variabel	r	p	Keterangan
<i>Social Comparison</i> dengan <i>Quality of Life</i>	-0.157**	0.001	Berkorelasi Negatif Signifikan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dengan jumlah partisipan 462, menunjukkan bahwa *social comparison* dengan *quality of life* berkorelasi negatif. Artinya hubungan yang terdapat pada variabel *social comparison* dengan *quality of life* ini bersifat negatif, maka

semakin tinggi *social comparison*nya maka akan semakin rendah *quality of life* begitu juga sebaliknya. Jika dibandingkan oleh penelitian sebelumnya, hasil penelitian ini sesuai dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Agustina (2022), pada remaja yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara perbandingan sosial dan kualitas hidup, maka semakin tinggi *social comparison* akan semakin rendah *quality of life*, dan sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh Amanda et al. (2021), juga menunjukkan terdapat efek negatif dari perbandingan sosial dengan kualitas hidup pada kelompok remaja yang aktif menggunakan media sosial Instagram. Hasil analisisnya menyebutkan bahwa penggunaan media sosial Instagram secara intens maka akan berpotensi mengalami perbandingan sosial, yang nantinya hal ini akan memprediksi penurunan kualitas hidup secara signifikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Arifin (2020), menyebutkan jika peran penggunaan media sosial dapat menimbulkan banyaknya emosi negatif pada individu dewasa muda melalui perbandingan sosial. Ketika menggunakan media sosial, pengguna akan menunjukkan perilaku perbandingan sosial secara tidak langsung, yang akan memiliki berbagai dampak pada emosi negatif. Emosi negatif yang paling banyak dialami adalah sedih, diikuti oleh rendah diri, tidak puas, kesepian dan tertekan, stres, iri hati, cemas, dan malu. Penelitian yang dilakukan pada kalangan anak-anak juga menunjukkan bahwa menggunakan media sosial secara berlebihan dapat membuat mereka terpapar pada penggambaran orang lain yang diidealkan, hal ini dapat memicu perbandingan sosial negatif yang menyebabkan pengguna percaya bahwa orang lain lebih merasa bahagia dan memiliki kehidupan yang lebih baik, sehingga meningkatkan kecemasan mereka dan menurunkan kesejahteraan mental mereka (You et al., 2022)

Tentunya individu yang mengalami perasaan negatif dari dampak *social comparison* seperti tidak puas, cemas, dan rendah diri, secara terus menerus akan mengalami *quality of life* yang rendah, seperti yang disebutkan oleh Sulistyowati dan Insiyah (2020), bahwa individu yang memiliki *quality of life* yang buruk ditandai dengan sering merasakan perasaan tertekan, kehilangan kendali atas situasi hidupnya secara umum. Permasalahan yang seringkali dialami oleh individu dan memiliki dampak pada kualitas hidup antara lain yaitu: persepsi negatif mengenai dirinya atau individu yang seringkali merasa rendah diri, ditolak dan dikucilkan, keterbatasan aktivitas dalam menjalani kehidupan sehari-hari, memiliki pikiran negatif tentang diri sendiri. Sebaliknya, seseorang dengan kualitas hidup yang tinggi dapat diidentifikasi dengan memiliki persepsi diri yang positif, memiliki kontrol dan kebebasan atau kemandirian, berpartisipasi dalam kegiatan yang menyenangkan dan bermakna, dan memiliki pandangan hidup yang positif masa depan.

Penelitian yang dilakukan oleh Swari dan Tobing, (2024) dengan penelitian kajian literatur artikel pun mendapatkan kesimpulan bahwa *social comparison* yang dilakukan individu pengguna media sosial memiliki dampak yang negatif terhadap kesejahteraan para penggunanya yaitu, terdapat peningkatan pada gaya hidup yang hedonisme, merasa tidak puas terhadap tubuhnya, adanya kecemasan sosial. Selain itu, individu yang melakukan *social comparison* akan merasa adanya penurunan dalam tingkat kebahagiaan, menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan, rendahnya *self-esteem*, menurunnya persepsi diri terhadap tubuh dan kesejahteraan. Selain itu, partisipan yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial akan memiliki kualitas hidup yang lebih rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Junior et al. (2024), yang menyatakan bahwa orang dengan tingkat penggunaan internet yang lebih tinggi memiliki persepsi yang lebih rendah terhadap kualitas hidup mereka, karena ada efek yang mempengaruhi kualitas hidup mereka.

SIMPULAN

Penelitian melibatkan 462 individu dewasa awal dengan rentan usia 18 hingga 37 tahun. Hasil analisis membuktikan terdapat hubungan negatif antara *social comparison* dan *quality of life*, artinya menunjukkan apabila semakin tinggi *social comparison* maka akan semakin rendah *quality of life*, begitupun sebaliknya. Hal ini terlihat dari hasil uji korelasi *Spearman Rho*, maka diperoleh hasil nilai korelasi $r = -0.157$ dan $p = 0.001 < 0.05$. Maka berdasarkan hasil korelasi tersebut

menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara variabel *social comparison* dengan *quality of life*.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, J., Rostiana, & Marella, B. (2021). Peran orientasi perbandingan sosial terhadap kualitas hidup remaja yang menggunakan situs jejaring sosial instagram. *Provitae Jurnal Psikologi Pendidikan, 14*(2), 35–58. <https://journal.untar.ac.id/index.php/provitae/article/view/13413>
- Arifin, N., Basti, & Firdaus, F. (2022). Hubungan antara perbandingan sosial dan kepuasan hidup pada remaja. *ADIBA: JOURNAL OF EDUCATION, 2*(3), 351–357. <https://adisampublisher.org/index.php/adiba/article/view/152>
- Arifin, R. (2020). *Does everyone around me has a perfect life? A survey on how scrolling through positive social media contents can induce negative emotions among Bangladeshi young adults*. <http://103.109.52.4/handle/52243/1884>
- APJII. (2024). Survei penetrasi internet indonesia 2024. [apjii.or.id. https://survei1.apjii.or.id/download_survei/705365d4-42ff-4e0a-a66e-624a27a51511](https://survei1.apjii.or.id/download_survei/705365d4-42ff-4e0a-a66e-624a27a51511)
- Agustina, J. (2022). Hubungan antara perbandingan sosial dengan kualitas hidup pada remaja pengguna instagram [Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. <https://repository.uin-suska.ac.id/64524/1/GABUNGAN%20SKRIPSI%20KECUALI%20BAB%20IV.pdf>
- Baun, I. V. P., & Rahayu, M. N. M. (2023). Hubungan social comparison dengan self esteem pada emerging adult di kota kupang yang mengakses media sosial. *Jurnal Psikodidaktika, 8*(1), 377–394. <https://journals.unihaz.ac.id/index.php/psikodidaktika/article/view/3545>
- Bintang, J. M. (2023). Pengaruh sosial media pada masa dewasa awal. *PENSA: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial, 5*(3), 1–9. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pensa>
- Dinata, R. I., & Pratama, M. (2022). Hubungan antara social comparison dengan body image dewasa awal pengguna media sosial tiktok. *Journal of Multidisciplinary Reserch and Development, 4*(3), 217–224. <https://doi.org/10.38035/rrj.v4i3>
- Dwistia, H., Sajdah, M., Awaliah, O., & Elfina, N. (2022). Pemanfaatan media sosial sebagai media pembelajaran pendidikan agama islam. *Ar-Rusyd: Jurnal Pendidikan Agama Islam, 1*(2), 81–99. <https://doi.org/10.61094/arrusyd.2830-2281.33>
- Elysia, E., Azmi, N. A., Fathani, A. T., & Abdullah, Z. (2023). Urban lifestyle patterns: The impact of social media on quality of life. *Jurnal Trias Politika, 7*(2), 311–326. <https://www.journal.unrika.ac.id/index.php/jurnaltriaspolitika/article/view/5508>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(1), 129–142.
- Hermila, A., Ashari, S. A., Bau, R. T. R. L., & Suhada, S. (2023). Eksplorasi intensitas penggunaan sosial media (studi deskriptif pada mahasiswa teknik informatika ung). *Journal of Information Technology Education, 3*(2). <http://ejournal.ung.ac.id/index.php/inverted>
- Junior, G. J. F., Silva, A. B., Meneghetti, A., Leite, C. R., Brust, C., Moreira, G. C., & Felden, É. P. G. (2024). Relationships between internet addiction, quality of life and sleep problems: A structural equation modeling analysis. *Jornal de Pediatria, 100*(3), 283–288. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2023.09.015>
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). *Kecanduan media sosial pada dewasa awal: apakah dampak dari kesepian?* 3, 47–55. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/187>
- Novita, D., & Parinduri, T. A. (2024). Analisis perkembangan zaman terhadap bahasa, sikap dan akhlak studi kasus pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Dialect, 1*(1), 18-30. <https://jurnal.dharmawangsa.ac.id/index.php/dialect/article/view/4239>
- Pratiwi, B. P. P. (2024). Studi fenomenologi perilaku social comparison selama penggunaan aplikasi tiktok pada mahasiswa psikologi universitas airlangga angkatan 2021. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling, 3*(1). <https://doi.org/10.6734/ARGOPURO.V2I2.3027>
- Ramadhani, A., & Ulfia, F. (2022). Berpikir positif dan kepercayaan diri terhadap kualitas hidup. *Jurnal Basicedu, 6*(3), 5447–5455. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2762>

- Siagian, N. R., & Yuliana, N. (2023). The role of social media in generation z communication. *Interdisciplinary Journal of Advanced Research and Innovation*, 1(3), 109–118. <https://ijari.publicscientificsolution.com/index.php/rv>
- Sulistyowati, E. C., & Insiyah. (2020). Peningkatan kualitas hidup orang dengan gangguan jiwa melalui self help group. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 260–268. <https://jurnalinterest.com/index.php/int/article/view/264>
- Swari, N. K. E. P., & Tobing, D. H. (2024). Dampak perbandingan sosial pada pengguna media sosial: Sebuah kajian literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 853–863. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11194800>
- World Health Organization. (1998). Programme on mental health: WHOQOL user manual. World Health Organization. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77932/WHO_HIS_HSI_Rev.2012.03_eng.pdf?sequence=1
- World Health Organization. (1996). WHOQOL-BREF Introduction, Administration, Scoring and Generic Version of The Assessment. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/63529/WHOQOL-BREF.pdf?sequence=1>
- We Are Social. (2024). Data digital indonesia 2024. Wearesocial.com. <https://indd.adobe.com/view/99d51a14-cbfe-48d4-bb25-ace9496ee758>
- You, Y., Yang-Huang, J., Raat, H., & Van Grieken, A. (2022). Social media use and health-related quality of life among adolescents: Cross-sectional study. *JMIR Mental Health*, 9(10). <https://doi.org/10.2196/39710>