

HUBUNGAN SOCIAL COMPARISON DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA GEN Z PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Muhammad Lukman Bagus¹, William Abel Lumbalipu², Mathias Darrell Sumampouw³

Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara^{1,2,3}

e-mail: mlukmanbagas04@gmail.com, wilabel13@gmail.com, darrellms18@gmail.com

Diterima: 18/08/2026; Direvisi: 21/09/2026; Diterbitkan: 30/09/2026

ABSTRAK

Rendahnya kepuasan hidup pada Generasi Z pengguna media sosial dapat berkaitan dengan tingginya kecenderungan melakukan *social comparison* akibat paparan berbagai representasi kehidupan orang lain di ruang digital. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dan *life satisfaction* serta menggambarkan tingkat kedua variabel pada Generasi Z pengguna media sosial. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional *cross-sectional*. Sampel terdiri atas 158 Generasi Z pengguna media sosial di Indonesia yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) dan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan korelasi *Spearman's rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *social comparison* berada pada kecenderungan relatif tinggi, sedangkan *life satisfaction* berada pada kecenderungan relatif rendah. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dan *life satisfaction* dengan kekuatan hubungan yang kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan *social comparison* yang lebih tinggi berkaitan dengan *life satisfaction* yang lebih rendah. Hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji faktor lain yang berkaitan dengan kepuasan hidup Generasi Z dalam lingkungan digital.

Kata Kunci: Kompensasi; Generasi Z, Kepuasan Hidup, Media Sosial, Perbandingan Sosial, *Subjective Well-Being*

ABSTRACT

Low life satisfaction among Generation Z social media users may be associated with a high tendency to engage in social comparison due to exposure to various representations of other people's lives in digital spaces. This study aimed to examine the relationship between social comparison and life satisfaction and to describe the levels of both variables among Generation Z social media users. The study employed a quantitative approach with a correlational cross-sectional design. The sample consisted of 158 Generation Z social media users in Indonesia selected through purposive sampling. Data were collected using the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) and the Satisfaction with Life Scale (SWLS), then analyzed using descriptive statistics and Spearman's rho correlation. The results showed that social comparison was relatively high, whereas life satisfaction was relatively low. A significant negative relationship was found between social comparison and life satisfaction, with a strong correlation. These findings indicate that a higher tendency toward social comparison is associated with lower life satisfaction. The findings may provide a basis for future research examining other factors associated with life satisfaction among Generation Z in digital environments.

Keywords: *Generation Z, Life Satisfaction, Social Media, Social Comparison, Subjective Well-Being.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah mengubah cara individu berinteraksi, memperoleh informasi, dan membangun representasi diri melalui media sosial. Perubahan tersebut terlihat pada pola penggunaan media sosial di Indonesia yang tidak lagi terbatas sebagai sarana komunikasi, tetapi juga berkembang menjadi ruang untuk memperoleh informasi dan membangun keterlibatan sosial (Tarsidi et al., 2023). Perkembangan ini semakin terlihat pada Generasi Z yang memanfaatkan berbagai platform digital untuk menampilkan dan mengekspresikan diri melalui beragam bentuk konten serta pengelolaan identitas daring (Yoanita et al., 2022). Kelompok yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 ini tumbuh dalam lingkungan yang terintegrasi dengan teknologi digital dan menunjukkan tingkat penggunaan media sosial yang relatif tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya (Pangaribuan et al., 2024). Oleh karena itu, media sosial telah menjadi bagian penting dari aktivitas komunikasi dan interaksi sosial Generasi Z. Intensitas keterlibatan tersebut sekaligus menempatkan Generasi Z pada kondisi yang memungkinkan mereka semakin sering terpapar informasi mengenai kehidupan, pencapaian, penampilan, dan gaya hidup orang lain di ruang digital.

Paparan terhadap berbagai informasi mengenai orang lain secara terus-menerus dapat membuka ruang bagi munculnya *social comparison* atau perbandingan sosial. *Social comparison* merupakan proses ketika individu mengevaluasi dirinya dengan membandingkan kemampuan, status, atau kinerjanya dengan orang lain. Proses tersebut dapat menjadi sumber informasi mengenai posisi diri sekaligus membantu individu memahami dan mengevaluasi karakteristik dirinya dalam konteks sosial (Arigo et al., 2024). Dalam lingkungan media sosial, proses ini menjadi lebih mudah dilakukan karena individu dapat mengakses informasi mengenai kehidupan orang lain secara cepat, luas, dan berulang. Konten yang telah dikurasi dan menampilkan berbagai aspek kehidupan pengguna memberikan banyak kesempatan bagi individu untuk membandingkan dirinya, terutama ketika melihat orang lain yang tampak lebih menarik, sukses, atau memiliki kehidupan yang lebih baik (McComb et al., 2023). Perbandingan tersebut dapat mencakup penampilan, prestasi, popularitas, hubungan sosial, maupun gaya hidup, sehingga media sosial menjadi lingkungan yang memungkinkan proses evaluasi diri berlangsung secara lebih intensif (Mann & Blumberg, 2022).

Intensitas proses evaluasi diri melalui perbandingan sosial kemudian menjadi relevan ketika dikaitkan dengan *life satisfaction* atau kepuasan hidup. *Life satisfaction* merupakan evaluasi kognitif individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan yang didasarkan pada ekspektasi, keyakinan, nilai, dan pengalaman pribadi serta dibandingkan dengan standar yang ditetapkan oleh individu tersebut (Anić et al., 2024). Dengan demikian, cara individu memandang dirinya dan posisinya dibandingkan dengan orang lain dapat menjadi salah satu konteks yang berkaitan dengan bagaimana ia menilai kehidupannya secara keseluruhan. Ketika individu membandingkan kehidupannya dengan orang lain yang dipersepsikan memiliki kondisi lebih baik, hasil perbandingan tersebut dapat berkaitan dengan penilaian yang kurang positif terhadap pencapaian atau kehidupannya sendiri. Sebaliknya, persepsi terhadap posisi diri yang lebih menguntungkan dapat menghasilkan evaluasi yang berbeda. Penelitian menunjukkan bahwa paparan terhadap perbandingan sosial di media sosial dapat berkaitan dengan evaluasi diri yang berbeda bergantung pada arah dan karakteristik perbandingan yang dilakukan (Burnell et al., 2024). Sejalan dengan hal tersebut, *social comparison* juga ditemukan berkaitan dengan kepuasan hidup sehingga proses membandingkan diri dengan orang lain menjadi salah satu aspek psikologis yang relevan untuk dikaji dalam kaitannya dengan *life satisfaction* pengguna media sosial (He et al., 2024).

Keterkaitan antara kedua konstruk tersebut telah ditunjukkan oleh sejumlah penelitian terdahulu. Dewi dan Ningsih (2023) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dan kepuasan hidup pada pengguna Instagram berusia 18–24 tahun dengan nilai korelasi sebesar $r = -0,730$. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan *social comparison* yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah pada kelompok yang diteliti. Hasil yang sejalan ditemukan oleh Rahmad dan Kirana (2023), yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dan *life satisfaction* pada dewasa awal pengguna media sosial. Temuan serupa juga dilaporkan pada pengguna Instagram, di mana perbandingan sosial, khususnya *upward comparison*, menunjukkan hubungan negatif dengan *life satisfaction* pada kelompok dewasa awal (Anasril & Susanti, 2025). Rangkaian temuan tersebut memberikan dasar empiris bahwa *social comparison* dan *life satisfaction* memiliki keterkaitan yang relevan untuk dikaji secara bersama-sama dalam konteks penggunaan media sosial.

Meskipun demikian, karakteristik kelompok dalam penelitian terdahulu masih beragam, mulai dari pengguna Instagram berusia 18–24 tahun hingga kelompok dewasa awal. Perbedaan karakteristik tersebut menunjukkan bahwa temuan mengenai hubungan *social comparison* dan *life satisfaction* masih perlu dikaji secara lebih spesifik pada Generasi Z sebagai kelompok yang tumbuh dalam lingkungan digital sejak usia relatif dini dan memiliki keterlibatan yang tinggi dengan media sosial. Selain itu, lingkungan media sosial terus berkembang, baik dari segi platform, bentuk konten, maupun pola interaksi, sehingga temuan pada kelompok dan konteks penelitian sebelumnya perlu diuji kembali pada karakteristik populasi yang lebih spesifik. Dengan demikian, penelitian yang berfokus pada Generasi Z pengguna media sosial dapat memberikan tambahan bukti empiris mengenai hubungan *social comparison* dan *life satisfaction* dalam konteks kehidupan digital saat ini.

Generasi Z menggunakan berbagai platform media sosial, seperti Instagram, TikTok, X (Twitter), dan platform digital lainnya, yang memberikan kesempatan luas untuk memperoleh informasi mengenai kehidupan orang lain dan melakukan evaluasi terhadap diri sendiri. Namun, keberagaman platform tersebut tidak menjadi fokus utama penelitian ini. Penelitian tidak diarahkan untuk menguji pengaruh durasi penggunaan, jenis platform, maupun pola konsumsi media sosial terhadap *social comparison*, melainkan memfokuskan kajian pada hubungan antara *social comparison* dan *life satisfaction*. Pembatasan tersebut diperlukan agar fokus penelitian tetap terarah serta terdapat konsistensi antara variabel, rumusan masalah, metode, dan analisis yang digunakan.

Berdasarkan uraian tersebut, masih diperlukan kajian empiris yang secara khusus menguji hubungan antara *social comparison* dan *life satisfaction* pada Generasi Z pengguna media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dengan *life satisfaction* pada Generasi Z pengguna media sosial. Selain menguji hubungan kedua variabel, penelitian ini juga memberikan gambaran mengenai tingkat *social comparison* dan *life satisfaction* pada responden penelitian. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi sosial dan psikologi media, khususnya dalam memahami proses evaluasi diri dan kepuasan hidup Generasi Z dalam lingkungan digital.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) apakah terdapat hubungan antara *social comparison* dengan *life satisfaction* pada Generasi Z pengguna media sosial? dan (2) bagaimana gambaran tingkat *social comparison* dan *life satisfaction* pada Generasi Z pengguna media sosial? Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengidentifikasi pola hubungan antara kedua variabel tanpa

menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Secara konseptual, kecenderungan melakukan *social comparison*, terutama ketika individu membandingkan dirinya dengan pihak yang dipersepsikan memiliki kondisi lebih baik, dapat berkaitan dengan evaluasi individu terhadap kehidupannya. Atas dasar argumentasi tersebut, penelitian ini menguji dugaan adanya hubungan negatif antara *social comparison* dan *life satisfaction* pada Generasi Z pengguna media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional* untuk menguji hubungan antara *social comparison* dan *life satisfaction* pada Generasi Z pengguna media sosial di Indonesia. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Forms. Populasi penelitian adalah Generasi Z yang berdomisili di Indonesia dan aktif menggunakan media sosial. Sampel ditentukan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, yaitu individu yang lahir pada rentang tahun 1997–2012, berdomisili di Indonesia, dan aktif menggunakan media sosial, khususnya Instagram atau TikTok. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 158 responden yang berpartisipasi dalam penelitian. Sebelum mengisi instrumen, responden diberikan informasi mengenai tujuan penelitian dan prosedur pengisian, kemudian memberikan persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) yang dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk (1999) untuk mengukur *social comparison* dan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener et al. (1985) untuk mengukur *life satisfaction*. Kedua instrumen telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan digunakan untuk memperoleh data sesuai dengan konstruk yang diteliti. Data yang terkumpul selanjutnya diperiksa kelengkapannya dan dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS. Analisis meliputi uji reliabilitas instrumen, statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data dan tingkat masing-masing variabel, serta uji normalitas untuk menentukan teknik analisis korelasi yang digunakan. Pengujian hubungan antara *social comparison* dan *life satisfaction* dilakukan menggunakan korelasi Spearman's rho dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil analisis digunakan untuk menentukan arah, kekuatan, dan signifikansi hubungan antara kedua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi internal instrumen yang digunakan dalam mengukur variabel *Social Comparison* dan *Life Satisfaction*. Reliabilitas instrumen penting diperhatikan karena instrumen yang reliabel dapat memberikan hasil pengukuran yang relatif konsisten. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program SPSS 26. Suatu instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang memadai apabila nilai *Cronbach's Alpha* menunjukkan tingkat konsistensi internal yang baik. Hasil uji reliabilitas instrumen variabel *Social Comparison* disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Social Comparison*

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items
<i>Social Comparison</i>	0,871	11

Berdasarkan Tabel 1, instrumen *Social Comparison* memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,871 dengan jumlah 11 item. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik. Dengan demikian, keseluruhan item pada instrumen *Social Comparison* dapat digunakan untuk mengukur variabel yang diteliti. Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang memadai untuk digunakan dalam proses pengumpulan data penelitian. Selanjutnya, pengujian setiap item instrumen *Social Comparison* disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Item Instrumen *Social Comparison*

Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SC_1	39,50	39,576	0,665	0,854
SC_2	39,51	41,054	0,546	0,862
SC_3	39,56	39,763	0,614	0,857
SC_4	39,46	40,989	0,541	0,863
SC_5	39,45	39,739	0,607	0,858
SC_6	39,54	40,441	0,570	0,861
SC_7	39,53	40,697	0,564	0,861
SC_8	39,56	39,802	0,582	0,860
SC_9	39,42	41,201	0,558	0,861
SC_10	39,52	41,971	0,457	0,868
SC_11	39,49	40,328	0,598	0,859

Berdasarkan Tabel 2, seluruh item pada instrumen *Social Comparison* memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* di atas 0,30. Nilai korelasi item-total berada pada rentang 0,457 sampai 0,665, sehingga seluruh item menunjukkan keterkaitan yang memadai dengan skor total instrumen. Nilai *Cronbach's Alpha if Item Deleted* juga berada pada rentang 0,854 sampai 0,868, yang seluruhnya lebih rendah daripada nilai *Cronbach's Alpha* keseluruhan sebesar 0,871. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat item yang perlu dihapus karena penghapusan item tidak meningkatkan reliabilitas instrumen secara keseluruhan. Pengujian reliabilitas berikutnya dilakukan pada variabel *Life Satisfaction* untuk mengetahui konsistensi internal dari lima item yang digunakan. Pengujian dilakukan dengan prosedur yang sama menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Nilai koefisien tersebut digunakan untuk melihat sejauh mana item-item dalam instrumen mampu memberikan hasil pengukuran yang konsisten. Hasil uji reliabilitas instrumen variabel *Life Satisfaction* disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Life Satisfaction*

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items
<i>Life Satisfaction</i>	0,827	5

Berdasarkan Tabel 3, instrumen *Life Satisfaction* memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,827 dengan jumlah lima item. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik. Dengan demikian, kelima item yang digunakan dalam pengukuran *Life Satisfaction* dinilai memiliki reliabilitas yang memadai. Selanjutnya, kelayakan masing-masing item ditinjau melalui nilai *Corrected Item-Total Correlation* dan *Cronbach's Alpha if Item Deleted* sebagaimana disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Item Instrumen *Life Satisfaction*

Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
LS_1	10,78	18,670	0,649	0,786
LS_2	10,79	19,886	0,556	0,811
LS_3	10,73	17,753	0,649	0,786
LS_4	10,84	17,816	0,672	0,779
LS_5	10,76	18,732	0,593	0,802

Berdasarkan Tabel 4, seluruh item pada instrumen *Life Satisfaction* memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* di atas 0,30. Nilai tersebut berada pada rentang 0,556 sampai 0,672, sehingga seluruh item menunjukkan korelasi yang memadai dengan skor total instrumen. Selain itu, nilai *Cronbach's Alpha if Item Deleted* berkisar antara 0,779 sampai 0,811 dan seluruhnya lebih rendah daripada nilai *Cronbach's Alpha* keseluruhan sebesar 0,827. Dengan demikian, seluruh item *Life Satisfaction* dinyatakan layak dipertahankan dan digunakan dalam penelitian.

Uji Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik data pada variabel *Social Comparison* dan *Life Satisfaction*. Analisis ini mencakup jumlah responden, nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata-rata, dan standar deviasi. Nilai rata-rata digunakan untuk melihat kecenderungan umum skor responden pada masing-masing variabel, sedangkan standar deviasi menunjukkan tingkat penyebaran data di sekitar nilai rata-ratanya. Hasil statistik deskriptif kedua variabel penelitian disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Social Comparison</i>	158	1,91	5,00	3,9505	0,63239
<i>Life Satisfaction</i>	158	1,00	7,00	2,6949	1,05485

Berdasarkan Tabel 5, penelitian ini melibatkan 158 responden pada masing-masing variabel. Variabel *Social Comparison* memiliki skor minimum 1,91 dan maksimum 5,00, dengan nilai rata-rata sebesar 3,9505 serta standar deviasi sebesar 0,63239. Sementara itu, variabel *Life Satisfaction* memiliki skor minimum 1,00 dan maksimum 7,00, dengan nilai rata-rata sebesar 2,6949 serta standar deviasi sebesar 1,05485. Berdasarkan rentang skala yang digunakan, nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa skor *Social Comparison* cenderung relatif tinggi, sedangkan skor *Life Satisfaction* cenderung relatif rendah.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan sebagai bagian dari pengujian prasyarat analisis untuk menentukan teknik statistik yang sesuai dalam menguji hubungan antara *Social Comparison* dan *Life Satisfaction*. Pengujian normalitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data memenuhi asumsi normalitas. Dalam penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*. Hasil pengujian normalitas yang digunakan sebagai dasar penentuan teknik analisis disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Sig.	Shapiro-Wilk Sig.	Keterangan
<i>Social Comparison</i>	<0,001	—	Tidak normal
<i>Life Satisfaction</i>	0,012	—	Tidak normal

Berdasarkan Tabel 6, variabel *Social Comparison* memiliki nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* sebesar $p < 0,001$, sedangkan variabel *Life Satisfaction* memiliki nilai signifikansi sebesar $p = 0,012$. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih kecil daripada 0,05, sehingga data kedua variabel tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa analisis hubungan tidak menggunakan korelasi parametrik Pearson. Oleh karena itu, pengujian hubungan antara *Social Comparison* dan *Life Satisfaction* dilakukan menggunakan uji korelasi nonparametrik *Spearman's rho*.

Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara variabel *Social Comparison* dan *Life Satisfaction*. Pemilihan uji *Spearman's rho* didasarkan pada hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa data kedua variabel tidak berdistribusi normal. Koefisien korelasi digunakan untuk melihat arah hubungan sekaligus tingkat kekuatan hubungan antara kedua variabel. Hasil uji korelasi *Spearman's rho* antara *Social Comparison* dan *Life Satisfaction* disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi *Spearman's rho*

Variabel	<i>Social Comparison</i>	<i>Life Satisfaction</i>
<i>Social Comparison</i>	1,000	-0,602
<i>Life Satisfaction</i>	-0,602	1,000
Sig. (2-tailed)	—	<0,001
N	158	158

Berdasarkan Tabel 7, hasil uji korelasi *Spearman's rho* menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r_s = -0,602$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Social Comparison* dan *Life Satisfaction*. Koefisien korelasi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel memiliki arah berlawanan, sedangkan nilai absolut koefisien sebesar 0,602 menunjukkan kekuatan hubungan yang kuat. Dengan demikian, semakin tinggi *Social Comparison*, semakin rendah *Life Satisfaction*, dan sebaliknya, dalam pola hubungan yang ditemukan pada 158 responden penelitian ini.

Pembahasan

Gambaran *Social Comparison* dan *Life Satisfaction* pada Generasi Z

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel *social comparison* memiliki nilai rata-rata sebesar 3,95. Berdasarkan rentang skala yang digunakan, nilai tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan *social comparison* pada responden Generasi Z pengguna media sosial berada pada tingkat yang relatif tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa responden cukup sering melakukan evaluasi terhadap dirinya melalui perbandingan dengan orang lain dalam konteks penggunaan media sosial. Kondisi tersebut dapat dipahami karena media sosial menyediakan informasi sosial dalam jumlah besar sehingga memberikan lebih banyak kesempatan bagi individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, terutama pada kelompok usia muda (Irmer & Schmiedek, 2023). Hal ini juga relevan dengan karakteristik Generasi Z sebagai kelompok yang tumbuh dalam lingkungan digital, sehingga media sosial menjadi bagian penting dalam pola komunikasi, interaksi, dan aktivitas sehari-hari mereka (Elkatmış, 2024).

Kecenderungan *social comparison* yang relatif tinggi tersebut tidak terlepas dari karakteristik lingkungan media sosial yang memungkinkan individu memperoleh informasi mengenai kehidupan orang lain secara cepat, berulang, dan luas. Platform seperti TikTok dan Instagram, misalnya, menyediakan berbagai konten yang menampilkan pencapaian, gaya hidup, penampilan, maupun pengalaman personal pengguna lain. Paparan terhadap representasi tersebut memberikan lebih banyak kesempatan bagi individu untuk menjadikan orang lain sebagai objek pembandingan dalam mengevaluasi dirinya (Nasidi et al., 2024). Penggunaan Instagram juga diketahui berkaitan dengan proses perbandingan sosial karena pengguna dapat terus-menerus terpapar representasi kehidupan dan karakteristik orang lain yang kemudian menjadi bahan evaluasi diri (Taylor & Armes, 2024). Dengan demikian, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga menjadi ruang sosial yang memungkinkan proses perbandingan diri berlangsung secara berulang.

Jika kecenderungan melakukan perbandingan sosial berkaitan dengan cara individu mengevaluasi dirinya, maka kondisi tersebut juga relevan ketika dikaitkan dengan bagaimana individu menilai kehidupannya secara keseluruhan. Dalam penelitian ini, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel *life satisfaction* memiliki nilai rata-rata sebesar 2,69. Berdasarkan rentang skala yang digunakan, nilai tersebut menunjukkan bahwa tingkat *life satisfaction* responden cenderung relatif rendah. Menurut Diener dkk., kepuasan hidup merupakan evaluasi kognitif individu terhadap kualitas kehidupannya berdasarkan standar atau kriteria yang dimiliki. Pandangan tersebut diperkuat oleh Eser dan Doğan (2023) yang menjelaskan bahwa kepuasan hidup berkaitan dengan proses membandingkan harapan individu dengan kondisi kehidupan yang sebenarnya. Dengan demikian, kepuasan hidup tidak hanya ditentukan oleh kondisi objektif kehidupan, tetapi juga oleh penilaian subjektif individu mengenai sejauh mana kehidupan yang dijalani sesuai dengan harapan dan standar yang dimilikinya.

Penilaian terhadap kehidupan tersebut dapat mencakup berbagai aspek, seperti pencapaian pribadi, hubungan sosial, kondisi ekonomi, serta persepsi mengenai kesesuaian antara kehidupan yang dijalani dan kehidupan yang diharapkan. Berbagai aspek tersebut merupakan bagian penting dalam pembentukan kesejahteraan subjektif dan kepuasan hidup, terutama karena kondisi pendapatan dan hubungan sosial memiliki keterkaitan dengan cara individu menilai kualitas kehidupannya (Bitzer et al., 2024). Selain itu, kesesuaian antara pengalaman aktual dan ekspektasi individu juga dapat berkaitan dengan tingkat kepuasan

hidup, sehingga penilaian terhadap kehidupan tidak hanya didasarkan pada kondisi yang dialami, tetapi juga pada standar atau harapan yang dimiliki individu (Yeung et al., 2024).

Dalam konteks Generasi Z yang aktif menggunakan media sosial, proses evaluasi terhadap kehidupan tersebut dapat berlangsung bersamaan dengan paparan terhadap berbagai representasi kehidupan orang lain. Ketika individu secara berulang melihat kehidupan yang dipersepsikan lebih ideal, informasi tersebut dapat menjadi salah satu referensi dalam menilai kondisi dirinya. Paparan terhadap target perbandingan yang dipersepsikan lebih unggul di media sosial dapat mendorong *upward social comparison* dan memengaruhi evaluasi individu terhadap dirinya, terutama ketika terdapat kesenjangan antara kondisi diri dan standar yang ditampilkan oleh orang lain (McComb et al., 2023). Dalam situasi tertentu, perbandingan tersebut dapat meningkatkan standar pribadi atau membuat individu semakin menyadari kesenjangan antara kondisi dirinya dan kondisi yang ditampilkan oleh orang lain, khususnya ketika individu terpapar representasi kehidupan yang ideal atau sangat positif di media sosial (Tian et al., 2025). Oleh karena itu, temuan deskriptif penelitian ini memperlihatkan adanya kecenderungan *social comparison* yang relatif tinggi bersamaan dengan tingkat *life satisfaction* yang relatif rendah pada Generasi Z pengguna media sosial. Pola deskriptif tersebut selanjutnya menjadi dasar untuk menguji apakah kedua variabel tersebut memang memiliki hubungan secara statistik.

Hubungan *Social Comparison* dengan *Life Satisfaction* pada Generasi Z

Hasil uji korelasi *Spearman's rho* menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r_s = -0,602$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *social comparison* dan *life satisfaction* pada responden penelitian. Koefisien korelasi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki arah hubungan yang berlawanan, sedangkan nilai absolut koefisien sebesar 0,602 menunjukkan bahwa hubungan keduanya berada pada tingkat kekuatan yang kuat. Dengan demikian, hasil analisis menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan *social comparison*, semakin rendah tingkat *life satisfaction* yang ditemukan pada responden penelitian.

Pola hubungan tersebut sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa *social comparison* memiliki keterkaitan dengan *life satisfaction*, sehingga intensitas perbandingan sosial menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam memahami evaluasi individu terhadap kehidupannya (Güler et al., 2024). Pada kelompok Generasi Z, penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa tingkat *social comparison* berkaitan dengan hubungan berbagai faktor psikologis dengan kepuasan hidup, dengan tingkat *social comparison* yang lebih rendah berkaitan dengan kondisi yang lebih mendukung kepuasan hidup (Yan et al., 2026). Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa kedua variabel memiliki keterkaitan yang signifikan. Dengan demikian, penelitian ini secara langsung menjawab rumusan masalah bahwa terdapat hubungan antara *social comparison* dan *life satisfaction* pada Generasi Z pengguna media sosial. Meskipun demikian, hubungan tersebut harus dipahami sebagai hubungan statistik dan bukan sebagai bukti bahwa peningkatan *social comparison* secara langsung menyebabkan penurunan *life satisfaction*, mengingat penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*.

Hubungan negatif yang ditemukan dapat dipahami lebih lanjut melalui teori *Social Comparison* yang dikemukakan oleh Festinger. Teori tersebut menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan untuk mengevaluasi kemampuan, pendapat, maupun kondisi dirinya

dengan membandingkan diri dengan orang lain. Caliskan et al. (2024) memperkuat pandangan tersebut dengan menjelaskan bahwa *social comparison theory* memberikan kerangka untuk memahami bagaimana individu mengevaluasi berbagai aspek kehidupannya melalui perbandingan dengan orang lain. Dalam kerangka tersebut, perbandingan sosial dapat menjadi mekanisme yang digunakan individu untuk memperoleh informasi mengenai posisi atau kondisi dirinya. Lingkungan media sosial semakin memudahkan proses tersebut karena individu memiliki akses yang luas terhadap informasi mengenai kehidupan, pencapaian, penampilan, dan aktivitas orang lain. Semakin sering informasi tersebut ditemui, semakin banyak pula kesempatan bagi individu untuk melakukan evaluasi sosial terhadap dirinya.

Salah satu bentuk perbandingan yang relevan dalam konteks media sosial adalah *upward social comparison*, yaitu perbandingan dengan individu yang dipersepsikan memiliki kondisi, pencapaian, atau karakteristik yang lebih baik. Perbandingan semacam ini dapat berkaitan dengan evaluasi diri yang kurang positif, terutama ketika individu memandang adanya kesenjangan antara kondisi dirinya dan standar yang ditampilkan oleh orang lain. Dalam konteks kepuasan hidup, evaluasi diri yang kurang positif dapat berkaitan dengan penilaian yang lebih rendah terhadap kualitas kehidupan secara keseluruhan. Oleh karena itu, teori Festinger memberikan kerangka yang relevan untuk memahami pola hubungan negatif antara *social comparison* dan *life satisfaction* yang ditemukan dalam penelitian ini. Ketika individu membandingkan kondisi dirinya dengan orang lain yang dipersepsikan memiliki kehidupan yang lebih baik, kesenjangan tersebut dapat menjadi salah satu informasi yang digunakan dalam menilai kondisi kehidupannya sendiri. Sejalan dengan hal tersebut, Hirata dan Groß (2025) menjelaskan bahwa *social comparison* merupakan salah satu mekanisme yang dapat membentuk penilaian terhadap *life satisfaction*, khususnya ketika individu mengevaluasi kondisi dirinya secara relatif terhadap kondisi orang lain.

Penjelasan teoretis tersebut juga didukung oleh temuan penelitian sebelumnya. Hirata dan Groß (2025) menunjukkan bahwa posisi relatif individu terhadap orang lain memiliki keterkaitan dengan *life satisfaction*, sehingga proses perbandingan sosial menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam memahami kepuasan hidup. Temuan yang lebih baru dilaporkan oleh Prasetyo et al. (2026), yang menemukan bahwa *social comparison* berpengaruh terhadap *life satisfaction* pada dewasa awal di Jakarta. Meskipun penelitian tersebut menggunakan konteks dan karakteristik responden yang berbeda, temuan tersebut memberikan dukungan empiris terhadap adanya keterkaitan antara *social comparison* dan *life satisfaction*. Hasil penelitian ini dengan demikian memperkuat bukti empiris bahwa kecenderungan melakukan perbandingan sosial berkaitan dengan tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah, khususnya pada kelompok usia remaja hingga dewasa awal. Namun, kesamaan pola tersebut tetap perlu dipahami dengan mempertimbangkan perbedaan karakteristik responden, instrumen penelitian, serta konteks penggunaan media sosial pada masing-masing penelitian.

Kekuatan hubungan sebesar $r_s = -0,602$ menunjukkan bahwa *social comparison* memiliki keterkaitan yang cukup kuat dengan *life satisfaction* pada responden penelitian. Meskipun demikian, besarnya koefisien korelasi tersebut tidak berarti bahwa *social comparison* merupakan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan kepuasan hidup Generasi Z. *Life satisfaction* merupakan konstruk yang kompleks dan dapat berkaitan dengan berbagai faktor lain, seperti harga diri (*self-esteem*), dukungan sosial, kondisi ekonomi, kepribadian, dan pengalaman hidup individu. Oleh karena itu, temuan penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai salah satu bagian dari hubungan faktor psikologis dan sosial yang berkaitan dengan kepuasan hidup. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel-variabel tersebut secara

bersama-sama agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan *life satisfaction* pada Generasi Z.

Implikasi Penelitian

Temuan mengenai hubungan antara *social comparison* dan *life satisfaction* memiliki implikasi baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, hasil penelitian ini memberikan tambahan bukti empiris bagi kajian psikologi sosial, psikologi media, dan *cyberpsychology* mengenai hubungan antara proses perbandingan sosial dan kepuasan hidup dalam konteks penggunaan media sosial. Hubungan negatif yang kuat antara kedua variabel memberikan dukungan empiris terhadap relevansi teori perbandingan sosial Festinger dalam memahami proses evaluasi diri yang berlangsung dalam lingkungan sosial digital. Hal ini sejalan dengan kajian terbaru yang menunjukkan bahwa *social comparison theory* tetap relevan dalam menjelaskan bagaimana individu mengevaluasi berbagai aspek dirinya melalui perbandingan dengan orang lain, termasuk dalam konteks media sosial dan kepuasan hidup (Caliskan et al., 2024).

Selain teori perbandingan sosial, temuan penelitian ini juga berkaitan dengan konsep kepuasan hidup dari Diener dkk., yang memandang *life satisfaction* sebagai evaluasi kognitif individu terhadap kualitas kehidupannya berdasarkan standar yang dimiliki. Konsep tersebut tetap relevan dalam kajian kontemporer karena kepuasan hidup dipahami sebagai evaluasi kognitif yang dibentuk melalui pertimbangan atas harapan, keyakinan, nilai, dan pengalaman pribadi serta dibandingkan dengan standar yang ditetapkan oleh individu (Anić et al., 2024). Dengan menghubungkan kedua perspektif tersebut, penelitian ini memberikan pemahaman bahwa evaluasi individu terhadap kehidupannya tidak berlangsung secara terpisah dari lingkungan sosial, termasuk lingkungan digital yang menyediakan berbagai informasi untuk dijadikan pembanding. Dengan demikian, penelitian ini memperluas pemahaman mengenai keterkaitan antara fenomena sosial dalam lingkungan digital dan evaluasi individu terhadap kehidupannya.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi bagi Generasi Z dalam memahami kecenderungan melakukan perbandingan sosial ketika menggunakan media sosial. Kesadaran terhadap proses perbandingan diri dapat membantu individu menjadi lebih kritis dalam menilai konten digital dan membedakan antara representasi kehidupan di media sosial dengan kondisi kehidupan yang sebenarnya. Pengelolaan penggunaan media sosial secara lebih sadar, termasuk pemilihan pola penggunaan dan pengaturan durasi penggunaan, dapat dipertimbangkan sebagai salah satu upaya untuk membangun kebiasaan penggunaan media sosial yang lebih adaptif. Studi eksperimental menunjukkan bahwa pengurangan durasi penggunaan media sosial secara terkontrol dapat berkaitan dengan peningkatan *life satisfaction* dan kesehatan mental, terutama ketika dilakukan secara sadar dan konsisten (Brailovskaia et al., 2026). Namun, hasil intervensi lainnya menunjukkan bahwa perubahan penggunaan media sosial tidak selalu menghasilkan peningkatan kesejahteraan yang seragam. Oleh karena itu, pengelolaan penggunaan media sosial lebih tepat dipandang sebagai salah satu strategi yang dapat dipertimbangkan, bukan sebagai jaminan peningkatan *life satisfaction* (Brockmeier et al., 2025).

Implikasi praktis tersebut juga relevan bagi psikolog, konselor, pendidik, dan lembaga yang bergerak dalam bidang psikoedukasi. Hasil penelitian dapat menjadi salah satu referensi empiris dalam mengembangkan edukasi mengenai *digital well-being*, evaluasi diri, dan penggunaan media sosial secara sehat. Program psikoedukasi dapat diarahkan pada peningkatan

kesadaran individu mengenai mekanisme perbandingan sosial sekaligus kemampuan untuk mengevaluasi diri secara lebih realistis. Pendekatan tersebut juga dapat memperhatikan aspek psikologis lain yang berkaitan dengan evaluasi diri, termasuk *self-esteem*, melalui pemberian pemahaman dan strategi pengembangan diri yang sesuai (Cathlin & Salim, 2024). Selain itu, program dapat mempertimbangkan dukungan sosial sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan kepuasan hidup, mengingat dukungan sosial terbukti memiliki hubungan positif dengan *life satisfaction* dan dapat menjadi salah satu sumber daya psikososial yang mendukung kesejahteraan individu (Cita Aruni et al., 2023). Dengan demikian, implikasi praktis penelitian ini tidak hanya berfokus pada pengurangan perbandingan sosial, tetapi juga pada pengembangan kemampuan individu dalam melakukan evaluasi diri dan membangun sumber daya psikososial yang mendukung kepuasan hidup.

Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini memberikan temuan mengenai hubungan antara *social comparison* dan *life satisfaction*, beberapa keterbatasan perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasilnya. Keterbatasan pertama berkaitan dengan jumlah responden, yaitu sebanyak 158 orang. Apabila jumlah tersebut masih berada di bawah kebutuhan sampel berdasarkan analisis *power* yang telah ditetapkan, generalisasi hasil penelitian perlu dilakukan secara hati-hati. Selain itu, sebagian responden memiliki durasi penggunaan media sosial yang tidak sepenuhnya sesuai dengan kriteria inklusi, sehingga terdapat kemungkinan variasi dalam intensitas paparan terhadap konten media sosial dan pengalaman melakukan perbandingan sosial. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat melibatkan jumlah responden yang lebih besar, menerapkan kriteria penggunaan media sosial secara lebih ketat, serta mempertimbangkan durasi dan intensitas penggunaan media sosial sebagai variabel tambahan.

Keterbatasan berikutnya berkaitan dengan desain penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan desain *cross-sectional*. Desain ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi arah dan kekuatan hubungan antara *social comparison* dan *life satisfaction* pada satu periode pengukuran, tetapi tidak dapat digunakan untuk membuktikan hubungan sebab-akibat maupun perubahan hubungan kedua variabel dari waktu ke waktu. Dengan demikian, hasil penelitian hanya menunjukkan pola hubungan pada responden penelitian dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa *social comparison* menyebabkan perubahan pada *life satisfaction*. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk mengkaji perubahan hubungan atau kemungkinan hubungan sebab-akibat antara kedua variabel.

Keterbatasan terakhir berkaitan dengan metode pengumpulan data yang menggunakan kuesioner *self-report* secara daring melalui Google Forms. Meskipun metode tersebut efisien dalam proses pengumpulan data, penggunaannya memungkinkan munculnya *social desirability bias* serta ketergantungan pada kemampuan responden dalam memahami pernyataan instrumen dan mengevaluasi kondisi dirinya sendiri. Kondisi tersebut dapat memengaruhi ketepatan data yang diperoleh. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan metode pengumpulan data tambahan atau pendekatan *multimethod* untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai *social comparison* dan *life satisfaction* pada Generasi Z sekaligus mengurangi ketergantungan pada satu sumber data.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dan *life satisfaction* pada Generasi Z pengguna media sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan melakukan perbandingan diri dengan orang lain berkaitan dengan tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah, sedangkan kecenderungan perbandingan sosial yang lebih rendah berkaitan dengan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Secara deskriptif, Generasi Z dalam penelitian ini menunjukkan kecenderungan *social comparison* yang relatif tinggi dan *life satisfaction* yang relatif rendah. Dengan demikian, hasil penelitian telah memberikan gambaran mengenai kedua variabel sekaligus menjawab adanya hubungan antara *social comparison* dan *life satisfaction* pada Generasi Z pengguna media sosial. Meskipun demikian, hubungan yang ditemukan tidak dapat dimaknai sebagai hubungan sebab-akibat karena penelitian menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah dan karakteristik responden, variasi penggunaan media sosial, serta penggunaan kuesioner *self-report* secara daring yang memungkinkan munculnya bias respons. Keterbatasan tersebut perlu menjadi pertimbangan dalam menginterpretasikan dan menggeneralisasikan temuan penelitian. Pada masa mendatang, penelitian dapat dikembangkan dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam serta menggunakan desain longitudinal untuk memperoleh gambaran mengenai perubahan hubungan kedua variabel dari waktu ke waktu. Penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan faktor lain yang berkaitan dengan *life satisfaction*, seperti *self-esteem*, *self-compassion*, dukungan sosial, dan intensitas penggunaan media sosial, sehingga pemahaman mengenai dinamika kepuasan hidup pada Generasi Z pengguna media sosial dapat diperoleh secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anić, P., & Tončić, M. (2024). Affect and satisfaction time dependency: An experience sampling study. *PsyCh Journal*, 13(3), 456–464. <https://doi.org/10.1002/pchj.763>
- Anasril, Z. I., & Susanti, R. E. (2025). The effect of social comparison on life satisfaction in early adult Instagram users. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.62260/causalita.v3i1.423>
- Arigo, D., Bercovitz, I., Lapitan, E., & Gular, S. (2024). Social comparison and mental health. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 11, 17–33. <https://doi.org/10.1007/s40501-024-00313-0>
- Bitzer, J., Gören, E., & Welsch, H. (2024). How the wellbeing function varies with age: The importance of income, health and social relations over the lifecycle. *Economica*, 91(363), 809–836. <https://doi.org/10.1111/ecca.12528>
- Brailovskaia, J., Brämig, S., Precht, L.-M., Frewer, A.-L., Lansu, A. M., Sathananthan, A., Schillack, H., & Margraf, J. (2026). Reduce your social media use and be mindful for a better mental health: An experimental intervention study from Germany. *Computers in Human Behavior Reports*, 22, 100989. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2026.100989>
- Brockmeier, L. C., Mertens, L., Roitzheim, C., Radtke, T., Dingler, T., & Keller, J. (2025). Effects of an intervention targeting social media app use on well-being outcomes: A randomized controlled trial. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 17(1), e12646. <https://doi.org/10.1111/aphw.12646>
- Burnell, K., Trekels, J., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. (2024). Adolescents' social comparison

- on social media: Links with momentary self-evaluations. *Affective Science*, 5(4), 295–299. <https://doi.org/10.1007/s42761-024-00240-6>
- Caliskan, F., Idug, Y., Uvet, H., Gligor, N., & Kayaalp, A. (2024). Social comparison theory: A review and future directions. *Psychology & Marketing*, 41(11), 2823–2840. <https://doi.org/10.1002/mar.22087>
- Cathlin, C. A., & Salim, R. M. A. (2024). The effectiveness of a psychoeducation intervention program for enhancing self-esteem and empathy: A study of emerging adult college student. *Jurnal Paedagogy*, 11(3), 462–472. <https://doi.org/10.33394/jp.v11i3.11414>
- Cita Aruni, V., Mugiarto, H., & Sugiyo. (2023). The effect of self-compassion and gratitude on university students life satisfaction: Social support as the mediator. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(3), 201–209. <https://doi.org/10.15294/jubk.v12i3.76758>
- Elkatmış, M. (2024). Examination of social media usage habits of Generation Z. *Frontiers in Psychology*, 15, 1370823. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1370823>
- Eser, M. T., & Doğan, N. (2023). Life satisfaction scale: A meta-analytic reliability generalization study in Turkey sample. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 13(69), 224–239. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1223320mn>
- Güler, A., Öztürk, A., & Yıldırım, M. (2024). Social comparison, resilience, life satisfaction, depression, and anxiety among earthquake survivors in Turkey. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 105, 104426. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2024.104426>
- He, L., Wang, J., Feng, Z., Chen, H., & Lu, J. (2024). Psychological needs and social comparison: A dual analysis of the life satisfaction of local workers with agricultural hukou. *BMC Public Health*, 24, 3008. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20492-y>
- Hirata, J., & Groß, P. (2025). Relative effects on life satisfaction revisited: Social comparison is only half the story. *Journal of Happiness Studies*, 26, Article 25. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00848-2>
- Irmer, A., & Schmiedek, F. (2023). Associations between youth's daily social media use and well-being are mediated by upward comparisons. *Communications Psychology*, 1, Article 12. <https://doi.org/10.1038/s44271-023-00013-0>
- Mann, R. B., & Blumberg, F. (2022). Adolescents and social media: The effects of frequency of use, self-presentation, social comparison, and self-esteem on possible self imagery. *Acta Psychologica*, 229, 103629. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103629>
- McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. *Media Psychology*, 26(5), 612–635. <https://doi.org/10.1080/15213269.2023.2180647>
- Nasidi, Q. Y., Norde, A. B., Dahiru, J. M., & Hassan, I. (2024). TikTok usage, social comparison, and self-esteem among the youth: Moderating role of gender. *Galactica Media: Journal of Media Studies*, 6(2), 121–137. <https://doi.org/10.46539/gmd.v6i2.467>
- Pangaribuan, I., Sinaga, I., Panjaitan, T., Waruwu, Y., & Lumbantobing, R. (2024). Penggunaan media sosial oleh Generasi Z: Implikasi terhadap perubahan budaya dan norma sosial. *Kultura: Jurnal Ilmu Hukum, Sosial, dan Humaniora*, 2(5), 289–293. <https://jurnal.kolibi.org/index.php/kultura/article/view/1484>
- Prasetyo, F. B., Selviana, & Budi, R. (2026). Pengaruh *social comparison* dan *impulse buying* terhadap *life satisfaction* pada dewasa awal di Jakarta. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 14(1), 34–47. <https://doi.org/10.37721/psi.v14i1.1986>
- Rahmad, S. A., & Kirana, A. (2023). Social comparison dan life satisfaction pada dewasa awal pengguna media sosial. *Merpsy Journal*, 15(2), 127–136.



<https://doi.org/10.22441/merpsy.v15i2.19935>

- Tarsidi, D. Z., Suryadi, K., Budimansyah, D., & Rahmat, R. (2023). Social media usage and civic engagement among Indonesian digital natives: An analysis. *Jurnal Civics: Media Kajian Kewarganegaraan*, 20(2), 257–269. <https://doi.org/10.21831/jc.v20i2.60812>
- Taylor, J., & Armes, G. (2024). Social comparison on Instagram, and its relationship with self-esteem and body-esteem. *Discover Psychology*, 4, Article 126. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00241-3>
- Tian, J., Li, B., & Zhang, R. (2025). The impact of upward social comparison on social media on appearance anxiety: A moderated mediation model. *Behavioral Sciences*, 15(1), 8. <https://doi.org/10.3390/bs15010008>
- Yan, X., Chen, Y.-S., & Lin, Y.-N. (2026). Core self-evaluations, psychological capital, social comparison, and socioeconomic status: An analysis of Generation Z's satisfaction in the post-pandemic era. *Frontiers in Psychology*, 17, 1665300. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1665300>
- Yeung, J. C., Roczniowska, M., & Krys, K. (2024). Is it okay to feel this way? Exploring the joint effect of emotional experiences and expectations on life satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 15, 1305812. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1305812>
- Yoanita, D., Chertian, V. G., & Ayudia, P. D. (2022). Understanding Gen Z's online self-presentation on multiple Instagram accounts. *Jurnal Studi Komunikasi*, 6(2), 603–616. <https://doi.org/10.25139/jsk.v6i2.4922>