

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Teknologi di masa kini telah berkembang pesat, salah satu bentuk dari berkembangnya teknologi adalah internet. Fakta ini dapat diamati dari sebagian besar aktivitas yang dilakukan pada kehidupan manusia tidak terlepas dari penggunaan akses layanan internet. Tidak dapat dipungkiri kehadiran internet dapat memberikan keuntungan besar dan kemudahan. Penelitian Kartika dan Reftyawati menjelaskan akses terhadap internet tidak hanya memungkinkan seseorang melakukan interaksi sosial saja, namun juga membuka peluang dari segi ekonomi, pendidikan dan kesehatan yang dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang dan komunitas secara keseluruhan.¹ Di negara Indonesia, jumlah penduduk yang terhubung dengan internet terus mengalami kenaikan tiap per tahunnya. Berdasarkan hasil survei oleh APJII diketahui bahwa pada tahun 2022-2023 jumlah pengakses internet di negara Indonesia sebesar 215,63 juta orang dan di tahun 2024 mengalami peningkatan menjadi 221,56 juta orang.² Adapun konten layanan internet yang paling sering diakses oleh penduduk Indonesia ialah media sosial.³

¹ S Kartika and Dian Reftyawati, "Sosialisasi Literasi Digital Dan Etika Berinternet Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Masyarakat Desa Way Hui," *EduImpact: Jurnal Pengabdian dan Inovasi Pendidikan Masyarakat* 1, no. 1 (2024): 34.

² Andrean W Finaka, "221 Juta Penduduk Indonesia Makin Melek Sama Internet | Indonesia Baik," *Indonesia Baik*, last modified February 2, 2024, accessed January 2, 2025, <https://indonesiabaik.id/infografis/221-juta-penduduk-indonesia-makin-melek-sama-internet>.

³ Adrie Bagus Prakoso, Titien Yusnita, and Febri Palupi Muslikhah, "Persepsi Pelajar Terhadap Konten Pornografi Di Kecamatan Pamijahan Pada Media Sosial," *Jurnal Sahid Da'watii* 02, no. 02 (2023): 9.

Media sosial adalah platform digital yang memudahkan untuk berbagi *moment*, informasi, cerita pada dunia maya.⁴ Manfaat lainnya untuk mencari hiburan, berinteraksi dengan kerabat, teman maupun pengguna lain serta mengekspresikan diri. Hasil survei oleh Hootsuite (We Are Social) dalam laporan pada situs data Indonesia diketahui bahwa dari banyaknya jenis platform medsos, seperti WhatsApp, Tiktok, X (Twitter), Instagram, Facebook, Telegram, dan lain-lainnya. Instagram berada pada posisi kedua sebagai medsos yang sering diakses di Indonesia setelah WhatsApp.⁵

Instagram adalah platform jejaring sosial yang memberikan fasilitas untuk berbagi foto dan video disertai dengan penggunaan filter sebelum diunggah di instagram dan media sosial lainnya.⁶ Keberadaan aplikasi media sosial instagram dapat berdampak positif dan negatif bagi pemakainya. Dampak positif adanya aplikasi instagram, diantaranya pengguna dapat berinteraksi dengan saudara dan teman, baik yang dekat maupun jauh, baik yang dikenal maupun belum dikenal. Instagram juga dapat bermanfaat untuk mencari hiburan, bertukar informasi, serta melakukan kegiatan jual dan beli. Disisi lain, pemakaian instagram juga berdampak negatif, terutama pada aspek psikologis. Hasil survei dari *Royal Society for Public Health* mengungkapkan bahwa instagram sebagai

⁴ Hasri Isrami A Syamsu, Lukman, and Muh. Nur Hidayat Nurdin, "Pengaruh Umpan Balik Positif Media Sosial Terhadap Self Esteem Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Universitas Negeri Makassar," *Jurnal Psikologi Talenta* 05, no. 1 (2019): 2.

⁵ Andi Dwi Riyanto, "Hootsuite (We Are Social): Data Digital Indonesia 2024," last modified February 21, 2024, accessed February 27, 2025, <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-data-digital-indonesia-2024/>.

⁶ Sitrah Zaharani Widya Tuahuns and Agus Salim, "Pengaruh Kepuasan Hidup Terhadap Fear of Missing Out Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram Dan TikTok," *JRIP: Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran* 3, no. 3 (2023): 300.

platform media sosial dengan peringkat terburuk bagi kesehatan mental.⁷ Krasnova, dkk juga menjelaskan bahwa penggunaan instagram dapat menyebabkan emosi tidak menyenangkan berupa rasa iri pada orang lain yang dipastikan dapat memperburuk kepuasan hidup.⁸

Berdasarkan hasil survey NapoleonCat, pengguna instagram di Indonesia terbanyak pada usia 25-34 tahun.⁹ Pada tahapan perkembangan manusia, usia tersebut tergolong pada fase dewasa awal. Pada masa dewasa akan banyak terjadi perubahan, antara lain fisik, kondisi ekonomi, peran kehidupan dan nilai. Sementara itu, ahli psikologi perkembangan menyatakan bahwa secara umum tugas perkembangan di masa ini adalah pemenuhan beragam tuntutan dan harapan masyarakat.¹⁰ Individu yang memasuki fase dewasa awal dituntut atau diharapkan memiliki kemandirian baik secara personal maupun ekonomi, adaptasi dengan peran kehidupan orang dewasa seperti karir dan pembentukan keluarga, serta penyesuaian diri terhadap ekspektasi-ekspektasi sosial baru.

Banyaknya perubahan yang terjadi pada individu dewasa awal memungkinkan dapat mempengaruhi tingkat kepuasan hidup pada dirinya. Hal itu sesuai dengan hasil riset dari Ehrlich dan Isaacowitz, mereka memaparkan bahwa individu yang berada dalam fase dewasa awal

⁷ Khusnul Khotimah Sirajuddin, Ahmad, and Dian Novita Siswanti, "Hubungan Harga Diri Dengan Kepuasan Hidup Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram," *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 2, no. 2 (2023): 256.

⁸ Hasya Zharfan Ifadah, "Hubungan Antara Social Comparison Dengan Life Satisfaction Pada Pengguna Instagram" (UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2021), 2.

⁹ NapoleonCat, "Instagram Users in Indonesia - January 2025 | NapoleonCat," accessed March 5, 2025, <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2025/01/>.

¹⁰ Dewi Purnama Sari, "Tingkat Ketercapaian Tugas Perkembangan Dewasa Awal: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa IAIN Curup," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 2 (2021): 245.

mengalami gejala emosi berbentuk perasaan tidak mengenakan, kecemasan dan merasakan ketidaknyamanan akibat transisi dari remaja ke dewasa, keadaan ini membuat mereka cenderung memiliki kepuasan hidup rendah.¹¹ Hurlock mengemukakan bahwa penyebab adanya kecenderungan mengalami ketidakpuasan hidup pada individu tersebut dikarenakan pada fase dewasa banyak tuntutan yang harus dipenuhi berupa harapan, impian dan target yang hendak diraih.¹² Yang mana ketika individu dewasa awal tidak mampu memenuhi tuntutan tersebut sesuai yang diharapkannya akibat kenyataan hidup yang terjadi, memungkinkan individu akan menilai bahwa dirinya buruk hingga menimbulkan perasaan tidak puas terhadap hidupnya. Permasalahan terkait tidak terpenuhinya kepuasan hidup cukup memprihatinkan, dimana penelitian oleh Ferguso, dkk menemukan bahwa kepuasan hidup yang rendah berkorelasi dengan permasalahan mental, seperti depresi mayor, gangguan kecemasan, dan kecenderungan bunuh diri.¹³

Pada hakikatnya media sosial memang menunjukkan kehidupan dimana kebanyakan orang terlihat bahagia dan sempurna. Pengguna media sosial cenderung menunjukkan sisi terbaik dari diri mereka melalui postingan yang diunggah dalam akun media sosialnya. Hal itu sering terjadi terutama pada pengguna media sosial instagram. Hasil penelitian Marcus mengungkapkan bahwa jika dilakukan perbandingan dengan media sosial

¹¹ Ruly Nopriana, "Hubungan Antara Social Comparison Dengan Life Satisfaction Pada Wanita Pengguna Media Sosial" (Universitas Sriwijaya, 2021), 5.

¹² Ibid.

¹³ Muhamad Widi Kusdinar, "Hubungan Welas Diri Dan Kepuasan Hidup Pada Dewasa Awal" (Universitas Islam Indonesia, 2023), 3.

yang lain, instagram sering menjadi media untuk mempresentasikan identitas pribadi penggunanya dibanding berinteraksi dengan pengguna lain.¹⁴ Sifatnya yang mempresentasikan, pengguna instragam tentu akan selektif dalam mengunggah postingan terkait dirinya, yang mana mereka lebih sering cenderung menunjukkan atribut-atribut positif baik yang telah dimiliki maupun dicapai, seperti menampilkan wajah cantik dan bentuk tubuh yang ideal, gaya hidup yang mewah, pencapaian (*goals*) yang telah berhasil diraih dalam pendidikan, karir dan skill, memperlihatkan hubungan interpersonal yang hangat dengan keluarga, teman dan pasangan, melakukan aktivitas yang menyenangkan dan menarik, serta kehidupan yang baik lainnya.

Hal-hal terkait kehidupan orang lain yang terlihat sempurna tersebut, secara terus menerus tersedia atau ditampilkan baik dalam bentuk update foto, video dan *feeds* oleh teman maupun pengguna lain yang mereka ikuti di instagram dapat memicu timbulnya emosi negatif berupa iri hati sehingga dapat membuat tingkat kepuasan terhadap kehidupan menurun. Hal itu dapat terjadi dikarenakan individu melakukan perbandingan diri, yang mana mereka menganggap bahwa kehidupan teman maupun pengguna lain itu lebih sukses, bahagia dan menarik jika dibandingkan dengan dirinya.

Mondoano, Mayasari, dan Gunawan juga berpendapat pengguna instagram cenderung merepresentasikan diri, seperti berhati-hati dalam mengunggah postingan di instagram guna memperlihatkan gambaran diri

¹⁴ Marcelline Eva Panjaitan and Diana Rahmasari, "Hubungan Antara Social Comparison Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswi Psikologi UNESA Pengguna Instagram," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (2021): 2.

pada pengguna lain sesuai keinginan mereka. Dari pendapat tersebut bisa dinyatakan bahwa tingkat kepuasan hidup pengguna instagram dapat terlihat pada saat mereka mempresentasikan dirinya. Dengan begitu, pengguna instagram dengan tingkat kepuasan hidup yang rendah akan terlihat dari adanya keluhan atau curahan hati dalam unggahan storynya berupa pengalaman-pengalaman tidak menyenangkan yang dialami mereka.¹⁵

Dari studi pendahuluan melalui observasi yang ditemukan oleh peneliti yaitu ada beberapa orang yang sengaja menonaktifkan akun instagram pribadinya dikarenakan malas melihat unggahan story teman yang kehidupannya tampak sempurna. Selain itu, melalui wawancara juga ditemukan mengenai permasalahan terkait dengan kepuasan hidup pada salah satu warga dewasa awal, yang mana dia merasa insecure ketika melihat postingan dari teman maupun orang lain yang berdampak pada ketidakpuasan pada hidupnya. Inisial FR menyatakan bahwa: *“ini in case untuk yang insecure ya bukan iri, ketika teman-teman yang dulu seolah-olah di kelas atau dunia sehari-harinya itu menurut saya biasa-biasa saja atau bahkan dibawah saya dalam kemampuan akademik tapi nyatanya dalam dunia pekerjaan dia malah lebih survive maksudnya mendapatkan pekerjaan yang lebih baik daripada saya.”*¹⁶

Kepuasan hidup merupakan penilaian pribadi dalam menilai puas atau tidaknya dengan keadaan hidupnya secara keseluruhan. Diener dan

¹⁵ Ifadah, “Hubungan Antara Social Comparison Dengan Life Satisfaction Pada Pengguna Instagram,” 2–3.

¹⁶ FR, Laki-laki, (Kediri, 27 Februari 2025).

Biswas mengartikan kepuasan hidup ialah penilaian diri secara keseluruhan dan kognitif tentang sejauh mana individu merasa baik dan puas dengan hal-hal yang mereka alami di sepanjang hidupnya dan pada bidang utama kehidupan penting (*domain satisfaction*).¹⁷ Di sisi lain, menurut Santrock, kepuasan hidup ialah kepuasan secara keseluruhan terhadap kehidupan dan bersifat subjektif, yang mana masing-masing individu memiliki kepuasan hidup yang berbeda.¹⁸ Penilaian kepuasan hidup subjektif karena setiap individu memiliki kriteria masing-masing dalam menilai kepuasan akan hidupnya.

Kepuasan hidup bagian dari komponen kesejahteraan subjektif, yang mana setiap orang penting untuk memilikinya. Diener, dkk mengemukakan bahwa adanya kepuasan hidup akan memberikan dampak baik bagi kehidupan dan memunculkan perasaan apresiasi.¹⁹ Sebaliknya, jika seseorang tidak merasa puas dengan kehidupannya akan menyebabkan dampak negatif, diantaranya mengalami gangguan pada kesehatan mentalnya.²⁰ Kepuasan hidup dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Diener, kepuasan hidup dipengaruhi oleh terpenuhinya kebutuhan dasar, tempat tinggal, percaya dengan dirinya dan orang lain, harga diri tinggi, dan tercapainya tujuan seseorang.²¹

¹⁷ Aris Setiawan and Triyono, "Kepuasan Hidup Pada Pemain Game Online Player Unknown'S Battlegrounds Mobile (PUBGM)," *Jurnal Psikologi* 15, no. 1 (2022): 82.

¹⁸ Ibid., 82–83.

¹⁹ Nopriana, "Hubungan Antara Social Comparison Dengan Life Satisfaction Pada Wanita Pengguna Media Sosial," 8.

²⁰ Nasrin Sabilla and Dearly, "Pengaruh Harga Diri Dan Perbandingan Sosial Terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa Di Universitas Mercu Buana," *Prosiding Seminar Nasional* (2024): 577.

²¹ Ivani Nadia Safitri, "Gambaran Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Yang Aktif Menggunakan Media Sosial" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021).

Harga diri dipandang sebagai bagian dari aspek kepribadian yang memainkan peran krusial dan mempengaruhi bagaimana cara individu bersikap dan berperilaku. Coopersmith mendefinisikan harga diri sebagai penilaian pribadi yang menggambarkan sikap menerima atau menolak dan sejauh mana individu percaya akan kemampuannya.²² Seseorang yang harga dirinya tinggi akan mencerminkan dirinya secara positif, yang mana orang tersebut akan mampu menghargai dirinya, mengetahui keterbatasan dirinya, menerima keadaan dirinya, percaya akan kemampuan dirinya dan tidak mudah putus asa. Sebaliknya, seseorang yang harga dirinya rendah akan menilai dirinya dengan buruk, seperti ragu dengan kemampuan diri sendiri, merasa tidak berharga, tidak percaya diri dan pesimis.

Harga diri merupakan kebutuhan mendasar manusia yang dapat memberikan pengaruh pada dorongan, perilaku, kepuasan hidup dan keteguhan dalam menghadapi kehidupan.²³ Harga diri tinggi membuat individu akan sanggup melewati kehidupannya secara baik dan berkembang optimal. Ini seiring dengan gagasan Heatherton dan Wyland bahwa individu tersebut mampu menjalani kehidupan dengan bahagia dan produktif, sebaliknya individu akan mempresepsikan diri dan lingkungannya dengan negatif bagi individu yang harga dirinya rendah.²⁴ Steinberg mengemukakan bahwa harga diri tinggi dapat berfungsi sebagai pencegah

²² Regina Aldiyus and Free Dirga Dwatra, "Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Penyalahgunaan Narkoba Pada Masa Rehabilitasi Di BNNP Sumatera Barat," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5, no. 1 (2021): 306.

²³ Hasna Taufiqah, "Pengaruh Harga Diri Dan Kepuasan Hidup Terhadap Kesepian Pada Dewasa Awal Lajang," *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi* 4, no. 1 (March 9, 2024): 17.

²⁴ Yeni Triwahyuningsih, "Kajian Meta-Analisis Hubungan Antara Self Esteem Dan Kesejahteraan Psikologis," *Buletin Psikologi* 25, no. 1 (2017): 27.

timbulnya gangguan psikologis dan membuat kesejahteraan psikologis meningkat. Selain itu, juga dapat menaikkan inisiatif, resiliensi dan perasaan puas pada diri individu.²⁵

Diener dan Diener berpendapat bahwa salah satu prediktor kuat yang dapat memberikan pengaruh terhadap kepuasan hidup seseorang yakni harga diri.²⁶ Hal tersebut didukung atau diperkuat dengan penelitian sebelumnya oleh Sabilla dan Dearly mengenai pengaruh harga diri dan perbandingan sosial pada kepuasan hidup mahasiswa Universitas Mercu Buana. Hasil penelitiannya adalah harga diri dan perbandingan sosial mempengaruhi secara signifikan dan positif pada kepuasan hidup mahasiswa dan besar kontribusinya adalah 18,7% ($R^2 = 0,187$, sig = 0,000), besar kontribusi harga diri adalah 17,9% ($R^2 = 0,179$, sig = 0,000).²⁷ Selanjutnya, Sirajuddin, Ahmad dan Siswanti juga melakukan penelitian tentang hubungan antara harga diri dan kepuasan hidup pengguna instagram pada gen z. Hasil penelitiannya adalah antara variabel harga diri dan kepuasan hidup pada gen z tersebut memiliki hubungan positif ($r = 0,518$ dan $p = <0,001$).²⁸

Moksnes dan Espnes menyatakan harga diri berperan sangat penting pada kepuasan hidup.²⁹ Penelitian oleh Wang dan Sound menyatakan bahwa

²⁵ Wilis Srisayekti and David A Setiady, "Harga-Diri (Self-Esteem) Terancam Dan Perilaku Menghindar," *Jurnal Psikologi* 42, no. 2 (2015): 143.

²⁶ Khusnul Khotimah Sirajuddin, Ahmad, and Dian Novita Siswanti, "Hubungan Harga Diri Dengan Kepuasan Hidup Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram," 258.

²⁷ Sabilla and Dearly, "Pengaruh Harga Diri Dan Perbandingan Sosial Terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa Di Universitas Mercu Buana," 576.

²⁸ Khusnul Khotimah Sirajuddin, Ahmad, and Dian Novita Siswanti, "Hubungan Harga Diri Dengan Kepuasan Hidup Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram," 260.

²⁹ Unni K. Moksnes and Geir A. Espnes, "Self-Esteem and Life Satisfaction in Adolescents-Gender and Age as Potential Moderators," *Quality of Life Research* 22, no. 10 (2013): 2921–2928.

jika dibandingkan dengan efikasi diri akademik dan dukungan sosial, harga diri menjadi prediktor paling penting yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologi. Pada penelitian tersebut dikatakan bahwa tingginya tingkat harga diri dapat membuat individu merasakan kepuasan dalam hidup yang tinggi, tingkatan stress yang rendah dan lebih sedikit mengalami masalah psikologis.³⁰ Selain itu, tingkat harga diri yang tinggi dapat berperan sebagai sumber motivasi dalam menghadapi berbagai dampak negatif, sehingga berkontribusi pada peningkatan kepuasan hidup. Sharma dan Bali menjelaskan individu yang harga dirinya tinggi akan memiliki kemampuan alami untuk pulih dari kondisi tidak menguntungkan dan membenahi suasana hati yang buruk, mengarah tingkat ketahanan diri yang kuat terhadap stress.³¹ Sementara itu, Rosenberg mengungkapkan bahwa harga diri rendah seringkali dapat membuat individu mengalami depresi, tidak bahagia, rasa cemas yang tinggi, temperamental dan pendendam, menunjukkan impuls agresivitas tinggi, menderita akibat ketidakpuasan dalam kehidupannya.³²

Dari latar belakang diatas, peneliti berminat melaksanakan penelitian mengenai hubungan harga diri dengan kepuasan hidup pada individu dewasa awal yang menggunakan aplikasi instagram di Dsn. Tanjung, Ds. Ngablak, Kec. Banyakan, Kab. Kediri.

³⁰ Mufied Fauziah, Aprilia Setyowati, and Siti Muyana, "Self-Esteem Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri Se-Kota Yogyakarta," *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling* 4, no. 1 (2019): 25.

³¹ Choiril Anwar, "Peran Harga Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Ibu Dari Siswa PAUD Selama Pendampingan Pembelajaran Jarak Jauh" (UIN Walisongo, 2021).

³² Ristyan Aldi Ramadhani, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Self Esteem Pada Wanita Tuna Susila Di Pelayanan Sosial Wanita Wanodyatama Surakarta" (UIN Raden Mas Said Surakarta, 2023).

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat harga diri pada dewasa awal pengguna instagram di Dsn. Tanjung, Ds. Ngablak, Kec. Banyakan, Kab. Kediri?
2. Bagaimana tingkat kepuasan hidup pada dewasa awal pengguna instagram di Dsn. Tanjung, Ds. Ngablak, Kec. Banyakan, Kab. Kediri?
3. Adakah hubungan antara harga diri dengan kepuasan hidup pada dewasa awal pengguna instagram di Dsn. Tanjung, Ds. Ngablak, Kec. Banyakan, Kab. Kediri?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat harga diri pada dewasa awal pengguna instagram di Dsn. Tanjung, Ds. Ngablak, Kec. Banyakan, Kab. Kediri.
2. Mengetahui tingkat kepuasan hidup pada dewasa awal pengguna instagram di Dsn. Tanjung, Ds. Ngablak, Kec. Banyakan, Kab. Kediri.
3. Mengetahui hubungan antara harga diri dengan kepuasan hidup pada dewasa awal pengguna instagram di Dsn. Tanjung, Ds. Ngablak, Kec. Banyakan, Kab. Kediri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini yakni memperluas pengetahuan bagi peneliti dan pembaca tentang hubungan antara harga diri dengan kepuasan hidup pada individu dewasa awal yang menggunakan aplikasi

instagram, memberikan kontribusi terhadap keilmuan psikologi terutama pada cabang psikologi sosial dan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya yang berminat mengadakan riset pada topik sama.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini yakni mengembangkan dan meningkatkan keterampilan mahasiswa (peneliti) dalam melakukan penelitian atau riset serta memberikan edukasi kepada pengguna instagram khususnya pada usia dewasa awal untuk lebih bijak dengan tidak melakukan perbandingan diri dengan orang lain secara terus menerus dan penting mempunyai harga diri yang tinggi atau positif agar mencapai kepuasan hidup sesuai yang diinginkan secara maksimal.

E. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ivani Nadia Safitri berjudul “Gambaran Kepuasan Hidup pada Mahasiswa yang Aktif Menggunakan Media Sosial”. Penelitian dilakukan dengan tujuan mengetahui gambaran kepuasan hidup mahasiswa yang aktif dalam bermedia sosial. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif UMS angkatan tahun 2016-2019 yang memiliki akun dan aktif menggunakan media sosial. Metode penelitiannya ialah kualitatif deskriptif dengan teknik analisis data tematik. Hasil dari penelitian ditemukan bahwa: (1) terdapat faktor eksternal dan internal yang berpengaruh pada kepuasan hidup mahasiswa yang aktif dalam bermedia sosial (2) tujuan dari mahasiswa dalam mencari kepuasan hidup ketika bermedia sosial untuk

berkomunikasi, media hiburan, memperluas pengetahuan, menyalurkan hobi, mempromosikan produk, (3) target kepuasan hidup pada saat ini, yakni menjadi rajin dan berprestasi saat menjadi mahasiswa, lulus tepat waktu, sementara di masa depan, yakni memiliki relasi, memiliki penghasilan sendiri, membahagiakan diri sendiri dan orang tua.³³ Persamaan penelitiannya terdapat pada topik penelitian. Perbedaannya, terdapat pada penggunaan dalam metode penelitian, penelitian sebelumnya memakai pendekatan kualitatif dan penelitian ini memakai kuantitatif dan jenisnya korelasional.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Alika Soraya Azzahra Fadhillah dan Herdina Indrijati berjudul “Hubungan Antara Self-Esteem dan Body Image Pada Remaja Akhir Perempuan Pengguna Instagram”. Penelitian dilakukan dengan tujuan mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan *body image* pada perempuan remaja akhir pengguna instagram. Subjek penelitian ialah perempuan remaja usia 18-21 tahun pengguna aplikasi instagram. Metode penelitiannya adalah kuantitatif dengan jenis korelasional. Hasil penelitiannya, yakni berdasarkan hasil uji analisis korelasi didapatkan nilai $r = 0,517$ dan $p = 0,000$, berarti terdapat hubungan positif dan kuat pada variabel *self esteem* dengan *body image* pada perempuan remaja akhir.³⁴ Persamaan penelitiannya terletak pada penggunaan *self esteem* sebagai variabel independen (X) dan

³³ Safitri, “Gambaran Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Yang Aktif Menggunakan Media Sosial,” 1–19.

³⁴ Alika Soraya Azzahra Fadhillah and Herdina Indrijati, “Hubungan Antara Self-Esteem Dan Body Image Pada Remaja Akhir Perempuan Pengguna Instagram,” *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* 2, no. 1 (2022): 201–211.

penggunaan aplikasi media sosial yang digunakan subjek yaitu instagram. Perbedaannya, penelitian tersebut memakai *body image* sebagai variabel dependen (Y), sedangkan penelitian ini memakai kepuasan hidup.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nopiati Arifin, Basti dan Faradillah Firdaus berjudul “Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dengan Kepuasan Hidup Pada Remaja”. Tujuan dilakukan penelitian guna melihat hubungan antara perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pada remaja. Subjek penelitian adalah remaja di Kota Makassar berusia 15-18 tahun. Metode penelitiannya ialah kuantitatif dengan jenis korelasional. Hasil penelitian diketahui nilai $r = -0,196$ dan $p\text{-value} = 0,002$ ($p < 0,01$), artinya variabel perbandingan sosial berhubungan negatif secara signifikan dengan kepuasan hidup remaja.³⁵ Persamaan penelitiannya terletak pada penggunaan kepuasan hidup sebagai variabel dependen (Y). Perbedaannya, penggunaan variabel independen (X), penelitian tersebut memakai perbandingan sosial, sedangkan penelitian ini menggunakan harga diri. Selain itu, penggunaan subjek penelitian juga berbeda, yang mana subjek penelitian tersebut remaja usia 15-18 tahun, sedangkan subjek penelitian ini dewasa awal.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Nava Saliha dan Lilim Halimah berjudul “Pengaruh Gratitude Terhadap Life Satisfaction Pada Pengguna Media Sosial Instagram”. Tujuan dari penelitian tersebut, ialah: (1) mengetahui gambaran tingkat *gratitude* dan *life satisfaction* pengguna aplikasi

³⁵ Nopiati Arifin and Faradillah Firdaus, “Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dan Kepuasan Hidup Pada Remaja,” *Adiba: Journal of Education* 2, no. 3 (2022): 351–357.

instagram usia 18-25 tahun di Jawa Barat, (2) mengetahui pengaruh antara *gratitude* terhadap *life satisfaction* pengguna aplikasi instagram usia 18-25 tahun di Jawa Barat. Subjek penelitian adalah pengguna medsos instagram berusia 18-25 tahun di Jawa Barat. Metode penelitian tersebut kuantitatif dengan teknik analisis deskriptif dan inferensial. Hasil penelitiannya, ialah: (1) tingkat *gratitude* dan *life satisfaction* pada *emerging adulthood* (18-25 tahun) tersebut, yang berada dalam kategori tinggi lebih banyak dibandingkan kategori rendah, (2) *gratitude* berpengaruh terhadap *life satisfaction* pada *emerging adulthood* (18-25 tahun) dengan nilai sig. 0,000 dan koefisien determinasi 0,088 yang berarti *gratitude* memiliki pengaruh sebesar 8,8% terhadap *life satisfaction*.³⁶ Persamaan penelitiannya terletak pada penggunaan kepuasan hidup (*life satisfaction*) sebagai variabel dependen (Y) dan subjek penelitian, yaitu pengguna media sosial instagram. Perbedaanannya, penelitian tersebut menggunakan *gratitude* sebagai variabel independen (X), sedangkan penelitian ini menggunakan harga diri.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Khusnul Khotimah Sirajuddin, Ahmad, Dian Novita Siswanti berjudul “Hubungan Harga Diri Dengan Kepuasan Hidup Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram”. Penelitian dilakukan dengan tujuan melihat hubungan harga diri dan kepuasan hidup pada gen z yang menggunakan instagram. Subjek

³⁶ Nava Saliha and Lilim Halimah, “Pengaruh Gratitude Terhadap Life Satisfaction Pada Pengguna Media Sosial Instagram,” *Bandung Conference Series: Psychology Science* 3, no. 1 (2023): 184–192.

penelitian adalah gen z yang memiliki akun instagram. Metode penelitiannya ialah kuantitatif. Hasil dari penelitian diketahui nilai $r = 0,518$ dan $p = <0,001$, artinya antara variabel harga diri dan kepuasan hidup pada gen z tersebut memiliki hubungan positif.³⁷ Persamaan penelitiannya terletak pada penggunaan variabel X dan variabel Y, yaitu harga diri dan kepuasan hidup. Perbedaannya terdapat pada subjek dan lokasi penelitian, yang mana subjek pada penelitian tersebut adalah gen z, sedangkan subjek pada penelitian ini adalah dewasa awal (25-34 tahun).

³⁷ Khusnul Khotimah Sirajuddin, Ahmad, and Dian Novita Siswanti, "Hubungan Harga Diri Dengan Kepuasan Hidup Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram," 255–265.