

PERAN SOCIAL COMPARISON DAN KEBERSYUKURAN TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING PADA SISWA PENGGUNA INSTAGRAM

Miranda Tria Navita^{1*}, Triyono¹

¹Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Jl. Pandawa, Dusun IV, Pucangan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57168

*mirandatrianavita@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan periode transisi menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pengalaman yang dialami pada masa ini berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa (*subjective well-being*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *social comparison* dan kebersyukuran terhadap *subjective well-being* pada siswa kelas IX SMP Negeri 2 Ceper pengguna Instagram. Penelitian melibatkan 150 siswa berusia 14–15 tahun dengan teknik *purposive sampling*, menggunakan Skala *Social Comparison*, Skala *Subjective Well-Being*, dan Skala Kebersyukuran. Hasil analisis menunjukkan bahwa kedua variabel secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being* ($F = 119,226$; $p = 0,000$; $R^2 = 0,619$). Secara parsial, *social comparison* berhubungan negatif signifikan ($-0,472$; $p = 0,000$), artinya semakin sering siswa membandingkan diri di media sosial, semakin rendah tingkat *subjective well-being*. Sedangkan kebersyukuran berhubungan positif signifikan ($0,067$; $p = 0,002$), yang berarti semakin tinggi tingkat kebersyukuran siswa maka semakin tinggi *subjective well-being*. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan *subjective well-being* siswa dapat didukung melalui penguatan regulasi emosi, penerimaan diri, dan penggunaan media sosial yang adaptif. Sekolah berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang suportif melalui layanan bimbingan dan konseling serta kebijakan yang menyeimbangkan tuntutan akademik dan *subjective well-being* siswa.

Kata kunci: kebersyukuran; *social comparison*; *subjective well-being*

Abstract

Adolescence is a transitional period toward adulthood characterized by biological, psychological, and social changes. Experiences during this stage influence students' psychological well-being (*subjective well-being*). This study aimed to examine the effects of social comparison and gratitude on the subjective well-being of ninth-grade students at SMP Negeri 2 Ceper who use Instagram. The study involved 150 students aged 14–15 years selected through purposive sampling and employed the Social Comparison Scale, Subjective Well-Being Scale, and Gratitude Scale. The results showed that both variables simultaneously had a significant effect on subjective well-being ($F = 119.226$; $p = 0.000$; $R^2 = 0.619$). Partially, social comparison was significantly negatively associated with subjective well-being (-0.472 ; $p = 0.000$), indicating that more frequent social comparison on social media is associated with lower subjective well-being. In contrast, gratitude showed a significant positive relationship (0.067 ; $p = 0.002$), meaning that higher levels of gratitude are associated with higher subjective well-being. The findings suggest that improving students' subjective well-being can be supported through strengthening emotion regulation, self-acceptance, and adaptive social media use. Schools play an important role in creating a supportive environment through guidance and counseling services and policies that balance academic demands and students' subjective well-being.

Keywords: gratitude; social comparison; subjective well-being

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial (Lestari, 2021). Pada tahap ini, siswa memiliki rasa ingin tahu yang tinggi serta dorongan untuk mengeksplorasi diri dan memperoleh pengakuan sosial (Husna & Karneli, 2021). Pengalaman yang dialami pada masa remaja berperan penting dalam perkembangan psikologis selanjutnya, sehingga siswa perlu mengembangkan

keaktivitas, keberanian mengambil keputusan, dan kemampuan beradaptasi guna mencapai kesejahteraan psikologis atau *subjective well-being* (Irsyad et al., 2020).

Subjective well-being mengacu pada evaluasi individu terhadap kualitas hidupnya yang mencakup aspek kognitif berupa kepuasan hidup serta aspek afektif berupa keseimbangan antara emosi positif dan negatif (Diener, 1984). SWB yang tinggi ditandai dengan kepuasan terhadap kehidupan, dominasi emosi positif, serta kemampuan siswa dalam menghadapi tuntutan kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, SWB yang rendah berkaitan dengan meningkatnya emosi negatif, rendahnya kepuasan hidup, dan kerentanan terhadap stres akademik serta masalah psikososial (Huebner et al., 1999).

Riset Kesehatan Dasar (2022) mencatat bahwa 6–15% remaja mengalami gejala stres dan ketidakpuasan terhadap kehidupan sehari-hari. Siswa SMP dan SMA dilaporkan mulai menunjukkan rendahnya *Subjective Well-Being* seperti mudah cemas, kurang percaya diri, merasa hidupnya tidak menyenangkan, dan tidak puas dengan diri sendiri. Dalam studi Common Sense Media (2020), 62% remaja melaporkan merasa “tidak cukup baik” setelah melihat unggahan orang lain (Caldwell & Fisher, 2024). Sementara penelitian Twenge dan Campbell (2019) menunjukkan bahwa meningkatnya penggunaan media sosial berkorelasi dengan menurunnya kepuasan hidup dan meningkatnya emosi negatif pada remaja. Fenomena ini semakin diperkuat oleh meningkatnya penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari remaja.

Dari berbagai platform media sosial yang digunakan remaja, Instagram menjadi salah satu yang paling populer karena menekankan konten visual berupa foto dan video yang menampilkan pencapaian, gaya hidup, serta citra diri yang ideal (Lisnawita et al., 2020). Karakteristik Instagram yang menonjolkan aspek visual dan jumlah “likes” atau komentar menjadikan ruang yang memicu siswa untuk mengevaluasi diri dengan membandingkan diri dengan orang lain. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan Instagram yang berlebihan menyebabkan penurunan SWB pada remaja (Caldwell & Fisher, 2024). Oleh karena itu, Instagram dipilih sebagai penelitian karena relevansinya yang kuat dengan dinamika psikologis remaja, khususnya terkait SWB.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada 25 Oktober 2025 terhadap 20 siswa pengguna Instagram di SMP Negeri 2 Ceper, ditemukan adanya permasalahan terkait *subjective well-being*. Sebagian siswa cenderung membandingkan diri dengan teman sebaya, lebih fokus pada kekurangan diri, merasa kurang puas terhadap pencapaian akademik dan relasi sosial, serta sering mengalami emosi negatif seperti sedih dan tertekan ketika menghadapi tuntutan sekolah. Siswa juga mengungkapkan bahwa mereka merasa kurang percaya diri dan memandang diri mereka tidak lebih baik dibandingkan teman lainnya. Hasil preliminary tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi kesejahteraan psikologis yang seharusnya terjadi dan realitas *subjective well-being* yang dialami siswa pengguna Instagram.

Secara ideal, siswa diharapkan memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, mampu merasakan kebahagiaan dalam keseharian, memiliki kepercayaan diri yang stabil, serta mampu mengembangkan rasa syukur sebagai dasar tercapainya *subjective well-being* yang tinggi (Irsyad et al., 2020). Namun pada kenyataannya, data awal menggambarkan bahwa sebagian siswa masih sering merasa tidak puas dengan kehidupannya, mudah mengalami emosi negatif seperti cemas tertekan, siswa juga mengaku sering membandingkan dirinya dengan teman sebaya, baik dalam hal prestasi maupun pencapaian pribadi, sehingga memunculkan rasa kurang berharga dan penurunan kepuasan dan penghargaan terhadap diri sendiri. Kondisi ini

menunjukkan bahwa kesehatan psikologis siswa mulai menghadapi tantangan yang berdampak pada penurunan *subjective well-being*.

Subjective well-being dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor eksternal mencakup lingkungan sosial, tuntutan akademik, serta interaksi di media sosial, sementara faktor internal meliputi kepribadian, regulasi emosi, dan sikap psikologis positif. Sehingga salah satu faktor eksternal yang berpengaruh signifikan terhadap SWB pada siswa pengguna Instagram adalah *social comparison*. Festinger (1954) menjelaskan bahwa setiap siswa, secara alami memiliki dorongan untuk mengevaluasi dirinya melalui perbandingan dengan orang lain. Proses ini dilakukan untuk memperoleh penilaian mengenai kemampuan dan nilai diri.

Festinger (1954) menyatakan bahwa terdapat dua aspek utama dalam perbandingan sosial, yaitu Aspek *ability* terjadi ketika siswa membandingkan kemampuan, prestasi, atau pencapaian akademik dengan orang lain untuk mengetahui posisi dirinya. Sementara itu, aspek *opinion* muncul ketika siswa membandingkan pandangan, pilihan, atau keputusan tertentu untuk memperoleh validasi sosial mengenai pendapat yang dianggap tepat. Perbandingan sosial menjadi faktor yang berpengaruh terhadap SWB karena proses tersebut sangat menentukan cara siswa menilai dirinya di Instagram.

Sementara itu, faktor internal yang juga berkaitan kuat dengan SWB adalah *gratitude* atau kebersyukuran. Siswa yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi cenderung mampu menerima kondisi dirinya dengan lebih positif, merasa cukup terhadap apa yang dimiliki, serta lebih banyak mengalami emosi positif yang dapat meningkatkan SWB (Ayudahlya, 2019). Fitzgerald (1998) mendefinisikan kebersyukuran sebagai kebajikan intrinsik atau kebaikan dari dalam hati yang diwujudkan melalui serangkaian perilaku dan perasaan positif. Kebersyukuran bukan hanya ekspresi atas hal yang menyenangkan, tetapi juga penerimaan terhadap pengalaman yang sulit sebagai bagian dari proses hidup.

Fitzgerald (1998) juga menjelaskan bahwa kebersyukuran terdiri atas tiga aspek, yaitu memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*), perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, dan kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi diri dan apresiasi yang dimiliki yang menggambarkan kedalaman rasa syukur seseorang. Sikap syukur memberikan pengaruh terhadap pengolahan emosi karena membantu siswa memusatkan perhatian pada hal-hal bernilai dan mengevaluasi pengalaman hidup secara positif yang memungkinkan siswa untuk merasakan kepuasan hidup dan menikmati situasi yang mereka hadapi (Rahmah et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perbandingan sosial dan kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif (SWB) pada remaja pengguna Instagram. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada populasi mahasiswa atau dewasa awal. Masih terdapat kesenjangan penelitian pada populasi siswa SMP yang berada dalam fase perkembangan identitas dan paling rentan terhadap pengaruh media sosial. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kekosongan kajian ilmiah mengenai peran *social comparison* dan kebersyukuran terhadap *subjective well-being* pada siswa pengguna *Instagram*.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan bahwa masalah utama dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh antara *social comparison* dan kebersyukuran dengan *subjective well-being* pada siswa pengguna Instagram, Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh antara *social comparison* dan kebersyukuran dengan *subjective well-being* pada

siswa. Secara teoretis, hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi pendidikan, khususnya dalam konteks *subjective well-being* remaja. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi atau bimbingan yang berfokus pada peningkatan *subjective well-being* melalui penanaman sikap kebersyukuran pada remaja pengguna media sosial.

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat (1) terdapat pengaruh antara *social comparison* dan kebersyukuran dengan *subjective well-being* pada siswa pengguna Instagram. (2) terdapat terdapat pengaruh negatif antara *social comparison* dengan *subjective well-being* pada siswa pengguna Instagram. (3) terdapat terdapat pengaruh positif antara kebersyukuran dengan *subjective well-being* pada siswa pengguna Instagram.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif didefinisikan sebagai metode yang fokus pada analisis data berupa angka dengan memanfaatkan teknik statistik (Azwar, 2015). Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 2 Ceper yang berjumlah 220 siswa. Pemilihan siswa kelas IX didasarkan pada pertimbangan perkembangan psikologis dan sosial. Siswa kelas IX berada pada fase remaja awal pertengahan (14–15 tahun) yang ditandai dengan pencarian identitas diri dan meningkatnya sensitivitas terhadap penilaian sosial. Pada fase ini, penggunaan media sosial seperti Instagram cenderung lebih intens. Sehingga jumlah sampel yang ditentukan dalam penelitian ini dengan menggunakan rumus Slovin adalah 150 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*, di mana peneliti menetapkan kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh subjek penelitian. Karakteristik responden yaitu siswa/siswi kelas IX SMPN 2 Ceper, berusia antara 14–15 tahun, memiliki akun Instagram, serta aktif menggunakan Instagram.

Tabel 1.
Data Demografi

	Kriteria	Jumlah	Presentase
Jenis kelamin	Laki laki	69	46,0%
	Perempuan	81	54,0%
Usia	14	103	68,7%
	15	47	31,3%

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penyebaran kuesioner menggunakan skala Likert. Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala pengukuran, yaitu Skala *Social Comparison* yang disusun berdasarkan aspek dari Festinger (1954), Skala *Subjective Well-Being* yang mengacu pada aspek Diener (1984), serta Skala Kebersyukuran yang dimodifikasi dari Listiyandini et al. (2017). Instrumen penelitian diuji kelayakannya melalui validitas *expert judgement* yang dihitung dengan rumus Aiken's V, serta uji reliabilitas untuk melihat konsistensi alat ukur. Selain itu, dilakukan uji daya beda aitem untuk memastikan setiap butir mampu membedakan responden dengan tingkat atribut yang berbeda. Item dinyatakan baik jika memiliki nilai korelasi aitem–total $\geq 0,30$ (Azwar, 2019).

Tabel 2.
Indeks Reliabilitas dan Validitas

Skala	Jumlah Item Valid	Validitas	Ket	Reliabilitas	Ket
<i>SWB</i>	19	0,37 - 0,77	Valid	0,904	Reliabel
<i>Social Comparison</i>	15	0,32 - 0,72	Valid	0,876	Reliabel
Kebersyukuran	27	0,35 - 0,77	Valid	0,943	Reliabel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3.
Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	Kategori	Rentan nilai	Frekuensi	Presentase
SWB	Rendah	$X < 79,521$	27	18,0%
	Sedang	$79,521 \leq X \leq 91,279$	96	64,0%
	Tinggi	$X > 91,279$	27	18,0%
SC	Rendah	$X < 46,201$	60	40%
	Sedang	$46,201 \leq X \leq 60,679$	89	59,3%
	Tinggi	$X > 60,679$	1	0,7%
KBY	Rendah	$X < 105,471$	25	16,7%
	Sedang	$105,471 \leq X \leq 129,249$	102	68%
	Tinggi	$X > 129,249$	23	15,3%

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh temuan bahwa ketiga variabel penelitian didominasi oleh kategori sedang. Variabel Kebersyukuran (KBY) menunjukkan dominasi yang kuat pada kategori sedang (68,0%), didukung oleh nilai mean sebesar 117,36. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa cukup mampu menghargai aspek positif dalam kehidupannya dan berada pada tingkat kebersyukuran yang moderat. Variabel *Subjective Well-Being* (SWB) menunjukkan bahwa 64,0% responden berada pada kategori sedang (mean 85,40). Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum, *Subjective Well-Being* siswa berada pada tingkat yang stabil namun belum optimal. Variabel *Social Comparison* (SC) menunjukkan dominasi yang signifikan pada kategori rendah (40%) dan sedang (59,3%), dengan mean 53,44. Hal ini mengindikasikan bahwa kecenderungan siswa pengguna instagram dalam membandingkan diri dengan orang lain berada pada tingkat yang moderat cenderung rendah.

Tabel 4.
Hasil Uji Asumsi

Uji Asumsi	Kriteria	Hasil Analisis	Keputusan
Normalitas	Sig. Kolmogorov–Smirnov > 0,05	0,200	Data berdistribusi normal
Linearitas	<i>Linearity</i> Sig < 0,05	SC = 0,000 KBY = 0,002	Linearity
Multikolinearitas	Tolerance > 0,10 VIF < 10	0,896 1,116	Tidak terjadi multikolinearitas
Heteroskedastisitas	Sig. Glejser > 0,05	SC = -13,312 KBY = 3,117	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Hasil Uji Asumsi Klasik menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan telah memenuhi semua persyaratan statistik. Asumsi Normalitas terpenuhi karena nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov sebesar $0.200 > 0.05$, yang mengindikasikan data residual terdistribusi secara normal. Selanjutnya, asumsi Linearitas juga terpenuhi, ditunjukkan oleh nilai kedua variabel independen ($SC = 0.000$ dan $KBY = 0.002$) < 0.05 , menegaskan adanya hubungan linear yang signifikan. Model ini juga bebas dari masalah Multikolinearitas karena nilai VIF sebesar $1.116 > 10$ dan nilai Tolerance $0.896 > 0.10$. Sedangkan, asumsi Heteroskedastisitas juga terpenuhi yang mengacu pada nilai ($SC = -13,312$ dan $KBY = 3,117$) > 0.05 , yang berarti varians residual bersifat konstan. Secara keseluruhan, pemenuhan keempat asumsi ini menjadikan model regresi yang digunakan layak dan valid untuk melanjutkan ke tahap pengujian hipotesis.

Tabel 5.
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Nilai F	p	Keputusan
<i>Social Comparison</i> dan Kebersyukuran dengan <i>Subjective well being</i>	119,226	,000 ^b	Ha Diterima

Hasil Uji Hipotesis Simultan menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari variabel *Social Comparison* dan Kebersyukuran secara bersama-sama terhadap *Subjective Well-Being*, dengan nilai F hitung tinggi, yaitu 119.226, dan nilai signifikansi (p) sebesar 0.000. Karena nilai p ($0.000 < 0.05$), maka hipotesis alternatif (Ha) diterima, menegaskan bahwa perubahan pada kedua prediktor tersebut secara kolektif memberikan pengaruh yang nyata pada tingkat kesejahteraan subjektif siswa pengguna instagram.

Tabel 6.
Hasil Koefisien Determinasi Penelitian

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of The Estimate
1	,787 ^a	,619	,613	2,966

Hasil koefisien determinasi menunjukkan bahwa nilai R Square sebesar 0.619, yang berarti bahwa 61,9% variasi *Subjective Well-Being* (SWB) siswa pengguna instagram dapat dijelaskan oleh *Social Comparison* dan Kebersyukuran. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memberikan kontribusi yang kuat terhadap meningkat atau menurunnya SWB. Dengan kata lain, semakin sehat pola perbandingan sosial yang dilakukan siswa dan semakin tinggi tingkat kebersyukurannya, maka semakin baik pula kondisi kesejahteraan subjektif yang mereka rasakan. Sementara itu, 38,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model, seperti kualitas hubungan sosial, dukungan keluarga, tekanan akademik, kondisi emosi pribadi, maupun faktor lingkungan sekolah. Nilai R Square yang ini menegaskan bahwa *Social Comparison* dan Kebersyukuran merupakan faktor penting dalam memahami dinamika kesejahteraan subjektif siswa pengguna instagram, meskipun bukan satu-satunya penentu.

Tabel 7.

Hasil Persamaan Garis Regresi

Kategori	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	81,574	3,628		22,482	,000
SC	-,472	,035	-,716	-13,312	,000
KBY	,067	,022	,168	3,117	,002

Berdasarkan hasil regresi linier berganda, diperoleh persamaan sebesar 81,574 menunjukkan bahwa jika *Social Comparison* (SC) dan Kebersyukuran (KBY) sama dengan nol, maka tingkat *Subjective Well-Being* (SWB) diprediksi sebesar 81,574. Koefisien SC sebesar -0,472 mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu unit pada *social comparison* akan menurunkan SWB sebesar 0,472, sehingga hubungan SC dengan SWB bersifat negatif dan signifikan. berarti semakin tinggi kecenderungan siswa membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial, maka semakin rendah tingkat *subjective well-being* yang mereka alami. Sebaliknya, koefisien KBY sebesar 0,067 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada kebersyukuran akan meningkatkan SWB sebesar 0,067, sehingga hubungan KBY dengan SWB bersifat positif dan signifikan. Sehingga semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki siswa, semakin baik tingkat *subjective well-being* nya. Hal ini menunjukkan bahwa *social comparison* memiliki kontribusi lebih besar dalam menjelaskan variasi SWB dibandingkan kebersyukuran, meskipun keduanya sama-sama berperan signifikan dalam memengaruhi kesejahteraan subjektif.

Tabel 8.

Hasil Independent Samples t-Test

Variabel	Kategori	N	Mean	Std. Dev	T	Sig	Ket	
<i>Subjective Well-Being</i>	Jenis kelamin	P	81	63,08	4,905	-3,358	,231	Tidak ada perbedaan yang signifikan
		L	69	65,62	4,248			
	Usia	14	103	64,44	4,675	,722	,587	Tidak ada perbedaan yang signifikan
		15	47	63,83	4,999			

Hasil Independent Samples t-Test menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat *Subjective Well-Being* (SWB) siswa jika dibandingkan berdasarkan kategori Jenis Kelamin maupun Usia. Untuk perbandingan berdasarkan Jenis Kelamin, nilai signifikansi ($p = 0.231$) < 0.05 , meskipun terdapat sedikit perbedaan rata-rata dengan Mean Laki-laki 65.62 dan Mean Perempuan 63.08. Demikian pula, perbandingan berdasarkan Usia 14 tahun dan 15 tahun juga menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan terhadap SWB, dengan nilai signifikansi sebesar 0.587. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *Subjective Well-Being* siswa dalam sampel penelitian ini cenderung tidak dipengaruhi secara statistik oleh faktor jenis kelamin atau usia mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peran signifikan antara *social comparison* dan kebersyukuran secara bersama-sama terhadap *subjective well-being* pada siswa pengguna

Instagram, dengan nilai $F = 119,226$ dan $p = 0,000 < 0,05$ serta kontribusi sebesar 61,9%. Hal ini menggambarkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki pengaruh kuat terhadap kesejahteraan subjektif, di mana *social comparison* berperan menurunkan SWB, sedangkan kebersyukuran berperan meningkatkannya. Hasil ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nafis dan Kasturi (2023) dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *Social Comparison* dan Kebersyukuran memiliki hubungan yang signifikan dengan *Subjective Well-Being* pada remaja pengguna Instagram. Kedua variabel memberikan kontribusi yang efektif sebesar 36,7% dalam memprediksi SWB. Fitria dan Muryono (2024) menemukan bahwa *social comparison* pada remaja Indonesia berpengaruh signifikan terhadap penurunan SWB, terutama dalam aspek kepuasan hidup dan afek positif. Sementara itu, penelitian Yudhianto et al. (2023) menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh positif terhadap SWB, dengan meningkatkan optimisme, ketahanan emosional, dan persepsi makna hidup. Kedua penelitian ini mempertegas bahwa remaja Indonesia yang aktif menggunakan Instagram sangat dipengaruhi oleh proses perbandingan sosial, tetapi dapat terlindungi apabila memiliki tingkat kebersyukuran yang lebih tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison (SC)* dengan *subjective well-being (SWB)*, ditunjukkan oleh koefisien regresi sebesar -0,472 dengan signifikansi $p = 0,000$. Artinya, semakin tinggi kecenderungan siswa membandingkan dirinya dengan orang lain melalui media sosial, semakin rendah SWB yang mereka rasakan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Febrianthi dan Supriyadi (2021) yang menunjukkan bahwa penggunaan Instagram dan *social comparison* secara bersama-sama hanya mampu memprediksi kebahagiaan sebesar 7,72% dengan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Penelitian Nugraha et al. (2023) juga menemukan bahwa *social comparison* memiliki pengaruh negatif terhadap SWB mahasiswa pengguna Instagram karena meningkatkan stres sosial dan menurunkan harga diri. Semakin sering mahasiswa membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial, semakin rendah tingkat SWB yang mereka alami. Selain itu, Kaminger et al. (2023) menjelaskan bahwa membandingkan diri secara berlebihan dapat memperkuat perasaan iri dan ketidakpuasan, sehingga berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis. Kondisi ini memicu afek negatif, menurunkan harga diri dan menimbulkan perasaan tertekan ketika melihat pencapaian atau penampilan orang lain yang dianggap lebih baik. Dengan demikian, semakin sering siswa melakukan *social comparison* yang tidak sehat, semakin besar kemungkinan SWB mereka menurun karena fokus pada kekurangan diri daripada menghargai kelebihan yang dimiliki.

Penelitian ini juga menemukan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan positif signifikan dengan *subjective well-being* (0,067; $p = 0,002$). Temuan ini sejalan dengan penelitian Lestari (2021) yang menyatakan bahwa kebersyukuran meningkatkan SWB pada remaja Muslim. Dibuktikan dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,551 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p \leq 0,05$). Mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat Kebersyukuran yang dimiliki oleh remaja, maka semakin tinggi pula *Subjective Well-Being* yang mereka rasakan. Siswa yang bersyukur cenderung memfokuskan perhatian pada hal-hal positif dalam hidupnya, menghargai apa yang dimiliki, dan mampu melihat pengalaman sehari-hari secara lebih bermakna. Selain itu, penelitian Yudhianto et al. (2023) menemukan bahwa kebersyukuran memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan emosi positif mahasiswa dan memperkuat *subjective well-being*. Pada penelitian tersebut, kebersyukuran memiliki pengaruh signifikan dengan nilai $r = 0,482$ dan $p = 0,000 < 0,05$, yang berarti semakin tinggi tingkat rasa syukur yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang mereka rasakan. Hasil lain dari Penelitian Gaol dan Darmawanti (2022) menemukan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan positif yang kuat dengan *subjective well-being* pada mahasiswa psikologi dengan

nilai $r = 0,638$ dan $p = 0,000$. Artinya, rasa syukur berperan signifikan dalam membantu individu memaknai pengalaman secara positif dan meningkatkan kebahagiaan psikologis. Sikap syukur ini membantu mengurangi perasaan iri, cemas, dan stres, serta meningkatkan emosi positif seperti kebahagiaan, puas, dan tenang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula *subjective well-being* mereka. Rasa syukur membantu siswa mengalihkan perhatian dari kekurangan diri dan fokus pada aspek positif kehidupan sehingga meningkatkan kualitas hidup dan afek positif.

Hasil Koefisien Determinasi diperoleh nilai R Square sebesar 0.619. Sehingga mengindikasikan bahwa sumbangan efektif kedua variabel sebesar 61.9% dari variasi yang terjadi pada variabel dependen, yaitu *Subjective Well-Being* (SWB). Hasil ini sejalan dengan penelitian Nafis dan Kasturi (2023) menunjukkan bahwa *social comparison* dan kebersyukurammenyumbang sekitar 36,7% varians perubahan SWB remaja Indonesia pengguna media sosial, khususnya Instagram. Sementara itu, penelitian oleh Rafly et al. (2025) menemukan bahwa kebersyukuran berkontribusi besar terhadap SWB remaja Indonesia melalui peningkatan afek positif dan kepuasan hidup, terutama pada konteks tekanan akademik. Nilai determinasi memperkuat pemahaman bahwa SWB tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti kebersyukuran, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti *social comparison* yang sangat relevan dalam konteks penggunaan Instagram oleh remaja.

Responden dengan jenis kelamin terdiri dari 54% perempuan dan 46% laki-laki. Hasil analisis Independent Samples t-Test menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *Subjective Well-Being* yang signifikan berdasarkan jenis kelamin maupun usia. Pada variabel jenis kelamin, nilai signifikansi sebesar 0,231 ($> 0,05$), yang berarti SWB antara perempuan dan laki-laki tidak berbeda secara signifikan. Meskipun terdapat variasi rerata, secara statistik kedua kelompok memiliki tingkat SWB yang relatif serupa. Hasil ini sejalan dengan Penelitian Batz et al. (2017) menyebutkan bahwa perbedaan SWB berdasarkan gender cenderung kecil dan tidak selalu signifikan, terutama pada sampel remaja sekolah menengah. Penelitian oleh Amalianita dan Nirwana (2021) juga menemukan bahwa SWB remaja tidak menunjukkan perbedaan bermakna antara laki-laki dan perempuan ketika lingkungan sekolah dan dukungan sosialnya relatif homogen. Hal ini menunjukkan bahwa dalam konteks yang memiliki kondisi sosial, akademik, dan lingkungan yang sama seperti sekolah perbedaan gender sering kali tidak memunculkan disparitas SWB yang signifikan.

Data demografi menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 14 tahun (68,7%), sementara 31,3% berusia 15 tahun. Pada variabel usia, hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi 0,587 ($> 0,05$), yang berarti tidak ada perbedaan signifikan antara siswa berusia 14 tahun dan 15 tahun. Pada usia ini termasuk fase kritis perkembangan emosional, data menunjukkan bahwa perbedaan satu tahun tidak memberikan perubahan signifikan pada tingkat SWB mereka. Temuan ini mendukung hasil penelitian Buecker et al. (2023) yang menunjukkan bahwa perkembangan *subjective well-being* bersifat relatif stabil dalam rentang usia yang berdekatan, sementara perubahan yang lebih bermakna cenderung terjadi pada fase perkembangan yang lebih luas, bukan pada selisih usia yang sempit. Studi tersebut menegaskan bahwa pada masa remaja, variasi SWB lebih dipengaruhi oleh faktor kontekstual dan psikososial dibandingkan usia biologis semata. Sejalan dengan temuan tersebut, Selain itu, penelitian Khairat dan Adiyanti (2022) pada remaja awal juga melaporkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan *subjective well-being* antar kelompok usia yang berdekatan, khususnya dalam rentang usia 12–15 tahun ($p > 0,05$). Dengan demikian, selama lingkungan sosial, sekolah, dan tuntutan perkembangan relatif sama, perbedaan usia kecil tidak berdampak

signifikan terhadap kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan usia antara 14 dan 15 tahun tidak cukup kuat untuk memengaruhi variasi SWB.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, temuan penelitian menunjukkan bahwa ketiga variabel utama berada pada tingkat yang moderat, yang mencerminkan kondisi psikologis responden yang relatif stabil namun belum optimal. Untuk variabel kebersyukuran (KBY), dominasi kategori sedang sebesar 68,0% (mean = 117,36) mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa cukup mampu menghargai aspek positif kehidupan mereka, meskipun belum mencapai tingkat kebersyukuran yang tinggi. Hal ini sesuai temuan Isnaini dan Afisha (2024) dalam literatur psikologi perkembangan yang menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap stres dan emosi negatif, dan sering ditemukan pada tingkat moderat di kalangan remaja dan dewasa muda dalam pendidikan formal misalnya pada kajian sistematis yang menegaskan hubungan gratitude dan *subjective well-being* melalui peran *self-esteem*.

Variabel *subjective well-being* (SWB) menunjukkan bahwa 64,0% responden berada pada kategori sedang dengan nilai mean sebesar 85,40. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum, kesejahteraan subjektif siswa berada pada tingkat yang stabil namun belum optimal, yang menggambarkan keseimbangan antara pengalaman emosi positif dan negatif dalam kehidupan sehari-hari. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian Matic dan Musil (2023) yang menunjukkan bahwa perubahan yang bermakna dalam kesejahteraan subjektif umumnya tidak terjadi akibat perbedaan usia satu hingga dua tahun, melainkan dipengaruhi oleh transisi perkembangan yang lebih luas dan kompleks, seperti peralihan dari remaja awal ke remaja akhir atau perubahan signifikan dalam konteks lingkungan sosial dan tuntutan akademik. Variabel *social comparison* (SC) menunjukkan dominasi pada kategori rendah (40%) dan sedang (59,3%) dengan mean sebesar 53,44, yang berarti kecenderungan siswa untuk membandingkan diri dengan orang lain berada pada tingkat moderat hingga rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum sangat sering melakukan perbandingan sosial yang intens, meskipun media sosial seperti Instagram tetap menjadi konteks yang memicu kecenderungan tersebut (Febrianthi & Supriyadi, 2021). Pola dominasi kategori sedang pada ketiga variabel tersebut menggambarkan bahwa siswa memiliki kesejahteraan subjektif, kebersyukuran, dan kecenderungan perbandingan sosial dalam kadar yang moderat. Pola ini sejalan dengan bukti empiris bahwa *subjective well-being* remaja berada dalam tingkat yang relatif stabil dan lebih banyak dipengaruhi oleh faktor psikososial seperti persepsi kesehatan mental, dukungan sosial, dan kemampuan regulasi emosi daripada oleh perbedaan usia kronologis yang kecil.

Keterbatasan penelitian ini adalah Pertama, penelitian hanya mencakup tiga variabel: *social comparison*, kebersyukuran, dan *subjective well-being*, sehingga variabel lain seperti *self-esteem* atau dukungan sosial tidak dianalisis. Kedua, sampel dibatasi pada siswa kelas IX SMP Negeri 2 Ceper yang aktif menggunakan Instagram, sehingga hasil tidak digeneralisasi untuk remaja di luar karakteristik tersebut. Ketiga, instrumen menggunakan *skala likert*, sehingga data bergantung pada kejujuran responden. Batasan penelitian saya ditetapkan untuk memastikan fokus dan konsistensi analisis.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peran yang signifikan antara *social comparison* dan kebersyukuran secara simultan terhadap *subjective well-being* pada siswa pengguna Instagram kelas IX SMPN 2 Ceper, dengan nilai $F = 119,226$; $p = 0,000 < 0,05$ dan kontribusi sebesar 61,9%. Analisis parsial menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan

antara *social comparison* dan *subjective well-being*, ditunjukkan oleh nilai $-,472$; $p = 0,000$, yang berarti semakin tinggi kecenderungan siswa membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial, maka semakin rendah tingkat *subjective well-being* yang mereka alami. Sementara itu, kebersyukuran menunjukkan hubungan positif signifikan terhadap *subjective well-being*, dengan nilai $0,067$; $p = 0,002$, sehingga semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki siswa, semakin baik tingkat *subjective well-being* nya.

Temuan penelitian ini memperkuat teori *social comparison* yang menyatakan bahwa perbandingan diri di media sosial dapat menurunkan *subjective well-being*. Kebersyukuran terbukti berperan sebagai faktor psikologis positif yang meningkatkan *subjective well-being* serta berpotensi menyeimbangkan dampak negatif *social comparison* pada siswa pengguna Instagram. Sehingga penting bagi pihak sekolah, guru BK, dan para siswa. Sekolah dapat mengintegrasikan program bimbingan dan konseling yang berfokus pada peningkatan *subjective well-being*, seperti pelatihan literasi digital, penguatan karakter (*self-acceptance dan gratitude*), serta pengelolaan stres akademik. Selain itu, iklim sekolah yang suportif dan tidak terlalu menekankan pada kompetisi sosial perlu dikembangkan agar siswa merasa aman, dihargai, dan mampu berkembang secara optimal. Bagi siswa, diharapkan mampu mengembangkan kesadaran diri dalam menggunakan media sosial khususnya dengan membatasi kecenderungan melakukan perbandingan sosial yang bersifat negatif. Penguatan keterampilan regulasi emosi, penerimaan diri, serta pengembangan kebersyukuran perlu ditanamkan agar siswa lebih mampu menilai kehidupannya secara realistis dan positif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meninjau faktor lain seperti *self-compassion, mindfulness*, regulasi emosi, atau dukungan sosial sebagai variabel bebas tambahan yang kemungkinan juga berperan dalam memengaruhi *subjective well-being*.

REFERENSI

- Amalianita, B., & Nirwana, H. (2021). Subjective well being in adolescences on Minangkabau ethnic ; an analysis based of dimension and gender. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 9(2), 147–154.
- Ayudahya, R. (2019). Kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru Sekolah Luar Biasa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(1), 13–26. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss1.art2>
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Batz, C., Tay, L., & Batz, C. L. (2017). Gender differences in subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (eds.), *e-Handbook of subjective well being* (pp. 1-27). NobaScholar.
- Buecker, S., Luhmann, M., Haehner, P., Larissa, J., Dapp, L. C., Luciano, E. C., & Orth, U. (2023). The development of subjective well-being across the life span: A meta-analytic review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 149(7-8), 418–446. <https://doi.org/10.1037/bul0000401>
- Caldwell, J., & Fisher, J. H. . (2024). *A double-edged sword : How diverse communities of young people think about the multifaceted relationship between social media and mental health*. Hopelab.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Febrianti, A. N. A., & Supriyadi, S. (2021). Apakah perbandingan sosial dalam menggunakan instagram berperan terhadap kebahagiaan 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, 117–140.

- <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fitria, N., & Muryono, S. (2024). Hubungan antara fear of missing out dengan self control pada peserta didik pengguna media sosial. *Cons-Iedu: Islamic Guidance and Counseling Journal*, 04(01), 1–10. <https://doi.org/10.51192/cons.v4i1.852>
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and Justice. *Chicago Journals*, 109(1), 119–153.
- Gaol, T. P. L., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara gratitude dengan subjective well-being pada mahasiswa Psikologi Unesa di masa pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 9(1), 180–194.
- Huebner, E. S., Gilman, R., & Laughlin, J. E. (1999). A multimethod investigation of the multidimensionality of children's well-being reports: Discriminant validity of life satisfaction and self-esteem. *Social Indicators Research*, 46(1), 1–22. <https://doi.org/10.1023/A:1006821510832>
- Husna, U., & Karneli, Y. (2021). Upaya guru BK dalam mengatasi masalah kenakalan remaja dengan teknik expressive therapy. *Konseling: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(4), 102–109.
- Irsyad, M., Akbar, S., & Safitri, J. (2020). Hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada remaja di panti asuhan di Kota Martapura. *Jurnal Kognisia*, 2, 26. <https://doi.org/10.20527/kognisia.2019.04.005>
- Isnaini, F., & Afisha, F. (2024). Multidisciplinary science gratitude terhadap subjective well being dimoderasi. *NJMS: Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 1(11), 612–622.
- Kaminger, S., Helmut, L., Roth, O., & Laireiter, A. (2023). Blessed : the moderating effect of dispositional gratitude on the relationship between social comparison and envy on Instagram. *Frontier in Psychology*, October, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1159999>
- Khairat, M., & Adiyanti, M. G. (2022). Self-esteem dan prestasi akademik sebagai prediktor subjective well-being remaja awal. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 1(3), 180–191.
- Lestari, Y. I. (2021). Kebersyukuran mampu meningkatkan subjective well-being pada remaja muslim. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 31. <https://doi.org/10.24014/jp.v17i1.10944>
- Lisnawita, Lhaura, L., & Miusfawati. (2020). Pengaruh media sosial (instagram) terhadap lifestyle dan prestasi akademik. *JUPI (Jurnal Ilmiah Penelitian dan Pembelajaran Informatika)*, 05(1), 1–8.
- Matic, I., & Musil, V. (2023). Subjective well-being and self-assessed health of adolescents: A longitudinal cohort study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13, 2853–2862.
- Nafis, R. Y., & Kasturi, T. (2023). Hubungan social comparison dan kebersyukuran dengan subjective well-being pada remaja pengguna Instagram. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 8(2), 92. <https://doi.org/10.20961/jip.v8i2.73852>
- Nugraha, A., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2023). Pengaruh social comparison terhadap subjective well-being mahasiswa pengguna instagram di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. *Psikosains*, 18(2), 126–137.
- Rafly, R., Amanda, E., Putri, A., Sati, F., & Rahayu, A. S. (2025). Pengaruh syukur terhadap kebahagiaan pada remaja kelas 8 di SMPN 2 Payakumbuh. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikolog*, 3(3), 375–384.
- Rahmah, A. M., Abidin, Z., & Abidin, A. (2022). Mengupas makna syukur dari sudut pandang remaja awal. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.24843/JPU/2022.v09.i01.p01>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: evidence from three datasets. *The Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311–331. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>

Yudhianto, K. A., Rahmasari, I., & Marni, M. (2023). Gratitude ditinjau dari subjective well being (swb) pada mahasiswa. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 19–25. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v4i1.220>