

**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* MAHASANTRI MA'HAD
SUNAN AMPEL AL-ALY UIN MALANG ANGKATAN 2025 DI MEDIASI
OLEH *SOCIAL COMPARISON***

SKRIPSI



Oleh:

MOH IZZA SHILAHUL HAWA

220401110124

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* MAHASANTRI MA'HAD
SUNAN AMPEL AL-ALY UIN MALANG ANGKATAN 2025 DI MEDIASI
OLEH *SOCIAL COMPARISON***

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

untuk memenuhi salah satu persyaratan

dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Moh Izza Shilahul Hawa

NIM. 220401110124

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
INSTAGRAM TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
MAHASANTRI MA'HAD SUNAN AMPEL AL-ALY UIN MALANG
ANGKATAN 2025 DI MEDIASI OLEH *SOCIAL COMPARISON***

SKRIPSI

Oleh:

Moh Izza Shilahul Hawa

NIM. 220401110124

Telah disetujui ada tanggal, 26 Mei 2026

Oleh:

Dosen Pembimbing
Dosen Pembimbing 1

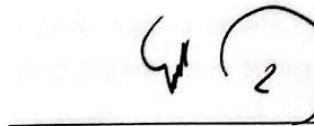
Tandatangan Persetujuan

Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si.
NIP.197405182005012002



Dosen Pembimbing 2

Dr. Mohammad Mahpur, M.Si.
NIP.197605052005011003



Malang, 26 Mei 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Fina Hidayati, MA
NIP.198610092015032002

NOTA DINAS

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 INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* MAHASANTRI MA'HAD
SUNAN AMPEL AL-ALY UIN MALANG ANGKATAN 2025 DI MEDIASI
OLEH *SOCIAL COMPARISON***

Yang ditulis oleh:

Nama: Moh Izza Shilahul Hawa

NIM: 220401110124

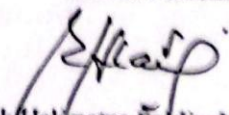
Program Studi: S1 Psikologi

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

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Malang, 26 Mei 2026

Dosen Pembimbing I


Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si.
NIP. 197405182005012002

NOTA DINAS

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 INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* MAHASANTRI MA'HAD
SUNAN AMPEL AL-ALY UIN MALANG ANGKATAN 2025 DI MEDIASI
OLEH *SOCIAL COMPARISON***

Yang ditulis oleh:

Nama: Moh Izza Shilahul Hawa

NIM: 220401110124

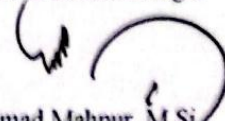
Program Studi: S1 Psikologi

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

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Malang, 21 Mei 2026

Dosen Pembimbing 2



Dr. Mohammad Mahpur, M.Si
NIP.197605052005011003

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
INSTAGRAM TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
MAHASANTRI MA'HAD SUNAN AMPEL AL-ALY UIN MALANG
ANGKATAN 2025 DI MEDIASI OLEH *SOCIAL COMPARISON*

SKRIPSI

Oleh

Moh. Izza Shilahul Hawa
NIM. 220401110124

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh
Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi

Pada tanggal, 30 Juni 2026

Susunan Dewan Penguji

Tandatangan Persetujuan

Penguji Utama

Prof. Dr. H. M. Luthfi Mustofa, M.Ag.
NIP. 197307102000031002



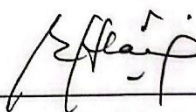
Ketua Penguji

Dr. Mohammad Mahpur, M.Si.
NIP. 197605052005011003



Sekretaris Penguji

Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si.
NIP. 197405182005012002



Ditstribkan Oleh
Dekan



Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 196710291994032001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama: Moh Izza Shilahul Hawa

NIM: 220401110124

Fakultas: Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap *Psychological Well-Being* Mahasantri Ma'had Sunan Ampel Al-Aly Uin Malang Angkatan 2025 Di Mediasi Oleh *Social Comparison*, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen 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 sangsi.

Malang, 08 Juli 2026

Penulis



Moh Izza Shilahul Hawa

NIM. 220401110124

MOTTO

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ
وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

"Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui."

(QS. Al-Baqarah: 216)

“Everything Will Be Fine, No Need to Worry”

(Joko Widodo)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahilâhi hamdan yuwâfi ni'amahu wa yukâfi'u mazîdah.

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, pertolongan, serta kasih sayang-Nya. Di setiap langkah yang terasa berat, Dia menghadirkan kekuatan. Di setiap kesulitan, Dia menghadirkan jalan. Dan di setiap doa yang dipanjatkan, Dia menghadirkan harapan. Atas izin dan ridha-Nya, skripsi ini akhirnya dapat terselesaikan.

Dengan penuh rasa syukur, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup dan proses penyelesaian studi penulis.

1. Pertama dan yang utama, kepada kedua orang tua tercinta, Umi dan Abah. Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah terputus, kasih sayang yang tidak pernah berkurang, serta segala pengorbanan yang telah diberikan. Setiap langkah yang penulis tempuh hingga sampai pada titik ini tidak lepas dari dukungan, kepercayaan, dan cinta yang selalu kalian berikan.
2. Kepada adik tercinta, Fariha Kamal. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan kebahagiaan yang selalu dihadirkan dalam keluarga sehingga menjadi salah satu sumber semangat bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan ini.
3. Kepada diri saya sendiri, Muhammad Izza Shilahul Hawa. Terima kasih karena telah bertahan, berproses, dan terus melangkah meskipun berbagai tantangan dan hambatan hadir selama perjalanan perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Setiap proses yang dilalui menjadi pelajaran berharga untuk terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.
4. Kepada sahabat penulis, Keysha Alea Kepada sahabat saya Keysha Alea, terima kasih telah menjadi teman yang membersamai penulis selama masa perkuliahan, khususnya dalam proses vpenyusunan skripsi ini. Dukungan, bantuan, dan

semangat yang diberikan menjadi bagian yang berarti dalam perjalanan penulis hingga dapat menyelesaikan studi ini.

5. Kepada teman-teman seperjuangan selama menempuh pendidikan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Rifan dan Amrul. Terima kasih atas kebersamaan dan dukungannya selama penulis menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada rekan-rekanita pengurus PK IPNU-IPPNU UIN Malang, khususnya teman-teman Badan Pengurus Harian (BPH). Terima kasih atas kebersamaan, pengalaman berorganisasi, serta pelajaran berharga yang telah diberikan selama ini.
7. Kepada teman-teman Psikologi C, khususnya Hasbi dan Tio. Terima kasih atas kebersamaan, bantuan, serta cerita yang telah mewarnai perjalanan perkuliahan penulis sampai di titik akhir mengerjakan skripsi.
8. Kepada teman-teman Komisariat IPNU Kiki, Zidni, Anas, Adit, Robin, Qolbi, Hakim. Terimakasih turut mewarnai hari-hari penulis dalam menulis skripsi.
9. Terakhir, kepada Shelly dan Acil, sahabat kecil penulis yang selalu menemani hari-hari penulis. Terimakasih telah mewarnai hari-hari dengan menyenangkan.

Semoga segala doa, dukungan, bantuan, dan kebaikan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT. Aamiin.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, karunia, serta hidayah-Nya sehingga penulis diberikan kemudahan dan kekuatan dalam menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, yang syafa'atnya senantiasa kita harapkan di yaumul akhir kelak.

Penyusunan karya ini tentu tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta kontribusi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ilfi Nur Diana, M.Si selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fina Hidayati, MA selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si selaku dosen pembimbing 1 yang telah dengan sabar meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Mohammad Mahpur, M.Si selaku dosen pembimbing 2 yang dengan penuh perhatian telah memberikan masukan, dukungan, serta bimbingan kepada penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, khususnya seluruh dosen yang telah memberikan ilmu, wawasan, dan pengalaman berharga selama penulis menempuh pendidikan.

7. Seluruh teman-teman angkatan 2022 yang telah menemani perjalanan perkuliahan penulis dengan kebersamaan, semangat, serta cerita-cerita yang penuh makna dalam perjuangan meraih impian bersama.
8. Semua pihak yang turut membantu penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung, baik dalam bentuk dukungan moril maupun materiil.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Namun, besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi tambahan pengetahuan bagi siapa pun yang membacanya.

Malang, 08 Juli 2026

Penulis

Moh Izza Shilahul Hawa

NIM. 220401110124

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
NOTA DINAS	iv
NOTA DINAS	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
SURAT PERNYATAAN.....	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
ABSTRAK	xix
ABSTRACT	xx
المخلص	xxi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II.....	8
KAJIAN TEORI	8
A. Psychological well being.....	8
1. Definisi Psychological well being.....	8
2. Aspek-aspek psychological well being	9
3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	11

4. <i>Psychological Well-Being</i> dalam perspektif islam.....	13
B. Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram	15
1. Definisi Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram	15
2. Aspek-Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram	16
3. Faktor-Faktor Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram	17
4. Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dalam Perspektif Islam	18
C. <i>Social Comparison</i>	20
1. Definisi <i>Social Comparison</i>	20
2. Aspek-Aspek <i>Social Comparison</i>	22
3. Faktor-faktor <i>Social Comparison</i>	22
4. <i>Social Comparison</i> dalam Perspektif Islam	24
D. Keterkaitan Intensitas Penggunaan Instagram (X) Terhadap PWB (Y) Melalui <i>Social Comparison</i> (M).....	26
E. Kerangka Konseptual	28
F. Hipotesis.....	29
BAB III	30
METODE PENELITIAN.....	30
A. Rancangan Penelitian.....	30
B. Identifikasi Variabel Penelitian	31
C. Definisi Operasional	32
D. Populasi dan Sampel.....	33
E. Teknik Pengumpulan Data	35
F. Teknik Analisis Data	38
BAB IV	43
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	43
B. Pelaksanaan Penelitian	44
C. Gambaran Partisipan	45
D. Hasil Penelitian	48
1. Analisis Statistik Deskriptif.....	48

3. Uji Asumsi.....	53
4. Uji Hipotesis.....	57
E. Pembahasan.....	60
1. Capaian Kategori Sedang pada Perbandingan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis Mahasantri Pengguna Instagram.....	60
2. Tingginya Intensitas penggunaan Instagram Memicu Kenaikan Perilaku Perbandingan Sosial Mahasantri.....	63
3. Aktivitas Membandingkan Diri Menjadi Faktor Utama Penurunan Kesejahteraan Psikologis	65
4. Perbandingan Sosial Menjembatani Sepenuhnya Pengaruh Intensitas Instagram terhadap Kesejahteraan Psikologis	67
BAB V.....	70
PENUTUP	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Keterbatasan Penelitian	71
C. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	81

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Instrumen Ryff's <i>Psychological Well-Being</i>	36
Tabel 3. 2 Blueprint <i>INCOM</i> by Gibbons and Buunk (1999)	36
Tabel 3. 3 Blueprint Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	37
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Skala PWB	38
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Skala <i>Social Comparison</i>	39
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala Intensitas Penggunaan Medsos	40
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas	40
Tabel 4. 1 Distribusi Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Tabel 4. 2 Distribusi Berdasarkan Status Orang Tua	46
Tabel 4. 3 Distribusi Partisipan Berdasarkan Kondisi Orang Tua	46
Tabel 4. 4 Distribusi Partisipan Berdasarkan Mabna.....	47
Tabel 4. 5 Rumus Hipotetik	48
Tabel 4. 6 Hasil Uji Hipotetik	48
Tabel 4. 7 Kategorisasi <i>Psychological Well-Being</i>	49
Tabel 4. 8 Mean Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	50
Tabel 4. 9 Kategorisasi <i>Social Comparison</i>	50
Tabel 4. 10 Mean Dimensi <i>Social Comparison</i>	51
Tabel 4. 11 Kategorisasi Intensitas Media Sosial	52
Tabel 4. 12 Mean Dimensi Intensitas Penggunaan Media Sosial	53
Tabel 4. 13 Hasil Uji Normalitas	54
Tabel 4. 14 Hasil Uji Multikolinieritas	55
Tabel 4. 15 Hasil Analisis Mediasi Jalur <i>a</i>	57
Tabel 4. 16 Hasil Analisis Mediasi Jalur <i>b</i> dan <i>c'</i>	58
Tabel 4. 17 Analisis Mediasi tidak Langsung	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	29
Gambar 3. 1 Presentase Kategori <i>Psychological Well-Being</i>	49
Gambar 3. 2 Presentase Kategori <i>Social Comparison</i>	51
Gambar 3. 3 Presentase Kategori Intensitas Medsos	52
Gambar 4. 1 Uji Normalitas P-P Plot.....	54
Gambar 4. 2 Uji Heteroskedasitas Scatterplot	56
Gambar 4. 3 Jalur Mediasi	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin.....	81
Lampiran 2. Item Skala <i>Psychological Well-Being</i>	83
Lampiran 3. Item Skala <i>Social Comparison</i>	85
Lampiran 4. Item Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	86
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas Skala <i>Psychological Well-Being</i>	88
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas skala <i>Social Comparison</i>	103
Lampiran 7. hasil uji validitas skala intensitas penggunaan media sosial	105
Lampiran 8. Hasil Uji Reliabilitas	110
Lampiran 9. Hasil Kategorisasi Variable	110
Lampiran 10. Hasil Kategorisasi Aspek	111
Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas	112
Lampiran 12. Hasil Uji Multikolinieritas.....	112
Lampiran 13. Hasil Uji Mediasi.....	113

ABSTRAK

Hawa, Moh Izza Shilahul, 220401110124, Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap *Psychological Well-Being* Mahasantri Ma'had Sunan Ampel Al-Aly UIN Malang Angkatan 2025 di Mediasi oleh *Social Comparison*.

Pembimbing: Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

Mahasantri Ma'had Sunan Ampel Al-Aly (MSAA) UIN Malang menjalani kehidupan di lingkungan terstruktur secara spiritual dan akademik, namun tetap terpapar konten Instagram yang menampilkan gaya hidup ideal orang lain. Kesenjangan ini memicu munculnya *upward social comparison* yang berpotensi mengikis *psychological well-being*. Berlandaskan teori Ryff (1989) dan Festinger (1954), penelitian ini bertujuan menguji pengaruh langsung intensitas penggunaan Instagram terhadap *psychological well-being* serta peran mediasi *social comparison* pada mahasantri MSAA angkatan 2025.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif eksplanatori dengan 335 mahasantri MSAA UIN Malang angkatan 2025 (193 laki-laki; 142 perempuan) sebagai partisipan, yang dipilih melalui teknik *incidental sampling*. *Psychological well-being* diukur menggunakan Skala Ryff yang diadaptasi Fadhil (2021; 29 item, $\alpha = .831$), *social comparison* menggunakan INCOM Gibbons dan Buunk (1999) yang diadaptasi Amelia (2019; 11 item, $\alpha = .778$), serta intensitas penggunaan Instagram menggunakan skala Del Barrio yang diadaptasi Rahmawati et al. (2020; 16 item, $\alpha = .722$). Data dianalisis menggunakan PROCESS macro SPSS (Hayes, Model 4) dengan 5.000 *bootstrap resamples* pada interval kepercayaan 95%.

Secara deskriptif, ketiga variabel berada pada kategori sedang. Nilai tertinggi pada intensitas Instagram ditemukan pada aspek keseringan (2,84), aspek tertinggi pada *social comparison* adalah perbandingan kemampuan (3,54), dan dimensi terendah pada *psychological well-being* adalah penerimaan diri (3,16). Hasil analisis jalur menunjukkan intensitas Instagram berpengaruh positif signifikan terhadap *social comparison* ($b = .279$, $t = 4,558$, $p < .001$, $R^2 = .059$), sementara *social comparison* berpengaruh negatif signifikan terhadap *psychological well-being* ($b = -.384$, $t = -3,793$, $p < .001$). Efek langsung tidak signifikan ($b = .112$, $p = .336$), namun efek tidak langsung melalui *social comparison* terbukti signifikan (efek = $-.107$, 95% CI $[-.196, -.041]$; R^2 total = $.042$). Temuan ini mengonfirmasi terjadinya mediasi sempurna (*full mediation*), membuktikan bahwa aktivitas Instagram tidak langsung menurunkan *Psychological Well-Being*, melainkan mutlak harus melewati peningkatan kecenderungan *Social Comparison*.

Kata kunci: intensitas penggunaan Instagram, *Social Comparison*, *Psychological Well-Being*, mahasantri.

ABSTRACT

Hawa, Moh Izza Shilahul, 220401110124. *The Effect of Instagram Usage Intensity on the Psychological Well-Being of Ma'had Sunan Ampel Al-Aly UIN Malang Students of the 2025 Cohort Mediated by Social Comparison*. Undergraduate Thesis. Faculty of Psychology, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2026.

Supervisors: Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

Mahasantri at Ma'had Sunan Ampel Al-Aly (MSAA) UIN Malang live in a spiritually and academically structured environment, yet they remain exposed to Instagram content that showcases the idealized lifestyles and achievements of others. This gap triggers upward social comparison, which potentially erodes psychological well-being. Grounded in Ryff's (1989) psychological well-being theory and Festinger's (1954) social comparison theory, this study aims to examine the direct effect of Instagram usage intensity on psychological well-being and the mediating role of social comparison among MSAA mahasantri from the class of 2025.

This explanatory quantitative study involved 335 MSAA UIN Malang mahasantri from the class of 2025 (193 males; 142 females) as participants, selected through incidental sampling. Psychological well-being was measured using Ryff's Scale adapted by Fadhil (2021; 29 items, $\alpha = .831$), social comparison using the INCOM by Gibbons and Buunk (1999) adapted by Amelia (2019; 11 items, $\alpha = .778$), and Instagram usage intensity using the Del Barrio scale adapted by Rahmawati et al. (2020; 16 items, $\alpha = .722$). Data were analyzed using the PROCESS macro for SPSS (Hayes, Model 4) with 5,000 bootstrap resamples at a 95% confidence interval.

Descriptively, all three variables fell into the moderate category. The highest score for Instagram intensity was found in the frequency aspect (2.84), the highest aspect of social comparison was ability comparison (3.54), and the lowest dimension of psychological well-being was self-acceptance (3.16). Path analysis results showed that Instagram usage intensity had a significant positive effect on social comparison ($b = .279$, $t = 4.558$, $p < .001$, $R^2 = .059$), while social comparison had a significant negative effect on psychological well-being ($b = -.384$, $t = -3.793$, $p < .001$). The direct effect was non-significant ($b = .112$, $p = .336$), but the indirect effect through social comparison was significant (indirect effect = $-.107$, 95% CI $[-.196, -.041]$; total $R^2 = .042$). These findings confirm the occurrence of full mediation, proving that Instagram activity does not directly decrease psychological well-being, but rather operates completely through an increase in social comparison tendencies.

Keywords: Instagram usage intensity, *Social Comparison*, *Psychological Well-Being*, mahasantri.

الملخص

الهوى، محمد عزى صلح ، 220401110124. أثر كثافة استخدام إنستغرام على الرفاهية النفسية لطلاب معهد سونان أمبيل الأعلى، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانغ، دفعة 2025، بوساطة المقارنة الاجتماعية. رسالة علمية (بكالوريوس). (كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانغ، 2026.

المشرفان: الدكتورة إيلوك حليماتوس سعيديها ماجستير

في (UIN Malang) بجامعة مالانج الإسلامية الحكومية (MSAA) "يعيش طلاب معهد "سنن أمبيل العالي بيئة منظمة روحياً وأكاديمياً، ومع ذلك فهم يظلون معرضين لمحتوى إنستغرام الذي يعرض أساليب الحياة المثالية وإنجازات الآخرين. تتبثر هذه الفجوة ظهور المقارنة الاجتماعية الصاعدة التي قد تؤدي إلى إضعاف الرفاه النفسي وبناءً على نظرية الرفاه النفسي لريف (1989) ونظرية المقارنة الاجتماعية لفيستينجر (1954)، تهدف هذه الدراسة إلى اختبار الأثر المباشر لكثافة استخدام إنستغرام على الرفاه النفسي، واختبار الدور الوسيط للمقارنة الاجتماعية لدى طلاب المعهد من دفعة 2025. اعتمدت هذه الدراسة على التصميم الكمي التفسيري، وشملت 335 طالباً من طلاب المعهد بجامعة مالانج الإسلامية الحكومية دفعة 2025 (193 ذكراً، و142 أنثى) كعينة مشاركة، تم اختيارهم عبر أسلوب العينة العرضية، ($\alpha = .831$ ، 2021؛ عبارة) (المصادفة). تم قياس الرفاه النفسي باستخدام مقياس ريف المعدل من قبل فاضل لغيونز وبونك (1999) المعدل من قبل أميليا (2019؛ 11 INCOM) والمقارنة الاجتماعية باستخدام مقياس وكثافة استخدام إنستغرام باستخدام مقياس ديل بارو المعدل من قبل رحمواتي وآخرين ($\alpha = .778$ ، عبارة لهيز (PROCESS macro SPSS) تم تحليل البيانات باستخدام برنامج ($\alpha = .722$ ، 16 عبارة 2020) % عند فاصل ثقة 95 (Bootstrap) (النموذج 4) مع 5000 إعادة عينة بالتمهيد الذاتي أظهرت النتائج الوصفية أن المتغيرات الثلاثة تقع في الفئة المتوسطة؛ حيث سجلت أعلى درجة في كثافة إنستغرام في جانب تكرار الاستخدام (2.84)، وكان أعلى جانب في المقارنة الاجتماعية هو مقارنة القدرات (3.54)، بينما كان أدنى بعد في الرفاه النفسي هو تقبل الذات (3.16). وأظهرت نتائج تحليل المسار أن كثافة استخدام إنستغرام في ($R^2 = .059$ ، $p < .001$ ، $t = 4.558$ ، $b = .279$) لها أثر إيجابي دال إحصائياً على المقارنة الاجتماعية ($p < .001$ ، $t = -3.793$ ، $b = -.384$) حين أن المقارنة الاجتماعية لها أثر سلبي دال إحصائياً على الرفاه النفسي إلا أن الأثر غير المباشر عبر المقارنة ($p = .336$ ، $b = .112$) وكان الأثر المباشر غير دال إحصائياً ($p = .001$). R^2 الاجتماعية كان دالاً إحصائياً (الأثر غير المباشر = 107.، 95% حدود الثقة [-196، 41.04]؛ قيمة مما يثبت أن نشاط إنستغرام لا (Full Mediation) الكلية = 0.042). تؤكد هذه النتائج حدوث وساطة كاملة يخفض الرفاه النفسي بشكل مباشر، بل يمر حتماً عبر زيادة نزعات المقارنة الاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: كثافة استخدام إنستغرام، المقارنة الاجتماعية، الرفاهية النفسية، طلاب المعهد

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kondisi psikologis yang sehat dan fungsional menjadi aspek krusial bagi individu dalam menghadapi transisi perkembangan menuju kedewasaan. Dalam ranah psikologi positif, salah satu konstruk utama yang merepresentasikan keberfungsian psikologis individu secara optimal adalah Psychological Well-Being (PWB). Ryff, (1989) mendefinisikan PWB sebagai sebuah kondisi ketika individu tidak sekadar merasakan kebahagiaan jangka pendek, melainkan mampu mengaktualisasikan potensi dirinya secara utuh melalui enam dimensi utama: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Pada populasi mahasiswa, PWB memiliki kontribusi signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi dan adaptasi akademik. Penelitian Anugerahnu & Arianti, (2021) mengonfirmasi bahwa tingkat PWB yang rendah berkorelasi langsung terhadap penurunan keterikatan akademik dan hilangnya motivasi belajar. Lebih lanjut, pada mahasiswa muslim, instabilitas emosi yang disebabkan oleh rendahnya PWB berimplikasi pada terganggunya konsistensi dalam menjalankan aktivitas moral dan spiritual sehari-hari (Reskido et al., 2024).

Pada era digital saat ini, dinamika pencapaian PWB mahasiswa mengalami pergeseran akibat masifnya penggunaan media sosial berbasis visual, khususnya Instagram. Kelompok usia 18–24 tahun, yang merupakan representasi usia mahasiswa, tercatat sebagai salah satu demografi pengguna aktif terbesar Instagram di Indonesia (Meltwater & Social, 2025). Karakteristik Instagram yang berfokus pada fitur visual seperti *stories*, *reels*, dan halaman *explore* mendorong pengguna untuk melakukan presentasi diri (*self-presentation*) dengan menampilkan citra diri yang ideal (Yuliana et al., 2025). Pola interaksi digital yang berorientasi pada pencarian validasi eksternal, seperti jumlah suka (*likes*) dan komentar, ditemukan berpotensi mengganggu stabilitas afektif individu (Lee et al., 2020). Ketika ekspektasi terhadap umpan balik sosial digital tersebut tidak terpenuhi, terjadi penurunan komitmen terhadap tujuan hidup dan harga diri yang rentan menggerus kesejahteraan psikologis pengguna (Valkenburg et al., 2021).

Meskipun pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis telah banyak diteliti, beberapa temuan menunjukkan bahwa dampak tersebut tidak selalu terjadi secara langsung, melainkan dapat dipengaruhi oleh proses psikologis lainnya. Di Indonesia, penelitian oleh Panjaitan & Rahmasari, (2021) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara perbandingan sosial dengan *subjective well-being* pada mahasiswi, di mana aspek kemampuan (*ability*) menjadi dimensi komparasi yang paling dominan memengaruhi emosi negatif mereka saat mengakses Instagram. Di sisi lain, penelitian oleh Ardiany & Ardi (2022) justru menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram secara langsung sebenarnya tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap harga diri (*self-esteem*) penggunanya. Dampak negatif dari penggunaan Instagram baru muncul secara signifikan ketika melalui jalur mediasi perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*).

Secara teoretis, kecenderungan melakukan komparasi tersebut dijelaskan dalam Teori Perbandingan Sosial dari Festinger, (1954), yang

menyatakan bahwa individu memiliki dorongan internal untuk mengevaluasi kemampuan dan opini mereka dengan cara membandingkan diri dengan orang lain. Struktur algoritma Instagram yang cenderung menampilkan sisi terbaik kehidupan orang lain secara konstan memicu pengguna melakukan upward social comparison, yaitu membandingkan kondisi diri dengan figur lain yang dipersepsikan memiliki pencapaian atau penampilan yang lebih superior (Vogel et al., 2014). Perilaku komparasi kognitif yang intensif inilah yang mendasari penurunan kepuasan diri, memicu kecemasan, dan memperlemah dimensi penerimaan diri pada PWB individu (Appel et al., 2016; Wang et al., 2017). Berdasarkan hal tersebut, peneliti menempatkan *social comparison* sebagai variabel mediator untuk menjelaskan hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan *psychological well-being*.

Dinamika pengaruh antara ketiga variabel tersebut menarik untuk dikaji lebih mendalam pada populasi mahasiswa, khususnya di Ma'had Sunan Ampel Al-Aly (MSAA) UIN Malang. Mahasiswa merupakan kelompok mahasiswa khusus yang memikul peran ganda, di mana mereka harus mengintegrasikan tuntutan akademik perguruan tinggi dengan komitmen spiritual serta aturan komunal pesantren (Prasetyaningrum et al., 2022). Secara teoretis, lingkungan ma'had yang menginternalisasikan nilai-nilai keagamaan seperti qana'ah dan kesederhanaan diposisikan sebagai faktor protektif mampu memperkuat PWB mahasiswa muslim melalui peningkatan kepuasan hidup dan reduksi stres interpersonal (Ismail & Desmukh, 2012). Penguatan aspek penerimaan diri dan kejelasan tujuan hidup pada mahasiswa muslim umumnya ditopang oleh tingginya tingkat religiusitas dan partisipasi dalam aktivitas spiritual yang terstruktur (Rahman & Rusli, 2025).

Meskipun nilai-nilai internal pesantren idealnya berfungsi sebagai faktor protektif bagi kesejahteraan psikologis, dalam realitasnya mahasiswa tidak sepenuhnya terisolasi dari pengaruh dunia digital, termasuk penggunaan Instagram. Sebagai individu yang berada pada fase perkembangan dewasa

awal, mahasantri tetap berinteraksi aktif dengan media sosial di sela-sela rutinitas kepesantrenan mereka. Kehadiran platform ini membawa tantangan baru karena lingkungan fisik ma'had menerapkan aturan yang ketat terkait standarisasi perilaku dan pembatasan mobilitas santri. Kondisi tersebut menciptakan kesenjangan yang cukup mencolok ketika mahasantri menyaksikan konten-konten Instagram yang menampilkan gaya hidup bebas, penampilan ideal, serta pencapaian materiil rekan sebaya di luar pesantren. Perbedaan antara realitas keseharian di pesantren dan representasi ideal di media sosial inilah yang kemudian memperlebar peluang terjadinya *upward social comparison*, yang pada akhirnya berpotensi menurunkan PWB terutama pada dimensi penerimaan diri (Vogel et al., 2014). Ekosistem ma'had yang khas inilah yang menjadikan mahasantri sebagai populasi yang sangat relevan untuk diteliti.

Fenomena tersebut sejalan dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui observasi dan wawancara pada mahasantri di MSAA UIN Malang. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa meskipun mahasantri secara formal patuh terhadap jadwal taklim dan ibadah, mereka tetap menunjukkan intensitas penggunaan Instagram yang tinggi pada waktu luang. Data wawancara mengindikasikan adanya gejala *upward social comparison* yang berdampak pada aspek afektif. Subjek menyatakan sering mengalami penurunan kepuasan diri dan merasa kurang beruntung setelah secara konstan terpapar konten-konten visual yang menampilkan kebebasan beraktivitas di luar ma'had, variasi estetika penampilan, hingga representasi pencapaian karir dini atau magang dari rekan sebaya mereka yang kuliah di universitas non-pesantren.

Penelitian di Indonesia yang mengkaji dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis sejauh ini masih didominasi oleh subjek mahasiswa umum. Sementara itu, penelitian yang melibatkan *social comparison* sebagai variabel mediasi pada populasi mahasantri masih sangat terbatas, meskipun

kelompok ini memiliki dinamika lingkungan yang berbeda karena terikat oleh aturan dan nilai pesantren. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian model mediasi tersebut untuk menjelaskan pengaruh intensitas penggunaan Instagram terhadap *psychological well-being* pada mahasantri dengan karakteristik lingkungan pesantren kampus yang khas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh intensitas penggunaan Instagram terhadap Psychological Well-Being (PWB) dengan Social Comparison sebagai variabel mediasi pada mahasantri Ma'had Sunan Ampel Al-Aly (MSAA) UIN Malang.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat intensitas penggunaan Instagram, *Social Comparison*, dan *Psychological Well-Being* pada mahasantri Ma'had Sunan Ampel Al-Aly (MSAA) UIN Malang?
2. Apakah intensitas penggunaan Instagram berpengaruh terhadap *Social Comparison* pada mahasantri MSAA UIN Malang?
3. Apakah *Social Comparison* berpengaruh terhadap *Psychological Well-Being* pada mahasantri MSAA UIN Malang?
4. Apakah *Social Comparison* memediasi pengaruh intensitas penggunaan Instagram terhadap *Psychological Well-Being* pada mahasantri MSAA UIN Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat intensitas penggunaan Instagram, *Social Comparison*, dan *Psychological Well-Being* pada mahasantri Ma'had Sunan Ampel Al-Aly (MSAA) UIN Malang.
2. Menganalisis pengaruh intensitas penggunaan Instagram terhadap *Social Comparison* pada mahasantri MSAA UIN Malang.

3. Menganalisis pengaruh *Social Comparison* terhadap *Psychological Well-Being* pada mahasiswa MSAA UIN Malang.
4. Menguji peran mediasi *Social Comparison* dalam hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa MSAA UIN Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan keilmuan dalam bidang Psikologi, khususnya Psikologi Positif dan Psikologi Sosial. Temuan penelitian ini berpotensi memperkaya pemahaman teoretis mengenai dinamika *Psychological Well-Being* (PWB) pada mahasiswa dalam konteks penggunaan media sosial, terutama Instagram. Selain itu, penelitian ini juga berpeluang memperluas literatur mengenai peran *Social Comparison* sebagai mekanisme psikologis yang dapat memediasi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis individu. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi penguatan paradigma integratif di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan menyediakan data empiris mengenai hubungan antara perilaku digital, aspek religiusitas, dan perkembangan psikologis mahasiswa dalam lingkungan pendidikan berbasis nilai spiritual.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ma'had Sunan Ampel Al-Aly (MSAA) UIN Malang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merumuskan kebijakan terkait pengelolaan waktu dan pola penggunaan smartphone di lingkungan ma'had. Selain itu, temuan penelitian berpotensi digunakan sebagai referensi dalam penyusunan program bimbingan dan konseling yang berfokus pada isu

penerimaan diri, penguatan tujuan hidup, serta pengelolaan dampak psikologis penggunaan media sosial bagi mahasantri.

b. Bagi Mahasantri

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) mahasantri terkait risiko serta dampak psikologis dari perbandingan sosial dan tingginya intensitas penggunaan Instagram. Dengan meningkatnya pemahaman tersebut, mahasantri diharapkan dapat lebih bijak dalam mengelola perilaku digital sehingga dapat mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan empiris dan menyediakan data dasar (baseline data) mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, *Social Comparison*, dan PWB pada mahasiswa dalam konteks religius. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi landasan metodologis untuk pengembangan penelitian lanjutan, termasuk pengembangan dan adaptasi alat ukur yang relevan dengan populasi mahasiswa dalam setting pendidikan berbasis nilai spiritual.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Psychological well being

1. Definisi Psychological well being

Psychological Well-Being (PWB) merupakan konsep yang menggambarkan sejauh mana seseorang dapat berfungsi secara optimal dalam kehidupannya. Ryff (1989) mendefinisikan PWB sebagai kondisi ketika individu mampu menerima dirinya secara positif, menjalani hubungan interpersonal yang sehat, memiliki arah hidup yang jelas, serta terus mengalami perkembangan personal. Konsep ini menekankan bahwa kesejahteraan tidak sekadar ditandai oleh ketidakhadiran distres, tetapi lebih pada kemampuan individu untuk berkembang dan menjalankan fungsi psikologis yang adaptif.

Keyes (2005) memperluas definisi tersebut dengan menyatakan bahwa PWB merupakan komponen penting dari flourishing, yaitu kondisi ketika seseorang tidak hanya bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga merasakan makna, kepuasan, dan keberfungsian sosial yang positif. Sementara itu, Lopez et al. (2018) melihat PWB sebagai hasil dari kemampuan individu untuk menggunakan kekuatan personalnya secara efektif, membangun relasi yang bermakna, dan mencapai hidup yang bermakna. Ryff & Singer (2008) menekankan bahwa kesejahteraan psikologis tidak bersifat statis. PWB terus berkembang seiring individu menghadapi tantangan, mengambil keputusan mandiri, dan menemukan makna dalam kehidupannya.

Berdasarkan berbagai pandangan tersebut, *Psychological Well-Being* dapat disimpulkan sebagai kondisi ketika individu mampu menerima

dirinya, mengelola lingkungan secara efektif, mempertahankan relasi positif, menentukan arah hidup, serta terus tumbuh sebagai pribadi. Dengan demikian, PWB tidak hanya menggambarkan perasaan sejahtera, melainkan kualitas fungsi psikologis yang utuh dan berkelanjutan.

2. Aspek-aspek psychological well being

Psychological Well-Being (PWB) menurut Ryff (1989) mencerminkan kualitas kesehatan mental positif seseorang. PWB terdiri dari enam aspek utama: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Keenam dimensi ini membantu menjelaskan bagaimana individu memahami diri, membangun hubungan, bertindak mandiri, mengelola lingkungan, memiliki makna hidup, dan berkembang secara personal.

a. Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Penerimaan diri merujuk pada kemampuan individu untuk memandang dirinya secara positif, menerima kekuatan dan kelemahannya, serta mampu berdamai dengan pengalaman hidup di masa lalu (Ryff, 1989). Penelitian Mubarrok & Miftahuddin (2018) menegaskan bahwa self-acceptance adalah komponen inti yang paling kuat secara faktor dalam struktur PWB. Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri optimal menunjukkan sikap positif terhadap diri, menerima kualitas baik dan buruk, serta tidak terjebak dalam penyesalan berlebihan. Sementara itu, individu dengan penerimaan diri yang kurang, cenderung merasa tidak puas dengan diri sendiri, memandang masa lalu secara negatif, dan memiliki kecenderungan perasaan gagal atau tidak layak (Ryff & Keyes, 1995).

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

Aspek ini mencerminkan kemampuan individu membangun hubungan interpersonal yang hangat, penuh kepercayaan, dan saling mendukung (Ryff, 1989). Penelitian Christiani et al. (2025) menunjukkan bahwa aspek hubungan positif menjadi prediktor penting kebahagiaan dan kepuasan kerja. Individu dengan skor tinggi cenderung memiliki empati, mampu memberi dan menerima kasih sayang, serta dapat membentuk hubungan yang mendalam dan stabil. Mereka nyaman bekerja sama dan memiliki kapasitas menjaga harmoni sosial. Individu dengan skor rendah cenderung merasa terisolasi, sulit mempercayai orang lain, dan mengalami konflik interpersonal lebih sering. Mereka juga cenderung menunjukkan kesulitan dalam mempertahankan relasi jangka panjang (Ryff & Keyes, 1995).

c. Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi mengacu pada kemampuan individu untuk mandiri, mampu membuat keputusan berdasarkan standar pribadi, dan tidak mudah terpengaruh tekanan sosial (Ryff, 1989). Jurnal Murniasih (2013) menegaskan otonomi sebagai salah satu aspek yang paling memprediksi kemampuan pengambilan keputusan adaptif. Individu yang otonom menunjukkan kemandirian psikologis, percaya pada penilaian pribadi, dan tidak bergantung pada validasi eksternal. Mereka lebih konsisten dalam nilai dan pilihan hidup. Skor rendah ditandai dengan ketergantungan pada pendapat orang lain, kecenderungan konformitas, dan kesulitan menolak tekanan sosial (Ryff & Keyes, 1995).

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan adalah kemampuan individu untuk mengelola tuntutan hidup secara efektif, memanfaatkan peluang, dan menciptakan kondisi lingkungan yang mendukung kebutuhan pribadinya (Ryff, 1989). Penelitian Mubarak & Miftahuddin (2018)

menunjukkan dimensi ini krusial untuk menentukan adaptasi terhadap tuntutan hidup modern. Individu yang sejahtera dalam dimensi ini merasa kompeten dalam mengatur aktivitas hidupnya dan proaktif menyesuaikan lingkungan, sementara individu yang lemah cenderung merasa kewalahan oleh tuntutan sehari-hari dan sulit mengontrol lingkungan eksternal (Ryff & Keyes, 1995).

e. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Tujuan hidup menunjukkan sejauh mana individu memiliki arah, sasaran, dan makna dalam kehidupannya (Ryff, 1989). Penelitian Christiani et al. (2025) dan Murniasih (2013) menunjukkan bahwa memiliki tujuan hidup yang jelas meningkatkan motivasi dan daya tahan psikologis. Individu yang sejahtera dalam dimensi ini memahami tujuan hidupnya dan merasakan aktivitas sehari-harinya bermakna, sementara individu yang lemah cenderung merasa hidupnya hampa, bingung arah, dan merasa aktivitasnya tidak bermakna (Ryff & Keyes, 1995).

f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Pertumbuhan pribadi adalah kemampuan individu untuk terus berkembang, terbuka pada pengalaman baru, dan merealisasikan potensi dirinya sepanjang hidup (Ryff, 1989). Jurnal Ambarita (2020) menemukan bahwa pertumbuhan pribadi berkorelasi kuat dengan rendahnya burnout. Individu yang sejahtera dalam dimensi ini melihat dirinya sebagai proses yang terus bertumbuh dan terbuka pada perubahan, sementara individu yang lemah merasa stagnan, kurang tertarik pada hal baru, dan merasa dirinya sudah "selesai" berkembang (Ryff & Keyes, 1995).

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

Menurut Ryff & Keyes (1995), tingkat kesejahteraan psikologis seseorang tidak terbentuk secara statis, melainkan dipengaruhi oleh

berbagai karakteristik individu dan kondisi lingkungan. Sejumlah faktor utama yang terbukti berperan dalam membentuk *Psychological Well-Being* (PWB) antara lain adalah usia, jenis kelamin, status sosial-ekonomi, dukungan sosial, serta kualitas religiusitas dan bimbingan spiritual.

a. Usia

Ryff dan Keyes menjelaskan bahwa perkembangan usia membawa perubahan pada kemampuan individu dalam mengelola tuntutan hidupnya. Seiring bertambahnya usia, seseorang umumnya mengalami peningkatan pada aspek *environmental mastery*, kemampuan untuk mengatur dan memanfaatkan lingkungan secara efektif, serta aspek *autonomy*, yakni kemandirian dalam mengambil keputusan. Hal ini terjadi karena pengalaman hidup yang semakin kaya menawarkan kesempatan belajar dalam menghadapi tekanan, membuat strategi pemecahan masalah lebih matang, dan menjadikan seseorang lebih stabil dalam menentukan pilihan-pilihan pribadi. Dengan demikian, PWB memiliki kecenderungan meningkat pada dimensi-dimensi tertentu seiring perkembangan usia.

b. Status Sosial-Ekonomi

Latar belakang sosial-ekonomi merupakan faktor lain yang memengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis. Individu dengan status sosial dan pekerjaan yang lebih stabil dan tinggi cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap dirinya maupun lingkungannya. Tingkat ekonomi yang baik memungkinkan seseorang memperoleh akses yang lebih besar terhadap sumber daya, pengalaman belajar, serta rasa aman yang mendukung perkembangan aspek *self-acceptance*, *environmental mastery*, dan *purpose in life*. Sebaliknya, keterbatasan finansial sering kali berhubungan dengan meningkatnya stres, kecemasan, dan rendahnya rasa kontrol terhadap hidup.

c. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu penentu terkuat dalam pembentukan PWB. Individu yang tumbuh dan hidup dalam lingkungan yang memberikan perhatian, penghargaan, kehangatan, serta bantuan nyata cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Dukungan sosial berperan sebagai sumber rasa aman emosional, membantu individu menghadapi stres, serta memperkuat aspek-aspek penting dalam PWB seperti positive relations, self-acceptance, dan purpose in life. Dalam konteks mahasiswa atau mahasiswa, keberadaan lingkungan yang suportif, baik dari teman, keluarga, maupun institusi pendidikan, menjadi fondasi penting bagi perkembangan kesejahteraan psikologis.

d. Religiusitas dan Bimbingan Agama

Faktor religiusitas juga memiliki kaitan yang kuat dengan PWB. Ellison menjelaskan bahwa religiusitas yang kuat memberikan perlindungan psikologis dan berkontribusi positif terhadap kesejahteraan individu. Keimanan, rutinitas ibadah, serta identifikasi terhadap nilai-nilai spiritual memperkuat makna hidup dan memberikan kerangka interpretasi yang konstruktif dalam melihat masalah. Individu dengan tingkat religiusitas tinggi cenderung memiliki rasa syukur, penerimaan diri, dan orientasi tujuan hidup yang lebih jelas, semuanya berkaitan erat dengan dimensi-dimensi PWB.

4. *Psychological Well-Being* dalam perspektif islam

Dalam perspektif Islam, *Psychological Well-Being* (PWB) dipahami sebagai kondisi jiwa yang tenang, seimbang, dan selaras dengan nilai-nilai keimanan. Penelitian Hidayati & Fadhilah (2021) menunjukkan bahwa religiusitas berperan penting dalam meningkatkan ketenangan batin dan

penerimaan diri, yang sejalan dengan firman Allah dalam Q.S. Ar-Ra'd ayat 28,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

Ayat tersebut menegaskan bahwa ketenangan sebagai inti dari PWB bersumber dari kedekatan spiritual. Penelitian oleh Nuruddaroini et al. (2024) mengungkap bahwa keterlibatan dalam kegiatan keagamaan dapat memperkuat kesejahteraan psikologis. Temuan ini sesuai dengan Q.S. Ar-Ra'd ayat 29,

الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ ﴿٢٩﴾

Artinya: “Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.”

Dengan demikian, amal saleh dan aktivitas keagamaan tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga menjadi faktor penting pembentuk kesejahteraan mental. Selain itu, Aini et al. (2024) menemukan bahwa penerimaan diri dan religiusitas mendukung flourishing mahasiswa.

Hal ini sejalan dengan Q.S. An-Nahl ayat 97, yang berbunyi

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ اُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

Artinya: “Siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan, sedangkan dia seorang mukmin, sungguh, Kami pasti akan berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan

dengan pahala yang lebih baik daripada apa yang selalu mereka kerjakan.”

Kehidupan yang baik dalam ayat tersebut menggambarkan kesejahteraan yang mencakup aspek emosional, spiritual, dan psikologis. Secara keseluruhan, PWB dalam Islam merupakan integrasi antara ketenangan batin, makna hidup, hubungan sosial yang harmonis, serta komitmen kepada iman dan amal saleh. Dengan demikian, ajaran Al-Qur'an dan temuan penelitian modern saling memperkuat bahwa kesejahteraan psikologis seorang Muslim tidak hanya berbasis pada kondisi internal diri, tetapi juga pada hubungan dengan Allah.

B. Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram

1. Definisi Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram

Intensitas penggunaan media sosial merujuk pada sejauh mana individu terlibat dalam aktivitas penggunaan platform sosial, ditinjau dari frekuensi, durasi, aktivitas yang dilakukan, dan keterlibatan emosional (Ellison et al., 2007). Dalam konteks Instagram, intensitas tidak hanya menggambarkan seberapa sering pengguna membuka aplikasi, tetapi juga mencakup bagaimana pengguna berinteraksi melalui fitur seperti unggahan, story, eksplorasi konten, dan komunikasi interpersonal (Sheldon & Bryant, 2016).

Andarwati (2016) mendefinisikan intensitas penggunaan media sosial sebagai tingkat pengalokasian waktu, perhatian, dan keterlibatan psikologis seseorang dalam menggunakan platform media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Konsep ini menekankan bahwa penggunaan media sosial bukan hanya aktivitas teknis, tetapi juga menyentuh aspek kognitif dan afektif penggunanya.

Dalam perspektif psikologi media, intensitas penggunaan Instagram dipengaruhi oleh tingkat keterikatan emosional, kebutuhan akan koneksi

sosial, pencarian informasi, serta kecenderungan mengikuti perkembangan sosial di lingkungan digital (Pempek et al., 2009). Dengan demikian, intensitas penggunaan Instagram dapat dipahami sebagai gabungan antara perilaku penggunaan yang kasat mata (seperti frekuensi akses) dan pengalaman psikologis yang menyertai penggunaan platform tersebut.

2. Aspek-Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram

Del Bario dalam Rahmawati et al. (2020) menjelaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial dapat diamati melalui empat indikator utama, yakni perhatian (*attention*), penghayatan (*comprehension*), durasi (*duration*), dan frekuensi (*frequency*). Adapun makna dalam setiap aspek adalah sebagai berikut:

a) Perhatian (*Attention*)

Perhatian adalah sejauh mana seseorang tertarik dan terfokus pada suatu aktivitas yang sesuai dengan minatnya, sehingga keterlibatannya pada aktivitas tersebut cenderung lebih mendalam dibandingkan aktivitas lain yang tidak menarik minatnya.

b) Penghayatan (*Comprehension*)

Penghayatan adalah seberapa jauh seseorang berusaha memahami, menikmati, dan memaknai informasi atau pengalaman yang diperoleh dari media sosial, hingga pada akhirnya tersimpan sebagai bagian dari pengetahuannya.

c) Durasi (*Duration*)

Durasi adalah lamanya waktu yang dihabiskan seseorang saat menggunakan media sosial dalam satu sesi. Penggunaan yang terlalu menyenangkan seringkali membuat individu tidak menyadari waktu yang telah berlalu. Durasi dikategorikan tinggi apabila melebihi empat

jam per hari, dan rendah apabila berkisar antara satu hingga empat jam per hari (Juditha, 2011).

d) Frekuensi (*Frequence*)

Frekuensi adalah seberapa sering seseorang mengakses media sosial dalam satu hari, baik secara sadar maupun tidak. Individu yang sudah terbiasa menggunakan media sosial umumnya mengaksesnya berulang kali tanpa menyadarinya. Frekuensi dikategorikan tinggi apabila lebih dari empat kali per hari, dan rendah apabila hanya satu hingga empat kali per hari (Juditha, 2011).

3. Faktor-Faktor Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram

Menurut Muna (2017), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi intensitas penggunaan media sosial, khususnya Instagram. Faktor-faktor tersebut meliputi aspek emosional, kebutuhan psikologis, hingga kondisi lingkungan yang membentuk pola interaksi individu dengan media sosial.

a. *Emotional Coping*.

Individu cenderung mengakses Instagram sebagai bentuk pelarian atau pengalihan ketika menghadapi kondisi psikologis tertentu, seperti merasa kesepian, terasing, bosan, stres, atau frustrasi. Aktivitas berselancar di media sosial memberikan sensasi relaksasi dan distraksi emosional yang menyenangkan, sehingga secara perlahan dapat meningkatkan frekuensi dan durasi penggunaan. Dalam konteks ini, Instagram berfungsi sebagai strategi coping yang membuat individu lebih terdorong untuk menggunakannya secara berulang.

b. Keinginan keluar dari dunia nyata.

Ketika individu berhadapan dengan pengalaman yang tidak sesuai harapan atau menimbulkan tekanan dalam kehidupan sehari-hari, dunia digital menawarkan ruang alternatif yang dianggap lebih menyenangkan dan bebas. Fitur, hiburan, dan interaksi yang tersedia di

Instagram memberikan kesempatan untuk menjauh sementara dari realitas yang tidak nyaman, sehingga mendorong penggunaan yang lebih intens.

c. Lingkungan.

Faktor lingkungan memiliki peran penting dalam membentuk pola penggunaan media sosial. Lingkungan keluarga, seperti pengawasan orang tua, pola komunikasi, dan nilai yang dianut, dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang dalam menggunakan media sosial. Selain itu, lingkungan sosial termasuk teman sebaya, komunitas, atau kelompok pertemanan juga turut menentukan intensitas penggunaan melalui norma-norma sosial, dorongan afiliasi, serta kebutuhan untuk tetap terhubung.

d. Pemenuhan kebutuhan sosial dan komunikasi interpersonal.

Instagram memberikan kesempatan bagi individu untuk berkomunikasi dengan lebih mudah, memperluas jaringan pertemanan, memperkuat hubungan interpersonal, serta memperoleh pengakuan sosial. Kemampuan untuk berbagi pengalaman, memperoleh respons dari orang lain, dan merasakan keberadaan dalam komunitas digital menjadikan media sosial sebagai sarana yang memuaskan kebutuhan sosial, sehingga meningkatkan kecenderungan untuk menggunakannya secara lebih intens.

4. Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, intensitas penggunaan media sosial tidak dipahami semata-mata sebagai aktivitas digital, tetapi sebagai bagian dari perilaku yang harus dijalankan secara seimbang, etis, dan sesuai nilai-nilai yang diajarkan dalam islam. Penelitian Sazali et al. (2020) menunjukkan bahwa konsumsi konten keagamaan di Instagram dapat memperkuat perilaku religius remaja masjid, seperti peningkatan

motivasi ibadah, kesadaran beragama, dan kedisiplinan dalam aktivitas spiritual.

Islam juga menekankan pentingnya menjaga waktu dan perhatian agar tidak tenggelam dalam aktivitas yang sia-sia (laghw). Hal ini relevan ketika intensitas penggunaan Instagram menjadi berlebihan hingga menurunkan kualitas ibadah, hubungan sosial, atau produktivitas. Hal tersebut dapat diartikan bahwa dalam menggunakan media sosial kita haru seimbang dan tidak berlebihan, yang mana juga telah dijelaskan oleh firman Allah dalam Q.S. Al-Asr ayat 1–3

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ۖ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: “Demi masa, sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran.”

Ayat ini memberi landasan bahwa waktu dan aktivitas termasuk penggunaan Instagram harus diarahkan untuk hal yang bermanfaat dan tidak menghilangkan nilai-nilai keimanan.

Sebaliknya, intensitas penggunaan Instagram dapat menjadi sarana pembelajaran agama apabila digunakan untuk mengakses konten-konten Islami, sebagaimana dibahas oleh Latif et al. (2023) yang menemukan bahwa Instagram dapat berfungsi sebagai media pembelajaran religius bila dikemas secara positif. Hal ini sejalan dengan perintah Allah agar seorang Muslim mengambil pelajaran dari berbagai sumber kebaikan (Q.S. Az-Zumar ayat 18),

الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَٰئِكَ هُمْ أُولُوا الْأَلْبَابِ ﴿١٨﴾

Artinya: “(Yaitu) mereka yang mendengarkan perkataan lalu mengikuti apa yang paling baik di antaranya. Mereka itulah orang-orang yang telah diberi petunjuk oleh Allah dan mereka itulah *ululalbab* (orang-orang yang mempunyai akal sehat).”

Berdasarkan ayat tersebut, intensitas penggunaan Instagram dalam perspektif Islam bergantung pada tujuan, konten, dan kontrol diri penggunanya. Islam tidak menolak penggunaan media sosial, tetapi menuntut agar setiap aktivitas digital memiliki arah yang jelas, memberikan manfaat, serta menjauhkan diri dari hal-hal yang merusak hati, waktu, maupun perilaku. Dengan kata lain, intensitas yang seimbang, bernilai, dan bermakna merupakan bentuk implementasi etika bermedia sosial yang diajarkan Islam.

C. Social Comparison

1. Definisi Social Comparison

Social Comparison merupakan proses psikologis ketika individu mengevaluasi diri dengan membandingkan pendapat, kemampuan, atau kondisi personalnya dengan orang lain. Konsep ini pertama kali diuraikan oleh Festinger (1954) yang menyatakan bahwa manusia memiliki dorongan intrinsik untuk mengevaluasi diri, dan ketika standar objektif tidak tersedia, individu akan menggunakan orang lain sebagai acuan. Melalui perbandingan tersebut, seseorang memperoleh pemahaman tentang posisinya dalam suatu dimensi, seperti kompetensi, penampilan, atau keberhasilan.

Perkembangan kajian psikologi sosial kemudian memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana perbandingan sosial bekerja. Mussweiler (2003), melalui *Selective Accessibility Model*, menunjukkan bahwa saat membandingkan diri dengan target sosial tertentu,

individu akan mengakses informasi dalam memorinya secara selektif. Mekanisme ini dapat menghasilkan efek *assimilation*, ketika individu merasa dirinya mendekati kualitas target, atau sebaliknya, *contrast effect*, yaitu ketika individu merasa semakin jauh tertinggal. Efek kontras ini sangat umum terjadi dalam perbandingan ke atas (*upward comparison*), terutama ketika target perbandingan memiliki prestasi atau atribut yang secara signifikan lebih unggul.

Dalam konteks modern, Buunk & Gibbons (2007) mengemukakan bahwa *Social Comparison* semakin kompleks karena kehadiran media sosial yang menampilkan representasi ideal dari kehidupan orang lain. Instagram, misalnya, menyediakan ruang visual yang kuat untuk melakukan perbandingan, sehingga proses *Social Comparison* menjadi lebih intens, cepat, dan sering kali tidak disadari. Konteks digital, khususnya media sosial, semakin mempertegas pentingnya teori ini dalam kehidupan modern. Vogel et al. (2014) menemukan bahwa media sosial menyediakan lingkungan yang sangat kondusif untuk terjadinya perbandingan sosial, terutama karena pengguna terekspos pada representasi kehidupan orang lain yang sangat terkurasi. Konten yang ditampilkan cenderung merupakan momen terbaik atau pencapaian tertinggi, sehingga menciptakan standar sosial yang tidak realistis. Sejalan dengan temuan tersebut, Appel et al. (2016) menunjukkan bahwa paparan terus-menerus terhadap kehidupan sempurna di media sosial dapat memperkuat efek kontras yang dijelaskan oleh Mussweiler, memicu perasaan inferior, menurunkan harga diri, bahkan meningkatkan gejala depresi, khususnya pada pengguna yang pasif atau tidak reflektif dalam menggunakan media sosial.

Berdasarkan pandangan para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Social Comparison* adalah proses evaluatif yang dilakukan individu dengan menjadikan orang lain sebagai acuan dalam memahami nilai diri, baik

secara positif maupun negatif. Proses ini tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga emosional dan sosial, serta sangat dipengaruhi oleh lingkungan digital.

2. Aspek-Aspek *Social Comparison*

Festinger (1954) menjelaskan bahwa proses *Social Comparison* berlangsung melalui dua dimensi utama, yaitu perbandingan terhadap kemampuan (*ability*) dan perbandingan terhadap opini (*opinion*).

a. Kemampuan (*Ability*)

Kemampuan (*Ability*) merujuk pada kecenderungan individu untuk membandingkan pencapaian, performa, atau tingkat kompetensinya dengan orang lain. Perbandingan ini umumnya bersifat evaluatif dan kompetitif, karena individu berupaya menilai sejauh mana dirinya berada dibandingkan orang lain dalam suatu domain tertentu, seperti prestasi akademik, keterampilan, atau keberhasilan hidup. Melalui perbandingan ini, individu memperoleh gambaran mengenai posisi dirinya relatif terhadap lingkungan sosialnya.

b. Opini (*Opinion*).

Opini (*Opinion*) mengacu pada perbandingan individu terhadap pandangan, keyakinan, atau penilaian personal yang dimilikinya dengan pendapat orang lain. Perbandingan ini tidak berorientasi pada kompetisi, melainkan berfungsi sebagai sarana evaluasi kognitif untuk memastikan apakah opini yang dimiliki bersifat wajar, akurat, dan dapat diterima secara sosial. Dengan demikian, perbandingan opini membantu individu membangun validasi sosial terhadap cara berpikir dan sikap yang dimilikinya.

3. Faktor-faktor *Social Comparison*

a. Karakteristik Individu

Karakteristik individu menjadi faktor utama yang memengaruhi kecenderungan melakukan perbandingan sosial.

Salah satunya adalah *Social Comparison Orientation* (SCO), yang diperkenalkan oleh Gibbons & Buunk (1999). SCO menggambarkan kecenderungan psikologis seseorang untuk membandingkan diri dengan orang lain, baik dari segi frekuensi maupun intensitas. Individu dengan SCO tinggi cenderung lebih peka terhadap informasi sosial dan lebih mudah merasakan dampak emosional dari perbandingan sosial.

Selain SCO, *self-esteem* atau harga diri juga memengaruhi respons individu terhadap perbandingan. Vogel et al. (2014) menunjukkan bahwa individu dengan harga diri rendah lebih rentan merasa inferior ketika melakukan *upward comparison*. Sebaliknya, individu dengan harga diri tinggi mampu menilai perbandingan secara lebih adaptif, sehingga efek negatifnya dapat diminimalkan (Appel et al., 2016).

b. Lingkungan Sosial Terdekat

Lingkungan sosial terdekat turut membentuk mekanisme perbandingan sosial. Vogel et al. (2014) menunjukkan bahwa interaksi sosial, baik secara langsung maupun melalui media digital, dapat memengaruhi evaluasi diri dan emosi individu saat membandingkan diri dengan orang lain. Mahasiswa yang berada dalam kelompok sosial yang kompetitif atau berorientasi prestasi tinggi cenderung lebih aktif melakukan perbandingan sosial, terutama *upward comparison*. Panjaitan & Rahmasari (2021) menemukan bahwa mahasiswa dengan interaksi sosial yang intens di lingkungan akademik lebih sering membandingkan diri dengan teman sebayanya, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis.

c. Karakteristik Media Sosial (Instagram)

Instagram menyediakan lingkungan yang sangat mendukung terjadinya *Social Comparison*, terutama bagi mahasiswa yang aktif menggunakan platform ini. Vogel et al. (2014) menemukan bahwa media sosial memfasilitasi perbandingan sosial yang intens karena pengguna dapat melihat kehidupan orang lain secara terbuka dan terus-menerus. Appel et al. (2016) menambahkan bahwa konten yang menampilkan pencapaian atau penampilan fisik secara selektif (*highlight reel*) cenderung memicu *upward comparison*, di mana individu merasa kurang atau inferior dibandingkan orang lain.

Dalam konteks mahasiswa Indonesia, Panjaitan & Rahmasari (2021) menunjukkan bahwa penggunaan Instagram berhubungan dengan penurunan kesejahteraan subjektif melalui mekanisme perbandingan sosial. Ulya et al. (2025) juga menekankan bahwa interaksi di Instagram dapat memicu kecemasan sosial akibat *upward comparison*.

4. *Social Comparison* dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, *Social Comparison* tidak sepenuhnya ditolak, tetapi diarahkan agar tidak menimbulkan dampak psikologis negatif seperti iri, rendah diri atau kesombongan. Islam mengajarkan bahwa manusia cenderung melihat apa yang dimiliki orang lain, tetapi proses tersebut harus dikendalikan dengan nilai spiritual yang menjaga keseimbangan batin.

Penelitian Alaska et al. (2024) menunjukkan bahwa *Social Comparison* yang terjadi pada pengguna media sosial sering meningkatkan kecemasan sosial, tetapi sikap husnuzan (berprasangka baik) dapat berperan sebagai pelindung psikologis. Hal ini relevan dengan ajaran Islam yang menekankan bahwa prasangka baik dapat

menjaga hati dari iri dan perasaan rendah diri, sehingga perbandingan sosial tidak berujung pada ketidaktenangan jiwa.

Selain itu, Alkhawaldeh et al. (2025) menjelaskan bahwa perbandingan sosial dalam Al-Qur'an bersifat konstruktif, bukan kompetitif. Al-Qur'an mengarahkan manusia untuk melakukan *fastabiqul khairat* atau berlomba-lomba dalam kebaikan, bukan dalam urusan duniawi yang bersifat semu. Dengan demikian, perbandingan sosial seharusnya menjadi motivasi untuk memperbaiki diri, bukan untuk menunjukkan superioritas atau merasa kurang berharga.

Dalam konteks media sosial, penelitian Wirawan et al. (2023) menemukan bahwa *Social Comparison* yang dihasilkan dari paparan konten Instagram sering kali menimbulkan ketidakpuasan diri karena pengguna membandingkan hidup mereka dengan versi ideal kehidupan orang lain. Islam memberikan solusi spiritual untuk kondisi tersebut, antara lain memperkuat rasa syukur, memahami bahwa kenikmatan dunia tidak mencerminkan kemuliaan seseorang di sisi Allah, serta menjaga hati dari hasad dan penyakit hati lainnya. Landasan spiritual ini ditegaskan dalam surat Al-Hadid ayat 20

إِعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي
الْأَمْوَالِ الْأَوَّلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيْجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا
وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعٌ
الْغُرُورِ ﴿٢٠﴾

Artinya: “Ketahuilah bahwa kehidupan dunia itu hanyalah permainan, kelengahan, perhiasan, dan saling bermegah-megahan di antara kamu serta berlomba-lomba dalam banyaknya harta dan anak keturunan. (Perumpamaannya adalah) seperti hujan yang tanamannya mengagumkan para petani, lalu mengering dan kamu

lihat menguning, kemudian hancur. Di akhirat ada azab yang keras serta ampunan dari Allah dan keridaan-Nya. Kehidupan dunia (bagi orang-orang yang lengah) hanyalah kesenangan yang memperdaya”

Ayat tersebut menggambarkan kecenderungan manusia untuk terlibat dalam perilaku saling membanggakan diri dan memperbanyak harta serta status sosial. Ayat ini menegaskan bahwa sebagian dinamika kehidupan duniawi berakar pada proses perbandingan sosial, yaitu ketika individu menilai dirinya dengan mengukur apa yang dimiliki dibanding orang lain. Dalam konteks psikologi modern, proses ini identik dengan *Social Comparison*, terutama *upward comparison* yang sering memunculkan perasaan tidak cukup, iri, atau tekanan untuk mengikuti standar sosial yang tidak realistis.

Berdasarkan hal tersebut, *Social Comparison* dalam perspektif Islam dipahami sebagai proses yang harus diarahkan secara etis dan spiritual. Islam tidak meniadakan perbandingan, tetapi mengarahkan agar proses ini menumbuhkan syukur, memperkuat akhlak, dan meningkatkan kualitas diri, terutama dalam konteks digital yang memperbesar peluang munculnya perbandingan yang tidak sehat.

D. Keterkaitan Intensitas Penggunaan Instagram (X) Terhadap PWB (Y) Melalui *Social Comparison* (M)

Berbagai temuan terkini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram dan munculnya *Social Comparison* tidak sekadar memiliki keterkaitan, melainkan terhubung melalui suatu mekanisme yang lebih terstruktur. Faelens et al (2021) menemukan bahwa semakin sering individu

terekspose pada konten visual yang bersifat kuratorial seperti di Instagram, semakin tinggi kemungkinan munculnya kecenderungan melakukan perbandingan sosial secara spontan. Mekanisme ini memperkuat jalur $X \rightarrow M$ karena paparan yang repetitif membuat proses perbandingan tidak lagi membutuhkan pemicu emosional tertentu, tetapi cukup dengan melihat unggahan orang lain, perbandingan sudah aktif bekerja sebagai respons kognitif otomatis.

Di sisi lain, penelitian Verduyn et al (2020) menegaskan bahwa platform visual seperti Instagram memberikan konteks ideal bagi meningkatnya *upward Social Comparison*, sehingga pengguna cenderung mengevaluasi diri berdasarkan standar estetika maupun pencapaian yang tidak realistis. Temuan ini memperkuat jalur $M \rightarrow Y$ karena dampak perbandingan tidak hanya menurunkan emosi positif, tetapi juga menggerus dimensi *self-acceptance* dan *environmental mastery* dalam *Psychological Well-Being*. Dengan kata lain, sebelum individu merasakan penurunan kesejahteraan psikologis, mereka terlebih dahulu mengalami penilaian diri negatif sebagai hasil dari perbandingan sosial yang berulang.

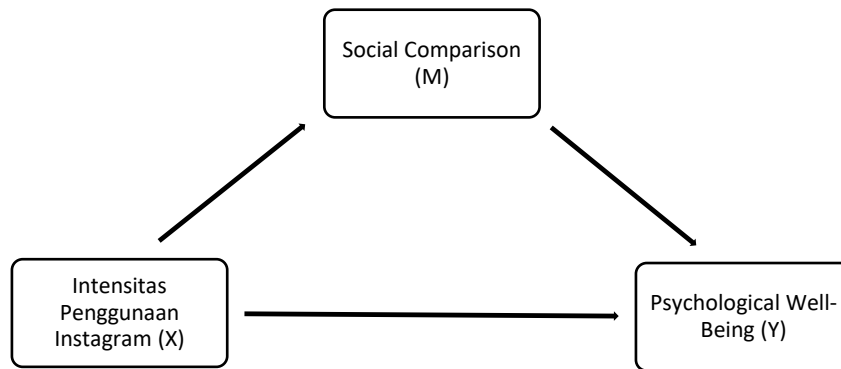
Sementara itu, Nugraha et al (2023) menemukan bahwa mahasiswa pengguna Instagram yang lebih sering melakukan perbandingan sosial cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih rendah. Hal serupa juga ditemukan oleh Panjaitan & Rahmasari (2021), yakni proses evaluasi diri yang terjadi saat menggunakan Instagram berkontribusi pada menurunnya penilaian individu terhadap kehidupannya sendiri.

Secara teoritik, temuan-temuan tersebut sejalan dengan *Sociocognitive Self-Evaluation Mechanism* (Bandura, 2001), yang menjelaskan bahwa evaluasi diri individu sangat dipengaruhi oleh standar sosial yang mereka amati.

Instagram menyediakan representasi sosial yang sangat terstandarisasi, sehingga ketika standar tersebut diinternalisasi melalui proses perbandingan, individu mengalami tekanan evaluatif yang berdampak pada kesejahteraan psikologis. Melalui hal tersebut, *Social Comparison* menempati posisi yang krusial dalam menjelaskan bagaimana penggunaan Instagram yang intens dapat berujung pada penurunan *Psychological Well-Being*. Temuan dari berbagai penelitian, baik dalam konteks internasional maupun Indonesia, secara konsisten menunjukkan arah yang sama, sehingga pengujian peran mediasi *Social Comparison* dalam penelitian ini memiliki landasan yang kuat untuk dilakukan.

E. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual penelitian ini menggambarkan hubungan antara intensitas penggunaan Instagram, *Social Comparison*, dan *Psychological Well-Being*, dengan *Social Comparison* sebagai variabel mediasi. Tingginya intensitas penggunaan Instagram dapat menurunkan *Psychological Well-Being* mahasiswa secara langsung, sekaligus memicu perilaku *Social Comparison* yang kemudian dapat mengakibatkan turunya kesejahteraan psikologis mereka. Dengan demikian, *Social Comparison* bertindak sebagai mediator yang menjembatani pengaruh intensitas penggunaan Instagram terhadap *Psychological Well-Being*. Kerangka ini menegaskan bahwa intensitas penggunaan Instagram berkontribusi pada penurunan *Psychological Well-Being* mahasiswa secara langsung maupun tidak langsung melalui *Social Comparison*.



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

F. Hipotesis

H1: Intensitas penggunaan Instagram berpengaruh signifikan terhadap *Social Comparison* pada pengguna Instagram.

H2: *Social Comparison* berpengaruh signifikan terhadap *Psychological Well-Being* pada pengguna Instagram.

H3: *Social Comparison* memediasi hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan *Psychological Well-Being* pada pengguna Instagram.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini disusun untuk menguji hubungan kausal antara intensitas penggunaan media sosial Instagram dengan *Psychological Well-Being* mahasiswa, serta peran *Social Comparison* sebagai mekanisme psikologis yang menjembatani hubungan tersebut. Rancangan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif, sebab seluruh variabel yang diteliti dapat diukur secara objektif dalam bentuk angka melalui instrumen terstandar. Pendekatan kuantitatif memfasilitasi proses penarikan kesimpulan secara sistematis melalui analisis statistik sehingga peneliti dapat menguji hipotesis yang telah dirumuskan berdasarkan teori. Menurut Creswell & Creswell (2018). Penelitian kuantitatif merupakan prosedur ilmiah yang menekankan pada pengukuran indikator-indikator variabel dan pengolahan data numerik menggunakan teknik statistik sehingga memungkinkan peneliti menguji hubungan dan pengaruh antarvariabel secara objektif (Creswell & Creswell, 2018b).

Penelitian ini juga memanfaatkan prinsip-prinsip positivistik, di mana realitas dianggap dapat diukur dan diuji melalui instrumen empiris. Keberadaan hubungan antarvariabel dalam hal ini meliputi intensitas penggunaan Instagram, *Social Comparison*, dan *Psychological Well-Being*, dapat dipetakan melalui serangkaian uji statistik, seperti regresi dan analisis mediasi, untuk menggambarkan pola sebab-akibat. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan penelitian kuantitatif yang bersifat terkontrol, terstruktur, dan repetitif sehingga hasilnya dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Berdasarkan tujuan penelitian, rancangan yang digunakan adalah *explanatory research*, yaitu penelitian yang bertujuan menjelaskan hubungan kausal antarvariabel. *Explanatory research* tidak hanya mengidentifikasi

apakah hubungan antarvariabel ada, tetapi juga menjelaskan bagaimana hubungan tersebut terjadi dan melalui variabel apa pengaruh tersebut berjalan. Dalam konteks penelitian ini, *explanatory research* digunakan untuk menjelaskan apakah intensitas penggunaan Instagram berpengaruh terhadap *Psychological Well-Being*, dan sejauh mana *Social Comparison* berperan sebagai variabel mediasi yang memperkuat atau memperlemah hubungan tersebut. Pemilihan desain ini didasarkan pada tujuan penelitian yang tidak hanya bersifat menggambarkan fenomena, tetapi juga ingin memahami mekanisme internal yang terjadi pada mahasantri dalam interaksi mereka dengan media sosial.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan unsur penting dalam penelitian kuantitatif karena berfungsi sebagai dasar dalam penyusunan hipotesis dan analisis statistik. Dalam pendekatan kuantitatif, variabel dipahami sebagai segala sesuatu yang memiliki nilai bervariasi antarindividu dan dapat diukur secara sistematis. Variabel-variabel tersebut harus didefinisikan secara jelas agar proses pengukuran dan analisis dapat dilakukan secara konsisten. Menurut Sugiyono (2013), variabel adalah atribut atau karakteristik dari individu yang dapat diobservasi, diukur, dan dianalisis menggunakan prosedur statistik.

Berdasarkan bentuk hubungan yang ingin diuji, penelitian ini terdiri dari tiga variabel utama, yaitu variabel bebas (*independent variable*), variabel terikat (*dependent variable*), dan variabel mediasi (*mediating variable*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan Instagram, yaitu faktor yang diasumsikan memberi pengaruh terhadap kondisi psikologis mahasantri. Sementara variabel terikat adalah *Psychological Well-Being*, yaitu kondisi kesejahteraan psikologis mahasantri yang menjadi dampak dari penggunaan Instagram. Adapun variabel mediasi adalah *Social Comparison*, yaitu kecenderungan individu membandingkan dirinya dengan orang lain, yang

dihipotesiskan menjembatani pengaruh intensitas penggunaan Instagram terhadap *Psychological Well-Being*.

Identifikasi variabel yang jelas memungkinkan peneliti menentukan arah hubungan yang hendak diuji, merancang instrumen yang sesuai, dan memilih teknik analisis statistik yang tepat. Dengan demikian, struktur variabel dalam penelitian ini telah disusun secara sistematis untuk mendukung tujuan penelitian dalam menjelaskan pengaruh dan mekanisme hubungan yang terjadi pada mahasantri.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional digunakan untuk memberikan batasan empiris mengenai konsep-konsep teoretis yang diteliti agar setiap variabel dapat diukur secara jelas dan konsisten. Menurut Creswell & Creswell (2018), definisi operasional harus menjabarkan bagaimana suatu konstruk diukur melalui indikator-indikator yang dapat diamati dalam penelitian. Definisi operasional ini menjadi dasar penyusunan item instrumen sehingga setiap variabel terukur sesuai dengan konsep yang dijelaskan dalam teori.

1. *Psychological Well-Being*

Psychological Well-Being mengacu pada teori Ryff (1989) yang terdiri dari enam dimensi, yaitu *self-acceptance*, *autonomy*, *environmental mastery*, *personal growth*, *positive relations*, dan *purpose in life*. Instrumen yang digunakan adalah Ryff *Psychological Well-Being* Scale versi modifikasi. Skor tinggi pada variabel ini, menunjukkan semakin baiknya kondisi kesejahteraan psikologis mahasantri.

2. *Social Comparison*

Social Comparison didefinisikan sebagai kecenderungan individu membandingkan penampilan, pencapaian, gaya hidup, atau kualitas diri dengan pengguna lain di Instagram. Instrumen yang digunakan mengacu pada INCOM (Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure).

Dalam penelitian ini, perolehan skor yang tinggi dalam variabel ini menunjukkan tingginya kecenderungan individu melakukan perbandingan sosial, terutama saat melihat unggahan pengguna lain pada media sosial instagram.

3. Intensitas medsos

Intensitas penggunaan media sosial Instagram diartikan sebagai tingkat keterlibatan mahasiswa dalam Menggunakan Instagram, meliputi frekuensi membuka aplikasi, durasi penggunaan, keaktifan dalam berbagai fitur yang ada, seperti story, reels, dan posting, serta kedekatan emosional yang menunjukkan ketergantungan terhadap platform tersebut. Variabel ini diukur menggunakan skala intensitas media sosial yang disesuaikan dengan konteks penggunaan Instagram.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian merupakan keseluruhan subjek yang memiliki karakteristik sesuai dengan tujuan penelitian dan menjadi dasar generalisasi hasil penelitian. Menurut Creswell & Creswell (2018), populasi adalah kelompok besar individu yang memiliki karakteristik tertentu yang dapat diukur melalui penelitian. Dalam penelitian ini, populasi mencakup seluruh mahasiswa Ma'had Sunan Ampel Al-Aly (MSAA) UIN Malang Angkatan 2025, yaitu mahasiswa yang tinggal di Ma'had dan menjalani kehidupan akademik serta pendidikan keagamaan secara bersamaan.

Pemilihan populasi ini didasarkan pada fenomena bahwa mahasiswa memiliki pola kehidupan komunal yang unik, termasuk penggunaan media sosial yang berdampingan dengan tuntutan religius dan akademik. Kehidupan mahasiswa juga relatif homogen dalam aspek rutinitas, aktivitas ibadah, pengawasan sosial, dan pola komunikasi. Oleh karena itu, populasi mahasiswa dianggap relevan untuk mengkaji pengaruh penggunaan

Instagram terhadap *Psychological Well-Being* dalam konteks lingkungan pendidikan berbasis pesantren.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil menggunakan teknik *incidental sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara kebetulan terhadap mahasiswa Angkatan 2025 yang ditemui oleh peneliti dan dianggap sesuai untuk dijadikan sumber data. Teknik ini digunakan ketika peneliti tidak memungkinkan menjangkau seluruh populasi, namun tetap memerlukan ukuran sampel representatif yang sesuai dengan standar statistik. Menurut Arikunto (2010), sampel adalah sebagian dari populasi yang dianggap dapat mewakili karakteristik populasi secara proporsional sehingga hasil penelitian tetap dapat digeneralisasikan. Adapun untuk menentukan jumlah sampel yang harus diambil, penelitian ini menggunakan Tabel Isaac & Michael, yaitu tabel standar yang menyediakan ukuran sampel minimal dari suatu populasi berdasarkan tingkat kesalahan tertentu (1%, 5%, atau 10%). Penggunaan tabel ini bersifat praktis dan banyak dipakai dalam penelitian pendidikan serta ilmu sosial karena memberikan ukuran sampel yang stabil dan telah teruji secara statistik. Dengan menggunakan tingkat kesalahan 5%, peneliti membaca nilai sampel yang sesuai dari baris populasi mahasiswa Angkatan 2025 pada Tabel Isaac & Michael untuk menetapkan jumlah responden yang harus diambil. Dengan demikian, populasi penelitian ini berjumlah 5000 orang, dan berdasarkan Tabel Isaac & Michael pada tingkat kesalahan 5%, ditetapkan jumlah sampel sebesar 326 responden. Responden tersebut selanjutnya dipilih secara *incidental* di lapangan hingga jumlah 326 tersebut terpenuhi. Melalui pendekatan gabungan, *incidental sampling* sebagai teknik pengambilan sampel dan Tabel Isaac & Michael sebagai dasar penentuan jumlah sampel, maka sampel penelitian dianggap cukup

representatif untuk menggambarkan populasi dan menghasilkan analisis mediasi yang memenuhi standar statistik.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner tertutup yang disusun berdasarkan indikator setiap variabel. Penggunaan kuesioner efektif untuk mengumpulkan data dalam jumlah besar dalam waktu singkat, serta memudahkan pengukuran variabel secara objektif. Sejalan dengan pandangan Creswell & Creswell (2018), kuesioner merupakan metode utama dalam penelitian kuantitatif karena menghasilkan data numerik yang dapat dianalisis secara statistik. Instrumen dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga bagian, yaitu skala intensitas penggunaan Instagram, skala *Social Comparison*, dan skala *Psychological Well-Being*. Semua instrumen disajikan dalam bentuk kuesioner dengan bentuk skor berupa skala Likert dengan rentang nilai yang konsisten. Kuesioner disebarikan melalui media daring, disesuaikan dengan aksesibilitas mahasiswa. Sebelum digunakan, instrumen diuji melalui pilot test untuk menilai kejelasan butir, kesesuaian waktu pengisian, dan konsistensi respon.

1) *Psychological Well-Being*

Dalam penelitian ini, *Psychological Well-Being* (PWB) diukur menggunakan skala *Psychological Well-Being* yang dikembangkan berdasarkan teori Ryff (1989) dan telah diadaptasi serta diuji pada konteks Indonesia oleh Fadhil (2021). Skala ini terdiri dari 29 item yang mengukur enam dimensi, yaitu *self-acceptance*, *personal growth*, *positive relations with others*, *purpose in life*, *environmental mastery*, dan *autonomy*. Berdasarkan hasil pengujian pada penelitian tersebut, skala PWB versi Indonesia memiliki reliabilitas internal yang baik dengan nilai Cronbach's alpha pada masing-masing dimensi berada pada rentang 0,543 hingga

0,828. Instrumen ini dinilai layak digunakan untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis pada subjek penelitian.

Tabel 3. 1 Blueprint Instrumen Ryff's *Psychological Well-Being*

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	<i>Self Acceptance</i>	5	3, 6, 7, 21, 28, 2	7
2	<i>Positive Relations With Other</i>	14, 17, 4	12, 15	5
3	<i>Autonomy</i>	1, 24, 25	8	4
4	<i>Enviromental Mastery</i>	9, 10, 11, 13	-	4
5	<i>Purpose in Life</i>	16, 18, 19	20	4
6	<i>Personal Growth</i>	29, 22, 23, 26, 27	-	5
Total		19	10	29

2) *Social Comparison*

Dalam penelitian ini, untuk mengukur *Social Comparison* pada sampel, peneliti menggunakan instrumen *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) yang dikembangkan oleh Gibbons & Buunk (1999) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Amelia (2019) serta diuji ulang oleh Sudjarwo et al. (2024). Berdasarkan penelitian tersebut, instrumen INCOM memiliki reliabilitas internal yang baik dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,82.

Instrumen ini dipilih karena memiliki landasan teoritis yang kuat, telah banyak digunakan pada populasi mahasiswa di Indonesia, dan relevan dengan usia serta karakteristik subjek penelitian ini. Berdasarkan bukti adaptasi dan pengujian pada konteks Indonesia, skala ini terbukti valid dan reliabel, sehingga layak untuk digunakan untuk mengukur kecenderungan *Social Comparison* pada subjek dari penelitian ini.

Tabel 3. 2 Blueprint *INCOM* by Gibbons and Buunk (1999)

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Ability	1, 2, 3, 4, 6	5	6
2	Opinion	7, 8, 9, 10	11	5
Total		9	2	11

3) Intensitas medsos

Dalam penelitian ini, untuk mengukur Intensitas penggunaan media sosial Instagram pada sampel, peneliti menggunakan instrumen pengukuran intensitas penggunaan media sosial instagram oleh Del Bario yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Rahmawati et al. (2020) yang di dalamnya terdapat 16 item dari 4 aspek utama, yaitu Perhatian, Penghayatan, Durasi, dan Frekuensi. Berdasarkan hasil pengujian pada penelitian tersebut, skala intensitas penggunaan media sosial instagram memiliki reliabilitas internal yang baik dengan nilai Cronbach's alpha 0,679.

Pemilihan instrument ini didasarkan pada pertimbangan bahwa alat ukur tersebut telah banyak digunakan dalam penelitian terkait penggunaan media sosial pada mahasiswa, sehingga memiliki dasar empiris yang cukup kuat. Selain itu, aspek-aspek yang diukur relevan dengan karakteristik subjek penelitian, yaitu mahasiswa, karena mampu menggambarkan keterlibatan dan kebiasaan mereka dalam menggunakan Instagram sehari-hari. Oleh karena itu, instrumen ini dianggap sesuai untuk digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 3. 3 Blueprint Intensitas Penggunaan Media Sosial

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Fav	Unfav	
1	Perhatian	1, 5, 7	3	4
2	Penghayatan	2, 6, 8, 9, 10	4,	6
3	Durasi	16	11, 12	3
4	Frekuensi	13	14, 15	3

Total	10	6	16
-------	----	---	----

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap yang saling berkaitan untuk memastikan bahwa hasil penelitian valid, dapat diinterpretasikan secara tepat, dan memenuhi kaidah metodologi kuantitatif. Seluruh proses analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS dan PROCESS Macro Model 4, yang dipilih karena mampu mengakomodasi analisis regresi dan pengujian mediasi dengan pendekatan bootstrapping. Setiap tahap analisis dijelaskan secara rinci sebagai berikut.

1) Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap item dalam instrumen penelitian benar-benar mampu mengukur konstruk psikologis yang akan diteliti. Dalam menentukan validitas, peneliti menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan program IBM SPSS versi 27 untuk menguji hubungan antara skor setiap item dengan skor total variabel. Janna dan Herianto (2021) menjelaskan bahwa instrumen dinyatakan valid apabila nilai signifikansi item berada di bawah 0,05. Adapun hasil uji validitas pada setiap variable dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Skala PWB

Item	r	Sig.	Keterangan
Y1	.545	<.001	Valid
Y2	.435	<.001	Valid
Y3	.552	<.001	Valid
Y4	.503	<.001	Valid
Y5	.163	.003	Valid
Y6	.447	<.001	Valid
Y7	.524	<.001	Valid
Y8	.137	.012	Valid
Y9	.536	<.001	Valid

Y10	.436	<.001	Valid
Y11	.555	<.001	Valid
Y12	.436	<.001	Valid
Y13	.504	<.001	Valid
Y14	.458	<.001	Valid
Y15	.354	<.001	Valid
Y16	.572	<.001	Valid
Y17	.347	<.001	Valid
Y18	.490	<.001	Valid
Y19	.611	<.001	Valid
Y20	.472	<.001	Valid
Y21	.243	<.001	Valid
Y22	.477	<.001	Valid
Y23	.397	<.001	Valid
Y24	.248	<.001	Valid
Y25	.228	<.001	Valid
Y26	.431	<.001	Valid
Y27	.480	<.001	Valid
Y28	.381	<.001	Valid
Y29	.379	<.001	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas, seluruh item pada skala *Psychological Well-Being* dapat dikatakan valid karena memperoleh nilai signifikansi $p < 0,05$, dengan koefisien korelasi item-total berkisar antara 0,137 hingga 0,611.

Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Skala *Social Comparison*

Item	r	Sig.	Keterangan
M1	.654	<.001	Valid
M2	.591	<.001	Valid
M3	.225	<.001	Valid
M4	.687	<.001	Valid
M5	.696	<.001	Valid
M6	.676	<.001	Valid
M7	.650	<.001	Valid
M8	.659	<.001	Valid
M9	.177	.001	Valid
M10	.677	<.001	Valid
M11	.389	<.001	Valid

Pada skala *Social Comparison*, seluruh item memperoleh nilai signifikansi $p < 0,05$ dan dapat dikatakan valid. Adapun nilai koefisien korelasi item-total berkisar antara 0,177 hingga 0,696.

Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala Intensitas Penggunaan Medsos

Item	r	Sig.	Keterangan
X1	.616	<.001	Valid
X2	.423	<.001	Valid
X3	.264	<.001	Valid
X4	.363	<.001	Valid
X5	.269	<.001	Valid
X6	.400	<.001	Valid
X7	.456	<.001	Valid
X8	.507	<.001	Valid
X9	.372	<.001	Valid
X10	.359	<.001	Valid
X11	.443	<.001	Valid
X12	.538	<.001	Valid
X13	.557	<.001	Valid
X14	.505	<.001	Valid
X15	.446	<.001	Valid
X16	.492	<.001	Valid

Pada skala intensitas penggunaan media sosial, seluruh item dinyatakan valid karena mendapatkan nilai signifikansi $p < 0,05$. Adapun koefisien korelasi item-total berada pada rentang 0,264 hingga 0,616.

2) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk memastikan bahwa instrumen menghasilkan data yang konsisten ketika digunakan pada konteks yang serupa. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program IBM SPSS versi 27. Menurut Azwar (2012), instrumen dinyatakan reliabel apabila koefisien alpha mencapai $\geq 0,70$.

Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Jumlah Aitem	Cronbach's Alpha	Keterangan
<i>Psychological Well-Being</i>	29	0,831	Reliabel

<i>Social Comparison</i>	11	0,778	Reliabel
Intensitas Penggunaan Media Sosial	16	0,722	Reliabel

Berdasarkan tabel di atas, ketiga skala menghasilkan nilai koefisien alpha di atas 0,70, yakni skala *Social Comparison* sebesar 0,778, skala *Psychological Well-Being* sebesar 0,831, dan skala intensitas penggunaan media sosial sebesar 0,722. Keseluruhan nilai berada pada rentang yang mengindikasikan konsistensi internal yang baik, sehingga ketiga instrumen dinyatakan reliabel.

3) Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan kecenderungan data pada masing-masing variabel. Analisis ini meliputi penyajian nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi dari setiap variabel penelitian. Statistik deskriptif memberikan gambaran umum mengenai profil mahasiswa, intensitas penggunaan Instagram, tingkat perbandingan sosial, serta tingkat *Psychological Well-Being*. Tahap ini diperlukan untuk memahami karakteristik data sebelum dilakukan analisis inferensial dan untuk memastikan tidak terdapat anomali yang dapat mengganggu proses perhitungan.

4) Uji Asumsi Klasik

Untuk memastikan kelayakan model regresi dan model mediasi, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi normalitas, multikolinearitas dan heteroskedastisitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov (K-S Test)* dengan dasar pengambilan keputusan bahwa data berdistribusi normal apabila $p\text{-value} > 0,05$. Selain itu, normalitas juga diperiksa menggunakan grafik Normal

Probability Plot (P–P Plot). Uji normalitas penting untuk memastikan bahwa analisis regresi parametrik dapat digunakan.

b. Uji Multikolinearitas

Multikolinearitas diuji untuk melihat apakah terdapat hubungan tinggi antarvariabel bebas dan mediasi. Uji ini dilihat melalui nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) dan Tolerance. Model dikatakan bebas dari multikolinearitas apabila nilai VIF < 10 dan Tolerance > 0,10. Multikolinearitas yang tinggi dapat menyebabkan bias dalam estimasi koefisien regresi.

c. Uji heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah varians residual dalam model regresi bersifat konstan atau justru berubah-ubah pada setiap nilai variabel bebas. Model regresi yang baik seharusnya memiliki varians residual yang tetap atau homogen (Ghozali, 2018). Pengujian ini dilakukan dengan melihat pola titik-titik pada grafik *scatterplot* antara nilai prediksi dengan residualnya. Apabila titik-titik menyebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat heteroskedastisitas dalam model.

5) Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah *Social Comparison* berperan sebagai mediator antara intensitas penggunaan Instagram dan *Psychological Well-Being*. Analisis dilakukan menggunakan PROCESS Macro Model 4 yang dikembangkan oleh Hayes (2017) dengan teknik *bootstrapping* sebanyak 5.000 sampel. Mediasi dinyatakan signifikan apabila interval kepercayaan (CI 95%) pada indirect effect tidak mencakup angka nol. Analisis ini memungkinkan peneliti mengetahui apakah mediasi bersifat penuh (*full mediation*), sebagian (*partial mediation*), atau tidak terjadi mediasi.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Ma'had Sunan Ampel Al-Aly (MSAA) merupakan lembaga ma'had kampus di bawah naungan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang menjadi pusat pembinaan akademik, spiritual, dan karakter bagi mahasiswa tahun pertama. Penelitian ini dilaksanakan pada mahasantri angkatan 2025 dengan jumlah populasi sekitar 5.000 orang yang tersebar di berbagai mabna putra dan putri. Sebagai mahasantri, subjek penelitian menjalani dua tuntutan sekaligus, yaitu mengikuti aktivitas akademik di lingkungan kampus dan menjalankan kehidupan layaknya seorang santri di pesantren. Aktivitas sehari-hari mereka diisi dengan perkuliahan, program diniyah, kegiatan kebahasaan, ibadah berjamaah, serta aturan kedisiplinan ma'had yang berlangsung secara terstruktur. Pola kehidupan tersebut membentuk lingkungan sosial yang intens, komunal, dan relatif homogen karena mahasantri hidup dalam rutinitas, aturan, serta ruang interaksi yang hampir seragam.

Dalam kehidupan sehari-hari, MSAA menanamkan nilai-nilai religius seperti kesederhanaan, kedisiplinan, dan pengendalian diri. Nilai-nilai tersebut tidak hanya menjadi landasan pembentukan karakter, tetapi juga berfungsi sebagai kontrol sosial yang mengatur perilaku mahasantri dalam lingkungan ma'had. Namun demikian, kehidupan mahasantri tidak sepenuhnya terlepas dari budaya digital. Di tengah aktivitas yang padat dan lingkungan religius yang terstruktur, ketersediaan akses terhadap gawai dan jaringan internet memungkinkan mahasantri untuk tetap terhubung dengan media sosial, khususnya Instagram, di sela-sela aktivitas harian mereka. Kondisi ini menciptakan situasi yang menarik secara psikologis, di mana nilai

kesederhanaan yang ditanamkan MSAA berhadapan langsung dengan arus konten Instagram yang sarat dengan representasi kehidupan ideal, pencapaian, dan gaya hidup yang jauh dari keseharian mahasiswa di Ma'had.

Oleh sebab itu MSAA menjadi tempat yang relevan untuk mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan Instagram, *Social Comparison*, dan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini diawali dengan pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner yang dilaksanakan dalam rentang waktu 11 Maret hingga 30 April 2026. Proses pengumpulan data tidak berlangsung secara langsung sesuai dengan rentang waktu tersebut, melainkan dibagi ke dalam dua fase sebagai upaya menyesuaikan dinamika keterjangkauan responden serta pemenuhan kebutuhan sampel penelitian. Fase pertama dilaksanakan pada 11 Maret hingga 5 April 2026 melalui grup *WhatsApp* dan jaringan komunikasi antarmahasiswa dengan harapan dapat menjangkau seluruh mahasiswa putra dan putri. Meskipun demikian, respons yang diperoleh pada periode ini belum mencukupi, baik dari segi jumlah maupun pemerataan sebaran responden di beberapa wilayah mahasiswa.

Kondisi tersebut mendorong dilanjutkannya pengumpulan data pada fase kedua yang berlangsung hingga 30 April 2026 dengan strategi penyebaran yang lebih intensif. Selain penyebaran ulang tautan kuesioner, peneliti juga melakukan pendekatan personal kepada calon responden serta perluasan jaringan penyebaran untuk meningkatkan partisipasi. Melalui upaya tersebut, peneliti berhasil mengumpulkan 353 responden yang memenuhi kriteria sebagai mahasiswa Ma'had Sunan Ampel Al-Aly (MSAA) angkatan 2025, dan jumlah ini telah memenuhi kebutuhan minimal sampel berdasarkan Tabel Isaac & Michael dengan taraf kesalahan 5%.

Sebelum dianalisis lebih lanjut, seluruh data terlebih dahulu melalui proses seleksi untuk memastikan kelengkapan respons serta kesesuaian dengan karakteristik subjek penelitian. Dari aspek etika, setiap responden diberikan lembar persetujuan partisipasi (*informed consent*) pada awal pengisian kuesioner yang memuat penjelasan mengenai tujuan penelitian serta jaminan kerahasiaan data. Setelah menyetujui ketentuan tersebut, responden melanjutkan pengisian instrumen yang terdiri atas skala intensitas penggunaan Instagram, *Social Comparison*, dan *Psychological Well-Being* secara mandiri, sehingga data yang diperoleh merepresentasikan kondisi aktual partisipan dalam kehidupan sehari-hari.

C. Gambaran Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 353 mahasiswa Ma'had Sunan Ampel Al-Aly UIN Malang angkatan 2025 yang mengisi kuesioner secara lengkap. Namun, setelah dilakukan proses pembersihan data melalui uji outlier menggunakan SPSS, sebanyak 18 data teridentifikasi memiliki karakteristik nilai yang menyimpang secara ekstrem dibandingkan pola sebaran data secara umum, sehingga tidak diikutsertakan dalam analisis lanjutan. Dengan demikian, jumlah akhir partisipan yang digunakan dalam penelitian ini adalah 335 responden. Pengeluaran data tersebut dilakukan untuk menjaga kestabilan distribusi statistik agar hasil analisis tidak terdistorsi oleh nilai yang berada di luar pola umum responden.

Gambaran karakteristik partisipan kemudian ditinjau dari beberapa aspek, dimulai dari identitas demografis seperti jenis kelamin dan status orang tua hingga konteks sosial seperti kondisi orang tua dan mabna tempat tinggal. Adapun dalam aspek demografis awal, yaitu jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 1 Distribusi Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
---------------	-----------	------------

Laki-laki	193	57,6 %
Perempuan	142	42,4 %
TOTAL	335	100 %

Komposisi pada tabel di atas menunjukkan bahwa partisipan laki-laki berjumlah 193 orang (57,6%), sedangkan perempuan sebanyak 142 orang (42,4%). Perbedaan ini tidak menunjukkan ketimpangan yang ekstrem, namun cukup memberikan gambaran bahwa pengalaman yang terekam dalam data sedikit lebih banyak merepresentasikan kelompok laki-laki. Selanjutnya, karakteristik partisipan ditinjau dari latar keluarga berdasarkan status orang tua sebagaimana ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 4. 2 Distribusi Berdasarkan Status Orang Tua

Orang Tua	Frekuensi	Presentase
Hanya Ayah	16	4,8 %
Hanya Ibu	30	9,0 %
Lengkap	281	83,9 %
Sudah tidak ada keduanya	8	2,4 %
TOTAL	335	100 %

Mayoritas partisipan berasal dari keluarga dengan orang tua lengkap sebanyak 281 orang (83,9%), sementara sisanya tersebar pada kategori lainnya seperti hanya ayah, hanya ibu, maupun tidak memiliki keduanya. Pola ini menunjukkan dominasi struktur keluarga yang utuh, meskipun tetap terdapat variasi kondisi yang dapat memengaruhi pengalaman sosial dan emosional partisipan. Gambaran tersebut diperdalam melalui kondisi orang tua yang lebih spesifik sebagaimana ditampilkan dalam tabel berikut.

Tabel 4. 3 Distribusi Partisipan Berdasarkan Kondisi Orang Tua

Kondisi Orang Tua	Frekuensi	Presentase
Lengkap	276	82,4 %
Cerai	13	3,9 %
Meninggal	46	13,7 %
TOTAL	335	100 %

Pada aspek kondisi orang tua, mayoritas partisipan berada pada kategori orang tua yang lengkap yaitu sebanyak 276 responden (82,4%). Selebihnya berada dalam kondisi perceraian maupun kehilangan salah satu atau kedua orang tua. Dominasi kategori keluarga utuh ini memberikan gambaran bahwa secara umum latar belakang keluarga partisipan cenderung stabil, meskipun tetap terdapat variasi pengalaman keluarga yang menghadirkan konteks sosial dan emosional yang berbeda dalam kehidupan mahasiswa. Selain aspek keluarga, lingkungan tempat tinggal dalam konteks mahasiswa juga menjadi bagian penting dalam karakteristik partisipan yang dapat dilihat dalam tabel 4.4 sebagai berikut.

Tabel 4. 4 Distribusi Partisipan Berdasarkan Mabna

Mabna	Frekuensi	Presentase
AL Ghazali	23	6,9 %
Al-Faraby	23	6,9 %
Al-Khawarizmi	24	7,2 %
Al-Muhasibi	25	7,5 %
Ar-Razi Putra	24	7,2 %
Ar-Razi Putri	19	5,7 %
Asma Binti Abu Bakar	25	7,5 %
Fathimah Az-Zahra	26	7,8 %
Ibnu Khaldun	21	6,3 %
Ibnu Rusydi	27	8,1 %
Ibnu Sina	22	6,6 %
Khadijah Al-Kubro	27	8,1 %
Rabi'ah Al-Adawiyah	25	7,5 %
Ummu Salamah	24	7,2 %
TOTAL	335	100 %

Sebaran partisipan pada berbagai mabna menunjukkan pola yang relatif merata tanpa dominasi yang signifikan pada satu unit tertentu. Kondisi ini memperkuat representasi data karena tidak terpusat pada satu lingkungan sosial

saja, sehingga variasi interaksi antar-mahasantri dalam kehidupan sehari-hari tetap terakomodasi dalam analisis penelitian.

D. Hasil Penelitian

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan kecenderungan data penelitian serta memberikan informasi umum mengenai karakteristik skor pada setiap variabel yang diteliti. Deskripsi data disajikan melalui nilai minimum, maksimum, mean (M), dan standar deviasi (SD) yang diperoleh dari distribusi data penelitian. Peneliti kemudian melakukan pengkategorian menggunakan skor hipotetik untuk melihat posisi kecenderungan skor subjek secara teoretis pada masing-masing variabel penelitian menggunakan rumus sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Rumus Hipotetik

Nilai	Rumus
Skor maksimal	jumlah item x skor tertinggi skala
Skor minimal	jumlah item x skor terendah skala
Mean	$1/2 \times (X \text{ maks} + X \text{ min})$
SD	$1/6 \times (X \text{ maks} - X \text{ min})$

Adapun skor hipotetik yang telah diperoleh disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 6 Hasil Uji Hipotetik

SKALA	N	Min	Max	Range	Mean	Std.Dev
<i>Psychological Well-Being</i>	335	29	145	116	87	19.33
<i>Social Comparison</i>	335	11	55	44	33	7.33
Intensitas Media Sosial	335	16	64	48	40	8

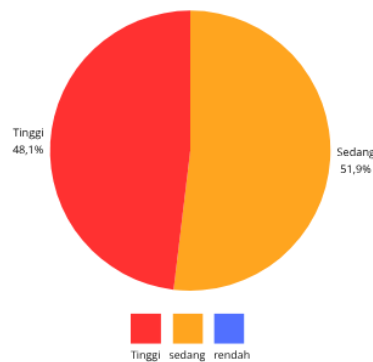
2. Kategorisasi hasil skala penelitian

Kategorisasi hasil skala penelitian dilakukan untuk melihat kecenderungan tingkat skor responden pada masing-masing variabel, yaitu

Psychological Well-Being, *Social Comparison*, dan intensitas penggunaan media sosial. Pengelompokan dilakukan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 4. 7 Kategorisasi *Psychological Well-Being*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	0	0
Sedang	174	51.9
Tinggi	161	48.1
Total	335	100



Gambar 3. 1 Presentase Kategori *Psychological Well-Being*

Variabel *Psychological Well-Being* menempatkan 174 responden (51,9%) pada kategori sedang dan 161 responden (48,1%) pada kategori tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasantri telah memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup baik. Selain itu, proporsi kategori tinggi yang hampir sebanding dengan kategori sedang mengindikasikan bahwa banyak mahasantri telah menunjukkan kondisi psikologis yang positif. Selanjutnya, untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai kecenderungan *Psychological Well-Being* responden, peneliti menganalisis setiap dimensi sebagaimana disajikan pada tabel berikut.

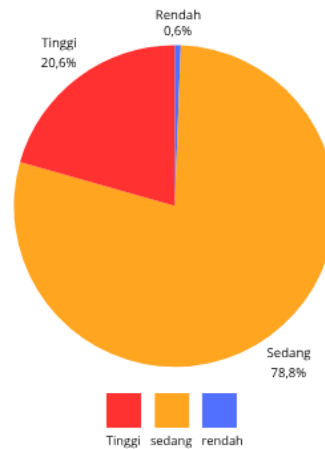
Tabel 4. 8 Mean Dimensi Psychological Well-Being

Dimensi	Mean	SD
Self-Acceptance	3.16	.64
Positive Relations with Others	3.56	.62
Autonomy	3.36	.60
Environmental Mastery	3.82	.61
Purpose in Life	3.87	.59
Personal Growth	4.31	.55

Berdasarkan Tabel diatas, dimensi *Personal Growth* memiliki nilai rata-rata tertinggi sebesar (4,31), diikuti oleh *Purpose in Life* (3,87), *Environmental Mastery* (3,82), *Positive Relations with Others* (3,56), *Autonomy* (3,36), dan *Self-Acceptance* (3,16). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasantri cenderung memiliki kemampuan yang baik dalam mengembangkan potensi diri, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mampu mengelola lingkungan serta hubungan personalnya. Sementara itu, *Self-Acceptance* menjadi dimensi dengan nilai rata-rata terendah, yang mengindikasikan bahwa penerimaan terhadap diri sendiri masih menjadi aspek yang relatif lebih rendah dibandingkan dimensi Psychological Well-Being lainnya.

Tabel 4. 9 Kategorisasi Social Comparison

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	2	.6
Sedang	264	78.8
Tinggi	69	20.6
Total	335	100



Gambar 3. 2 Presentase Kategori *Social Comparison*

Variabel *Social Comparison* menempatkan 264 responden (78,8%) pada kategori sedang, 69 responden (20,6%) pada kategori tinggi, dan 2 responden (0,6%) pada kategori rendah. Sebaran tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan melakukan perbandingan sosial dimiliki oleh sebagian besar mahasiswa, namun masih berada pada tingkat sedang. Hanya sebagian kecil responden yang menunjukkan kecenderungan *Social Comparison* yang tinggi. Selanjutnya, untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai kecenderungan *Social Comparison* responden, peneliti menganalisis setiap dimensi sebagaimana disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. 10 Mean Dimensi *Social Comparison*

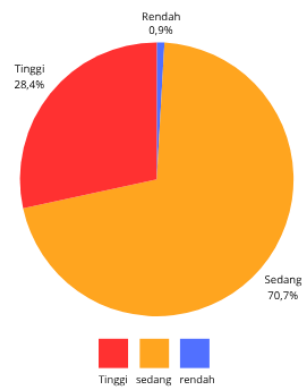
Dimensi	Mean	SD
Ability	3.54	.63
Opinion	3.22	.59

Berdasarkan Tabel diatas, diketahui bahwa dimensi *Ability* memiliki nilai rata-rata tertinggi sebesar (3,54), sedangkan *Opinion* memiliki nilai rata-rata sebesar (3,22). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa lebih cenderung melakukan perbandingan terhadap kemampuan, prestasi,

atau pencapaian diri dibandingkan dengan membandingkan pendapat atau pandangan yang dimiliki orang lain.

Tabel 4. 11 Kategorisasi Intensitas Media Sosial

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	3	0.9
Sedang	237	70.7
Tinggi	95	28.4
Total	335	100



Gambar 3. 3 Presentase Kategori Intensitas Medsos

Variabel Intensitas Penggunaan Instagram menempatkan 237 responden (70,7%) pada kategori sedang, 95 responden (28,4%) pada kategori tinggi, dan 3 responden (0,9%) pada kategori rendah. Sebaran ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan Instagram dengan intensitas sedang. Meskipun demikian, hampir sepertiga responden berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa penggunaan Instagram secara intens juga ditemukan pada sebagian mahasiswa. Selanjutnya, untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai kecenderungan Intensitas Penggunaan Instagram responden, peneliti menganalisis setiap dimensi sebagaimana disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. 12 Mean Dimensi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Dimensi	Mean	SD
Perhatian	2.74	.58
Penghayatan	2.80	.59
Durasi	2.71	.60
Frekuensi	2.84	.61

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa dimensi Frekuensi memiliki nilai rata-rata tertinggi sebesar (2,84), diikuti oleh Penghayatan sebesar (2,80), Perhatian sebesar (2,74), dan Durasi sebesar (2,71). Hasil tersebut menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram pada mahasantri lebih banyak ditunjukkan melalui seringnya mengakses aplikasi dibandingkan lamanya waktu penggunaan dalam setiap kali mengakses hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan Instagram cenderung dilakukan dalam waktu yang relatif singkat meskipun diakses secara berulang. Nilai rata-rata Penghayatan yang lebih tinggi daripada Perhatian mengindikasikan bahwa responden tidak hanya memberikan perhatian terhadap konten yang ditampilkan, tetapi juga cukup terlibat secara psikologis dalam memahami atau merespons informasi yang diterima.

3. Uji Asumsi

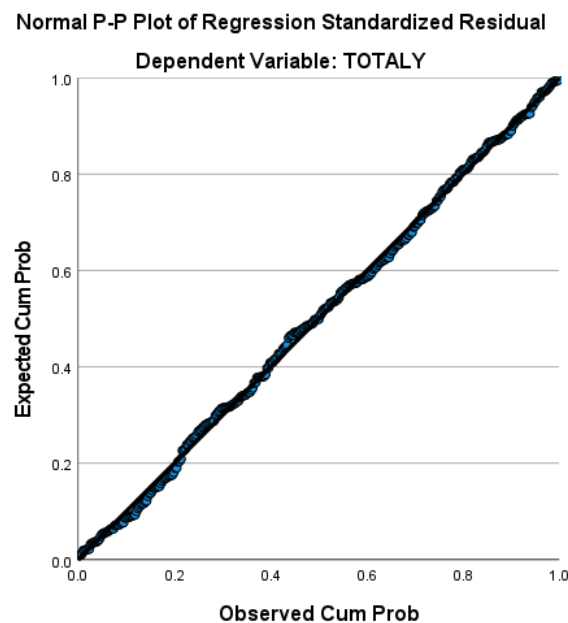
a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah nilai residual dalam penelitian memiliki distribusi normal. Dalam penelitian ini, pengujian normalitas data dilakukan menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* karena jumlah responden lebih dari 50, yaitu sebanyak 335 subjek. Taraf normalitas terpenuhi apabila nilai signifikansi $> 0,05$. Adapun hasil uji normalitas pada nilai residual dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 4. 13 Hasil Uji Normalitas

	Unstandardized Residual
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200

Berdasarkan hasil uji *Kolmogorov–Smirnov* tersebut, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 yang lebih besar dari taraf signifikansi normalitas 0,05 dan dapat dikatakan bahwa data terdistribusi dengan normal. Selain pengujian formal, pemenuhan asumsi normalitas juga dilihat secara visual melalui grafik *Normal P-P Plot* untuk memperkuat hasil uji statistik tersebut.

**Gambar 4. 1 Uji Normalitas P-P Plot**

Gambar tersebut memperlihatkan plot data empiris yang menyebar di sekitar dan mengikuti arah garis diagonal secara konsisten. Pola sebaran yang merapat pada jalur linear tersebut secara visual mengonfirmasi bahwa model residual berdistribusi normal. Karakteristik visual ini membuktikan kelayakan data, sehingga model regresi dinilai valid untuk digunakan dalam analisis uji asumsi lanjutan.

b. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk memastikan tidak adanya korelasi ekstrem antarvariabel independen dalam model regresi. Keberadaan hubungan linear yang terlalu kuat antarvariabel bebas dapat mengganggu akurasi estimasi parameter prediktif. Pengujian ini merujuk pada ketentuan nilai *Tolerance* $> 0,10$ dan *Variance Inflation Factor* (VIF) $< 10,00$.

Tabel 4. 14 Hasil Uji Multikolinieritas

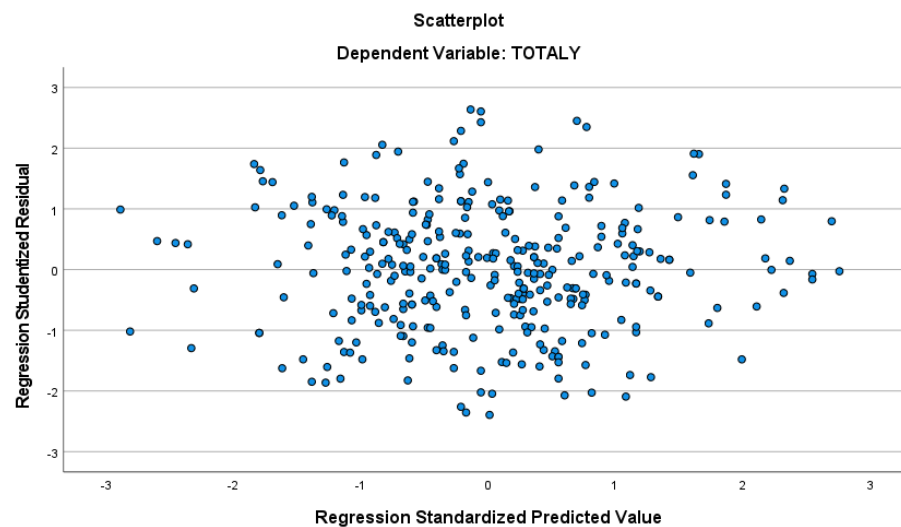
<i>Colinierity Statistics</i>		
	Tolerance	VIF
<i>Social Comparison</i>	.941	1.062
Intensitas Penggunaan Medsos	.941	1.062

Data pada memperlihatkan bahwa variabel *Social Comparison* dan Intensitas Media Sosial secara bersamaan memiliki koefisien *Tolerance* sebesar 0,941. Nilai ini melampaui batas minimal 0,10. Selaras dengan temuan tersebut, indeks VIF untuk kedua variabel berada pada angka 1,062, jauh di bawah ambang batas maksimal 10,00. Gejala multikolinearitas tidak ditemukan dalam model regresi ini. Interaksi antarvariabel bebas terbukti independen, sehingga model memenuhi syarat untuk pengujian hipotesis lanjutan.

c. Uji Heteroskedastisitas

Pengujian heteroskedastisitas dilakukan guna memantau stabilitas varians residual model regresi di seluruh rentang pengamatan. Prasyarat kesamaan varians ini bersifat mutlak. Ketentuan tersebut wajib terpenuhi agar parameter estimasi yang dihasilkan tetap efisien,

konsisten, serta terbebas dari bias struktural. Identifikasi terhadap potensi penyimpangan tersebut ditempuh melalui analisis visual dengan memanfaatkan grafik *scatterplot*. Pemetaan koordinat yang mempertemukan *Regression Studentized Residual* dengan *Regression Standardized Predicted Value* disajikan pada Gambar dibawah.



Gambar 4. 2 Uji Heteroskedasitas Scatterplot

Gambar diatas memperlihatkan plot data empiris menyebar secara acak serta tersebar luas baik di atas maupun di bawah angka 0 pada sumbu Y. Titik-titik skor dari 335 subjek tidak saling menumpuk atau membentuk pola geometris tertentu seperti bergelombang, menyempit, ataupun melebar. Karakteristik sebaran acak ini mengonfirmasi absennya gangguan heteroskedastisitas dalam model regresi yang menguji pengaruh Intensitas Media Sosial dan *Social Comparison* terhadap *Psychological Well-Being*. Ketidadaan penyimpangan varians tersebut menegaskan ketepatan estimasi prediktif model. Konsekuensinya, data dinyatakan valid memenuhi prasyarat untuk melangkah ke tahap pengujian hipotesis lanjutan.

4. Uji Hipotesis

a. Uji Hasil Mediasi

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis jalur (*path analysis*) melalui makro PROCESS versi 5.0 by Andrew F. Hayes (Model 4). Analisis tersebut digunakan untuk menguji peran *Social Comparison* sebagai mediator dalam hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *Psychological Well-Being*. Pengujian efek tidak langsung dilakukan menggunakan teknik *bootstrapping* sebanyak 5000 sampel dengan tingkat kepercayaan 95%. Pendekatan ini dipilih karena mampu menghasilkan estimasi efek mediasi yang lebih stabil tanpa bergantung pada asumsi normalitas data.

1) Analisis jalur α : Pengaruh Intensitas Media Sosial terhadap *Social Comparison*

Tabel 4. 15 Hasil Analisis Mediasi Jalur α

	Coeff (B)	Se	t	p	LLCI	ULCI
Medsos (X)	.2791	.0612	4.5576	.0000	.1586	.3996
Constant	24.6755	2.7428	8.9965	.0000	19.2802	30.0709

*Keterangan: $R = 0,2423$; $R^2 = 0,0587$; $F = 20,7715$; $p = 0,0000$

Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien regresi sebesar 0,2791 dengan nilai signifikansi $p = 0,0000$ ($p < 0,05$). Interval kepercayaan berada pada rentang LLCI = 0,1586 hingga ULCI = 0,3996, sehingga dapat diketahui bahwa hubungan antarvariabel bersifat signifikan karena tidak melewati angka nol. Koefisien regresi yang bernilai positif mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka kecenderungan individu melakukan *Social Comparison* juga semakin meningkat.

Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,0587 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 5,87% terhadap varians *Social Comparison*. Persentase tersebut memang tidak tergolong besar, namun tetap memperlihatkan adanya keterkaitan antara aktivitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan membandingkan diri pada mahasantri.

2) Analisis jalur *b* dan *c'*: Pengaruh *Social Comparison* dan Intensitas Media Sosial terhadap *Psychological Well-Being*

Tabel 4. 16 Hasil Analisis Mediasi Jalur *b* dan *c'*

	Jalur	Coeff (B)	se	t	p	LLCI	ULCI
SC	b	-0,3840	0,1012	-3,7928	0,0002	-0,5831	-0,1848
Medsos	c'	0,1123	0,1166	0,9631	0,3362	-0,1171	0,3417
Constant	-	115,0971	5,6494	20,3733	0,0000	103,9839	126,2102

*Keterangan: $R^2 = 0,0415$; $F = 7,1936$; $p = 0,0009$

Berdasarkan hasil analisis, variabel *Social Comparison* diketahui memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *Psychological Well-Being*. Nilai koefisien regresi pada jalur *b* sebesar -0,3840 dengan signifikansi $p = 0,0002$ ($p < 0,05$). Interval kepercayaan berada pada rentang LLCI = -0,5831 hingga ULCI = -0,1848 dan tidak melewati angka nol. Arah hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu melakukan *Social Comparison*, maka tingkat *Psychological Well-Being* cenderung menurun.

Sementara itu, hasil pada jalur *c'* menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap *Psychological Well-Being*. Nilai koefisien

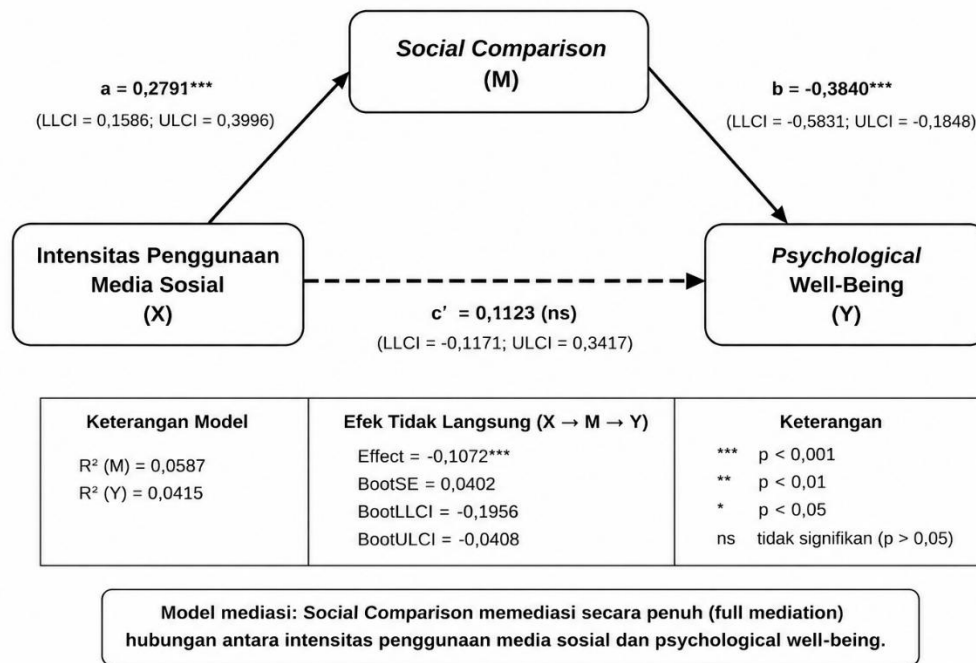
regresi sebesar 0,1123 dengan signifikansi $p = 0,3362$ ($p > 0,05$). Interval kepercayaan bergerak dari LLCI = -0,1171 hingga ULCI = 0,3417, sehingga hubungan tersebut dinyatakan tidak signifikan karena melewati angka nol. Dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial tidak secara langsung berkaitan dengan tinggi rendahnya *Psychological Well-Being* responden.

3) Hasil Efek tidak Langsung

Tabel 4. 17 Analisis Mediasi tidak Langsung

Jalur Mediasi	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI	Ket
Intensitas Medsos → SC → PWB	-0,1072	0,0402	-0,1956	-0,0408	Sig

Berdasarkan hasil uji *bootstrapping*, diperoleh nilai efek tidak langsung sebesar -0,1072 dengan rentang interval kepercayaan dari BootLLCI = -0,1956 hingga BootULCI = -0,0408. Seluruh rentang interval berada pada area negatif dan tidak melewati angka nol, sehingga efek tidak langsung dinyatakan signifikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *Social Comparison* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *Psychological Well-Being*. Pada saat yang sama, pengaruh langsung intensitas penggunaan media sosial terhadap *Psychological Well-Being* terbukti tidak signifikan. Pola hubungan tersebut mengindikasikan terjadinya *full mediation* atau mediasi sempurna. Artinya, intensitas penggunaan media sosial tidak secara langsung memengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa, melainkan melalui kecenderungan individu melakukan *Social Comparison* selama menggunakan media sosial. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, hubungan antarvariabel penelitian dapat digambarkan dalam bentuk diagram berikut.



Gambar 4.3 Jalur Mediasi

E. Pembahasan

1. Capaian Kategori Sedang pada Perbandingan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis Mahasantri Pengguna Instagram

Analisis deskriptif terhadap intensitas penggunaan Instagram menunjukkan konsentrasi skor terbesar pada kategori sedang, di mana hampir sepertiga responden berada pada kelompok tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa gawai tetap diakses secara aktif oleh mahasantri di sela-sela kepadatan jadwal wajib di lingkungan ma'had. Evaluasi berbasis dimensi memperlihatkan bahwa aspek frekuensi mencatat nilai rata-rata tertinggi, sementara aspek durasi menempati posisi paling rendah. Kondisi tersebut mencerminkan pola penggunaan media sosial yang bersifat sporadis namun repetitif; mahasantri cenderung membuka aplikasi dalam waktu singkat namun dilakukan berulang kali sepanjang hari. Ditinjau dari sudut pandang

psikologi media, tingginya frekuensi ini menggambarkan fungsi platform sebagai sarana pengalihan instan (*emotional coping*) untuk melepaskan kejenuhan di sela-sela rutinitas (Muna, 2017). Di sisi lain, capaian aspek penghayatan yang lebih besar daripada perhatian mengisyaratkan bahwa meskipun durasi aksesnya terbatas, mahasiswa tetap memiliki keterlibatan kognitif yang tinggi untuk memahami dan memaknai informasi visual dari konten yang mereka konsumsi (Andarwati, 2016).

Kebiasaan mengakses media sosial secara berulang ini berjalan seiring dengan kecenderungan individu dalam melakukan perbandingan sosial, di mana hasil kategorisasi menunjukkan sebaran data yang dominan pada kategori sedang. Hasil tersebut mengisyaratkan bahwa aktivitas mengevaluasi diri dengan menjadikan orang lain sebagai tolok ukur merupakan proses kognitif yang lazim terjadi pada populasi mahasiswa. Apabila dicermati pada tiap dimensi, aspek kemampuan (*ability*) mencatat rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan aspek opini (*opinion*). Penilaian ini menunjukkan bahwa komparasi yang dilakukan mahasiswa lebih berorientasi pada aspek pencapaian akademis, materiil, maupun visualisasi gaya hidup rekan sebaya, bukan pada penyelarasan pandangan hidup. Secara teoretis, Festinger (1954) mengemukakan bahwa individu memiliki dorongan internal untuk menilai dirinya, dan perbandingan kemampuan cenderung melibatkan aspek kompetitif. Karakteristik lingkungan mahasiswa yang homogen dan menekankan kesederhanaan secara tidak langsung mempertegas kontras emosional ketika mahasiswa menyaksikan representasi kehidupan luar pesantren yang sangat terkurasi (Vogel et al., 2014). Kecenderungan dominannya perbandingan kemampuan ini sejalan dengan temuan Panjaitan & Rahmasari (2021) yang menjelaskan bahwa dimensi *ability* merupakan area komparasi yang paling rentan memicu evaluasi diri negatif pada mahasiswa di Indonesia.

Di tengah paparan aktivitas digital dan kecenderungan perbandingan sosial yang membawa risiko tersebut, profil kesejahteraan psikologis mahasiswa secara umum justru tetap berada pada kategori sedang dan tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden tetap mampu mempertahankan fungsi psikologis yang sehat selama menjalani tahun pertama perkuliahan, lantaran memiliki faktor protektif internal. Tingginya tingkat kesejahteraan psikologis ini disokong secara dominan oleh dimensi pertumbuhan pribadi (*personal growth*) dan tujuan hidup (*purpose in life*) yang memperoleh nilai rata-rata tertinggi. Secara teoretis, individu yang matang dalam kedua dimensi ini memiliki arah masa depan yang jelas serta keterbukaan untuk terus mengaktualisasikan potensi dirinya (Ryff, 1989). Dalam konteks populasi mahasiswa, karakteristik partisipasi dalam aktivitas spiritual yang terstruktur berkaitan dengan kejelasan orientasi hidup serta ketahanan emosional individu (Rahman & Rusli, 2025). Kondisi ini sejalan dengan pandangan Ismail & Desmukh (2012) bahwa lingkungan yang mengintegrasikan pendidikan keagamaan berkontribusi pada penguatan dimensi tujuan hidup mahasiswa muslim melalui penyediaan kerangka nilai yang bermakna.

Sementara itu, dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*) mencatat nilai rata-rata terendah di antara seluruh aspek kesejahteraan psikologis yang diukur. Temuan ini menggambarkan adanya hambatan kognitif di mana mahasiswa masih menghadapi tantangan untuk menerima kondisi dirinya secara utuh. Ryff & Keyes (1995) menjelaskan bahwa rendahnya penerimaan diri berkaitan dengan adanya evaluasi kritis terhadap kualitas personal serta ketidakpuasan terhadap realitas hidup saat ini. Mengacu pada karakteristik responden sebagai mahasiswa tahun pertama yang terikat pada aturan komunal pesantren, tuntutan untuk beradaptasi dengan regulasi yang membatasi mobilitas fisik dapat memicu celah ketidakpuasan. Ketika batasan realitas fisik tersebut

dipertemukan dengan tingginya frekuensi akses Instagram yang memicu perbandingan kemampuan (*ability comparison*), mahasiswa rentan mengalami penurunan kepuasan terhadap kondisi diri mereka sendiri (Vogel et al., 2014). Fenomena ini sejalan dengan analisis Mubarrok & Miftahuddin (2018) yang menegaskan bahwa penerimaan diri merupakan komponen dalam struktur kesejahteraan psikologis yang paling peka terhadap fluktuasi evaluasi subjektif individu terhadap lingkungan sekitarnya.

Interaksi antara ketiga konstruk ini mencerminkan sebuah alur psikologis di mana intensitas penggunaan Instagram yang bercirikan frekuensi tinggi menjadi jembatan bagi munculnya perbandingan sosial pada aspek kemampuan. Meskipun nilai-nilai spiritual yang diperoleh di lingkungan ma'had berkaitan dengan terbentuknya tujuan hidup dan motivasi berkembang yang kokoh, paparan konten visual yang menampilkan gaya hidup ideal di luar pesantren tetap mengaktifkan proses evaluasi diri. Dinamika tersebut memberikan penjelasan ilmiah mengenai alasan dimensi penerimaan diri menjadi aspek dengan capaian paling rendah dalam struktur kesejahteraan psikologis mahasiswa MSAA UIN Malang.

2. Tingginya Intensitas penggunaan Instagram Memicu Kenaikan Perilaku Perbandingan Sosial Mahasiswa

Analisis regresi pada jalur a menunjukkan koefisien nilai sebesar (0,2791) dengan tingkat signifikansi kurang dari (0,05), serta rentang interval kepercayaan yang tidak melewati angka nol. Hasil statistik tersebut membuktikan bahwa intensitas penggunaan Instagram memiliki pengaruh positif yang nyata terhadap kecenderungan melakukan perbandingan sosial pada mahasiswa. Arah hubungan yang positif ini mencerminkan bahwa semakin tinggi keterlibatan, perhatian, dan keseringan mahasiswa dalam

mengakses platform Instagram, maka semakin meningkat pula kecenderungan mereka untuk membandingkan diri dengan pengguna lain. Temuan ini memberikan konfirmasi empiris bahwa perilaku di dunia digital berkaitan langsung dengan pengaktifan proses penilaian diri yang bersifat membandingkan. Secara teoretis, keterkaitan ini dapat dipahami melalui adanya rangsangan visual secara terus-menerus yang memicu penilaian diri secara otomatis. Faelens et al., (2021) menjelaskan bahwa semakin sering individu berinteraksi dengan konten visual yang menampilkan hal-hal baik, semakin besar peluang munculnya kecenderungan membandingkan diri sebagai reaksi pikiran yang spontan. Dalam penelitian ini, kecenderungan tersebut diperkuat oleh data deskriptif yang menunjukkan bahwa aspek frekuensi atau keseringan membuka aplikasi merupakan dimensi tertinggi dengan nilai rata-rata (2,84). Tingginya angka keseringan ini, yang berjalan beriringan dengan aspek penghayatan sebesar (2,80), yang mencerminkan bahwa mahasiswa tidak hanya sering mengakses Instagram, melainkan juga benar-benar memperhatikan dan mencermati isi konten yang mereka lihat (Andarwati, 2016).

Dalam konteks penelitian ini, tingginya perbandingan sosial tersebut berkaitan erat dengan perbedaan karakteristik antara aktivitas keseharian mahasiswa dan konten yang mereka saksikan di media sosial. Sebagai kelompok dengan peran ganda, ruang gerak dan waktu harian mahasiswa terikat secara ketat oleh regulasi komunal pesantren (Prasetyaningrum et al., 2022). Secara teoretis, ketika individu yang ruang geraknya terbatas dihadapkan pada stimulus luar yang menampilkan keberhasilan atau kebebasan, pikiran mereka akan memproses informasi tersebut melalui efek kontras (*contrast effect*) yang memicu perasaan tertinggal (Mussweiler, 2003). Asumsi teoretis ini terbukti secara empiris dalam penelitian ini melalui tingginya nilai rata-rata dimensi kemampuan (*ability*) yaitu sebesar (3,54), yang menunjukkan bahwa paparan visual di Instagram secara nyata mengaktifkan dorongan mahasiswa untuk

mengukur tingkat keberhasilan, pencapaian materi, dan kualitas fisik mereka sendiri dengan figur lain yang dipersepsikan lebih unggul (Vogel et al., 2014). Sementara itu, nilai koefisien determinasi sebesar (5,87) persen menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram memberikan sumbangan yang terbatas terhadap varians perbandingan sosial. Secara teoretis, rendahnya nilai ini mengindikasikan bahwa paparan aktivitas digital hanya bertindak sebagai pemicu luar, sedangkan proses membandingkan diri tetap lebih didominasi oleh karakteristik internal masing-masing individu. Gibbons & Buunk, (1999) menjelaskan bahwa perilaku komparasi ini sangat ditentukan oleh *Social Comparison Orientation*, yaitu tingkat kecenderungan bawaan dalam diri seseorang untuk memperhatikan dan mengevaluasi kondisi pribadinya melalui kehidupan orang lain

Hasil tersebut menegaskan bahwa keseringan mahasantri dalam mengakses Instagram bertindak sebagai pemicu luar yang mengaktifkan proses membandingkan diri. Penggunaan yang berulang membuat mahasantri terus mengamati kehidupan orang lain, yang kemudian memicu perbandingan kemampuan dengan kondisi di luar pesantren. Melalui nilai koefisien regresi sebesar (0,2791) serta dominasi pada aspek perbandingan kemampuan, tingginya intensitas penggunaan Instagram terbukti menjadi awal munculnya kerentanan dalam menilai diri pada populasi mahasantri MSAA UIN Malang.

3. Aktivitas Membandingkan Diri Menjadi Faktor Utama Penurunan Kesejahteraan Psikologis

Hasil analisis regresi pada jalur b menunjukkan koefisien nilai sebesar (-0,3840) dengan tingkat signifikansi kurang dari (0,05), serta rentang interval kepercayaan yang tidak melewati angka nol. Temuan statistik ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasantri. Arah hubungan yang negatif ini

mencerminkan bahwa semakin kuat kecenderungan mahasantri untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, maka akan semakin menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Hasil tersebut memberikan penegasan bahwa proses menilai diri yang keliru di lingkungan sosial berkaitan langsung dengan penurunan kondisi kesehatan mental individu. Secara teoretis, dampak buruk dari aktivitas membandingkan diri ini dapat dipahami melalui proses evaluasi diri ke atas (*upward social comparison*). Ketika seseorang menjadikan orang lain yang dianggap lebih unggul sebagai acuan, pikiran akan memproses informasi tersebut menjadi perasaan tertinggal atau merasa kurang beruntung (Vogel et al., 2014). Dalam konteks penelitian ini, kerentanan tersebut diperkuat oleh data bahwa dimensi kemampuan (*ability*) menjadi jenis perbandingan tertinggi dengan nilai rata-rata (3,54). Tingginya angka komparasi pada aspek kemampuan ini mengisyaratkan bahwa ketika mahasantri terlalu fokus mengukur pencapaian, keberhasilan, dan standar hidup orang lain, aktivitas kognitif tersebut justru memicu kecemasan yang memperlemah dimensi penerimaan diri mereka (Appel et al., 2016).

Dinamika ini berkaitan erat dengan posisi terendah pada dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*) mahasantri yang mencatat nilai rata-rata (3,16). Sebagai mahasiswa tahun pertama yang terikat oleh aturan bersama di pesantren, tuntutan adaptasi terhadap batasan aktivitas harian sering kali memicu penilaian kritis terhadap kenyataan hidup yang sedang dijalani. Saat proses membandingkan kemampuan aktif, tampilan kehidupan luar yang serbabebas membuat mahasantri mengevaluasi kualitas personal mereka secara negatif, sehingga menghambat kemampuan untuk menerima diri apa adanya. Pengaruh negatif dari komparasi kemampuan ini sejalan dengan penelitian Panjaitan & Rahmasari (2021) yang menemukan bahwa proses evaluasi terhadap pencapaian orang lain di media sosial berkontribusi langsung pada menurunnya penilaian positif individu terhadap kehidupannya sendiri.

Meskipun demikian, pengaruh negatif dari perbandingan sosial ini tidak sampai menjatuhkan total kesejahteraan psikologis mahasantri ke tingkat yang rendah. Hal tersebut dapat dipahami melalui data dimensi pertumbuhan pribadi (*personal growth*) sebesar (4,31) dan tujuan hidup (*purpose in life*) sebesar (3,87) yang tetap berada pada nilai tertinggi. Secara teoretis, keterlibatan dalam kegiatan spiritual yang teratur membantu mahasantri menjaga arah masa depan serta motivasi untuk terus mengembangkan potensi mereka (Rahman & Rusli, 2025). Kondisi ini memperkuat pandangan Ismail & Desmukh (2012) bahwa lingkungan pendidikan agama mampu menyediakan kerangka nilai yang melindungi tujuan hidup mahasiswa muslim, sehingga dampak negatif dari membanding-bandingkan diri cenderung hanya berakibat pada ketidakpuasan personal tanpa mengganggu orientasi hidup mereka secara menyeluruh.

Hasil tersebut menegaskan bahwa perbandingan sosial, terutama pada aspek kemampuan, bertindak sebagai beban pikiran yang langsung menurunkan kesejahteraan psikologis mahasantri. Dampak penurunan ini terlihat paling nyata pada dimensi penerimaan diri, di mana mahasantri merasa kurang puas terhadap batasan realitas hidup mereka di pesantren ketika dihadapkan pada standar keberhasilan orang lain. Berdasarkan nilai koefisien regresi jalur b sebesar (-0,3840), pengendalian terhadap dorongan membanding-bandingkan diri menjadi faktor yang penting bagi mahasantri untuk menjaga stabilitas mental mereka.

4. Perbandingan Sosial Menjembatani Sepenuhnya Pengaruh Intensitas Instagram terhadap Kesejahteraan Psikologis

Hasil pengujian hipotesis menggunakan analisis jalur menunjukkan nilai efek tidak langsung sebesar (-0,1072) dengan rentang interval kepercayaan antara (-0,1956) hingga (-0,0408). Karena rentang nilai tersebut tidak melewati

angka nol, maka efek tidak langsung dalam model ini dinyatakan signifikan. Di sisi lain, analisis pada jalur c' menunjukkan bahwa pengaruh langsung intensitas penggunaan Instagram terhadap kesejahteraan psikologis menghasilkan koefisien sebesar (0,1123) dengan tingkat signifikansi (0,3362) (lebih besar dari 0,05). Kombinasi dari kedua hasil statistik ini membuktikan terjadinya mediasi sempurna (*full mediation*). Temuan ini bermakna bahwa intensitas penggunaan Instagram tidak memiliki kemampuan untuk memengaruhi atau menurunkan kesejahteraan psikologis mahasantri secara langsung, melainkan dampaknya harus berjalan melalui perantara yaitu kecenderungan melakukan perbandingan sosial. Secara teoretis, munculnya pola mediasi sempurna ini dapat dipahami melalui Mekanisme Evaluasi Diri yang dikembangkan oleh Bandura (2001). Teori ini menjelaskan bahwa stimulus dari lingkungan luar tidak serta-merta langsung mengubah kondisi psikologis individu, melainkan harus melewati proses penilaian internal terlebih dahulu berdasarkan standar sosial yang diamati. Dalam konteks ini, Instagram bertindak sebagai stimulus lingkungan digital yang menyediakan berbagai tayangan pencapaian ideal pengguna lain. Ketika mahasantri berinteraksi di platform tersebut, aktivitas digital ini tidak langsung merusak ketenangan batin mereka. Dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis baru muncul ketika mahasantri mulai mengolah tayangan tersebut menjadi sebuah penilaian yang membanding-bandingkan kondisi pribadinya dengan kehidupan orang lain (Verduyn et al., 2020).

Temuan mengenai adanya peran mediasi sempurna ini sejalan dengan penelitian Ardiany & Ardi (2022) yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram pada dasarnya tidak memberikan pengaruh langsung terhadap kondisi harga diri penggunaannya. Dampak negatif dari penggunaan media sosial tersebut baru muncul secara nyata ketika individu melibatkan proses perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*) saat mengamati

ungkahan orang lain. Fakta tidak signifikannya pengaruh langsung ini juga didukung oleh kondisi riil mahasantri yang memiliki nilai rata-rata tinggi pada dimensi pertumbuhan pribadi yaitu (4,31) dan tujuan hidup sebesar (3,87). Karakteristik kehidupan pesantren yang teratur berkaitan dengan terjaganya motivasi hidup mahasantri dari dampak buruk dunia digital secara langsung. Namun, ketika keseringan mengakses gawai yang mencatat rata-rata (2,84) memicu munculnya perbandingan kemampuan sebesar (3,54), aktivitas kognitif inilah yang kemudian menurunkan kepuasan hidup dan menekan dimensi penerimaan diri mereka hingga menyentuh angka terendah yaitu (3,16) (Vogel dkk., 2014).

Hasil pengujian ini memberikan penegasan bahwa perbandingan sosial merupakan faktor kunci yang menjembatani perilaku digital dengan tingkat kesejahteraan psikologis mahasantri. Media sosial tidak serta-merta menurunkan kesehatan mental mahasiswa yang tinggal di pesantren, selama aktivitas digital tersebut tidak memicu pikiran mereka untuk membandingkan diri dengan kehidupan luar. Melalui nilai efek tidak langsung sebesar (-0,1072), dapat dipahami bahwa tingkat kesejahteraan psikologis mahasantri MSAA UIN Malang sangat bergantung pada bagaimana mereka mengendalikan dorongan untuk membandingkan kemampuan diri ketika berinteraksi di dunia digital.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran umum menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram, *social comparison*, dan *psychological well-being* mahasiswa secara dominan berada pada kategori sedang. Karakteristik perilaku digital mahasiswa ditandai oleh tingginya frekuensi membuka aplikasi namun dalam durasi waktu yang singkat, sementara perbandingan sosial yang dilakukan lebih berfokus pada dimensi kemampuan (*ability*) dibandingkan opini. Pada variabel kesejahteraan psikologis, mahasiswa memiliki modalitas yang kuat pada dimensi pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup, namun mencatat capaian terendah pada dimensi penerimaan diri.
2. Intensitas penggunaan Instagram memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kecenderungan melakukan *social comparison* pada mahasiswa dengan nilai koefisien regresi sebesar (0,2791). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi keterlibatan, perhatian, dan keseringan mahasiswa dalam berinteraksi dengan platform Instagram, maka akan semakin meningkatkan kecenderungan kognitif mereka untuk membandingkan diri dengan pengguna lain.
3. *Social comparison* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *psychological well-being* mahasiswa dengan nilai koefisien regresi sebesar (-0,3840). Arah hubungan ini mencerminkan bahwa meningkatnya kebiasaan mahasiswa dalam membandingkan diri, khususnya pada aspek kemampuan atau keberhasilan orang lain, berkaitan langsung dengan penurunan tingkat kesejahteraan psikologis mereka yang terlihat nyata melalui rendahnya rasa kepuasan dan penerimaan terhadap diri sendiri.

4. *Social comparison* terbukti berperan sebagai mediator sempurna (*full mediation*) yang menjembatani hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan *psychological well-being* dengan nilai efek tidak langsung sebesar (-0,1072). Hasil ini menegaskan bahwa aktivitas mengakses Instagram tidak memberikan dampak buruk terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa secara langsung, melainkan harus melalui perantara atau dijalani melalui munculnya pikiran yang membanding-bandingkan diri terlebih dahulu selama berselancar di media sosial.

B. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pengalaman peneliti selama proses penelitian, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa angkatan 2025 Ma'had Sunan Ampel Al-Aly (MSAA) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi mahasiswa atau mahasiswa dengan karakteristik yang berbeda.
2. Karakteristik responden dalam penelitian ini cukup beragam, baik dari segi jenis kelamin maupun latar belakang pendidikan. Namun, karakteristik tersebut hanya digunakan sebagai data deskriptif dan tidak dianalisis lebih lanjut dalam kaitannya dengan variabel penelitian.

C. Saran

1. Bagi Subjek (Mahasiswa)

- a) Membatasi frekuensi mengakses aplikasi secara berulang. Data menunjukkan bahwa aspek keseringan (frekuensi) memiliki nilai tertinggi (2,84). Mahasiswa sebaiknya mengurangi kebiasaan membuka Instagram secara spontan di sela aktivitas, karena pembatasan frekuensi ini secara langsung mengurangi volume paparan informasi luar yang memicu beban pikiran.

- b) Menerapkan penyaringan konten secara selektif (*selective following*). Hasil data membuktikan mahasantri paling rentan melakukan perbandingan pada aspek kemampuan atau pencapaian orang lain (3,54). Tindakan praktis seperti melakukan *mute* atau *unfollow* pada akun yang sering menampilkan keberhasilan materiil dapat secara efektif memutus stimulus utama pemicu perbandingan sosial.
- c) Mengalihkan fokus pada pencapaian tujuan hidup personal. Meskipun dimensi penerimaan diri mencatat nilai terendah (3,16), data menunjukkan bahwa dimensi tujuan hidup mahasantri berada pada kategori sangat tinggi. Mahasantri disarankan untuk mengoptimalkan potensi internal dan fokus mengejar target masa depan yang telah direncanakan dengan memanfaatkan lingkungan ma'had yang terstruktur.

2. Bagi Ma'had Sunan Ampel Al-Aly (MSAA)

- a) Menyelenggarakan program psikoedukasi yang berfokus pada pengelolaan diri (*self-management*). Mengingat perbandingan sosial menjadi mediator sempurna (*full mediation*) yang menurunkan kesejahteraan psikologis, bukan aktivitas Instagram secara langsung, edukasi bagi mahasantri baru harus difokuskan pada cara mengelola pikiran komparatif dan memperkuat aspek penerimaan diri yang mencatat nilai terendah (3,16).
- b) Menyisipkan materi penerimaan diri dalam kegiatan taklim rutin. Memanfaatkan dimensi tujuan hidup mahasantri yang sudah berada pada kategori kuat (3,87), pihak ma'had cukup menyelaraskan program kajian yang sudah berjalan dengan menambahkan pembahasan praktis mengenai cara bersyukur dan menyikapi pencapaian orang lain secara sehat.
- c) Memaksimalkan peran musyrif atau musyrifah dalam menciptakan lingkungan asrama yang suportif. Untuk mengantisipasi rendahnya penerimaan diri (3,16), pengurus asrama cukup diarahkan untuk membangun budaya saling mengapresiasi di lingkungan kamar.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a) Mengeksplorasi faktor kepribadian atau karakteristik internal di luar media sosial. Nilai koefisien determinasi yang relatif kecil, yaitu 5,87%, menunjukkan bahwa perilaku perbandingan sosial pada mahasantri lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain di luar penggunaan Instagram. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menguji variabel internal seperti tingkat harga diri (*self-esteem*) atau dimensi kepribadian *neuroticism* (kerentanan emosional) yang secara teoretis membuat seseorang lebih rentan merasa inferior saat melihat orang lain.
- b) Melibatkan variabel keagamaan sebagai pelindung (*buffer variable*). Data menunjukkan bahwa meskipun aspek perbandingan kemampuan cukup tinggi (3,54), dimensi pertumbuhan pribadi (4,31) dan tujuan hidup (3,87) mahasantri berada pada kategori sangat tinggi. Peneliti selanjutnya dapat memasukkan variabel spiritual seperti rasa syukur (*gratitude*) atau *qana'ah* sebagai moderator.
- c) Menerapkan desain penelitian longitudinal. Pendekatan *cross-sectional* dalam penelitian ini hanya memotret kondisi pada satu waktu. Pengambilan data secara berkala (misalnya awal, tengah, dan akhir tahun ajaran) diperlukan untuk membuktikan apakah rendahnya penerimaan diri (3,16) murni terjadi akibat proses adaptasi awal (*culture shock*) atau bersifat menetap.
- d) Menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed-methods*). Temuan mengenai mediasi sempurna (*full mediation*) membuktikan bahwa dampak Instagram terhadap kesejahteraan psikologis harus melewati perantara perbandingan sosial. Kombinasi dengan metode kualitatif (wawancara mendalam) akan membantu menggali bagaimana dinamika perubahan kognitif tersebut terjadi di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. K., Darmuin, Hikmah, H. S., Mursida, M. A., & Muzayyin, M. D. (2024). Integration of Islam and Psychology: The Role of Self-Acceptance and Religiosity in Increasing Student Flourishing. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 10(2 SE-Articles), 399–410. <https://doi.org/10.19109/psikis.v10i2.25037>
- Alaska, P. M., Nashori, F., & Uyun, M. (2024). Husnuzan, Social Comparison, and Social Anxiety in Emerging Adults Social Media Users. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 13(2 SE-Articles), 622–644. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v13i2.28210>
- Alkhawaldeh, M. A., Ali, A. karim O., & Alhadid, R. F. (2025). The Theory of Social Comparison in the Holy Quran and Its Impact in Human Behavior. *Dirasat: Human and Social Sciences*, 52(5 SE-Islamic Studies and Social Sciences), 9704. <https://doi.org/10.35516/Hum.2025.9704>
- Ambarita, T. F. A. (2020). Korelasi psychological wellbeing dengan burnout pada perawat Rumah Sakit Jiwa Prof. Ildrem Pemprovsu Medan. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 6(2), 78–91.
- Andarwati, I. (2016). Citra diri ditinjau dari intensitas penggunaan media jejaring sosial instagram pada siswa kelas xi sma n 9 yogyakarta. *E-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(5), 1–12.
- Anugerahnu, S. P., & Arianti, R. (2021). HUBUNGAN ANTARA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DENGAN ENGAGEMENT LEARNING PADA MAHASISWA. *PSIKOLOGI KONSELING*, 12(2 SE-Articles), 1170–1182. <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.30714>
- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>

- Ardiany, M. F., & Ardi, R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram terhadap Self-Esteem Emerging Adult yang dimediasi dengan Perbandingan Sosial. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1 SE-Articles), 153–162. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31965>
- Arikunto, S. (2010). Metode peneltian. *Jakarta: Rineka Cipta*, 173(2).
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas: Edisi 4*.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1–26.
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 3–21.
- Christiani, I. D., Ramadhan, Y. A., Nugroho, T. G., Pasumbung, O., Clara, M. D., & Putri, S. M. (2025). *Konstruksi Skala Psychological Well-Being pada Karyawan BUMN di Samarinda*. 3(3), 997–1007. <https://doi.org/10.60126/maras.v3i3.1143>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018a). Mixed Methods Procedures. In *Research Defign: Qualitative, Quantitative, and Mixed M ethods Approaches*.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018b). *Research Design* (5th ed.). SAGE Publication.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-mediated Communication*, 12(4), 1143–1168.
- Fadhil, A. (2021). *Evaluasi Properti Psikometris Skala Psychological Well-Being (PWB) Versi Indonesia*. 5, 4666–4674.
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Soenens, B., Van Gaeveren, K., De Marez, L., De Raedt, R., & Koster, E. H. W. (2021). Social media use and well-being: A prospective experience-sampling study. *Computers in Human Behavior*, 114, 106510.

- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes Leon Festinger. *Human Relations*, 7(1954), 117–140.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariate dengan IBM SPSS 25. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Hidayati, B. M. R., & Fadhilah, T. N. (2021). Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Fakultas Dakwah. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 2(3 SE-Articles), 197–210. <https://doi.org/10.33367/ijhass.v2i3.2276>
- Ismail, Z., & Desmukh, S. (2012). Religiosity and Psychological Well-Being. *International Journal of Business and Social Science*, 3(11), 20–28.
- Juditha, C. (2011). Hubungan penggunaan situs jejaring sosial facebook terhadap perilaku remaja di kota Makassar. *Jurnal Penelitian Iptek-Kom*, 13(1), 1–23.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539.
- Latif, K. H., Cahyo, H., Kistoro, A., & Muhliana, S. I. (2023). *The Effects of Social Media Use Intensity on Student ' s Religious Knowledge in Yogyakarta*. 14(2), 213–229.
- Lee, H. Y., Jamieson, J. P., Reis, H. T., Beevers, C. G., Josephs, R. A., Mullarkey, M. C., O'Brien, J. M., & Yeager, D. S. (2020). Getting fewer “likes” than others on social media elicits emotional distress among victimized adolescents. *Child Development*, 91(6), 2141–2159.

- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage publications.
- Meltwater, & Social, W. A. (2025). *Digital 2025: Indonesia*. Data Reportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>
- Mubarok, F., & Miftahuddin. (2018). *UJI VALIDITAS KONSTRUK PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SCALE DENGAN METODE*. 7(1), 22–32.
- Mubarrok, F., & Miftahuddin. (2018). Uji Validitas Konstruk Psychological Well-Being Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 7(1), 22–32. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i1.12105>
- Muna, K. (2017). PENGARUH INTERAKSI TEMAN SEBAYA TERHADAP PERILAKU PENGGUNAAN INTERNET PADA SISWA KELAS XI DI SMK N 2 YOGYAKARTA. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 1(6), 112–123.
- Murniasih, F. (2013). Struktur dan Pengukuran terhadap Psychological Well-Being: Uji Validitas Konstruk Psychological Well-Being Scale. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 2(6), 441–452. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v2i6.10756>
- Mussweiler, T. (2003). Comparison Processes in Social Judgment: Mechanisms and Consequences. *Psychological Review*, 110, 472–489. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.3.472>
- Nugraha, A., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2023). Pengaruh Social Comparison Terhadap Subjective Well-Being Mahasiswa Pengguna Instagram Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 18(2 SE-Original Research), 126–137. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v18i2.6272>
- Nuruddaroini, M. A. S., Amaliati, S., Kholis, N., & Asrohah, H. (2024). The Effect of Religiosity on Psychological Well-Being with Intensity of Taklim Assembly

- Recitation as a Mediator. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 35(2 SE-Article), 263–280. <https://doi.org/10.33367/tribakti.v35i2.5495>
- Panjaitan, M. E., & Rahmasari, D. (2021). HUBUNGAN ANTARA SOCIAL COMPARISON DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWI PSIKOLOGI UNESA PENGGUNA INSTAGRAM. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5 SE-Articles), 189–202. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i5.41318>
- Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A., & Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 227–238. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.12.010>
- Prasetyaningrum, J., Fadjaritha, F., Aziz, M. F., & Sukarno, A. (2022). *Kesejahteraan psikologis santri indonesia*. 23(1), 86–97.
- Rahman, I. A., & Rusli, D. (2025). HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA Pendahuluan. *Jurnal Adijaya Multidisplin*, 03(01), 76–85.
- Rahmawati, R., Musfichin, & Mubarak. (2020). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Motivasi Berprestasi Riski. *Jurnal Al Husna*, 1(3), 224–236. <https://doi.org/10.1234/jah.v1i3.4219>
- Reskido, A. D. P., Sutra, S. D., Oksanda, E., & Nashori, F. (2024). *Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim Emotion Regulation and Psychological Well-Being of Muslim College Student*. 9(2), 57–68. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.206>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything , or Is It ? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- 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>

- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. In *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being* (Vol. 9, Issue 1, pp. 13–39). Springer. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sazali, H., Siregar, Y. D., & Putri, I. A. (2020). The Impact of Instagram Social Media on Religious Behavior of Mosque Youth in Siumbut Baru Village. *Malikussaleh Social & Political Reviews*, 1(1), 25–31. <https://doi.org/10.29103/mspr.v1i1.2905>
- Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, 58, 89–97.
- Sudjarwo, A. B., Kursistin, P., & Wiyatfi, R. (2024). *Gambaran Social Comparison Pengguna Fitur Instastory pada Aplikasi Instagram di Kalangan Mahasiswa*. 1–9.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Sugiyono (ed.); 19th ed.). ALFABETA, CV.
- Ulya, F. R., Lestari, D. R., & Agianto, A. (2025). HUBUNGAN SOCIAL COMPARISON DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA AKHIR PENGGUNA INSTAGRAM DI PROGRAM SARJANA. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 13(1), 7–17.
- Valkenburg, P. M., Driel, I. I. Van, & Beyens, I. (2021). *The Associations of Active and Passive Social Media Use With Well-being : A The associations of active and passive social media use with well-being : A critical scoping review*. November. <https://doi.org/10.1177/14614448211065425>
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32–37.

- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206.
- Wang, Jin-Liang, Gaskin, James, Rost, Detlef H, & Gentile, Douglas A. (2017). The Reciprocal Relationship Between Passive Social Networking Site (SNS) Usage and Users' Subjective Well-Being. *Social Science Computer Review*, 36(5), 511–522. <https://doi.org/10.1177/0894439317721981>
- Wirawan, A. S., Rha, A., & Nugroho, K. (2023). Social Comparison on Instagram ' s Users and Solutions from The Qur ' anic Perspective. *Proceeding ISETH (International Summit on Science, Technology, and Humanity)*, 5, 2615–1588. <https://doi.org/10.23917/iseth.5465>
- Yuliana, M. E., Arini, D. W. W., & Renjani, I. A. (2025). Analisis Instagram terhadap Gaya Hidup dan Pola Komunikasi pada Remaja Karang Taruna Cempaka Putih, Kecamatan Gondangrejo, Karanganyar. *Jurnal Indonesia: Manajemen Informatika Dan Komunikasi*, 6(1), 128–138.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsl.uin-malang.ac.id

Nomor : 521/FPsi.1/PP.009/3/2026
Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

11 Maret 2026

Kepada Yth.
Direktur Ma'had Sunan Ampel Al-Aly UIN Malang
Jl. Gajayana No. 50, Sumbarsari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang,
Jawa Timur
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM	: MOH IZZA SHILAHUL HAWA/220401110124
Tempat Penelitian	: Ma'had Sunan Ampel Al-Aly UIN Malang
Judul Skripsi	: Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Psychological Well-Being Mahasantri Ma'had Sunan Ampel Al-Aly UIN Malang Angkatan 2025 di Mediasi oleh Social Comparison
Dosen Pembimbing	: 1. Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si. 2. Dr. Mohammad Mahpur, M.Si.
Tanggal Penelitian	: 11-03-2026 s.d 05-04-2026
Model Kegiatan	: Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.



a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Muallifah

Tembusan:
1. Wakil Dekan II dan III;
2. Ketua Prodi S1;
3. Kabag TU.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fps.uin-malang.ac.id

Nomor : 628/FPsi.1/PP.009/4/2026

13 April 2026

Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.
Kepala Ma'had Sunan Ampel Al-Aly UIN Maulana
Malik Ibrahim Malang
Jalan Gajayana No. 50, Kelurahan Jatimulyo,
Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : MOH IZZA SHILAHUL HAWA/220401110124
Tempat Penelitian : Ma'had Sunan Ampel Al-Aly UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Psychological Well-Being Mahasantri Ma'had Sunan Ampel Al-Aly UIN Malang Angkatan 2025 Dimediasi oleh Social Comparison
Dosen Pembimbing : 1. Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si.
2. Dr. Mohammad Mahpur, M.Si.
Tanggal Penelitian : 13-03-2026 s.d 30-04-2026
Model Kegiatan : Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan:
1. Wakil Dekan II dan III;
2. Ketua Prodi S1;
3. Kabag TU.

Lampiran 2. Item Skala *Psychological Well-Being*

No	Pernyataan
1	Saya merasa percaya terhadap diri saya sendiri
2	Sulit bagi saya untuk mengatur hidup saya dengan baik
3	Saya sering merasa tidak berharga
4	Saya mudah beradaptasi dengan orang-orang di sekitar saya
5	Saya merasa nyaman dengan diri sendiri, ketika saya membandingkan diri dengan orang lain
6	Saya merasa iri dengan apa yang orang lain miliki
7	Saya merasa kecewa terhadap pencapaian pencapaian dalam hidup saya
8	Saya lebih memilih cara-cara yang sudah ada dalam memecahkan suatu masalah
9	Saya mampu membangun lingkungan dan gaya hidup yang saya sukai
10	Secara umum, saya merasa nyaman dengan situasi di mana saya tinggal
11	Saya menikmati hidup saya pada hari ini
12	Sulit bagi saya untuk menjaga hubungan agar tetap dekat
13	Saya merasa puas terhadap kualitas pribadi saya
14	Hubungan saya dengan orang lain cenderung memuaskan

15	Orang-orang memandang saya sebagai orang yang tidak suka bergaul dengan orang lain
16	Saya suka membuat rencana masa depan dan berusaha mewujudkannya
17	Seringkali, saya menjadi tempat teman-teman saya berkeluh kesah
18	Beberapa orang berpikir bahwa mereka tidak memiliki tujuan hidup, tapi saya bukan salah satunya
19	Saya tahu apa yang menjadi tujuan hidup saya
20	Saya tidak tahu dengan baik apa yang harus saya capai dalam hidup
21	Pendapat saya mudah dipengaruhi oleh orang lain
22	Bagi saya, hidup merupakan proses belajar, berubah, dan bertumbuh yang berkelanjutan
23	Saya berpikir, penting untuk memiliki pengalaman baru yang akan merubah pandanganmu terhadap diri sendiri dan dunia
24	Keputusan yang saya buat tidak dipengaruhi oleh apa yang orang lain lakukan
25	Saya percaya dengan pendapat saya, meskipun bertentangan dengan kesepakatan umum
26	Sering kali, saya merasa bersemangat terhadap hal-hal baru
27	Saya mampu menyebutkan perbedaan diri saya di masa kini dan di masa lalu

28	Saya khawatir terhadap apa yang orang lain pikirkan tentang saya
29	Menurut saya, menjadi bahagia lebih penting dari pada terlihat bahagia

Lampiran 3. Item Skala *Social Comparison*

No	Pernyataan
1	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain tentang apa yang saya capai dalam hidup
2	Jika saya mau belajar lebih tentang sesuatu, saya mencoba untuk mencari tahu dulu apa yang orang pikirkan tentang hal itu
3	Saya suka saling bercincang dengan orang lain tentang opini dan pengalaman
4	saya sering mencari tahu seberapa baik saya melakukan sesuatu dengan membandingkan apa yang telah saya lakukan dengan yang telah orang lain lakukan
5	Jika saya ingin mencari tahu seberapa baik saya melakukan sesuatu, saya membandingkan apa yang telah saya lakukan dengan apa yang telah orang lain lakukan
6	Saya sering membandingkan kinerja sosial saya (seperti kemampuan bersosialisasi, popularitas) dengan orang lain

7	saya selalu ingin tahu apa yang orang lain akan lakukan jika berada di situasi yang sama
8	saya selalu mencoba untuk mencari tahu mengenai permasalahan orang lain yang sama seperti saya
9	saya tidak pernah mempertimbangkan situasi hidup saya yang berhubungan dengan orang lain
10	Saya selalu memperhatikan bagaimana saya melakukan sesuatu dan membandingkannya dengan orang lain
11	saya buka tipe orang yang seing membandingbandingkan diri saya dengan orang lain

Lampiran 4. Item Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

No	Pernyataan
1	Mengakses media sosial instagram adalah kebutuhan saya setiap hari
2	Saya sangat suka meniru gaya kekinian dari teman dan artis menggunakan fitur-fitur media sosial instagram
3	Saya menggunakan media sosial instagram hanya karena ikut ikutan teman saya

4	Saya tidak terlalu tertarik dengan fitur-fitur media sosial instagram yang kekinian
5	Saya meluangkan waktu khusus untuk mengakses media sosial instagram
6	Saya suka mengupload informasi yang sedang kekinian di media sosial instagram
7	Saya sering lupa waktu saat mengakses media sosial instgram
8	Saya suka mengunjungi tempat dan mencoba hal hal yang direkomendasikan teman saya di media sosial instagram
9	Saya senang mengikuti tips-tips bermanfaat yang di bagikan di media sosial instagram
10	Saya senang mengikuti akun-akun yang berisi tentang informasi dan ilmu pengetahuan
11	Saya tidak pernah mengakses media sosial instagram walaupun saya memiliki aplikasinya
12	Biasanya saya mengakses media sosial instagram hanya beberapa menit saja setiap harinya
13	Saya mengakses media sosial instagram lebih dari lima kali dalam sehari
14	Dalam satu hari saya kerap kali tidak pernah mengakses media sosial instagram sama sekali

		Correlations										TOTAL	
		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M
M1	Pearson Correlation	1	.256** .120*	-	.355**	.365**	.523**	.410**	.344**	-	.444**	.284**	.654**
	Sig. (2-tailed)		.000	.028	.000	.000	.000	.000	.000	.948	.000	.000	.000
	N	335	335	335	335	335	335	335	335	335	335	335	335
M2	Pearson Correlation	.256**	1	.202**	.396**	.327**	.331**	.295**	.317**	.131*	.318**	.101	.591**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.017	.000	.064	.000
	N	335	335	335	335	335	335	335	335	335	335	335	335
M3	Pearson Correlation	-.120*	.202**	1	.142**	.158**	-.043	.087	.080	.046	.003	-.011	.225**

[illegible]

[illegible]

[illegible]

TOT	Pears	.61	.42	.26	.36	.26	.40	.45	.50	.37	.35	.44	.53	.55	.50	.44	.49	1
ALX	on	6**	3**	4**	3**	9**	0**	6**	7**	2**	9**	3**	8**	7**	5**	6**	2**	
	Correl																	
	ation																	
	Sig.	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	
	(2-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	tailed)																	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	335
		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 8. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.778	11

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.831	29

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.722	16

Lampiran 9. Hasil Kategorisasi Variable

Kategori_PWB_Hipotetik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	174	51.9	51.9	51.9
	Tinggi	161	48.1	48.1	100.0
	Total	335	100.0	100.0	

Kategori_SC_hipotetik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	2	.6	.6	.6
	Sedang	264	78.8	78.8	79.4

Tinggi	69	20.6	20.6	100.0
Total	335	100.0	100.0	

Kategori_medsos_hipotetik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	3	.9	.9	.9
	Sedang	237	70.7	70.7	71.6
	Tinggi	95	28.4	28.4	100.0
	Total	335	100.0	100.0	

Lampiran 10. Hasil Kategorisasi Aspek

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Mean_sc1	335	1.67	5.00	3.5423	.63755
Mean_sc2	335	1.20	4.80	3.2233	.59805
Valid N (listwise)	335				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Mean_Perhatian	335	1.25	4.00	2.7455	.41624
Mean_Penghayatan	335	1.67	3.83	2.8015	.42460
Mean_durasi	335	1.33	4.00	2.7144	.53833
Mean_frekuensi	335	1.00	4.00	2.8408	.61571
Valid N (listwise)	335				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Mean_SA	335	1.43	4.86	3.1693	.60582
Mean_PR	335	1.80	5.00	3.5654	.56990
Mean_AO	335	1.50	4.75	3.3679	.51211
Mean_EM	335	1.50	5.00	3.8299	.63382
Mean_PiL	335	2.00	5.00	3.8746	.66479

Mean_PG	335	2.00	5.00	4.3134	.52372
Valid N (listwise)	335				

Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		335
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	11.21919533
Most Extreme Differences	Absolute	.027
	Positive	.027
	Negative	-.025
Test Statistic		.027
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.822
	99% Confidence Interval	Lower Bound .812
		Upper Bound .832

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Lampiran 12. Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

		Collinearity Statistics	
Model		Tolerance	VIF
1	TOTALM	.941	1.062
	TOTALX	.941	1.062

a. Dependent Variable: TOTALY

Lampiran 13. Hasil Uji Mediasi

Run MATRIX procedure:

Copyright 2013-2025 by Andrew F. Hayes. ALL RIGHTS RESERVED.
 This version of PROCESS requires SPSS version 26 or later
 Workshop schedule available at haskayne.ucalgary.ca/CCRAM
 In SPSS 29 and later, change default output font to Courier New for tidier
 output. More information about PROCESS at processmacro.org/faq.html.
 This beta release has not been completely tested. Use at your own risk.

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 5.0 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
 Documentation available in Hayes (2022). www.guilford.com/p/hayes3

Model: 4
 Y: TOTALY
 X: TOTALX
 M: TOTALM

Sample
 Size: 335

OUTCOME VARIABLE:
 TOTALM

Model Summary	R	R-sq	MSE	F	df1	df2
p	.2423	.0587	37.1021	20.7715	1.0000	333.0000
	.0000					

Model	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	24.6755	2.7428	8.9965	.0000	19.2802	30.0709
TOTALX	.2791	.0612	4.5576	.0000	.1586	.3996

Scale-free and standardized measures of association	r	sr	pr	standYX	standY	standX
TOTALX	.2423	.2423	.2423	.2423	.0445	1.5190

	eta-sq	p_eta-sq	f-sq
TOTALX	.0587	.0587	.0624

Some regression diagnostics

	Min.	Max.
fitted	33.3278	40.8636
residual	-16.8397	17.3931

t-resid -2.7999 2.9148

Shape of residuals

	Skewness	Kurtosis
Value	-.1209	.2552
se	.1332	.2657

Bonferroni-corrected p for largest t-residual

t-resid	p-value	casenum
2.9148	1.0000	76.0000

Most influential observations

	casenum	dfbeta
constant	76.0000	1.0450
TOTALX	76.0000	-.0223

Variable tolerance and VIF

	Tol.	VIF
TOTALX	1.0000	1.0000

Breusch-Pagan test of heteroskedasticity

	Chi-sq	df	p
Normal	2.2329	1.0000	.1351
Robust	1.9994	1.0000	.1574

OUTCOME VARIABLE:

TOTALY

Model Summary

	R	R-sq	MSE	F	df1	df2
P	.2038	.0415	126.6286	7.1936	2.0000	332.0000
	.0009					

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	115.0971	5.6494	20.3733	.0000	103.9839	126.2102
TOTALX	.1123	.1166	.9631	.3362	-.1171	.3417
TOTALM	-.3840	.1012	-3.7928	.0002	-.5831	-.1848

Scale-free and standardized measures of association

	r	sr	pr	standYX	standY	standX
TOTALX	.0024	.0517	.0528	.0533	.0098	.6112
TOTALM	-.1971	-.2038	-.2038	-.2100	-.0335	-2.4071

	eta-sq	p_eta-sq	f-sq
TOTALX	.0027	.0028	.0028
TOTALM	.0415	.0415	.0433

Some regression diagnostics

	Min.	Max.
fitted	99.1082	112.2939
residual	-26.8786	29.4690
t-resid	-2.4109	2.6618

Shape of residuals

	Skewness	Kurtosis
Value	.0521	-.2647
se	.1332	.2657

Bonferroni-corrected p for largest t-residual

t-resid	p-value	casenum
2.6618	1.0000	10.0000

Most influential observations

	casenum	dfbeta
constant	298.0000	1.4084
TOTALX	10.0000	.0312
TOTALM	11.0000	.0179

Variable tolerance and VIF

	Tol.	VIF
TOTALX	.9413	1.0624
TOTALM	.9413	1.0624

Breusch-Pagan test of heteroskedasticity

	Chi-sq	df	p
Normal	2.8606	2.0000	.2392
Robust	3.3237	2.0000	.1898

***** TOTAL EFFECT MODEL *****

OUTCOME VARIABLE:

TOTALY

Model Summary

	R	R-sq	MSE	F	df1	df2
p	.0024	.0000	131.7185	.0020	1.0000	333.0000
	.9645					

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	105.6223	5.1679	20.4381	.0000	95.4564	115.7882
TOTALX	.0051	.1154	.0445	.9645	-.2218	.2321

Scale-free and standardized measures of association

	r	sr	pr	standYX	standY	standX
TOTALX	.0024	.0024	.0024	.0024	.0004	.0280

	eta-sq	p_eta-sq	f-sq
TOTALX	.0000	.0000	.0000

Some regression diagnostics

	Min.	Max.
fitted	105.7816	105.9203
residual	-26.8484	29.1567
t-resid	-2.3589	2.5748

Shape of residuals

	Skewness	Kurtosis
Value	.0281	-.2370
se	.1332	.2657

Bonferroni-corrected p for largest t-residual

t-resid	p-value	Casenum
2.5748	1.0000	10.0000

Most influential observations

	casenum	dfbeta
constant	298.0000	1.3109
TOTALX	10.0000	.0315

Variable tolerance and VIF

	Tol.	VIF
TOTALX	1.0000	1.0000

Breusch-Pagan test of heteroskedasticity

	Chi-sq	df	p
Normal	2.3512	1.0000	.1252
Robust	2.6892	1.0000	.1010

***** TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****

Total effect of X on Y

	Effect	se	t	p	LLCI	ULCI
c_cs	.0051	.1154	.0445	.9645	-.2218	.2321
	.0024					

Direct effect of X on Y

	Effect	se	t	p	LLCI	ULCI
c'_cs	.1123	.1166	.9631	.3362	-.1171	.3417
	.0533					

Indirect effect(s) of X on Y:

	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
TOTALM	-.1072	.0402	-.1956	-.0408

Cases with greatest influence on indirect effect(s):

	casenum	dfb_ie
TOTALM	76.0000	.0134

Completely standardized (StandYX) indirect effect(s) of X on Y:

	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
TOTALM	-.0509	.0186	-.0912	-.0197

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:

95.0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals:

5000

----- END MATRIX -----