**HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL COMPARISON* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA REMAJA AKHIR**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL COMPARISON AND SUBJECTIVE WELL-BEING IN LATE ADOLESCENCE***

**Bety Ode Ratman Marni(1), M. Wahyu Kuncoro(2), &**

**Katrim Alifa Putrikita(3)**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[12betyoderatmanm@gmail.com](mailto:12betyoderatmanm@gmail.com)

12081215278010

12085320666906

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dengan *subjective well-being* pada remaja akhir. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara *social comparison* dengan *subjective well-being* pada remaja akhir. Subjek pada penelitian ini berjumlah 75 orang yang memiliki karakteristik remaja akhir berusia 18 sampai dengan 21 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala *Subjective Well-Being* dan Skala *Social Comparison*. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *product* *moment* dari *Pearson*. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh korelasi (rxy) sebesar -,622 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dengan *subjective well-being*.

**Kata kunci:** *subjective well-being*, *social comparison,* remaja akhir.

**Abstrac**

*This study aims to find out the relationship between social comparison and subjective well-being in late adolescence. The hypothesis presented in this study is that there is a negative relationship between social comparison and subjective well-being in late adolescence. The subjects in this study numbered 75 people who had the characteristics of late adolescence aged 18 to 21 years. Data collection is done using Subjective Well-Being Scale and Social Comparison Scale. The data analysis method used is product moment correlation analysis from Pearson. Based on the results of the study, a correlation (rxy) of -.622 (p < 0.05). The results showed that there was a significant negative relationship between social comparison and subjective well-being.*

***Keywords:*** *subjective well-being, social comparison, late adolescence*

**PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2007). Tidak jauh berbeda dengan Santrock, Desmita (2017) juga menyatakan bahwa istilah *adolesent* atau remaja telah digunakan secara luas untuk menunjukan suatu tahap perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Berdasarkan analisis mengenai semua aspek perkembangan pada masa remaja yang dilakukan secara global, masa remaja berlangsung antara usia 12 dan 21 tahun. Masa remaja kemudian dibagi menjadi masa remaja awal yang berlangsung antara usia 12-15 tahun, masa remaja pertengahan yang berlangsung antara 15-18 tahun, dan masa remaja akhir yang berlangsung antara 18-21 tahun (Monks, Knoers & Hadinoto, 2016).

Hurlock (2002) mengatakan bahwa tugas-tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak. Remaja dituntut untuk mampu menyesuaikan sikap dan pola perilaku mereka seperti orang dewasa. Akibatnya remaja mengalami berbagai goncangan, baik secara psikologis maupun secara sosial. Goncangan-goncangan itu membuat remaja berada pada posisi sulit untuk menempatkan diri dan mengambil peran yang tepat dalam berbagai setingkehidupannya (Purwadi, 2004).

Arnett (1999) mengemukakan bahwa terdapat tiga elemen penting yang menyebabkan masa remaja dikatakan sebagai masa yang sulit, yaitu pertengkaran dengan orang tua, gangguan suasana hati, serta tingkah laku yang beresiko. Ketiga elemen tersebut dapat terjadi pada masa remaja yang berbeda. Seperti konflik dengan orang tua yang terjadi pada masa remaja awal, gangguan suasana hati terjadi di masa remaja tengah, dan tingkah laku beresiko terjadi pada masa remaja akhir dan *emerging adulthood*. Dalam masa remaja akhir, konflik yang terjadi dapat juga disebabkan oleh keinginan remaja untuk bertindak sesuai keinginannya. Terjadinya penurunan frekuensi serta munculnya konflik, dalam masa remaja akhir, disebabkan oleh perubahan sikap pada remaja dan adanya kekuatan yang sama saat orang tua dan remaja bernegosiasi. Sedangkan penyebab lainnya adalah berkurangnya waktu yang dihabiskan bersama antara orang tua dan remaja pada masa remaja akhir (Papalia, Olds, & Feldman, 2001).

Banyaknya goncangan yang dialami pada masa remaja membuat remaja berada pada periode badai dan tekanan (*storm and stress*) yaitu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar (Hall, 1904). Periode badai dan tekanan ini ditandai dengan konflik dan ketegangan emosi yang dapat berpengaruh pada perubahan suasana hati dan kepuasan hidup remaja. Hal ini sesuai dengan pernyataan Nisfiannor, Rostiana, dan Puspasari (2004) yang menyatakan bila remaja tidak mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya, maka akan timbul emosi yang tidak menyenangkan dalam dirinya. Bahkan keadaan ini dapat menyebabkan remaja yang bersangkutan merasa tidak puas dalam hidup. Kepuasan dan ketidakpuasan yang dirasakan oleh seseorang berkaitan erat dengan konsep *subjective well-being.*

*Subjective well-being* merupakan evaluasi positif yang dilakukan oleh individu terhadap pengalaman hidupnya dari segi afektif dan kognitif (Diener 1984). Pendapat serupa juga dikemukakan oleh Diener, Oishi, dan Lucas (2015) yang menyatakan bahwa *subjective well-being* merupakan bagian dari bidang ilmu perilaku yang membahas mengenai evaluasi seseorang mengenai aspek-aspek dalam hidupnya.

Diener (2009) memaparkan dua komponen *subjective well-being* yaitu komponen afektif dan komponen kognitif, dimana komponen afektif terbagi atas afek positif dan afek negatif sedangkan komponen kognitif mencangkup kepuasan hidup. Komponen-komponen tersebut dapat menjadi tolak ukur bagi individu apakah memiliki *subjective well-being* yang tinggi atau rendah, karena dari situ seorang individu juga dapat melihat apakah individu sudah sejahtera dalam menjalani hidup atau tidak dan seberapa sering individu merasakan afek positif dibandingkan afek negatif. Evaluasi tersebut tentu saja dilakukan individu diseluruh rentang perkembangannya, tanpa terkecuali pada masa remaja untuk melihat seberapa sering remaja merasakan afek positif dari pada afek negatif serta untuk mengukur tingkat kepuasan hidup yang dimiliki oleh remaja, sehingga banyak penelitian mengenai *subjective well-being* pada remaja.

Beberapa penelitian mengenai *subjective well-being* pada remaja dikemukakan oleh Gistau, Casas, & Montserrat (2019) dengan judul ”*Factors Influencing the Subjective Well-Being of Adolescents in out-of-Home Care. A Mixed Method Study*” yang menunjukan bahwa tingkat *subjective well-being* pada remaja akhir di Spanyol cenderung rendah akibat dari kepuasan hidup yang rendah dikalangan remaja. Penelitian lainnya mengenai *subjective well-being* pada remaja juga dikemukakan oleh Hamdana, dan Alhamdu (2015) yang berjudul “*Subjective Well-Being* Dan Prestasi Belajar Siswa Akselerasi Man 3 Palembang” menunjukan bahwa tingkat *subjective well-being* pada siswa akselerasi Man 3 Palembang yang berjumlah 28 siswa, terdiri dari beberapa kategori yaitu *subjective well-being* sedang sebanyak 18 siswa (64,3%), *subjective well-being* tinggi sebanyak 4 siswa (14,3%), dan *subjective well-being* rendah sebanyak 6 siswa (21,4%). Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dilihat bahwa subjek penelitian masih memiliki tingkat *subjective well-being* yang sedang cenderung ke rendah. Kondisi *subjective well-being* yang berada ditengah-tengah ini dapat juga dipengaruhi oleh evaluasi yang dilakukan oleh remaja terhadap kehidupannya yang terdiri dari komponen kognitif dan afektif yang mencangkup kepuasan hidup, perasaan positif dan perasaan negatif yang rendah (Diener & Tay, 2015).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 10 orang remaja akhir dengan rentang usia 18 hingga 21 tahun pada kamis tanggal 19 Maret 2020 sampai dengan sabtu 21 Maret 2020, terdapat 7 dari 10 orang remaja akhir yang memiliki *subjective well-being* yang rendah. Pada aspek afektif, terdapat 7 remaja akhir yang mengaku sering mengalami perubahan suasana hati yang membuatnya merasa sedih, marah dan kecewa. Hal ini dikarenakan subjek merasa kesulitan membagi waktu untuk belajar, bekerja dan bermain. Subjek harus bekerja, belajar dan mengikuti kegiatan kampus seperti UKM, seminar, dan kepanitian untuk menambah pengalaman.

Padatnya kegiatan membuat subjek merasa kelelahan dan tidak optimal dalam belajar atau mengerjakan tugas yang berdampak pada nilai subjek yang mengalami penurunan diakhir semester. Akibat hal tersebut subjek kerap kali mengalami perubahan suasan hati yang membuatnya tiba-tiba merasa sedih, marah dan kecewa dalam waktu yang relatif singkat. Kemudian pada aspek kognitif, yang berkaitan dengan kepuasan hidup ke 7 remaja akhir tersebut mengaku belum merasa puas dengan hidupnya saat ini. Subjek merasa belum puas dengan hidupnya saat ini karena apa yang diinginkan belum tercapai seluruhnya dan apa yang sedang di kerjakan nyatanya tidak membuahkan hasil yang memuaskan bagi subjek.

Bedasarkan hasil wawancara tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa ke 7 remaja akhir tersebut memiliki *subjective well-being* yang rendah sedangan 3 lainnya memberikan pernyataan yang seimbang terkait komponen-komponen *subjective well-being*. Hal ini karena pada aspek afektif, ke 7 remaja akhir tersebut kerap kali mengalami perubahan suasan hati yang membuat subjek lebih sering menghadirkan emosi-emosi negatif seperti marah, sedih dan kecewa dari pada emosi positif. Begitupun pada aspek kognitif atau kepuasan hidup ke 7 remaja akhir tersebut merasa belum puas dengan hidupnya saat ini karna masih ada banyak hal yang belum dicapainya.

Karaca, Karakoc, Bingol, Eren, dan Andsoy (2016) menyatakan bahwa remaja akhir sangat membutuhkan *subjective well-being* yang tinggi, karena individu dengan *subjective well-being* yang tinggi dapat bersosialisasi dengan baik, kreatif, lebih produktif, dan lebih baik dalam mengatasi stres. Pernyataantersebut serupa dengan Purwito, Nurtjahjanti, dan Ariati (2012) yang menyatakan bahwa Individu dengan *subjective well-being* yang tinggi menilai hidupnya secara positif dan merasakan kegembiraan dan kebahagiaan. Individu dikatakan mempunyai *subjective well-being* yang tinggi apabila mereka lebih banyak merasakan emosi yang menyenangkan daripada emosi yang tidak menyenangkan, ketika terlibat dalam kegiatan yang menarik, ketika mengalami banyak rasa senang dan sedikit rasa sakit, dan ketika telah merasa puas akan kehidupan mereka (Diener 2009).

Sebaliknya, menurut Myers dan Diener (1995) individu yang mempunyai *subjective well-being* rendah akan memandang rendah hidup dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan sehingga timbul emosi, seperti kecemasan, depresi, dan kemarahan. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Purwito, Nurtjahjanti dan Ariati, (2012) bahwa individu dengan *subjective well-being* yang rendah adalah individu yang merasakan sedikit sekali kesenangan, serta lebih sering merasakan emosi negatif seperti kemarahan dan rasa cemas.

Diener, Diener, dan Diener (1995) memaparkan faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* diantaranya *social comparison*, *income growth, equality, independence - interdependence, dan* *cultural homogeneity.* Penelitian ini menggunakan *social comparison* sebagai faktor yang mempengaruhi, *social comparison* dipilih sebagai salah satu yang dapat menurunkan *subjective well-being* pada remaja. Pendapat ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh carrieri (2011) yang menunjukan bahwa ada hubungan yang negatif antara *social comparison* dan *subjective well-being* yang turut mempengaruhi kebahagiaan dan kesehatan seseorang.

Remaja paling sering melakukan *social comparison* terhadap seorang model atau teman sebaya (Jones, 2001). Keberadaan figur tokoh sukses yang dilihat remaja ikut memberikan kontribusi yang cukup signifikan dalam pembentukan identitas diri pada remaja. Remaja melihat, menilai, dan menemukan nilai-nilai yang dianggap baik yang ada pada figur tokoh tersebut, selanjutnya diinternalisasi kedalam dirinya untuk dijadikan bagian dari pembentuk identitas dirinya (Purwadi, 2004). Tidak jauh berbeda dengan Purwadi, Yuniardi (2010) juga mengatakan bahwa pada fase remaja, seorang individu akan mencari sosok yang dapat dicontoh, baik dari karakter, sifat hingga caranya berperilaku sehari-hari. Hal ini yang membuat remaja memiliki kecenderungan lebih besar untuk melakukan *social comparison,* ketika remaja mengevaluasi dirinya, yang justru membuat remaja merasa tidak puas dengan dirinya sendiri dan berdampak pada pembentukan identitasnya. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Erikson (1989) yang menyatakan dalam tahap perkembangan psikososial, dimana seseorang yang belum dapat mengatasi rasa curiga, rendah diri maupun kebingungan identias ditahap sebelumnya (masa remaja), maka hal tersebut akan berdampak pada kegagalan dalam membina suatu hubungan dan menjadikannya sebagai seseorang yang terisolasi.

Hal tersebut didukung dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 10 orang remaja akhir dengan rentang usia 18 hingga 21 tahun pada kamis tanggal 19 Maret 2020 sampai dengan sabtu 21 Maret 2020. Dari hasil wawancara ditemukan 7 dari 10 orang subjek melakukan *social comparison* dengan membandingan dirinya dengan orang lain. Pada komponen *opinion,* subjek membandingkan pendapat yang dimiliki dengan pendapat orang lain untuk mengetahui pandangan orang tersebut sama atau berbeda dengannya.

Banyaknya kegiatan di kampus serta ditempat kerja menuntut subjek untuk bertemu dengan banyak orang yang memiliki pemikiran serta pendapat yang berbeda-beda. Ketika subjek berada pada sebuah forum diskusi atau sedang berinteraksi dengan orang lain, secara tidak langsung subjek akan membandingkan pendapatnya dengan pendapat orang lain. Subjek akan merasa puas jika pendapatnya diterima oleh orang lain. Sebaliknya, subjek akan merasa rendah diri, kecewa, dan tidak puas jika pendapatnya tidak diterima atau berbeda dengan orang lain. Setelah itu, subjek akan merasa ragu-ragu untuk mengungkapakan pendapatnya ketika berada dalam situasi yang sama.

Pada komponen *abilities,* subjek merasa kemampuannya tidak lebih baik dari orang lain. Padatnya aktivitas, membuat subjek sering merasa kelelahan yang berdampak pada pengerjaan tugas yang tidak maksimal. Akibatnya presentase nilai subjek menurun ditiap semesternya. Subjek merasa sudah berupaya sebaik mungkin untuk meningkatkan kemampuannya agar tidak teringgal dari yang lain. Tetapi pada akhirnya subjek merasa tidak ada perubahan yang berarti, hal tersebut berdampak pada ketidakpuasan serta rendahnya harga diri. Bedasarkan hasil wawancara tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa 7 dari 10 orang subjek tersebut melakukan *social comparison* pada komponen *opinion* dan *abilites* yang berdampak pada ketidakpuasan serta rendahnya harga diri.

Festinger (1954) menyatakan bahwa *social comparison*  merupakan kecenderungan seseorang untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain untuk menentukan apakah pandangan yang selama ini diyakininya terhadap kenyataan sosial benar atau salah. Individu sering kali menganggap jika pandangannya disetujui oleh orang lain maka ide atau sikap yang mereka miliki tepat sedangkan jika orang lain memiiki ide, sikap atau pendapat yang sama dengannya maka mereka akan menganggap bahwa pandangan itu pastilah benar. Selanjutnya untuk mengetahui tingkat *social comparison* seseorang, harus dilihat dari komponen-komponen tertentu. Komponen-komponen dalam *social comparison* dikemukakan oleh Festinger (1952) yang tediri dari dua komponen yaitu *opinions* dan *abilties.*

*Subjective well-being* merupakan bentuk semua evaluasi kehidupan seseorang atau pengalaman emosionalnya yang meliputi kepuasan, afek positif, dan rendahnya afek negatif (Diener, Oishi, & Lucas (2015). Terdapat berbagai penelitian yang mengkorelasikan *subjective well-being* dengan faktor lain yang mempengaruhinya, antara lain adalah penelitian Diener, dkk (1995) yang menyatakan bahwa *social comparison* adalah salah satu faktor yang turut mempengaruhi *subjective well-being*.

Seorang individu (termasuk remaja akhir) yang sering melakukan *social comparison* cenderung tidak puas dengan hidupnya sendiri dan selalu menjadikan orang lain sebagai tolak ukur perbandingannya. Selain itu, White, Langer, Yarif, dan Welch (2006) juga menemukan bahwa orang-orang yang sering melakukan *social comparison* cenderung akan mengalami perasaan iri, bersalah, menyesal, membela diri, berbohong, menyalahkan orang lain dan memiliki hasrat yang tidak terpenuhi. Menurut Crusius dan Thomas (2012) *social comparison* yang remaja lakukan dapat memotivasi munculnya keinginan untuk menjadi lebih atau berbeda dari orang lain karena ketika remaja melakukan *social comparison* hal tersebut akan memprovokasi timbulnya rasa iri, ketidakpuasaan serta kecenderungan perilaku impulsif untuk dapat lebih unggul dari orang lain. Remaja akhir yang memiliki tingkat *social comparison* yang tinggi cenderung akan mengalami perubahan suasan hati yang menyebabkan remaja lebih sering menghadirkan emosi-emosi negatif seperti marah, kecewa dan sedih serta rendahnya kepuasan hidup. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Gibbon dan Buunk (1999) bahwa mereka yang menunjukkan social comparison atau sering melakukan perbandingan dirinya dengan orang lain memiliki kepuasan hidup yang rendah. Sebaliknya, remaja yang jarang melakukan perbandinganakan lebih sering menghadirkan emosi-emosi yang menyenangkan seperti kebanggaan, kasih sayang, kebahagiaan dan ekstasi serta meningkatnya kepuaan hidup.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh carrieri pada tahun 2011 dengan judul *Social Comparison And Subjective Well-Being: Does The Health Of Others Matter.* Penelitian Carrieri menggunakan data dari survey kondisi kesehatan di Italia untuk mengetahui apakah *subjective well-being* dipengaruhi oleh *social comparison* dilihat dari kesehatan masyarakat Italia. Ada perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini, khususnya pada kultur budaya dan subjek penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Carrieri pengambilan datanya dilakukan di Italia yang memiliki kultur dan budaya yang berbeda dengan Indonesia. Subjek dalam penelitian Carrieri dari rentang usia 13 tahun ke atas (remaja, dewasa, dan lanjut usia), sedangkan pada penelitian ini peneliti memilih remaja akhir dengan rentang usia 18 – 21 tahun sebagai subjek.

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan diatas, dapat dirumuskan masalah, apakah ada hubungan antara *social comparison* dengan *subjective well-being* pada remaja akhir?

**METODE**

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *subjective well-being,* sedangkan variabel bebas adalah *social comparison.* Subjek dalam penelitian ini berjumlah 75 orang remaja akhir. Data dalam penelitian ini diperoleh dari 2 skala yaitu skala *subjective well-being* dan skala *social comparison* yang disesuaikan dengan subjek dalam penelitian ini yaitu remaja akhir*.*

Skala *subjective well-being* pada penelitian inidisusun menggunakan format skala *Likert* dengan menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Skala *subjective well-being* terdiri dari 24 item dan memiliki koefisien validitas item antara 0,260 sampai dengan 0,694 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,836.

Skala *social comparison* disusun menggunakan format skala Likert dengan menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Skala ini terdiri dari 15 item dan memiliki koefisien validitas item antara 0,311 sampai dengan 0,516 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,679. Untuk menguji hipotesis digunakan teknik analisis *Product Moment.*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan linearitas dengan menggunakan teknik analisis model kolmogorov-smirnov. Hasil uji normalitas sebaran data *subjective well-being* diperoleh nilai K-SZ sebesar 0,050 (p > 0,05), berarti sebaran data *subjective well-being* normal. Hasil uji normalitas sebaran data *social comparison* diperoleh nilai KSZ sebesar 0,091 (p < 0,05), berarti sebaran data *social comparison* normal. Selanjutnya pada hasil uji linieritas *social comparison* dengan *subjective well-being* diperoleh nilai F sebesar 51.433 dengan p = 0,000 ( p < 0,05 ), berarti *social comparison* dengan *subjective well-being* memiliki hubungan yang linier.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang menunjukan bahwa terdapat hubungan negatif antara *social comparison* dengan *subjective well-being* pada remaja akhir. Terbukti dari diperoleh koefisisen korelasi sebesar -,622 (p < 0,05). Diterimanya hipotesis menunjukan bahwa *social comparison* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well being.* Hal tersebut sejalan dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti bahwa semakin tinggi tingkat *social comparison* yang dimilikiremaja akhir maka akan semakin rendah tingkat *subjective well being* pada remaja akhir. Sebaliknya semakin rendah *social comparison* yang dimiliki remaja akhir maka akan semakin tinggi *subjective well being* pada remaja akhir. Hal ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh carrieri (2011), yang menunjukan bahwa ada hubungan yang negatif antara *subjective well-being* dan *social comparison* yang turut mempengaruhi kebahagiaan dan kesehatan seseorang.

*Subjective well-being* merupakan evaluasi positif yang dilakukan oleh individu terhadap pengalaman hidupnya dari segi afektif dan kognitif (Diener, 1984). Robert, Diener, dan Tamir (2004) berpendapat bahwa *subjective well-being* dapat dimaknai sebagai konsep diri dari individu yang mencakup pengalaman dan emosi yang menyenangkan, rendahnya tingkat suasana hati yang negatif, serta merasa puas dengan hidup yang dijalaninya. Adapun komponen-komponen *subjective well-being* menurut Diener (2009) yaitu komponen afektif dan komponen kognitif. komponen afektif terbagi atas afek positif yang mencakup emosi-emosi yang menyenangkan seperti kebahagiaan, kebanggaan, sukacita, dan kasih sayang, dan afek negatif yang mencakup emosi-emosi yang tidak menyenangkan seperti rasa bersalah, kesedihan, malu, dan kecemasan. Sedangkan komponen kognitif berkaitan dengan kepuasan hidup.

Menurut Diener (1995) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *subjective well-being,* salah satunya adalah *social comparison.* Pendapat tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan carrieri (2011), yang menunjukan bahwa ada hubungan yang negatif antara *subjective well-being* dan *social comparison* yang turut mempengaruhi kebahagiaan dan kesehatan seseorang. Menurut Festinger (1954) *social comparison* merupakan kecenderungan seseorang untuk membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain untuk menentukan apakah pandangannya terhadap kenyataan sosial benar atau salah. Pendapat lainnya juga dikemukakan oleh Gibbons dan Buunk (1999) bahwa seseorang melakukan *social comparison* untuk memperoleh informasi tentang dirinya sendiri, selanjutnya informasi yang diperoleh individu mengenai dirinya sendiri dijadikan sebagai tolak ukur untuk mengukur tingkat kepuasan terhadap atribut-atribut yang ada padanya. Komponen-komponen *social comparison* menurutFestinger (1954) yakni komponen *opinion* dan *ability.*

Komponen *opinion* atau pendapat merupakan tolak ukur untuk perbandingan nonkompetitif. Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki komponen *opinion* atau pendapat yang cenderung sedang. Subjek akan membandingkan pendapatnya untuk melihat persamaan dan berbedaan (alih-alih kekurangan atau kelebihan) dirinya dengan orang lain. Menurut Festinger (1952) seseorang cenderung akan membandingkan pendapatnya sendiri dengan pendapat orang lain, hal ini memiliki kecenderungan orang tersebut merubah pendapatnya agar mendekati pendapat orang lain atau malah sebaliknya, pendapat orang lain berubah mendekati pendapatnya, sehingga perbandingan ini dapat bersifat dua arah.

Menurut Yang, dkk (2018) perbandingan sosial pada *opinion* atau pendapat berasosiasi dengan keterlibatan aktif dalam pembentukan identitas. Pembentukan identitas merupakan bagian dari tugas-tugas perkembangan pada masa remaja. Hal ini sesuai dengan pendapat Erikson (1968) bahwa pembentukan identitas merupakan tugas perkembangan yang utama bagi remaja. Dalam proses pembentukan identitasnya, remaja melakukan perbandingan pada komponen *opinion* atau pendapat untuk mencari persamaan dan perbedaan (alih-alih kekurangan atau kelebihan) dari sikap, kepercayaan, nilai antara diri mereka sendiri dengan target perbandingan.

Remaja melakukan perbandingan pada komponen *opinion* untuk menentukan apakah mereka harus membuat penyesuaian pada perspektif mereka sendiri atau tidak. Perilaku tersebut berdampak pada perubahan suasana hati yang membuat remaja lebih sering mengahadirkan emosi-emosi negatif dari pada emosi-emosi positif serta mempengaruhi kepuasan hidup pada remaja. Pernyataan tersebut didukung oleh Arnett (1999) bahwa remaja mengalami kebingungan dua atau tiga kali lebih sering dari pada orang tua mereka, serta mengalami gangguan suasana hati yang lebih sering dari pada pra-remaja. Gangguan suasan hati berhubungan dengan komponen afektif *subjective well-being*, dimana individu lebih sering menghadirkan emosi yang tidak menyenangkan dari pada emosi yang menyenangkan, sedangkan kepuasan hidup berkaitan dengan komponen kognitif *subjective well-being* (Diener, 2009).

*Social comparison* pada *ability* atau kemampuan pada dasarnya bersifat kompetitif. Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki komponen *ability* atau kemampuan yang cenderung sedang. Subjek membandingkan kemampuannya untuk melihat kekurangan dan kelebihan dirinya dibandingkan dengan orang lain. Festinger (1952) berpendapat bahwa seseorang dapat membandingkan kemampuannya dengan orang lain, apabila terdapat perbedaan kemampuan antara dirinya dengan orang lain. Seorang individu merasa harus meningkatkan kemampuannya sehingga tercapai suatu keadaan dimana perbedaan antara dirinya dengan orang lain yang menjadi target perbandingan itu hanya sedikit. Pada komponen *ability* atau kemampuan, dorongan ini bersifat searah.

Komponen *ability* atau kemampuan menekankan pada penilaian terhadap kemampuan seseorang (Festinger, 1952). Remaja cenderung menjadikan orang lain sebagai target perbandingan untuk menilai kemampuannya. Hal ini karena remaja memiliki perasaan tidak puas jika kemampuan orang lain lebih baik darinya, sehingga remaja akan berusaha meningkatkan kemampaunnya agar menjadi sama atau mendekati dengan kemampuan orang lain yang menjadi target perbandingan. Selain itu menurut Yang, dkk (2018) perbandingan sosial pada kemampuan dapat menjadi proses yang mendasari adanya kekhawatiran, bahwa menunjukan atau memposting mengenai perjuangan akademis*, homesick*, atau kecemasan sosial ke media sosial akan menunjukan bahwa orang tersebut memiliki kompetensi akademis dan sosial yang lebih rendah dibandingkan teman sebayanya. Perasaan tidak puas yang dirasakan individu berkaitan erat dengan komponen kognitif *subjective well-being,* sedangkan kekhawatiran merupakan bagian dari afek negatif komponen afektif *subjective well-being* (Diener, 2009).

Hasil dari kategorisasi skor *subjective well-being* pada penelitian ini menunjukan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 29,3% (22 orang), kategori sedang 68% (51 orang), dan kategori rendah 2,7% (2 orang), sehingga dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki tingkat *subjective well-being* sedang. Hasil dari kategorisasi skor *social comparison* pada penelitian ini menunjukan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 1,3% (1 orang), kategori sedang 92% (69 orang), dan kategori rendah 6,7% (5 orang), sehingga dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki tingkat *social comparison* sedang. Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitia ini melakukan *social comparison*. Hasil analisis data menunjukan nilai koefisien determinasi (R2) sebesar 0,387 yang artinya sumbangan variabel *social comparison* pada *subjective well-being* sebesar 38,7% sisanya 61,3% diasumsikan dipengaruhi oleh sejumlah variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan ada penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara *social comparison* dengan *subjective well-being* pada remaja akhir*.* Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi(rxy) sebesar -,622 (p < 0,05), yang artinya semakin tinggi tingkat *social comparison* maka akan semakin rendah tingkat *subjective well-being*. Sebaliknya semakin rendah tingkat *social comparison* maka akan semakin tinggi tingkat *subjective well-being*. Remaja akhir yang memiliki *social comparison* yang tinggi cenderung akan memiliki *subjective well-being* yang rendah, sebaliknya remaja kahir yang memiliki *social comparison* yang rendah cenderung akan memiliki *subjective well-being* yang tinggi.

**SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan maka peneliti menganjukan beberapa saran, pada remaja akhir sebagai subjek dalam penelitian ini pada umumnya memiliki *subjective well-being* dalam kategori tinggi dan sedang.Berdasarkan hasil tersebut diharapkan subjek yang menjadi bagian dalam penlitian ini yaitu remaja akhir untuk mempertahankan *subjective well-being* yang telah dimiliki. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh subjek untuk mempertahankan *subjective well-being* adalah dengan mengurangi tingkat *social comparison* yaitu tidak membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain karena hal tersebut dapat menjadi proses yang mendasari adanya kekhawatiran serta kepuasan hidup yang rendah. Lalu kepada peneliti selanjutnya mengingat subjek pada penelitian ini adalah remaja akhir yang jumlahnya banyak, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan menggunakan lebih banyak subjek agar hasil penelitian dapat lebih akurat. Disarankan juga untuk peneliti selanjutnya agar lebih memperhatikan kalimat yang digunakan dalam setiap aitem untuk menghindari aitem yang tertukar pada pernyataan favourable dan unfavourable yang dapat mempengaruhi hasil analisis data. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk meneliti komponen-komponen lain yang turut mempengaruhi *subjective well-being*, mengingat masih banyak komponen-komponen lain yang tidak dapat disebutkan dalam penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ariati , J. (2010). Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektif) Dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2). 117-123.

Arnett, J. J. (1999). Adolescent Storm and Stress, Reconsidered. *American Psychology*, 54(5). 317-326.

Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). *Psikologi sosial. Edisi kesepuluh: jilid 1.* Jakarta: Erlangga.

Buunk , A. P., & Gibbons , F. X. (2006). Social comparison orientation: a new perspective on those who do and those who don’t compare with others. *Cambridge University Press*.

Carrieri, V. (2011). Social Comparison And Subjective Well-Being: Does The Health Of Others Matter? *Bulletin of Economic Research*, 64(1), 31-45. DOI: 10.1111/j.1467-8586.2011.00393.x.

Crusius, J., & Mussweiler, T. (2012). Social Comparison in Negotiation. In G. E. Bolton & R. T. A. Croson (Eds.), The Oxford Handbook of economic conflict Resolution. *New York: Oxford University Press*, 120-137.

Desmita. (2017). *Psikologi Perkembanga Peserta Didik.* Bandung: Remaja Rosdakarya.

Diener , E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors Predicting the Subjective Weil-Being of Nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 ( 5) , 851 -864.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95.

Diener, E. (2009). The science of subjective well-being: The collected works of ed diener. *Illinois : Springer*, DOI 10.1007/978-90-481-2354-4.

Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer : Subjective Well being contributes to health and longevity. *Journal applied psychology : health and well being*, 3 (1), 1-43.

Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the gallup world poll. *International Journal of Psychology*, 50(2), 135- 149.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70, 234-242 .

Diener, R. B., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, 133 (2), 18–25.

Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth, and Crisis.* New York: International University Press.

Festinger, L. (1952). *A theory of social comparison processes.* New York: SAGE social science collection.

Gibbon, F., & Buunk, B. P. (1999). Individual Differences in Social comparison : Developement Scale of Social comparison Orientation. *Journal of Personality and Sosial Psychology*, 7 (1), 129-142.

Gistau, J. L., Casas, F., & Montserrat, C. (2019). Factors Influencing the Subjective Well-Being of Adolescents in out-of-Home Care. A Mixed Method Studyr. *. The International Society for Quality-of-Life Studies (ISQOLS) and Springer Nature B.V* , DOI.org/10.1007/s11482-019-9708-6.

Hall, G. S. (1994). Adolescence: Its psychology and its relation to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education. *Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall*, Vol.1 & 2.

Hamdana, F., & Alhamdu. (2015 ). Subjective Well-Being Dan Prestasi Belajar Siswa Akselerasi Man 3 Palembang. *Jurnal Psikologi Islami*, 1 (2), 115-124.

Hurlock, B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Ed. 5 .* Jakarta: Erlangga.

Jones, D. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles:A Journal of Research*, 45 (9), 645-664.

Karaca, S., Karakoc, A., Bingol, F., Eren, N., & Andsoy, I. I. (2016). Comparison of subjective well-being and positive future expectations in between working and nonworking adolescents in Turkey. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18 (2), 1-6.

Monks, F. J., Knoers, A., & Haditono, S. R. (2016). *Psikologi Perkembangan.* Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? . *Psychological Science*, 6 (1), 10-19.

Nisfiannor, M., Rostiana, & Puspasari , T. (2004). Hubungan Antara Komitmen Beragama Dan Subjective Well-Being Pada Remaja Akhir Di Universitas Tarumanagara. *Jurnal Psikologi*, 2 (1), 74-93.

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2001). *Human development. (8th ed.).* New York: McGraw-Hill.

Purwadi. (2004). Proses Pembentukan Identitas Diri Remaja. *Humanitas. Indonesian Psychological Journal*, 1 (1), 43-5.

Santrock , J. (2007). *Remaja, Edisi Ketigabelas Jilid Satu.* Jakarta: Penerbit Erlangga.

White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch, J. (2006). Frequent Social Comparisons and Destructive Emotions and Behaviors: The Dak Side of Social Comparisons. *Journal of Adult Development*, 13 (1), DOI: 10.1007/s10804-006-9005-0.

Yuniardi, M. S. (2010). Identitas Diri para Slanker. Laporam Penelitian. *Lembaga Penelitian Universitas Muhammadiyah Malang*.