

Harga Diri dan Perbandingan Sosial sebagai Prediktor Kepuasan Hidup pada Dewasa Awal Pengguna Instagram

¹Andi Danti Madani Paramadina²Sutirto, ³Anizar Rahayu
Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta

E-mail: ¹andi.2124090029@upi-yai.ac.id, ²sutirto.2366290009@upi-yai.ac.id,
³Anizar.rahayu@upi-yai.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh harga diri dan perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup pada individu dewasa awal pengguna Instagram di RW 05, Kelurahan Pisangan Baru. Instrumen penelitian ini mencakup SWLS untuk mengukur kepuasan hidup, CSEI untuk mengukur harga diri, dan INCOM untuk mengukur perbandingan sosial dengan teknik *purposive sampling* pada 213 responden. Analisis data menggunakan regresi linier sederhana dan regresi linier berganda. Berdasarkan hasil analisis data linier sederhana menunjukkan bahwa harga diri berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup ($R^2 = 0,502$; $p = 0,001 < 0,05$) dengan arah positif. Sedangkan hasil analisis data linier sederhana antara perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup ($R^2 = 0,436$; $p = 0,001 < 0,05$), yang artinya ada pengaruh signifikan variabel *independen* kedua tersebut ke arah positif. Hasil analisis linier berganda menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan secara simultan antara harga diri dan perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup pada dewasa awal pengguna Instagram di RW 05, Kelurahan Pisangan Baru dengan diperoleh nilai (R^2) sebesar 0,561. Hasil ini menunjukkan bahwa sebesar 56,1% variabilitas kepuasan hidup dapat dijelaskan secara simultan oleh harga diri dan perbandingan sosial. Secara rinci, kontribusi harga diri sebesar 50,2%, sedangkan perbandingan sosial memberikan kontribusi sebesar 5,9%. Sementara itu, 43,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini.

Kata Kunci: *Kepuasan Hidup, Harga Diri, Perbandingan Sosial*

ABSTRACT

This study aims to examine the influence of self-esteem and social comparison on life satisfaction among early adults who use Instagram in RW 05, Pisangan Baru. The research instruments consisted of the SWLS to measure life satisfaction, the CSEI to measure self-esteem, and the INCOM to measure social comparison. The sampling technique employed was purposive sampling, involving 213 respondents. Data were analyzed using both simple linear regression and multiple linear regression. The results of the simple regression analysis indicated that self-esteem significantly influenced life satisfaction ($R^2 = 0.502$; $p = 0.001 < 0.05$) in a positive direction. Similarly, social comparison was found to have a significant positive effect on life satisfaction ($R^2 = 0.436$; $p = 0.001 < 0.05$). Furthermore, the results of multiple regression analysis revealed a significant simultaneous effect of self-esteem and social comparison on life satisfaction, with an R^2 value of 0.561. This finding indicates that 56.1% of the variance in life satisfaction can be jointly explained by self-esteem and social comparison. Specifically, self-esteem contributed 50.2%, while social comparison accounted for 5.9%. The remaining 43.9% was influenced by other factors outside the present model.

Keywords: *Life Satisfaction, Self-Esteem, Social Comparison*

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi sosial masyarakat, salah satunya melalui media sosial. Instagram, sebagai *platform* berbasis visual, kini menjadi salah satu media sosial paling populer di dunia, termasuk di Indonesia. Data terbaru dari We Are Social (2024) menunjukkan bahwa Instagram digunakan oleh lebih dari 1,3 miliar individu di dunia, dan sebagian besar penggunanya berada pada kelompok usia dewasa awal (20-39 tahun). Bagi kelompok usia ini, Instagram tidak semata-mata digunakan sebagai media komunikasi, juga menjadi wadah untuk mengekspresikan diri, membentuk identitas sosial, dan memperoleh pengakuan dari lingkungan.

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan transisi penting seperti pendidikan tinggi, memasuki dunia kerja, menjalin hubungan romantis, hingga memulai kehidupan berkeluarga (Santrock, 2011). Pada fase ini, individu seringkali menghadapi tekanan sosial sekaligus kesempatan untuk berkembang. Salah satu aspek krusial dalam fase ini adalah kepuasan hidup, yaitu evaluasi subjektif individu terhadap kualitas kehidupannya (Diener, 2009). Tingkat kepuasan hidup yang tinggi di fase ini berkaitan erat dengan kesehatan mental yang baik, motivasi yang lebih kuat, serta kemampuan adaptasi yang lebih efektif terhadap perubahan hidup.

Harga diri merupakan faktor fundamental yang berhubungan langsung dengan kepuasan hidup. Menurut Coopersmith (1967), harga diri mencerminkan evaluasi individu terhadap nilai dan keberartian dirinya, yang kemudian memengaruhi bagaimana ia menilai kehidupannya secara keseluruhan. Individu dengan harga diri tinggi cenderung lebih mampu mengelola

tekanan sosial dan memaknai hidup secara positif, sehingga berkontribusi pada peningkatan kepuasan hidup.

Selain harga diri, faktor lain yang relevan adalah perbandingan sosial. Festinger (1954) mengemukakan bahwa individu secara alami membandingkan dirinya dengan orang lain untuk mengevaluasi kemampuan maupun opini. Dalam konteks Instagram, fenomena perbandingan sosial semakin menonjol karena pengguna terpapar pada representasi kehidupan ideal individu lain yang seringkali tidak sepenuhnya sesuai realitas. Oleh karena itu, peran perbandingan sosial dalam memengaruhi kepuasan hidup masih menjadi isu yang menarik untuk diteliti lebih lanjut.

Kepuasan hidup dapat tercapai salah satunya melalui penggunaan media sosial, khususnya Instagram. *Platform* ini memungkinkan individu untuk membentuk persona daring, di mana pengguna dapat secara terbuka, bahkan berlebihan, menampilkan konten yang menggambarkan diri mereka secara ideal atau sempurna. Dalam konteks tersebut, pengguna media sosial cenderung berupaya menampilkan citra diri yang ideal kepada para pengikutnya. Upaya ini secara tidak langsung membentuk tekanan sosial untuk senantiasa tampil sempurna demi mempertahankan kesan positif yang ingin dibangun di ruang digital. Tekanan tersebut pada akhirnya dapat berdampak terhadap persepsi individu terhadap kepuasan hidup (Raharja dan Indati, 2018).

Fenomena ini juga terlihat pada masyarakat Kelurahan Pisangan Baru, Jakarta Timur, khususnya di RW 05 yang memiliki jumlah individu dewasa awal paling besar dibandingkan RW lain. Tingginya penggunaan media sosial, khususnya Instagram, menjadikan wilayah ini relevan sebagai lokasi penelitian. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk

mengetahui sejauh mana harga diri dan perbandingan sosial berperan sebagai prediktor kepuasan hidup pada individu dewasa awal pengguna Instagram di Kelurahan Pisangan Baru RW 05.

2. LANDASAN TEORI

Kepuasan Hidup

Diener et al. (1985) memaknai kepuasan hidup sebagai evaluasi kognitif individu atas kehidupannya secara menyeluruh. Konsep ini termasuk bagian dari *Subjective Well-Being* (SWB) yang terdiri dari aspek kognitif (kepuasan hidup) dan aspek afektif (emosi positif dan negatif). Berdasarkan interpretasi dari World Health Organization (WHO) (dalam Medvedev dan Landhuis, 2018, hlm. 1), kepuasan hidup merupakan persepsi subjektif individu atas posisi mereka dalam kehidupan, yang dievaluasi pada kerangka sistem budaya maupun berbagai nilai yang mereka anut. Persepsi ini mencakup dimensi tujuan hidup, harapan, standar pribadi, serta kekhawatiran yang dirasakan individu, sehingga kepuasan hidup dipengaruhi oleh kesesuaian antara realitas kehidupan dengan aspirasi serta sistem nilai yang diyakini oleh individu tersebut. Serta meninjau apakah individu sudah merasa puas terhadap kehidupannya atau belum (Veenhoven, 2012)

Diener dan Biswas-Diener (2008) memaparkan, sejumlah aspek terkait standar kepuasan hidup meliputi: keinginan mengubah kehidupan yaitu merasa puas dengan hidupnya biasanya punya dorongan kuat untuk meningkatkan kualitas hidupnya, seperti aspek kesehatan, ekonomi, atau kompetensi, kepuasan hidup saat ini yaitu meraih apa yang diharapkan dan merasakan kepuasan atas kondisi saat ini, serta bagaimana individu mensyukuri kehidupan yang tengah dijalani, kepuasan hidup di masa lalu yaitu tidak menyesali peristiwa atau tindakan masa lalu, kepuasan pada

kehidupan di masa depan yaitu yakin bahwa masa depan akan lebih baik, dan penilaian individu lain pada kehidupan individu yaitu umpan balik positif, dukungan emosional dari teman dan keluarga.

Sedangkan, pengukuran kepuasan hidup individu sebagaimana dijelaskan oleh Huebner (2004), mencakup beberapa aspek tertentu diantaranya: keluarga, teman, sekolah, diri, lingkungan tempat tinggal. Dalam penelitian ini, pengukuran kepuasan hidup merujuk pada konsep yang dikemukakan oleh Diener dan Biswas-Diener (2008). Sejumlah faktor yang memberi pengaruh terhadap *life satisfaction* individu yakni, Radhika (2024) individu dengan tingkat harga diri yang tinggi menunjukkan peningkatan dalam kepuasan hidup dan menurut de vries et al. (2017) semakin tinggi *social comparison* dilakukan, semakin rendah kepuasan hidup yang dirasakan.

Harga Diri

Harga diri ialah keyakinan individu akan nilai pribadinya (von Soest, Wichstrom & Kvalem, 2016) dengan cara menilai diri sendiri tentang cara individu menilai sekaligus menghargai dirinya sendiri, baik secara negatif serta positif. Ini adalah elemen penting untuk menentukan kesejahteraan subjektif individu dalam hidup. Rosenberg et al (1995) menerangkan bahwasanya harga diri ialah sikap sekaligus penilaian individu secara keseluruhan pada dirinya sendiri, dimulai dengan evauasi yang sifatnya negatif hingga positif.

Menurut Rosenberg, *self-esteem* meliputi 2 aspek yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Kedua aspek tersebut memiliki 5 dimensi yaitu dimensi akademik, sosial, emosional, keluarga, dan fisik. Dimensi akademik mengacu pada persepsi individu terhadap kualitas pendidikan individu, dimensi sosial mencerminkan persepsi individu terhadap relasi sosial, dimensi emosional

menyoroti keterlibatan individu dalam pengalaman emosional, dimensi keluarga menggambarkan partisipasi serta integrasi individu dalam keluarga, sedangkan dimensi fisik berkaitan dengan persepsi individu terhadap kondisi fisiknya (dalam Rahmania dan Yuniar, 2012).

Selanjutnya, Coopersmith (1967) memaparkan ada empat aspek pada harga diri individu. Sejumlah aspek tersebut meliputi:

a) *Power* (Kekuatan)

Terdapat kapabilitas individu dalam melaksanakan pengaturan terhadap perilaku sekaligus memperoleh pengakuan terhadap perilaku tersebut melalui individu lain.

b) *Significance* (Keberartian)

Perhatian, kepedulian, ekspresi cinta, serta afeksi yang diterima individu dari individu lain yang menunjukkan terdapat penerimaan individu melalui lingkungan sosial.

c) *Virtue* (Kebajikan)

Sebuah ketaatan mengikuti standar etika dan moral maupun agama.

d) *Competence* (Kemampuan)

Kinerja yang tinggi dalam melaksanakan pemenuhan kebutuhan serta meraih prestasi.

Aspek yang menjadi titik perhatian dalam penelitian ini selaras dengan pandangan Coopersmith (1967).

Perbandingan Sosial

Buunk dan Gibson (2006), memaparkan bahwasanya *Social comparison* ialah sebuah fenomena sosial yang kerap terjadi setiap waktu sebab individu berupaya memenuhi kebutuhan dasar diwujudkan melalui evaluasi diri menuju perbaikan sekaligus beradaptasi sosial. Jones (2001) memaparkan, *Social comparison* yakni proses penilaian diri sendiri dimulai dengan fisik, sikap, pencapaian terhadap sesuatu, hingga sejumlah aspek kemampuan diri yang dimiliki dengan individu lain. Teori dari *social comparison* yakni proses ketika

individu mampu mengenali dirinya melalui proses evaluasi kemampuan, sikap, serta keyakinannya sendiri melalui mekanisme perbandingan diri terhadap individu lain (Tylka dan Sabik, 2010).

Festinger (1954) menyatakan bahwa terdapat dua arah perbandingan, yaitu *upward comparison* (membandingkan diri dengan yang lebih unggul) dan *downward comparison* (membandingkan diri dengan yang lebih rendah). Kemudian, perbandingan sosial diklasifikasikan menjadi dua aspek, yakni:

a) Pendapat (*opinion*)

Individu membandingkan pendapatnya dengan pendapat individu lain, lalu mengubahnya agar lebih sesuai dengan pandangan individu lain.

b) Kemampuan (*ability*)

Melaksanakan perbandingan dirinya dari segi kompetensi (pencapaian), penampilan fisik serta popularitas

Menurut George dan Jones, aspek perbandingan sosial mencakup atribut fisik seperti tinggi, berat, proporsi tubuh, dan wajah, yang dijadikan acuan individu dalam melakukan evaluasi diri terhadap rekan sebaya (dalam Roshita dan Rahayu, 2023). Penelitian ini memusatkan perhatian pada aspek-aspek yang dirumuskan oleh Festinger (1954) dalam teorinya.

3. METODOLOGI

Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah penduduk RW 05 Kelurahan Pisangan Baru, yang berjumlah 1.098 jiwa. Dalam penelitian ini, penentuan sampel mengacu pada rumus Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 10% dari populasi sebanyak 1.098 penduduk. Berdasarkan diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 213 penduduk.

Penggunaan teknik *purposive sampling* dalam penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya karakteristik khusus pada sampel yang akan diteliti, yaitu individu dewasa awal yang berusia 20-39 tahun pengguna Instagram. Kuesioner berskala Likert digunakan sebagai instrumen pengumpulan data yang disebarluaskan melalui *Google Form* di grup WhatsApp warga.

Sebelum analisis data, dilakukan uji validitas, reliabilitas, daya beda, dan normalitas. Ketiga skala yaitu, kepuasan hidup diukur menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen, dan Sharon Griffin, yang disusun berdasarkan teori Diener dan Biswas-Diener (2008), harga diri diukur menggunakan *Coopersmith Self-Esteem Inventory* (CSEI) yang dikembangkan oleh Stanley Coopersmith (1967), dan perbandingan sosial diukur menggunakan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) yang dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk (1999), yang merujuk pada teori perbandingan sosial Festinger (1954), menunjukkan hasil yang valid dan sangat reliabel, dengan Cronbach's Alpha masing-masing di atas 0.8. Distribusi data juga menunjukkan hasil normal dengan nilai signifikansi di atas 0.05. Analisis data menggunakan regresi linear sederhana serta regresi linear berganda dengan metode *enter* dan *stepwise* melalui *software* JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program) versi 0.18.1.0. *for windows*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis regresi linear sederhana, hasilnya tercantum dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Analisis Regresi Linear Sederhana Harga Diri

Terhadap Kepuasan Hidup dan Perbandingan Sosial Terhadap Kepuasan Hidup

Variabel	β	R^2	<i>p</i>
Harga Diri	1.030	0.502	< .001
Perbandingan Sosial	0.852	0.436	< .001

Berdasarkan pada tabel 1. hasil uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara harga diri terhadap kepuasan hidup pada individu dewasa awal. Hasil analisis regresi sederhana, diperoleh nilai koefisien regresi harga diri terhadap kepuasan hidup sebesar 1.030 dengan nilai signifikansi ($p < 0.001$) dan menghasilkan arah pengaruh yang positif, artinya bahwa semakin tinggi harga diri individu, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup yang dirasakannya. Selain itu, memperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.502, yang mengindikasikan bahwa sebesar 50,2% variasi dalam kepuasan hidup dapat dijelaskan oleh variabel harga diri. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima.

Hasil ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Diener dan Diener (1995) menemukan bahwa individu dengan harga diri tinggi cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih baik. Temuan serupa disampaikan oleh Baumeister et al. (2003) yang menyatakan bahwa harga diri tinggi berkaitan dengan kebahagiaan subjektif, adaptasi sosial yang sehat, dan rendahnya tingkat stres. Penelitian lainnya oleh Kong, Ding, dan Zhao (2014) menegaskan bahwa harga diri dapat memengaruhi kepuasan hidup. Moksnes dan Espnes (2013) serta Joshanloo dan Afshari (2011) juga memperkuat temuan ini di berbagai kelompok usia dan latar budaya.

Dalam konteks penelitian ini, individu dewasa awal yang memiliki harga diri tinggi cenderung merasa percaya diri, kompeten, dan memiliki kontrol terhadap kehidupannya, serta merasa diterima oleh lingkungan sosialnya. Kondisi psikologis ini memungkinkan individu untuk lebih menghargai hidup yang dijalannya dan menilai bahwa kehidupannya memiliki arti dan tujuan, sehingga meningkatkan tingkat kepuasan hidup secara keseluruhan. Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah cenderung menunjukkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, merasa kurang berdaya, serta memandang hidupnya secara negatif, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya kepuasan hidup.

Kemudian, hasil uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup dewasa awal. Berdasarkan hasil nilai koefisien regresi, diperoleh sebesar 0.852 dengan nilai signifikansi $p < 0.001$. Selanjutnya, nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0.436, yang berarti bahwa 43,6% variasi pada kepuasan hidup dapat dijelaskan oleh variabel perbandingan sosial. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H_1) diterima.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis kedua, diperoleh temuan bahwa perbandingan sosial memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kepuasan hidup dewasa awal di Kelurahan Pisangan Baru. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat perbandingan sosial yang dilakukan individu, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup yang dirasakannya.

Meskipun demikian, temuan ini tidak sepenuhnya sejalan dengan sejumlah penelitian terdahulu yang mengungkapkan adanya pengaruh negatif perbandingan sosial terhadap kepuasan

hidup, khususnya ketika perbandingan dimaknai secara maladaptif. Diener dan Fujita (1997) menjelaskan bahwa *upward comparison* yang disertai rasa iri dan penilaian diri negatif dapat menurunkan rasa puas terhadap kehidupan. Sejalan dengan itu, Vogel, Rose, Roberts, dan Eckles (2014) juga memaparkan bahwa perbandingan diri secara negatif di media sosial berpotensi menurunkan evaluasi diri dan mengurangi kepuasan hidup. Namun, temuan dari penelitian Lockwood dan Kunda (1997) menemukan bahwa membandingkan diri dengan sosok yang lebih unggul dapat memicu perilaku peningkatan diri (*self-improvement*) yang berujung pada meningkatnya kepuasan hidup. Lalu, Vogel et al. (2015) menegaskan bahwa perbandingan sosial yang dimaknai sebagai sarana pembelajaran mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Dalam konteks individu dewasa awal di wilayah penelitian ini, kecenderungan melakukan perbandingan sosial lebih banyak diarahkan pada *downward comparison*. Perbandingan sosial ke bawah pada dasarnya berfungsi meningkatkan evaluasi diri secara positif dan memperkuat rasa syukur, sehingga berimplikasi pada meningkatnya kepuasan hidup (Suls & Wills, 1991). Dalam penelitian ini individu tampaknya lebih banyak memaknai pengalaman perbandingan sosial secara adaptif dengan menekankan pada sisi *downward comparison*. Dengan membandingkan diri dengan individu yang dianggap berada pada posisi lebih rendah, individu cenderung merasa lebih beruntung, lebih mampu, serta lebih puas dengan kehidupannya.

Dengan demikian, temuan penelitian ini menegaskan bahwa cara individu memaknai proses perbandingan sosial sangat menentukan dampaknya terhadap kepuasan hidup. Apabila perbandingan diarahkan ke bawah, maka

kepuasan hidup cenderung meningkat karena individu memperoleh penguatan terhadap perasaan harga diri dan kebermaknaan hidup. Sebaliknya, jika perbandingan diarahkan ke atas dengan interpretasi yang maladaptif, individu justru berpotensi mengalami penurunan kepuasan hidup akibat munculnya rasa kurang atau ketidakmampuan.

Tabel 2. Hasil Uji Analisis Regresi Berganda Harga Diri dan Perbandingan Sosial Terhadap Kepuasan Hidup

Variabel	β	R^2	p
Harga Diri	0.702		< .001
Perbandingan Sosial	0.428		< .001
Harga Diri dan Perbandingan Sosial		0.561	< .001

Berdasarkan tabel 2 dilakukan pengujian hipotesis ketiga menggunakan analisis regresi berganda metode *enter*, diperoleh variabel harga diri memiliki koefisien regresi sebesar 0.702 ($p < 0.001$), sedangkan variabel perbandingan sosial memiliki koefisien regresi sebesar 0.428 ($p < 0.001$), yang berarti keduanya memberikan pengaruh positif terhadap kepuasan hidup.

Pada tahap akhir analisis, dilakukan uji regresi berganda menggunakan metode *stepwise* untuk mengetahui kontribusi relatif variabel harga diri dan perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup dewasa awal di Kelurahan Pisangan Baru. Hasil analisis menunjukkan bahwa harga diri memberikan kontribusi sebesar 50,2% terhadap variasi kepuasan hidup, yang tercermin dari nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,502. Sementara itu, kontribusi perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup adalah sebesar 5,9%, yang diperoleh dari selisih antara nilai R^2 model yang memuat kedua

variabel prediktor (0,561) dengan nilai R^2 model yang hanya memuat variabel harga diri (0,502). Temuan ini mengindikasikan bahwa harga diri memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan perbandingan sosial dalam memengaruhi tingkat kepuasan hidup pada kelompok usia dewasa awal di wilayah tersebut.

Selanjutnya, diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.561 menunjukkan bahwa sebesar 56.1% variabilitas dalam kepuasan hidup dapat dijelaskan secara bersama-sama oleh kedua variabel *independen*, yaitu harga diri dan perbandingan sosial. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan secara bersama-sama antara harga diri dan perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup diterima. Adapun sisanya sebesar 43.9% dijelaskan oleh faktor lain di luar model.

Temuan ini mengindikasikan bahwa individu dengan harga diri yang tinggi, disertai dengan kemampuan mengelola perbandingan sosial secara adaptif, cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Sebaliknya, apabila individu memiliki harga diri yang rendah dan sering melakukan perbandingan sosial yang maladaptif, maka tingkat kepuasan hidupnya cenderung menurun. Oleh karena itu, baik harga diri maupun perbandingan sosial merupakan aspek penting dalam memahami dinamika psikologis yang memengaruhi persepsi individu terhadap kehidupan mereka.

Secara keseluruhan, pembahasan ini memperkuat pemahaman bahwa kepuasan hidup bukanlah semata-mata dipengaruhi oleh kondisi eksternal, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti harga diri, serta cara individu memproses informasi sosial melalui mekanisme perbandingan sosial. Temuan penelitian ini mendukung

pentingnya pengembangan intervensi psikologis yang bertujuan meningkatkan harga diri dan membentuk pola perbandingan sosial yang lebih sehat, khususnya pada individu usia dewasa awal yang merupakan kelompok rentan terhadap tekanan sosial dan identitas diri

5. KESIMPULAN

Merujuk pada hasil analisis data serta pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh ke arah positif harga diri terhadap kepuasan hidup dewasa awal pengguna Instagram di Kelurahan Pisangan Baru. Individu dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta merasa layak untuk dicintai dan dihargai. Hal ini tercermin dalam perilaku seperti percaya diri saat mengekspresikan pendapat di media sosial, tidak mudah terpengaruh oleh komentar negatif, dan mampu mengelola tekanan sosial secara konstruktif.
2. Terdapat pengaruh positif perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup dewasa awal pengguna Instagram di Kelurahan Pisangan Baru. Individu yang lebih sering melakukan *downward comparison*. Hal ini berimplikasi pada meningkatnya rasa puas terhadap kehidupan yang dijalani. Contohnya, ketika melihat unggahan orang lain yang dianggap memiliki kondisi ekonomi atau prestasi lebih rendah, individu merasa lebih mampu mengelola kehidupannya, lebih bersyukur atas pekerjaan maupun pencapaian yang dimiliki, serta lebih percaya diri terhadap potensi dirinya.
3. Secara simultan, harga diri dan perbandingan sosial berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup dewasa awal pengguna Instagram di Kelurahan Pisangan Baru. Individu dengan harga diri yang baik dan kemampuan mengelola perbandingan sosial secara positif akan lebih mampu merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam menjalani hidup. Mereka lebih

mampu menilai hidup secara realistik dan konstruktif, serta menunjukkan perilaku adaptif, berani mencoba hal baru, dan memiliki target perkembangan pribadi yang terarah.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini. Ucapan terima kasih khusus ditujukan kepada lembaga yang telah memberikan dukungan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga segala bentuk dukungan dan bantuan yang diberikan mendapat balasan yang setimpal.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister RF, Campbell JD, Krueger JI, Vohs KD. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychol Sci Public Interest*, 4(1):1-44. doi: 10.1111/1529-1006.01431. Epub 2003 May 1. PMID: 26151640.
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2006). Social comparison orientation: A new perspective on those who do and those who don't compare with others. In Guimond, S. (Ed.). Cambridge: Cambridge University Press. DOI: [10.1017/CBO9780511584329.003](https://doi.org/10.1017/CBO9780511584329.003)
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. San Francisco: W. H. Freeman and Company
- de Vries, D. A. Marthe Möller, Marieke S. Wieringa, Anniek W. Eigenraam & Kirsten Hamelink. (2017). Social Comparison as the Thief of Joy: Emotional Consequences of Viewing Strangers' Instagram Posts, *Media Psychology*, DOI: 10.1080/15213269.2016.126764

- Diener, E. and Fujita, F. (1997). *Social comparisons* and subjective well-being. In B. P. Buunk and F. X. Gibbons (eds.), *Health, coping, and well-being: Perspectives from social comparison theory* (pp. 329–358). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9781444305159>
- Diener, E., & Diener, M. (1985). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (4), 653-63, DOI:10.1037/0022-3514.68.4.653
- Diener, Ed. (2009). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research Series*, 25–65. DOI: 10.1007/978-90-481-2354-4_3.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117–140. doi: 10.1177/001872675400700202
- Huebner, E. S. (2004). Research on Assessment of Life Satisfaction of Children and Adolescents. *Social Indicators Research*, 66(1-2), 3–33. <https://doi.org/10.1023/B:SOCL.000007497.57754.e3>
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Journal of Social*, 45 (9–10), 645–664.
- Joshanloo, M., & Afshari, S. (2011). Big Five personality traits and self-esteem as predictors of life satisfaction in Iranian Muslim university students. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 12(1), 105–113. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9519-2>
- Kong, F., Ding, K. & Zhao, J. (2014). The Relationships Among Gratitude, Self-esteem, Social Support and Life Satisfaction Among Undergraduate Students. *J Happiness Stud* 16, 477–489. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9519-2>
- Lockwood, P., & Kunda, Z. (1997). Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 91–103.
- Medvedev, O. N., & Landhuis, C. E. (2018). Exploring constructs of well-being, happiness and quality of life. *PeerJ*, 6, e4903
- Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents—Gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care & Rehabilitation*, 22(10), 2921–2928. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0427-4>
- Radhika, D. (2024). Effect of self-esteem on life satisfaction among adolescents. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)*, 10(1), 655-659. <https://doi.org/10.36713/epra15693>
- Raharja, B. N., & Indati, A. (2018). Kebijaksanaan dan kepuasan hidup pada remaja. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 96-104. DOI: 10.22146/gamajop.46354
- Rahmania, P. N dan Yuniar, I. C. (2012). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Vol. 1 No. 02*, Hal 110 - 117

- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). *Global Self-esteem and Specific Self-esteem: Different Concepts, Different Outcomes*. *American Sociological Review* 60 (1):141. DOI:10.2307/2096350
- Roshita, S. J dan Rahayu, A. (2023). *Self-Esteem dan Social Comparison* Perannya Terhadap *Body Image* Mahasiswa Sekretaris Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi dan Sekretari X. IKRAITH-HUMANIORA VOL. 7, NO. 3, Hal 9 – 115. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3>
- Santrock, W. (2011). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (Edisi 13). Jakarta: Erlangga
- Suls, J., & Wills, T. A. (1991). *Social comparison: contemporary theory and research*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers 365 Broadway Hillsdale, New Jersey 07642. <https://doi.org/10.4324/9781003469490>
- Tylka, T. L., & Sabik, N. J. (2010). Integrating *Social comparison* Theory and *Self-esteem* within Objectification Theory to Predict Women's Disordered Eating. *Sex Roles*. 63(1):18-31. DOI:[10.1007/s11199-010-9785-3](https://doi.org/10.1007/s11199-010-9785-3)
- Veenhoven, R. (2012). Cross-national differences in happiness: Cultural measurement bias or effect of culture? *International Journal of Wellbeing*, 2(4), 333-353. doi:10.5502/ijw.v2.i4.4
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). *Social comparison, social media, and self-esteem*. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. doi:10.1037/ppm0000047
- von Soest, T., Wichstrøm, L., & Kvalem, I. L. (2016). The development of global and domain specific *self-esteem* from age 13 to 31. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(4), 592-608. <https://doi.org/10.1037/pspp0000600>

LAMPIRAN

Skala Final:

https://docs.google.com/document/d/1SeY_E4GQa2h-WEYmFCC8rbqDDbJf1RfT-m4rh6rshyM/edit?usp=sharing