

## ***Social Comparison dan Life Satisfaction*** **pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial**

Sarah Annisa Rahmad<sup>1</sup>, Aulia Kirana<sup>2\*</sup>

Universitas Mercu Buana

email: [sarahannsa13@gmail.com](mailto:sarahannsa13@gmail.com), [auliakirana.2704@gmail.com](mailto:auliakirana.2704@gmail.com)

\*Corresponding author

**Abstract.** This study aims to determine the relationship between social comparison and life satisfaction of social media users in early adulthood in Tangerang. The number of samples in this study were 138 respondents with criteria for early adulthood 18 – 40 years old, domiciled in Tangerang, and actively use social media in their daily life. The measuring instrument used are Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) and The Riverside Life Satisfaction Scale (RLSS). The method used in this study is a correlation test and the result of data analysis show a significant negative relationship between social comparison and life satisfaction with a correlation coefficient value of  $r = -0,366$  and a significant value of 0,000 ( $p < 0,01$ ). These result show that the higher the social comparison behaviour, the lower the life satisfaction in early adulthood social media users.

**Keywords:** *social comparison, life satisfaction, early adulthood, social media users.*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan *social comparison* dengan *life satisfaction* pengguna media sosial pada dewasa awal di Tangerang. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 138 responden dengan kriteria usia dewasa awal 18 - 40 tahun, berdomisili di Tangerang, dan aktif menggunakan media sosial di kehidupan sehari-hari. Alat ukur yang digunakan adalah *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) dan *The Riverside Life Satisfaction Scale* (RLSS). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi dan hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dengan *life satisfaction* dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,366$  dan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hasil tersebut menunjukkan semakin tinggi perilaku *social comparison*, maka akan diikuti dengan rendahnya tingkat *life satisfaction* pada subjek dewasa awal pengguna media sosial dan begitu juga sebaliknya.

**Kata Kunci :** *social comparison, life satisfaction, dewasa awal, pengguna media sosial.*

Unggah:	Revisi:	Diterima:
02-09-2023	30-09-2023	07-11-2023

### **Pendahuluan**

Media sosial merupakan platform digital untuk saling bersosialisasi, berkomunikasi, dan membagikan konten atau informasi berupa foto, tulisan, dan video secara terbuka untuk publik. Dalam artikel yang dikutip dari DataIndonesia.id data yang diperoleh dari We Are Social, Indonesia memiliki tingkat pengguna aktif media sosial sebesar 12,35% dari 170 juta orang dan telah meningkat per Januari 2022 menjadi 191 juta orang. Aplikasi media

sosial yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia yaitu Whatsapp sebanyak 88,7%, selanjutnya diikuti oleh Instagram sebanyak 84,8%, Facebook sebanyak 81,3%, diikuti dengan Telegram sebanyak 62,8%, dan untuk Tiktok sebanyak 63,1% (Mahdi, 2022).

Banyaknya pengguna media sosial di Indonesia berdampak besar bagi kehidupan masyarakatnya. Selain dapat memberikan sarana yang berdampak positif, namun disisi lain media sosial juga dapat memberikan dampak negatif bagi penggunanya. Cramer dan Inkster (2017) menyatakan bahwa media sosial dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan mental dan salah satu variabel demografi yang dipengaruhi oleh dampak negatif media sosial yaitu dari segi usia pengguna media sosial itu sendiri.

Menurut Majorsy, Kinasih, Andriani & Lisa (2013) menyatakan bahwa salah satu pengguna aktif media sosial yakni individu yang memasuki usia dewasa awal. Aktivitas online yang dilakukan pada saat mengakses media sosial seperti, melakukan eksperimen atau bereksplorasi mengenai hal-hal yang diminati, mencari jati diri hingga memperluas dan memperkuat jaringan sosial (Smahel, 2012). Ketika individu dewasa awal mengalami kesulitan dalam perkembangannya, maka media sosial pun menjadi sarana alternatif bagi mereka untuk mengatasi hal tersebut. Hal ini timbul dikarenakan individu mengalami perubahan dalam hidupnya, jika individu dewasa awal tidak dapat mengatasinya maka akan menimbulkan masalah.

Penggunaan media sosial yang tidak bijak pada dewasa awal turut mempengaruhi tingkat *life satisfaction* individu. Perasaan yang timbul pun berupa emosi negatif individu saat menggunakan media sosial tersebut (Maheswari & Dwiutami, 2013). Lebih lanjut, individu akan merasakan perasaan tidak nyaman apabila individu semakin sering melihat postingan mengenai kehidupan orang lain di media sosial. Perasaan tidak nyaman tersebut merupakan salah satu bentuk emosi negatif yang akan mempengaruhi tingkat *life satisfaction* individu (Sarner, 2018).

Menurut Diener & Biswas (2008) *Life Satisfaction* adalah proses penilaian individu mengenai seberapa baik dan memuaskan kehidupannya secara keseluruhan. Penilaian ini melibatkan aspek-aspek penting dalam hidup, seperti hubungan interpersonal, kesehatan, pekerjaan, pendapatan, spritualitas dan aktivitas di waktu luang. Penilaian tersebut dilakukan dengan membandingkan keadaan individu pada standar atau kriteria yang telah ditetapkan oleh dirinya. Pada tahun 2019 World Happiness Report menunjukkan hasil *self*

*report* kepuasan hidup di dunia pada skala 0 sampai 10, dari hasil tersebut menunjukkan bahwa Indonesia berada pada peringkat negara yang menunjukkan hasil sebesar 5,35 yang merasakan kepuasan hidup.

Akibat dari penggunaan media sosial yang tidak tepat, dapat berpengaruh pada tingkat *life satisfaction* individu. Hal tersebut didukung oleh Li et al (2016) bahwa *life satisfaction* yang rendah dapat mempengaruhi individu dalam menggunakan media sosial. Civitci & Civitci (2015) menyatakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi tinggi atau rendahnya tingkat *life satisfaction* individu dari seberapa sering individu melakukan perbandingan kepada orang lain. *Life satisfaction* berkaitan dengan perilaku *social comparison*, yakni bagaimana individu mengevaluasi dan kemudian melakukan perbandingan terhadap kehidupan orang lain yang lebih atau kurang dari dirinya. Oleh karena itu, individu yang secara aktif menggunakan media sosial akan memicu perilaku *social comparison* dan kecemburuan yang merupakan salah satu bentuk respon emosi negatif dan hal tersebut akan mempengaruhi tingkat *life satisfaction* individu (Verduyn, Ybarra, Resibois, Kross, 2017).

*Social comparison* merupakan kecenderungan individu untuk melakukan perbandingan diri dengan individu lain secara spesifik atau umum untuk mengevaluasi situasi sosial dirinya berdasarkan informasi yang mereka terima tentang orang lain (Festinger, 1954). Oleh karena itu, dengan adanya media sosial membuat proses perbandingan menjadi mudah karena informasi tersebut tersedia dalam bentuk postingan (Haferkamp & Kramer, 2011).

Umumnya individu melakukan *social comparison* untuk mengevaluasi bagaimana *abilities* (kemampuan) dan *opinion* (pendapat) yang dimilikinya dibandingkan dengan orang lain yang jadi pembanding. Menjadikan orang lain sebagai referensi perbandingan, individu perlu menilai kemampuan di dirinya dan menentukan apakah sikap dan perilakunya sudah baik.

Pernyataan diatas di dukung oleh penelitian Edillo, Turiano, Reyes & Villanueva (2012) menunjukkan hasil bahwa *social comparison* sepenuhnya memediasi hubungan antara *choice-making* dan *life satisfaction*. Pada penelitian tersebut juga menguji apakah frekuensi *social comparison* memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap *life satisfaction*. Hasil menunjukkan bahwa *social comparison* memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap

kepuasan hidup. Oleh karena itu, secara umum individu sering melakukan perbandingan yang dapat merugikan kepuasan hidup dirinya.

Untuk memperkuat fenomena penelitian, peneliti melakukan wawancara pra-penelitian kepada 5 orang responden usia dewasa awal yang aktif menggunakan media sosial. Pertanyaan yang digunakan berdasarkan aspek *life satisfaction* dan aspek *social comparison*, dari hasil wawancara tersebut menunjukkan adanya indikasi *social comparison* yang berhubungan dengan *life satisfaction* pengguna media sosial pada usia dewasa awal. Dari ke-5 responden menyatakan bahwa mereka kurang puas dengan hidup yang sedang di jalannya, dikarenakan belum memenuhi hal-hal yang ingin dicapai yang sudah menjadi tujuan atau target yang diharapkan dalam hidupnya, sehingga mereka merasa tidak memiliki keyakinan akan kehidupannya di masa mendatang. Oleh karena itu, karena terlalu sering mengakses media sosial turut mempengaruhi *life satisfaction* individu dan berakhir dengan melakukan perbandingan di media sosial terhadap hidupnya.

Hasil wawancara diatas, didukung oleh penelitian Sang Yup Lee (2014) media sosial merupakan salah satu platform yang individu gunakan untuk melakukan perbandingan. Dimana hal ini menunjukkan bahwa individu dapat mengevaluasi diri mereka seperti kemampuan, pendapat, kehidupan, dan individu juga bisa merasa puas/tidak puas dengan dirinya dari hasil perbandingan yang dilakukan dengan orang lain.

Berdasarkan latar belakang dan hasil penelitian terdahulu yang telah diuraikan diatas, alasan penelitian ini dilakukan karena peneliti ingin mengetahui sejauh mana *social comparison* dapat mempengaruhi tingkat *life satisfaction* individu usia dewasa awal yang menggunakan media sosial di Tangerang.

### **Metode**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis korelasional. Data penelitian kuantitatif berupa angka-angka (numerikal) yang dianalisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2013). Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu *Social Comparison* dan *Life Satisfaction*. Subjek penelitian ini adalah individu dewasa awal usia 18 – 40 tahun di Tangerang, dengan kriteria individu yang memiliki dan aktif menggunakan media sosial di kehidupan sehari-hari. Jumlah sample yang didapatkan dengan bantuan G\*Power sebanyak 138 responden.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode pengambilan sampel dengan teknik *accidental sampling* dan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner yang peneliti buat dengan *google* formulir. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi pearson dengan bantuan SPSS 24 for Windows. Skala yang digunakan dalam mengukur variabel Social Comparison, yaitu *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) yang disusun oleh Gibbons & Buunk (1999) berdasarkan pada aspek-aspek dari teori Festinger (1954) yang telah di terjemahkan dan di modifikasi, dan sebelumnya sudah digunakan dalam penelitian Ifadah (2021) dengan nilai *Cronbach alpha* sebesar 0.7.

Skala yang digunakan untuk mengukur Life Satisfaction yaitu, *The Riverside Life Satisfaction Scale* (RLSS) yang sebelumnya sudah digunakan dalam penelitian yang dilakukan oleh Amelia (2019) dan memiliki nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,845. Alat ukur RLSS dikembangkan oleh Margolis, Schwitzgebel, Ozer & Lyubomirsky (2018) dari alat ukur yang disusun oleh Diener & Emmons (1985), yaitu *The Satisfaction With Life Scale*.

## Hasil

**Tabel 1.**  
**Hasil Kategorisasi Social Comparison**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	10	7.1%
Sedang	73	52.1%
Tinggi	57	40.7%
<b>TOTAL</b>	<b>140</b>	<b>100%</b>

Hasil kategorisasi *social comparison* dari 140 responden pada tabel diatas, sebanyak 10 subjek (7.1%) memiliki tingkat *social comparison* dengan kategori rendah, 73 subjek (52.1%) memiliki tingkat *social comparison* dengan kategori sedang, 57 subjek (40.7%) memiliki tingkat *social comparison* dengan kategori tinggi.

**Tabel 2.**  
**Hasil Kategorisasi Life Satisfaction**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	20	14.3%
Sedang	119	85%
Tinggi	1	0.7%
<b>TOTAL</b>	<b>140</b>	<b>100%</b>

Hasil kategorisasi life satisfaction dari 140 responden pada tabel diatas, sebanyak 20 subjek (14.3%) memiliki tingkat *life satisfaction* dengan kategori rendah, 119 subjek (85%) memiliki tingkat *life satisfaction* dengan kategori sedang, dan 1 subjek (0.7%) yang memiliki tingkat *life satisfaction* dengan kategori tinggi.

Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji normalitas menggunakan SPSS 24 dengan rumus *Kolmogorov Smirnov*, pedoman yang digunakan adalah jika nilai sig > 0,05 maka dapat dikatakan hasil data berdistribusi normal, namun jika nilai sig < 0,05 maka hasil data tidak berdistribusi normal. Berikut hasil uji normalitas yang dihasilkan peneliti menggunakan bantuan SPSS:

**Tabel 3.**  
**Hasil Uji Normalitas**

<b>Kolmogorov-Smirnov</b>	<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>	<b>Keterangan</b>
<b>0,071</b>	<b>0,080</b>	<b>Berdistribusi normal</b>

Perolehan hasil data uji normalitas yang dilakukan oleh peneliti di dapatkan bahwa nilai *Kolmogorov-Smirnov* pada kedua variabel memiliki nilai  $p = 0,080$  yang artinya nilai tersebut lebih dari 0,05 dan dapat dikatakan data berdistribusi normal.

**Tabel 4.**  
**Uji Korelasi Social Comparison dengan Life Satisfaction**

<b>Variabel</b>	<b>Pearson Correlation</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>
<i>Social Comparison</i>	-.366	0,000
<i>Life Satisfaction</i>		

Hasil uji korelasi yang ditunjukkan antara variabel *social comparison* dan *life satisfaction* memiliki nilai sig. (2-tailed)  $0,000 < 0,01$ . Perolehan data menyatakan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan kategori rendah dengan nilai koefisien korelasi (r) -.366 (syarat hubungan  $p < 0,01$ ). Berdasarkan hasil koefisien korelasi, hal tersebut menunjukkan arah berlawanan atau negatif yang artinya semakin tinggi tingkat *social comparison* pengguna media sosial pada dewasa awal, maka akan diikuti dengan rendahnya tingkat *life satisfaction* individu. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *social comparison* maka semakin tinggi pula tingkat *life satisfaction* yang dimiliki individu dewasa awal pengguna media sosial. Dari hasil korelasi tersebut, maka hipotesis yang dibuat peneliti diterima karena terdapat hubungan antara *social comparison* dengan *life satisfaction* pengguna media sosial pada dewasa awal.

**Tabel 5.**  
**Uji Korelasi Antar Dimensi *Social Comparison* dengan *Life Satisfaction***

		Life Satisfaction
Dimensi_Kemampuan	Pearson Correlation	-.346
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	140
Dimensi_Pendapat	Pearson Correlation	-.301
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	140

Berdasarkan hasil data diatas, pada dimensi Kemampuan menunjukkan nilai  $r = -.346$  dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), artinya pada dimensi kemampuan memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan *life satisfaction*. Selanjutnya, pada dimensi Pendapat menunjukkan nilai  $r = -.301$  dengan nilai  $p = 0,000$ , artinya pada dimensi Pendapat memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan *life satisfaction*. Kesimpulan dari data tersebut bahwa kedua dimensi memiliki hasil yang signifikan dan berkorelasi negatif, namun memiliki kategori lemah.

### Diskusi

Pada penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif dan signifikan antara *social comparison* dengan *life satisfaction* pengguna media sosial pada usia dewasa awal di Tangerang dengan perolehan hasil korelasi yang dihasilkan sebesar  $r = -.336$   $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) termasuk dalam kategori rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nopriana (2021) yang menunjukkan bahwa hubungan antara *social comparison* dengan *life satisfaction* memiliki korelasi negatif dan signifikan dengan nilai  $r = -.778$  artinya semakin tinggi perilaku *social comparison*, maka akan diikuti dengan rendahnya tingkat *life satisfaction* individu.

Penelitian lainnya yang sejalan dengan penelitian ini adalah, penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2021) menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dengan *life satisfaction* pengguna Tiktok dengan nilai  $r = -.281$ . Dari hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat *life satisfaction* individu dewasa awal adalah perilaku *social comparison* yang dilakukan. Oleh karena itu, solusi yang dapat diberikan adalah dengan meminimalisir konten yang menampilkan gaya hidup seseorang di media sosial, apabila individu memiliki tingkat *life satisfaction* yang rendah maka akan menimbulkan dampak negatif bagi dirinya dan timbul perilaku *social comparison*.

Berdasarkan hasil uji korelasi antar dimensi *social comparison* dengan *life satisfaction*, dimensi tertinggi adalah dimensi kemampuan (*ability*) dengan nilai  $r = -.346$  dan  $sig < 0,005$  ( $p < 0,05$ ) menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara dimensi kemampuan dengan variabel *life satisfaction*. Artinya, aspek kemampuan (*ability*) yang dimiliki subjek yang paling berpengaruh terhadap tingkat *life satisfaction* subjek.

Pada hasil kategorisasi skor pada variabel *social comparison* sebanyak 73 subjek (52.1%) masuk pada kategori sedang, dan juga kategorisasi skor variabel *life satisfaction* sebanyak 118 subjek (85%) masuk pada kategori sedang. Artinya, ada kalanya individu melakukan perbandingan dengan orang lain di media sosial untuk melakukan penilaian terhadap dirinya tetapi dengan jangka waktu yang tidak terlalu sering, namun tidak berarti tidak pernah melakukan perbandingan sama sekali. Menurut Haferkamp & Kramer (2011) adanya media sosial membuat proses perbandingan menjadi lebih mudah karena informasi yang tersedia dalam bentuk postingan. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kross et. al (dalam Patrick & Prihadi, 2020) bahwa semakin banyak individu mengakses media sosial dan melakukan perbandingan, akan menimbulkan kecenderungan eksploitasi yang berlebihan yang secara signifikan dapat mengubah *life satisfaction* yang dirasakan individu.

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat *life satisfaction* pada individu dewasa awal adalah *social comparison*. Apabila tingkat *social comparison* tinggi, maka *life satisfaction* yang dimiliki individu pun rendah, karena faktor dari seringnya mengakses media sosial untuk menilai atau mengevaluasi apa yang dimilikinya. Namun disisi lain dari perilaku perbandingan tersebut malah justru memberikan dampak negatif yang dapat menyebabkan *life satisfaction* individu menurun.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 140 responden, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial dapat memperkuat hubungan negatif antara *social comparison* dan *life satisfaction* pada individu dewasa awal. Oleh karena itu, penting bagi dewasa awal untuk memahami dan mengelola perilaku *social comparison* di media sosial agar dapat meningkatkan tingkat *life satisfaction* individu.



Hipotesis dalam penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan antara *social comparison* dengan *life satisfaction* pengguna media sosial pada dewasa awal di Tangerang.

### Saran

Studi ini tentunya memiliki kekurangan, oleh karena itu peneliti memberikan beberapa saran untuk menjadi bahan pertimbangan pada peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian di masa yang akan datang. Saran pertama, subjek sebaiknya dibedakan antara hubungan *social comparison* dengan *life satisfaction* berdasarkan faktor lain seperti bekerja/tidak bekerja, menikah/tidak menikah, dll. Sehingga data yang dihasilkan beragam. Saran kedua, untuk individu dewasa awal dapat meminimalisir konten yang menampilkan gaya hidup seseorang di media sosial, agar tidak menimbulkan dampak negatif bagi kepuasan hidupnya dan timbul perilaku *social comparison*.

### Daftar Pustaka

- Amelia, G. A. (2019). Pengaruh social comparison terhadap life satisfaction pada remaja akhir yang menggunakan instagram: Skripsi. *Universitas Negeri Jakarta: Jakarta*.
- Anggraini, Serly. (2021). Hubungan Social Comparison dengan Life Satisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Tiktok. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Civitci, N., & Civitci, A. (2015). Social comparison orientation, hardiness and life satisfaction in undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 516-523.
- Cramer, S., & Inkster, B. (2017). Social Comparison Orientation, Hardiness, and Life Satisfaction in Undergraduate Students. *Elsevier Ltd*, 516-523.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. John Wiley & Sons.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Edillo, M. T. A. F., Turiano, M. K. U., Reyes, J. A. S., & Villanueva, C. L. J. G. V. (2012). The Mediating Role of Social Comparison in the Relationship between Choice-Making Orientation and Subjective Well-Being. *Philippine Journal of Counseling Psychology*, 14(1), 1-1
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- 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.
- Haferkamp, N., & Krämer, N. C. (2011). Social comparison 2.0: Examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 309-314.
- Ifadah, H. Z. (2021). *Hubungan Antara Social Comparison dengan Life Satisfactrion Pada Pengguna Instagram* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).

- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS one*, 8(8), e69841.
- Lee, Sang Yup. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. *Computers in human behavior*, 32, 253-260.
- Li, J. B., Delvecchio, E., Lis, A., Nie, Y. G., & Di Riso, D. (2016). Positive coping as mediator between self-control and life satisfaction: Evidence from two Chinese samples. *Personality and Individual Differences*, 97, 130-133.
- Mahdi, M. I. (2022). Pengguna Media Sosial di Indonesia Capai 191 Juta pada 2022. DataIndonesia.id. <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-capai-191-juta-pada-2022>
- Maheswari, J., & Dwiutami, L. (2013). Pola perilaku dewasa muda yang kecenderungan kecanduan situs jejaring sosial. *JPPP-Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 2(1), 51-62.
- Majorsy, U., Kinasih, A. D., Andriani, I., & Lisa, W. (2013). Hubungan antara keterampilan sosial dan kecanduan situs jejaring sosial pada masa dewasa awal. *Prosiding PESAT*, 5.
- Margolis, S., Schwitzgebel, E., Ozer, D. J., & Lyubomirsky, S. (2019). A new measure of life satisfaction: The Riverside Life Satisfaction Scale. *Journal of personality assessment*, 101(6), 621-630.
- Nopriana, R. (2021). Hubungan Antara Social Comparison dengan Life Satisfaction Pada Wanita Pengguna Media Sosial.
- Sarner, M. (2018). *The age of envy: how to be happy when everyone else's life looks perfect*. Theguardian.com. <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/oct/09/age-envy-be-happy-everyone-else-perfect-social-media>
- Smahel, D., Brown, B. B., & Blinka, L. (2012). Associations between online friendship and Internet addiction among adolescents and emerging adults. *Developmental psychology*, 48(2), 381.
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review.