

**PENGARUH *SELF DISCLOSURE* DAN *SOCIAL COMPARISON*  
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* MAHASISWI  
PENGUNA AKUN UTAMA INSTAGRAM**

**SKRIPSI**



oleh

Wahyu Nur Annisa

NIM. 200401110255

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2024**

**PENGARUH *SELF DISCLOSURE* DAN *SOCIAL COMPARISON*  
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* MAHASISWI  
PENGUNA AKUN UTAMA INSTAGRAM**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam  
Meperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh

Wahyu Nur Annisa  
NIM. 200401110255

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *SELF DISCLOSURE* DAN *SOCIAL COMPARISON*  
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* MAHASISWI  
PENGUNA AKUN UTAMA INSTAGRAM**

## SKRIPSI

oleh

Wahyu Nur Annisa

NIM. 200401110255

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <b><u>Dr. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog</u></b> NIP. 197505142000032003		04-10-24
Dosen Pembimbing 1 <b><u>Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog</u></b> NIP. 199004072019032013		03-10-24

Malang, 04 Oktober 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, M.A

NIP. 198010202015031002

## LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH *SELF DISCLOSURE* DAN *SOCIAL COMPARISON*  
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* MAHASISWI  
PENGGUNA AKUN UTAMA INSTAGRAM**

## SKRIPSI

Oleh

Wahyu Nur Annisa

NIM. 200401110255

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis  
Sidang Skripsi Pada tanggal 16 Oktober 2024

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tanda Persetujuan	Tanggal Persetujuan
<b>Sekretaris Penguji</b>  <b><u>Fuji Astutik, M.Psi</u></b> NIP. 199004072019032013		29-10-24
<b>Ketua Penguji</b>  <b><u>Dr. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog</u></b> NIP. 197505142000032003		29-10-24
<b>Penguji Utama</b>  <b><u>Dr. Retno Mangestuti, M.SI</u></b> NIP. 197502202003122004		29 / 10 2024

Disyahkan oleh,

Dekan,



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

**NOTA DINAS I**

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**PENGARUH *SELF DISCLOSURE* DAN *SOCIAL COMPARISON*  
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* MAHASISWI  
PENGUNA AKUN UTAMA INSTAGRAM**

Yang ditulis oleh :

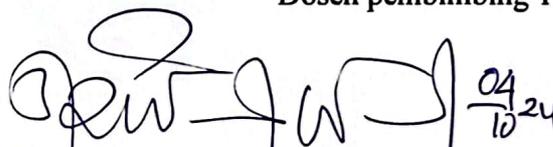
Nama : Wahyu Nur Annisa  
NIM : 200401110255  
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 04 Oktober 2024

Dosen pembimbing 1



**Dr. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog**

**NIP. 197505142000032003**

**NOTA DINAS II**

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**PENGARUH SELF DISCLOSURE DAN SOCIAL COMPARISON  
TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWI  
PENGGUNA AKUN UTAMA INSTAGRAM**

Yang ditulis oleh :

Nama : Wahyu Nur Annisa  
NIM : 200401110255  
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 03 Oktober 2024

Dosen pembimbing 2

  
**Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog**

**NIP. 199004072019032013**

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wahyu Nur Annisa

NIM : 200401110255

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengaruh *Self disclosure* dan *Social Comparison* Terhadap *Psychological well-being* Mahasiswi Pengguna Akun Utama Instagrm”**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 09 Oktober 2024

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Wahyu Nur Annisa', is written over a rectangular postage stamp. The stamp is yellow and green, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METERAI TEMPEL', and the alphanumeric code 'F3493AJX676139848'.

Wahyu Nur Annisa  
NIM. 200401110255

**MOTTO**

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ

“Janganlah kamu iri hati terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain.”

(QS. An-Nisa:32)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil'alamin. Segala puji bagi Allah Subhanahu wa Ta'ala atas rahmat dan hidayah-Nya, serta memberikan nikmat yang berharga sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan. Dengan segala kerendahan, Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kepada cinta pertama penulis yaitu Ayah Endro, terima kasih atas tiap tetes keringat dalam setiap langkahnya mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan finansial penulis, beliau adalah sosok yang sempurna dimata penulis, sangat menyayangi istri dan juga anak-anaknya. Dengan adanya beliau yang selalu mengupayakan segalanya untuk penulis, kini penulis mampu menyelesaikan studinya dengan gelar Sarjana.
2. Pintu surgaku dan sekaligus menjadi panutan bagi penulis, untuk menjadi sosok wanita yang kuat, penyayang dan memiliki kesabaran yang tinggi yaitu Ibunda Nur Fatimah. Terimakasih atas kasih sayang, cinta yang tiada henti, dan selalu memberikan dukungan, nasihat serta doa yang selalu terselip disetiap sujudnya. Sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya hingga sarjana.
3. Kedua adek tercintaku yaitu defi dan dzaki yang selalu memberikan semangat dan mendukung penulis dalam pengerjaan skripsi.
4. Teruntuk orang terkasih Ahmad Alfin Syifaul Qulub yang tak lepas selalu memberikan dukungan, selalu menemani penulis dalam setiap kondisi yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi, senantiasa meluangkan waktunya, dan tenaga pikiran untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi. Terimakasih telah menjadi bagian dalam setiap proses penulis untuk penyusunan skripsi ini.
5. Terakhir untuk diri saya sendiri, terimakasih sudah mau berjuang hingga sekarang, mampu bertahan melewati segala rintangan dan tidak menyerah. Ingatlah bawa kamu harapan pertama keluargamu.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian skripsi ini dengan judul **“Pengaruh *Self Disclosure* dan *Social Comparison* Terhadap *Psychological Well-being* Mahasiwi Pengguna Akun Utama Instagram”**. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa’atnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan, saran, motivasi dan juga *support* dari banyak pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis sampaikan banyak ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M. A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi. Psikolog selaku dosen pembimbing satu yang telah menuntun, memotivasi dan memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi.
5. Ibu Fuji Astutik, M.Psi. Psikolog selaku dosen pembimbingan dua yang juga telah memberikan arahan, dukungan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi.
6. Ibu Dr. Retno Mangestuti, M.Si selaku dosen penguji yang turut membimbing, mengevaluasi dan memberikan arahan sehingga penelitian dapat terselesaikan.
7. Bapak Tristiardi Ardi Ardani, M.Si., Psi selaku dosen wali yang telah memberikan arahan, nasihat, motivasi, dan berbagi pengalaman selama

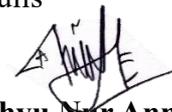
perkuliahan, semoga segala ilmu yang beliau berikan kepada penulis bisa bermanfaat.

8. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah, dan Segenap staff akademika dan karyawan Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
9. Terimakasih untuk besti-besti aku inas, nadya, nanda, rofi, terimakasih sudah menjadi bagian perjalanan penulis selama menjalani pendidikan di bangku kuliah.
10. Untuk kak dinik, kak yuli, kak gita terimakasih sudah mendengarkan segala keluh-kesah penulis selama pengerjaan skripsi ini.
11. Untuk nurma, wiwin, anggy besti-besti dari SMA yang selalu memberikan semangat, doa dan meminta penulis untuk segera pulang, akhirnya penulis dapat menyelesaikan pendidikan penulis di Kota Malang ini.
12. Untuk semua teman-teman penulis yang tidak bisa disebutkan satu demi satu, terima kasih untuk selalu menyemangati, memberikan doa dan menjadi bagian momen penulis dalam proses pengerjaan skripsi ini.
13. Untuk semua idola penulis yang di thailand, korea, cina, terima kasih untuk karya-karyanya baik dari drama, film, dan juga musik yang menemani penulis sehingga mental penulis tetap terjaga.
14. Semua pihak yang ikut membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis menerima saran dan kritik yang membangun. Semoga penelitian ini memberi manfaat dan pengetahuan bagi pembaca.

Malang, 04 Oktober 2024

Penulis



**Wahyu Nur Annisa**

**NIM. 200401110255**

## DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
NOTA DINAS I.....	iv
NOTA DINAS II .....	v
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS .....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
ABSTRAK .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	16
C. Tujuan Penelitian.....	17
D. Manfaat Penelitian.....	17
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	19
A. Psychological Well-Being .....	19
1. Definisi <i>Psychological Well-Being</i> .....	19
2. Aspek-Aspek <i>Psychological Well-Being</i> .....	22
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Psychological Well-Being</i> .....	25
4. <i>Psychological Well-Being</i> dalam perspektif Islam .....	27
B. <i>Self Disclosure</i> .....	32
1. Definisi <i>Self Disclosure</i> .....	32
2. Aspek-Aspek <i>Self Disclosure</i> .....	33

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Self Disclosure</i> .....	35
4. Self Disclosure dalam perspektif Islam .....	36
C. <i>Social Comparison</i> .....	38
1. <i>Definisi Social Comparison</i> .....	38
2. Jenis-Jenis <i>Social Comparison</i> .....	39
3. Aspek-aspek <i>Social Comparison</i> .....	41
4. <i>Social Comparison</i> dalam perspektif Islam .....	41
D. Pengaruh <i>Self Disclosure</i> Terhadap <i>Psychological Well-Being</i> .....	44
E. Pengaruh <i>Social Comparison</i> Terhadap <i>Psychological Well-Being</i> .....	48
F. Pengaruh <i>Self Disclosure</i> dan <i>Social Comparison</i> Terhadap <i>Psychological Well-Being</i> .....	51
G. <i>Kerangka Berpikir</i> .....	55
H. Hipotesis Penelitian .....	55
BAB III METODE PENELITIAN.....	56
A. Desain penelitian .....	56
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	56
C. Definisi Operasional.....	57
D. Populasi dan Sampel .....	59
E. Teknik Pengambilan Sampel .....	61
F. Pengumpulan data .....	61
G. Instrumen Penelitian.....	61
1. Skala <i>Psychological Well-Being</i> .....	62
2. Skala <i>Self Disclosure</i> .....	64
3. Skala <i>Social Comparison</i> .....	64
H. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	66
1. Uji Validitas .....	66
2. Uji Reliabilitas .....	72
I. Teknik Analisis Data .....	73
1. Uji Asumsi Klasik .....	74
a. Uji Normalitas .....	74

b. Uji Linearitas .....	74
c. Uji Heteroskedastisitas .....	75
2. Analisis Deskriptif.....	75
3. Uji Hipotesis.....	76
a. Uji Analisis Regresi Linier Berganda .....	76
b. Uji F Simultan .....	77
c. Uji Parsial T .....	78
d. Uji Koefisien Determinasi .....	78
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	79
A. Pelaksanaan Penelitian .....	79
1. Gambaran Subjek Penelitian.....	79
2. Waktu dan Pelaksanaan .....	79
3. Hambatan dalam penelitian .....	79
B. Hasil Penelitian .....	80
1. Uji Asumsi Klasik.....	80
a. Uji Normalitas.....	80
b. Uji Linearitas .....	80
c. Uji Multikolinearitas .....	82
d. Uji Heteroskedastisitas.....	82
2. Analisis Statistik Deskriptif.....	83
a. Analisis Statistik Deskripsi .....	84
b. Kategorisasi.....	85
3. Hasil Uji Hipotesis.....	92
a. Analisis Regresi Berganda .....	92
b. Uji F Simultan.....	93
c. Uji koefisien determinasi .....	93
d. Uji T .....	93
e. Koefisien Determinasi Parsial.....	94
C. Pembahasan.....	95
1. Tingkat <i>Self Disclosure</i> pada mahasiswi pengguna akun utama Instagram. .....	95

2. Tingkat <i>social comparison</i> pengguna akun utama Instagram .....	99
3. Tingkat <i>Psychological Well-Being</i> pengguna akun utama Instagram..	102
4. Pengaruh <i>self disclosure</i> terhadap <i>psychological well-being</i> pada pengguna akun utama Instagram .....	106
5. Pengaruh <i>social comparison</i> terhadap <i>psychological well-being</i> pada pengguna akun utama Instagram .....	111
6. Pengaruh <i>self disclosure</i> dan <i>social comparison</i> terhadap <i>psychological well-being</i> pada pengguna akun utama Instagram.....	115
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	120
A. Kesimpulan .....	120
B. Saran.....	122
DAFTAR PUSTAKA .....	126
LAMPIRAN.....	135

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Skala PWB .....	63
Tabel 3.2 Blue Print Skala Self Disclosure .....	64
Tabel 3.3 Blueprint Skala Social Comparison .....	66
Tabel 3.4 Daftar ahli dan jadwal pelaksanaan CVR .....	67
Tabel 3.5 Kriteria Validitas Isi .....	68
Tabel 3.6 Hasil Validitas Isi .....	69
Tabel 3.7 Hasil uji validitas skala psychological well-being .....	70
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Skala Self Disclosure .....	71
Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas Skala Social Comparison .....	71
Tabel 3. 10 Kriteria Reliabilitas .....	72
Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas .....	73
Table 4.1 Hasil Uji Normalitas .....	80
Table 4.2 Hasil Uji Linieritas Self Disclosure .....	81
Tabel 4.3 Hasil Uji Linearitas Social Comparison.....	81
Tabel 4.4 Hasil Uji Multikolinearitas.....	82
Tabel 4.5 Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	83
Tabel 4.6 Hasil uji analisis statistik deskriptif self disclosure .....	84
Table 4.7 Kategorisasi Self Disclosure .....	85
Tabel 4.8 Faktor utama pembentuk variabel self disclosure .....	86
Tabel 4.9 Koefisien Output SE Self Disclosure .....	87
Tabel 4.10 Ouput SE Self Disclosure.....	87
Tabel 4.11 Kategorisasi Social Comparison .....	88
Tabel 4.12 Faktor utama pembentuk variabel social comparison .....	89
Tabel 4.13 Koefisien Output SE Social Comparison .....	89
Table 4.14 Ouput SE Social comparison .....	90
Tabel 4. 15 Kategorisasi Psychological Well-Being .....	91
Tabel 4.16 Faktor utama pembentuk variabel psychological well-being .....	91
Tabel 4.17 Uji analisis regresi linier berganda .....	92
Tabel 4.18 Hasil Uji F Simultan.....	93
Tabel 4. 19 Hasil Uji Koefisien Determinasi .....	93
Tabel 4. 20 Hasil Uji T .....	94
Tabel 4. 21 hasil uji koefisien determinasi parsial self disclosure .....	94
Tabel 4.22 hasil uji koefisien determinasi parsial social comparison .....	95

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 : Angket penelitian.....	135
Lampiran 2 : Tabulasi Data Variabel Psychological Well-Being .....	140
Lampiran 3 : Tabulasi Data Variabel Self Disclosure .....	143
Lampiran 4 : Data tabulasi skala Social Comparison .....	146
Lampiran 5 : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	149
Lampiran 6 Uji Normalitas .....	159
Lampiran 7 Uji Linieritas.....	160
Lampiran 8 Uji Heteroskedastisitas .....	161
Lampiran 9 Uji Multikolonieritas .....	161
Lampiran 10 Uji Statiistik Deskripsi .....	161
Lampiran 11 Uji Kategorisasi .....	162
Lampiran 12 Uji Analisis Regresi Berganda.....	162
Lampiran 13 Uji F simulntan .....	163
Lampiran 14 Uji T.....	163
Lampiran 15 Uji koefisien Determinasi R.....	163
Lampiran 16 Uji Koefisien Determinasi Parsial.....	164

## ABSTRAK

Annisa, Wahyu N. 200401110255. Psikologi 2024. Pengaruh *Self Disclosure* dan *Social Comparison* Terhadap *Psychological Well-Being* Mahasiswi Pengguna Akun Utama Instagram.

Pembimbing: Dr. Endah K. Purwaningtyas, M. Psi., Psikolog, Fuji Astutik M. Psi., Psikolog

*Psychological well-being* merupakan keadaan psikologis seseorang yang mencerminkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. *Psychological well-being* mengacu pada keadaan emosional, mental, dan sosial yang positif dan sehat. Ini mencakup berbagai aspek, seperti kebahagiaan, kemampuan untuk mengatasi stres, kebermaknaan dalam hidup, resiliensi, dan kesejahteraan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self disclosure*, *social comparison*, *psychological well-being*, serta mengetahui seberapa besar pengaruh ketiga variabel tersebut satu sama lain.

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Subjek pada penelitian ini sebanyak 100 responden yang diambil dari mahasiswi kota Malang yang menggunakan akun utama Instagram dengan pengambilan purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu. Instrumen penelitian ini adalah skala *self disclosure*, skala *social comparison*, skala *psychological well-being*.

Hasil pada penelitian ini adalah menunjukkan 1) sebagian besar responden 71% memiliki tingkat *self-disclosure* sedang, 2) Sebanyak 60% responden memiliki tingkat *social comparison* sedang, 3) Sebanyak 64% responden yang memiliki *psychological well-being* berada di kategori sedang. 4) variabel *self disclosure* (X1) berpengaruh signifikan terhadap variabel *psychological well-being* sebesar  $0,01 < 0,05$  (Y), 5) variabel *social comparison* berpengaruh signifikan terhadap variabel *psychological well-being*  $0,003 < 0,05$ . 6) *Self Disclosure* dan *Social Comparison* memiliki kontribusi terhadap *Psychological Well-Being* dengan nilai signifikan  $0,000 < 0,005$  dan nilai R square 0,148 yang berarti mempengaruhi secara bersama-sama sebesar 14,8%. Maka disimpulkan bahwa variabel *self disclosure* dan *social comparison* berpengaruh simultan terhadap *psychological well-being* mahasiswi malang pengguna akun utama instagram.

**Kata Kunci:** *Self Disclosure; Social Comparison; Psychological Well-Being.*

## ABSTRACT

Annisa, Wahyu N. 200401110255. The Influence of Self Disclosure and Social Comparison on Psychological Well-Being of Female Students Using Main Instagram Accounts.

**Supervisor:** Dr. Endah K. Purwaningtyas, M. Psi., Psychologist, Fuji Astutik M. Psi., Psychologist

Psychological well-being is a person's psychological state that reflects individual psychological health based on the fulfillment of positive psychological functioning criteria. Psychological well-being refers to a positive and healthy emotional, mental, and social state. It includes various aspects, such as happiness, ability to cope with stress, meaningfulness in life, resilience, and social well-being. This study aims to determine the level of self-disclosure, social comparison, psychological well-being, and determine how much influence the three variables have on each other.

This research uses a quantitative approach method. The subjects in this study were 100 respondents taken from Malang city female students who used the main Instagram account by taking purposive sampling based on certain criteria. The instruments of this research are self-disclosure scale, social comparison scale, psychological well-being scale.

The results in this study are showing 1) most respondents 71% have a moderate level of self-disclosure, 2) As many as 60% of respondents have a moderate level of social comparison, 3) As many as 64% of respondents who have psychological well-being are in the moderate category. 4) the self-disclosure variable (X1) has a significant effect on the psychological well-being variable of  $0.01 < 0.05$  (Y), 5) the social comparison variable has a significant effect on the psychological well-being variable  $0.003 < 0.05$ . 6) Self Disclosure and Social Comparison have a contribution to Psychological Well-Being with a significant value of  $0.000 < 0.005$  and an R square value of 0.148 which means that they jointly influence 14.8%. So it is concluded that the variables of self-disclosure and social comparison have a simultaneous effect on the psychological well-being of poor female students who use the main Instagram account.

**Keywords:** Self Disclosure; Social Comparison; Psychological Well-Being

## خلاصة

تأثير الإفصاح عن الذات والمقارنة الاجتماعية على الصحة. Annisa, Wahyu N. 200401110255. الرئيسي Instagram النفسية للطالبات باستخدام حساب

عالم نفسي، Fuji Astutik M. Psi، عالم نفسي، Endah K. Purwaningtyas, M. Psi. المشرف: د

الرفاهية النفسية هي الحالة النفسية للشخص التي تعكس الصحة النفسية للفرد بناءً على استيفاء معايير الأداء النفسي الإيجابي. تشير الرفاهية النفسية إلى الحالة العاطفية والعقلية والاجتماعية الإيجابية والصحية. ويشمل جوانب مختلفة، مثل السعادة، والقدرة على التعامل مع الضغوط، والمعنى في الحياة، والمرونة، والرفاه الاجتماعي. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى الإفصاح عن الذات، والمقارنة الاجتماعية، والرفاه النفسي، ومعرفة مدى تأثير المتغيرات الثلاثة على بعضها البعض.

يستخدم هذا البحث أسلوب المنهج الكمي. كان المشاركون في هذه الدراسة ١٠٠ مبحوثة من طالبات مدينة مالانج اللاتي استخدمن حساب إنستغرام الرئيسي من خلال أخذ عينات انتقائية بناءً على معايير معينة. أدوات هذا البحث هي مقياس الإفصاح عن الذات، ومقياس المقارنة الاجتماعية، ومقياس الرفاه النفسي.

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن (١) معظم المبحوثين ٧١% لديهم مستوى معتدل من الإفصاح عن الذات، (٢) ما يصل إلى ٦٠% من المبحوثين لديهم مستوى معتدل من المقارنة الاجتماعية، (٣) ما يصل (X1) إلى ٦٤% من المبحوثين الذين لديهم رفاهية نفسية هم في الفئة المعتدلة. (٤) متغير الإفصاح عن الذات له تأثير معنوي على متغير الرفاه النفسي بنسبة  $0.01 > 0$ ، (٥) متغير المقارنة الاجتماعية له تأثير معنوي على متغير الرفاه النفسي بنسبة  $0.003 > 0.05$ . (٦) متغير الإفصاح عن الذات والمقارنة الاجتماعية لهما أي أنهما يؤثران،  $R 0.148$  مساهمة في متغير الرفاه النفسي بقيمة معنوية  $0.000 > 0.005$  وقيمة مربع معاً بنسبة ١٤,٨%. لذا يُستنتج أن متغيري الإفصاح عن الذات والمقارنة الاجتماعية لهما تأثير متزامن على الرفاه النفسي للطالبات اللاتي يستخدمن حساب الإنستغرام الرئيسي.

**الكلمات المفتاحية:** الإفصاح الذاتي؛ المقارنة الاجتماعية. الرفاه النفسي



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

*Psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) adalah keadaan di mana kondisi mental seseorang menunjukkan tentang kesejahteraan mental (psikologis) berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi yang ada pada Psikologis Positif. Psikologis tersebut mengacu pada keadaan emosional, mental, dan sosial yang positif dan sehat. Ini mencakup berbagai aspek, seperti kebahagiaan, kemampuan untuk mengatasi stres, kebermaknaan dalam hidup, resiliensi, dan kesejahteraan sosial. Ryff & Keyes (1995) mengungkapkan bahwa *psychological well-being* menitikberatkan kepada kesejahteraan psikologis yang mengacu pada perasaan individu berhubungan dengan aktivitas kehidupannya sehari-sehari. Fitriani (2016) menjelaskan juga bahwa yang dimaksud dengan *psychological well-being* ialah di mana keadaan seseorang dapat menghargai dirinya sendiri, dapat beradaptasi dengan orang lain, dapat adaptasi dengan lingkungan sekitarnya, serta dapat mengoptimalkan dirinya sendiri. (Fitriani, 2016)

Lakoy (2009) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai suatu bentuk dari adanya rasa kenyamanan, ketenteraman, serta kesehatan dari mental positif seseorang. Menurut temuan Ryff (1989), apabila manusia mempunyai tingkat *psychological well-being* yang tinggi maka bisa dilihat dengan tiadanya indikator kesehatan mental yang negatif, berupa adanya rasa kekhawatiran terkait pencapaian kebahagiaan, ketakutan akan

penerimaan sosial, dan ketakutan dalam membangun hubungan interpersonal. Menurut temuan Ryff (1989), kepribadian diidentifikasi sebagai penentu signifikan kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*. Namun demikian, terdapat variabel *ekstrinsik* lain yang berpotensi memengaruhi keadaan psikologis seseorang, termasuk status ekonomi, hubungan sosial, keterampilan pribadi, keyakinan agama, dan gender.

Penelitian Ryff (1995) menyampaikan bahwasanya salah satu faktor yang mampu memengaruhi tingkat *psychological well-being* seseorang ialah jaringan sosial. Di era yang modern ini, teknologi sudah semakin canggih sehingga banyak orang yang menggunakan teknologi. Konsep jaringan sosial yang semakin luas dengan perkembangan internet yang tidak memiliki batasan fisik dapat membantu individu dalam memperluas jaringan sosialnya. Mondry (2008) menegaskan bahwa media baru yang digunakan dalam jejaring sosial mencakup media berbasis internet, dengan kemajuan teknologi media *online* mereka menawarkan fleksibilitas yang lebih besar dan dapat digunakan dalam skala luas, baik secara internasional maupun individual. Pada masa sekarang, jejaring sosial sudah mudah diakses melalui *platform* media sosial, memfasilitasi konektivitas antar individu di seluruh dunia yang cepat dan efisien.

Aplikasi Instagram awalnya diluncurkan pada tahun 2010 dan popularitasnya semakin meningkatkan hingga mencapai rata-rata 500 juta pengguna aktif harian. Menurut penelitian Innova (2016) dikatakan

bahwasanya Instagram merupakan media sosial yang dapat digunakan sebagai wadah untuk komunikasi, saling bertukar informasi, serta dapat juga digunakan untuk mengambil atau mengunggah foto dan video. Instagram memiliki banyak fitur yang dapat mempermudah kita dalam berinteraksi sosial secara global, seperti fitur *direct message*, IG TV, *live story*, *Instagram Story*, serta mengunggah foto dan video. Dari berbagai fitur yang telah disediakan, *Instagram Story* merupakan fitur yang sangat populer dan yang paling sering digunakan (Nadialista Kurniawan, 2021). Adanya fitur *instagram story*, maka pengguna dapat mengunggah foto, video atau konten apa pun yang dapat dilihat oleh pengguna lain.

Menurut Kusuma dan Yuniardi (2019) disebutkan bahwasanya Instagram memiliki dampak terhadap kondisi psikologi manusia, serta dapat menjadi sumber inspirasi dalam kehidupan sehari-harinya seperti ketika seseorang melihat konten di Instagram, maka secara tidak langsung media tersebut memberikan sebuah pandangan dan pengetahuan terhadap penggunaannya. Ini juga sependapat dengan Choi dan Noh (2020) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwasanya media sosial memiliki dampak yang baik dengan tingkat kesejahteraan psikologis.

Kebahagiaan individu juga merupakan salah satu dampak yang timbul dari adanya hubungan media sosial dengan kesejahteraan psikologis, yang dijelaskan oleh Syahreza & Tanjung (2018) sebagai dampak yang baik bagi seseorang dalam menggunakan Instagram adalah seseorang akan mendapatkan pengetahuan dan juga dapat merasa terhibur olehnya. Hal itu

sejalan dengan penelitiannya yang menyebutkan bahwasanya terdapat kurang lebih sekitar 45% seorang mahasiswa yang merasa terhibur dengan adanya media sosial tersebut. Maulhayat, Kesuma & Amirudin (2018) juga menunjukkan jika media sosial berupa Instagram tersebut juga dapat menemani waktu luang seseorang dengan berbagai konten yang menarik di dalamnya seperti musik, *trailer* film, serta video lucu yang telah diunggah oleh pengguna Instagram lainnya.

Untuk mendukung hasil penelitian terdahulu tersebut, sebelumnya peneliti telah melakukan survei pra-penelitian yang dilakukan pada mahasiswi yang menggunakan instagram dengan metode wawancara yang dilakukan pada tanggal 12 September 2023. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, terdapat beberapa dari responden yang merasa nyaman menggunakan media sosial Instagramnya. Salah satunya yaitu *Subjek R* mengatakan dengan melihat konten-konten di Instagram dapat memberikan manfaat positif seperti konten memasak, kajian islami dan juga banyak fitur filter di *instastory* yang bisa digunakan untuk foto-foto. Adapun *Subjek Er* juga mengatakan bahwa dengan menggunakan Instagram ia bisa *stalking* artis-artis kesukaannya dan itu membuat dia merasa terhibur dan sesaat bisa melupakan bebannya. Hal tersebut menunjukkan adanya salah satu aspek *psychological well-being* yaitu kebahagiaan dan manfaat, dalam artian saat menggunakan Instagram penggunaannya merasakan dampak positif pada *psychological well-beingnya*.

Menurut data presentasi terbanyak pengguna Instagram berdasarkan rentang usia yaitu rentan umur antara 18-24 tahun sebanyak 59%, usia 24-34 tahun (30%), serta usia 34-44 tahun (11%), sedangkan menurut jenis kelamin pengguna Instagram perempuan sebanyak 60% dan laki-laki sebanyak 40% (Tami, 2019). Beberapa pengguna Instagram memiliki lebih dari satu akun, yang sering disebut akun kedua atau *second account*. Kebanyakan dari mereka yang memiliki lebih dari 1 akun adalah perempuan yakni sebesar 76%, sedang laki-laki hanya sebesar 24% (Putu Hendika Permana, 2021). Menurut penelitian Permana & Sutedja (2021), akun kedua ini cenderung bersifat pribadi dan biasanya hanya diikuti oleh teman-teman dekat. Oleh karena itu, pemilik akun kedua merasa lebih bebas dalam melakukan posting di akun tersebut. Kang and Wei (2020) menjelaskan bahwa akun kedua adalah media yang dipakai oleh seseorang untuk berbagi konten yang berbeda dari akun yang utama, karena pada akun ini, pengguna biasanya sudah mengatur siapa yang diizinkan untuk mengikutinya serta tidak jarang juga pengguna akun kedua tersebut telah menyembunyikan identitas mereka

Akun utama biasanya digunakan untuk identitas pribadi atau keprofesionalan pengguna. Akun utama juga biasanya untuk memposting hal-hal berkaitan dengan citra diri pengguna seperti postingan liburan, pekerjaan, bisnis atau postingan yang menarik agar memperindah tampilan feed Instagram pengguna. *Psychological well-being* pada pengguna akun utama Instagram mengacu pada kondisi kesehatan mental dan emosional

yang dipengaruhi oleh interaksi dan pengalaman mereka di platform tersebut. Instagram adalah media sosial yang sangat visual dan berfokus pada konten personal, sehingga penggunaan aktifnya, dapat berdampak signifikan terhadap *psychological well-being* mereka. Penggunaan media sosial salah satunya Instagram masih banyak sekali penggunanya yang mempunyai rasa cemooh terhadap orang lain tanpa sebab, sehingga individu tersebut merasa kurang nyaman dan kurangnya rasa percaya diri. Hal itulah yang memengaruhi *psychological well-being* pengguna Instagram terutama ketika menggunakan akun utama karena pada akun utama cakupan *followers* atau relasi penggunanya lebih luas dan bervariasi. Oleh sebab itu para pengguna Instagram memilih untuk membuat *second account* yang cakupan *followersnya* lebih kecil dan privasi.

Pengguna instagram yang memiliki *second account* banyak sekali ditemukan di kalangan anak remaja menuju dewasa awal yaitu berusia sekitar 17-25 yang rata-rata adalah mahasiswa. Pada penelitian sebelumnya dan berdasarkan data telah disebutkan bahwa pengguna sosial media salah satunya Instagram kebanyakan dari perempuan, begitu juga yang memiliki Instagram *second account* menurut penelitian sebelumnya, perempuan persentasenya lebih besar dari laki-laki. Hal tersebut sesuai dengan penelusuran peneliti yang dilakukan di kalangan mahasiswi yang menempuh pendidikan di kampus-kampus Kota Malang dengan menyebar google formulir yang dilakukan pada tanggal 12 September 2023, dan terisi oleh 25 responden diketahui dari 20 responden memiliki *second account*.

Mahasiswi yang mempunyai akun Instagram lebih dari satu bahkan memiliki lebih dari dua akun dengan alasan karena memisahkan sesuatu yang ingin dipisah dari akun utama, ada pun dengan alasan ingin membagikan segala hal yang ingin dibagikan dengan bebas tanda ada rasa was-was.

Sejalan dengan penelitian milik Emeraldin, dkk (2019) menjelaskan bahwasanya terdapat sejumlah mahasiswa/i yang mempunyai akun lebih dari satu karena merasa tidak nyaman atau tidak bebas jika mengunggah berbagai konten karena identitasnya telah diketahui oleh pengguna Instagram lainnya. Berdasarkan faktor tersebut peneliti ingin mengetahui bagaimana penggunaan akun utama mahasiswi, karena dengan fenomena banyaknya pengguna *second account* ini yang berarti bahwa mahasiswi menghindari menggunakan akun utamanya, penting bagi peneliti untuk mencari alasan yang lebih mendalam terhadap *psychological well-being* bagi pengguna akun utama.

Merujuk pada uraian tersebut peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa subjek sebagai data awal, subjek mengaku bahwa mereka merasa tidak percaya diri ketika memposting di akun utama karena takut akan pikiran orang lain terhadap dirinya, mereka juga mengaku takut untuk membagikan konten maupun berbagi ceritanya ke akun utama seperti apa yang dibagikan di *second account*, karena hal itu dapat memengaruhi jati dirinya dan terkadang mendatangkan hinaan dari pengguna lainnya. Oleh sebab itu, tidak sedikit pengguna yang membuat akun lebih dari satu agar

terhindar dari beberapa hal yang tidak disenanginya. Hal ini menandakan dalam menggunakan akun utama instagram dapat mempengaruhi *psychological well-being* mahasiswi malang

Banyak juga pengguna yang merasa biasa saja terhadap konten yang mereka unggah di Instagram. Mereka tetap nyaman menggunakan akun utama Instagram mereka. Banyak pengguna yang tidak memiliki akun kedua (*second account*) dan hanya menggunakan satu akun utama. Seperti yang dijelaskan pada hasil wawancara berikut:

*“Sejauh ini aku masih nyaman saja mengunggah apa pun yang aku mau di Instagram. Aku tidak terlalu memikirkan pendapat orang lain, bahkan aku tidak punya akun kedua. Jadi, ya, aku unggah apa pun di satu akun itu saja. Selain itu, Instagram juga punya fitur privasi story. Misalnya, kalau ada orang yang aku tidak ingin lihat story-ku, tinggal aku sembunyikan saja.”* (S.G,12-09-23).

*“Saya merasa nyaman menggunakan akun utama Instagram saya karena selama ini belum pernah mengalami hal-hal buruk seperti perundungan daring (cyberbullying), cemoohan, atau sindiran dari pengikut yang mengenal saya. Saya merasa bebas mengekspresikan diri, yang penting tidak merugikan orang lain atau diri saya sendiri.”* (S.B., 12-09-23).

Hasil kedua pernyataan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan akun utama Instagram tidak selalu berdampak negatif terhadap tingkat *psychological well-being* pengguna.

Ketika seseorang secara sukarela memberikan informasi mengenai pribadinya kepada individu lain, maka hal itu dikenal sebagai pengungkapan diri atau *Self Disclosure*. Dalam buku Morton, *Social Psychology*, ia menjelaskan bahwa bentuk pengungkapan diri bisa berupa deskriptif maupun evaluatif (Devito, 2011). Dalam hal komunikasi, keterbukaan diri adalah komunikasi hubungan (*intimacy*) yang memerlukan

pemikiran bersama, yang kemudian menumbuhkan hubungan yang sejalan dan timbul rasa nyaman. Dalam kehidupan sehari-harinya, seseorang seringkali melakukan pengungkapan diri mereka kepada anggota keluarga mereka secara langsung atau melalui telepon. Namun zaman dan teknologi juga semakin maju, memungkinkan penggunaan berbagai media, termasuk media sosial untuk keterbukaan diri. Media sosial adalah platform *online* yang memungkinkan orang terhubung secara virtual satu sama lain serta memberikan peluang bagi seseorang untuk menggambarkan diri mereka, saling berbagi cerita, saling mengenal, serta sebagai tempat untuk saling menyapa dengan pengguna yang lainnya. (Febyantari et al., 2019)

Terlibat dengan berbagai fungsi yang ditawarkan oleh *platform* media sosial Instagram seperti menikmati fitur-fitur yang ada, dapat dianggap sebagai bentuk dari *self disclosure*. Seseorang dapat berpartisipasi dalam keterbukaan diri karena beberapa alasan, termasuk mencari persetujuan sosial melalui berbagi informasi pribadi, membina hubungan antar pribadi, mengekspresikan emosi kepada orang lain, memperjelas dan menjelaskan pikiran dan tindakan sendiri, dan melakukan kontrol sosial. (Taylor et al., 2005). *Self disclosure* memiliki dampak positif maupun negatif bagi pelakunya. DeVito (2012) mendefinisikan *self disclosure* sebagai komunikasi di mana orang berbagi informasi pribadi tentang dirinya. Sedangkan keterbukaan diri menurut Taylor et al. (2012), adalah tindakan berbagi pengalaman dan pengetahuan pribadi dengan orang lain. Ringkasnya, *self disclosure* mengacu pada keterbukaan atau berbagi rincian

pemikiran, ide, perasaan, dan harapan yang biasanya disimpan sendiri untuk memulai hubungan yang lebih intim dengan yang lain. Self disclosure yang dilakukan di med-sos dapat merujuk pada berbagi informasi melalui *update* status, gambar, video, *chat*, komentar, dan lainnya.

Seseorang menggunakan Instagram untuk membuka diri mereka dilatar belakang oleh beberapa faktor. Salah satu faktor tersebut ialah banyak yang percaya bahwa mereka dapat meningkatkan hubungan, memperkuat ikatan sosial, menumbuhkan kepercayaan, sekaligus mendapatkan perhatian dari orang lain dengan membuka diri di Instagram yang menimbulkan berbagai macam bentuk dan dampak dari *self disclosure* yang dilakukan pengguna pada akun Instagram. Akan tetapi jika seseorang membuka diri secara berlebihan maka akan dapat berdampak negatif. Individu yang terlalu terbuka tentang diri mereka, mengungkapkan segalanya, tidak menjaga rahasia pribadi mereka sendiri dan rahasia orang lain, dikenal sebagai *over self disclosure*. Seseorang yang cenderung membuka diri yang berlebihan juga cenderung akan kesulitan membedakan informasi yang pantas diposting dan informasi yang seharusnya tetap menjadi rahasia. Pengungkapan diri tersebut dapat memengaruhi psikologis penggunanya. Hal tersebut biasanya dialami pada pemilik akun utama Instagram. Karena biasanya jangkauan dalam akun utama lebih luas dan bervariasi. Mulai dari keluarga, kerabat dekat, kerabat jauh, tetangga, teman kerja, teman sekolah. Hal itulah yang terkadang dapat memberikan

tekanan pada pengguna akun Instagram, berbeda ketika menggunakan *second account* yang lebih privasi (Perkasa, 2022).

Pengguna Instagram akan berupaya untuk dapat membagikan konten terbaik mereka, seperti yang lagi tren saat ini di kalangan pengguna Instagram yaitu *feed* Instagram yang tersusun rapi dan menarik, sehingga pengguna tersebut dapat terlihat seolah-olah lebih sempurna dari pengguna yang lainnya. Seseorang akan lebih percaya diri menampilkan dirinya di med-sos tersebut dengan hal-hal positif yang telah dimilikinya seperti menampilkan foto-foto yang menurut mereka terbaik, menunjukkan pencapaian-pencapaian yang telah mereka dapatkan, serta beberapa aktivitas kehidupan yang sedang atau telah mereka lakukan. Individu akan sangat jarang memperlihatkan sisi buruk yang dimiliki, sehingga menjadi salah satu bukti bahwasanya Instagram hanya menampilkan sisi terbaik dari penggunanya.

Menurut *Hwnag (2019)* seseorang yang menggunakan Instagram secara otomatis mereka akan mulai membandingkan dirinya dengan pengguna lain baik hal baik maupun hal yang buruk. Seseorang yang cenderung membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain dinamakan dengan *Social Comparison* atau Perbandingan Sosial, yakni berupa suatu kecenderungan seseorang dalam melakukan perbandingan baik berupa hasil atau pendapatan yang telah dicapai, keadaan yang sedang dialami, atau pengalaman yang telah dimiliki dibanding dengan yang dimiliki oleh orang lain. Melakukan *social comparison* secara terus menerus akan

memengaruhi psikologis individu tersebut, terutama jika perbandingan tersebut merupakan sesuatu yang lebih baik darinya. Akibatnya ia akan merasa tidak ada apa-apanya dan membuat ia merasa down. Umumnya pengguna Instagram akan mengunggah konten-konten yang berisi aktivitas sedang liburan, pencapaian, informasi pribadi yang positif, hal itulah yang dapat membuat seseorang yang melihat unggahan tersebut akan membandingkan dirinya terutama pada *social comparisonn ability* (kemampuan). (Trifiro, 2018).

Peneliti juga melakukan pra-penelitian mengenai *social comparison* yang dilakukan individu di Instagram. Pra-penelitian tersebut dilakukan untuk mengetahui apakah pengguna Instagram sering membandingkan diri mereka dengan orang lain melalui platform tersebut. Dari data yang dikumpulkan, beberapa pengguna mengakui bahwa mereka pernah membandingkan diri dengan pengguna lainnya di Instagram. Salah satu subjek wawancara menyatakan:

*"Sering insecure kalau lagi buka Instagram. Lihat postingan teman-teman lama yang sekarang makin glow up, tapi aku masih gini-gini aja. Terus lihat postingan teman-teman yang udah pada kerja, ada yang udah punya anak, tapi aku masih stuck aja, nggak ada kemajuan." (S.Y., 12-09-23).*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa subjek melakukan *social comparison*. Melakukan *social comparison* secara terus-menerus dapat memengaruhi kondisi psikologis individu tersebut. Berbeda dengan jawaban Subjek S ia mengatakan:

*“Mengapa harus merasa iri dengan postingan orang lain. Aku main Instagram ya hanya untuk hiburan semata, tidak perlu di ambil hati.”* (S.S, 12-09-2023)

Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil pra penelitian yang dilakukan peneliti melalui Google Formulir dengan pernyataan “Saya merasa iri atau *insecure* dengan postingan pengguna lain” terhitung sebanyak 40% responden memilih sangat tidak setuju, yang berarti mereka tidak merasa iri atau *insecure* dengan postingan pengguna lain dan merasa baik-baik saja.

Menurut penelitian milik Febrianthi (2020), penggunaan Instagram dapat menyebabkan perilaku *socialcomparison* yang berdampak negatif pada kesejahteraan mental individu. Hal ini dapat menghasilkan rasa tidak percaya diri, kesulitan mencintai diri sendiri, dan persepsi bahwa kehidupan orang lain lebih bahagia dibandingkan dengan kehidupannya sendiri (Febrianthi, 2020). Penelitian milik Luo dan Hancock (2020) menemukan korelasi yang signifikan antara *self disclosure* di media sosial dengan *psychological well-being*. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, peneliti merasa perlu melakukan wawancara untuk mengetahui lebih dalam terkait gambaran awal apakah *psychological well-being* berkaitan dengan *self disclosure* dan *social comparison* yang dilakukan oleh pengguna akun utama di Instagram, karena ketika dalam penggunaan akun utama dengan *second account*, apakah terdapat perbedaan dalam menggunakannya, dan mengapa individu lebih memilih menggunakan *second account* sedangkan tidak banyak perbedaan dalam fiturnya dari kedua akun tersebut. Tekanan

apa yang sering dirasakan pengguna akun utama ketika melakukan *self disclosure* di akun tersebut, sehingga banyak pengguna yang memilih untuk membuat *second account*.

Hasil wawancara terhadap Subjek M yang tidak memiliki *second account* menyatakan:

*“Sebenarnya aku tuh dulu mau upload di Instagram kayak mikir-mikir banget gitu, karena takut sama pandangan orang lain tentang apa yang aku posting, tapi makin ke sini kayak ya udah lah, lagian yang aku posting juga bukan hal-hal yang aneh atau negatifkan jadi nggak usah terlalu dipikirin, sejauh ini masih aman aja sih.” (M., 12-09-23).*

Hal tersebut menandakan bahwa dengan melakukan keterbukaan diri (*Self Disclosure*) di akun utama tidak berdampak negatif pada *psychological well-being* pengguna dalam artian ia merasa aman dan nyaman ketika menggunakan akun utama Instagram. Sebaliknya, beberapa pengguna *second account* beralasan bahwa mereka tidak ingin melihat hal-hal yang membuat mereka merasa iri atau *insecure* dengan apa yang diposting oleh pengikut (*followers*) mereka di akun utama. Seperti yang dikatakan Subjek Y:

*“Aku itu jarang banget pake main accku hampir nggak pernah malah, karena kalo di situ bawaannya insecure juga iri karena ya liat postingan orang-orang yang liburan sama temennya, bisa ke tempat-tempat bagus, bisa makan-makan. Kayak aku tuh mikir kapan ya aku bisa kek gitu soalnya aku nggak punya banyak teman. Terus aku lebih suka posting-posting di second akun karena postinganku kebanyakan tentang KPop gitu, dan pasti spam gitu jadinya kepikiran followersku di akun utama keganggu sama postinganku jadi ya mending aku posting second akun aja.” (S.Y., 13-09-2023)*

Hal tersebut menjelaskan bahwa subjek merasa dirinya tidak bisa seperti orang lain merupakan salah satu tindakan *social comparison* yang dapat menimbulkan emosi negatif dan tidak dapat menerima dirinya sendiri, hal itulah yang memengaruhi *psychological well-being* individu. Subjek D yang juga memiliki *second account* mengatakan:

*“aku lebih suka posting-posting di second akun sih, ya soalnya aku sering alay posting hal-hal yang random gitu, sering curhat-curhat nggak jelaskan, ya kalo aku upload di first entar pada tau semua nantinya malah jadi bahan gosipan, kalo di second akun kan emang orang-orang yang udah deket banget sama aku, first akun aslinya buat formalitas aja sih haha, kayak buat posting pamflet-pamflet gitu lah contohnya”.* (S.D, 13-09-2023)

Hal itu menunjukkan bahwasanya subjek menemukan adanya *psychological well-being* pada dirinya di *second account* saat melakukan *self disclosure* bersama jumlah kelompok yang kecil dan merasa kecil hati ketika akan menggunakan akun utamanya, karena takut menjadi bahan omongan orang lain yang berarti *psychological well-beingnya* sedikit terganggu ketika menggunakan akun utamanya. Subjek A juga mengungkapkan:

*“aku lebih sering pake second account sih soalnya males banget buka first akun bikin insecure, karena liat postingan temen-temen lama yang sekarang makin glow up tapi aku masih gini-gini aja, terus liat postingan temen-temen yang udah pada kerja ada yang udah punya anak, tapi aku masih stuck aja nggak ada kemajuan.”* (S.A, 13-09-2023)

Hal tersebut menandakan bahwa ketika menggunakan akun utama Instagramnya ia akan sering melakukan *social comparison* dan ia akan merasa tidak bahagia, merasa gagal dan kecewa terhadap dirinya sendiri sehingga dapat memengaruhi *psychological well-beingnya*.

Menurut uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah *self disclosure* di akun utama Instagram dan melakukan *social comparison* memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being* individu pengguna akun utama Instagram tersebut. Sehingga peneliti melaksanakan penelitian berjudul “Pengaruh *self disclosure* dan *social comparison* terhadap *psychological well-being* pada Mahasiswi pengguna akun utama Instagram”.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat *self disclosure* mahasiswi pengguna akun utama Instagram?
2. Bagaimana tingkat *social comparison* mahasiswi pengguna akun utama Instagram?
3. Bagaimana tingkat *Psychological Well-Being* mahasiswi pengguna akun utama Instagram?
4. Bagaimana pengaruh *self disclosure* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswi pengguna akun utama Instagram?
5. Bagaimana pengaruh *social comparison* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswi pengguna akun utama Instagram?
6. Bagaimana pengaruh *self disclosure* dan *social comparison* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswi pengguna akun utama Instagram?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui tingkat *self disclosure* mahasiswi pengguna akun utama Instagram.
2. Mengetahui tingkat *social comparison* mahasiswi pengguna akun utama Instagram.
3. Mengetahui tingkat *Psychological Well-Being* mahasiswi pengguna akun utama Instagram.
4. Mengetahui pengaruh *self disclosure* terhadap *psychologica well-being* pada mahasiswi pengguna akun utama Instagram.
5. Mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswi pengguna akun utama Instagram.
6. Mengetahui pengaruh *self disclosure* dan *social comparison* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswi pengguna akun utama Instagram.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat teoritis**

Sebagai bahan referensi kepada para peneliti lainnya yang tertarik untuk mengeksplorasi di bidang yang serupa dengan pendekatan dan cakupan yang berbeda.

#### **2. Manfaat praktis**

Sebagai bahan masukan dan informasi yang berharga bagi beberapa pihak yang berkepentingan, termasuk dosen, mahasiswa dan pihak-

pihak lainnya. Serta diharapkan dapat membantu bagi individu yang memiliki masalah yang sesuai dengan penelitian ini.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Psychological Well-Being

##### 1. Definisi *Psychological Well-Being*

*Psychological Well-Being* atau Kesejahteraan psikologis dapat dipahami sebagai hasil nyata dari kemampuan individu untuk mengaktualisasikan potensi terbaiknya, menerima semua aspek diri, dapat menjalin hubungan baik kepada orang lain. dapat beradaptasi dengan lingkungannya, mampu menetapkan tujuan hidup yang jelas, sekaligus selalu mengupayakan agar potensi yang terdapat dalam dirinya dapat berkembang (Ryff, 1989).

Teori tentang *psychological well-being* awal mula diciptakan oleh Ryff (1989) berdasarkan pada konsep kebahagiaan yang selanjutnya dijelaskan secara rinci oleh Ryan dan Deci (2001) bahwa terdapat tiga komponen yang terkait dengan kebutuhan dasar psikologis yaitu keterkaitan (*relatedness*), kemandirian (*autonomy*), dan kompetensi (*competence*). Ryan dan Deci (2001) turut mengklasifikasikan *Psychological Well-Being* menjadi dua pendekatan, yakni dikenal sebagai *hedonik* yang berfokus pada kebahagiaan dan kepuasan hidup dan yang kedua *eudaimonic* berfokus pada makna dan pemenuhan diri, dan memaknai kesejahteraan sebagai kemampuan untuk beroperasi dengan baik dalam hidup. Pandangan ini sejalan dengan teori

sebelumnya dari Ryff (1989), yang menitik-beratkan *psychological well-being* itu bermula dari rasa bahagia yang dialami oleh seseorang.

*Psychological Well-Being* merupakan suatu keadaan yang dialami oleh seseorang dikarenakan seseorang tersebut dapat melakukan evaluasi dan penerimaan diri terhadap aspek positif dan negatif dalam aktivitas sehari-hari. Aspek tersebut dapat dibagi menjadi 6 dimensi, berupa: dimensi penerimaan diri, dimensi hubungan baik dengan yang lainnya, dimensi tujuan hidup seseorang, dimensi pemeliharaan lingkungan, dimensi otonomi, serta dimensi pengembangan pribadi seseorang (Lakoy, 2009).

Seseorang yang dikategorikan dalam keadaan *psychological well-being* yaitu ketika kesehatan emosional mereka berfungsi dengan baik dan berdampak positif baik pada dirinya maupun yang lain (Ramadhani, dkk, 2016) serta dapat menunjukkan pentingnya kesehatan psikologis dalam kehidupan manusia. Tercapainya *psychological well-being* juga memberikan seseorang kemampuan untuk secara efektif mengendalikan lingkungannya dan memiliki kemampuan untuk memberikan pengaruh positif pada diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Kurangnya kesadaran dan keterampilan mengatasi lingkungan tempat kita tinggal dapat berdampak buruk pada kesehatan psikologis kita. Seseorang menunjukkan memiliki *psychological well-being* ketika mereka dapat melakukan tugas perkembangan sesuai usianya dan menunjukkan pengetahuan serta keterbukaan (Ryff & Keyes, 1995), yang juga bisa

dicapai dengan melakukan pengembangan terhadap dirinya sendiri melalui segala macam usaha dengan tujuan untuk meningkatkan pengalaman, mengidentifikasi bakat yang ada pada diri, dan terus-menerus mencari pengetahuan. Sesuai dengan pernyataan Keyes, Shmotkin, dan Ryff (2002), memiliki *psychological well-being* dapat dimaknai sebagai seseorang yang mempunyai pengalaman serta membuka diri dalam mencari pengalaman.

Keyes, Shmotkin, dan Ryff (2002) menyatakan bahwasanya *psychological well-being* tidak terbatas pada rasa puas dan keseimbangan seseorang, melainkan juga mencakup kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan dan beradaptasi dengan kondisi kehidupannya. Sementara itu, menurut Wells (2010), *Psychological Well-Being* dapat diartikan sebagai suatu kondisi mental yang sehat serta dapat memengaruhi kehidupan dan di mana pikiran positif tersebut dapat membawa kebahagiaan bagi seseorang. Kedua teori tersebut memiliki kesamaan, yakni dalam fokus terhadap kemampuan individu serta rasa optimis dalam menghadapi segala macam tantangan, yang dapat menimbulkan rasa nyaman pada seseorang.

Secara keseluruhan, *psychological well-being* dimaknai sebagai suatu keadaan kesejahteraan yang terkait dengan perasaan bahagia, kesehatan mental, dan kesehatan jiwa, yang dapat ditandai dengan terpenuhinya kebutuhan pokok manusia baik kebutuhan primer, sekunder, maupun yang tersier. Sehingga *Psychological Well-Being*

mencakup keadaan psikologis orang yang dapat menerima sepenuhnya kelebihan dan kekurangannya, mandiri, memiliki kendali atas lingkungannya, mempunyai tujuan yang jelas dalam hidupnya, dapat menjalin tali silaturahmi yang baik dengan yang lain. Untuk tumbuh secara pribadi, seseorang akan merasa senang apabila syarat-syarat tersebut berhasil dipenuhi karena akan membawa dampak yang menguntungkan. Namun, kesejahteraan psikologis mencakup lebih dari sekadar memenuhi kebutuhan dasar seseorang; hal ini juga mencakup pemenuhan kebutuhan psikologis seseorang, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor dan beberapa aspek *psychological well-being*.

## 2. Aspek-Aspek *Psychological Well-Being*

Terdapat 6 aspek *Psychological Well-Being* menurut Ryff (1989) antara lain:

### a. *Self Acceptance* (Penerimaan Diri)

Penerimaan Diri dapat dimaknai dengan sikap baik terhadap dirinya sendiri, dalam artian seseorang tersebut mampu dalam menerima baik buruk dirinya sendiri dengan tetap mempunyai pemikiran yang positif padanya. Individu yang memiliki tingkat *self acceptance* yang tinggi akan memandang kehidupan dengan penuh optimis. Sebaliknya, apabila seseorang mempunyai tingkat *self acceptance* rendah maka seseorang tersebut sulit untuk dapat menerima dirinya serta akan susah untuk melupakan masa lalunya.

b. *Positive Relation with Others* (Hubungan yang Positif dengan Orang Lain)

Baik tidaknya hubungan seseorang dengan orang lain dapat diamati dengan kemampuan dalam berinteraksi. hubungan seseorang yang positif dengan orang lain yang dimiliki oleh individu yaitu bisa diamati dari kemampuan individu untuk berinteraksi. Jika seseorang tersebut pandai dalam berinteraksi dengan sesama, maka akan mudah terjalin hubungan yang positif dengan orang lain.. Ini mencakup kemampuan untuk merasa dicintai, dihargai, dan memiliki hubungan sosial yang mendukung. Individu yang memiliki *Positive Relation with Others* cenderung berada di tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Sedangkan seseorang yang hubungannya kurang positif dengan orang lain mungkin menemukan kesulitan dalam mengekspresikan kehangatan terhadap sesama dan akan merasa kurang nyaman dalam berinteraksi.

c. *Autonomy* (Kemandirian)

Aspek kemandirian mengacu pada kemampuan individu untuk mandiri, menentukan keputusan sendiri, dan mengendalikan perilaku pribadi mereka. Individu dengan tingkat otonominya yang kuat dapat menolak tekanan sosial, mengembangkan pemikiran dan tindakan sesuai dengan prinsip-prinsip mereka sendiri, dan mampu menilai diri mereka sendiri dengan standar pribadi. Sedangkan individu yang mengalami kekurangan *autonomy* cenderung selalu

memperhatikan ekspektasi dan pendapat dari yang lain, serta lebih cenderung mengikuti alur dalam kehidupan..

d. *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan)

Seseorang dengan tingkat *psychology well-being* yang baik mampu menciptakan atau memilih lingkungan yang mendukung kesehatan fisik dan mentalnya. Dalam hal ini, individu perlu memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai situasi sehingga mereka dapat meningkatkan kapasitas diri secara baik. Sebaliknya mereka yang tidak pandai menguasai hal tersebut mungkin akan mengalami kesulitan dalam mengatasi urusan sehari-hari dan memiliki kendali yang lebih sedikit terhadap bagaimana lingkungannya memengaruhi mereka.

e. *Purpose in Life* (Tujuan Hidup)

Tujuan Hidup adalah kesanggupan seseorang dalam memperoleh pemahaman yang cukup mengenai makna dalam menjalani kehidupannya. Orang yang mempunyai pandangan hidup pasti hidupnya akan sedikit lebih terarah karena seseorang tersebut punya rencana yang harus dilakukan serta target yang harus dicapai dalam hidupnya. Di sisi lain, mereka yang tidak mempunyai pandangan dalam hidupnya mungkin akan merasa hidupnya kurang atau tidak bermakna.

f. *Personal Growth* (Pengembangan Diri)

Pengembangan diri mencerminkan kemampuan individu untuk terus menerus berkembang, belajar dan mengalami pertumbuhan pribadi sepanjang hidup mereka. Hal utama dalam pengembangan diri yaitu terdapatnya dorongan untuk menggunakan semua kemampuan dirinya untuk mencapai apapun yang mereka mau dan bisa dilakukan. Seseorang yang mempunyai pengembangan diri baik, mereka pasti memiliki keinginan yang kuat untuk selalu berkembang. Sedangkan seseorang yang aspek pengembangan dirinya kurang baik maka akan merasa sedikit kesusahan dalam memperlihatkan sikap dan perbuatan yang baru serta baik, dan merasa bahwasanya mereka adalah individu yang statis, kurang minta terhadap pengalaman hidup.

Menurut pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwasanya *psychological well-being* bisa dinilai dari beberapa dimensi termasuk dimensi penerimaan diri, dimensi hubungan baik dengan yang lain, dimensi otonomi, dimensi penguasaan lingkungan, serta dimensi dalam pengembangan diri.

**3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Psychological Well-Being***

Beberapa faktor eksternal yang dapat memengaruhi tingkat *psychological well-being* seseorang menurut Ryff (1989) yaitu:

a. Usia

Kemampuan seseorang untuk menguasai lingkungan dan mencapai kemandirian akan semakin berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Namun, dengan seiring berjalannya waktu tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi cenderung mengalami penurunan. Aspek penerimaan diri dan hubungan yang positif dengan orang lain biasanya mengalami variasi seiring perubahan usia.

b. Jenis Kelamin

Terdapat perbedaan yang cukup signifikan dalam hal hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi. Ketika dibandingkan berdasarkan usia, wanita cenderung menunjukkan angka yang lebih tinggi daripada pria.

c. Status Sosial Ekonomi

Perbedaan status sosial ekonomi juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Seseorang yang memiliki pekerjaan dengan status yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang positif.

d. Budaya

*Psychological well-being* juga bisa dipengaruhi oleh budaya yang ada di masyarakat. Budaya memainkan peran penting dalam membentuk bagaimana individu mendefinisikan dan merasakan kesejahteraan psikologis. Misalnya, dalam budaya *kolektivistik*

(seperti di banyak negara Asia), hubungan sosial dan keselarasan kelompok mungkin lebih diutamakan dibandingkan dalam budaya *individualistik* (seperti di banyak negara Barat), di mana otonomi dan pencapaian pribadi mungkin lebih ditekankan. Pengaruh budaya ini dapat membentuk ekspektasi sosial dan bagaimana seseorang menilai kehidupannya.

Menurut pemaparan tersebut, bisa diketahui bahwasanya beberapa faktor yang memengaruhi *Psychological Well-Being* yaitu jenis kelamin, latar belakang budaya, perbedaan kelas, serta usia.

#### 4. *Psychological Well-Being* dalam perspektif Islam

*Psychological well-being* merupakan suatu keadaan di mana seseorang dapat menerima dirinya, dapat membangun hubungan yang baik dengan orang lain, dapat mengendalikan keadaan lingkungan sekitarnya, memiliki sikap kemandirian, memiliki tujuan hidup, serta mampu untuk mengembangkan bakatnya dalam perkembangan pribadi. Di sisi lain *psychological well-being* juga dapat diartikan sebagai kondisi di mana mental itu sehat, dikarenakan *psychological well-being* mengacu pada kesehatan mental itu sendiri. Ada beberapa ayat dalam Al-Quran yang mengacu pada aspek-aspek *Psychological Well-Being*:

##### a. *Self Acceptance* (Penerimaan Diri)

Di dalam Islam, istilah *Self Acceptance* lebih dikenal dengan istilah Qonaah. Allah SWT telah berfirman dalam surat At-Taubah 59:

وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ  
 وَرَسُولُهُ إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ

*“Jika mereka sungguh-sungguh rida terhadap apa yang telah diberikan oleh Allah dan Rasulnya kepada mereka, dan mereka berkata: Cukupilah Allah bagi kami, Allah akan memberikan sebagian dari karunia-Nya dan demikian (pula) Rasul-Nya, Sesungguhnya Kami adalah orang-orang yang berharap kepada Allah,” (tentulah yang demikian itu lebih baik bagi mereka).” (Q.S. At-Taubah: 59)*

Dalam ayat tersebut dinyatakan bahwa Allah SWT akan melimpahkan sebagian karunia-Nya kepada siapa saja yang dapat menerima keadaan dirinya dengan baik. Dapat mensyukuri segala karunia dan nikmat yang telah dilimpahkan kepadanya. Selain itu, orang yang dapat menerima segala baik buruknya keadaan pada dirinya akan membawa kepada ketenteraman, kenyamanan, dan ketenangan pada hati.

b. *Positive Relation with Others* (Hubungan yang Positif dengan Orang Lain)

Hubungan antar manusia (Hablum Minan Nas) dalam menjalin tali persaudaraan terdapat dalam firman Allah SWT Surat An-Nisa’ ayat 1:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا رَوْحَهَا وَبَثَّ  
 مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ  
 عَلِيمًا رَحِيمًا

*“Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri,*

*dan dari padanya Allah menciptakan istrinya; dan dari pada keduanya Allah memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan silaturahmi. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu.” (Q.S. An Nisa: 1)*

Ayat tersebut mengandung anjuran agar kita semua menjalin, menciptakan, serta menjaga tali silaturahmi antar semua manusia. Allah telah menjanjikan kebaikan kepada semua manusia yang telah menjaga silaturahmi serta menjanjikan keburukan kepada siapa saja yang telah memutuskan tali silaturahmi. Silaturahmi merupakan bentuk takwa dan ketaatan manusia kepada Allah SWT.

c. *Autonomy* (Kemandirian)

Hakikat dasar kemandirian dalam Islam berupa ketidakbergantungan manusia kepada makhluk lainnya melainkan hanya bergantung kepada Allah SWT. Manusia dianggap sebagai suatu makhluk yang tidak memiliki kekuatan apa pun selain pertolongan dari Allah SWT. Walaupun manusia hanya bergantung pada Allah SWT, bukan berarti manusia hanya pasrah dan tanpa berusaha. Islam menghimbau kepada setiap umat Muslim supaya berusaha semaksimal mungkin dalam mendapatkan apa yang ia inginkan. Indikatornya, manusia semakin bergantung pada Allah SWT, maka akan semakin banyak usaha yang dilakukannya.

Dalam Islam, kemandirian juga dapat dimaknai sebagai kemampuan seseorang dalam mengambil tindakan dan mampu melawan tekanan dengan sikap yang benar. Allah SWT berfirman dalam Al-Quran surat Al-Mukminun ayat 62;

وَلَا نُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ وَلَدَيْنَا كِتَابٌ يَنْطِقُ بِالْحَقِّ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ

*“Kami tiada membebani seseorang melainkan menurut kesanggupannya, dan pada sisi Kami ada suatu kitab yang membicarakan kebenaran, dan mereka tidak dianiaya.” (Q.S. Al-Mukminun: 62.)*

d. *Purpose in Life* (Tujuan Hidup)

Menurut perspektif Islam, tujuan Allah SWT menciptakan manusia ialah untuk berkhidmah (melayani kepentingan) serta menjadi kekhilafahan di muka bumi. Allah SWT telah menjadikan alam semesta tunduk demi kemaslahatan dan kemudahan manusia dalam melaksanakan tanggung jawab besar mereka. Tidak dapat dipungkiri bahwasanya manusia merupakan makhluk yang telah Allah SWT istimewa dibanding dengan makhluk lainnya. Konsekuensinya, Allah Ta’ala tidak akan mungkin menciptakan manusia dan mengutamakan dibanding semua makhluk yang ada kecuali untuk misi yang agung yakni untuk berbuat kebaikan dan menyembah kepadanya. Tentang hal ini, Al-Quran telah mengonfirmasinya melalui Surat Adz-Dzariat ayat 56:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

*“Dan aku tidaklah menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku”* (QS. Adz-Dzariat: 56).

e. *Personal Growth* (Pengembangan Diri)

Menurut agama Islam, Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah yang memiliki banyak potensi, yang akan mampu membawa kepada kemuliaan serta keutamaan dalam menjalankan amanah. Sebagaimana yang telah difirmankan Allah dalam Surat At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

*“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”* (Q.S At-Tin: 4)

Dalam bentuk karunia-Nya, Manusia diberi akal agar dapat membedakan antara kebaikan dengan kebatilan. Akal tersebut menjadikan manusia berbeda dengan makhluk yang lainnya. Adanya akal ini manusia diharapkan mampu membuat hidupnya lebih bermutu, melakukan perbaikan dalam kehidupannya, serta mampu menghadapi beberapa tahap perkembangan secara kontinu dan selalu mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.

## ***B. Self Disclosure***

### **1. Definisi *Self Disclosure***

Secara etimologis, “*Self disclosure*” berasal dari kata “*self*” yang berarti diri sendiri dan “*closure*” yang merujuk pada penutupan, akhir, atau keterbukaan. Menjadikan *self disclosure* dimaknai sebagai suatu tindakan mengungkapkan atau membagikan informasi pribadi dan rahasia tentang diri seseorang kepada individu lain. Wheelless dan Grotz (1976) memaknai *self disclosure* sebagai suatu penyampaian informasi pribadi tentang diri sendiri kepada orang lain. Bagi individu, terutama yang sedang memasuki tahap awal dewasa, *self disclosure* menjadi hal yang penting karena pada periode tersebut, individu memerlukan sarana untuk membangun hubungan sosial dengan orang lain (Hurlock, 2003).

Gamayanti (2018) menjelaskan bahwasanya *self disclosure* merupakan suatu jenis komunikasi yang melibatkan orang lain untuk memahami pandangan, keinginan, dan perasaan yang lebih dalam tentang diri sendiri. *Self disclosure* terjadi ketika seseorang merasa nyaman, dekat dan memiliki kepercayaan pada individu lain, dengan harapan bahwa informasi yang dibagikan akan tetap dirahasiakan dan tidak disebarkan kepada orang lain (Pohan & Dalimunthe, 2017.).

Devito (2002) memaknai *self disclosure* sebagai suatu bentuk komunikasi di mana individu atau seseorang berbagi informasi tentang dirinya yang biasanya dirahasiakan. Sebab itu setidaknya dibutuhkan dua orang dalam proses pengungkapan diri. Menurut Papu (2002),

pengungkapan diri didefinisikan sebagai tindakan pemberian informasi tentang diri sendiri kepada orang lain, termasuk informasi mengenai berbagai aspek seperti cita-cita, emosi, pendapat, pengalaman hidup, perasaan, maupun sebagainya.

Bungin (2006) menyampaikan bahwasanya *self disclosure* merupakan suatu proses dimana individu mengungkapkan informasi pribadinya kepada orang lain maupun sebaliknya. Devito (2011) menyatakan bahwasanya *self disclosure* merupakan suatu jenis komunikasi di mana individu mengungkapkan informasi terkait dirinya yang biasanya disembunyikan maupun tidak diceritakan kepada orang lain.

Berdasarkan beberapa pengertian *Self disclosure* dari para ahli, maka *self disclosure* merupakan suatu aspek penting dalam komunikasi manusia yang memungkinkan individu untuk berbagi informasi pribadi dengan orang lain, membangun hubungan sosial, dan memahami diri mereka sendiri serta orang lain lebih dalam.

## **2. Aspek-Aspek *Self Disclosure***

Terdapat 5 aspek dalam *self disclosure* menurut *Wheless and Grotz* (1976) yaitu:

### **a. *Amount* (Jumlah)**

Jumlah yaitu kuantitas atau frekuensi yang dimaksud dalam pengungkapan diri dapat diukur melalui seberapa sering individu

mengungkapkan dirinya ke orang lain dan durasi waktu yang diperlukan individu tersebut untuk mengutarakan tentang dirinya.

b. Valensi

Valensi merupakan hal positif atau negatif dari pengungkapan diri. Individu dapat mengungkap tentang baik atau buruk mengenai dirinya, memberikan pujian yang ada pada dirinya maupun menjelek-jelekkkan dirinya sendiri.

c. Ketepatan dan Kejujuran

Individu yang memiliki ketepatan dalam mengungkapkan diri menunjukkan bahwa individu tersebut mempunyai pemahaman dan kesadaran yang baik terhadap diri mereka sendiri. Kejujuran juga menjadi aspek yang diutamakan. Setiap individu berbeda-beda dalam mengungkapkan dirinya. Individu bisa jujur secara menyeluruh atau ada yang dilebih-lebihkan atau mungkin individu memilih untuk menyembunyikan atau bahkan berbohong tentang bagian tertentu diri mereka.

d. *Intent (Intensi)*

Intensi yaitu kemampuan mengendalikan informasi yang diungkapkan dan cara individu menyampaikan informasi kepada orang lain dapat meningkatkan kedekatan hubungan, terutama ketika cakupan informasi yang dibagikan semakin meluas.

e. *Intimacy (Keakraban)*

Individu dapat membagikan cerita kehidupannya secara detail dengan saling berbagi, saling percaya, menunjukkan sikap terbuka dan menghargai satu sama lain.

Berdasarkan aspek di atas bisa disimpulkan aspek keterbukaan diri (*self disclosure*) meliputi aspek jumlah, valensi, ketepatan dan kejujuran, intensi dan keakraban.

### 3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Self Disclosure*

Enam faktor yang memengaruhi seseorang melakukan keterbukaan diri yang dikemukakan oleh Devito (2012) yaitu:

a. Budaya

Faktor budaya memiliki peran yang signifikan dalam perkembangan *self-disclosure* seseorang, terutama melalui kedekatan budaya antar individu.

b. Jenis Kelamin

Perbedaan antara laki-laki dengan perempuan dalam kecenderungan untuk bersikap tertutup, di mana laki-laki cenderung lebih tertutup daripada perempuan.

c. Besar Kelompok

*Self disclosure* lebih sering terjadi di dalam kelompok kecil daripada kelompok besar, karena adanya kekhawatiran Individu dalam mengungkapkan cerita tentang diri mereka.

d. Perasaan menyukai/mempercayai

Seseorang akan cenderung lebih terbuka terhadap orang-orang yang mereka sukai maupun dipercaya.

e. Kepribadian

Seseorang yang memiliki sikap mudah bergaul atau yang biasa disebut *extrovert* cenderung melakukan keterbukaan diri lebih banyak daripada individu yang lebih *introvert* atau sulit bergaul.

f. Usia

Ada perbedaan dalam frekuensi *self disclosure* antara kelompok usia yang berbeda.

#### 4. *Self Disclosure* dalam perspektif Islam

*Sel disclosure* merupakan bentuk komunikasi berupa pengungkapan diri sendiri yang diinformasikan kepada orang lain yang belum diketahui sebelumnya. Pengungkapan diri ini sebaiknya dilakukan secara berhati-hati dan penuh pertimbangan, bahkan adakalanya pengungkapan diri ini lebih baik tidak dilakukan agar suatu saat tidak menjadi malapetaka bagi dirinya. Dalam hadis telah disebutkan bahwasanya:

وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكَلِّمْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ

“Barang siapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir (hari kiamat), maka hendaklah ia bertutur kata yang baik atau lebih baik diam” H.R. Bukhari No. 6018: Muslim No. 47 (Bukhari, 2002).

Seperti yang dijelaskan pada hadis tersebut bahwa kita lebih baik diam daripada mengungkapkan sesuatu yang tidak lebih baik darinya. Hal ini agar tidak menimbulkan berbagai akibat yang dapat membahayakan bagi dirinya. Di antara dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari *self disclosure* ialah :

- a. Dapat merusak reputasi atau nama baik.
- b. Terjadinya berbagai konflik dari pengungkapan tersebut.
- c. Melemahkan kualitas hubungan.
- d. Membuat diri sendiri merasa tidak bebas atau nyaman.
- e. Dapat menjadi target eksploitasi, manipulasi, bahkan pemerasan.

Manusia merupakan makhluk ciptaan Tuhan yang paling sempurna. Sehingga manusia dituntut agar dapat menjaga segala tingkah-laku dan perkataannya. Hal tersebut relevan dengan firman Allah yang berbunyi:

وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ  
وَالْمَسْكِينِ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْكُمْ وَأَنْتُمْ  
مُعْرِضُونَ

“Dan ingatlah, ketika Kami mengambil janji dari Bani Israil (yaitu): janganlah kamu menyekutukan Allah, dan berbuat baiklah kepada ibu bapak, kaum kerabat, anak-anak yatim, dan orang-orang miskin, serta ucapkanlah kata-kata yang baik kepada manusia, dirikanlah salat dan tunaikanlah zakat. Kemudian kamu tidak memenuhi janji itu, kecuali sebagian kecil daripada kamu, dan kamu selalu berpaling.” Q.S Al Baqarah ayat 83 (Kemenag RI, 2011).

## ***C. Social Comparison***

### ***1. Definisi Social Comparison***

Teori *Social Comparison* awalnya dicetuskan oleh psikologi bernama Leon Festinger tepat di tahun 1954. Beliau meyakini bahwasanya orang yang turut serta dalam *social comparison* akan membentuk tolak ukur dalam membuat penilaian yang mungkin kurang akurat tentang diri mereka sendiri (*Festinger, 1954*). Menurut Fardouly dan Vartanian (2015), definisi *social comparison* yang dikatakan oleh Festinger (1954) yang dimaksud dengan *social comparison* ialah merupakan suatu bentuk evaluasi dalam diri seseorang meliputi pencapaian dan pertahanan diri antara dirinya dengan pengguna lain, untuk menentukan sejauh mana kapasitas seseorang bisa bertahan. Teori *social comparison* merupakan suatu proses di mana individu dapat mengidentifikasi dirinya dengan merubah pikiran, kemampuan, serta keyakinan melalui sebuah perbandingan (Tylka & Sabik, 2010).

Festinger (1954) menyatakan bahwasanya alasan individu melakukan perbandingan dengan orang lain, baik secara umum maupun spesifik, adalah tuk mengukur posisi mereka dalam bersosial di masyarakat, seseorang akan sering melakukan perbandingan kepada orang lain yang memiliki kesamaan baik dalam hal pemikiran maupun kemampuan, karena hal ini dapat meningkatkan akurasi evaluasi terhadap pendapat, kemampuan, dan opini mereka sendiri. Pemikiran ini juga sejalan dengan pandangan Myers dan Crowther (2009) yang

menyatakan bahwasanya individu cenderung melakukan *Social Comparison* dengan orang-orang di sekitarnya.

Buunk & Gibbons (2007) mengartikan *social comparison* sebagai suatu fenomena dimana perbandingan tersebut dilakukan disemua tempat dan dilakukan oleh semua orang. Hal ini disebabkan oleh tuntutan dalam memenuhi fungsi kehidupan, seperti menyampaikan info berkenaan dengan status sosial, serta dapat memberikan perasaan yang baik tentang dirinya sendiri. Sementara itu, Guyer & Vaughan-Johnston (2018) dalam Setiawati (2020) memaknai *social comparison* sebagai evaluasi individu terhadap diri sendiri, baik dalam hal efikasi diri, maupun aspek yang lain, dengan cara membandingkannya dengan individu atau kelompok lain.

Menurut penjelasan yang ada di atas, bisa ditarik kesimpulan diambil kesimpulan bahwasanya *Social Comparison* merupakan suatu kegiatan di mana individu lebih sering memlakukan perbandingan dengan orang lain yang dirasa lebih baik dari dirinya baik dari segi rupa, rasa, serta yang lainnya.

## **2. Jenis-Jenis *Social Comparison***

Menurut Festinger (1954), ada dua cara individu membandingkan dirinya dengan orang lain, yakni:

### **a. *Upward Comparison (Perbandingan ke atas)***

Ketika seseorang mengevaluasi dirinya terhadap sesuatu (seperti tubuh, pengetahuan, atau kemampuannya) atau orang lain

yang dianggap lebih unggul, hal ini disebut dengan perbandingan ke atas (*Upward comparison*). Dalam proses ini, seseorang mengevaluasi dirinya sendiri dengan membandingkan dirinya dengan orang lain yang dipandang lebih unggul (Guyer & Vaughan-Jonhston, 2018 dalam Setiawati, 2020). Menurut Eddleston (2009) bahwasanya individu yang sering melakukan perbandingan ke atas sering kali memiliki keinginan dan motivasi yang tinggi untuk memperbaiki diri. Namun, Brickman (1977) dalam (Gibbons & Gerrard, M., 1989) menunjukkan bahwasanya perbandingan ke atas mampu memberikan efek negatif.

Selain itu beberapa penelitian mengungkapkan bahwasanya orang yang mengalami tekanan psikologis biasanya menghindari membandingkan diri mereka dengan orang lain yang dianggap lebih unggul karena khawatir akan dampak negatifnya (Friend & Gilbert, 1973). Selain itu, beberapa penelitian menemukan bahwasanya individu yang membandingkan diri mereka dengan standar yang tinggi, seperti model maupun selebriti, akan mengakibatkan citra tubuh yang negatif dan dianggap sebagai sesuatu yang normatif (Richins, 1995).

**b. *Downward Comparison (Perbandingan ke bawah)***

Eddleston (2009) menyampaikan bahwasanya perbandingan ke bawah merujuk pada tindakan individu membandingkan dirinya dengan individu lainnya yang dianggap tidak lebih baik, untuk

meningkatkan maupun mempertahankan citra diri. Dalam konteks ini, perbandingan ke bawah cenderung lebih didorong oleh dorongan untuk memperbaiki diri, seperti mempertahankan dan menciptakan citra diri, daripada sekadar penilaian. Artinya, individu menggunakan perbandingan dengan individu yang dianggap kurang baik sebagai cara untuk menjaga citra diri mereka (Wills, 1981).

Festinger (1952) menyampaikan bahwasanya cenderung lebih umum bagi orang untuk melakukan perbandingan yang bersifat *upward*. Sebaliknya, perbandingan *downward* dilakukan oleh individu supaya diri mereka merasa lebih baik daripada orang lain.

Menurut uraian tersebut, bisa disimpulkan bahwasanya individu tidak hanya melakukan perbandingan dalam satu arah, melainkan juga dalam dua arah. Selain itu, dampak kecemasan atau peningkatan motivasi pada seseorang tergantung pada cara individu tersebut memilih perbandingan yang dilakukannya.

### 3. Aspek-aspek *Social Comparison*

Terdapat dua aspek dalam *social comparison* menurut Festinger (1954) yaitu:

#### a. **Kemampuan (*ability*)**

Merupakan perbandingan yang biasanya bersifat kompetitif dari segi pencapaian dan performa. Seperti individu yang ingin membandingkan bahwa siapa yang lebih baik antara dirinya dengan

orang lain. Faktanya setiap individu memilih untuk menyamakan diri dengan lingkungannya, maka dari itu individu berusaha untuk memperlihatkan perbedaan yang mencolok pada dirinya dengan pengguna lain, salah satunya adalah pada segi kemampuan (*ability*). Adanya motivasi untuk menjadi diri yang lebih baik, seringkali seseorang melakukan perbandingan antara dirinya dengan pengguna lain agar dapat mengevaluasi dirinya. Jika dalam perbandingan tersebut ditemukan perbedaan dari segi kemampuan, maka akan dapat menimbulkan motivasi untuk meningkatkan diri, sehingga perbedaan tersebut menjadi lebih kecil dan tidak berjarak.

**b. Pendapat (*opinion*)**

Berupa perbandingan dari segi pemikiran, pendapat, serta keyakinan yang dimiliki. Pendapat sering digunakan sebagai standar dalam hal membandingkan pandangan individu dengan orang lain. Seringkali seseorang membandingkan pendapat tersebut yang berhubungan dengan penampilan atau citra diri, individu tersebut cenderung akan menyesuaikan pendapatnya supaya lebih mirip dengan orang lain atau sebaliknya. Proses perbandingan ini dapat berjalan dua arah yaitu jika pendapat individu berbeda dengan yang lain, maka seseorang tersebut akan mencoba menyesuaikan pendapatnya supaya sejalan. Sebaliknya individu juga bisa memengaruhi pendapat orang lain yang berbeda dengan dirinya agar sesuai dengan dirinya.

#### 4. *Social Comparison* dalam perspektif Islam

Allah SWT telah menjelaskan didalam Al-Quran terkait perbandingan diri sendiri dengan orang lain dalam surat An-Nisa' ayat 32 yang berbunyi:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا لِلنِّسَاءِ وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا لِّلرِّجَالِ مِمَّا كَسَبْنَ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya:

“Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang telah Allah anugerahkan kepada sebagian kamu lebih banyak dari sebagian yang lain. (Karena) bagi orang laki-laki ada bahagia daripada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagia dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.” (QS. An-Nisa: 32)

Ayat tersebut menjelaskan *social comparison* dengan orang lain bahwasanya kita sebagai ummat yang bertakwa hendaknya menjauhi dari sikap iri dan dengki terhadap manusia yang diberikan karunia lebih oleh Allah SWT. Karena Allah SWT tidak mungkin menciptakan sesuatu tanpa ada maksud tertentu, dan tentu Allah SWT sudah mengatur kehidupan ini dengan sebaik-baiknya sehingga terjalin kehidupan yang baik dimuka bumi. Dalam penciptannya, setiap manusia pasti memiliki kelebihan serta kekurangan yang berbeda-beda agar kehidupan manusia di muka bumi bisa saling menutupi kekurangannya.

Seseorang dilarang dan hendaknya menjauhkan dari sifat iri dan dengki kepada setiap manusia yang diberi karunia lebih oleh Allah SWT.

Namun, sebaiknya manusia memohon kepada Allah SWT dengan disertai usaha yang semaksimal mungkin agar dilimpahkan nikmat dan karunia kepadanya yang lebih dari orang lain. Akan tetapi, jika dirasa manusia tersebut perlu untuk memperbaiki dirinya, maka harus diiringi dengan niat yang sungguh-sungguh dan memohon kepada Allah SWT supaya keinginannya tersebut dimudahkan dan dikabulkan. Sesungguhnya Allah SWT maha mengetahui isi hati dan segala permohonan manusia.

#### **D. Pengaruh *Self Disclosure* Terhadap *Psychological Well-Being***

Kepribadian dianggap sebagai faktor penting yang berpengaruh terhadap *psychological well-being* seseorang. Seseorang yang memiliki kepribadian yang menumbuhkan keterlibatan dalam interaksi sosial dengan lingkungan terdekatnya dapat dianggap sebagai wujud keterbukaan diri atau *self disclosure*, yang memberi kesempatan bagi individu untuk menyampaikan emosi dan pikirannya secara efektif kepada orang lain. Kemampuan untuk terbuka dengan diri sendiri memungkinkan seseorang untuk berbicara tentang masalah yang dihadapi, mencari dorongan orang lain, serta terbuka atas saran dan masukan yang diberikan oleh orang lain.

Tindakan *self disclosure* merupakan faktor penting dalam membantu individu dalam mengatasi stres secara efektif. Melalui tindakan mengungkapkan emosi atau perasaan dan berbagi pemikiran dengan orang lain, individu mempunyai potensi untuk secara efektif mengurangi stres yang mereka alami. Perilaku ini berpotensi membantu seseorang terhadap

rasa takut yang seringkali muncul dalam dirinya, serta dapat menciptakan lingkungan dukungan sosial yang positif.

Individu yang *self disclosure* berada ditingkat yang tinggi memiliki kemampuan untuk melakukannya dengan akurat, beradaptasi dengan lingkungan secara adaptif, memiliki kepercayaan diri, kompeten, dapat diandalkan, bersikap positif, yakin pada kemampuan individu lain, bersikap objektif, dan lebih terbuka. Sebaliknya, individu dengan tingkat keterbukaan diri yang rendah belum bisa beradaptasi dengan baik, kurang yakin akan kompetensinya, mengalami perasaan was-was dan cemas, merasa rendah diri, serta cenderung bersikap tertutup (Gainau, 2019). Tingkat *self-disclosure* yang rendah juga berdampak pada aspek internal individu, termasuk penolakan, stigma dari pengungkapan diri yang bersifat negatif, kurangnya keintiman dalam hubungan, dan adanya ancaman terhadap kesejahteraan psikologisnya (Parsons et al., 2004)

Ketika seseorang dapat dengan terbuka berbagi pengalaman atau perasaannya dengan orang lain, hal ini dapat memberikan dampak yang baik pada kesehatan mental seseorang.. *Self disclosure* yang positif dan sehat dapat mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi, berkontribusi pada perasaan lega dan dukungan emosional. Selain itu, pengalaman menerima dan mendukung setelah melakukan *self-disclosure* dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi perasaan kesepian. Hubungan interpersonal yang dibangun melalui *self-disclosure* juga berperan penting dalam menciptakan lingkungan sosial yang mendukung, memberikan rasa

memiliki, dan meningkatkan perasaan kebahagiaan. Selain itu, self disclosure yang autentik dapat menciptakan *psychological well-being* dengan memberikan kesempatan untuk menjadi diri sendiri dan merasa diterima dalam bentuk apa adanya. Pengelolaan yang bijak, termasuk kemampuan untuk menetapkan batas pribadi, juga dapat membantu individu menjaga kontrol terhadap informasi pribadi mereka, mencegah risiko *self-disclosure overexposure* atau pembukaan diri yang tidak sehat. Oleh karena itu, *self-disclosure* dapat menjadi alat penting dalam membangun dukungan sosial, *coping* efektif, dan meningkatkan *psychological well-being*.

*Self disclosure* pada penelitian ini merujuk pada sejauh mana mahasiswi dalam membagikan informasi pribadinya atau pengalaman mereka melalui akun utama Instagram. Dalam konteks mahasiswi pengguna akun utama Instagram, dinamika pengaruh *self disclosure* terhadap *psychological well-being* memasuki ranah yang kompleks dan multidimensi. Frekuensi *self disclosure* menjadi faktor utama yang dapat membentuk interaksi sosial mahasiswi di dunia maya. Mahasiswi yang aktif berbagi pengalaman atau perasaan melalui akun utama Instagram mungkin mengalami sejumlah interaksi positif yang dapat memberikan dukungan sosial dan meningkatkan rasa diterima. Respons yang positif dan dukungan dari pengikut dapat menjadi pilar penting dalam membentuk *psychological well-being*, menciptakan lingkungan virtual yang mendukung kesehatan mental.

Valensi dari informasi yang diungkapkan juga memegang peran penting. *Self disclosure* yang dipenuhi dengan konten positif atau inspiratif dapat memberikan dampak positif pada *mood* dan persepsi diri. Hal ini dapat menciptakan lingkungan digital yang meningkatkan rasa bahagia dan kepuasan hidup. Selain itu, tingkat keintiman dalam hubungan virtual dapat menjadi faktor yang memengaruhi *psychological well-being* mahasiswi. Hubungan yang lebih dalam di dunia maya dapat membawa manfaat positif, termasuk perasaan terhubung dan didukung.

Tingkat kontrol terhadap citra dan identitas diri dalam konteks pengungkapan diri juga penting. Mahasiswi mungkin secara selektif informasi yang diungkapkan untuk menciptakan citra yang diinginkan di dunia maya, dan hal tersebut juga berdampak pada persepsi diri dan *psychological well-being*. Beda halnya jika mahasiswi tidak dapat mengontrol dalam penggunaan akun utama Instagram, semua hal di posting dan dibagikan tidak ada yang disaring dan dipilah maka akan menimbulkan respons negatif dari orang lain apabila keterbukaan diri yang dilakukan tidak sesuai dengan pandangan pengguna lain. Contohnya ketika individu memposting di akun utama Instagram, memposting semua kegiatan kesehariannya, hal itu memungkinkan mendapat gunjingan dari pengguna lain. Karena bisa saja menurut mereka hal itu tidak pantas untuk diposting.

*Self disclosure* yang sehat dan tepat waktu dapat berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis. Berbagi pengalaman, emosi, dan pikiran dengan orang lain dapat memberikan dukungan sosial, memperkuat

hubungan *interpersonal*, dan memberikan rasa pemahaman dan dukungan. Di sisi lain, *self-disclosure* yang tidak sehat, seperti pengungkapan diri yang berlebihan atau tidak tepat, dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Pengalaman penolakan, kehilangan privasi, atau reaksi negatif dari orang lain mampu menimbulkan rasa stres dan dampak negatif lainnya. Sejalan dengan penelitian milik Rachmawati (2016) ditemukan adanya hubungan baik meliputi *self-disclosure* dan *psychological well-being*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-disclosure* seseorang, maka akan semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* nya. Begitu juga sebaliknya.

#### ***E. Pengaruh Social Comparison Terhadap Psychological Well-Being***

Ketika berinteraksi sosial, individu selalu merasa perlu untuk membandingkan diri dengan pengguna lainnya, mulai dari segi pendapat maupun kemampuan, agar dapat memperoleh penilaian yang akurat terkait diri mereka dalam masyarakat. Saat berinteraksi di media sosial Instagram, ketika melihat akun yang menarik, individu akan secara langsung membandingkan gaya hidup mereka dengan orang tersebut. Situasi ini dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis individu yang menggunakan Instagram.

*Social comparison* merupakan suatu proses di mana individu membandingkan penampilan dan kemampuannya dengan individu lain secara subjektif (Festinger, 1954). Aktivitas yang dilakukan individu di Instagram, seperti melihat *caption*, *history*, siaran langsung, dan komentar,

dapat memicu terjadinya perbandingan sosial di platform tersebut. Kehidupan orang lain yang dipresentasikan di Instagram dapat membuat individu cenderung menghubungkan informasi tersebut dengan dirinya sendiri (Dunning & Hayes, 1996). Ketidakpuasan dan emosi negatif yang muncul karena telah membandingkan dirinya dengan pengguna lain yang dirasa lebih baik darinya dianggap dapat mengidentifikasi bahwasanya seseorang tersebut yang terlibat dalam *social comparison* di media sosial memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah.

*Social comparison* mencakup proses seseorang dengan merubah diri mereka ke arah yang lebih baik dari sebelumnya melalui proses membandingkan diri dari segi prestasi, kemampuan, atau karakteristik pribadi mereka dengan orang lain. Dalam konteks *psychological well-being*, dampak *social comparison* dapat sangat bervariasi tergantung pada beberapa faktor. *Social comparison* baik secara langsung maupun tidak akan dapat membawa dampak terhadap *psychological well-being*. Apabila seseorang tersebut seringkali membandingkan dirinya dengan orang yang lebih baik darinya dalam berbagai aspek, maka akan dapat menimbulkan perasaan tidak puas, rendah diri, dan stres. Terlebih lagi, dalam era media sosial, *social comparison* sering kali diperkuat oleh konten yang disaring dan disunting, menyebabkan terciptanya gambaran yang tidak realistis tentang kehidupan orang lain. Namun, *social comparison* juga dapat memberikan dorongan positif. Jika individu membandingkan diri mereka dengan mereka yang mengalami kesulitan atau telah mencapai tujuan yang

serupa, hal ini dapat meningkatkan rasa syukur, motivasi, dan *psychological well-being* secara keseluruhan.

Pengaruh *social comparison* terhadap *psychological well-being* menggambarkan kompleksitas hubungan antara evaluasi diri individu dengan perbandingan sosial terhadap orang lain. Ketika seseorang tersebut seringkali membandingkan dirinya dengan orang yang lebih baik darinya maka arah serta intensitas perbandingan menjadi faktor kritis. Perbandingan yang cenderung negatif, seperti membandingkan diri dengan individu yang lebih unggul dalam suatu aspek, dapat menghasilkan tingkat stres dan rendahnya *psychological well-being*. Di sisi lain, perbandingan dengan mereka yang menghadapi kesulitan dapat meningkatkan kepuasan diri. Penting juga untuk mempertimbangkan ketidaksetaraan sosial dalam masyarakat dan bagaimana faktor budaya serta kontekstual dapat memodifikasi pengaruh *social comparison*. Studi menunjukkan bahwasanya *social comparison* yang tidak sehat akan berkontribusi pada masalah seperti depresi dan kecemasan. Namun, jika dilakukan secara sehat dan *konstruktif*, perbandingan sosial dapat memberikan motivasi dan dorongan positif untuk pertumbuhan pribadi dan pencapaian tujuan.

Instagram dijadikan sebagai salah satu media yang dapat dibagi untuk saling mengirim foto, video, serta berbagai informasi lain yang dapat menciptakan lingkungan di mana pengguna tersebut dapat dengan mudah melihat dan membandingkan kehidupan, penampilan, dan pencapaian orang lain. Mahasiswi sering mengunggah momen-momen pilihan terbaik mereka

di Instagram. Terkadang, ini menciptakan gambaran yang tidak realistis tentang kehidupan mereka. Pengguna lain, terutama yang rentan terhadap *social comparison*, dapat merasa tertekan atau tidak puas dengan keadaan hidup mereka sendiri ketika melihat apa yang dianggap sebagai pencapaian atau kebahagiaan yang luar biasa oleh orang lain. Mahasiswi sering mengekspos aspek penampilan fisik mereka di Instagram. Ini dapat memicu perbandingan terkait tubuh, wajah, atau gaya hidup sehat. Jika perbandingan ini tidak sehat dan menyebabkan perasaan tidak puas, maka akan membawa dampak yang tidak baik kepada *psychological well-being*, termasuk gambar tubuh serta tingkat kepercayaan diri.

Jumlah pengikut dan *like* pada unggahan dapat menjadi ukuran sosial yang sering kali dijadikan tolok ukur kepopuleran atau nilai sosial. Jika seorang mahasiswi merasa kurang populer atau kurang mendapat pengakuan *online*, ini bisa memengaruhi rasa nilai dirinya dan merugikan *psychological well-being*. Unggahan yang menunjukkan pencapaian akademis, prestasi, atau gaya hidup yang dianggap sukses dapat memicu perasaan rendah diri jika seseorang merasa tidak sebanding. Ini dapat menciptakan tekanan dan stres terkait dengan ekspektasi sosial dan pencapaian.

#### ***F. Pengaruh Self Disclosure dan Social Comparison Terhadap Psychological Well-Being***

Menurut penjelasan hubungan antara variabel di atas bisa diketahui bahwasanya variabel *self disclosure* dan *social comparison* berpengaruh

terhadap *psychological well-being* pada mahasiswi pengguna akun utama Instagram, yang relevan dengan penelitian milik Perkasa (2022), Panjaitan & Rahmasari (2021), Utami & Duryati (2023) bahwa *self disclosure* dan *social comparison* dapat memengaruhi *psychological well-being*.

*Self-disclosure*, yang mencakup kemampuan untuk membuka diri terhadap orang lain, akan memiliki hubungan yang positif dengan *psychological well-being*. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mampu secara sehat membagikan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi mereka dengan orang lain seringkali merasa nyaman serta puas dalam menjalani kehidupan sehari-hari. *Self disclosure* yang dilakukan di akun utama Instagram akan memiliki banyak dampak pada penggunanya baik dari segi positif maupun negatif. *Self disclosure* yang dilakukan secara berlebihan di akun utama dapat menimbulkan respons negatif dari pengguna lain. Karena pada dasarnya setiap orang memiliki penerimaan lingkungan yang berbeda. *Self-disclosure*, dalam konteks ini, dapat berperan sebagai mekanisme untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi. Ketika *self-disclosure* terjadi dalam lingkungan yang mendukung, seperti dalam hubungan interpersonal yang positif, dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan mendukung kesejahteraan psikologis. Ini dapat memberikan perasaan pemahaman dan dukungan yang mendasar bagi individu, mendukung perasaan diterima dan dihargai.

*Self disclosure* yang dilakukan antar individu di Instagram secara tidak sadar individu akan melakukan perbandingan sosial, seseorang

tersebut akan sering membandingkan diri dengan pengguna lain melalui perbandingan dari segi pencapaian, fisik, pengalaman, dan lainnya melalui postingan-postingan yang diunggah di Instagram.

Sementara itu, *social comparison*, atau kecenderungan seseorang dalam melakukan perbandingan juga akan membawa dampak yang *kompleks*. Meskipun beberapa perbandingan sosial dapat memicu motivasi dan peningkatan diri, perbandingan yang berlebihan atau tidak sehat dapat menyebabkan stres dan ketidakpuasan. Perbandingan sosial yang sehat, seperti membandingkan diri dengan mereka yang memberikan inspirasi, dapat memotivasi untuk mencapai tujuan dan meningkatkan *psychological well-being*. Namun, jika perbandingan sosial cenderung bersifat negatif, dengan fokus pada ketidakpuasan diri atau kecemburuan terhadap keberhasilan orang lain, ini dapat mengarah pada penurunan kesejahteraan psikologis.

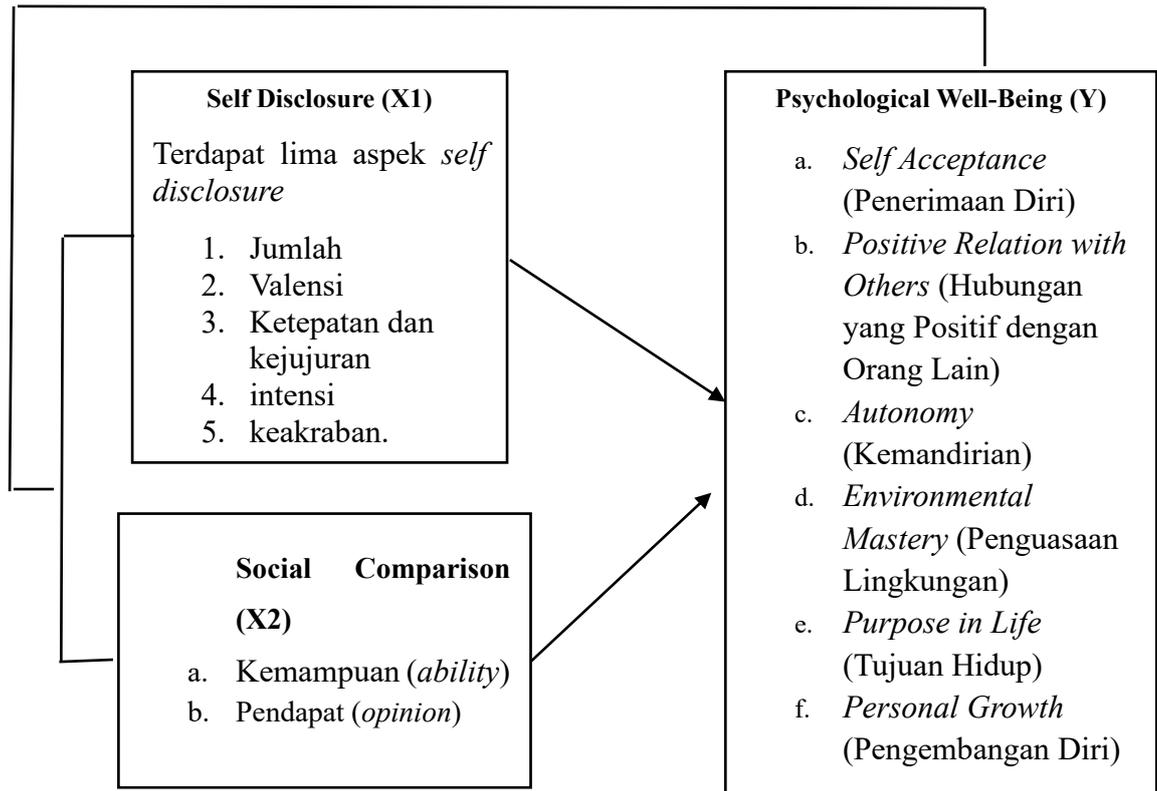
Penelitian menunjukkan bahwa individu yang cenderung melakukan *social comparison* yang konstruktif mampu mengalami peningkatan *psychological well-being*, sementara mereka yang terperangkap dalam perbandingan yang merugikan diri sendiri cenderung mengalami dampak negatif pada kesehatan mental seseorang. *Social comparison* yang dilakukan oleh individu di Instagram, saat mereka melihat kehidupan orang lain yang dipamerkan di *platform* tersebut, cenderung membuat mereka menghubungkan informasi itu dengan diri mereka sendiri. Hal ini sering kali mengakibatkan perasaan tidak puas yang ditandai oleh emosi negatif.

Individu yang sering melakukan perbandingan mungkin akan mengalami penurunan dalam kesejahteraan subjektif mereka (Dunning & Hayes, 1996).

Dalam konteks penggunaan akun utama *instagram*, melalui *self-disclosure*, mahasiswi berbagi momen kehidupan mereka, menciptakan rasa keterhubungan dan dukungan sosial. Melakukan *self-disclosure* melalui berbagi momen pribadi dan pengalaman, dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan dukungan sosial, yang pada gilirannya mampu memberikan kontribusi positif terhadap *psychological well-being* mahasiswi. Saat berbagi pencapaian, kebahagiaan, atau kesulitan, mahasiswi dapat merasa lebih terhubung dengan sesama mahasiswa dan memperoleh dukungan sosial yang diperlukan. Namun, potensi dampak negatif muncul saat *self-disclosure* dihubungkan dengan *social comparison*. *Self-disclosure* ini juga dapat menjadi bahan bakar untuk perbandingan sosial. Melalui Instagram, mahasiswi sering terpapar pada potongan kehidupan orang lain, yang mungkin dianggap lebih sukses atau lebih bahagia. Kehidupan yang "ideal" yang sering ditampilkan oleh rekan-rekan mereka di akun utama Instagram dapat memicu perbandingan sosial yang merugikan, menciptakan tekanan untuk mencapai standar tertentu. Pada kenyataannya, apa yang ditampilkan atau terlihat di media sosial sering kali merupakan citra diri yang telah diatur, dan perbandingan ini mungkin tidak sepenuhnya menggambarkan realitas yang sebenarnya. *Likes* dan respons positif dapat meningkatkan *psychological well-being*, tetapi kurangnya respons atau respons yang kurang positif dapat berdampak negatif. Proses

*social comparison* ini dapat menciptakan tekanan tambahan, mendorong perasaan kurangnya pencapaian atau kebahagiaan yang dapat merugikan *psychological well-being*.

### G. Kerangka Berpikir



### H. Hipotesis Penelitian

Ha1 : Terdapat pengaruh antara *self disclosure* terhadap *psychological well-being* mahasiswi pengguna akun utama Instagram.

Ha2 : Terdapat pengaruh antara *social comparison* terhadap *psychological well-being* mahasiswi pengguna akun utama Instagram.

Ha3 : Terdapat pengaruh antara *self disclosure* dan *social comparison* terhadap *psychological well-being* mahasiswi pengguna akun utama Instagram.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain penelitian**

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif. Menurut Azwar (2007), pendekatan kuantitatif sangat berfokus pada penggunaan data numerik atau angka yang menjadi sasaran analisis statistik. Arikunto (2006) menyatakan bahwa banyak sekali angka yang digunakan dalam penelitian kuantitatif, misalnya pada tahap pengumpulan data, analisis, dan penyajian data. Secara umum, penelitian kuantitatif menggunakan angka di seluruh prosesnya, mulai dari pengumpulan data, interpretasi, hingga visualisasi temuan. Penelitian menggunakan metodologi kuantitatif untuk mendapatkan pemahaman umum tentang faktor-faktor yang dipertimbangkan dan memastikan apakah ada pengaruh di antara faktor-faktor tersebut. Pendekatan kuantitatif ini berangkat dari data wawancara sederhana. Metode yang digunakan adalah survei. Dalam metode ini, peneliti mengumpulkan data dari sampel yang representatif melalui kuesioner atau wawancara. Penelitian dilaksanakan dengan menyebarkan angket untuk memperoleh data yang digunakan di penelitian ini.

#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel merupakan suatu simbol yang mempunyai nilai, yang angkanya bisa berbeda antara satu subjek dengan subjek lainnya (Azwar, 2006). Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yakni:

### 1. Variabel Bebas (x)

Variabel Bebas merupakan suatu variabel yang memengaruhi variabel lainnya. Variabel ini juga dikenal sebagai variabel yang berkontribusi terhadap variabel yang diteliti maupun sebagai penyebab munculnya variabel terikat. Dalam penelitian ini, *Self Disclosure* sebagai variabel X1 dan *Social Comparison* sebagai variabel X2.

### 2. Variabel Terikat (y)

Variabel terikat merupakan suatu variabel yang diukur dalam penelitian untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang diterimanya dari variabel lain (variabel bebas). Variabel ini merupakan variabel yang terpengaruh maupun sebagai akibat dari adanya variabel bebas. Variabel terikat (Y) di penelitian ini berupa *Psychological Well-Being*.

## C. Definisi Operasional

Definisi operasional dimaknai sebagai suatu penjelasan tentang suatu variabel yang dapat diamati dan dirumuskan menurut beberapa karakteristik variabel yang sedang diteliti. Peneliti perlu untuk menetapkan definisi operasional yang paling relevan dengan variabel yang diteliti (Azwar, 2011), karena berfungsi untuk mencegah kesalahpahaman data dan memberikan penjelasan yang lebih praktis mengenai variabel tersebut. Peran definisi operasional sangat penting dalam penelitian, karena bertujuan untuk memastikan keselarasan persepsi dan pandangan antara peneliti dan pembaca mengenai variabel yang diteliti.

### **1. *Psychological Well-Being***

Berupa hasil dari kemampuan mahasiswi untuk mencapai potensi terbaiknya, menerima diri sendiri, menjadi pribadi yang mandiri, membentuk hubungan yang positif, menyesuaikan diri dengan lingkungan, membuat tujuan hidup yang jelas, dan bekerja keras untuk mengembangkan diri. Diukur dengan Skala *Psychological Well-Being* (PWBS) oleh Ryff (1989) yang terdiri dari 6 aspek yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), tujuan hidup (*purpose in life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), dan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

### **2. *Self Disclosure***

Berupa suatu tindakan mengungkapkan informasi pribadi terkait diri sendiri kepada orang lain. Mahasiswi mengungkapkan informasi tentang dirinya kepada orang lain, melalui media sosial Instagramnya di akun utama. Diukur dengan skala *Revised Self Disclosure Scale* (RSDS) berdasarkan aspek menurut Wheless (1978) yaitu jumlah (*Amount*), valensi, kejujuran atau ketepatan, tujuan (*intent*), dan kedekatan (*intimacy*)

### **3. *Social Comparison***

*Social Comparison* merupakan suatu proses di mana mahasiswi membentuk tolak ukur dengan membandingkan diri mereka dengan orang lain, untuk membuat penilaian tentang posisi sosial dan

kemampuan diri mereka. Tujuan dari perbandingan sosial adalah untuk mengevaluasi pencapaian dan pertahanan diri dalam berbagai aspek kehidupan. Perbandingan melalui postingan-postingan di Instagram. Diukur dengan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) berdasarkan aspek menurut Festinger (1954) yaitu pendapat (*opinion*) dan kemampuan (*ability*).

#### **D. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi merupakan suatu kategori luas yang terdiri dari objek maupun subjek yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu untuk diteliti guna menarik kesimpulan. Dapat dikatakan, populasi terdiri dari seluruh individu yang hendak dijadikan sebagai subjek penelitian dan mempunyai ciri-ciri yang sama. (Sugiyono, 2010). Penting bagi seorang peneliti untuk memilih populasi yang tepat sebagai subjek penelitian. Populasi di penelitian ini yaitu mahasiswi pengguna akun utama Instagram yang kuliah di Kampus-kampus Malang.

##### **2. Sampel**

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel akan dianggap representatif terhadap populasi bila karakteristik yang dimiliki sampel sesuai dengan karakteristik populasinya.

Penentuan ukuran sampel penelitian ini menggunakan rumus *Lemeshow* (Riduwan & Akdon, 2010) karena jumlah populasi mahasiswi pengguna akun utama Instagram yang berkuliah dimalang tidak diketahui, yang dinyatakan sebagai berikut:

$$n = \frac{Z^2 \times P (1-P)}{d^2}$$

Keterangan:

$n$  : Jumlah sampel

$Z$  : Skor z pada kepercayaan 95% = 1.96

$P$  : Proporsi maksimal estimasi = 0.5

$d$  : alpha (0,1) atau *sampling error* = 10%

Melalui rumus tersebut maka jumlah sampel yang hendak digunakan yaitu:

$$n = \frac{Z^2 \times P (1 - P)}{d^2}$$

$$n = \frac{1,96^2 \times 0,5 (1 - 0,5)}{0,1^2}$$

$$n = \frac{3,8416 \times 0,25}{0,01}$$

$$n = 96,4 = 97$$

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus *lemeshow* tersebut didapatkan minimal jumlah sampel yang diujikan yaitu 97. Pada penelitian ini sampel yang digunakan dibulatkan menjadi 100 responden.

## E. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik *purposive sampling* akan digunakan di penelitian ini untuk memilih sampel. Menurut konsep Sugiyono (2013), Teknik *purposive sampling* ini merupakan cara memilih sampel dengan memperhatikan faktor dan kriteria tertentu. Karakteristik sampel yang dipilih di penelitian ini yaitu:

1. Mahasiswa aktif yang sedang kuliah di Malang
2. Jenis kelamin perempuan
3. Pengguna akun utama Instagram

## F. Pengumpulan data

Pengumpulan data merupakan langkah utama dalam berpengaruh pada validitas data yang diperoleh. Metode pengumpulan data merupakan suatu prosedur yang diambil oleh peneliti untuk mengumpulkan data dan informasi (Suharsimi, 2005).

Berikut teknik pengumpulan data penelitian yang digunakan oleh peneliti:

1. Wawancara

Peneliti melakukan wawancara (pra penelitian) kepada beberapa mahasiswi untuk memperoleh informasi dan memastikan fenomena yang terjadi serta permasalahan yang akan dibahas pada penelitian ini. Data diperoleh melalui sesi wawancara langsung dan via *WhatsApp*.

## 2. Kuesioner

Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data melalui kuesioner yang disebarakan melalui *Google Formulir*. Metode ini dipilih karena keterbatasan jarak yang membuat peneliti tidak dapat menyebarkan kuesioner secara langsung. Pengumpulan data dilaksanakan melalui cara membagikan tautan *Google Formulir* melalui aplikasi *WhatsApp* dalam bentuk pesan pribadi yang ditujukan kepada masing-masing responden.

## G. Instrumen Penelitian

Metode penilaian yang diterapkan di penelitian ini berupa skala *Likert*, yang dirancang dalam penilaian pendapat, sikap, dan persepsi individu maupun kelompok terhadap fenomena sosial tertentu (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, skala yang digunakan mencakup skala *Psychological Well-Being*, skala *Self Disclosure*, dan skala *Social Comparison*.

Item-item skala disajikan dalam bentuk tertutup, yang berarti responden hanya memiliki opsi untuk memberikan jawaban sesuai dengan pilihan yang telah disediakan dalam daftar pernyataan tersebut (Joko Subagyo, 2006). Pilihan jawaban pada skala *Likert* meliputi: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

### 1. Skala *Psychological Well-Being*

Instrumen yang dipilih di penelitian ini berupa Skala *Psychological Well-Being* (PWBS), yang pertama kali dikembangkan oleh Ryff

(1989). Untuk memastikan bahwa skala ini jelas dan akurat, telah dilakukan penerjemahan ke dalam bahasa Indonesia, sehingga tidak ada item yang ambigu dan mudah dipahami, serta menjaga akurasi dalam penerjemahan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia. Alat ukur psikologis ini mencakup enam aspek yang berbeda, yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), tujuan hidup (*purpose in life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), dan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) (Ryff, 1989).

Pada awalnya, skala ini terdiri dari 120 item, yang setiap dimensinya memiliki 20 item (Ryff & Keyes, 1995). Namun, skala tersebut kemudian disederhanakan menjadi 84 item, di mana setiap dimensi terdiri dari 14 item. Alat ukur tersebut juga tersedia dalam dua versi lainnya, yaitu satu dengan 54 item yang mencakup 9 item per dimensi, dan yang lain dengan 18 item yang terdiri dari 3 item per dimensi. Dalam penelitian ini, digunakan versi skala dengan 18 item, di mana setiap dimensi memiliki 3 item..

Tabel 3.1 Blueprint Skala PWB

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Autonomy</i>	Mampu menentukan nasib sendiri dan mengatur perilaku diri sendiri	1,17	13	3
<i>Positive Relations with others</i>	Mampu membangun hubungan yang erat dengan rasa saling percaya dari orang lain	4	10,16	3

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Environmental Mastery</i>	Memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan	2,8	14	3
<i>Personal growth</i>	Merasa adanya perkembangan diri yang terus menerus dan berkelanjutan	9	3,15	3
<i>Purpose in life</i>	Memiliki tujuan dan arah dalam hidup	11	5, 7	3
<i>Self-acceptance</i>	Memiliki pemahaman dan penerimaan terhadap berbagai aspek diri, termasuk kekuatan dan kelemahan yang dimiliki.	6, 12	18	3

## 2. Skala *Self Disclosure*

Penelitian ini menggunakan *Revised Self Disclosure Scale (RSDS)*, yang pertama kali dikembangkan oleh *Wheless (1978)*. Skala RSDS kemudian diterjemahkan oleh *Ananda (2019)* dan telah mengalami pengembangan lebih lanjut oleh *Perkasa (2022)*, serta disesuaikan oleh peneliti dengan kriteria khusus yang diperlukan untuk penelitian ini. Skala tersebut mencakup lima dimensi yang berbeda, yaitu jumlah (*Amount*), valensi, kejujuran atau ketepatan, tujuan (*intent*), dan kedekatan (*intimacy*). Total skala terdiri dari 27 item pertanyaan, yang terdiri dari 15 item mendukung, serta 12 item yang tidak mendukung.

Tabel 3.2 Blue Print Skala Self Disclosure

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Amount</i>	Kuantitas atau seberapa sering individu melakukan <i>self disclosure</i> di Instagram	7,9,10	5,6,8,11	7

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<b>Valensi</b>	Pengungkapan informasi individu di Instagram dalam hal positif atau negatif	12,14,16	13,15,	5
<b>Ketepatan dan Kejujuran</b>	Informasi yang diungkapkan individu di Instagram jujur dan tepat	23,25,26,	22, 24,27	7
<b>Intent</b>	Kemampuan individu untuk mengontrol keterbukaan diri di Instagram	1,2,3,4		4
<b>Intimacy</b>	Sejauh mana informasi yang diungkapkan individu di Instagram	17,18	19,20,21	5

### 3. Skala *Social Comparison*

Skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu *lowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) yang dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk (1999) berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Festinger (1954). Menurut Festinger (1954), *Social Comparison* dibagi menjadi dua dimensi yakni pendapat (*opinion*) dan kemampuan (*ability*).

Peneliti membuat item baru sebanyak 20 item berdasarkan aspek atau dimensi yang dikemukakan oleh Festinger yaitu pendapat (*opinion*) dan kemampuan (*ability*). Peneliti melakukan *expert judgment* dengan pakar ahli atau dosen yang relevan dengan bidang tersebut, kemudian peneliti menguji keterbacaan dengan 15 pengguna Instagram selain responden.

Tabel 3.3 Blueprint Skala Social Comparison

Aspek	Indikator	Pernyataan Item	
		Favorable	Unfavorable
<b>Kemampuan (ability)</b>	Membandingkan pencapaian diri dengan orang lain di Instagram	1,2,3	4,5
	Membandingkan kemampuan bersosialisasi	6,7	8,9
	Melihat orang lain dari segi kemampuan berpenampilan	10,11	12,13
<b>Pendapat (opinion)</b>	Mempertimbangkan pendapat diri sendiri yang dipikirkan dan dirasakan	14,15	16
	Mempertimbangkan opini popularitas di sosial media	17,18,19	20

## H. Uji Validitas dan Reliabilitas

### 1. Uji Validitas

Validitas merujuk pada sejauh mana suatu instrumen atau alat ukur dapat secara tepat menilai hasil yang diharapkan dan menyajikan data dari variabel yang sedang diteliti. Sebuah tes dianggap memiliki validitas tinggi bila alat tersebut mampu menjalankan fungsi pengukuran dengan akurat dan memberikan hasil yang sesuai dengan tujuan pengukuran tersebut (Azwar, 2012). Penelitian ini menggunakan validitas isi dan validitas konstruk seperti berikut:

#### a. Validitas Isi

Validitas isi merupakan jenis validitas yang diuji melalui pengujian kelayakan maupun relevansi isi tes, yang dilakukan oleh para ahli yang kompeten, sering disebut sebagai *expert judgement*.

(penilaian ahli). Validitas isi (*content validity*) bertujuan untuk memastikan bahwasanya pengukuran mencakup item-item yang tepat dan dapat mewakili konsep yang diukur. Semakin banyak item dalam skala yang mencerminkan keseluruhan konsep, semakin tinggi tingkat validitas isinya. Dengan demikian, validitas isi menilai seberapa baik elemen dan dimensi dari suatu konsep dapat digambarkan.

Pengujian CVR (*content validity ratio*) merupakan pengujian validasi isi alat ukur. Nilai rentang dari 0-1 di setiap itemnya, Semakin tinggi skor yang dimiliki setiap item menunjukkan validitas isi yang semakin baik, setiap skor yang melewati 0,30 dapat dikatakan bahwa instrumen tersebut valid. Pada penelitian ini, peneliti melakukan CVR kepada Dosen Psikologi yang berjumlah 3, tujuannya untuk menilai kekuatan dan kesesuaian butir item. berikut dosen penguji (*Content Validity Ratio*) CVR skala *social comparison*:

Tabel 3.4 Daftar ahli dan jadwal pelaksanaan CVR

No.	Nama	Pelaksanaan
1.	R.H	3 Juni – 4 Juni 2024
2.	I.T.R	5 Juni – 8 Juni 2024
3.	T.A.A	3 Juni – 4 Juni 2024

Peneliti melakukan uji data validitas isi menggunakan rumus Aiken'V. Berikut rumus Aikens'V untuk menghitung nilai validitas item:

$$V = \frac{\sum s}{n(c - 1)}$$

Keterangan:

V: Indeks validasi butir

S : r-lo

lo : Angka penilaian validitas terendah

c : Angka penilaian validitas tertinggi

r : Angka yang diberikan oleh validator

n : Jumlah validator

Adapun tolok ukur pengambilan keputusan seperti berikut:

Tabel 3.5 Kriteria Validitas Isi

Nilai V	Tingkat Kesesuaian
0,80 – 1,00	Sangat Tinggi
0,60 – 0,79	Tinggi
0,40 – 0,59	Sedang
0,20 – 0,39	Rendah
0,00 – 0,19	Sangat Rendah

Peneliti menggunakan dokumen-dokumen yang meliputi formulir identitas ahli, definisi operasional, bahan evaluasi, dan petunjuk pengisian untuk melakukan proses CVR. Hasil pengujian CVR berbasis *expert judgment* adalah sebagai berikut:

Tabel 3.6 Hasil Validitas Isi

Butir	Penilai			S <sub>1</sub>	S <sub>2</sub>	S <sub>3</sub>	Σs	n(c-1)	V	Keterangan
	I	II	III							
<b>Butir-1</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Tinggi
<b>Butir-2</b>	2	3	3	1	2	2	5	6	0,833333	Sangat Tinggi
<b>Butir-3</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Tinggi
<b>Butir-4</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Sangat Tinggi
<b>Butir-5</b>	3	2	3	2	1	2	5	6	0,833333	Sangat Tinggi
<b>Butir-6</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Sangat Tinggi
<b>Butir-7</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Sangat Tinggi
<b>Butir-8</b>	3	2	3	2	1	2	5	6	0,833333	Sangat Tinggi
<b>Butir-9</b>	2	3	3	1	2	2	5	6	0,833333	Sangat Tinggi
<b>Butir-10</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Sangat Tinggi
<b>Butir-11</b>	1	3	3	0	2	2	4	6	0,666667	Tinggi
<b>Butir-12</b>	2	3	3	1	2	2	5	6	0,833333	Sangat Tinggi
<b>Butir-13</b>	1	3	3	0	2	2	4	6	0,666667	Tinggi
<b>Butir-14</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Sangat Tinggi
<b>Butir-15</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Sangat Tinggi
<b>Butir-16</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Sangat Tinggi
<b>Butir-17</b>	1	3	3	0	2	2	4	6	0,666667	Tinggi
<b>Butir-18</b>	2	2	3	1	1	2	4	6	0,666667	Tinggi
<b>Butir-19</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Sangat Tinggi
<b>Butir-20</b>	2	3	3	1	2	2	5	6	0,833333	Sangat Tinggi

Berdasarkan hasil rentang angka menunjukkan bahwa skor angka bergerak dari tinggi sampai sangat tinggi mulai dari rentan 0,60 sampai 1, maka skala *social comparison* dapat digunakan keseluruhannya dan dinyatakan valid dengan rentan skor di atas 0,30.

#### b. Validitas Konstruk

Untuk mengevaluasi validitas item, penelitian ini menggunakan rumus korelasi *product moment* dari *Pearson* melalui bantuan perangkat lunak SPSS. Item-item yang dianggap valid akan dimasukkan pada analisis berikutnya, sedangkan item yang tidak valid akan dihapus.

### 1) Uji Validitas Skala *Psychological Well-Being*

Uji validitas dalam skala penelitian ini dilakukan dengan menggunakan nilai  $r_{tabel}$  5% untuk 100 responden, dengan nilai  $r_{tabel}$  sebesar 0,195. Berdasarkan hasil uji validitas pada skala *psychological well-being* terdiri dari 18 item, setelah diujikan kepada 100 responden ditemukan item yang gugur yaitu 5 item, sementara 13 item lainnya dianggap valid karena nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$ .

Tabel 3.7 Hasil uji validitas skala *psychological well-being*

Variabel	Aspek	Nomor Item		Jumlah item valid
		Valid	Tidak Valid	
<i>Psychological well-being</i>	<i>Autonomy</i>	1	13,17	1
	<i>Positive Relations with others</i>	4,10,16	-	3
	<i>Environmental Mastery</i>	2,14	8	2
	<i>Personal growth</i>	3,9,15	-	3
	<i>Purpose in life</i>	5,11	7	2
	<i>Self-acceptance</i>	6,12	18	2
<b>Total</b>				13

### 2) Uji Validitas Skala *Self Disclosure*

Uji validitas dalam skala penelitian ini dilaksanakan melalui nilai  $r_{tabel}$  5% untuk 100 responden, dengan nilai  $r_{tabel}$  sebesar 0,195. Menurut hasil uji validitas pada skala *self disclosure* dengan 27 item, setelah diujikan kepada 100 responden menunjukkan bahwasanya 8 item yang gugur atau tidak valid,

sementara 19 item lainnya dianggap valid karena nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$ .

Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Skala *Self Disclosure*

Variabel	Aspek	Nomor Item		Jumlah item valid
		Valid	Tidak Valid	
<i>Self Disclosure</i>	<i>Amount</i>	5,7,8,9,11	6,10	5
	Valensi	14,16	12,13,15,	2
	Ketepatan dan Kejujuran	22,23,24,25,26,27		6
	<i>Intent</i>	1,2,	3,4	2
	<i>Intimacy</i>	17,18,20,21	19	4
<b>Total</b>				19

### 3) Uji Validitas Skala *Social Comparison*

Uji validitas pada skala penelitian ini dilakukan melalui nilai  $r_{tabel}$  5% untuk 100 responden, dengan nilai  $r_{tabel}$  sebesar 0,195. Menurut hasil uji validitas pada skala *social comparison* dengan 20 item, setelah diuji pada 100 responden, menunjukkan bahwasanya 5 item tidak valid, sementara 15 item lainnya dinyatakan valid karena nilai  $r_{hitung}$  melebihi  $r_{tabel}$ .

Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas Skala *Social Comparison*

Variabel	Aspek	Nomor Item		Jumlah item valid
		Valid	Tidak Valid	
<i>Social Comparison</i>	Kemampuan ( <i>ability</i> )	1,2,3,4,7,9,10,11,13	5,6,8,12	9
	Pendapat ( <i>Opinion</i> )	15,16,17,18,19,20	14	6
<b>Total</b>				15

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada sejauh mana suatu pengukuran dari sebuah tes tetap stabil dan konsisten saat diterapkan kembali pada subjek yang sama dalam kondisi yang serupa. Penelitian dianggap reliabel jika menghasilkan hasil yang stabil dan konsisten ketika mengukur variabel yang sama. Uji reliabilitas yang akan digunakan perlu mempertimbangkan faktor kesalahan pengukuran (*error measurement*). Error pengukuran sendiri mencerminkan tingkat inkonsistensi hasil yang terjadi jika pengukuran diulang pada kelompok subjek yang sama (Azwar, 2005).

Pengukuran semakin reliabel ketika koefisien reliabilitas semakin tinggi apabila mendekati angka 1,00 dan semakin rendah bila mendekati 0. Kriteria reliabilitas menurut Arikunto seperti berikut:

Tabel 3. 10 Kriteria Reliabilitas

Nilai	Keterangan
$0,80 \leq r < 1,00$	Sangat Kuat
$0,60 \leq r < 0,80$	Kuat
$0,40 \leq r < 0,60$	Cukup Kuat
$0,20 \leq r < 0,40$	Rendah
$0,00 \leq r < 0,20$	Sangat Rendah

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* melalui pengujian yang melibatkan 100 responden

menggunakan aplikasi SPSS. Berikut hasil reliabilitas pada skala *psychological well-being*, *self disclosure*, *social comparison*.

Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Jumlah item (setelah item tidak valid digugurkan)	Koefisien reliabilitas
<i>psychological well-being</i>	13	0,788
<i>self disclosure</i>	19	0,808
<i>social comparison</i>	15	0,758

Diketahui hasil koefisien reliabilitas skala *psychological well-being* sebesar 0,788, koefisien reliabilitas skala *self disclosure* sebesar 0,808, dan koefisien reliabilitas skala *social comparison* sebesar 0,758. Maka nilai ketiga skala dianggap reliabel karena nilai *Cronbach Alpha* > 0,60.

## I. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif analisis data dilaksanakan sesudah semua data berhasil dikumpulkan dari responden maupun sumber lainnya. Analisis data bertujuan untuk menggali informasi, pola, dan hubungan yang terdapat dalam data yang telah diperoleh, sehingga peneliti mampu menarik kesimpulan atau temuan berdasarkan data tersebut.

Teknik analisis data merupakan suatu metode yang digunakan untuk menjelaskan informasi maupun data yang diperoleh, sehingga data tersebut lebih mudah dipahami oleh peneliti dan pihak lain yang tertarik dengan hasil penelitian tersebut. Dalam penelitian ini, digunakan analisis data deskriptif

dan analisis regresi linier berganda. Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran umum dan deskripsi tentang responden, sementara analisis regresi linier berganda digunakan untuk menentukan apakah terdapat pengaruh antara *self-disclosure* dan *social comparison* terhadap *psychological well-being*.

Teknik analisis data di penelitian ini dilaksanakan melalui IBM SPSS dengan melakukan beberapa pengujian yaitu:

## **1. Uji Asumsi Klasik**

### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas adalah prosedur yang dilakukan dalam penelitian untuk menentukan apakah data tersebut berdistribusi normal maupun tidak (Ghozali, 2011). Bila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka distribusi dianggap normal. Sebaliknya, jika  $p < 0,05$  maka distribusi dianggap tidak normal (Nisfiannoor, 2009). Uji normalitas ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* yang dilaksanakan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS, karena uji ini disarankan untuk digunakan pada penelitian dengan jumlah sampel lebih dari 50 responden.

### **b. Uji Linearitas**

Uji linearitas adalah proses yang digunakan untuk menentukan apakah setiap variabel bebas memiliki hubungan yang linier maupun tidak linier (nonlinier) terhadap variabel terikatnya

(Riduwan, 2008). Jika hasil uji linearitas menunjukkan bahwasanya distribusi data penelitian bersifat linier, maka data tersebut akan dianalisis menggunakan teknik parametrik yang telah ditentukan (Siregar, 2013). Uji linearitas juga dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS dengan tingkat signifikansi 0,05. Apabila nilai signifikansi koefisien korelasinya  $> 0,05$ , maka terdapat hubungan linier antara variabel independen dan variabel dependen.

### **c. Uji Heteroskedastisitas**

Uji heteroskedastisitas merupakan suatu pengujian asumsi klasik dalam analisis regresi yang tujuannya untuk mengevaluasi apakah terdapat ketidaksamaan variasi pada nilai residual antara satu pengamatan dengan pengamatan lainnya. Jika variasi nilai antara pengamatan bersifat konstan, maka kondisi tersebut disebut sebagai homoskedastisitas. Sebaliknya model dikatakan mengalami heteroskedastisitas apabila terdapat variasi antar pengamatan memiliki nilai yang berbeda. Oleh karena itu, regresi yang tidak menunjukkan bukti heteroskedastisitas dianggap memuaskan.

## **2. Analisis Deskriptif**

Berupa suatu metode statistik yang berfungsi untuk merangkum serta menggambarkan data agar lebih mudah dipahami. Tujuan dari analisis ini yaitu menjelaskan hasil penelitian dengan memberi

gambaran terkait data, termasuk nilai rata-rata, deviasi standar, nilai terendah (Min), dan nilai tertinggi (Max). Analisis statistik deskriptif menyajikan hasil numerik yang menunjang hasil data sampel yang diperoleh. Dalam hal ini peneliti dibantu menggunakan Microsoft Excel. Hasil perhitungan analisis statistik deskriptif memungkinkan dalam mengklasifikasikan data ke dalam tiga kategorisasi yang berbeda rendah, sedang, dan tinggi.

### **3. Uji Hipotesis**

Menurut Sugiyono (2019), hipotesis merupakan suatu pernyataan mengenai satu populasi maupun lebih yang perlu diuji keabsahannya melalui prosedur pengujian hipotesis. Proses uji hipotesis melibatkan perbandingan antara nilai sampel dari data penelitian dan nilai hipotesis dalam populasi. Hipotesis diterima ketika nilai sampel tidak memberikan cukup bukti untuk menolak hipotesis tersebut, sedangkan hipotesis ditolak jika nilai sampel tidak cukup untuk menerima hipotesis tersebut.

#### **a. Uji Analisis Regresi Linier Berganda**

Analisis regresi linier berganda merupakan suatu metode analisis yang digunakan untuk menjelaskan tentang dampak dan besarnya akibat yang ditimbulkan oleh satu variabel bebas maupun lebih terhadap satu variabel terikat (Sudarmanto, 2005). Analisa Regresi linier berganda adalah jenis regresi yang melibatkan satu

variabel dependen dan dua variabel independen maupun lebih.

Adapun persamaan model regresi berganda tersebut

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan:

Y : variabel terikat (*Psychological Well-being*)

X1 : variabel bebas satu (*Self Disclosure*)

X2 : variabel bebas dua (*Social Comparison*)

a : bilangan konstan

b1 : nilai koefisien regresi X1

b2 : nilai koefisien regresi X2

e : standar eror

#### **b. Uji F Simultan**

Uji F atau uji Anova digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata atau nilai tengah suatu data. Uji F dapat digunakan untuk membandingkan lebih dari dua kelompok data. Jika hasil uji F menunjukkan nilai lebih dari 0,05, maka variabel independen berpengaruh terhadap variabel dependen, dan jika nilai kurang < 0,05 tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. rumus uji F sebagai berikut:

- 1) Jika nilai  $f_{hitung} > f_{tabel}$  maka variabel independen secara simultan memengaruhi variabel dependen.

- 2) Jika nilai  $f_{hitung} < f_{tabel}$  maka variabel independen secara simultan tidak memengaruhi variabel dependen.

**c. Uji Parsial T**

Menurut Ghozali (2018) uji parsial T merupakan sebuah teknik perhitungan dalam menetapkan hubungan antara variabel *Independent* (X1 dan X2) terhadap variabel *dependen* (Y). jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau data dapat dikatakan memiliki pengaruh jika nilai signifikansi  $< 0,05$  sehingga variabel independen (X1 dan X2) memiliki pengaruh terhadap variabel Y.

**d. Uji Koefisien Determinasi**

Koefisien determinasi ( $R^2$ ) merupakan olah data yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel *independent* (X) terhadap variabel *dependent* (Y). Dalam penelitian ini, uji koefisien digunakan untuk mengukur sejauh mana variabel X memengaruhi variabel Y. Hasil uji tersebut bisa diamati dari nilai *R Square*; semakin mendekati angka 1, semakin kuat hubungan antara variabel X dengan variabel Y.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Gambaran Subjek Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di beberapa universitas di Malang. Subjek penelitian ini yaitu mahasiswi aktif yang sedang menempuh pendidikan di beberapa universitas di Malang Raya dan aktif menggunakan aplikasi Instagram.

##### **2. Waktu dan Pelaksanaan**

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Mei-Juli 2024 dengan menyebar kuesioner melalui media web yaitu *Google Formulir*. Kuesioner disebar secara *online* kepada mahasiswi aktif yang sedang menempuh pendidikan di universitas-universitas yang ada di Malang. Penggunaan *Google Formulir* dipilih karena memudahkan pengumpulan data yang langsung berbentuk digital dan mudah dalam penyebarannya karena dapat dilakukan melalui media *online*.

##### **3. Hambatan dalam penelitian**

Peneliti menghadapi beberapa hambatan dalam penelitian ini, yakni seperti berikut:

- a. Kurangnya relasi atau kenalan di luar kampus peneliti, sehingga penyebaran kuesioner di seluruh universitas di Malang kurang maksimal dan merata.

- b. Respons pesan yang lama dari subjek yang dihubungi dan pesan yang tidak segera dibaca oleh subjek sehingga proses terpenuhinya jumlah responden memakan waktu yang cukup lama.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Uji Asumsi Klasik

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* untuk menentukan apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Data akan dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi (Sig) > 0,05. Sebaliknya, jika nilai Sig < 0,05, distribusi data dianggap tidak normal. Model regresi yang baik harus memiliki residual yang berdistribusi secara normal..

Table 4.1 Hasil Uji Normalitas

N	100
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui nilai Signifikansi 0,200 > 0,05, sehingga dapat dikatakan nilai residual berdistribusi normal.

#### b. Uji Linearitas

Tujuannya adalah supaya peneliti mengetahui apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Korelasi yang ideal seharusnya

menunjukkan adanya hubungan linear antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Dalam penelitian ini uji linearitas dilakukan dengan bantuan SPSS melalui *test for linearity*. Apabila nilai signifikansi *deviation from linearity*  $> 0,05$ , maka data tersebut dapat dianggap linear. Berikut hasil uji linearitas yang diperoleh menggunakan aplikasi SPSS.

Table 4.2 Hasil Uji Linieritas *Self Disclosure*

		<b>Sig.</b>
<b>(Y)Psychological Well-Being* (X1) Self Disclosure</b>	Deviation from Liniearity	0,784

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui hasil uji data linieritas pada nilai Sig. *Deviation from linearity* pada variabel *Psychological Well-Being* dengan *Self Disclosure* mendapatkan nilai sebesar 0,784  $> 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwasanya kedua variabel tersebut terdapat hubungan yang linier.

Tabel 4.3 Hasil Uji Linearitas *Social Comparison*

		<b>Sig.</b>
<b>(Y)Psychological Well-Being* (X2) Social Comparison</b>	Deviation from Liniearity	0,594

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui hasil uji data linieritas pada nilai Sig. *Deviation from linearity* pada variabel *Psychological Well-Being* dengan *Social Comparison* mendapatkan nilai sebesar 0,594

$> 0,05$ , maka pada kedua variabel tersebut terdapat hubungan yang linear.

### c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinieritas dilakukan bertujuan untuk mendeteksi apakah ditemukan adanya hubungan atau korelasi antara variabel independen. Keputusan dalam uji ini didasarkan pada nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *collinearity tolerance*. Jika nilai VIF  $< 10$  atau nilai *tolerance*  $> 0,01$ , maka tidak terdapat multikolinearitas. Model regresi yang ideal seharusnya tidak menunjukkan adanya korelasi antar variabel independen.

Tabel 4.4 Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Collinearity Tolerance	Statistics VIF
Self Disclosure (X1)	0,999	1,101
Social Comparison (X2)	0,999	1,101

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui variabel *Self Disclosure* dan *social comparison* memperoleh nilai tolerance  $0,999 > 0,01$  dan VIF sebesar  $1,101 < 10$  maka data tersebut tidak terjadi multikolinieritas.

### d. Uji Heteroskedastisitas

Bertujuan untuk menentukan apakah dalam model regresi terdapat kesamaan varians dan residual dari satu pengamatan ke pengamatan lainnya. Untuk mengambil keputusan dalam uji heteroskedastisitas, digunakan uji Glejser. Dasar pengambilan keputusannya adalah jika nilai signifikansi kurang dari  $0,05$ , maka

data tersebut menunjukkan adanya gejala heteroskedastisitas dalam model regresi. Sebaliknya, bila nilai signifikansi bernilai lebih besar daripada 0,05 maka dapat dikatakan tidak ada gejala heterokedastisitas dalam model regresi pada data tersebut.

Tabel 4.5 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.
X1 - Self Disclosure	0,434
X2 - Social Comparison	0,093

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa variabel *Self Disclosure* memperoleh nilai sig sebesar 0,434 dan nilai sig variabel *Social Comparison* sebesar 0,093, nilai tersebut masing-masing tiap variabel  $> 0,05$ , maka tidak terjadi gejala heterokedasitas.

## 2. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif data digunakan untuk menjawab rumusan masalah dan hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya, serta untuk mencapai tujuan penelitian. Analisis ini membutuhkan distribusi normal yang diperoleh dari mean (M) dan standar deviasi (SD). Dalam uji deskriptif pada penelitian ini dilakukan untuk memberi gambaran tentang subjek yang diteliti, seperti mengetahui rata-rata (*Mean*) dan standar deviasi dari skala *psychological well-being*, *self disclosure*, *social comparison*. Setelah nilai *mean* dan standar deviasi diperoleh,

data kemudian dikategorikan menjadi tiga tingkat, yaitu Tinggi, Sedang, dan Rendah.

#### a. Analisis Statistik Deskripsi

Tujuan dari deskripsi data adalah untuk menyajikan penjabaran mengenai subjek yang telah ditemui di lapangan dari setiap variabel. Data di Tabel 4.6 menunjukkan nilai terendah (minimum), nilai tertinggi (maksimum), skor rata-rata (mean), serta simpangan baku (standar deviasi).

Tabel 4.6 Hasil uji analisis statistik deskriptif *self disclosure*

	<b>N</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>	<b>Mean</b>	<b>Std.</b>
<b><i>Self Disclosure</i></b>	100	27	67	46,14	7,418
<b><i>Social Comparison</i></b>	100	27	47	36,29	5,260
<b><i>Psychological well-being</i></b>	100	24	51	37,05	5,463

Berdasarkan tabel 4.6 hasil uji statistik deskriptif diketahui bahwasanya variabel *self disclosure* memperoleh nilai minimum 27 sedangkan nilai maksimum 67, nilai mean sebesar 46,14 dan standar deviasi sebesar 7,418. Hasil uji deskriptif pada variabel *social comparison* memperoleh nilai minimum 27 sedangkan nilai maksimum 47, nilai mean sebesar 36,29 dan standar deviasi sebesar 5,260. Hasil uji deskriptif pada variabel *Psychological well-being* memperoleh nilai minimum 27 sedangkan nilai maksimum 47, nilai mean sebesar 37,05 dan standar deviasi sebesar 5,463.

## b. Kategorisasi

Uji kategorisasi tiga jenjang rendah, sedang, dan tinggi memiliki fungsi untuk menginterpretasikan terhadap persebaran skor skala responden ke dalam tiga jenjang sebagai berikut:

### 1) Kategorisasi *Self Disclosure*

Kategorisasi ini dapat ditentukan setelah nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi (SD) diperoleh. Sehingga tingkat *self disclosure* ditampilkan dalam bentuk persentase seperti berikut:

Table 4.7 Kategorisasi *Self Disclosure*

Kategori	Rumus	Hasil	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X \leq (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X \leq 39$	10	10%
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) - (\text{Mean} + 1\text{SD})$	39– 55	71	71%
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 55$	19	19%

Berdasarkan dari tabel 4.7 hasil uji kategorisasi diketahui bahwa tingkat *self disclosure* pada mahasiswa malang pada tingkat rendah sebesar 10% atau sekitar 10 mahasiswa, dan sebesar 71% atau sekitar 71 mahasiswa memiliki tingkat *self disclosure* dalam kategori sedang, dan kategori tinggi sebesar 19% yang berarti sekitar 19 mahasiswa yang memiliki tingkat *self disclosure* tinggi.

Selanjutnya peneliti melakukan perhitungan terhadap tiap aspek skor total variabel untuk mengetahui besaran kontribusi masing-masing aspek untuk mengetahui faktor pembentuk variabel *self disclosure* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.8 Faktor utama pembentuk variabel *self disclosure*

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
<i>Amount</i>	1104	4614	23,9%
<b>Valensi</b>	570		12,4%
<b>Ketepatan dan Kejujuran</b>	1458		31,6%
<i>Intent</i>	553		12%
<i>Intimacy</i>	929		20,13%

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui nilai pada aspek *amount* sebesar 23,9%, aspek valensi sebesar 12,4%, aspek ketepatan dan kejujuran sebesar 31,6%, aspek *intent* sebesar 12%, dan aspek *intimacy* sebesar 20,13%. Sehingga bisa disimpulkan bahwasanya aspek ketepatan dan kejujuran memberikan kontribusi yang paling besar.

Selanjutnya pada penelitian ini ingin mengetahui Sumbangan Efektif masing-masing aspek *self disclosure*. Menurut Wheelless and Grotz (1976) terbagi menjadi 5 aspek dalam keterbukaan diri yaitu *Amount* (Jumlah), Valensi, Ketepatan dan Kejujuran, *Intent* (*Intensi*), *Intimacy* (Keakraban). Maka peneliti melakukan uji SE pada setiap aspek melalui bantuan *software* SPSS dan Microsoft Excel di Tabel 4.9:

Tabel 4.9 Koefisien Output SE *Self Disclosure*

Aspek	Koefisien Regresi Beta	Koefisien Korelasi	Rsquare
<i>Amount</i> (Jumlah)	0,306	0,407	23,5
Valensi	0,034	0,053	
Ketepatan dan Kejujuran	0,146	0,248	
<i>Intent</i> ( <i>Intensi</i> )	0,202	0,058	
<i>Intimacy</i> ( <i>Keakraban</i> )	0,187	0,322	

Berdasarkan tabel 4.9 diketahui hasil pada kolom koefisien regresi beta, koefisien korelasi dan *R Square* dengan menggunakan bantuan *software IBM SPSS Statistic*, selanjutnya peneliti melakukan perhitungan lanjutan pada *software Microsoft Excel* untuk mengetahui sumbangan efektif (SE) pada setiap aspek dukungan sosial dengan rumus seperti berikut:

$$SE(X)\% = \text{Koefisien Regresi Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$$

Tabel 4.10 Ouput SE *Self Disclosure*

SE	Nilai
<i>Amount</i>	12,45%
Valensi	0,18%
Ketepatan dan Kejujuran	3,62%
<i>Intent</i> ( <i>Intensi</i> )	1,17%
<i>Intimacy</i> ( <i>Keakraban</i> )	6,02%

Berdasarkan tabel 4.10 diketahui nilai Sumbangan Efektif (SE) pada aspek *Amount* sebesar 12,45%, aspek Valensi sebesar 0,18%, aspek Ketepatan dan Kejujuran sebesar 3,62%, aspek *Intent* (*Intensi*) sebesar 1,17%, dan aspek *Intimacy* (*Keakraban*)

sebesar 6,02%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa aspek *Amount* memberikan sumbangan efektif (SE) yang paling besar terhadap *psychological well-being* mahasiswi malang pengguna akun utama Instagram.

## 2) Kategorisasi *Social Comparison*

Kategorisasi ini dapat ditentukan setelah nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi (SD) diperoleh. Sehingga tingkat *social comparison* ditampilkan melalui bentuk persentase seperti berikut:

Tabel 4.11 Kategorisasi *Social Comparison*

Kategori	Rumus	Hasil	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X \leq (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X \leq 31$	13	13%
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) - (\text{Mean} + 1\text{SD})$	31– 41	60	60%
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X \geq 41$	27	27%

Berdasarkan dari tabel 4.11 hasil uji kategorisasi diketahui bahwa tingkat *social comparison* pada mahasiswi malang pada tingkat rendah sebesar 13% atau sekitar 13 mahasiswi, dan sebesar 60% atau sekitar 60 mahasiswi memiliki tingkat *social comparison* dalam kategori sedang, dan pada kategori tinggi terdapat sebesar 27% yang berarti sekitar 27 mahasiswi yang memiliki tingkat *social comparison* tinggi.

Selanjutnya peneliti melakukan perhitungan terhadap tiap aspek skor total variabel untuk mengetahui besaran kontribusi

masing-masing aspek untuk mengetahui faktor pembentuk variabel *social comparison* dengan hasil seperti berikut:

Tabel 4.12 Faktor utama pembentuk variabel *social comparison*

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
<b>Kemampuan (ability)</b>	2187	3629	60%
<b>Opinion</b>	1442		39,7%

Berdasarkan tabel 4.12 diketahui nilai pada aspek Kemampuan sebesar 60%, aspek *opinion* sebesar 39,7%, Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa aspek kemampuan (*ability*) memberikan kontribusi yang paling besar.

Selanjutnya pada penelitian ini ingin mengetahui Sumbangan Efektif masing-masing aspek *social comparison*. Menurut Festinger terdapat 2 aspek dalam *social comparison*, antara lain: Kemampuan (*ability*), Pendapat (*opinion*). Maka peneliti melakukan uji SE pada setiap aspek melalui bantuan SPSS dan *Microsoft Excel* pada Tabel 4.13;

Tabel 4.13 Koefisien Output SE *Social Comparison*

Aspek	Koefisien Regresi Beta	Koefisien Korelasi	Rsquare
Kemampuan ( <i>ability</i> )	0,198	0,262	8,7
Pendapat ( <i>opinion</i> )	0,151	0,234	

Menurut hasil *output* perhitungan pada Tabel 4.11 diperoleh hasil pada kolom koefisien regresi beta, koefisien korelasi dan *R*

*Square* dengan menggunakan bantuan *software IBM SPSS Statistic*, kemudian peneliti melakukan perhitungan lanjutan pada *software Microsoft Excel* untuk mengetahui sumbangan efektif (SE) dalam setiap aspek dukungan sosial dengan rumus seperti berikut;

$$SE(X)\% = \text{Koefisien Regresi Beta Koefisien Korelasi} \times 100\%$$

Table 4.14 Ouput SE *Social comparison*

SE	Nilai
Kemampuan ( <i>ability</i> )	5,19%
Pendapat ( <i>opinion</i> )	3,53%
Total	8,7%

Berdasarkan tabel 4.14 diketahui nilai Sumbangan Efektif (SE) pada aspek Kemampuan (*ability*) sebesar 5,19%, dan aspek Pendapat (*opinion*) sebesar 3,53%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa aspek *Amount* memberikan sumbangan efektif (SE) yang paling besar terhadap *psychological well-being* mahasiswi malang pengguna akun utama Instagram.

### 3) Kategorisasi *Psychological Well-Being*

Kategorisasi ini dapat ditentukan sesudah nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi (SD) diperoleh. Sehingga tingkat *Psychological Well-Being* ditampilkan dalam bentuk persentase sebagai berikut:

Tabel 4. 15 Kategorisasi *Psychological Well-Being*

Kategori	Rumus	Hasil	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X \leq (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X \leq 32$	14	14%
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) - (\text{Mean} + 1\text{SD})$	32– 42	64	64%
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 42$	22	22%

Berdasarkan dari tabel 4.15 hasil uji kategorisasi diketahui bahwa tingkat *social comparison* pada mahasiswi Malang pada tingkat rendah sebesar 14% atau sekitar 14 mahasiswi, dan sebesar 64% atau sekitar 64 mahasiswi memiliki tingkat *psychological well-being* dalam kategori sedang, serta kategori tinggi terdapat sebesar 22% yang berarti sekitar 22 mahasiswi yang berada di tingkat *psychological well-being* tinggi.

Selanjutnya peneliti melakukan perhitungan terhadap tiap aspek skor total variabel untuk mengetahui besaran kontribusi masing-masing aspek untuk mengetahui faktor pembentuk variabel *psychological well-being* dengan hasil seperti berikut:

Tabel 4.16 Faktor utama pembentuk variabel *psychological well-being*

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
<i>Autonomy</i>	273	<u>3705</u>	7,4%
<i>Positive Relations with others</i>	788		21,3%
<i>Environmental Mastery</i>	583		15,7%
<i>Personal growth</i>	905		24,4%
<i>Purpose in life</i>	589		15,9%
<i>Self-acceptance</i>	567		15,3%

Berdasarkan tabel 4.16 hasil uji diperoleh presentasi setiap aspek yang berkontribusi sebagai faktor yang membentuk *psychological well-being* pada aspek *Autonomy* sebesar 7,4%, aspek *Positive Relations with others* sebesar 21,3%, aspek *Environmental Mastery* sebesar 15,7%, aspek *Personal growth* sebesar 24,4%, aspek *Purpose in life* sebesar 15,9%, dan aspek *Self-acceptance* sebesar 15,3%.

### 3. Hasil Uji Hipotesis

#### a. Analisis Regresi Berganda

Tabel 4.17 Uji analisis regresi linier berganda

<b>Model</b>	<b>B</b>	<b>Sig.</b>
(Constant)	39,516	0,000
<i>Self Disclosure</i>	0,182	0,010
<i>Social Comparison</i>	-0,299	0,003

Berdasarkan tabel 4.17 diketahui nilai persamaan regresi yaitu  $39,516 + 0,182 - 0,299$ , dan diketahui nilai konstanta yang diperoleh sebesar 39,516 yang berarti jika variabel *independent* bernilai 0 (konstan) maka variabel *dependent* bernilai 39,516. Kemudian diketahui nilai koefisien regresi variabel *self disclosure* (X1) bernilai positif (+) sebesar 0,182, sehingga jika variabel *self disclosure* (X1) meningkat maka variabel *social comparison* (Y) juga akan meningkat begitu juga sebaliknya. Sedangkan nilai koefisien regresi variabel *psychological well-being* (X2) bernilai

negatif (-) sebesar  $-0,299$ , maka dapat diartikan jika variabel *self disclosure* X2 meningkat maka variabel *psychological well-being* Y akan menurun, begitu pun sebaliknya.

**a. Uji F Simultan**

Tabel 4.18 Hasil Uji F Simultan

F	Sig.
8,406	0,000 <sup>b</sup>

Berdasarkan tabel 4.18 diketahui nilai Signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka variabel *self disclosure* dan *social comparison* memiliki pengaruh yang signifikan secara simultan (bersama-sama) terhadap variabel *Psychological Well-being*.

**b. Uji koefisien determinasi**

Tabel 4. 19 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square
	0,384 <sup>a</sup>	0,148

Berdasarkan tabel 4.19 diketahui nilai *R-Square* sebesar 0,148 maka pengaruh variabel *Self Disclosure dan Social Comparison* terhadap variabel *Psychological Well-Being* secara simultan (bersama-sama) sebesar 14,8 %. Adapun sisanya 85,2% dipengaruhi dari faktor atau variabel lainnya.

**c. Uji T**

Jika Nilai Sig.  $< 0,05$  disimpulkan ada pengaruh secara signifikan, dan jika Nilai Sig. tepat diangka 0,05 maka untuk

mencari tahu ada atau tidaknya pengaruh Variabel Independen terhadap Dependen bisa menggunakan perhitungan  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$ .

Tabel 4. 20 Hasil Uji T

Variabel	T	Sig.
<i>Self Disclosure</i>	2,631	0,010
<i>Social Comparison</i>	-3,070	0,003

Berdasarkan tabel 4.20 diketahui nilai Sig. variabel *Self Disclosure* sebesar  $0,01 < 0,05$ , sehingga variabel *self disclosure* (X1) terdapat pengaruh yang signifikan terhadap variabel *psychological well-being* (Y). Pada nilai Sig. variabel *Social comparison* diketahui memiliki nilai sebesar  $0,003 < 0,05$ , maka disimpulkan variabel *social comparison* (X2) terdapat pengaruh signifikan terhadap variabel *psychological well-being* (Y). Hasil yang diperoleh dari  $t_{hitung}$  untuk *self disclosure* sebesar 2,631 dengan  $t_{tabel}$  yang didapat yaitu 1,984 yang berarti  $2,631 > 1,984$ . Pada hasil  $t_{hitung}$  *social comparison* diperoleh sebesar (-3,070) yang dapat diartikan  $3,070 > 1,984$  dengan simbol negatif yang menunjukkan adanya hubungan berlawanan arah.

#### d. Koefisien Determinasi Parsial

Tabel 4. 21 hasil uji koefisien determinasi parsial *self disclosure*

Model	R	R Square
	0,255	0,065

Berdasarkan tabel 4.21 diketahui nilai R Square sebesar 0,065 sehingga pengaruh variabel *Self Disclosure* terhadap variabel *Psychological Well-Being* secara parsial sebesar 6,5 %.

Tabel 4.22 hasil uji koefisien determinasi parsial *social comparison*

Model	R	R Square
	0,295	0,087

Berdasarkan tabel 4.22 diketahui nilai *R Square* sebesar 0,087 sehingga pengaruh variabel *Social Comparison* terhadap variabel *Psychological Well-Being* secara parsial sebesar 8,7%.

## C. Pembahasan

### 1. Tingkat *Self Disclosure* pada mahasiswi pengguna akun utama Instagram.

Berdasarkan hasil uji kategorisasi data pada 100 responden mahasiswi Malang pengguna akun utama Instagram, dapat diketahui *Self Disclosure* yang dimiliki oleh subjek penelitian, peneliti membagi menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Diketahui sebanyak 10 mahasiswi dengan persentase sebanyak 10% masuk dalam kategori rendah. Terdapat 71 mahasiswi dengan persentase sebesar 71% yang berada dalam kategori sedang, dan sebanyak 19 mahasiswi dengan persentase sebesar 19% masuk dalam kategori Tinggi. Menurut data tersebut dapat disimpulkan bahwasanya subjek memiliki tingkat *self disclosure* dalam kategori sedang yang menandakan bahwasanya

kemungkinan pengguna akun utama memiliki kebebasan untuk mengekspresikan apa pun yang mereka inginkan di Instagram, namun mereka tetap mengendalikan diri sejauh mana mereka melakukan *self disclosure* atau keterbukaan diri. Mereka cenderung memberikan batasan dalam berbagi informasi pribadi yang diposting baik dalam bentuk foto ataupun video yang relevan dengan kehidupan mereka, seperti cerita sehari-hari, kisah asmara, serta foto maupun video yang bersifat acak.

Hal itu sesuai dengan penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa mahasiswi Malang pengguna akun utama Instagram ketika melakukan *self disclosure* di akunnya, tidak sedikit dari mereka yang memilih untuk membatasi membagikan informasi atau postingan di akun utama Instagramnya, karena dengan alasan tidak ingin adanya omongan negatif dari pengikutnya atau pengguna lain. Pada salah satu item kuisioner “Saya jarang menceritakan pengalaman pribadi saya secara detail di akun utama Instagram”, hasil persentasenya menunjukkan 38,5% memilih jawaban “Sangat Setuju”, 43,1% memilih jawaban “Setuju”, 16,5% memilih jawaban “Tidak Setuju”, dan 1,9% memilih jawaban “Sangat Tidak Setuju”. Dapat dikatakan bahwa mayoritas responden membatasi dalam melakukan *self disclosure* di akun utama Instagramnya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Dina Auliyatus (2021), bahwasanya dari seluruh responden penelitian, terdapat 206 responden

dengan tingkat *self disclosure* yang tinggi, yang menunjukkan bahwasanya mereka sering melakukan *self disclosure* di media sosial. Selain itu, terdapat 114 mahasiswa dengan tingkat *self disclosure* sedang, yang menunjukkan bahwasanya mahasiswi hanya melakukan *self disclosure* di media sosial sesuai kebutuhan atau seperlunya saja. Tidak ditemukan mahasiswa yang berada pada tingkat *self disclosure* rendah, yang berarti mereka tidak merasa perlu untuk melakukan *self disclosure* di media sosial.

Menurut Derlega dan Grzelak (2008) individu yang memiliki *self disclosure* yang baik dapat mengungkapkan perasaannya kepada orang lain, membagikan masalah yang sedang dihadapi untuk mendapatkan pemahaman dari orang lain, mampu memilih untuk membuka atau menyembunyikan informasi tentang diri, selain itu saling berbagi perasaan dengan orang lain dan rasa saling percaya supaya hubungan menjadi lebih akrab. Sejalan dengan penelitian Chen (2017) yang menyatakan bahwasanya pengguna media sosial dengan tingkat *self disclosure* yang tinggi dapat menampilkan diri mereka secara lebih terbuka dan membangun citra diri yang ideal.

Gainau (2009) menyatakan bahwasanya individu yang memiliki kemampuan *self disclosure*, mampu mengekspresikan dirinya dengan tepat, bersifat objektif, dapat diandalkan, dapat menyesuaikan dirinya (*adaptive*) dengan baik, lebih kompeten, mampu bersikap positif, memiliki rasa percaya diri, mempercayai orang lain, serta terbuka.

Sebaliknya, akan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri bagi individu yang kurang mampu dalam keterbukaan diri, merasa kurang percaya diri, mengalami rasa cemas, rendah diri, takut, serta cenderung bersikap tertutup.

Menurut hasil uji diperoleh presentasi setiap aspek yang berkontribusi sebagai faktor yang membentuk *self disclosure* diketahui nilai pada aspek *amount* sebesar 23,9%, aspek valensi sebesar 12,4%, aspek ketepatan dan kejujuran sebesar 31,6%, aspek *intent* sebesar 12%, dan aspek *intimacy* sebesar 20,13%. Disimpulkan bahwasanya aspek ketepatan dan kejujuran memberikan kontribusi yang paling besar. Ini menunjukkan bahwa faktor ini adalah elemen paling penting dalam membentuk *self-disclosure*. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa malang pengguna akun utama instagram dalam membagikan informasi dirinya melalui postingan-postingan di akun utama instagramnya sesuai dengan apa yang terjadi pada mereka atau sesuai dengan fakta.

Ini berarti, meskipun banyak informasi yang dibagikan, kejujuran dan ketepatan dalam informasi tersebut sangat krusial untuk memastikan bahwa hubungan yang terjalin tidak hanya berbasis pada kuantitas, melainkan juga pada kualitas dari apa yang diungkapkan. Ketepatan merujuk pada sejauh mana informasi yang diungkapkan seseorang sesuai dengan fakta, akurat, dan relevan dalam konteks percakapan. Informasi yang tepat memberikan gambaran yang jelas dan bisa dipahami dengan baik oleh penerima informasi.

Kejujuran berarti penyampaian informasi dengan jujur tanpa adanya manipulasi atau distorsi. Ini mencakup sikap terbuka dan tulus seseorang dalam menyatakan pikiran atau perasaan mereka tanpa menyembunyikan atau mengubah kenyataan. Kombinasi ketepatan dan kejujuran ini menciptakan pengungkapan diri yang valid dan terpercaya. Informasi yang tepat dan jujur dapat membangun kepercayaan dalam hubungan antar pribadi dan mendorong orang lain untuk merespons dengan cara yang sama. Maka, jika mahasiswi Malang ketika memposting sesuatu menggunakan akun utamanya harus tepat dan jujur, agar hubungan mereka dengan pengguna lain tetap terjaga.

## **2. Tingkat *social comparison* pengguna akun utama Instagram**

Berdasarkan hasil uji kategorisasi data pada 100 responden mahasiswi Malang pengguna akun utama Instagram, dapat diketahui *social comparison* yang dimiliki oleh subjek penelitian, peneliti membaginya ke dalam 3 kategori yakni tinggi, sedang, serta rendah. Diperoleh hasil menunjukkan kategori rendah sebesar 13% atau sekitar 13 mahasiswi, dan sebesar 60% atau sekitar 60 mahasiswi memiliki tingkat *social comparison* dalam kategori sedang, dan pada kategori tinggi terdapat sebesar 27% yang berarti sekitar 27 mahasiswi dengan tingkat *social comparison* yang tinggi.

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat diartikan bahwa subjek memiliki tingkat *social comparison* pada kategori sedang. Penelitian ini menunjuk bahwa mahasiswi Malang pengguna akun utama Instagram

jarang melakukan *social comparison*, yang dapat diartikan mereka tidak sering melakukan perbandingan dirinya dengan orang lain, namun tidak berarti mereka tidak melakukan sama sekali. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *social comparison* adalah bagian yang penting dan cukup berpengaruh dalam kehidupan sebagian besar responden, meskipun pada tingkat yang bervariasi. Mayoritas mahasiswi mengalami perbandingan sosial, meski dalam kategori sedang, yang berarti bahwasanya mereka masih terpengaruh oleh konten yang mereka lihat di Instagram, tetapi tidak sampai tingkat yang ekstrem.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Amelia (2019), bahwasanya dari 430 remaja akhir, sebanyak 108 orang (25,3%) termasuk dalam kategori *social comparison* yang rendah, sedangkan 321 orang (74,7%) masuk dalam kategori *social comparison* yang tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja akhir cenderung terlibat dalam *social comparison*, yang mampu memengaruhi cara mereka melihat diri mereka sendiri dan bagaimana mereka berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka.

*Social comparison* merupakan suatu proses psikologis di mana seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain dalam berbagai aspek kehidupan, seperti kemampuan, opini, status sosial, atau atribut lainnya. Teori ini diperkenalkan oleh Leon Festinger (1954) menyatakan bahwasanya secara alamiah setiap individu memiliki kecenderungan untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain sebagai cara

dalam menilai dan mengevaluasi diri mereka sendiri. Menurut konteks tersebut, kemampuan dan opini adalah dua aspek utama yang menjadi acuan dalam perbandingan sosial. Berdasarkan hasil uji diperoleh presentasi setiap aspek yang berkontribusi sebagai faktor yang membentuk *social comparison* diketahui nilai pada aspek Kemampuan sebesar 60%, aspek *opinion* sebesar 39,7%, sehingga aspek kemampuan memberikan kontribusi yang paling besar.

Kontribusi aspek kemampuan dalam *social comparison* yang sebesar 60% menunjukkan bahwa kemampuan menjadi faktor utama yang digunakan oleh mahasiswi malang pengguna akun utama instagram untuk mengevaluasi diri mereka dalam konteks sosial. Ini karena kemampuan memberikan hasil yang lebih konkret dan objektif dibandingkan opini, yang sering kali bersifat subjektif. Oleh karena itu, kemampuan berperan penting dalam membentuk bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri, baik dalam hal kesuksesan pribadi maupun profesional.

Kemampuan dalam *social comparison* merujuk pada evaluasi seseorang tentang seberapa baik ia dapat melakukan sesuatu dibandingkan dengan orang lain. Ini mencakup keterampilan, bakat, prestasi, dan kinerja seseorang dalam berbagai bidang kehidupan, seperti pekerjaan, pendidikan, atau aktivitas fisik. Individu sering kali menggunakan kemampuan orang lain sebagai tolok ukur untuk mengevaluasi seberapa kompeten dirinya. Misalnya, mahasiswi sering

kali membandingkan penampilan mereka dengan foto-foto *influencer* atau teman yang mereka ikuti di Instagram, seorang karyawan mungkin membandingkan performanya dengan rekan kerja lain untuk mengetahui seberapa baik dirinya bekerja, atau seorang pelajar mungkin membandingkan nilai ujiannya dengan teman sekelasnya. Secara umum perbandingan kemampuan mendorong seseorang untuk menjadi lebih kompetitif dan ambisius. Orang mungkin merasa terdorong untuk meningkatkan kemampuan mereka agar dapat “menyamai” atau “melampaui” orang lain yang mereka anggap lebih kompeten. Ini membuat kemampuan menjadi faktor kunci dalam *social comparison*.

### 3. Tingkat *Psychological Well-Being* pengguna akun utama Instagram

Berdasarkan hasil uji kategorisasi data pada 100 responden mahasiswi malang pengguna akun utama Instagram, dapat diketahui *Psychological Well-Being* yang dimiliki oleh subjek penelitian, peneliti membagi menjadi 3 kategori yakni tinggi, sedang, serta rendah. Diketahui sebanyak 14 mahasiswi dengan persentase sebesar 14% masuk pada kategori rendah. Sebanyak 64 mahasiswi dengan persentase sebesar 64% yang berada di kategori sedang. Sementara itu, sebanyak 22 mahasiswi dengan persentase sebesar 22% masuk dalam kategori Tinggi. Menurut data tersebut dapat dikatakan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *psychological well-being* yang sedang.

Sebagian besar mahasiswi (64%) berada di kategori sedang, yang berarti mereka memiliki tingkat *psychological well-being* yang relatif

positif. Ini menunjukkan bahwasanya mahasiswi malang pengguna akun utama instagram mampu merasakan kebahagiaan, kepuasan, dan beberapa aspek positif dalam hidup mereka. Meskipun berada dalam kategori sedang, masih ada ruang untuk meningkatkan *psychological well-being* mereka. Artinya, ada kemungkinan bahwa meskipun mereka merasa cukup baik, mereka mungkin belum sepenuhnya mencapai potensi maksimal dalam hal kesehatan mental dan emosional. Mahasiswi malang pengguna akun utama instagram yang berada dalam kategori sedang mungkin merasakan manfaat dari penggunaan Instagram, tetapi juga harus menghadapi tantangan yang ditimbulkan, sehingga penting bagi mereka untuk menemukan keseimbangan yang sehat dalam menggunakan *platform* ini. Misalnya, mereka dapat mengatur waktu penggunaan Instagram, mengikuti akun yang memberikan inspirasi dan motivasi, dan lebih memperhatikan konten yang positif. Selain itu, mereka perlu menyadari bahwa tidak semua yang ditampilkan di media sosial mencerminkan kenyataan dan bahwa setiap orang memiliki perjalanan hidupnya masing-masing.

*Psychological well-being* merujuk pada kondisi di mana individu bisa berfungsi secara sepenuhnya dan menghargai dirinya sendiri (Choi dan Lim, 2016). Seseorang dianggap memiliki *psychological well-being* yang tinggi jika telah memenuhi beberapa aspek, yaitu *self-acceptance* (penerimaan diri), *positive relationships with others* (hubungan positif dengan orang lain), *autonomy* (kemandirian), *environmental mastery*

(penguasaan lingkungan), *purpose in life* (tujuan hidup), dan *personal growth* (pertumbuhan pribadi) (Ryff, 1989). Seseorang dengan *psychological well-being* yang tinggi mempunyai kondisi psikologis yang positif dan berfungsi baik terhadap dirinya sendiri dan orang lain (Ramadhani dkk., 2016). Selain itu, Awaliyah dan Listyandini (2017) mengemukakan bahwasanya *psychological well-being* pada mahasiswa dipengaruhi dari faktor penerimaan diri dan kontrol terhadap lingkungannya. Ketika seseorang sudah mencapai *psychological well-being*, mereka mampu mengatur lingkungannya dengan baik dan kemungkinan dapat memberikan pengaruh positif kepada orang lain dan sekitarnya.

Berdasarkan hasil uji diperoleh presentasi setiap aspek yang berkontribusi sebagai faktor yang membentuk *psychological well-being* pada aspek *Autonomy* sebesar 7,4%, aspek *Positive Relations with others* sebesar 21,3%, aspek *Environmental Mastery* sebesar 15,7%, aspek *Personal growth* sebesar 24,4%, aspek *Purpose in life* sebesar 15,9%, dan aspek *Self-acceptance* sebesar 15,3%. Demikian bisa disimpulkan bahwa aspek *Personal growth* memberikan kontribusi yang paling besar, karena membuktikan bahwa individu yang merasa mereka terus berkembang cenderung mempunyai pandangan yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri dan kehidupan secara keseluruhan. Mereka merasa hidup mereka memiliki makna dan tujuan yang jelas.

*Personal Growth* memberikan kontribusi terbesar (24,4%) dalam *psychological well-being* karena aspek ini secara langsung terkait dengan rasa pencapaian, makna, dan tujuan hidup. Proses pertumbuhan pribadi membantu individu merasa lebih terhubung dengan diri mereka sendiri, lebih mampu menghadapi tantangan, dan lebih puas dengan kehidupan mereka. Seiring dengan terus berkembang dan belajar, seseorang merasa lebih siap dan termotivasi untuk menghadapi berbagai aspek kehidupan, yang pada akhirnya meningkatkan *psychological well-being* secara keseluruhan.

Aspek *autonomy* dalam konteks *psychological well-being* mengacu pada kemampuan mahasiswi malang pengguna akun utama instagram untuk mengambil keputusan secara mandiri dan bertindak sesuai dengan nilai serta keinginan pribadi mereka. Namun, dalam penelitian ini, kontribusi *autonomy* terhadap *psychological well-being* mahasiswi menunjukkan angka yang lebih kecil (7,4%) dibandingkan dengan aspek-aspek lainnya, seperti *personal growth* dan *positive relations with others*. rendahnya kontribusi *autonomy* mungkin mencerminkan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswi malang pengguna akun utama instagram dalam mengelola otonomi pribadi di tengah tuntutan sosial dan akademis. Mahasiswi sering kali menghadapi berbagai tekanan dari lingkungan sosial, baik dari teman sebaya, keluarga, maupun budaya. Tekanan ini dapat membatasi kemampuan mereka untuk mengambil keputusan secara mandiri. Misalnya, mereka mungkin merasa harus

mengikuti ekspektasi orang lain atau norma sosial yang berlaku, sehingga mengurangi otonomi mereka. Pada situasi tertentu, beberapa individu mungkin mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan. Hal ini bisa disebabkan oleh keraguan diri, ketidakpastian, atau ketakutan akan konsekuensi dari keputusan yang diambil. Ketidakmampuan untuk bertindak secara otonom dapat menyebabkan rasa kurangnya kontrol terhadap hidup mereka.

#### **4. Pengaruh *self disclosure* terhadap *psychological well-being* pada pengguna akun utama Instagram**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *self disclosure* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswi pengguna akun utama Instagram. Menurut hasil uji T diperoleh Nilai Sig. variabel *Self Disclosure* sebesar  $0,01 < 0,05$ , yang menunjukkan bahwasanya variabel *self disclosure* (X1) berpengaruh signifikan terhadap variabel *psychological well-being* (Y). Diketahui pada nilai *R Square* variabel *Self Disclosure* sebesar 0,065 yang berarti bahwasanya pengaruh variabel *Self Disclosure* terhadap variabel *Psychological Well-Being* sebesar 6,5%. Meskipun pengaruhnya signifikan, nilai *R Square* yang rendah (0,065) menunjukkan bahwa *self disclosure* bukan satu-satunya faktor yang dapat berpengaruh terhadap *psychological well-being* yang sejalan dengan pandangan bahwa *psychological well-being* dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dukungan sosial,

lingkungan, dan faktor individu lainnya. Sehingga hipotesis pertama (Ha1) yang diajukan oleh peneliti dapat dinyatakan diterima.

Hasil temuan data pada penelitian ini sejalan dengan penelitian milik Derira et al., (2023). Berdasarkan hasil hipotesisnya, terdapat pengaruh yang signifikan antara pengungkapan diri (*self disclosure*) terhadap *psychological well-being* sebanyak 61,7%. P-Values = 0,000 < 0,05 yang berarti X2 terdapat pengaruh positif dan signifikan terhadap Y. Maka *Self disclosure* yang dilakukan oleh perempuan dewasa muda ibu kota melalui media sosial Instagram berpengaruh pada *Psychological Well-Being* yang dirasakan.

Kemudian diketahui nilai koefisien regresi variabel X1 bernilai positif (+) sebesar 0,182, jika variabel X1 yaitu *self disclosure* meningkat maka variabel Y yaitu *psychological well-being* juga akan meningkat, begitu pun sebaliknya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ditemukan adanya korelasi antara variabel *self disclosure* dengan *psychological well-being* dengan derajat hubungan korelasi yang termasuk rendah, namun hubungan yang terbentuk adalah positif. Artinya, semakin besar tingkat *self disclosure* seseorang, semakin meningkat pula tingkat *psychological well-beingnya*. Sebaliknya, jika semakin rendah tingkat *self disclosure*, semakin rendah pula tingkat *psychological well-being*. Sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima, yakni adanya hubungan positif antara *self disclosure* dan *psychological well-being* pada mahasiswi pengguna akun utama

Instagram. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada kaitan positif antara kedua variabel tersebut.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian milik Luo dan Hancock (2020) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengungkapan diri dengan *psychological well-being* di media sosial. Semakin tinggi tingkat pengungkapan diri seseorang, semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dirasakannya begitu pun sebaliknya. Seseorang dengan *psychological well-being* yang tinggi dapat dikatakan bahwasanya kemungkinan dirinya memiliki rasa aman di kehidupannya.

Menurut Hollenbaugh & Ferris (2014) wanita cenderung lebih sering terbuka dalam melakukan pengungkapan diri daripada laki-laki, karena ini merupakan salah satu cara mereka mengekspresikan diri dan melepaskan emosi. Emosi wanita lebih gampang dikenali melalui ekspresi wajah dan kata-kata yang sering diungkapkan. Mereka umumnya berharap diperlakukan dengan baik, mendapat perhatian, dan merasa bertanggung jawab atas kesejahteraan orang lain. Oleh karena itu, lebih jujur dalam mengekspresikan emosi mereka ketika situasi tidak sesuai dengan harapan mereka (Crawford, dkk., 1992). Selain itu, Suarya, dkk (2017) menjelaskan bahwa ada perbedaan di antara pria dan wanita dalam mengekspresikan perasaan dan emosi. Pria cenderung berbagi perasaan dengan teman, pasangan, atau orang terdekat, sedangkan wanita lebih terbuka dalam menyampaikan perasaan, bahkan kepada rekan atau sesama perempuan. Saat menghadapi masalah,

wanita sering kali hanya membutuhkan seseorang untuk mendengarkan keluhan mereka, tanpa harus mencari solusi dari pendengar tersebut.

Hasil dari beberapa penelitian tersebut, menandakan adanya karakteristik yang sama pada mahasiswi Malang pengguna akun utama Instagram dalam melakukan *self disclosure*. Maka dari itu banyak mahasiswi Malang yang menggunakan media sosial Instagram untuk melakukan *self disclosure* karena pada dasarnya wanita hanya ingin menyampaikan perasaannya baik melalui secara langsung ataupun melalui media sosial yang terpenting mereka dapat menyampaikan apa yang dirasakan dan pikiran. Banyak mahasiswi yang tidak hanya melakukan *self disclosure* di akun utama Instagram mereka namun juga di *second account* juga, biasanya jika melakukan keterbukaan diri di *second account* informasi diri yang diberikan lebih privasi lagi. Namun pada penelitian ini banyak mahasiswi yang melakukan *self disclosure* di akun utama Instagram mereka karena banyak dari mereka yang beranggapan tidak ada bedanya melakukan *self disclosure* akun mana saja. Mereka juga beranggapan bahwa akan sedikit merepotkan jika harus memiliki dua akun.

Berdasarkan hasil uji Sumbangan Efektif (SE) yang dilakukan diperoleh nilai pada aspek *Amount* sebesar 12,45%, aspek *Valensi* sebesar 0,18%, aspek *Ketepatan dan Kejujuran* sebesar 3,62%, aspek *Intent (Intensi)* sebesar 1,17%, dan aspek *Intimacy (Keakraban)* sebesar 6,02%. Sehingga aspek *Amount* pada *self disclosure* memberikan

sumbangan efektif (SE) yang paling besar terhadap *psychological well-being* mahasiswi malang pengguna akun utama Instagram. Aspek ini memberikan kontribusi terbesar, sebesar 12,45%, terhadap *psychological well-being*. *Amount* merujuk pada jumlah atau frekuensi *self disclosure* di Instagram. Jumlah informasi yang dibagikan, baik dalam bentuk cerita, foto, atau interaksi, berhubungan kuat dengan *psychological well-being*. Kemungkinan besar, semakin banyak informasi yang dibagikan oleh mahasiswi pada akun utama Instagram, semakin besar rasa keterlibatan sosial, validasi diri, atau dukungan emosional yang dirasakan, sehingga meningkatkan *psychological well-being* mereka.

Menurut Erik Erikson, mahasiswi berada dalam tahap perkembangan psikososial *intimasi vs isolasi*, yang biasanya terjadi pada usia dewasa awal (18–40 tahun). Pada tahap ini, individu berfokus pada membentuk hubungan dekat dengan orang lain, baik dalam bentuk persahabatan, hubungan romantis, maupun hubungan sosial lainnya. (Anggrianti & Cahyono, 2018). Aspek *Amount* yang memberikan kontribusi terbesar (12,45%) terhadap *psychological well-being* dapat dikaitkan dengan kebutuhan mahasiswi untuk terhubung dan membangun hubungan sosial melalui platform seperti Instagram. Frekuensi atau jumlah informasi yang dibagikan bisa menjadi salah satu cara mereka memenuhi kebutuhan psikososial ini, sehingga meningkatkan *psychological well-being* mereka.

## 5. Pengaruh *social comparison* terhadap *psychological well-being* pada pengguna akun utama Instagram

Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh *social comparison* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa pengguna akun utama Instagram. Menurut hasil uji T diperoleh nilai Sig. variabel *Social comparison* diketahui memiliki nilai sebesar  $0,003 < 0,05$ , sehingga variabel *social comparison* (X2) berpengaruh signifikan terhadap variabel *psychological well-being* (Y). Pada hasil uji koefisien determinasi diketahui nilai *R Square* sebesar 0,087 maka pengaruh variabel *Social Comparison* terhadap variabel *Psychological Well-Being* secara parsial sebesar 8,7%. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun ada pengaruh signifikan, besar pengaruhnya relatif kecil, sehingga *social comparison* hanya memberikan kontribusi yang terbatas terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram.

Berdasarkan hasil nilai koefisien regresi variabel X2 bernilai negatif (-) sebesar  $-0,299$ , maka dapat diartikan jika variabel X2 meningkat maka variabel Y akan menurun. Begitu juga sebaliknya, jika X2 menurun maka variabel Y akan meningkat yang berarti ketika *social comparison* yang dilakukan oleh mahasiswa pengguna akun utama Instagram semakin sering dilakukan atau meningkat maka *psychological well-being* individu tersebut akan menurun. Hal tersebut menandakan terdapat hubungan signifikan dan arah hubungan yang negatif diartikan bahwasanya *social comparison* jika dilakukan secara

berlebihan akan memberikan dampak negatif terhadap *psychological well-being* individu tersebut, karena individu cenderung membandingkan apa yang mereka tidak miliki dengan yang dimiliki oleh orang lain dan menggunakan kehidupan orang lain sebagai acuan untuk menilai kehidupan mereka sendiri (Stapleton et al., 2017; Suls et al., 2020), akibatnya mereka melihat kehidupan orang lain lebih baik, lebih bahagia dan lebih sukses (Chou & Edge, 2012). Ketidakpuasan terhadap kehidupan yang dimiliki muncul karena realitas yang dialami tidak sesuai dengan harapan (Diener et al., 1985), sehingga individu cenderung lebih banyak merasakan emosi negatif daripada emosi positif seperti frustrasi, iri hati, kebencian, hingga depresi (de Vries et al., 2018; Feinstein et al., 2013).

Jika *psychological well-being* yang dimiliki seseorang rendah atau ketika seseorang merasa tidak puas dan tidak bahagia, mereka akan menghadapi kesulitan dalam menjalani berbagai aspek kehidupan yang pada akhirnya akan berdampak negatif dalam setiap aspek kehidupannya (Compton & Hoffman, 2013). Sebaliknya, jika mengurangi melakukan *social comparison* maka akan berdampak positif terhadap *psychological well-being* yang dimilikinya. Mereka tidak akan mengukur hidup mereka berdasarkan kehidupan orang lain, melainkan menggunakan perbandingan tersebut sebagai motivasi untuk fokus pada pengembangan diri dan kehidupan mereka sendiri (Meier & Schäfer, 2018).

Berdasarkan hasil uji hipotesis, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dengan *psychological well-being* (PWB). Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Wirtz et al. (2021), yang menunjukkan bahwasanya *social comparison* berhubungan negatif dan signifikan dengan *psychological well-being* pada remaja. Mereka mengungkapkan bahwa remaja yang sering melakukan *social comparison*, baik di kehidupan nyata maupun media sosial, cenderung melihat kehidupan orang lain lebih positif dan menyenangkan, yang kemudian meningkatkan afek negatif dan menurunkan tingkat *psychological well-being* mereka. Remaja yang lebih aktif menggunakan Instagram juga cenderung lebih sering melakukan *social comparison*, seperti yang diungkapkan oleh Fauziah et al. (2020), di mana penggunaan Instagram berhubungan positif dan signifikan dengan *social comparison*, yang berarti semakin aktif menggunakan Instagram, semakin tinggi tingkat perbandingan sosial pada remaja tersebut.

*Social comparison* juga dibagi ke dalam dua jenis perbandingan, yakni perbandingan kemampuan dengan pendapat. Perbandingan kemampuan adalah ketika seseorang menilai apa yang telah mereka capai dalam hal kompetensi, keterampilan, maupun popularitas, dan perbandingan *opinion* adalah perbandingan yang didasarkan pada opini tentang apa yang mereka pikirkan dan rasakan. Berdasarkan hasil perhitungan uji Sumbangan Efektif (SE) diketahui pada aspek Kemampuan (*ability*) sebesar 5,19%, dan aspek Pendapat (*opinion*)

sebesar 3,53%. Dapat disimpulkan bahwa aspek kemampuan (*ability*) memberikan sumbangan efektif (SE) yang paling besar terhadap *psychological well-being* mahasiswi Malang pengguna akun utama Instagram.

Aspek *ability* mengacu pada perbandingan yang dilakukan seseorang terkait kemampuan, keterampilan, kompetensi, atau popularitas mereka. Mahasiswi Malang pengguna akun utama Instagram ketika dalam menggunakan akunnya kemungkinan akan melihat pencapaian akademis, keterampilan profesional, atau bahkan jumlah pengikut dan popularitas di Instagram sebagai tolok ukur dalam menilai diri mereka sendiri dibandingkan dengan orang lain. Sumbangan efektif sebesar 5,19% menandakan bahwa perbandingan kemampuan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* mahasiswi. Hal ini menunjukkan mahasiswi Malang pengguna akun utama Instagram yang sering membandingkan kemampuannya dengan orang lain di media sosial mungkin mengalami peningkatan atau penurunan *psychological well-being* tergantung pada bagaimana mereka menilai diri mereka sendiri.

Teori perkembangan Erikson mengenai tahap *identity vs. role confusion* menekankan pentingnya pembentukan identitas dan kompetensi dalam periode ini. Wanita dewasa muda, seperti mahasiswi, cenderung melakukan perbandingan kemampuan untuk menilai apakah mereka "cukup baik" dalam berbagai aspek kehidupan seperti akademik,

karier, dan sosial. Ketika mahasiswi menggunakan Instagram untuk melihat pencapaian orang lain, mereka cenderung terlibat dalam *social comparison* yang berfokus pada kemampuan, seperti prestasi akademik, keterampilan, dan popularitas. Jika perbandingan ini dinilai positif (misalnya, mereka merasa setara atau lebih baik dari yang lain), yang mampu meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan diri, yang berperan penting dalam *Psychological well-being*. Sebaliknya, jika perbandingan ini menimbulkan perasaan rendah diri, *psychological well-being* dapat menurun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasanya secara keseluruhan, kemampuan memberikan pengaruh lebih besar pada *psychological well-being*, menekankan pentingnya penilaian kemampuan diri bagi mahasiswi malang pengguna akun utama Instagram dalam membangun *psychological well-being*.

#### **6. Pengaruh *self disclosure* dan *social comparison* terhadap *psychological well-being* pada pengguna akun utama Instagram**

Berdasarkan hasil uji penelitian yang dilakukan menggunakan teknik analisis regresi berganda, diketahui hasil pengujian hipotesis mengenai adanya hubungan dari *Self Disclosure* dan *Social Comparison* terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswi pengguna akun utama Instagram dapat diterima. Hal ini didukung oleh hasil uji (F) yang telah dilakukan, di mana hipotesis dapat diterima diamati pada taraf signifikan  $0,000 < 0,005$ . Sehingga bisa disimpulkan bahwasanya variabel *Self Disclosure* dan *Social Comparison* secara signifikan

memengaruhi variabel *Psychological Well-Being* secara simultan. Kedua variabel bebas yaitu *Self Disclosure* dan *Social Comparison* secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif dengan nilai *R-Square* 0,148 yang berarti sebesar 14,8% terhadap *Psychological well-being*. Dapat disimpulkan 14,8% *psychological well-being* mahasiswa pengguna akun utama instagram ini dipengaruhi oleh *Self Disclosure* dan *Social Comparison*, sementara sisanya sejumlah 85,2% dipengaruhi dari variabel lainnya yang tidak diteliti di penelitian ini, sehingga bisa disimpulkan  $H_3$  diterima.

*Self Disclosure* adalah proses di mana individu membagikan informasi pribadi tentang dirinya kepada orang lain secara langsung maupun melalui media sosial seperti Instagram. Pada teori komunikasi interpersonal, Altman dan Taylor mengembangkan konsep *Social Penetration Theory*, yang menjelaskan bahwa *self disclosure* adalah bagian penting dalam pembentukan hubungan sosial yang lebih dalam. Semakin banyak informasi yang dibagikan seseorang, semakin terbuka ia terhadap orang lain, yang bisa berdampak pada kesehatan psikologis (Wulandari, 2013)

Teori ini menyatakan bahwasanya *self disclosure* di media sosial mampu memberikan manfaat psikologis, seperti merasa lebih diterima, didukung, dan dipahami oleh orang lain, yang nantinya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Namun, *self disclosure* yang berlebihan, terutama di media sosial, juga dapat menimbulkan masalah,

seperti kecemasan sosial atau rentan terhadap kritik, yang berpotensi mengurangi *psychological well-being*.

*Self-disclosure* merujuk pada kecenderungan individu untuk secara sukarela mengungkapkan informasi pribadi tentang diri mereka kepada orang lain. Menurut konteks psikologi, *self-disclosure* memiliki peran penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan mendukung perkembangan emosi positif. Teori interpersonal menyatakan bahwa ketika seseorang membuka diri, terutama dalam lingkungan yang mendukung, hal ini dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan empati, yang merupakan elemen penting dari *psychological well-being*.

Pada mahasiswi pengguna Instagram, *self-disclosure* dapat terjadi melalui postingan, *story*, atau interaksi langsung di media sosial. Semakin terbuka seseorang dalam membagikan perasaan, pengalaman, atau pemikiran di media sosial, semakin besar kemungkinan mereka mendapatkan dukungan emosional dari teman-teman atau *followers*-nya. Dukungan sosial ini dapat mengurangi stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan secara keseluruhan meningkatkan *psychological well-being*. Namun, *self-disclosure* juga memiliki risiko, karena jika dilakukan dalam konteks yang tidak mendukung (misalnya, dengan respons negatif atau tidak ada dukungan), hal ini justru dapat merugikan *psychological well-being*.

Di media sosial seperti Instagram, *social comparison* sering kali dilakukan oleh para pengguna Instagram atau media sosial lainnya. Pada

mahasiswi pengguna Instagram, *social comparison* sering terjadi karena *platform* ini sangat visual dan menonjolkan aspek-aspek tertentu dari kehidupan orang lain, seperti pencapaian, penampilan, atau gaya hidup. karena pengguna sering terpapar pada gambar-gambar atau cerita hidup orang lain yang terlihat lebih sempurna, menarik, atau lebih sukses, yang akan berdampak negatif pada *psychological well-being*, karena individu merasa dirinya lebih tidak unggul atau tidak memadai daripada orang lain. Namun di sisi lain, *social comparison* yang positif, seperti ketika seseorang termotivasi untuk memperbaiki diri setelah membandingkan dirinya dengan orang lain, mampu meningkatkan tingkat *psychological well-being*.

Carol Ryff (1989) menyatakan bahwasanya *psychological well-being* melibatkan lebih dari sekadar tidak adanya gangguan psikologis, melainkan pencapaian kepuasan diri yang melibatkan elemen-elemen di atas. Dalam konteks media sosial, *Psychological Well-Being* dipengaruhi oleh bagaimana individu mengelola ekspektasi sosial, bagaimana mereka mengungkapkan diri, dan bagaimana mereka membandingkan diri dengan orang lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya *Self Disclosure* dan *Social Comparison* memang berkontribusi terhadap *Psychological Well-Being*, namun dengan sumbangan yang tidak terlalu besar (14,8%). Hal tersebut sejalan dengan teori Ryff, yang menegaskan bahwasanya *psychological well-being* dipengaruhi dari berbagai faktor internal dan

eksternal, tidak hanya terbatas pada interaksi sosial di media sosial. Secara keseluruhan, tingkat *psychological well-being* mahasiswi yang menggunakan Instagram dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lebih luas daripada hanya *self disclosure* dan *social comparison*. Ini mencerminkan bahwa media sosial hanya salah satu dari banyak faktor yang memengaruhi *psychological well-being* seseorang.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Menurut hasil analisis dan pembahasan di atas terkait pengaruh *Self Disclosure* dan *Social Comparisson* terhadap *Psychological Well-Being* pada pengguna akun utama Instagram, maka bisa disimpulkan bahwasanya:

1. Tingkat *Self-Disclosure* mahasiswi pengguna akun utama Instagram pada penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (71%) berada di tingkat *self-disclosure* sedang, artinya mereka lebih sering mengungkapkan diri mereka ke Instagram dari pada didunia nyata, tetapi mereka masih membatasi dan berhati-hati dalam membagikan informasi pribadi. Pengguna tetap menjaga keseimbangan antara keterbukaan dan privasi dalam berbagi kehidupan pribadi. Aspek ketepatan dan kejujuran menjadi faktor terbesar dalam *self-disclosure*, menunjukkan bahwa kualitas pengungkapan lebih penting daripada kuantitas informasi yang dibagikan.
2. Tingkat *Social Comparison* mahasiswi pengguna akun utama Instagram sebanyak 60% responden berada di tingkat *social comparison* sedang, artinya mereka terkadang masih suka membandingkan dirinya dengan orang atau pengguna lain di Instagram, walaupun mereka masih terpengaruh oleh konten yang mereka lihat. Aspek kemampuan memberikan kontribusi terbesar dalam *social comparison*, menunjukkan bahwa individu lebih banyak menilai diri mereka

berdasarkan kemampuan dibandingkan opini orang lain. Perbandingan kemampuan ini dapat mendorong individu menjadi lebih kompetitif dan ambisi, tetapi tidak selalu mengarah pada dampak yang positif.

3. Tingkat *Psychological Well-Being* mahasiswi pengguna akun utama Instagram mayoritas responden (64%) berada di tingkat *psychological well-being* sedang, sehingga mereka cukup mampu menjaga kesejahteraan psikologis. Aspek *personal growth* menjadi faktor paling dominan dalam kesejahteraan psikologis, menunjukkan bahwa individu yang merasa terus berkembang cenderung lebih positif terhadap diri sendiri dan hidup mereka.
4. Pengaruh *Self-Disclosure* terhadap *Psychological Well-Being* mahasiswi pengguna akun utama Instagram dengan 100 subjek diperoleh hasilnya menunjukkan bahwasanya *self-disclosure* mempunyai pengaruh terhadap *psychological well-being* dengan kontribusi sebesar 6,5%. Ini berarti bahwa semakin terbuka individu dalam berbagi informasi tentang diri mereka, semakin tinggi *psychological well-being* yang mereka rasakan. Namun, kontribusi ini relatif kecil, menunjukkan bahwa *self-disclosure* bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi tingkat *psychological well-being* seseorang.
5. Pengaruh *Social Comparison* terhadap *Psychological Well-Being* mahasiswi pengguna akun utama Instagram dengan 100 subjek menghasilkan kesimpulan bahwa *social comparison* memiliki dampak negatif signifikan terhadap *psychological well-being* dengan pengaruh

sebesar 8,7%. Apabila seseorang semakin sering membandingkan dirinya dengan orang lain, maka akan semakin rendah tingkat *psychological well-being* mereka, karena *social comparison* yang berlebihan dapat menyebabkan rasa ketidakpuasan pada diri sendiri dan kehidupan, serta memicu emosi negatif seperti iri hati dan frustrasi.

6. Pengaruh *Self-Disclosure* dan *Social Comparison* terhadap *Psychological Well-Being* pada mahasiswi pengguna akun utama Instagram dengan 100 subjek ditemukan bahwa *self-disclosure* dan *social comparison* secara bersama memiliki hubungan signifikan berkontribusi sebesar 14,8% terhadap *psychological well-being*, yang menunjukkan bahwasanya keduanya berpengaruh terhadap tingkat *psychological well-being*, meskipun masih terdapat faktor lainnya yang lebih berpengaruh terhadap tingkat *psychological well-being* mahasiswi pengguna Instagram. Meskipun media sosial memiliki peran dalam hal ini, tetapi bukan menjadi media sosial sebagai faktor satu-satunya yang memiliki pengaruh dalam *psychological well-being* seseorang.

## **B. Saran**

Berikut beberapa saran kepada pihak terkait, di antaranya:

1. Bagi responden
  - a. Ketika melakukan keterbukaan diri (*self disclosure*), mahasiswi malang pengguna akun utama Instagram disarankan untuk memperhatikan dan menjaga keseimbangan frekuensi/jumlah

(*amount*) *self disclosure* di media social. Berdasarkan penelitian, semakin sering informasi pribadi dibagikan, semakin besar berkontribusi terhadap *psychological well-being*. Namun, *self disclosure* yang terlalu sering atau berlebihan dapat menurunkan *psychological well-being*. Sebaliknya, pengungkapan yang moderat dan positif dapat meningkatkan koneksi sosial dan mendukung *psychological well-being*.

Diperlukan juga untuk memperhatikan aspek valensi, yang berarti mahasiswi disarankan untuk lebih banyak mengungkapkan hal-hal yang positif di akun utama instagram mereka. *Self disclosure* yang bersifat positif, seperti pencapaian atau perasaan syukur, dapat meningkatkan emosi positif dan *psychological well-being*. Pada aspek *intimacy*, mahasiswi diharapkan untuk memilah siapa saja yang berhak dan dipercaya untuk menerima informasi yang dibagikan. Oleh karena itu, ada baiknya mahasiswi lebih selektif dalam membagikan informasi pribadi (*self-disclosure*) agar tetap merasa nyaman dan mendapatkan dukungan sosial yang positif dari lingkungan *online* mereka.

- b. Mahasiswi disarankan untuk mengurangi melakukan *social comparison*. Penting untuk menyadari dampak dari perbandingan sosial yang dilakukan di Instagram. *Social comparison* yang terlalu sering dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan menurunkan

tingkat *psychological well-being*. Mahasiswa diharapkan untuk berhati-hati dalam melakukan perbandingan baik berdasarkan aspek kemampuan (*ability*) ataupun opini. Karena hal itu dapat berdampak negatif pada *kesejahteraan psikologis* pengguna. Berdasarkan hasil penelitian, aspek *ability* pada *social comparison*, memiliki presentase paling tinggi yang mempengaruhi *psychological well-being* dan merupakan aspek yang sering dilakukan ketika membandingkan diri. Disarankan mahasiswa untuk tidak terlalu membandingkan diri secara negatif dengan orang lain, karena akan berdampak buruk pada tingkat *psychological well-being*. Mahasiswa disarankan untuk fokus pada perkembangan pribadi dan pencapaian diri sendiri tanpa merasa terbebani oleh kehidupan orang lain di media sosial.

2. Bagi peneliti selanjutnya
  - a. Untuk penelitian selanjutnya, mengingat pada penelitian ini *self-disclosure* dan *social comparison* hanya memengaruhi 14,8% pada *psychological well-being* yang berarti terdapat variabel lain yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap *psychological well-being*. Maka disarankan untuk meneliti lebih banyak variabel yang mungkin memengaruhi *psychological well-being* di kalangan mahasiswa. Berdasarkan hasil literasi variabel-variabel lain yang mampu memengaruhi *psychological well-being*, seperti *self-esteem*,

*body image*, tekanan akademik, kecemasan sosial, dukungan sosial, lingkungan sosial, hubungan interpersonal ataupun *fear of missing out* (FOMO).

- b. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengambil lebih banyak sampel penelitian, dengan lebih banyak responden, peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih representatif terkait hubungan antara *self-disclosure*, *social comparison*, serta *psychological well-being*.
- c. Selain berfokus pada mahasiswi, peneliti selanjutnya bisa memperluas subjek penelitian dengan memperhatikan perbedaan karakteristik seperti jenis kelamin, usia, pendidikan, atau pekerjaan. Penelitian ini dapat mengungkap apakah ada perbedaan pengaruh *self-disclosure* dan *social comparison* terhadap *psychological well-being* di antara kelompok-kelompok karakteristik yang berbeda, misalnya antara pria dan wanita, atau antara remaja dan dewasa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akdon dan Ridwan. (2010). *Rumus dan Data Dalam Analisis Statistika*. Cetakan 2. Bandung: Alfabeta.
- Amelia, G. A. (2019). Pengaruh social comparison terhadap life satisfaction pada remaja akhir yang menggunakan Instagram. *Skripsi*, 1–83. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://repository.unj.ac.id/3069/1/
- Anggrianti, S. M., & Cahyono, R. (2018). Gambaran Intimacy Wanita Lajang Usia Dewasa Awal yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan UNAIR*, 8, 21–31. <http://www.journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpppc0541a916dfull.pdf>
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Asdi mahasatya
- Awaliyah, A., & Arruum Listiyandini, R. (2018). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 89–101. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>
- Azwar, S. 2007. *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajat
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. (2019). *penyusunan skala psikologi (II)*. Pustaka Pelajar.
- Bungin, Burhan. (2007). *Sosial Komunikasi*. Bandung: Kencana
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social Comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavioral and Human Decision Processes*, 107, 3-21.
- Chen, H. (2017). Antecedents of Positive Self-Disclosure Online: “An Empirical Study of US College Students” Facebook Usage. *Psychology Research and Behavior Management*. 10. 147.

- Choi, D., & Noh, G. (2020). The influence of social media use on attitude toward suicide through psychological well-being, social isolation, and social support. *Information, Communication & Society*, 23, 1427 - 1443
- Choi, S. B., & Lim, M. S. (2016). Effects of social and technology overload on psychological well-being in young South Korean adults: The mediatory role of social network service addiction. *Computers in Human Behavior*, 61, 245–254. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.032>
- Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–120. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing* (p. 59). Wadsworth Cengage Learning.
- Crawford, J., Kippax, S., Onyx, J., Gault, U., and Benton, P. (1992) *Emotion and Gender: constructing Mea*
- Derlega, v. J & Grzelak, J. (1979). Self Disclosure: A Literature Review. *Psychological Bulletin*, 151-176
- DeVito, J. A. (1986). *The interpersonal communication book* (fifth edition). New York: Lengman.
- DeVito, J.A., (2011). *Komunikasi antar Manusia*. Pamulang-Tangerang selatan: karisma publishing group.
- DeVito, J. A. (2012). *The interpersonal communication book USA*: Pearson Education Inc.
- De Vries, D. A., Möller, A. M., Wieringa, M. S., Eigenraam, A. W., & Hamelink, K. (2018). Social Comparison as the Thief of Joy: Emotional Consequences of Viewing Strangers' Instagram Posts. *Media Psychology*, 21(2), 222–245.
- Diener, E. (2009). *The Science of WellBeing* (E. Diener, Ed.; Vol. 37). Springer

Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Dunning, D., & Hayes, A. F. (1996). Evidence for egocentric comparison in social judgment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 213–229. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.2.213>
- Eddleston K. (2009). The effects of social comparisons on managerial career satisfaction and turnover intentions. *Career Development International*, Vol. 14 Issue: 1, pp.87-110.
- Emeraldien, F. Z., Aulia, A. D., & Khelsea, Y. O. (2019). The use of finstagram as a platform for self-disclosure. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(2), 85-96
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45.
- Fauziah, S., Hacantya, B. B., Paramita, A. W., & Saliha, W. M. (2020). Kontribusi Penggunaan Media Sosial Dalam Perbandingan Sosial Pada Anak-Anak Akhir. *Psycho Idea*, 18(2), 91. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.7145>
- Febyantari, R., Studi, P., Komunikasi, I., & Jember, U. M. (2019). *Instagram Story Sebagai Bentuk Self Disclosure Bagi Mahasiswa Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Jember*. 02(02), 159–183.
- Festinger, L. (1954). Festinger1954.pdf. In *Human Relations* (Vol. 7, Issue 2, pp. 117–140).
- Fitriani, A. (2016). Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan PSYCHOLOGICAL WELL BEING. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, xi(1), 57–80.
- Friend, R. M., & Gilbert, J. (1973). Threat and fear of negative evaluation as determinants of locus of social comparison. *Journal of Personality*, 41(3),

328–340. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1973.tb00097.x>

Gainau, M. (2012). Keterbukaan Diri. *Sekolah Tinggi Agama Kristen Protestan Negeri (STAKPN) Papua*, 12–36.

Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130

Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25 edisi ke-9 (9th ed.). Universitas Diponegoro.

Gibbons, F. X., & Gerrard, M. (1989). Effects of upward and downward social comparison on mood states. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8(1), 14–31. <https://doi.org/10.1521/jscp.1989.8.1.14>

Harahap, D., & Hendriyani, H. (2023). Motivation, Self Disclosure dan Psychological Well Being pada Perempuan Dewasa Muda Ibu Kota Melalui Media Sosial Instagram. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 6(2), 744–759. <https://doi.org/10.34007/jehss.v6i2.1941>

Guyer, J., & Vaughan-Johnston, T. (2018). Upward and downward social comparisons: a brief historical overview. In V. Zeigler-Hill, & T.K Shackelford (Eds.), *Encyclopaedia of personality and individual differences* (pp. 1-5). Springer International Publishing.

Hollenbaugh, E. E., & Ferris, A. L. (2014). Facebook self-disclosure: Examining the role of traits, social cohesion, and motives. *Computers in Human Behavior*, 30, 50–58. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.055>

Hurlock. (2003). Psikologi perkembangan. (Terjemahan: Istiwidayanti, Soedwarjo). Jakarta: Erlangga.

Hwnag, H. S. (2019). Why Social Comparison on Instagram Matters: Its impact on Depression. *KSII Trans. Internet Inf. Syst.*, 13(3), 1626-1638. <https://doi.org/10.3837/tiis.2019.03.029>

- Innova, E. I. (2016). "Motif dan Kepuasan Pengguna Instagram di Komunitas Instameet Indonesia", dalam Jurnal EKomunikasi Volume 4 No 1, halaman: 1– 11.
- Kang, J., & Wei, L. (2020). Let me be at my funniest: Instagram users' motivations for using Finsta (a.k.a., fake Instagram). *Social Science Journal*, 57(1), 58–71. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.12.005>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Kusuma J. I & Yuniardi M. S. (2019) The Use of Instagram and Psychological Well-Being in the Digital Era. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 395
- Lakoy, F. S. (2009). Psychological Well-Being Perempuan Bekerja Dengan Status Menikah Dan Belum Menikah. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 7(2), 38–47.
- Luo, M., & Hancock, J. T. (2020). Selfdisclosure and social media: motivations, mechanisms and psychological well-being. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 31, pp. 110–115). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.019>
- Meier, A., & Schäfer, S. (2018). Positive Side of Social Comparison on Social Network Sites: How Envy Can Drive Inspiration on Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(7), 411–417. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0708>
- Mondry. (2008). *Teori dan Praktik Jurnalistik*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683–698. <https://doi.org/10.1037/a0016763>
- Nadialista Kurniawan, R. A. (2021). Penggunaan Instagram Dan Pengaruhnya Terhadap Kondisi Psychological Well-Being Individu. *Industry and Higher*

- Education*, 3(1), 1689–1699.  
<http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspac e.uc.ac.id/handle/123456789/1288>
- Panjaitan, M. E., & Rahmasari, D. (2021). Hubungan Antara Social Comparison Dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswi Psikologi Unesa Pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1-14.
- Papu, Johanes. 2002. Pengungkapan Diri. Jakarta : Team e-Psikologi
- Parsons, J. T., VanOra, J., Missildine, W., Purcell, D. W., & Gómez, C. A. (2004). Positive and negative consequences of HIV disclosure among seropositive injection drug users. *AIDS Education and Prevention*, 16(5), 459–475.  
<https://doi.org/10.1521/aeap.16.5.459.48741>
- Perkasa, N. R. (2022). *Hubungan antara self disclosure dengan psychological well-being pada pemilik second account di instagram.*
- Permana & Sutedja. (2021). Analisis Perilaku Pengguna Akun Kedua di Media Sosial Instagram. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 17(1), 52–61.
- Pohan, F. A., & Dalimunthe, H. A. (2017). Hubungan intimate friendship dengan selfdisclosure pada mahasiswa psikologi pengguna media sosial facebook. *Jurnal Diversita*, 3(2), 461–1263.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31289/diversita.v3i2.1256.g1392lin>
- Purbani, V. H., & Santoso, S. B. (2013). Analisis Pengaruh Persepsi Harga, Kualitas Produk, Diferensiasi Produk, Kualitas Layanan dan Promosi Terhadap Keputusan Pembelian (Studi pada Konsumen Larissa Aesthetic Center Semarang). *Diponegoro Journal Of Management*, 2(3), 1–9
- Putu Hendika Permana, D. M. S. (2021). Analisis Perilaku Pengguna Akun Kedua di Media Sosial Instagram. *Inovasi Penelitian*, 17(1), 52–61.
- Rachmawati, A. (2016). *Hubungan keterbukaan diri dengan kesejahteraan psikologis pada usia dewasa muda yang belum menikah* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Ramadhani, R. H., Roviq, M., & Maghfoer, M. (2016). Effect of Nitrogen Fertilizer

- Source and Time of Urea Application on Growth and Yield of Sweet Corn (*Zea mays* Sturt. var. *saccharata*). *Produksi Tanaman*, 4(1), 8–15
- Richins, M. L. (1995). Social comparison, advertising, and consumer discontent. *American Behavioral Scientist*, 38(4), 593–607. <https://doi.org/10.1177/0002764295038004009>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Choosing Wisely campaign builds momentum. *American Journal of Managed Care*, 22(7), 495–496.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sakinah, D. A. (2021). *Pengaruh Motif dan Self Disclosure pada Media Sosial terhadap Subjective Well-Being Mahasiswa*. 1–147. <http://etheses.uin-malang.ac.id/27497/>
- Setiawati, N. A. (2020). Hubungan antara perbandingan sosial dan citra tubuh pada mahasiswa pengguna media sosial instagram. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Stapleton, P., Luiz, G., & Chatwin, H. (2017). Generation Validation: The Role of Social Comparison in Use of Instagram among Emerging Adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(3), 142–149.
- Suarya, dkk, (2017). *Bahan Ajar Psikologi Wanita*. Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana : Bali
- Sugiyono. (2010). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In *Penerbit Alfabeta*.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (3rd ed.). Alfabeta.

- Syahreza, M. F., & Tanjung, I. S. (2018). Motif dan Pola Penggunaan Media Sosial Instagram di Kalangan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi UNIMED. *Jurnal Interaksi* , 61-84.
- Tami, R. (2019). *Perbedaan Pengungkapan Diri ( Self Disclosure ) Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Dan Jenis Kelamin Pada Pengguna Instagram*. 1–82.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2005). *Social Psychology (12th ed.)*.
- Trifiro, B. (2018). Instagram Use and It's Effect on Well-Being and SelfEsteem. . Master of Arts in Communication.
- Tylka, T. L, & Sabik, N. J. (2010). Integrating social comparison theory and selfesteem within the objectification theory to predict women’s disordered eating. *Sex Roles*, 63, 18-31
- Utami, P. W. ., & Duryati, D. (2023). Hubungan Self-Disclosure dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3435–3442. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5739>
- Van Dijk, J. (2013). *The Culture of Connectivity: A critical history of social media*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- We Are Social & Hootsuite. (2021a). *Digital 2021: Indonesia*. Dateportal.
- We Are Social & Hootsuite. (2021b). *Digital 2021: Indonesia*. Dateportal. <https://datareportal.com/reports/digital2021-indonesia>
- Wells, I.E. (2010). *Psychological Well Being*. New York: Nova Science Publishers.
- Wheless, Lawrence R & Janis Grotz. (1976). The Measurement of trust and it’s Realtionship to Self-Disclosure. *Communication Research Reports*. Vol 3. No
- Wheless, Lawrence R., Kathryn Nesser & James C. McCroskey. (1986). The Relationship Of Self Disclosure and Disclosiveness To High and Low Communication Apprehension. *Communication Research Reports* vol, No 129-134.
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245–

271. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245>

Wirtz, D., Tucker, A., Briggs, C., & Schoemann, A. M. (2021). How and Why Social Media Affect Subjective Well-Being: Multi-Site Use and Social Comparison as Predictors of Change Across Time. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1673–1691. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00291-z>

Wulandari, T. A. (2013). Memahami Pengembangan Hubungan Antarpribadi Melalui Teori Penetrasi Sosial. *Majalah Ilmiah UNIKAOM*, 11(1), 103–110. <https://repository.unikom.ac.id/30378/>

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 : Angket penelitian

Assalamualaikum Wr.Wb

Perkenalkan saya Wahyu Nur Annisa mahasiswi jurusan psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Semester 8. Saat ini saya sedang melakukan penelitian skripsi saya mengenai "Pengaruh Self Disclosure dan Social Comparison Terhadap Psychological Well Being Mahasiswi Pengguna Akun Utama Instagram".

Adapun kriteria responden yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu:

1. Mahasiswi aktif yang sedang kuliah di Malang (Perempuan)
2. Pengguna Instagram

Diharapkan kepada teman-teman yang memenuhi kriteria di atas untuk ketersediaanya mengisi kuisioner dibawah ini. Responden diminta untuk mengisi kuesioner dengan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri responden. Tidak ada jawaban benar ataupun salah dalam pengisian kuesioner. Semua data dan jawaban yang teman-teman berikan akan terjamin kerahasiaannya dan murni hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Sehingga teman-teman tidak perlu khawatir dan bisa menjawab pertanyaan dengan sejujur-jujurnya.

Atas perhatian,waktu dan kesediaan teman-teman saya ucapkan terimakasih

Wassalamualaikum Wr.Wb

#### Identitas Responden

- a. Nama Lengkap/Inisial:.....
- b. Nama Universitas :.....
- c. Angkatan :.....
- d. Semester :.....

**Petunjuk pengisian** : Bacalah tiap pernyataan, dan berikan jawaban sesuai dengan keadaan atau kondisi anda saat ini. Dalam setiap pernyataan anda hanya bisa

memilih satu jawaban diantara empat alternatif berikut yang menunjukkan kesesuaian dengan diri anda.

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

### A. *Self Disclosure*

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Pengungkapan diri saya di akun utama Instagram menggambarkan diri saya yang sebenarnya.				
Ketika saya mengungkapkan perasaan saya di akun utama Instagram, saya selalu sadar dengan apa yang saya lakukan dan katakan.				
Ketika saya berbagi foto pribadi saya di akun utama instagram, saya selalu sadar saat melakukannya				
Saat memposting sesuatu di akun utama instagram, memang atas kemauan saya sendiri				
Saya tidak pernah berbicara tentang diri sendiri di akun utama instagram.				
Saya menceritakan perasaan saya di akun utama instagram story dengan singkat.				
Saya bisa menghabiskan waktu yang lama untuk chatting membicarakan hal -hal pribadi di direct message				
Saya jarang menceritakan pengalaman pribadi saya secara detail di akun utama instagram				
Saya sering membuat snapgram tentang kehidupan pribadi saya di akun utama instagram jika ada kesempatan				
Saya jarang mengungkapkan pendapat pribadi saya di akun utama instagram				
Saya jarang membuat Snapgram tentang diri saya di akun utama Instagram				
Saya terbiasa mengungkapkan hal -hal positif tentang diri saya di akun utama instagram				
Saya biasa mengungkapkan kegalauan saya di akun utama instagram.				

Saya terbiasa mengungkapkan perasaan bahagia saya di akun utama instagram.				
Saya lebih sering mengungkapkan perasaan sedih daripada perasaan bahagia di akun utama instagram				
Saya lebih sering memposting momen bahagia daripada kesedihan saya di akun utama Instagram. .				
Saya selalu terbuka dalam mengungkapkan diri saya yang sebenarnya di snapgram akun utama instagram				
Saya bisa bertahan lama chatting di direct message instagram, ketika saya mulai bisa terbuka terhadap diri saya.				
Saya sering mengungkapkan tanpa ragu - ragu hal -hal pribadi dan intim tentang diri saya di akun utama instagram.				
Saya tidak suka berbagi dan menceritakan tentang hal-hal pribadi saya di akun utama Instagram				
Saya tidak bisa mengungkapkan diri di akun utama instagram karena saya tidak tau harus bagaimana.				
Apa yang saya ekspresikan di akun utama instagram tidak menggambarkan diri saya yang sebenarnya.				
Pengungkapan diri saya di akun utama instagram benar-benar mengungkapkan diri saya yang sebenarnya				
Saya tidak selalu jujur dalam pengungkapan diri saya di akun utama instagram				
Perasaan, emosi, dan pengalaman yang saya ceritakan di akun utama instagram stories/caption foto merupakan keseharian saya				
Saya selalu jujur dalam mengungkapkan diri saya di akun utama instagram.				
Saya tidak jujur dalam mengungkapkan perasaan, emosi, perilaku atau pengalaman saya sendiri di akun utama instagram.				

## B. *Social Comparison*

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Ketika bermain instagram saya sering membandingkan pencapaian saya dengan orang lain yang mereka posting di instagram				
Saat bermain Instagram, saya membandingkan aktivitas organisasi saya di kampus dengan aktivitas teman melalui postingan mereka				
Saya merasa percaya diri ketika pencapaian saya lebih baik dari orang lain saat melihat postingan mereka di instagram				
Saya tidak membandingkan diri saya dengan pencapaian orang lain yang diposting di Instagram				
Saya membandingkan prestasi akademik saya, saat melihat postingan prestasi akademik teman-teman saya di instagram				
Saya merasa teman-teman di Instagram memiliki keterampilan sosial yang lebih baik dibandingkan saya.				
Saat bermain instagram saya membandingkan momen pertemanan saya dengan pertemanan orang lain				
Saya membandingkan jangkauan relasi yang saya miliki dengan orang yang saya kenal (teman, pacar, tetangga, saudara) di instagram				
Saya tidak berminat dengan pertemanan orang lain di instagram, sehingga saya tidak pernah membandingkannya dengan kehidupan pertemanan saya				
Saya membandingkan penampilan fisik saya dengan orang yang memposting dirinya di instagram				
Saya membandingkan cara saya berpakaian dengan orang-orang di instagram.				
Saya membandingkan kemampuan berfoto(pose) saya dengan orang lain yang memposting fotonya di instagram				
Ketika memposting foto diri, saya tidak pernah membandingkan penampilan saya dengan orang lain di instagram				
Saya sering tertarik dengan caption postingan orang-orang di instagram				
saat sedang bermain instagram saya senang bertukar pendapat dan pengalaman di kolom komentar				

Saya tidak memiliki minat tentang pengalaman orang lain yang dibagikan di instagram				
Saya membandingkan jumlah followers saya dengan orang di instagram				
Saya merasa lebih berharga ketika postingan saya di Instagram mendapatkan perhatian dari banyak orang, baik melalui like ataupun komentar				
Saya membandingkan jumlah like postingan saya dengan teman-teman saya di instagram				
Saya tidak membandingkan jumlah followers saya dengan orang yang saya kenal (teman, saudara, tetangga, pacar dll)				

### C. *Psychological Well-Being*

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Saya tidak takut untuk menyampaikan pendapat walaupun bertentangan dengan pendapat kebanyakan orang.				
Secara umum, saya merasa memiliki kendali atas situasi dalam hidup saya.				
Saya tidak tertarik pada kegiatan yang menambah wawasan saya				
Kebanyakan orang melihat saya sebagai pribadi yang pengasih dan penyayang				
Saya tidak benar-benar berfikir tentang masa depan.				
Saat mengingat tentang pengalaman hidup, saya merasa senang dengan segala hal yang telah saya jalani.				
Keputusan yang saya ambil biasanya tidak dipengaruhi oleh apa yang dilakukan orang lain.				
Tuntutan hidup membuat saya jenuh dan lelah.				
Saya berpikir bahwa penting untuk memiliki pengalam baru yang dapat mengubah bagaimana kita berpikir tentang diri sendiri dan dunia.				
Saya merasa kesulitan untuk menjalani hubungan yang akrab dengan orang lain				
Saya memiliki arah dan tujuan dalam hidup				
Saya merasa percaya diri dan positif terhadap diri sendiri.				

Saya merasa khawatir dengan apa yang orang lain pikirkan tentang saya				
Saya merasa tidak nyaman dengan orang-orang dan lingkungan sekitar saya.				
Saya menganggap bahwa tidak ada perkembangan yang berarti sejak saya menjalani kuliah.				
Saya cenderung merasa kesepian karena tidak ada teman yang dapat saya jadikan tempat berbagi tentang apa yang saya hadapi.				
Aktifitas sehari-hari yang saya jalani sering kali tidak berarti dan tidak penting bagi saya.				
Saya merasa, kebanyakan orang yang saya kenal memiliki hidup yang lebih beruntung dari yang saya miliki.				

**Lampiran 2 : Tabulasi Data Variabel *Psychological Well-Being***

No	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	Total
1	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	35
2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	40
3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	47
4	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	29
5	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	37
6	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	48
7	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	1	3	2	35
8	3	4	4	3	3	1	4	3	3	4	4	4	3	43
9	2	3	4	3	1	3	4	1	3	3	2	3	3	35
10	2	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	37
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	38
12	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	34
13	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	43
14	2	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2	1	34



<b>54</b>	1	3	3	4	3	3	4	2	2	1	1	1	2	30
<b>55</b>	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	29
<b>56</b>	2	4	1	3	3	2	3	2	3	4	4	4	1	36
<b>57</b>	2	1	2	3	1	4	2	3	2	1	1	3	2	27
<b>58</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	38
<b>59</b>	1	2	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	4	32
<b>60</b>	4	3	3	1	2	3	1	2	1	1	4	4	4	33
<b>61</b>	2	3	3	2	2	1	3	2	1	2	2	1	1	25
<b>62</b>	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	44
<b>63</b>	1	2	4	1	3	2	4	2	3	2	4	2	2	32
<b>64</b>	1	2	2	3	2	2	2	1	4	3	2	3	1	28
<b>65</b>	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	40
<b>66</b>	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	40
<b>67</b>	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	35
<b>68</b>	4	4	3	3	4	4	4	1	4	4	3	4	2	44
<b>69</b>	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	35
<b>70</b>	4	4	3	3	4	2	2	1	2	3	4	2	2	36
<b>71</b>	4	2	4	4	2	2	1	1	2	3	1	2	2	30
<b>72</b>	3	3	3	4	4	2	2	1	2	1	4	2	1	32
<b>73</b>	4	3	4	2	2	4	3	1	2	3	1	2	3	34
<b>74</b>	2	1	2	2	4	2	3	4	2	3	4	3	2	34
<b>75</b>	4	3	1	4	2	4	4	2	3	3	2	3	2	37
<b>76</b>	3	2	2	1	3	3	3	4	2	3	4	3	2	35
<b>77</b>	1	2	2	1	3	3	1	2	1	3	1	4	3	27
<b>78</b>	2	1	2	1	3	1	1	3	3	1	4	3	4	29
<b>79</b>	2	2	4	2	2	1	1	3	1	3	4	3	4	32
<b>80</b>	1	2	2	1	3	1	2	4	2	3	4	2	4	31
<b>81</b>	3	4	3	3	4	3	4	1	3	3	2	3	4	40
<b>82</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	38
<b>83</b>	3	4	4	2	3	4	4	3	2	3	3	2	2	39
<b>84</b>	3	2	3	3	4	3	4	1	2	1	2	3	1	32
<b>85</b>	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	33
<b>86</b>	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	42
<b>87</b>	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	31
<b>88</b>	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	42
<b>89</b>	3	4	3	2	4	3	4	2	4	3	3	3	3	41
<b>90</b>	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	2	33
<b>91</b>	2	4	4	3	2	1	4	2	2	2	3	2	2	33
<b>92</b>	3	3	3	4	2	3	4	4	2	2	3	2	1	36



26	2	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	31
27	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	35
28	2	3	4	3	4	3	4	2	3	2	2	3	3	38
29	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	42
30	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	44
31	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	45
32	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	2	3	36
33	4	4	4	3	4	1	4	3	4	4	2	1	2	40
34	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	39
35	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	37
36	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	37
37	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	29
38	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	44
39	3	2	4	2	4	2	3	3	2	2	3	2	3	35
40	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	51
41	2	3	3	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	24
42	2	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	4	4	41
43	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	40
44	3	3	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	2	44
45	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	42
46	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	51
47	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	37
48	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	36
49	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	42
50	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	35
51	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	38
52	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	42
53	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	38
54	1	3	3	4	3	3	4	2	2	1	1	1	2	30
55	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	29
56	2	4	1	3	3	2	3	2	3	4	4	4	1	36
57	2	1	2	3	1	4	2	3	2	1	1	3	2	27
58	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	38
59	1	2	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	4	32
60	4	3	3	1	2	3	1	2	1	1	4	4	4	33
61	2	3	3	2	2	1	3	2	1	2	2	1	1	25
62	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	44
63	1	2	4	1	3	2	4	2	3	2	4	2	2	32
64	1	2	2	3	2	2	2	1	4	3	2	3	1	28
65	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	40
66	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	40
67	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	35
68	4	4	3	3	4	4	4	1	4	4	3	4	2	44
69	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	35

<b>70</b>	4	4	3	3	4	2	2	1	2	3	4	2	2	36
<b>71</b>	4	2	4	4	2	2	1	1	2	3	1	2	2	30
<b>72</b>	3	3	3	4	4	2	2	1	2	1	4	2	1	32
<b>73</b>	4	3	4	2	2	4	3	1	2	3	1	2	3	34
<b>74</b>	2	1	2	2	4	2	3	4	2	3	4	3	2	34
<b>75</b>	4	3	1	4	2	4	4	2	3	3	2	3	2	37
<b>76</b>	3	2	2	1	3	3	3	4	2	3	4	3	2	35
<b>77</b>	1	2	2	1	3	3	1	2	1	3	1	4	3	27
<b>78</b>	2	1	2	1	3	1	1	3	3	1	4	3	4	29
<b>79</b>	2	2	4	2	2	1	1	3	1	3	4	3	4	32
<b>80</b>	1	2	2	1	3	1	2	4	2	3	4	2	4	31
<b>81</b>	3	4	3	3	4	3	4	1	3	3	2	3	4	40
<b>82</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	38
<b>83</b>	3	4	4	2	3	4	4	3	2	3	3	2	2	39
<b>84</b>	3	2	3	3	4	3	4	1	2	1	2	3	1	32
<b>85</b>	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	33
<b>86</b>	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	42
<b>87</b>	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	31
<b>88</b>	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	42
<b>89</b>	3	4	3	2	4	3	4	2	4	3	3	3	3	41
<b>90</b>	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	2	33
<b>91</b>	2	4	4	3	2	1	4	2	2	2	3	2	2	33
<b>92</b>	3	3	3	4	2	3	4	4	2	2	3	2	1	36
<b>93</b>	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	34
<b>94</b>	3	3	1	3	3	2	4	2	3	2	1	2	3	32
<b>95</b>	2	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	35
<b>96</b>	3	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	39
<b>97</b>	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	32
<b>98</b>	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	37
<b>99</b>	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	43
<b>100</b>	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	36

**Lampiran 4 : Data tabulasi skala Social Comparison**

No	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	Total
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	32
2	3	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3	1	3	2	1	34
3	3	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	34
4	1	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	3	2	2	27
5	3	4	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	2	41
6	2	3	1	1	1	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1	29
7	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41
8	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	28
9	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	43
10	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	3	1	4	35
11	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	41
12	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	46
13	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	4	2	2	34
14	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	46
15	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	3	2	1	29
16	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	34
17	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	33
18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	33
19	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	34
20	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	1	4	3	1	37
21	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	41
22	3	4	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	39
23	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	40
24	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	1	1	30
25	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	40
26	2	2	3	2	1	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	34
27	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	33
28	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	4	3	1	40
29	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	1	31
30	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	1	37
31	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	2	3	2	4	1	45
32	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	33
33	1	1	3	4	1	2	1	1	2	3	2	1	3	2	2	29

34	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	34
35	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	43
36	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	45
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	43
38	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	33
39	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	34
40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	32
41	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	43
42	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	36
43	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	34
44	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	32
45	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	31
46	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	32
47	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	41
48	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	31
49	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	31
50	2	3	1	1	1	3	4	4	3	1	1	1	1	1	1	28
51	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	2	3	2	4	3	47
52	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	33
53	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41
54	3	2	3	1	2	1	4	3	3	3	1	4	3	2	4	39
55	1	3	2	3	2	1	1	1	2	2	2	1	3	2	2	28
56	4	3	2	4	3	1	4	3	3	3	1	2	1	1	1	36
57	3	3	3	3	4	2	3	2	1	2	3	3	2	1	3	38
58	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	41
59	3	3	3	2	4	3	3	4	2	2	2	3	3	4	1	42
60	2	2	3	2	1	3	2	4	1	4	3	2	1	1	1	32
61	1	3	2	1	3	2	2	4	4	2	3	2	2	2	1	34
62	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	1	1	30
63	3	4	2	2	2	3	1	3	2	1	3	1	2	3	1	33
64	2	4	4	1	1	2	3	3	1	3	3	2	4	4	3	40
65	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	33
66	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	36
67	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	41
68	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	43
69	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	43
70	2	4	2	2	1	4	2	4	3	3	1	3	3	2	3	39
71	2	4	3	4	4	4	3	2	3	3	1	2	1	2	3	41
72	3	2	2	1	3	1	3	2	1	3	4	2	4	3	3	37

73	3	2	2	1	3	1	3	2	1	2	1	3	2	2	1	29
74	3	4	3	1	3	4	2	2	1	4	1	3	4	2	2	39
75	2	1	3	3	1	4	2	4	1	4	2	3	4	3	1	38
76	3	2	1	3	3	4	2	3	4	3	3	1	2	3	4	41
77	2	3	4	2	4	4	2	1	4	3	2	2	3	1	3	40
78	2	4	1	3	1	3	2	1	2	2	4	1	4	3	1	34
79	2	1	2	4	2	3	3	3	3	2	4	2	1	1	3	36
80	1	2	1	4	1	3	1	2	4	1	3	1	3	1	3	31
81	1	2	3	2	3	2	4	3	2	3	2	2	3	2	2	36
82	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	32
83	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	3	3	2	1	30
84	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	4	3	3	2	39
85	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	44
86	2	2	3	3	2	2	2	2	3	4	2	2	2	1	2	34
87	3	3	4	2	3	3	3	3	2	4	2	4	3	4	2	45
88	1	2	2	4	2	3	2	2	2	3	3	1	2	1	2	32
89	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	28
90	3	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	47
91	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	36
92	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	46
93	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	44
94	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	33
95	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	34
96	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	32
97	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	39
98	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	37
99	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	28
100	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	32

## Lampiran 5 : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

### 1. Skala Psychological Well-Being

[4]

		Y15	Y16	Y17	Y18	Total
Y01	Pearson Correlation	.171	.145	-.347**	-.041	.449**
	Sig. (2-tailed)	.089	.149	.000	.688	.000
	N	100	100	100	100	100
Y02	Pearson Correlation	.113	.046	-.361**	.061	.552**
	Sig. (2-tailed)	.265	.650	.000	.548	.000
	N	100	100	100	100	100
Y03	Pearson Correlation	.059	.117	-.185	.019	.411**
	Sig. (2-tailed)	.562	.247	.065	.855	.000
	N	100	100	100	100	100
Y04	Pearson Correlation	.039	-.104	-.166	-.153	.268**
	Sig. (2-tailed)	.703	.304	.098	.128	.007
	N	100	100	100	100	100
Y05	Pearson Correlation	.286**	.243*	-.351**	.049	.599**
	Sig. (2-tailed)	.004	.015	.000	.630	.000
	N	100	100	100	100	100
Y06	Pearson Correlation	.326**	.139	-.123	-.177	.470**
	Sig. (2-tailed)	.001	.167	.221	.078	.000
	N	100	100	100	100	100
Y07	Pearson Correlation	-.082	.064	.116	-.114	-.145
	Sig. (2-tailed)	.419	.524	.250	.260	.150
	N	100	100	100	100	100
Y08	Pearson Correlation	-.193	-.229*	.265**	-.332**	-.078
	Sig. (2-tailed)	.055	.022	.008	.001	.440
	N	100	100	100	100	100
Y09	Pearson Correlation	-.018	-.052	-.200*	-.180	.414**
	Sig. (2-tailed)	.861	.608	.046	.073	.000
	N	100	100	100	100	100
Y10	Pearson Correlation	.267**	.296**	-.111	.093	.541**
	Sig. (2-tailed)	.007	.003	.270	.357	.000
	N	100	100	100	100	100
Y11	Pearson Correlation	.393**	.210*	-.476**	.064	.668**
	Sig. (2-tailed)	.000	.036	.000	.524	.000
	N	100	100	100	100	100

Y12	Pearson Correlation	.349**	.206 <sup>†</sup>	-.278**	.320**	.718**
	Sig. (2-tailed)	.000	.039	.005	.001	.000
	N	100	100	100	100	100
Y13	Pearson Correlation	.067	.023	-.140	.343**	.118
	Sig. (2-tailed)	.510	.822	.164	.000	.243
	N	100	100	100	100	100
Y14	Pearson Correlation	.373**	.302**	-.181	.140	.559**
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.071	.165	.000
	N	100	100	100	100	100
Y15	Pearson Correlation	1	.378**	-.292**	-.033	.510**
	Sig. (2-tailed)		.000	.003	.745	.000
	N	100	100	100	100	100
Y16	Pearson Correlation	.378**	1	-.240 <sup>†</sup>	.119	.435**
	Sig. (2-tailed)	.000		.016	.238	.000
	N	100	100	100	100	100
Y17	Pearson Correlation	-.292**	-.240 <sup>†</sup>	1	.023	-.320**
	Sig. (2-tailed)	.003	.016		.821	.001
	N	100	100	100	100	100
Y18	Pearson Correlation	-.033	.119	.023	1	.198 <sup>†</sup>
	Sig. (2-tailed)	.745	.238	.821		.049
	N	100	100	100	100	100
Total	Pearson Correlation	.510**	.435**	-.320**	.198 <sup>†</sup>	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.049	
	N	100	100	100	100	100

### Reliability Statistics

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of Items</b>
<b>.788</b>	<b>13</b>

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	34.3200	25.917	.421	.774
Y02	33.9900	25.768	.498	.767
Y03	33.9800	27.070	.296	.784
Y04	34.2100	27.743	.208	.791
Y05	33.9400	25.289	.506	.766
Y06	34.1300	26.013	.400	.775
Y09	33.8900	26.422	.323	.783
Y10	34.5500	25.765	.399	.776
Y11	34.2700	24.037	.623	.753
Y12	34.3000	24.717	.592	.758
Y14	34.2800	25.416	.416	.774
Y15	34.2300	25.835	.436	.772
Y16	34.5100	26.454	.301	.785

**2. Skala Self Disclosure**

		X22	X23	X24	X25	X26	X27	Total
X01	Pearson Correlation	.505**	.349**	.387**	.308**	.252*	.324**	.622**
	Sig. (2- tailed)	.000	.000	.000	.002	.012	.001	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
X02	Pearson Correlation	.114	.443**	-.001	.089	.046	.060	.240*
	Sig. (2- tailed)	.257	.000	.992	.380	.651	.554	.016
	N	100	100	100	100	100	100	100
X03	Pearson Correlation	.012	-.107	.135	-.127	-.064	.175	.163



X11	Pearson Correlation	.304**	.186	.113	.223 <sup>+</sup>	.095	.174	.451**
	Sig. (2-tailed)	.002	.065	.263	.026	.349	.083	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
X12	Pearson Correlation	.143	.102	-.221 <sup>+</sup>	.058	.061	.176	.105
	Sig. (2-tailed)	.155	.314	.027	.569	.546	.079	.299
	N	100	100	100	100	100	100	100
X13	Pearson Correlation	.020	-.056	-.074	-.052	-.053	.108	.136
	Sig. (2-tailed)	.844	.579	.467	.606	.603	.284	.176
	N	100	100	100	100	100	100	100
X14	Pearson Correlation	-.119	.241 <sup>+</sup>	.058	.289**	.346**	.030	.325**
	Sig. (2-tailed)	.239	.016	.564	.003	.000	.767	.001
	N	100	100	100	100	100	100	100
X15	Pearson Correlation	-.035	-.123	.037	-.092	-.092	.020	.046
	Sig. (2-tailed)	.729	.225	.711	.364	.364	.845	.648
	N	100	100	100	100	100	100	100
X16	Pearson Correlation	.119	.402**	-.051	.427**	.282**	.069	.405**
	Sig. (2-tailed)	.237	.000	.617	.000	.004	.493	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
X17	Pearson Correlation	.231 <sup>+</sup>	.298**	.398**	.090	.265**	.071	.429**
	Sig. (2-tailed)	.021	.003	.000	.375	.008	.484	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
X18	Pearson Correlation	.084	.002	.080	.097	-.027	-.037	.250 <sup>+</sup>



X26	Pearson Correlation	.167	.563**	.263**	.327**	1	.413**	.507**
	Sig. (2-tailed)	.097	.000	.008	.001		.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
X27	Pearson Correlation	.438**	.323**	.358**	.150	.413**	1	.512**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.137	.000		.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
Total	Pearson Correlation	.583**	.656**	.549**	.435**	.507**	.512**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
<b>.808</b>	<b>19</b>

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	43.7000	48.818	.492	.793
X02	43.0500	54.149	.058	.814
X05	43.7500	49.341	.439	.796
X07	43.8600	52.182	.185	.810
X08	44.2500	50.654	.349	.801
X09	43.8500	47.301	.584	.787

X11	43.9500	50.068	.390	.799
X14	43.5000	51.202	.251	.807
X16	43.0800	51.226	.243	.808
X17	43.9500	50.270	.405	.798
X18	43.9200	51.650	.197	.811
X20	43.7200	49.436	.436	.796
X21	43.6800	49.270	.383	.799
X22	43.8000	48.444	.483	.793
X23	43.8300	47.092	.630	.784
X24	43.6900	48.782	.469	.794
X25	43.7400	49.588	.407	.798
X26	43.7300	49.149	.438	.796
X27	43.4700	49.807	.387	.799

### 3. Skala Social Comparison

		X17	X18	X19	X20	Total
X001	Pearson Correlation	.499*	.036	.484*	.195	.678*
	Sig. (2-tailed)	.000	.722	.000	.052	.000
	N	100	100	100	100	100
X02	Pearson Correlation	.131	.166	.383*	.118	.460*
	Sig. (2-tailed)	.193	.100	.000	.241	.000
	N	100	100	100	100	100
X03	Pearson Correlation	.402*	.233*	.266*	.187	.504*

	Sig. (2-tailed)	.000	.020	.008	.062	.000
	N	100	100	100	100	100
X04	Pearson Correlation	-.006	-.009	.048	.281*	.386*
	Sig. (2-tailed)	.953	.927	.637	.005	.000
	N	100	100	100	100	100
X05	Pearson Correlation	-.149	.000	-.283*	-.088	-.329*
	Sig. (2-tailed)	.139	.997	.004	.384	.001
	N	100	100	100	100	100
X06	Pearson Correlation	-.078	.076	.089	-.218*	.140
	Sig. (2-tailed)	.443	.453	.379	.029	.165
	N	100	100	100	100	100
X07	Pearson Correlation	.342*	-.065	.196	.239*	.539*
	Sig. (2-tailed)	.000	.523	.051	.017	.000
	N	100	100	100	100	100
X08	Pearson Correlation	-.200*	-.396*	-.355*	-.071	-.378*
	Sig. (2-tailed)	.046	.000	.000	.486	.000
	N	100	100	100	100	100
X09	Pearson Correlation	.120	-.011	.188	.172	.447*
	Sig. (2-tailed)	.234	.914	.061	.087	.000
	N	100	100	100	100	100

X17	Pearson Correlation	1	.158	.387*	.370*	.587*
	Sig. (2-tailed)		.118	.000	.000	.000
	N	100	100	100	100	100
X18	Pearson Correlation	.158	1	.458*	.184	.271*
	Sig. (2-tailed)	.118		.000	.066	.006
	N	100	100	100	100	100
X19	Pearson Correlation	.387*	.458*	1	.124	.568*
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.220	.000
	N	100	100	100	100	100
X20	Pearson Correlation	.370*	.184	.124	1	.498*
	Sig. (2-tailed)	.000	.066	.220		.000
	N	100	100	100	100	100
Total	Pearson Correlation	.587*	.271*	.568*	.498*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.006	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.758	15

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X001	33.9400	22.663	.658	.717
X02	33.7200	23.658	.446	.737
X03	33.7900	24.531	.389	.743
X04	33.8800	25.198	.258	.755
X07	34.0400	24.362	.405	.741
X09	33.8900	24.281	.371	.744
X10	33.8200	23.644	.478	.734
X11	33.7700	23.734	.433	.738
X13	33.8900	25.452	.246	.755
X15	33.8700	26.619	.091	.767
X16	33.7300	26.684	.067	.770
X17	34.1600	23.509	.496	.732
X18	33.4000	26.061	.146	.764
X19	33.9900	23.222	.517	.729
X20	34.1700	24.082	.387	.743

## Lampiran 6 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.04354136
Most Extreme Differences	Absolute	.071
	Positive	.054
	Negative	-.071
Test Statistic		.071
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

## Lampiran 7 Uji Linieritas

ANOVA Table			Sum of	Mean			
			Squares	df	Square	F	Sig.
Psychological well-being * Self Disclosure	Between Groups	(Combined)	811.751	28	28.991	.961	.532
		Linearity	191.830	1	191.830	6.356	.014
		Deviation from Linearity	619.921	27	22.960	.761	.784
Within Groups			2142.999	71	30.183		
Total			2954.750	99			

ANOVA Table			Sum of	Mean			
			Squares	df	Square	F	Sig.
Psychological well-being * Social Comparison	Between Groups	(Combined)	733.097	20	36.655	1.303	.202
		Linearity	256.701	1	256.701	9.128	.003
		Deviation from Linearity	476.397	19	25.074	.892	.594
Within Groups			2221.653	79	28.122		
Total			2954.750	99			

### Lampiran 8 Uji Heteroskedastisitas

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	9.051	2.890		3.132	.002
	Self Disclosure	-.032	.041	-.078	-.785	.434
	Social Comparison	-.098	.058	-.169	-1.695	.093

a. Dependent Variable: ABS\_RES

### Lampiran 9 Uji Multikolonieritas

Coefficients <sup>a</sup>			
Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	X1	.999	1.001
	X2	.999	1.001

a. Dependent Variable: Y

### Lampiran 10 Uji Statistisk Deskripsi

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self Disclosure	100	27	67	46.14	7.418
Social Comparison	100	27	47	36.29	5.260
Psychological Well-Being	100	24	51	37.05	5.463

### Lampiran 11 Uji Kategorisasi

±

Kategori	Rumus	Hasil	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 39$	10	10%
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) - (\text{Mean} + 1\text{SD})$	39– 55	71	71%
Rendah	$X \leq (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X \leq 55$	19	19%

Kategori	Rumus	Hasil	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 31$	13	13%
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) - (\text{Mean} + 1\text{SD})$	31– 41	60	60%
Rendah	$X \leq (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X \leq 41$	27	27%

Kategori	Rumus	Hasil	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 32$	14	14%
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) - (\text{Mean} + 1\text{SD})$	32– 42	64	64%
Rendah	$X \leq (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X \leq 42$	22	22%

### Lampiran 12 Uji Analisis Regresi Berganda

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	39.516	4.852		8.145	.000
	Self Disclosure	.182	.069	.247	2.631	.010
	Social Comparison	-.299	.097	-.288	-3.070	.003

a. Dependent Variable: Psychological well-being

### Lampiran 13 Uji F simulntan

#### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	436.456	2	218.228	8.406	.000 <sup>b</sup>
	Residual	2518.294	97	25.962		
	Total	2954.750	99			

a. Dependent Variable: Psychoogical well-being

b. Predictors: (Constant), Social Comparison, Self Disclosure

### Lampiran 14 Uji T

Model		t	Sig.
1	(Constant)	8.145	.000
	Self Disclosure	2.631	.010
	Social Comparison	-3.070	.003

### Lampiran 15 Uji koefisien Determinasi R

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.384 <sup>a</sup>	.148	.130	5.09527

a. Predictors: (Constant), Social Comparison, Self Disclosure

### Lampiran 16 Uji Koefisien Determinasi Parsial

<b>Model Summary</b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.255 <sup>a</sup>	.065	.055	5.30971

a. Predictors: (Constant), Self Disclosure

<b>Model Summary</b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.295 <sup>a</sup>	.087	.078	5.24701

a. Predictors: (Constant), Social Comparison