



PENGARUH *SOSIAL COMPARISON* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DI ERA MEDIA SOSIAL PADA GENERASI Z DI KOTA MEDAN

Ferdi Danuarta Sitorus¹, Nenny Ika Putri Simarmata²

Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen, Medan^{1,2}

e-mail: ferdi.danuarta@student.uhn.ac.id

Diterima: 25/04/2026; Direvisi: 29/05/2026; Diterbitkan: 03/06/2026

ABSTRAK

Perkembangan media sosial yang pesat mendorong meningkatnya perilaku social comparison pada Generasi Z, khususnya melalui paparan konten kehidupan dan pencapaian orang lain di berbagai platform digital. Kondisi ini berpotensi memengaruhi psychological well-being remaja dan dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh social comparison terhadap psychological well-being Generasi Z di Kota Medan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear sederhana. Subjek penelitian merupakan Generasi Z berusia 13–28 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala social comparison berdasarkan teori Buunk dan Gibbons serta skala psychological well-being berdasarkan teori Ryff yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS Statistics 20. Hasil penelitian menunjukkan bahwa social comparison berpengaruh negatif dan signifikan terhadap psychological well-being dengan nilai t hitung 18,004 lebih besar dari t tabel 1,967 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Nilai R Square sebesar 0,496 menunjukkan bahwa social comparison memberikan kontribusi sebesar 49,6% terhadap psychological well-being. Koefisien regresi bernilai negatif sebesar $-0,962$ yang menunjukkan bahwa semakin tinggi perilaku social comparison, maka semakin rendah tingkat psychological well-being individu. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial yang disertai kecenderungan membandingkan diri secara berlebihan dapat menurunkan kesejahteraan psikologis Generasi Z, terutama pada aspek tujuan hidup.

Kata Kunci: *Social Comparison, Psychological Well-Being, Generasi Z, Media Sosial*

ABSTRACT

The rapid development of social media has increased social comparison behavior among Generation Z, particularly through exposure to other people's achievements and lifestyles on digital platforms. This condition potentially affects the psychological well-being of adolescents and young adults. This study aimed to examine the influence of social comparison on the psychological well-being of Generation Z in Medan City. This research employed a quantitative approach using a simple linear regression method. The participants were Generation Z individuals aged 13–28 years who actively used social media. Data were collected using a social comparison scale based on Buunk and Gibbons' theory and a psychological well-being scale based on Ryff's theory, both of which had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using SPSS Statistics 20. The findings revealed that social comparison had a negative and significant effect on psychological well-being, with a t-value of 18.004 greater than the t-table value of 1.967 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The R Square value of 0.496 indicated that social comparison contributed 49.6% to psychological well-being. The regression coefficient of -0.962 indicated that higher levels of social comparison were



associated with lower levels of psychological well-being. This study concludes that excessive self-comparison through social media can reduce the psychological well-being of Generation Z, particularly in the aspect of purpose in life.

Keywords: *Social Comparison, Psychological Well-Being, Generation Z, Social Media*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam pola interaksi sosial masyarakat, khususnya pada Generasi Z yang tumbuh bersamaan dengan pesatnya perkembangan internet dan media sosial. Platform seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan Facebook tidak lagi hanya digunakan sebagai media komunikasi, tetapi juga menjadi ruang untuk menampilkan identitas diri, pencapaian, gaya hidup, dan hubungan sosial. Intensitas penggunaan media sosial pada Generasi Z tergolong sangat tinggi karena kelompok ini merupakan generasi yang lahir dan berkembang dalam lingkungan digital. Kondisi tersebut menjadikan media sosial sebagai bagian penting dalam kehidupan sehari-hari remaja dan dewasa awal. Menurut laporan We Are Social (2025), Indonesia termasuk negara dengan tingkat penggunaan media sosial tertinggi di dunia dengan rata-rata penggunaan mencapai lebih dari tiga jam per hari, dan pengguna paling dominan berasal dari kelompok usia Generasi Z.

Penggunaan media sosial yang tinggi membawa berbagai dampak psikologis, salah satunya adalah munculnya perilaku social comparison atau perbandingan sosial. Festinger (1954) menjelaskan bahwa individu secara alami memiliki dorongan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai bentuk evaluasi diri. Dalam konteks media sosial, proses tersebut menjadi lebih intens karena individu terus-menerus melihat unggahan mengenai pencapaian, penampilan, maupun gaya hidup orang lain yang cenderung ditampilkan secara ideal. Kondisi ini menyebabkan banyak pengguna merasa tertinggal, kurang puas terhadap diri sendiri, bahkan mengalami tekanan psikologis akibat standar sosial yang terbentuk di media digital. Wahyuni et al. (2025) menjelaskan bahwa social comparison yang berlebihan dapat memicu quarter life crisis serta menurunkan psychological well-being pada emerging adults. Selain itu, Azura dan Fikry (2025) juga menemukan bahwa perilaku social comparison di Instagram memiliki hubungan negatif dengan life satisfaction mahasiswa.

Fenomena social comparison semakin kuat terjadi pada Generasi Z karena kelompok ini memiliki keterikatan emosional yang tinggi terhadap media sosial. Generasi Z cenderung menjadikan media sosial sebagai sumber validasi sosial, tempat membangun citra diri, sekaligus sarana memperoleh pengakuan dari lingkungan sekitarnya. Santoso et al. (2025) menjelaskan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z meningkat seiring tingginya aktivitas media sosial dan berdampak pada menurunnya rasa percaya diri individu. Chaniago (2025) juga menegaskan bahwa ketergantungan media sosial pada Generasi Z dapat meningkatkan kecemasan sosial serta memperburuk kesehatan mental remaja di era digital. Di sisi lain, Putri dan Primanita (2026) menemukan bahwa penggunaan media sosial secara intens berkaitan dengan meningkatnya loneliness pada remaja pengguna Instagram. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya memengaruhi perilaku sosial, tetapi juga berdampak terhadap kondisi emosional dan kesejahteraan psikologis individu.

Dampak negatif social comparison dapat terlihat pada menurunnya psychological well-being individu, terutama pada aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Ryff dan Singer (1989) mendefinisikan psychological well-being sebagai kemampuan individu untuk mencapai fungsi psikologis yang optimal melalui penerimaan diri, kemandirian, hubungan positif, serta makna hidup yang jelas. Namun,



paparan konten kehidupan ideal di media sosial sering kali membuat individu merasa hidupnya kurang berhasil dibandingkan orang lain. Ramadhani dan Purnamasari (2025) menjelaskan bahwa social comparison pada mahasiswa tingkat akhir berpengaruh terhadap rendahnya life satisfaction akibat tekanan sosial di media digital. Penelitian Rahman dan Rinaldi (2025) juga menunjukkan bahwa perbandingan sosial di Instagram berdampak negatif terhadap subjective well-being mahasiswa psikologi. Selain itu, Simbolon dan Haryadi (2025) menyoroti bahwa budaya digital saat ini turut membentuk estetisasi kesedihan yang memengaruhi ekspresi emosional Generasi Z di media sosial.

Fenomena tersebut juga mulai terlihat pada Generasi Z di Kota Medan yang memiliki tingkat penggunaan media sosial cukup tinggi. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2024), jumlah Generasi Z di Kota Medan mencapai ratusan ribu jiwa dengan mayoritas aktif menggunakan media sosial setiap hari. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa banyak remaja dan dewasa awal di Kota Medan merasa kurang puas terhadap dirinya setelah melihat pencapaian orang lain di media sosial. Sebagian responden juga mengaku sering merasa tertinggal, kehilangan arah tujuan hidup, dan mengalami tekanan emosional akibat membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Mufidah et al. (2025) menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa, terutama pada aspek kecemasan dan stres psikologis. Kondisi ini menunjukkan bahwa fenomena social comparison telah menjadi persoalan psikologis yang perlu mendapat perhatian serius.

Penelitian mengenai hubungan social comparison dan psychological well-being sebenarnya telah banyak dilakukan, tetapi sebagian besar masih berfokus pada mahasiswa secara umum dan belum secara spesifik mengkaji Generasi Z di Kota Medan. Beberapa penelitian sebelumnya hanya menyoroti hubungan antara media sosial dan kesehatan mental tanpa mengukur besaran pengaruh social comparison terhadap psychological well-being secara empiris. Selain itu, penelitian terdahulu lebih banyak dilakukan pada konteks luar daerah atau populasi yang berbeda sehingga belum sepenuhnya menggambarkan kondisi Generasi Z di Kota Medan. Narwastu dan Ramadhani (2025) menjelaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial dapat memengaruhi perilaku individu melalui kontrol diri yang rendah. Putri et al. (2025) juga menekankan bahwa psychological well-being memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental Generasi Z di tengah perkembangan media digital. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan penelitian dengan menguji pengaruh social comparison terhadap psychological well-being pada Generasi Z di Kota Medan menggunakan pendekatan kuantitatif.

Penelitian ini memiliki nilai kebaruan karena secara khusus mengkaji pengaruh social comparison terhadap psychological well-being pada Generasi Z di Kota Medan dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana. Fokus penelitian tidak hanya melihat hubungan antarvariabel, tetapi juga mengukur besaran kontribusi social comparison terhadap psychological well-being di era media sosial. Selain itu, penelitian ini relevan dengan kondisi sosial masyarakat modern yang semakin bergantung pada teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi sosial dan psikologi digital, khususnya terkait kesejahteraan psikologis Generasi Z. Secara praktis, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program edukasi digital dan intervensi kesehatan mental berbasis media sosial bagi remaja dan dewasa awal di Indonesia, sebagaimana direkomendasikan oleh Ihsanuddin





dan Kurniawan (2025) mengenai pentingnya teknologi digital untuk intervensi kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh social comparison terhadap psychological well-being pada Generasi Z di Kota Medan. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu social comparison dan variabel terikat yaitu psychological well-being. Subjek penelitian adalah Generasi Z berusia 13–28 tahun yang berdomisili di Kota Medan dan aktif menggunakan media sosial. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria yang telah ditentukan peneliti, sehingga diperoleh sebanyak 331 responden yang sesuai dengan karakteristik penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen skala psikologi berbentuk Likert.

Skala social comparison mengukur kecenderungan individu melakukan perbandingan sosial dalam penggunaan media sosial, sedangkan skala psychological well-being mengukur kondisi kesejahteraan psikologis individu berdasarkan aspek-aspek utama seperti penerimaan diri, hubungan sosial, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Sebelum digunakan, kedua instrumen telah diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan kelayakan sebagai alat ukur penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS Statistics 20. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat analisis berupa uji normalitas dan uji linearitas untuk memastikan data memenuhi asumsi statistik. Seluruh data yang terkumpul dianalisis untuk mengetahui arah dan besarnya pengaruh social comparison terhadap psychological well-being pada Generasi Z di Kota Medan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah seluruh data penelitian terkumpul dan melalui proses pengolahan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan, langkah selanjutnya adalah menyajikan hasil penelitian beserta pembahasannya. Penyajian hasil dilakukan secara sistematis untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai hubungan antara social comparison dan psychological well-being pada Generasi Z di Kota Medan. Analisis data diawali dengan pengujian asumsi statistik yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas sebagai dasar dalam menentukan kelayakan penggunaan analisis parametrik. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan regresi linear sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh social comparison terhadap psychological well-being. Hasil yang diperoleh kemudian diinterpretasikan dan dibahas dengan mengaitkannya pada teori-teori yang relevan serta temuan penelitian terdahulu sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika kesejahteraan psikologis Generasi Z di era digital.

Hasil

Penelitian ini diawali dengan analisis data untuk mengetahui karakteristik distribusi variabel penelitian, yaitu social comparison dan psychological well-being pada Generasi Z di Kota Medan. Analisis ini dilakukan sebagai dasar untuk menentukan teknik statistik yang tepat dalam pengujian hipotesis. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa kedua variabel memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut. Tahap awal ini penting untuk memastikan bahwa



data tidak menyimpang dari asumsi statistik yang ditetapkan. Dengan demikian, analisis dapat dilanjutkan ke uji normalitas sebagai langkah berikutnya. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode One-Sample Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

| Variabel | Sig. | Keterangan |
|--------------------------|-------|------------|
| Social Comparison | 0,128 | Normal |
| Psychological Well-Being | 0,088 | Normal |

Berdasarkan Tabel 1, kedua variabel menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dinyatakan berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi dasar untuk analisis parametrik. Kondisi ini menjadi dasar penting sebelum dilakukan uji linearitas. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, maka analisis dapat dilanjutkan pada tahap berikutnya. Selanjutnya dilakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara social comparison dan psychological well-being. Hasil uji linearitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

| Variabel | F | Sig. | Keterangan |
|--|---------|-------|------------|
| Social Comparison → Psychological Well-Being | 354,377 | 0,000 | Linear |

Berdasarkan Tabel 2, nilai signifikansi sebesar 0,000 menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat linear. Hal ini berarti model regresi linear dapat digunakan dalam pengujian hipotesis. Temuan ini memperkuat bahwa terdapat hubungan yang dapat dianalisis lebih lanjut antara kedua variabel. Dengan demikian, analisis dilanjutkan pada uji regresi linear sederhana. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh social comparison terhadap psychological well-being. Hasil uji hipotesis disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Model Summary

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error |
|-------|-------|----------|-------------------|------------|
| 1 | 0,704 | 0,496 | 0,495 | 4,669 |

Berdasarkan Tabel 3, nilai R Square sebesar 0,496 menunjukkan bahwa social comparison memberikan kontribusi sebesar 49,6% terhadap psychological well-being. Sementara itu, sisanya sebesar 50,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh social comparison tergolong cukup kuat dalam menjelaskan variasi psychological well-being. Dengan demikian, variabel ini memiliki peran penting dalam kondisi psikologis Generasi Z. Selanjutnya, untuk mengetahui arah dan signifikansi pengaruh, dilakukan uji t yang hasilnya disajikan pada Tabel 4.



Tabel 4. Hasil Uji T (Parsial)

| Model | B | Std. Error | Beta | t | Sig. |
|-------------------|--------|------------|--------|---------|-------|
| (Constant) | 82,094 | 1,615 | — | 50,836 | 0,000 |
| Social Comparison | -0,962 | 0,053 | -0,704 | -18,004 | 0,000 |

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara social comparison terhadap psychological well-being. Koefisien regresi bernilai negatif, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi social comparison maka semakin rendah psychological well-being. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 82,094 - 0,962X$. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu satuan social comparison akan menurunkan psychological well-being sebesar 0,962. Dengan demikian, hubungan kedua variabel bersifat negatif dan signifikan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara social comparison terhadap psychological well-being pada Generasi Z di Kota Medan. Seluruh tahapan analisis mulai dari uji normalitas, uji linearitas, hingga uji regresi menunjukkan hasil yang konsisten. Temuan ini memperkuat bahwa perilaku perbandingan sosial di media sosial memiliki dampak terhadap kondisi kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, social comparison dapat dipertimbangkan sebagai faktor penting dalam kajian kesehatan mental generasi digital. Hasil ini juga menjadi dasar penting untuk pembahasan lebih lanjut pada bagian berikutnya.

Pembahasan

Fenomena psychological well-being pada Generasi Z tidak dapat dilepaskan dari intensitas penggunaan media sosial yang memicu proses social comparison dalam kehidupan sehari-hari. Individu cenderung membandingkan diri dengan orang lain dalam aspek pencapaian, gaya hidup, maupun status sosial yang ditampilkan secara digital. Kondisi ini berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis apabila individu tidak memiliki kontrol emosi dan penerimaan diri yang baik. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa social comparison memiliki hubungan erat dengan berbagai perilaku psikologis dan sosial pada generasi muda (Bahari et al., 2025). Selain itu, dinamika ini menunjukkan bahwa lingkungan digital menjadi faktor penting dalam pembentukan kondisi mental individu.

Dalam konteks perilaku konsumtif, social comparison juga berkontribusi terhadap meningkatnya impulsive buying pada mahasiswa. Paparan gaya hidup mewah di media sosial mendorong individu mengembangkan orientasi materialistik yang lebih tinggi. Sari dan Putra (2025) menegaskan bahwa orientasi materialisme dan social comparison berpengaruh signifikan terhadap perilaku pembelian impulsif. Selain itu, Shabira et al. (2025) menemukan bahwa self-esteem yang rendah serta fear of missing out (FoMO) memperkuat kecenderungan individu untuk terus membandingkan diri di media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa faktor psikologis internal dan eksternal saling berinteraksi dalam membentuk perilaku konsumtif generasi muda. Oleh karena itu, penguatan self-esteem menjadi aspek penting dalam menekan dampak negatif social comparison.

Dari sisi kesehatan mental secara umum, psychological well-being juga sangat dipengaruhi oleh kecerdasan emosional dan kondisi psikologis individu. Kinanti dan Rahmi (2026) menyatakan bahwa emotional intelligence memiliki hubungan positif dengan psychological well-being pada karyawan, yang menunjukkan pentingnya regulasi emosi dalam



menjaga kesejahteraan psikologis. Sementara itu, Prahastuti (2026) menekankan bahwa kesehatan mental individu, termasuk ibu bekerja, sangat dipengaruhi oleh tekanan peran dan tuntutan sosial yang kompleks. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi emosional menjadi faktor kunci dalam menghadapi stres kehidupan modern. Dengan demikian, penguatan kecerdasan emosional dapat menjadi strategi preventif dalam menjaga stabilitas psychological well-being.

Selain aspek emosional, psychological well-being juga berkaitan dengan pola perilaku sehari-hari seperti pola makan dan aktivitas akademik. Bahari et al. (2025) menunjukkan bahwa social comparison dapat memengaruhi dietary behavior pada mahasiswa, yang mencerminkan adanya pengaruh psikologis terhadap pola hidup sehat. Di sisi lain, Rahmawati et al. (2025) menemukan bahwa media sosial memengaruhi perilaku akademik dan konsentrasi belajar siswa Generasi Z di tingkat sekolah dasar. Temuan ini memperlihatkan bahwa dampak media sosial tidak hanya pada aspek emosional, tetapi juga pada aspek kognitif dan perilaku. Oleh karena itu, diperlukan literasi digital yang memadai agar individu dapat menggunakan media sosial secara lebih sehat dan produktif.

Pada aspek sosial yang lebih luas, media sosial juga membentuk standar sosial baru, termasuk dalam relasi dan pernikahan. Azzahra et al. (2026) menjelaskan bahwa konten keharmonisan suami istri di media sosial dapat membentuk standar pernikahan yang tidak realistis pada Generasi Z. Hal ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis karena adanya ekspektasi sosial yang tinggi terhadap kehidupan rumah tangga. Selain itu, Atsilah et al. (2025) mengungkapkan bahwa dinamika psychological well-being pada remaja yang melakukan pernikahan dini sangat dipengaruhi oleh kesiapan mental dan dukungan sosial. Dengan demikian, persepsi sosial yang terbentuk dari media digital memiliki implikasi nyata terhadap keputusan hidup individu.

Di sisi lain, psychological well-being juga dapat ditingkatkan melalui dukungan sosial dan pendekatan spiritual. Aristasari dan Jati (2025) menegaskan bahwa social support memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, termasuk pada kelompok rentan seperti narapidana perempuan. Selain itu, Hisyam (2026) menjelaskan bahwa dalam perspektif tasawuf HAMKA, psychological well-being berkaitan dengan ketenangan jiwa dan kedekatan spiritual kepada Tuhan. Pendekatan spiritual ini memberikan dimensi lain dalam memahami kesejahteraan psikologis yang tidak hanya bersifat material dan sosial. Dengan demikian, kombinasi antara dukungan sosial, regulasi emosi, dan spiritualitas menjadi faktor penting dalam meningkatkan psychological well-being secara holistik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa social comparison memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap psychological well-being Generasi Z di Kota Medan. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu dalam melakukan perbandingan sosial di media sosial, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya, khususnya dalam aspek tujuan hidup (purpose in life) yang menunjukkan adanya penurunan arah dan makna hidup pada individu. Hal ini menegaskan bahwa fenomena media sosial tidak hanya berdampak pada aspek perilaku, tetapi juga pada dimensi psikologis yang lebih mendasar, yaitu pembentukan makna dan orientasi kehidupan Generasi Z.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan literasi digital, penerimaan diri, serta regulasi penggunaan media sosial sebagai upaya preventif untuk meminimalkan dampak negatif social comparison terhadap psychological well-being. Secara



praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam pengembangan program intervensi kesehatan mental berbasis digital di lingkungan pendidikan maupun masyarakat. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan subjek pada Generasi Alpha serta mengkaji variabel lain seperti efikasi diri, dukungan sosial, dan regulasi emosi sebagai faktor yang dapat memengaruhi atau memediasi hubungan antara social comparison dan psychological well-being. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi teoritis, tetapi juga arah pengembangan praktis dan penelitian lanjutan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aristasari, D. I., & Jati, N. M. K. P. (2025). Literature Review: Social Support for Female Inmates in Indonesian (Literature Review: Dukungan Sosial Pada Narapidana Perempuan di Indonesia). *Santhet: Jurnal Sejarah, Pendidikan Dan Humaniora*, 9(2), 571-582. <https://repository.ubaya.ac.id/48494/>
- Atsilah, M. A., Abtasari, S. M., & Nurjanah, A. S. (2025). Dinamika psychological well-being remaja yang melakukan pernikahan dini. *Guideline: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi Pendidikan*, 1(4). <https://journal.ycn.or.id/index.php/guideline/article/view/91>
- Azura, H., & Fikry, Z. (2025). Hubungan Social Comparison di Instagram dengan Life Satisfaction pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 7383-7393. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i3.19984>
- Azzahra, B. Y., Oktaviani, W., Dani, R., & Arsyaningrum, A. R. (2026). Dampak Konten Keharmonisan Suami Istri Di Media Sosial Terhadap Pembentukan Standar Pernikahan Generasi Z. *Al-Usariyah: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 4(1), 53-72. <https://ejournal.stdiis.ac.id/index.php/al-usariyah/article/view/1083>
- Bahari, R. R., Setiadi, D. K., & Astuti, A. P. K. (2025). Hubungan Social Comparison dengan Dietary Behavior pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses kajian Keperawatan)*, 4(2), 380-386. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v4i2.1522>
- Chaniago, S. N. (2025). Kesehatan mental Generasi Z dalam era digital: Studi psikologis tentang kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial. *Nizamiyah: Jurnal Sains, Sosial Dan Multidisiplin*, 1(1), 14-27. <https://doi.org/10.64691/nizamiyah.v1i1.35>
- Hisyam, M. (2026). Psychological Well-Being dalam Tasawuf: Studi Pemikiran Haji Abdul Malik Karim Amrullah (HAMKA). *Indonesian Journal of Islamic Theology and Philosophy*, 8(1), 1-20. <https://doi.org/10.24042/ijitp.v8i1.27663>
- Ihsanuddin, M. R., & Kurniawan, R. (2025). Kajian literatur teknologi digital untuk intervensi kesehatan mental. *Jurnal Sains, Nalar, dan Aplikasi Teknologi Informasi*, 4(2), 111-128. <https://journal.uui.ac.id/jurnalsnati/article/view/40578>
- Kinanti, D. O., & Rahmi, T. (2026). Emotional Intelligence dan Psychological Well-Being Karyawan Bank. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 5(3), 11-17. <https://doi.org/10.31004/anthor.v5i3.447>
- Mufidah, A., Rohman, U., & Ismail, S. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Psikologi Insight*, 9(1), 45-56. <https://ejournal.upi.edu/index.php/insight/article/view/82879>



- Narwastu, G. G., & Ramadhani, A. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri Terhadap Pembelian Impulsif: Indonesia. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 944-952. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7084>
- Prahastuti, N. F. (2026). Kesehatan Mental Pada Ibu Bekerja Di Indonesia: Scoping Review. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 21(1), 60-70. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v21i1.10654>
- Putri, H. S., & Primanita, R. Y. (2026). Hubungan Self-Esteem Dan Loneliness Pada Remaja Pengguna Media Sosial (Instagram). *Science and Education Journal (SICEDU)*, 5(2), 89-96. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v5i2.285>
- Putri, R. A., Syam, H., Nur, I. A. Y., & Latief, M. (2025). Peran kesehatan mental dalam hubungan pola asuh dan kesejahteraan psychological well-being terhadap pencegahan napza pada generasi Z. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(4), 1257-1262. <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol4.Iss4.1905>
- Rahman, T., & Rinaldi, R. Efek Perbandingan Sosial Di Instagram Terhadap Subjective Well Being Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. *Indonesian Journal of Digital Business*, 5(3), 1095-1102. <https://ejournal.upi.edu/index.php/IJDB/article/view/92189>
- Rahmawati, Y., Nabilah, N., Lutfiah, Y. N., Muzharifah, A., & Iskarim, M. (2025). Persepsi Siswa Generasi Z terhadap Pengaruh Media Sosial dalam Perilaku Akademik dan Konsentrasi Belajar Siswa di Jenjang Sekolah Dasar (SD). *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam*, 3(4), 226-240. <https://doi.org/10.61132/jmpai.v3i4.1270>
- Ramadhani, N. O., & Purnamasari, D. (2025). Analisis Social Comparison dan Life Satisfaction pada Mahasiswa Tingkat Akhir dari Perspektif Sosiologi Komunikasi. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 7(2), 299-305. <https://jkn.unitri.ac.id/index.php/jkn/article/view/2401>
- Santoso, A. S. A., Yassa, I. W. R. W., Putri, D. A., & Ningsih, N. A. A. (2025). The Impact of Fear of Missing Out on Self-Confidence Among Generation Z in the Social Media Era. *Jurnal Biologi Tropis*, 25(4), 5659-5767. <https://jurnalikip.unram.ac.id/index.php/JBT/article/view/10134>
- Sari, A., & Putra, B. D. (2025). Pengaruh Orientasi Materialisme dan Perbandingan Sosial di Media Sosial terhadap Perilaku Pembelian Impulsif pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Welldone: Journal of Psychology and Counseling*, 1(3), 131-140. <https://journalweb.org/ojs/index.php/WELLDONE/article/view/823>
- Shabira, Z. S., Lestari, M. A., & Kencana, S. C. (2025). Hubungan Self-Esteem dan Fear of Missing Out (FoMO) dengan Social Comparison Pada Beauty Enthusiast Pengguna Instagram. *Almufti Jurnal Sosial dan Humaniora*, 2(3), 348-354. <https://doi.org/10.63821/ash.v2i3.513>
- Simbolon, D. M., & Haryadi, E. (2025). Estetisasi Kesedihan dalam Konten Digital: Analisis Humaniora atas Ekspresi Emosional di Era Budaya Digital. *Journal of Social Humanities and Education*, 1(2), 193-201. <https://scriptaintelektual.com/scripta-humanika/article/view/368>
- Wahyuni, F., Putri, S. A. P., & Permitasari, I. R. A. (2025). The influence of social comparison on quarter life crisis mediated by psychological well-being in emerging adults. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 20(2). <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/view/15617>