

**PERAN IRI TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
PADA PENGGUNA SOSIAL MEDIA INSTAGRAM**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi**

OLEH:

YESSY APRILYA

04041181924009

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2022

**PERAN IRI TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
PADA PENGGUNA SOSIAL MEDIA INSTAGRAM**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi**

OLEH:

YESSY APRILYA

04041181924009

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2022

LEMBAR PENGESAHAN
PERAN IRI TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA
PENGGUNA SOSIAL MEDIA INSTAGRAM
SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

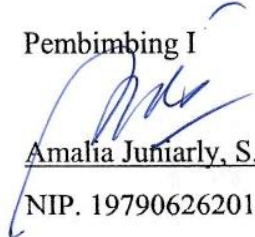
YESSY APRILYA

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

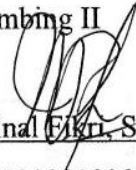
Pada tanggal 15 Desember 2022

Susunan Dewan Penguji


Pembimbing I


Amalia Juniarty, S. Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262014062201


Pembimbing II


M. Zainal Fikri, S.Psi., M.A
NIP. 198108132015104101

Penguji I


Ayu Purnamasari, S. Psi., MA
NIP. 198612152015042004

Penguji II


Yeni Anna Appulembang, MA., Psy
NIP. 198409222018032001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI

Nama : Yessy Aprilya

NIM : 04041181924009

Program Studi : Psikologi

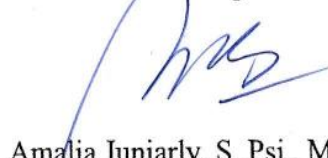
Fakultas : Kedokteran

Judul Skripsi : Peran Iri terhadap *Psychological Well-Being* pada
Pengguna Sosial Media Instagram

Indralaya, 15 Desember 2022

Menyetujui

Dosen Pembimbing I



Amalia Juniarty, S. Psi., M.A., Psikolog

NIP. 197906262014062201

Dosen Pembimbing II



M. Zainal Fikri, S.Psi., M.A

NIP. 198108132015104101

Mengetahui,

Ketua Bagian Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si

NIP. 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya Yessy Aprilya yang bertanda tangan di bawah ini, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan sebelumnya untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang sepengetahuan saya, dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh peneliti lain, kecuali yang secara tertulis telah diacu dalam naskah penelitian ini dan telah disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia jika derajat kesarjanaan saya dicabut.

Indralaya, 15 Desember 2022

Yang menyatakan,



Yessy Aprilya

NIM. 04041181924009

HALAMAN PERSEMBAHAN

Peneliti mempersembahkan skripsi ini dan mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua yang selalu memberikan banyak perhatian dan kasih sayang kepada saya. Terima kasih banyak karena mama dan papa selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada saya. Terima kasih juga karena telah membantu saya mencari responden untuk penelitian ini. Semoga hasil skripsi dan gelar sarjana yang saya dapatkan membuat papa dan mama bangga. Semoga ini juga menjadi titik awal bagi saya untuk berprogres membahagiakan dan menyejahterakan papa dan mama secara ekonomi.
2. Keluarga saya yang telah membantu memberikan dukungan, ide, dan mendoakan saya. Terima kasih banyak telah membantu membuat saya lebih ceria selama pengerjaan skripsi ini. Terima kasih juga karena telah membantu mengisi dan menyebarkan skala skripsi saya. Tanpa kalian, skripsi ini mungkin belum selesai.
3. Saya ingin berterima kasih kepada diri saya sendiri karena terus berjuang dan tidak menyerah dalam proses pengerjaan skripsi. *I just want to say something to myself, "I really proud of you and congratulation for making your dream comes true."*

MOTO

“Ada alasan dan makna di balik semua hal yang terjadi di hidup ini. Tuhan itu maha baik. Kamu pasti mengerti maksud-Nya kelak jika belum bisa menemukan makna-Nya saat ini”

Yessy Aprilya

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti sampaikan kepada Tuhan yang Maha Esa karena atas berkat, karunia, rahmat, anugerah, kebaikan, dan bantuan-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Peran Iri terhadap *Psychological Well-Being* pada Pengguna Sosial Media Instagram” dengan baik. Skripsi ini disusun guna memenuhi tugas akhir skripsi pada Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak. Maka dari itu peneliti menggunakan kesempatan ini untuk mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang sudah membantu terselesaikannya skripsi ini, yaitu:

1. Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. dr. H. Syarif Husin, M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si., selaku ketua bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Rosada Dwi Iswari, M. Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
5. Ibu Amalia Juniarly, S. Psi., MA., Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi pertama.
6. Bapak M. Zainal Fikri, S. Psi., MA, selaku dosen pembimbing skripsi kedua.

7. Seluruh dosen dan staf Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
8. Keluarga dan teman-teman angkatan 2019 yang memberikan dukungan penuh dalam jalannya kelancaran pembuatan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti dengan senang hati menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan dari hasil skripsi yang akan datang. Peneliti berharap bahwa penulisan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan bagi peneliti sendiri.

Indralaya, 15 Desember 2022

Peneliti,

Yessy Aprilya
NIM. 04041181924009

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8

2. Manfaat Praktis	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	16
A. <i>Psychological Well-Being</i>	16
1. Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	16
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	17
3. Dimensi-Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	19
B. Iri	22
1. Pengertian Iri	22
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Iri	23
3. Fitur-Fitur Inti Iri	26
C. Peran Iri terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	27
D. Kerangka Berpikir	30
E. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Identifikasi Variabel Penelitian	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
1. <i>Psychological Well-Being</i>	32
2. Iri	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	33
1. Populasi	33
2. Sampel	33
a. Karakteristik Pengambilan Sampel	34

b. Teknik Pengambilan Sampel	35
c. Jumlah Sampel	35
D. Metode Pengumpulan Data	36
1. Skala <i>Psychological Well-Being</i>	38
2. Skala Iri	39
E. Validitas dan Reliabilitas	39
1. Validitas	39
2. Reliabilitas	40
F. Metode Analisis Data	41
1. Uji Asumsi	41
a. Uji Normalitas	41
b. Uji Linearitas	41
2. Uji Hipotesis	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Orientasi Kanchah Penelitian	43
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	45
1. Persiapan Administrasi	45
2. Persiapan Alat Ukur	46
a. Skala <i>Psychological Well-Being</i>	47
b. Skala Iri	50
3. Pelaksanaan Penelitian	53
a. Tahap Pertama	53
b. Tahap Kedua	54
c. Tahap Ketiga	56
d. Tahap Keempat	57
C. Hasil Penelitian	60

1. Deskripsi Subjek Penelitian	60
2. Deskripsi Data Penelitian	64
a. <i>Psychological Well-Being</i>	65
b. Iri	66
3. Uji Analisis Data Penelitian	66
a. Uji Normalitas	66
b. Uji Linearitas	68
c. Uji Hipotesis	68
D. Hasil Analisis Tambahan	69
1. Uji Beda Berdasarkan Kondisi Ekonomi	69
2. Uji Beda berdasarkan Durasi Penggunaan Instagram	72
3. Uji Beda berdasarkan Pekerjaan	72
4. Uji Beda berdasarkan Jumlah <i>Postingan</i> Instagram	73
5. Uji Beda berdasarkan Jumlah <i>Followers</i> Instagram	74
6. Uji Beda berdasarkan Jumlah <i>Following</i> Instagram	77
7. Uji Sumbangan Efektif	78
8. Uji Tingkat <i>Mean</i> pada Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	80
E. Pembahasan	80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran	88
1. Bagi Perempuan Pengguna Instagram	88

2. Bagi Peneliti Selanjutnya	89
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN	99

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	30
---	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Bobot Skor Pertanyaan	37
Tabel 3.2 Distribusi Skala <i>Psychological Well-Being</i>	38
Tabel 3.3 Distribusi Skala Iri	39
Tabel 4.1 Distribusi Skala <i>Psychological Well-Being</i> Aitem Valid dan Gugur ...	49
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Psychological Well-Being</i>	50
Tabel 4.3 Distribusi Skala Iri Aitem Valid dan Gugur	52
Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala Iri	53
Tabel 4.5 Penyebaran Skala <i>Try Out</i>	55
Tabel 4.6 Penyebaran Skala Penelitian	57
Tabel 4.7 Deskripsi Kondisi Ekonomi Subjek Penelitian	60
Tabel 4.8 Deskripsi Durasi Penggunaan Instagram Subjek Penelitian	61
Tabel 4.9 Deskripsi Pekerjaan Subjek Penelitian	62
Tabel 4.10 Deskripsi Jumlah <i>Postingan</i> Instagram Subjek Penelitian	63
Tabel 4.11 Deskripsi Jumlah <i>Followers</i> Instagram Subjek Penelitian	63
Tabel 4.12 Deskripsi Jumlah <i>Following</i> Instagram Subjek Penelitian	64
Tabel 4.13 Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian	64
Tabel 4.14 Formulasi Kategorisasi	65
Tabel 4.15 Deskripsi Kategorisasi <i>Psychological Well-Being</i> Subjek Penelitian	65
Tabel 4.16 Deskripsi Kategorisasi Iri Subjek Penelitian	66
Tabel 4.17 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian	68
Tabel 4.18 Hasil Uji Linear Variabel Penelitian	68
Tabel 4.19 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana <i>Psychological Well-Being</i> dan Iri	69
Tabel 4.20 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Kondisi Ekonomi	70

Tabel 4.21 Hasil Bonferroni <i>Psychological Well-Being</i> Berdasarkan Kondisi Ekonomi Subjek	70
Tabel 4.22 Hasil Perbedaan <i>Mean Psychological Well-Being</i> Berdasarkan Kondisi Ekonomi Subjek	71
Tabel 4.23 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Durasi Penggunaan Instagram per Hari	72
Tabel 4.24 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Pekerjaan	73
Tabel 4.25 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Jumlah <i>Postingan</i> Instagram	74
Tabel 4.26 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Jumlah <i>Followers</i> (Pengikut) Instagram	74
Tabel 4.27 Hasil Bonferroni <i>Psychological Well-Being</i> Berdasarkan Jumlah <i>Followers</i> (Pengikut) Instagram Subjek	75
Tabel 4.28 Hasil Perbedaan <i>Mean Psychological Well-Being</i> Berdasarkan Jumlah <i>Followers</i> (Pengikut) Instagram Subjek.....	76
Tabel 4.29 Hasil Bonferroni Iri Berdasarkan Jumlah <i>Followers</i> (Pengikut) Instagram Subjek	76
Tabel 4.30 Hasil Perbedaan <i>Mean Iri</i> Berdasarkan Jumlah <i>Followers</i> (Pengikut) Instagram Subjek	77
Tabel 4.31 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Jumlah <i>Following</i> (Mengikuti) Instagram	78
Tabel 4.32 Deskripsi Data Sumbangan Efektif	78
Tabel 4.33 Sumbangan Efektif <i>Inferiority</i> dan <i>Ill Will</i>	79
Tabel 4.34 Hasil Uji <i>Mean</i> Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	80

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	100
LAMPIRAN B	124
LAMPIRAN C	140
LAMPIRAN D	195
LAMPIRAN E	203
LAMPIRAN F	209
LAMPIRAN G	213

IRI DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PEREMPUAN

PENGGUNA INSTAGRAM

Yessy Aprilya¹, Amalia Juniarily²

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran iri terhadap *psychological well-being* pada perempuan pengguna Instagram. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada peran iri terhadap *psychological well-being*.

Partisipan penelitian adalah 385 perempuan pengguna Instagram berusia 18-24 tahun. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Variabel *psychological well-being* diukur menggunakan skala yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan dimensi *psychological well-being* dari Ryff dan Singer (1996). Sementara itu, variabel iri diukur menggunakan skala yang juga dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan fitur inti iri menurut Smith, Parrott, Diener, Hoyle, dan Kim (1999). Analisis data dilakukan menggunakan teknik *simple regression*.


Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai signifikansi bernilai 0,000 ($p < 0,05$), sehingga ada peran iri terhadap *psychological well-being*. Nilai *R square* dalam penelitian ini adalah 0,410. Artinya, peran iri terhadap *psychological well-being* pada perempuan pengguna Instagram adalah sebesar 41%.

Kata Kunci: *psychological well-being*, iri.

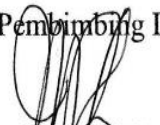
¹Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

Dosen Pembimbing I


Amalia Juniarily, S. Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262014062201

Dosen Pembimbing II

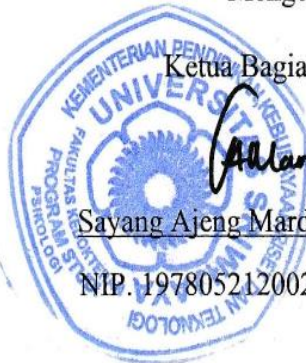

M. Zainal Fikri, S.Psi., M.A
NIP. 198108132015104101

Mengetahui,

Ketua Bagian Psikologi


Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si

NIP. 197805212002122004



ENVY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN FEMALE INSTAGRAM

USERS

Yessy Aprilya¹, Amalia Juniarily²

ABSTRACT

The research objective was to determine the role of envy on psychological well-being in female Instagram users. The hypothesis of this study was there is a role of envy on psychological well-being.

The participants of this study were 385 female Instagram users aged 18-24 years. The sampling was purposive sampling. The psychological well-being variable was measured using a scale created by researcher based on the psychological well-being dimensions of Ryff and Singer (1996). Meanwhile, the envy variable was measured using a scale that was also created by researcher based on the core features of envy according to Smith, Parrott, Diener, Hoyle, and Kim (1999). Data analysis was performed using simple regression techniques.


The result of data analysis shows that the significance value is 0.000 ($p < 0.05$), so there is a role of envy towards psychological well-being. The R square value in this study is 0,410. That is, the role of envy towards psychological well-being in female Instagram users is 41%.

Keyword: *psychological well-being, envy.*

¹Student of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

²Lecture of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

Dosen Pembimbing I


Amalia Juniarily, S. Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262014062201

Dosen Pembimbing II


M. Zainal Fikri, S.Psi., M.A
NIP. 198108132015104101

Mengetahui,

Ketua Bagian Psikologi


Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si

NIP. 197805212002122004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sosial media menjadi hal yang tidak dapat dilepaskan dari kehidupan sehari-hari dan merupakan hal yang banyak digunakan oleh manusia saat ini. Survei pada bulan Januari tahun 2022 menunjukkan bahwa terdapat 4,62 miliar pengguna sosial media di seluruh dunia serta terdapat 191,4 juta pengguna sosial media di Indonesia (We are social, 2022b). Globalwebindex.com (2021) melakukan survey dan mendapatkan hasil bahwa YouTube, Whatsapp, dan Instagram merupakan tiga *platform* sosial media terbanyak yang digunakan oleh masyarakat Indonesia.

Instagram merupakan media sosial yang digunakan oleh anak-anak hingga orangtua (Dewi & Ibrahim, 2019). Terdapat 103.954.800 masyarakat Indonesia yang menggunakan Instagram di bulan Agustus 2022, yang didominasi oleh pengguna perempuan berusia 18-24 tahun (Napoleoncat, 2022). Pew Research Centre (2015) juga menyatakan bahwa wanita muda merupakan mayoritas pengguna Instagram.

Fernández, McCoy, Yáñez, dan Cardenas (2020) menyatakan bahwa Instagram merupakan suatu jaringan sosial berbasis pertukaran gambar dan klip pendek di antara para pengguna yang paling berpengaruh saat ini. Selain itu, Instagram juga memiliki banyak fitur yang menarik, seperti *filter* untuk mempercantik foto, fitur *like* untuk menyukai unggahan individu lain, dan fitur

comment untuk berkomentar pada unggahan individu lain (Lup, Trub, & Rosenthal, 2015).

Pengguna Instagram dapat mengunggah foto dan video dari kegiatannya (Dewi & Ibrahim, 2019). Melalui Instagram seseorang dapat mengunggah foto dirinya, foto yang berhubungan dengan pekerjaan, foto saat liburan, foto saat berkumpul bersama orang lain, foto yang berhubungan dengan barang-barangnya, dan lain sebagainya. Menurut Valerio-Ureña, Gómez, dan Flores (2020). Instagram juga digunakan individu untuk mendokumentasikan kehidupan, menampilkan citra diri, memperlihatkan gaya hidup, menunjukkan kemenawanannya, dan mempelajari orang lain.

Apabila dilihat dari segi kemanfaatan Instagram memiliki sisi positif, seperti sarana untuk membangun komunitas karena Instagram memungkinkan individu untuk berinteraksi, membangun pertemanan dengan banyak orang, serta bergabung dengan suatu komunitas untuk berbagi pikiran dan kekhawatiran (*Royal Society for Public Health*, 2017). Selain itu, Instagram juga memiliki sisi positif lainnya seperti sebagai sarana mengekspresikan diri dan menunjukkan identitas diri karena pengguna Instagram dapat mengunggah suatu hal yang menunjukkan jati diri serta minatnya (*Royal Society for Public Health*, 2017).

Di samping sisi positif tersebut, Instagram juga memiliki sisi negatif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa Instagram memberikan dampak buruk, khususnya bagi *psychological well-being* seseorang, misalnya penelitian Jaidka (2022) yang menemukan bahwa Instagram menyebabkan penurunan pada

psychological well-being yang lebih buruk, khususnya pada dimensi *positive relation with others*, jika dibandingkan dengan Twitter dan Facebook karena Instagram mengakibatkan penggunanya menjadi lebih terisolasi akibat komunikasi yang disembunyikan pada fitur *direct message* serta terbatasnya kesempatan untuk terlibat dengan pengguna lain akibat komentar yang disembunyikan. Penelitian *Royal Society for Public Health* (2017) juga menemukan bahwa Instagram memberikan dampak paling buruk bagi kesehatan dan *psychological well-being* anak muda dalam hal gambaran tubuh dan *bullying* jika dibandingkan dengan YouTube, Twitter, Facebook, dan Snapchat.

Beberapa penelitian lain juga menunjukkan dampak buruk Instagram bagi *psychological well-being* penggunanya, seperti penelitian Rahman, Nawal, Insani, dan Tobing (2021) yang menemukan bahwa media sosial, termasuk Instagram dapat mengakibatkan dampak negatif bagi *psychological well-being* penggunanya pada dimensi *self-acceptance*, seperti membuat mereka merasa tidak bahagia akibat tidak puas dengan kehidupan. Dari penelitian Nasir, Ayub, dan Ahmad (2022) juga ditemukan bahwa melihat unggahan foto individu lain yang memiliki tubuh langsing dan sempurna membuat pengguna Instagram menjadi tidak puas dengan penampilannya sendiri sehingga berdampak negatif pada *psychological well-being* dari individu tersebut, khususnya pada dimensi *self-acceptance*.

Ryff dan Singer (2008) menyatakan bahwa *psychological well-being* merepresentasikan kondisi yang sehat, baik, dan berfungsi penuh. Sementara, Houben, Van Den Noortgate, dan Kuppens (2015) menyatakan bahwa *psychological well-being* merupakan konstruk yang melibatkan salah satu atau

seluruh indikator positif dari penyesuaian psikologi, seperti kebahagiaan, emosi positif, kepuasan hidup, dan harga diri yang tinggi serta tidak adanya indikator ketidaksesuaian psikologis, seperti emosi negatif, gejala dan diagnosis psikopatologis. Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi merasa bahagia, mampu, didukung dengan baik, serta puas dengan hidup (Winefield, Gill, Taylor, & Pilkington, 2012).

Ryff (1989) menyatakan bahwa terdapat beberapa ciri-ciri individu yang memiliki *psychological well-being* yang rendah, seperti tidak bahagia, tidak puas dengan kehidupan sendiri, tidak puas dengan diri sendiri, merasa terisolasi dalam hubungan dengan individu lain, serta menunjukkan sikap yang tidak hangat dan tidak peduli kepada individu lain.

Psychological well-being sendiri memiliki enam buah dimensi, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with other*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth* (Ryff & Singer, 1996). *Self-acceptance* merupakan suatu penerimaan terhadap diri sendiri dan kehidupan masa lalu, serta adanya sikap yang positif terhadap diri sendiri. *Positive relation with others* merupakan kondisi ketika terdapat hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan individu lain disertai dengan adanya empati, kasih sayang, intimasi kuat, perhatian terhadap kesejahteraan individu lain, dan pemahaman akan konsep memberi dan menerima. *Autonomy* merupakan kemampuan untuk menentukan pikiran dan tingkah laku sendiri, mandiri, serta melakukan evaluasi berdasarkan standar pribadi. *Environmental mastery* merupakan kemampuan individu untuk memilih dan membangun lingkungan yang cocok dengan kondisi psikologisnya.

Purpose in life merupakan pemahaman yang jelas tentang tujuan hidup, rasa keteraturan, dan kesengajaan. *Personal growth* merupakan kondisi ketika individu dapat menyadari potensi diri dan mengaktualisasikannya, terbuka terhadap pengalaman baru, dan memilih untuk mengembangkan diri daripada menetap pada keadaan tertentu ketika semua masalah telah diselesaikan.

Ryff (1989) menyatakan bahwa usia dan jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*. Usia dan jenis kelamin seseorang mempengaruhi tinggi atau rendahnya dimensi *psychological well-being* yang dimiliki individu tersebut. Ryff dan Singer (1996) juga menyatakan bahwa status sosial ekonomi mempengaruhi *psychological well-being* individu. Individu dengan status sosial ekonomi yang rendah memiliki *psychological well-being* yang juga lebih rendah jika dibandingkan individu yang memiliki status sosial ekonomi yang tinggi. Individu dengan status sosial ekonomi yang rendah juga cenderung merasakan stres, kesulitan, kerentanan, dan memiliki kesehatan yang buruk.

Psychological well-being seseorang dapat terganggu saat ada perasaan iri. Hal tersebut dijelaskan dalam penelitian Mujcic dan Oswald (2018) yang menyatakan bahwa Instagram dapat membuat penggunanya merasa iri dalam kehidupannya sehingga berdampak buruk pada *psychological well-being* dari pengguna tersebut, dimana perasaan iri membuat individu merasa mudah marah, kesal, murung, dan mudah tersinggung. Smith dan Combs (2010) juga menyatakan bahwa rasa iri berdampak buruk pada *psychological well-being* karena mengakibatkan perasaan tidak bahagia, terganggunya kesehatan fisik, kekecewaan, dan sakit hati. Bahkan menurut Fernández-Robin, McCoy, Yáñez, dan Cardenas

(2020) rasa iri pada pengguna sosial media Instagram dapat membuat seseorang merasa frustrasi dan menimbulkan rasa benci.

Beberapa penelitian lain juga menunjukkan bahwa rasa iri dapat menimbulkan dampak buruk pada *psychological well-being* seseorang. Seperti penelitian Appel, Gerlach, dan Crusius (2016) yang menyebutkan bahwa penggunaan sosial media dapat mengakibatkan terjadinya perbandingan sosial yang tidak menguntungkan dan iri hati, sehingga menyebabkan suatu perasaan tertekan. Dalam penelitian ini juga disebutkan bahwa iri lah yang mengakibatkan penurunan pada *psychological well-being* seseorang. Verduyn, Lee, Park, Shablack, Orvell, dan Bayer (2015) juga menyatakan bahwa rasa iri dapat menurunkan *psychological well-being* seseorang, terutama bagi pengguna yang hanya melakukan *scrolling* dan melihat foto pengguna lain.

Iri merupakan suatu emosi yang timbul dari perbandingan sosial karena seorang individu menginginkan sesuatu yang dimiliki oleh individu lain (Smith, Kim, & Parrott, 1988). Sementara menurut Smith dan Kim (2007), iri adalah emosi yang tidak menyenangkan, seringkali menyakitkan yang ditandai dengan perasaan rendah diri, permusuhan, dan kebencian yang disebabkan oleh kesadaran akan atribut yang diinginkan yang dinikmati oleh individu atau kelompok lain. Dalam sumber lain dinyatakan bahwa iri merupakan suatu emosi frustrasi yang dirasakan seseorang karena perbandingan sosial dengan individu lain lebih baik darinya (Van de Ven, Zeelenberg, & Pieters, 2012).

Iri merupakan emosi yang muncul dari perbandingan sosial (Smith, 2000). Perbandingan sosial sendiri merupakan proses ketika seseorang menyadari

persamaan dan perbedaan antara dirinya dan target perbandingan pada beberapa dimensi (Gerber, Wheeler, & Suls, 2018). Iri dapat muncul karena adanya suatu perbandingan sosial sehingga mengakibatkan seseorang merasakan kebencian terhadap individu lain serta ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Rayani & Psi, 2022). Sejalan dengan hal tersebut Abdillah (2021) juga menyatakan bahwa perbandingan sosial ke atas yang dilakukan seseorang dapat menyebabkan dirinya merasakan iri.

Lebih lanjut, Smith, Parrott, Diener, Hoyle, dan Kim (1999) menyatakan bahwa iri memiliki dua fitur inti, yaitu *inferiority* dan *ill will*. *Inferiority* merupakan perasaan rendah diri yang dirasakan seseorang karena ia menilai bahwa hal yang buruk disebabkan oleh dirinya sendiri ketika melakukan perbandingan sosial dengan individu lain yang memiliki atribut yang diinginkannya. Sementara itu, *ill will* merupakan kemarahan dan permusuhan yang timbul dari rasa frustrasi akibat perbandingan sosial dengan individu yang lebih maju dari dirinya atau karena perasaan ketidakadilan karena individu yang memiliki kesamaan dengannya menikmati suatu keuntungan.

Berdasarkan paparan di atas yang didukung dengan fenomena di lapangan serta hasil-hasil penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai peran iri terhadap *psychological well-being* pada pengguna sosial media Instagram.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada peran iri terhadap *psychological well-being* pada pengguna sosial media Instagram?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran iri terhadap *psychological well-being* pada pengguna sosial media Instagram.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan penjabaran latar belakang masalah, rumusan masalah, hingga tujuan penelitian, peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat memberikan manfaat secara teoritis (untuk bidang keilmuan) dan secara praktis (untuk tujuan penelitian). Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan dan kajian teoritis dalam perkembangan ilmu psikologi, yakni dalam bidang psikologi sosial, psikologi positif, dan psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi:

a. Bagi Pengguna Instagram

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memberikan edukasi bagi masyarakat Indonesia khususnya wanita muda pengguna sosial media Instagram, agar dapat menggunakan

Instagram secara bijaksana dan mengurangi rasa iri sehingga terjadi peningkatan pada *psychological well-being* pada pengguna sosial media Instagram.

b. Bagi Peneliti Lain

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya, khususnya yang berhubungan dengan iri dan *psychological well-being*.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang peran iri terhadap *psychological well-being* pada pengguna sosial media Instagram belum pernah dilakukan sebelumnya. Penelitian-penelitian lain mengenai iri dan *psychological well-being* dari dalam maupun luar negeri yang ditemukan oleh peneliti memiliki variabel dan subjek yang berbeda.

Penelitian pertama merupakan penelitian dari Kesi, Hartati, dan Syaf (2019) dengan judul “Kepuasan Hidup dengan Iri pada Remaja Pengguna Sosial Media”. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat adakah hubungan kepuasan hidup dan iri pada remaja pengguna sosial di Pekanbaru. Subjek pada penelitian ini adalah 270 orang remaja pengguna sosial media yang berusia 12-23 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kepuasan hidup dan iri pada remaja di Pekanbaru.

Perbedaan antara penelitian Kesi, Hartati, dan Syaf (2019) dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel bebas, variabel terikat, dan subjek penelitian. Peneliti menggunakan iri sebagai variabel bebas, sementara Kesi, Hartati, dan Syaf (2019) menggunakan kepuasan hidup sebagai variabel bebas. Peneliti juga menggunakan *psychological well-being* sebagai variabel terikat, sementara Kesi, Hartati, dan Syaf (2019) menggunakan iri sebagai variabel terikat. Perbedaan lain terletak pada subjek penelitian. Subjek pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah perempuan berusia 18-24 tahun yang menggunakan sosial media Instagram, sementara subjek pada penelitian Kesi, Hartati, dan Syaf (2019) adalah remaja pengguna sosial media yang berusia 12-23 tahun.

Penelitian ke dua merupakan penelitian dari Lim dan Yang (2015) dengan judul “Effects of users’ envy and shame on social comparison that occurs on social network services”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana rasa iri dan rasa malu memediasi efek perbandingan sosial. Subjek pada penelitian ini adalah 446 mahasiswa pengguna Facebook, Twitter, dan Kakao Talk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa iri dan rasa malu memediasi efek perbandingan sosial. Rasa iri berpengaruh terhadap niat beralih (*switch intention*) dan rasa malu berpengaruh terhadap *burnout*.

Perbedaan antara penelitian Lim dan Yang (2015) dan penelitian ini ada pada variabel bebas, variabel terikat, dan subjek penelitian. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah iri, sementara variabel bebas dalam penelitian Lim dan Yang (2015) adalah iri dan rasa malu. Selain itu, peneliti menggunakan *psychological*

well-being sebagai variabel terikat, sementara Lim dan Yang (2015) menggunakan perbandingan sosial sebagai variabel terikat. Perbedaan lain terletak pada subjek penelitian. Subjek pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah perempuan berusia 18-24 tahun yang menggunakan sosial media Instagram, sementara subjek pada penelitian Lim dan Yang (2015) adalah mahasiswa pengguna Facebook, Twitter, dan Kakao Talk.

Penelitian ke tiga merupakan penelitian dari Abdillah (2021) dengan judul “Kepercayaan Diri dan Rasa Iri pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram”. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan kepercayaan diri dan rasa iri pada mahasiswa Ubhara Jaya yang menggunakan Instagram. Subjek pada penelitian ini adalah 120 orang mahasiswa Ubhara Jaya yang menggunakan Instagram. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri berhubungan secara negatif dengan iri. Individu dengan kepercayaan diri tinggi memiliki rasa iri yang rendah dan sebaliknya.

Penelitian dari Abdillah (2021) berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dalam hal variabel bebas, variabel terikat, dan subjek penelitian. Dalam penelitian ini, iri merupakan variabel bebas, sementara penelitian Abdillah (2021) menggunakan kepercayaan diri sebagai variabel bebas. Selain itu, peneliti menggunakan *psychological well-being* sebagai variabel terikat. Berbeda dengan Abdillah (2021) yang menggunakan rasa iri sebagai variabel terikat. Perbedaan lain terletak pada subjek penelitian. Subjek pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah perempuan berusia 18-24 tahun yang menggunakan sosial media Instagram,

sementara subjek pada penelitian Abdillah (2021) adalah mahasiswa Ubhara Jaya yang menggunakan Instagram.

Penelitian ke empat merupakan penelitian dari Pridayati dan Indrawati (2019) dengan judul “Hubungan antara *Forgiveness* dan *Gratitude* dengan *Psychological Well-Being* pada Remaja di Panti Asuhan X Bekasi”. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan memaafkan dengan dan rasa syukur dengan *psychological well-being* remaja yang tinggal di panti asuhan X kota Bekasi. Subjek pada penelitian ini adalah 103 orang remaja yang tinggal di panti asuhan X kota Bekasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara memaafkan dengan dan rasa syukur dengan *psychological well-being*.

Perbedaan antara penelitian Pridayati dan Indrawati (2019) dan penelitian peneliti dapat ditemukan di variabel bebas dan subjek penelitian. Peneliti menggunakan iri sebagai variabel bebas, sementara Pridayati dan Indrawati (2019) menggunakan *forgiveness* dan *gratitude* sebagai variabel bebas. Perbedaan lain terletak pada subjek penelitian. Subjek pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah perempuan berusia 18-24 tahun yang menggunakan sosial media Instagram, sementara subjek pada penelitian Pridayati dan Indrawati (2019) adalah remaja yang tinggal di panti asuhan X kota Bekasi.

Penelitian ke lima merupakan penelitian dari Halim dan Dariyo (2016) dengan judul “Hubungan *Psychological Well-Being* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa yang Merantau”. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan *psychological well-being* dan kesepian pada mahasiswa rantau. Subjek

pada penelitian ini adalah individu yang merupakan mahasiswa perantau di Jakarta dan berusia 18-21 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *psychological well-being* dan kesepian pada subjek penelitian. Selain itu, terdapat hubungan negatif pada seluruh dimensi antara *psychological well-being* dengan kesepian.

Perbedaan antara penelitian Halim dan Dariyo (2016) dan penelitian ini terletak pada variabel bebas, variabel terikat, dan subjek penelitian. Peneliti menggunakan iri sebagai variabel bebas, sementara Halim dan Dariyo (2016) hanya menggunakan *psychological well-being* sebagai variabel bebas. Selain itu, peneliti menggunakan *psychological well-being* sebagai variabel terikat, sementara Halim dan Dariyo (2016) menggunakan *loneliness* sebagai variabel terikat. Subjek pada kedua penelitian juga berbeda. Subjek pada penelitian ini adalah perempuan berusia 18-24 tahun yang menggunakan sosial media Instagram, sementara subjek pada penelitian Halim dan Dariyo (2016) adalah mahasiswa perantau di Jakarta yang berusia 18-21 tahun.

Penelitian ke enam merupakan penelitian dari Obrenovic, Jianguo, Khudaykulov, dan Khan (2020) dengan judul “Work Family-Conflict Impact on Psychological Safety and Psychological Well-Being: A Job Performance Model”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dari konflik pekerjaan keluarga dengan keamanan psikologis dan *psychological well-being*. Penelitian ini dilakukan terhadap 277 karyawan di perusahaan Bahrain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara konflik pekerjaan keluarga dengan keamanan psikologis dan *psychological well-being*.

Perbedaan antara penelitian Obrenovic, Jianguo, Khudaykulov, dan Khan (2020) dengan penelitian peneliti terletak pada variabel bebas, variabel terikat, dan subjek penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan iri sebagai variabel bebas, sementara penelitian dari Obrenovic, Jianguo, Khudaykulov, dan Khan (2020) menggunakan konflik pekerjaan keluarga sebagai variabel bebas. Variabel terikat pada dua penelitian juga berbeda. *Psychological well-being* merupakan variabel terikat dalam penelitian ini, sementara keamanan psikologis dan *psychological well-being* merupakan variabel terikat pada penelitian Obrenovic, Jianguo, Khudaykulov, dan Khan (2020). Perbedaan lain terletak pada subjek penelitian. Subjek pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah perempuan berusia 18-24 tahun yang menggunakan sosial media Instagram, sementara penelitian Obrenovic, Jianguo, Khudaykulov, dan Khan (2020) dilakukan pada 277 karyawan di perusahaan Bahrain.

Penelitian ke tujuh merupakan penelitian dari Jun, Lee, dan Lee (2015) dengan judul “Relationships among Gratitude, Depression, and Psychological Well-Being in Clinical Nurses”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dari rasa syukur, depresi, dan *psychological well-being* pada perawat. Penelitian ini dilakukan terhadap 411 perawat yang bekerja di kota U. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara *psychological well-being* dengan rasa syukur dan depresi.

Variabel bebas dan subjek antara penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan penelitian yang dilakukan oleh Jun, Lee, dan Lee (2015) berbeda. Peneliti menggunakan iri sebagai variabel bebas, sementara Jun, Lee, dan Lee (2015)

menggunakan rasa syukur dan depresi sebagai variabel bebas. Perbedaan lain terletak pada subjek penelitian. Subjek pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah perempuan berusia 18-24 tahun yang menggunakan sosial media Instagram, sementara penelitian Jun, Lee, dan Lee (2015) dilakukan pada 411 perawat yang bekerja di kota U.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dicantumkan di atas. Perbedaan tersebut dapat dilihat pada variabel bebas, variabel terikat, dan subjek penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, R. (2021). Kepercayaan diri dan rasa iri pada mahasiswa pengguna media sosial instagram. *JURNAL SPIRITS*, 12(1), 1-8.
- Akay, A., Karabulut, G., & Martinsson, P. (2013). The effect of religiosity and religious festivals on positional concerns—an experimental investigation of Ramadan. *Applied Economics*, 45(27), 3914-3921.
- 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.
- Aubé, C., Rousseau, V., Mama, C., & Morin, E. M. (2009). Counterproductive behaviors and psychological well-being: the moderating effect of task interdependence. *Journal of Business and Psychology*, 24(3), 351-361.
- Azwar, S. 2019. Metode penelitian psikologi. Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Birditt, K. S., Turkelson, A., Fingerman, K. L., Polenick, C. A., & Oya, A. (2021). Age differences in stress, life changes, and social ties during the covid-19 pandemic: Implications for psychological well-being. *The Gerontologist*, 61(2), 205-216.
- Burnell, K., George, M. J., & Underwood, M. K. (2020). Browsing different Instagram profiles and associations with psychological well-being. *Frontiers in Human Dynamics*, 2, 585518.
- Bogner, K., & Landrock, U. (2016). Response Biases in Standardised Surveys (Version 2.0).
- Chi, P., & Li, X. (2013). Impact of parental HIV/AIDS on children's psychological well-being: a systematic review of global literature. *AIDS and Behavior*, 17(7), 2554-2574.
- Dewi, C. G., & Ibrahim, Y. (2019). Hubungan self-esteem (harga diri) dengan perilaku narsisme pengguna media sosial instagram pada siswa SMA. *Jurnal Neo Konseling*, 1(2).
- Erdoğan, B. Z., Torun, T., & Gönüllüoğlu, S. (2014). Effects of materialism and religious values on attitudes towards cause-related marketing. *Social Business*, 4(2), 153-168.
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Cambier, R., van Put, J., Van de Putte, E., De Raedt, R., & Koster, E. H. (2021). The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100121.
- Fatima, S., Sharif, S., & Khalid, I. (2018). How does religiosity enhance psychological well-being? Roles of self-efficacy and perceived social support. *Psychology of Religion and Spirituality*, 10(2), 119.

- Faturochman, F. (2015). Iri dalam relasi sosial. *Jurnal Psikologi UGM*, 32(1), 1-16.
- Fernández-Robin, C., McCoy, S., Yáñez, D., & Cardenas, L. (2020, July). Instagram stories. in *international conference on human-computer interaction* (pp. 501-510). Springer, Cham.
- Ferryanti, N. V., Setiasih, S., & Kesumaningsari, N. P. A. (2021). Self-presentation berperan terhadap psychological well-being: Survey pada Emerging Adulthood Pengguna Instagram. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 12(02), 88-96.
- Fitriani, A. (2016). Peran religiusitas dalam meningkatkan psychological well being. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 57-80.
- Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological bulletin*, 144(2), 177.
- Gewys, A. N. (2021). Pengaruh aktivitas penggunaan media sosial terhadap psychological well-being pada mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Global Web Index. (2021). Digital 2021: Indonesia. Diakses dari <https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia>, pada 10 Februari 2022, pukul 22:20 WIB.
- Habelrih, E. A., & Hicks, R. E. (2015). Psychological well-being and its relationships with active and passive procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, 7(3), 25.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Journal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- Hamida, C. S., & Izzati, U. A. (2022). Hubungan antara kepribadian hardiness dengan psychological well-being pada karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5) 14-25.
- Hansen, T., Slagsvold, B., & Ingebretsen, R. (2013). The strains and gains of caregiving: An examination of the effects of providing personal care to a parent on a range of indicators of psychological well-being. *Social indicators research*, 114(2), 323-343.
- Hernandez, R., Bassett, S. M., Boughton, S. W., Schuette, S. A., Shiu, E. W., & Moskowitz, J. T. (2018). Psychological well-being and physical health: associations, mechanisms, and future directions. *Emotion Review*, 10(1), 18-29.
- Hidayatullah, M. S., & Shadiqi, M. A. (2020). Konstruksi alat ukur psikologi. Diktat Kuliah Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.

- Houben, M., Van Den Noortgate, W., & Kuppens, P. (2015). The relation between short-term emotion dynamics and psychological well-being: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, *141*(4), 901.
- Hu, Y., Manikonda, L., & Kambhampati, S. (2014, May). What we instagram: a first analysis of instagram photo content and user types. In *Eighth International AAAI conference on weblogs and social media*.
- Hubspot. (2022). Instagram engagement report 2022 edition. Diakses dari https://offers.hubspot.com/thank-you/instagram-engagement-report?hubs_signup-url=offers.hubspot.com%2Finstagram-engagement-report&hubs_signup-cta=Download%20Now&hubs_offer=offers.hubspot.com%2Finstagram-engagement-report, pada 18 November 2022, pukul 17.32 WIB.
- Indrawati, T. (2017). Peranan kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMP terbuka di Cirebon. *Edukasia Islamika*, *2*(1), 70.
- Ingersoll-Dayton, B., Saengtienchai, C., Kespichayawattana, J., & Aunguroch, Y. (2004). Measuring psychological well-being: insights from Thai elders. *The Gerontologist*, *44*(5), 596-604.
- Jaidka, K. (2022). Cross-platform-and subgroup-differences in the well-being effects of twitter, instagram, and facebook in the United States. *Scientific reports*, *12*(1), 1-11.
- Jin, S. V., & Muqaddam, A. (2018). "Narcissism 2.0! Would narcissists follow fellow narcissists on Instagram?" the mediating effects of narcissists personality similarity and envy, and the moderating effects of popularity. *Computers in Human Behavior*, *81*, 31-41.
- Jun, W. H., Lee, E. S., & Lee, K. L. (2015). Relationships among gratitude, depression, and psychological well-being in clinical nurses. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, *24*(2), 136-144.
- Kesi, S., Hartati, R., & Syaf, A. (2019). Kepuasan hidup dengan iri pada remaja pengguna sosial media. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, *3*(1), 9-15.
- Khashab, A. S., Khashab, A. M., Mohammadi, M. R., Zarabipour, H., & Malekpour, V. (2015). Predicting dimensions of psychological well being based on religious orientations and spirituality: an investigation into a causal model. *Iranian Journal of Psychiatry*, *10*(1), 50.
- Khatami, M., Nadzifah, N., & Yundianto, D. (2021). About closeness and malicious intent: role of loneliness with emotional intimacy to malicious envy tentang kedekatan dan niat jahat: peran kesepian dengan kelekatan emosional terhadap iri hati. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, *18*(1), 163-173.

- Larashati, M. A. P., & Rustika, I. M. (2017). Peran pola asuh autoritatif dan kecerdasan emosional terhadap problem focused coping pada remaja akhir di program studi pendidikan dokter FK Unud. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 139-150.
- Li, Q., & Xiang, Y. (2020). How is childhood maltreatment linked to benign envy/malicious envy? the mediating role of self-esteem, authentic pride and hubristic pride. *Personality and mental health*, 14(4), 376-387.
- Lim, M., & Yang, Y. (2015). Effects of users' envy and shame on social comparison that occurs on social network services. *Computers in Human Behavior*, 51, 300-311.
- Linton, M. J., Dieppe, P., & Medina-Lara, A. (2016). Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ open*, 6(7), e010641.
- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram# instasad?: exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 247-252.
- Meier, A., & Schäfer, S. (2018). The positive side of social comparison on social network sites: how envy can drive inspiration on instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(7), 411-417.
- Mouris, D. J. (2022). *Does instagram make us feel better or worse?: how upward social comparisons on instagram influences young adults' psychological well-being* (Bachelor's thesis, University of Twente).
- Mujcic, R., & Oswald, A. J. (2018). Is envy harmful to a society's psychological health and wellbeing? a longitudinal study of 18,000 adults. *Social Science & Medicine*, 198, 103-111.
- Napoleoncat. (2021). Instagram users in Indonesia, January 2021. Diakses dari <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2021/01/>, pada 5 November 2022, pukul 17.54 WIB.
- Napoleoncat. (2022). Instagram users in Indonesia, August 2022. Diakses dari <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2022/08/>, pada 14 September 2022, pukul 19.22 WIB.
- Nasir, N. U. A., Ayub, A., & Ahmad, M. S. (2022). Impact of instagram on psychological well-being and body image of female university students. *Global Regional Review*, 7(2), 71-82.
- Obrenovic, B., Jianguo, D., Khudaykulov, A., & Khan, M. A. S. (2020). Work-family conflict impact on psychological safety and psychological well-being: a job performance model. *Frontiers in psychology*, 475.

- Panjaitan, M. E. J., Hasanuddin, H., & Milfayetty, S. (2022). Hubungan religiusitas dan bersyukur dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Methodist 7 Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 4(1), 15-22.
- Park, S. Y., & Baek, Y. M. (2018). Two faces of social comparison on Facebook: The interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 79, 83-93.
- Pew Research Centre. (2015). Teens, social media, and technology overview. 2015. Diakses dari <https://www.pewresearch.org/internet/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/>, pada 8 Oktober 2022, pukul 00.37 WIB.
- Pew Research Centre. (2022). Teens, social media, and technology 2022. Diakses dari <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>, pada 19 November 2022, pukul 15.38 WIB.
- Pitaloka, F. A., Supriatin, L., Azhar, N., Aini, S. Q., & Fajrussalam, H. (2022). Pengaruh sikap religiusitas mahasiswa terhadap prestasi belajar. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2(Special Issues 3), 804-814.
- Pridayati, T., & Indrawati, E. (2019). Hubungan antara forgiveness dan gratitude dengan psychological well-being pada remaja di panti asuhan X Bekasi. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(3), 197-206.
- Protasi, S. (2016). Varieties of envy. *Philosophical Psychology*, 29(4), 535-549.
- Rahman, S., Nawal, N., Insani, H. M., & Tobing, E. I. L. (2021). Penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis orang dewasa. Prosiding Seminar Nasional 2021 Fakultas Psikologi UMBY: *Mempersiapkan Generasi Digital Yang Berwatak Sociopreneur: Kreatif, Inisiatif, dan Peduli di Era Society 5.0*.
- Rakasiwi, L. S., & Kautsar, A. (2021). Pengaruh faktor demografi dan sosial ekonomi terhadap status kesehatan individu di Indonesia. *Kajian Ekonomi Dan Keuangan*, 5(2), 146-157.
- Rayani, D., & Psi, S. (2022). Masalah emosi dan perilaku dalam konteks sosial. *Kesehatan Mental (Teori dan Penerapan)*, 279.
- Royal Society for Public Health. (2017). #Statusofmind, social media and young people's mental health and wellbeing. Diakses dari <https://www.rsph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html>, pada 25 Agustus 2022, pukul 14.01 WIB.

- Rozika, L. A., & Ramdhani, N. (2016). Hubungan antara harga diri dan body image dengan online self-presentation pada pengguna instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 172-183.
- 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.
- Ryff, C. D. dan Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implication for psychotherapy research. *Psychoterapy and Psychosomatics* 65:14-23.
- Ryff, C. D. dan Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies* 9:13-39.
- Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 380-385.
- Schriesheim, C. A., Eisenbach, R. J., & Hill, K. D. (1991). The effect of negation and polar opposite item reversals on questionnaire reliability and validity: An experimental investigation. *Educational and Psychological Measurement*, 51(1), 67-78
- Setiyawan, A. (2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi reliabilitas tes. *AN NUR: Jurnal Studi Islam*, 6(2).
- Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2019). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 482.
- Smith, R. H., Kim, S. H., & Parrott, W. G. (1988). Envy and jealousy: semantic problems and experiential distinctions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14(2), 401-409.
- Smith, R. H., Diener, E., & Garonzik, R. (1990). The roles of outcome satisfaction and comparison alternatives in envy. *British Journal of Social Psychology*, 29(3), 247-255.
- Smith, R. H., Parrott, W. G., Diener, E. F., Hoyle, R. H., & Kim, S. H. (1999). Dispositional envy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(8), 1007-1020.

- Smith, R. H. (2000). Assimilative and contrastive emotional reactions to upward and downward social comparisons. In *Handbook of social comparison* (pp. 173-200). Springer, Boston, MA.
- Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological bulletin*, *133*(1), 46.
- Smith, R. H., & Combs, D. J. (2010). Envy. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, 1-2.
- Sugiyono. (2018). Metode penelitian kuantitatif. Bandung: Alfabeta.
- Trifiro, B. (2018). Instagram use and it's effect on well-being and self-Esteem. *Graduate Theses*.
- Valerio-Ureña, G., Gómez, A. L. M., & Flores, G. V. (2020, March). Dispositional envy, satisfaction with life and images shared on instagram by university students. In *Proceedings of the 2020 8th International Conference on Information and Education Technology* (pp. 196-199).
- Van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2012). Appraisal patterns of envy and related emotions. *Motivation and emotion*, *36*(2), 195-204.
- Van de Ven, N. (2016). Envy and its consequences: why it is useful to distinguish between benign and malicious envy. *Social and Personality Psychology Compass*, *10*(6), 337-349.
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., et al. (2015). Passive facebook usage undermines affective well-being: experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, *144*(2), 480–488.
- We are Social. (2021). Digital 2021: Indonesia. Diakses dari <https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia>, pada 5 November 2022, pukul 17.23 WIB.
- We are Social. (2022a). Digital 2022: Indonesia. Diakses dari <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>, pada 5 November 2022, pukul 17.37 WIB.
- We are Social. (2022b). Digital 2022 local country report. Diakses dari <https://www.slideshare.net/DataReportal/digital-2022-local-country-headlines-report-january-2022-v02>, pada 22 Agustus 2022, pukul 22.31 WIB.
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to

measure both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(1), 1-14.

Yunita, M. M. (2017). Penerapan rational emotive behavior therapy (rebt) untuk meningkatkan psychological well-being pada penderita epilepsi grandmal. *Psibernetika*, 9(2).