



---

## Pengaruh Harga Diri dan Perbandingan Sosial terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa di Universitas Mercu Buana

Nasrin Sabilla<sup>1\*</sup>, Dearly<sup>2</sup>

Program Studi S1 Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta

[nasrinsabilla1006@gmail.com](mailto:nasrinsabilla1006@gmail.com)

---

### Abstrak

Kepuasan hidup merupakan bagian dari kesejahteraan subyektif yang penting dimiliki setiap individu, termasuk mahasiswa, untuk mendukung kesehatan mentalnya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh harga diri dan perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup mahasiswa Universitas Mercu Buana. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *accidental* sampling dan memperoleh sampel sebanyak 434 mahasiswa. Pengukuran kepuasan hidup menggunakan instrument pengukuran *satisfaction with life scale* (SWLS), *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) dan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measureproposed* (INCOM). Data dianalisis menggunakan teknik regresi berganda dengan bantuan program SPSS veri 22. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara harga diri dan perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup mahasiswa Universitas Mercu Buana dan berkontribusi sebesar 18.7% ( $R^2 = 0.187$ , sig 0.000). Namun secara parsial, harga diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup mahasiswa di Universitas Mercu Buana, dan berkontribusi sebesar 17.9% ( $R^2 = 0.179$ , sig = 0.000). Sedangkan perbandingan sosial tidak berpengaruh terhadap kepuasan hidup mahasiswa di Universitas Mercu Buana ( $R^2 = 0.002$ , sig 0.325). Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan untuk mengembangkan program yang dapat meningkatkan kepuasan hidup mahasiswa dengan penguatan pada harga dirinya.

**Kata Kunci :** Kepuasan Hidup, Harga Diri, Perbandingan Sosial, Mahasiswa.

### Abstract

*Life satisfaction is part of subjective well-being that is important for every individual, including students, to support their mental health. This study aims to examine the effect of self-esteem and social comparison on the life satisfaction of Mercu Buana University students. The research method used is quantitative correlation. Sampling was carried out using accidental sampling technique and obtained a sample of 434 respondents. Measurement of life satisfaction using the satisfaction with life scale (SWLS) measurement instrument, Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) and Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measureproposed (INCOM). The results proved that there was a significant positive influence between self-esteem and social comparison on the life satisfaction of Mercu Buana University students and contributed 18.7% ( $R^2 = 0.187$ , sig 0.000). However, partially, self-esteem has a positive and significant effect on the life satisfaction of students at Universitas Mercu Buana, and contributes 17.9% ( $R^2 = 0.179$ , sig = 0.000). Meanwhile, social comparison has no effect on student life satisfaction at Universitas Mercu Buana ( $R^2 = 0.002$ , sig 0.325). The results of this study can be a foundation for developing programs that can increase student life satisfaction by strengthening their self-esteem.*

**Keywords :** *Life Satisfaction, Self-Esteem, Social Comparison*



## Pendahuluan

Setiap manusia memiliki tujuan untuk mencapai kesejahteraan dalam hidupnya. Salah satu indikator kesejahteraan ialah kepuasan individu terhadap kehidupannya. Kepuasan hidup merupakan bagian terpenting dari *subjective well-being* (Linsiya, 2015). Individu yang tidak memiliki kepuasan hidup yang baik maka akan mengganggu kesehatan mentalnya. Hal ini ditunjukkan pada penelitian Seo et al., (2018) menunjukkan bahwa tingkat depresi yang tinggi merupakan salah satu tanda bahwa masyarakat memiliki kepuasan hidup yang rendah. Studi data kesehatan mental masyarakat pada tahun 2023 menemukan bahwa kasus depresi terdeteksi di Indonesia sebanyak 9.162.886 kasus dengan prevalensi sebesar 3,7%. Sementarajumlah penduduk Indonesia terus bertambah lebih dari 3 juta jiwa setiap tahunnya, dan kini jumlah penduduknya mencapai 207.816.661 jiwa. Dan kemungkinan penduduk mengalami depresi akan terus meningkat dibandingkan angka-angka tersebut. Dengan tingginya kasus depresi menandakan rendahnya kepuasan hidup.

Bedasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan 109 mahasiswa Universitas Mercu Buana yang memiliki usia rentang usia 18-25 tahun, menunjukkan bahwa 52,3 % mahasiswa memiliki kepuasan hidup yang rendah dan sebesar 47,7 % memilikikepuasan hidup yang tinggi. Bedasarkan hasil studi penelitian, ditemukan faktor- faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup, yaitu individu tidak dapat mengembangkan diri mereka secara maksimal, merasa gagal dalam beberapa hal, dan banyak hal yang tidak sesuai dengan keinginan, dan tidak melakukan kegiatan menyenangkan yang memiliki pengalaman berarti. Bedasarkan pernyataan tersebut merupakan gambaran dari rendahnya harga diri. Selain itu, ditemukan juga faktor- faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup yaitu terlalu mendengarkan perkataan orang lain dan membandingkan masalah yang dimiliki oleh dengan masalah yang dimiliki oleh orang lain. Bedasarkan pernyataan tersebut merupakan gambaran dari perbandingan sosial.

Bedasarkan penelitian terdahulu, menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan kepuasan hidup dan harga diri dapat menjadi prediktor kepuasan hidup (Joy & Thomas, 2021). Pada penelitian lain juga menunjukkan adanya hubungan positif antara harga diri dengan kepuasan hidup generasi Z pengguna media sosial Instagram (Sirajuddin et al., 2023). Terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dan kepuasan hidup (Ling & Ee, 2023). Penelitian terdahulu terkait variabel perbandingan sosial dengan kepuasan hidup menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup pada remaja (Arifin & Firdaus, 2022). Pada penelitian sebelumnya, masih sedikit sekali penelutuan yang meneliti ketiga variabel ini secara bersamaan, oleh karena itu peneliti ingin mengkaji lebih dalam lagi.

## Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah model kuantitatif korelasional. Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa Universitas Mercu Buana yang berjumlah 434 mahasiswa. Metode pengambilan data yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan menggunakan teknik pengambilan data *accidental sampling*. Instrumen yang



digunakan pada penelitian ini, untuk variabel kepuasan hidup menggunakan alat ukur Satisfaction With Life Scale (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener *et al* (1985). Variabel harga diri menggunakan alat ukur *Rosenberg Self Esteem Scale* (RSES). Dan variabel perbandingan sosial menggunakan instrumen pengukuran Festinger (1954) yang alat ukurnya diadaptasi oleh Gibbons & Buunk (1999) yaitu *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM). Pada penelitian ini uji validitas menggunakan software jamovi dan uji reliabilitas menggunakan SPSS 26. Uji validitas pada alat ukur SWLS memiliki nilai validitas 0.999 dan reliabilitas 0.858. Alat ukur RSES memiliki nilai validitas 0.995 dan nilai reliabilitas 0.743. dan alat ukur INCOM pada dimensi ability memiliki nilai 0.987 dan dimensi opini memiliki nilai validitas 0.999 dan nilai reliabilitas 0.719. Analisis ini dilakukan untuk menguji tiga hipotesis, yaitu pengaruh harga diri terhadap kepuasan hidup (H1), pengaruh perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup (H2), dan pengaruh harga diri dan kepuasan hidup secara bersama-sama terhadap kepuasan hidup (H3). Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda, uji hipotesis parsial (uji t), uji hipotesis simultan (uji f) dan koefisien determinasi (R<sup>2</sup>).

## Hasil

### Kategorisasi

| Variabel | Kepuasan Hidup | Harga Diri  | Perbandingan Sosial |
|----------|----------------|-------------|---------------------|
| Rendah   | 98 (22.6%)     | 3 (0.7 %)   | 2 (1.6%)            |
| Sedang   | 257 (59.2%)    | 399 (91.9%) | 185 (42.6%)         |
| Tinggi   | 79 (18%)       | 32 (7.4%)   | 247 (56.9%)         |
| Total    | 434            | 434         | 434                 |

Bedasarkan data pada tabel diatas, diketahui bahwa dari 434 subjek variabel kepuasanhidup berada dikategorisasi sedang (59.2%), variabel harga diri berada kategorisasi sedang (91.9%) dan perbandingan sosial berada dikategori tinggi (56.9%).

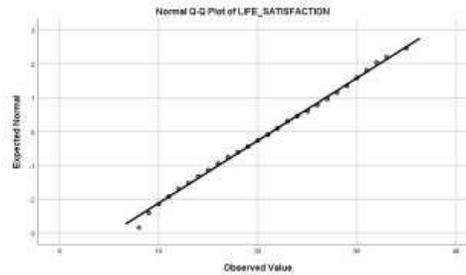
### Uji Asumsi klasik

#### Uji Normalitas

Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji normalitas pada ketiga variabel untuk meilihat *descriptive statistic* dengan *visual inspection* dengan bantuan norma *Q-Q Plot*.



### **Q-Q Plot pada Variabel Kepuasan Hidup**

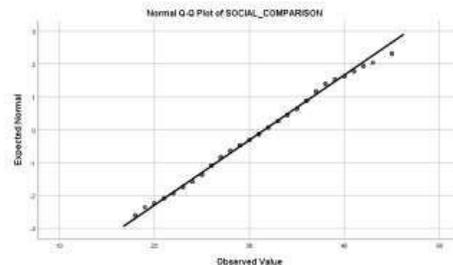


Bedasarkan gambar diatas titik mendekati garis diagonal dan mengikuti garis diagonal, sehingga dapat dikatakan normal.

### **Q-Q Plot pada Variabel Harga Diri**

Bedasarkan gambar diatas titik mendekati garis diagonal dan mengikuti garis diagonal, sehingga dapat dikatakan normal.

### **Q-Q Plot pada Variabel Perbandingan**



Bedasarkan gambar diatas titik mendekati garis diagonal dan mengikuti garis diagonal, sehingga dapat dikatakan normal.

#### **Uji Linear**

|                           | <i>df</i>                       | <i>Mean Square</i> | <i>F</i> | <i>Sig.</i> |
|---------------------------|---------------------------------|--------------------|----------|-------------|
| Kepuasan Hidup* HargaDiri | <i>Deviation from Linearity</i> | 2023.328           | .849     | .653        |




---

|                                 |        |       |      |
|---------------------------------|--------|-------|------|
| <i>Deviation from Linearity</i> | 23.142 | 1.125 | .302 |
|---------------------------------|--------|-------|------|

---

Dari tabel diatas menunjukkan hasil signifikansi uji linearitas antara variabel harga diri dan kepuasan hidup adalah  $0.653 > 0.05$  yang menunjukkan kedua variabel memiliki hubungan linear. Dan antara variabel perbandingan sosial dan kepuasan hidup adalah  $0.302 > 0.05$  yang menunjukkan kedua variabel memiliki hubungan linear.

#### Uji Heterokedastisitas

Pada penelitian ini, pengujian heterokedastisitas dilakukan menggunakan metode Spearman's Rho.

---

| <i>Unstandardized Residual</i>   |                                |       |
|----------------------------------|--------------------------------|-------|
| <b>Spearman's rho</b> Harga Diri | <i>Correlation Coefficient</i> | .022  |
|                                  | <i>Sig. (2-tailed)</i>         | .653  |
|                                  | <i>N</i>                       | 434   |
| Perbandingan Sosial              | <i>Correlation Coefficient</i> | -.032 |
|                                  | <i>Sig. (2-tailed)</i>         | .512  |
|                                  | <i>N</i>                       | 434   |

---

Bedasarkan tabel diatas hasil uji heteroskedastisitas, diperoleh nilai sig pada uji heteroskedastisitas kepuasan hidup dengan Harga diri 0.653 Lalu, uji sig heterokedastisitas kepuasan hidup dengan perbandingan sosial menghasilkan 0.512 dimana nilai sig kedua variabel tersebut  $> 0.05$ , sehingga dapat disimpulkan tidak terjadi heterokedastisitas.

#### Uji Multikolinieritas

---

| <i>Collinearity Statistic</i>       |                  |            |
|-------------------------------------|------------------|------------|
| Harga Diri* Kepuasan Hidup          | <b>Tolerance</b> | <b>VIF</b> |
|                                     | .991             | 1.009      |
| Perbandingan Sosial* Kepuasan Hidup | <b>Tolerance</b> | <b>VIF</b> |

---



.991 1.009

Pada tabel diatas bahwa hasil data menunjukkan nilai *tolerance* 0.991 >0.1 dan nilai FIV <10. Hal ini menunjukkan antar variabel tidak memiliki masalah multikolinearitas.

### Uji Hipotesa

| Variabel | B  | R-Square     | Sig   | Keterangan            |            |
|----------|--|--------------|-------|-----------------------|------------|
| H1       | 0.486  | 0.179        | 0.000 | Signifikan            |            |
| H2       | 0.039  | 0.002        | 0.325 | Tidak Signifikan      |            |
| H3       | <u>Harga Diri:</u><br>Perbandingan Sosial: 0.021 | <u>0.495</u> | 0.187 | <u>0.000</u><br>0.046 | Signifikan |

Hasil hipotesa pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Harga Diri terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa Universitas Mercu Buana. Hal ini ditunjukkan oleh nilai R square sebesar 0.179 (17,9 %) sedangkan 33,1% dipengaruhi oleh faktor lain. Pada nilai  $\beta$  (koefisien) = 0.486 dan nilai  $p = 0.000$ , dimana nilai  $p < 0.05$  yang artinya harga diri memiliki pengaruh signifikan positif terhadap kepuasan hidup mahasiswa. Yang artinya jika harga diri ditingkatkan 1% maka kepuasan hidup akan naik sebesar 0.48. Pada hipotesa kedua menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup mahasiswa Universitas Mercu Buana karena nilai  $p = 0.325$  dimana nilai  $> 0.05$  yang artinya perbandingan sosial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup. Hasil hipotesa ketiga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara harga diri dan perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup. Hal ini ditunjukkan oleh R- Square sebesar 0.187 (18,7%) dan nilai  $p = 0.046$  dimana  $> 0.05$  yang artinya memiliki pengaruh yang signifikan.

### Pembahasan

Bedasarkan hasil pengambilan data yang telah diperoleh peneliti mendapatkan responden sebanyak 434 mahasiswa. Berdasarkan hasil uji analisis regresi sederhana uji hipotesis pertama didapatkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan harga diri terhadap kepuasan hidup sebesar 17.9% dilihat melalui uji koefisien determinasi dan signifikan sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Hal ini senada dengan penelitian (Joy & Thomas, 2023) dimana hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara variabel harga diri dan kepuasan hidup. Kepuasan hidup merupakan bagaimana mereka menilai kehidupan mereka dengan standar yang telah ditetapkannya sendiri (Pavot & Diener, 1993). Penelitian Barger *et al.*, (2009) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kepuasan hidup yang baik akan memiliki hubungan sosial yang lebih baik, menerima lebih banyak dukungan sosial, dan memiliki kesehatan yang baik dan besar dibandingkan dengan individu yang memiliki kepuasan hidup yang rendah. Jika seseorang memiliki harga diri yang tinggi akan menjadi motivasi dalam menghadapi perasaan negatif yang dirasakan sehingga dapat meningkatkan kepuasan hidup (Sirajuddin *et al.*, 2023). Sedangkan, harga



diri yang rendah dapat menjadi penghalang individu dalam mengembangkan diri dan bersikap positif sehingga mampu menurunkan kepuasan hidup (Sirajuddin *et al.*, 2023).

Pada hipotesis kedua menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan, ditunjukkan oleh  $p = 0.325$  ( $0.05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara perbandingan sosial dan kepuasan hidup. Senada dengan penelitian Dewi & Ningsih (2023) menyatakan hasil penelitiannya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup. Artinya perbandingan sosial bukan faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa Universitas Mercu Buana. Penelitian Sim & Prihadi (2020) menyatakan bahwa perbandingan sosial tidak akan mempengaruhi kepuasan hidup seseorang sampai mereka melakukan evaluasi secara positif terhadap diri. Penelitian lain juga mengatakan bahwa perbandingan sosial membutuhkan variabel lain yaitu harga diri untuk memperkuat hubungannya dengan kepuasan hidup (Dewi & Ningsih, 2023).

Hasil hipotesa ketiga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan harga diri dan perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup. Dilihat dari hasil uji regresi sederhana, harga diri memiliki pengaruh terhadap kepuasan hidup sebesar 17,9% dan ketika dilihat dari uji koefisien determinasi ( $R^2$ ) mengalami kenaikan menjadi 18,7%. Lalu, jika dilihat dari nilai beta, secara simultan memiliki pengaruh positif yang signifikan. Artinya, variabel ketika bersama-sama dengan harga diri, perbandingan sosial memiliki kontribusi terhadap kepuasan mahasiswa Universitas Mercu Buana walaupun memang kontribusinya sangat kecil dan harga diri memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan perbandingan sosial. Maka dapat disimpulkan bahwa ketika individu memiliki harga diri yang tinggi, sekalipun individu melakukan perbandingan sosial maka akan tetap mencapai kepuasan hidup. Atau ketika individu memiliki harga diri yang tinggi dan melakukan perbandingan sosial maka perbandingan sosial yang dilakukan tersebut merupakan evaluasi positif yang akan meningkatkan kepuasannya.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang disajikan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian adalah hipotesa pertama di terima karena terdapat pengaruh harga diri terhadap kepuasan hidup mahasiswa Universitas Mercu Buana, hipotesa kedua ditolak karena tidak terdapat pengaruh perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup Mahasiswa Universitas Mercu Buana, dan hipotesa ketiga diterima karena tidak terdapat pengaruh harga diri dan perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup mahasiswa Universitas Mercu Buana.

### Daftar Pustaka

- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison: Processes human relation. In *Human Relations* (Vol. 7, pp. 117–140).  
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/001872675400700202>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. doi: 10.1037/0033-2909.95



- Huebner, E. S. (1991). Correlates of life satisfaction in children. *School Psychology Quarterly*, 6(2), 103–111. <https://doi.org/10.1037/h0088805>
- Gibbons, F. X., & Buunk, A. P. (1999). Individual Differences in Social Comparison: Development and Validation of a Measure of Comparison Orientation. *Journal of*
- Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66(1–2), 3–33. <https://doi.org/10.1023/b:soci.0000007497.57754.e3>
- Barger, S. D., Donoho, C. J., & Wayment, H. A. (2009). The relative contributions of race/ethnicity, socioeconomic status, health, and social relationships to life satisfaction in the United States. *Quality of Life Research*, 18(2), 179–189. <https://doi.org/10.1007/s11136-008-9426-2>
- Kang, T. K. . & P. (2013). Life satisfaction correlate of death anxiety among elderly. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 4(1), 121–121.
- Rosenberg., M. (2014). Society and adolescent self image. *Society and the adolescent Self-image*, 1-326. <https://doi.org/10.2307/2575639>
- Linsiya, R. W. (2015). Perbedaan Kepuasan Hidup antara Mahasiswa Strata 1 (S1) dan Strata2 (S2). *Seminar Psikologi Dan Kemanusiaan*, 1(7), 284–287.
- Civitci, N., & Civitci, A. (2015). Social Comparison Orientation, Hardiness and Life Satisfaction in Undergraduate Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205(May), 516–523. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.062>
- Rosenberg, M. (2015). Society and the adolescent self-image. *Society and the Adolescent Self-Image*, 1–326. <https://doi.org/10.2307/2575639>
- Seo, E. H., Kim, S. G., Kim, S. H., Kim, J. H., Park, J. H., & Yoon, H. J. (2018). Life satisfaction and happiness associated with depressive symptoms among university students: A cross-sectional study in Korea. *Annals of General Psychiatry*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12991-018-0223-1>
- Arifin, N., & Firdaus, F. (2022). Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dan Kepuasan Hidup Pada Remaja. *Adiba: Journal of Education*, 2(3), 351–357.
- Dewi, Y., & Padang, U. N. (2023). Hubungan perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pengguna media sosial instagram Yuninda Tria Ningsih. *Jurnal Riset Psikologi*, 6(1), 13–24.
- Sirajuddin, K. K., Ahmad, & Siswanti, D. N. (2023). Hubungan Harga Diri Dengan Kepuasan Hidup Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram. *PESHUM: Jurnal*



*Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 255–265.  
<https://journalnusantara.com/index.php/PESHUM/article/view/1390>

Ling, P. M., & Ee, G. T. (2023). Self-esteem and Life Satisfaction among University Students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 13(1), 393–401.  
<https://doi.org/10.6007/ijarbss/v13-i1/15763>

Sim, P.P.T., & Prihadi, K. (2020). Social Comparison and Life Satisfaction in Social Media: The Role of Mattering and State Self-Esteem. *International Journal of Public Health Science*. 9(3), 245 – 254.<https://doi.org/10.11591/ijphs.v9i3.20509>