

**PENGARUH PERBANDINGAN SOSIAL DAN KUALITAS
PERNIKAHAN TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
IBU GENERASI MILENIAL PENGIKUT KONTEN
MOMFLUENCER TIKTOK**

SKRIPSI

Ditujukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana (S1)

Psikologi (S.Psi)



Nurul Az Zahra

2007016021

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Az Zahra

NIM : 2007016021

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**“Pengaruh Perbandingan Sosial dan Kualitas Pernikahan Terhadap
Kesejahteraan Psikologis Ibu Generasi Milenial Pengikut Konten
Momfluencer TikTok”**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang di rujuk sumbernya.

Semarang, 1 Juni 2024

Pembuat Pernyataan,



Nurul Az Zahra

NIM 2007016021

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp.
76433370

PENGESAHAN

Judul : **PENGARUH PERBANDINGAN SOSIAL DAN KUALITAS
PERNIKAHAN TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS IBU GENERASI MILENIAL PENGIKUT
KONTEN MOMFLUENCER TIKTOK**

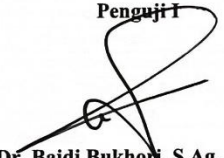
Penulis : Nurul Az Zahra
NIM : 2007016021
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi
dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat
memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 24 Juni 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I


Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.
NIP 197304271996031001

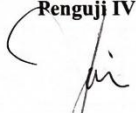
Penguji II


Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag.
NIP 196006151991031004

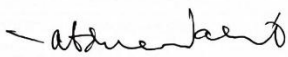
Penguji III


Lainatul Mudzkhyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NIP 198805032023212036

Penguji IV


Dra. Hj. Maria Ulfah, M.Si.
NIP 196008071986122001

Pembimbing I


Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag.
NIP 196006151991031004

Pembimbing II


Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.
NIP 197711022006042004

PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH PERBANDINGAN SOSIAL DAN KUALITAS PERNIKAHAN
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS IBU GENERASI MILENIAL
PENGIKUT KONTEN MOMFLUENCERTIKTOK

Nama : Nurul Az Zahra

NIM : 2007016021

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag
NIP. 196006151991031004

Semarang, 30 Mei 2024
Yang bersangkutan

Nurul Az Zahra
NIM. 2007016021

PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

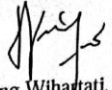
Judul : PENGARUH PERBANDINGAN SOSIAL DAN KUALITAS PERNIKAHAN
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS IBU GENERASI MILENIAL
PENGIKUT KONTEN MOMFLUENCER TIKTOK

Nama : Nurul Az Zahra
NIM : 2007016021
Jurusan : Psikologi

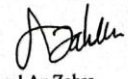
Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,


Wening Wihayati, S.Psi., M.Si.
NIP. 197711022006042004

Semarang, 30 Mei 2024
Yang bersangkutan


Nurul Az Zahra
NIM. 2007016021

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamiin, segala puji syukur senantiasa terpanjatkan atas kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat, nikmat, karunia, dan kasih sayang-Nya. Penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh Perbandingan Sosial dan Kualitas Pernikahan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Ibu Generasi Milenial Pengikut Konten *Momfluencer* TikTok” dapat terselesaikan. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang kita nanti-nantikan syafa'atnya kelak di *yaumul qiyamah*, Aamiin. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana (S1) dalam bidang ilmu Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, disebabkan oleh keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki. Dalam proses penelitian dan penyusunan laporan ini, penulis juga menghadapi berbagai kendala dan kekurangan. Namun, skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, baik sejak awal penyusunan hingga penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam proses penyusunan skripsi ini. Maka dari itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, karunia, dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan baik.
2. Prof. Dr. Nizar, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Prof. Dr. Baidi Bukhori, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
4. Kepala Jurusan dan Sekretaris Jurusan Psikologi, FPK UIN Walisongo Semarang yakni Ibu Dewi Khurun Aini, S.Pdl, MA. dan Ibu Lucky Ade Sessiani, S.Psi, M.Psi., Psikolog.

5. Bapak Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag., selaku dosen pembimbing 1 sekaligus dosen wali, yang tidak pernah berhenti memberikan motivasi, doa, dukungan serta bimbingan kepada penulis selama menempuh perkuliahan hingga akhir pendidikan di UIN Walisongo Semarang.
6. Ibu Wening Wihartati, S.Psi, M.Si., selaku dosen pembimbing 2 yang telah bersedia memberikan bimbingan, dukungan, arahan, dan penguatan selama proses penyusunan skripsi berlangsung.
7. Seluruh Bapak dan Ibu dosen, pegawai, maupun civitas akademika Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah suka rela memberikan ilmunya baik ilmu psikologi ataupun ilmu kehidupan lainnya.
8. Semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Di sisi lain, penulis berharap bahwa penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Semarang, 20 Mei 2024

Penulis,



Nurul Az Zahra

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Diri saya, Nurul Az Zahra. Terima kasih sudah percaya untuk bisa menyelesaikan semuanya, terima kasih sudah bekerja keras, terima kasih karena tidak pernah menyerah, terima kasih selalu berjuang sampai akhir dengan segala suka dan duka yang terjadi.
2. Keluarga tercinta, Alm. Bapak Muhamad Amin Fauzi, Ibu Udaningprih Etin, Kakak Tegar Fauzi & Ulia Amani, Fadilah Fahmi & Syaripah Mudaim, serta Adikku tersayang Muhamad Ilham yang tidak hentinya memberikan cinta, dukungan, semangat, dan do'a kepada penulis.
3. Kepada keponakanku tersayang Zahrany, Elfatih, dan Ashalina yang selalu memberikan kebahagiaan dan semangat ketika penulis sedang lelah dalam menyelesaikan perkuliahan.
4. Seluruh keluarga besar Alm. Bapak H. Murdih dan Alm. Bapak Subarmo Brotokirono yang selalu memberikan dukungan materil maupun moril.
5. Kepada Muhammad Ar Razi Adam yang selalu membantu, memberikan motivasi, dan semangat selama proses penulisan skripsi ini.
6. Kepada sahabat SMPN 219 Jakarta Barat Ghina, Vera, Raissya yang senantiasa memberikan semangat, masukan, dukungan, dan bantuan kepada penulis.
7. Kepada sahabat SMAN 12 Kota Tangerang Azka, Wardah, Jennifer, Yunita yang selalu memberikan masukan, dukungan, do'a dan semangat kepada penulis.
8. Kepada teman-teman Psikologi A, KKN MIT-16 Posko 29, dan Kelompok Magang BNN 2023 yang telah memberikan banyak penulis pembelajaran hidup, semangat, dan do'a.
9. Seluruh Responden yang telah suka rela menyediakan waktunya untuk mengisi skala penelitian penulis. Tanpa mereka mungkin skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik.
10. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih dan besar harapan skripsi ini dapat bermanfaat serta berguna bagi banyak orang.

Semarang, 20 Mei 2024

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Nurul Az Zahra' in a cursive style.

Nurul Az Zahra

MOTTO

“Teruslah berpikir tentang hal-hal baik pada setiap peristiwa, karena pikiran tersebut yang akan membawamu menuju hal-hal baik dalam hidup”

“Stay Happy and Positive. Life is Really Good”

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Kesejahteraan Psikologis	12
1. Definisi Kesejahteraan Psikologis	12
2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis	13
3. Faktor-faktor Kesejahteraan Psikologis	16
4. Kesejahteraan Psikologis dalam Perspektif Islam	20
B. Perbandingan Sosial	21
1. Definisi Perbandingan Sosial	21
2. Aspek-aspek Perbandingan Sosial	22
3. Faktor-faktor Perbandingan Sosial	24
4. Perbandingan Sosial dalam Perspektif Islam	25
C. Kualitas Pernikahan	26
1. Definisi Kualitas Pernikahan	26
2. Aspek-aspek Kualitas Pernikahan	27

3. Faktor-faktor Kualitas Pernikahan	31
4. Kualitas Pernikahan dalam Perspektif Islam	32
D. Hubungan Perbandingan Sosial, Kualitas Pernikahan, terhadap Kesejahteraan Psikologis.....	33
E. Hipotesis.....	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	36
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	36
B. Variabel Penelitian	36
C. Definisi Operasional	37
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	38
F. Teknik Pengumpulan Data	40
G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	43
H. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	44
I. Teknik Analisi Data	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Penelitian.....	51
1. Deskripsi Subjek Penelitian	51
2. Kategorisasi Variabel Penelitian	53
B. Hasil Uji Asumsi	57
1. Uji Normalitas.....	57
2. Uji Linieritas.....	58
3. Uji Multikolinearitas	60
C. Hasil Uji Hipotesis.....	61
D. Pembahasan	64
BAB V PENUTUP	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skoring Skala	40
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis	41
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Perbandingan Sosial	42
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Kualitas Pernikahan	42
Tabel 3. 5 Interpretasi Nilai (r) Reliabilitas Instrumen	44
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Kesejahteraan Psikologis	45
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Perbandingan Sosial	45
Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas Perbandingan Sosial pada Penelitian Sebelumnya	46
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas Kualitas Pernikahan	46
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Kesejahteraan Psikologis.....	47
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Perbandingan Sosial	47
Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Kualitas Pernikahan.....	48
Tabel 4. 1 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Domisili.....	51
Tabel 4. 2 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan	52
Tabel 4. 3 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia Pernikahan.....	53
Tabel 4. 4 Deskripsi Data Variabel Penelitian	54
Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor Variabel Kesejahteraan Psikologis.....	54
Tabel 4. 6 Hasil Kategorisasi Skor Variabel Kesejahteraan Psikologis.....	55
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor Variabel Perbandingan Sosial.....	55
Tabel 4. 8 Hasil Kategorisasi Skor Variabel Perbandingan Sosial	56
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor Variabel Kualitas Pernikahan	56
Tabel 4. 10 Hasil Kategorisasi Skor Variabel Kualitas Pernikahan.....	57
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov- Smirnov.....	58
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linieritas Perbandingan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis	59
Tabel 4. 13 Hasil Uji Linearitas Kualitas Pernikahan Terhadap Kesejahteraan Psikologis	59
Tabel 4. 14 Hasil Uji Multikolinieritas	60
Tabel 4. 15 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial	61
Tabel 4. 16 Hasil Uji Hipotesis Secara Simultan.....	63
Tabel 4. 17 Hasil Uji Koefisien Determinasi	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	34
Gambar 4. 1 Presentase Subjek Penelitian Berdasarkan Tahun Kelahiran.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Blueprint Skala Penelitian	80
LAMPIRAN 2 Skala Uji Coba Penelitian	90
LAMPIRAN 3 Skala Penelitian Setelah Uji Coba	98
LAMPIRAN 4 Hasil Uji Validitas & Reliabilitas	105
LAMPIRAN 5 Hasil Uji Deskriptif	109
LAMPIRAN 6 Kategorisasi Data.....	109
LAMPIRAN 7 Hasil Uji Normalitas	110
LAMPIRAN 8 Hasil Uji Linieritas	111
LAMPIRAN 9 Hasil Uji Multikolinieritas	112
LAMPIRAN 10 Hasil Uji Hipotesis.....	113
LAMPIRAN 11 Hasil Uji Koefisien Determinasi	113
LAMPIRAN 12 Skor Total Responden	114
LAMPIRAN 13 Daftar Riwayat Hidup.....	118

ABSTRACT

This study aims to empirically examine the effect of social comparison and marriage quality on the psychological well-being of millennial generation mothers who follow TikTok momfluencer content. This study uses a quantitative approach, the sample in this study amounted to 100 respondents using purposive sampling technique. The measuring instruments used include three scales, namely the social comparison scale (UDACS), the marriage quality scale, and the psychological well-being scale. Data collection was carried out by distributing questionnaires, the data analysis method used in this study was multiple linear regression analysis. The results showed that there was an influence between social comparison on the psychological well-being of millennial generation mothers of TikTok momfluencer content followers with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a coefficient level of -0.496 or 49.6%, there was an influence of marriage quality on the psychological well-being of millennial generation mothers of TikTok momfluencer content followers with a significance value of 0, 000 ($p < 0.05$) and the coefficient level is 0.499 or 49.9%, then simultaneously there is an effect of social comparison and marriage quality on the psychological well-being of millennial generation mothers of TikTok momfluencer content followers with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a coefficient level of 0.584 or 58.4%.

Keywords: social comparison, marriage quality, and psychological well-being

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh perbandingan sosial dan kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, sampel pada penelitian ini berjumlah 100 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan meliputi tiga skala yaitu skala perbandingan sosial (UDACS), skala kualitas pernikahan, dan skala kesejahteraan psikologis. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner, metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara perbandingan sosial terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan taraf koefisien sebesar -0,496 atau 49,6%, terdapat pengaruh kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan taraf koefisien sebesar 0,499 atau 49,9%, kemudian secara simultan terdapat pengaruh perbandingan sosial dan kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan taraf koefisien sebesar 0,584 atau 58,4%.

Kata kunci: perbandingan sosial, kualitas pernikahan, kesejahteraan psikologis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari masyarakat di seluruh dunia. Media sosial memfasilitasi interaksi antara pengguna melalui komunikasi dua arah yang efisien. Penggunaan media sosial ini mengubah cara individu berinteraksi, berkomunikasi, dan berbagi informasi (Bernhardt et al., 2012). Media sosial memungkinkan individu membangun interaksi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dengan individu maupun kelompok (C. T. Carr & Hayes, 2015). Hal ini menciptakan komunitas daring yang luas yang memungkinkan individu untuk terhubung dengan sesama tanpa batasan ruang dan waktu (Pradana, 2021: 2). Media sosial juga telah menghapuskan batasan dalam bersosialisasi. Dalam media sosial tidak ada batasan geografis, memungkinkan dialog antar budaya yang kaya, dan mempromosikan keragaman (Fronika, 2019).

Berdasarkan data yang diperoleh dari situs *Digital Datareportal*, Indonesia menduduki peringkat sepuluh negara dengan pengguna media sosial terbanyak di dunia pada tahun 2023, mencapai 167 juta orang. angka ini setara dengan 60,4% dari populasi total Indonesia dengan rata-rata penggunaan media sosial sebanyak 3,18 jam per hari. Beberapa *platform* media sosial yang populer dikalangan masyarakat Indonesia meliputi Whatsapp, Instagram, Facebook, Tiktok, Telegram, dan Twitter (Kemp, 2023).

Kesejahteraan bisa dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu kesejahteraan fisik yang berhubungan dengan aspek-aspek tubuh, dan kesejahteraan psikologis yang menyangkut perasaan individu terhadap setiap aktivitas yang mereka lakukan dalam kehidupan mereka (Aziza et al., 2023: 33). Kesejahteraan psikologis pada masing-masing individu pasti bervariasi dan dapat terlihat dari mana saja, termasuk di antaranya melalui

pengaruh media sosial (Agustiani & Gazi, 2021: 123). Media sosial dapat menimbulkan emosi positif dan negatif pada individu, khususnya berdampak pada kesejahteraan psikologi ibu (Lee, 2022: 6254). Menjadi orang tua khususnya ibu merupakan sebuah periode perubahan besar secara fisik dan psikososial dalam kehidupan seorang perempuan, yang menimbulkan tanggung jawab yang luar biasa, penuh dengan tantangan serta penghargaan (Gleeson et al., 2019: 295). Munculnya internet dan meningkatnya pergerakan sosial, menjadi sumber yang kaya bagi para ibu untuk mendapatkan pembelajaran dalam mendidik dan mengasuh anak. Diskusi mengenai pembelajaran dalam mendidik dan mengasuh anak tidak lagi terbatas pada akun-akun fiksi, media cetak, atau sumber-sumber ilmiah saja, namun kini telah menyebar pada seluruh *platform* media sosial (Tate, 2023: 1). Menurut Cohen 75% orang tua terlibat dalam penggunaan media sosial, ibu muda yang memiliki anak dibawah usia lima tahun menjadi pengguna paling aktif (Cohen, 2015).

Dengan demikian, kesejahteraan psikologis selama kehamilan, kelahiran, dan tahap awal mengasuh anak sangat mempengaruhi emosi, pikiran dan perilaku ibu. *Momfluencer* berpotensi mempengaruhi ibu baik pada tingkat sadar maupun bawah sadar, karena besarnya tantangan fisik, emosional, psikologis, dan sosial yang dihadapi dan sangat rentan terhadap potensi pengaruh *momfluencer* di media sosial (Chee et al., 2023: 2). *Momfluencer* media sosial merupakan individu yang telah membangun pendengar digital *online* dengan berbagi konten pilihan yang menggambarkan peristiwa kehidupannya sehari-hari. Daya tarik *momfluencer* media sosial tertelak pada representasi kehidupan yang dapat diterima, dapat dipercaya, dan dapat dicapai oleh pengikutnya. *Momfluencer* mempublikasikan konten secara *real-time* yang dapat berkomunikasi secara langsung dengan pendengarnya, menciptakan kehadiran yang kuat dalam kehidupan sehari-hari (McCorquodale, 2019).

Momfluencer dalam membagikan kegiatan sehari-harinya cenderung lebih selektif dalam mempresentasikan dirinya. *Momfluencer*

akan menunjukkan sisi-sisi positif yang dimilikinya, seperti membagikan foto terbaik, pencapaian terbaik, dan kegiatan menarik yang mereka lakukan. *Momfluencer* tidak akan menampilkan kelemahan atau upaya yang mereka lakukan untuk mencapai tingkat keberhasilan hidup yang mereka nikmati saat ini. Selain memperlihatkan aspek positif dari kehidupan, *momfluencer* juga akan membawa para pengikutnya pada gambaran “kehidupan ideal” menjadi seorang ibu (Vogel et al., 2014).

Berbagi momen bahagia dalam kehidupan yang dilakukan oleh *momfluencer* bukanlah hal yang salah. Namun, hal tersebut berbahaya karena menyebabkan ibu-ibu lain memiliki ekspektasi yang tidak realistis dalam menjadi seorang ibu dan akan mempengaruhi kesejahteraan ibu (Kirkpatrick & Lee, 2022: 1). Pendapat lain mengatakan, ketika media sosial mempengaruhi persepsi keibuan, para ibu modern kewalahan dengan banyaknya informasi dan terpapar pada gambaran media sosial tentang “ibu ideal” yang menyebabkan para ibu memiliki masalah pada kesejahteraan psikologisnya seperti mudah marah, cemas, kelelahan, dan merasa bersalah karena tidak menjadi orang tua yang sempurna (Prikhidko & Swank, 2018: 1).

Kesejahteraan psikologis mencakup pencapaian optimal yang berasal dari kemampuan psikologis dan keadaan individu yang dapat menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri, menetapkan arah hidup, memiliki kepribadian mandiri, mencapai perkembangan diri yang lebih baik, mampu mengelola situasi lingkungan sekitar, dan menjalin ikatan positif dengan orang lain (C D Ryff & Keyes, 1995). Sebaliknya, Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah ditandai dengan perasaan frustrasi terhadap situasi dalam hidupnya., tingkah laku yang tertutup dalam berhubungan dengan individu lain, mengandalkan pandangan orang lain dalam mengambil keputusan., merasa tidak memiliki kemampuan untuk melakukan perubahan atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitar, kehilangan makna hidup, dan tidak mengalami perkembangan diri (Carol D Ryff, 1995). Faktor-faktor kesejahteraan

psikologis meliputi faktor demografis, dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup, religiusitas, dan kepribadian (Carol D Ryff dalam Estikomah & Sahrah, 2019: 232).

Dalam faktor kesejahteraan psikologis yakni penilaian terhadap pengalaman hidup, perbandingan sosial adalah faktor yang berdampak mempengaruhi kesejahteraan psikologis ibu. Pernyataan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Jiyoung Chae mengatakan bahwa orang tua, khususnya ibu, cenderung membandingkan diri dengan *momfluencer* untuk mengevaluasi diri agar menjadi ibu yang lebih baik. Namun, ibu yang lebih berpengalaman mungkin sudah membentuk sikapnya sendiri sebagai seorang ibu, sedangkan ibu baru sedang dalam proses pembentukan identitasnya. Para ibu baru merasa tidak yakin dengan peran sebagai ibu yang ideal oleh karena itu, ibu baru yang dipengaruhi oleh informasi yang dicari, lebih cenderung melakukan perbandingan sosial (Chae, 2015).

Perbandingan sosial menurut (Festinger, 1954) menyatakan bahwa individu memperoleh apa yang dimiliki seperti kesejahteraan psikologis berdasarkan perbandingan dengan orang lain. Perbandingan dengan orang lain yang serupa memungkinkan individu yang melakukannya mendapatkan pandangan akurat tentang diri nya sendiri. Pernyataan tersebut juga sesuai dengan penelitian Wheeler & Miyake, bahwa perbandingan sosial merupakan perbandingan yang dilakukan terhadap individu yang berada dalam satu tingkatan yang sama. Hal ini dikarenakan memiliki kesamaan dalam berbagai hal (Wheeler & Miyake, 1992). Penelitian yang dilakukan oleh Johan Satria Putra mengatakan bahwa menggunakan orang lain sebagai titik perbandingan bertujuan untuk membuat penilaian seakurat mungkin tentang kemampuan diri sendiri, serta untuk menilai apakah sikap dan perilaku yang dilakukan benar atau tidak (Putra, 2018: 199).

Para ibu melakukan perbandingan sosial di *platform* media sosial cenderung melaporkan tingkat persepsi yang lebih tinggi terkait peran orangtua dan tingkat depresi. Hal ini juga berdampak pada tingkat persepsi dukungan sosial yang lebih rendah, kurangnya kepuasan terhadap

pengasuhan, dan persepsi yang lebih rendah terkait kompetensi orangtua (Coyne et al., 2016). Penelitian yang dilakukan Verduyn et al. Menemukan bahwa media sosial dapat menurunkan kesejahteraan psikologis karena perbandingan sosial yang tidak menguntungkan atau rasa iri (Verduyn et al., 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Feinstein et al. Juga mengatakan bahwa penggunaan media sosial adalah prediktor kuat perbandingan sosial, yang berhubungan positif dengan rasa takut ketinggalan dan gejala depresi melalui perenungan, penampilan fisik yang dirasakan oleh individu, dan bagaimana individu tersebut merasa diterima secara sosial (Feinstein et al., 2013).

Berdasarkan hasil pra-survey menggunakan kuesioner pada tanggal 17 November 2023 dengan 25 responden. Dengan kriteria ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok minimal selama satu bulan, rentang tahun kelahiran antara tahun 1981-1996, ibu yang sedang hamil maupun sudah memiliki anak dengan usia 0-12 tahun. Hasil pra-survey yang dilakukan peneliti menunjukkan adanya masalah pada kesejahteraan psikologis ibu yang di pengaruhi oleh konten *momfluencer* TikTok. Hal ini dilihat berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff & Keyes (1995) yang menunjukkan bahwa 64% responden merasa kecewa dengan pola pengasuhan yang telah dilakukan, hal ini menyatakan bahwa responden memiliki penerimaan diri yang rendah. Terdapat 60% responden mengatakan bahwa konten *momfluencer* TikTok menciptakan gambaran sosok “ibu ideal” yang tidak realistis untuk diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari, hal ini menyatakan bahwa responden memiliki penguasaan lingkungan yang kurang baik. Terdapat 44% responden mengatakan bahwa konten *momfluencer* membuatnya membandingkan diri dan memiliki rasa iri terhadap kehidupan *momfluencer*, hal ini menyatakan bahwa responden mempunyai aspek yang kurang baik dalam hubungan positif dengan orang lain dan kurang baik dalam hal pertumbuhan pribadi. Terdapat 16% responden mengatakan bahwa ia merasa gagal menjadi seorang ibu setelah melihat konten *momfluencer*, hal ini menyatakan bahwa responden kurang

memiliki otonomi yang baik. Terdapat pula 12% responden mengatakan konten *momfluencer* menimbulkan kecemasan, hal ini menyatakan bahwa responden kurang memiliki tujuan hidup.

Selain perbandingan sosial yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis ibu. Kualitas pernikahan juga mempunyai dampak yang cukup besar terhadap kesejahteraan psikologis ibu. Pernikahan sendiri merupakan peristiwa yang memiliki signifikansi penting dalam hal evaluasi terhadap perkembangan individu. Pernikahan memiliki peran besar dalam menentukan kebahagiaan dan kepuasan hidup individu (Ghufron & Suminta, 2017: 143). Hubungan pernikahan yang sehat dan berkualitas dengan pasangan dapat memberikan dukungan sosial dan emosional yang penting bagi kesejahteraan psikologis ibu. Riset yang dilaksanakan (D. Carr et al., 2014: 945) menjelaskan bahwa kualitas pernikahan merupakan faktor penting yang membentuk kesejahteraan. Pasangan suami istri yang menjalin hubungan pernikahan dengan kualitas yang baik cenderung lebih banyak menunjukkan afeksi positif dan kepuasan kepada pasangannya dibandingkan kualitas pernikahan yang rendah. Oleh karena itu, sebagai ibu memerlukan kualitas pernikahan yang baik untuk memperbaiki kesejahteraan psikologisnya. Kesejahteraan psikologis ibu yang baik seringkali lebih mampu memberikan dukungan emosional dan perhatian yang diperlukan kepada anggota keluarga lainnya, terutama anak-anak. Sikap positif dan keseimbangan emosional ibu menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan dan kesejahteraan anak-anak, mempengaruhi positif proses pertumbuhan dan perkembangan anak-anak.

Dengan mempertimbangkan konteks latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk menjalankan penelitian guna mengetahui bagaimana perbandingan sosial dan kualitas pernikahan dapat mempengaruhi aspek kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Perbandingan Sosial dan Kualitas Pernikahan terhadap Kesejahteraan Psikologis Ibu Generasi Milenial Pengikut Konten *Momfluencer* TikTok”

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh antara perbandingan sosial terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok?
2. Apakah ada pengaruh antara kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok?
3. Apakah ada pengaruh antara perbandingan sosial dan kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok?

C. Tujuan Penelitian

1. Menguji secara empiris pengaruh antara perbandingan sosial terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok
2. Menguji secara empiris pengaruh antara kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok
3. Menguji secara empiris pengaruh antara perbandingan sosial dan kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi serta bermanfaat dalam menambah wawasan keilmuan baru dalam disiplin ilmu psikologi, terutama dalam permasalahan mengenai pengaruh perbandingan sosial dan kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat membuat peneliti memperoleh pengalaman baru saat melakukan penelitian terkait

dengan Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Ibu Generasi Milenial Pengikut Konten *Momfluencer* TikTok.

b. Bagi Ibu Generasi Milenial

Harapannya, penelitian ini mampu memberikan wawasan dan pengetahuan kepada subjek-subjek mengenai betapa pentingnya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.

c. Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini mampu menyajikan pengetahuan yang lebih komprehensif terkait pentingnya mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi pada sekelompok individu, tidak hanya ketika memasuki usia dewasa tetapi di berbagai rentang usia.

E. Keaslian Penelitian

Demi mencegah plagiarisme dalam penelitian ini, penulis membuktikannya dengan menyajikan uraian mengenai penelitian-penelitian sebelumnya yang terkait dengan penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Jin Kyun Lee tahun 2020 dengan judul *“The Effects of Social Comparison Orientation on Psychological Well-Being in Social Networking Sites: Serial Mediation of Perceived Social Support and Self-Esteem”*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sample pada penelitian ini sebanyak 236 responden di Korea Selatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orientasi perbandingan sosial berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Dalam hubungan antara orientasi perbandingan sosial dan kesejahteraan psikologis, dukungan sosial yang dirasakan tidak memiliki hubungan sebab akibat, sedangkan harga diri memiliki efek hubungan sebab akibat negatif yang signifikan, dan dukungan sosial yang dirasakan dan harga diri memiliki hubungan sebab akibat negatif. Jadi, kecenderungan perbandingan sosial di platform jejaring sosial mampu menyebabkan

emosi negatif, yang kemudian dapat mengurai persepsi dukungan sosial, harga diri, dan kesejahteraan psikologis (Lee, 2022).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Molly K. Tate tahun 2023 dengan judul “*The Impact of Social Comparison via Social Media on Maternal Mental Health, within the Context of the Intensive Mothering Ideology: A Scoping Review of the Literature*”. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur dalam 10 tahun terakhir yang dilakukan di *Cumulative Index of Nursing and Allied Health Literature (CINAHL)*, *PubMed*, dan *PsycINFO*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial berdampak negatif terhadap kesejahteraan ibu. Dalam konteks teori perbandingan sosial, karakteristik ibu seperti harga diri, dan orientasi perbandingan ibu terlihat memiliki hubungan sebab akibat dari dampak media sosial terhadap kesehatan mental ibu. Media sosial mengkomunikasikan bahwa sosok keibuan sangat diidealkan (Tate, 2023).
3. Penelitian yang dilaksanakan oleh Asrini Mahdia tahun 2018 dengan judul “Pengaruh Konten *Influencer* di Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Akhir”. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional yang dievaluasi melalui analisis koefisien korelasi. Subjek pada penelitian ini terdiri dari 111 mahasiswa tingkat satu dan dua psikologi universitas X dengan rentang usia 17-21 tahun yaitu mereka yang sudah berada dalam fase remaja akhir. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa terdapat korelasi yang kuat dan positif. Jadi, apabila remaja akhir secara rutin mengonsumsi konten dari para influencer, akan terjadi peningkatan kesejahteraan psikologis. Peningkatan ini cenderung bersifat positif, menunjukkan bahwa paparan berulang pada konten influencer dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja akhir. (Mahdia, 2018).
4. Penelitian yang dilakukan oleh Marcelline Eva Panjaitan dan Diana Rahmasari tahun 2021 dengan judul “Hubungan antara *Social Comparison* dengan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Psikologi

UNESA Pengguna Instagram”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel pada penelitian ini yakni sebanyak 235 responden sebagai sampel penelitian dan 60 responden sebagai sampel tryout, berdasarkan kriteria mahasiswa aktif S1 psikologi UNESA, usia 18-21 tahun, memiliki akun instagram, aktif menggunakan instagram 3-4 jam/hari, mengikuti akun teman yang menampilkan gaya hidup mewah, pencapaian, kemampuan, dan situasi hidup yang baik lainnya. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada variabel *social comparison* dan *subjective well-being* kurang dari 0,05 yaitu $p=0,000$ dengan koefisien korelasi sebesar -0,561. Hasil tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan arah hubungan yang negatif antara *social comparison* dengan *subjective well-being*, dimana jika *social comparison* individu terbilang tinggi maka akan berdampak negatif terhadap *subjective well-being* atau terjadi penurunan pada *subjective well-being*. Sebaliknya, jika *social comparison* terbilang rendah maka akan berdampak positif terhadap *subjective well-being* atau mengalami kenaikan pada *subjective well-being* (Panjaitan & Rahmasari, 2021).

5. Penelitian yang dilakukan oleh Syahra Agustiani dan Gazi tahun 2021 dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial dan Perbandingan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif Ibu Muda Pengguna Media Sosial”. Riset ini menggunakan metode kuantitatif. Sample pada penelitian ini terdiri dari 200 ibu muda dengan rentang usia 18-37 tahun. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang kuat antara dukungan sosial, perbandingan sosial, dan usia terhadap kesejahteraan subjektif ibu muda. Hasil dari pengujian hipotesis minor yang menguji pengaruh empat dimensi dukungan sosial, menunjukkan bahwa hanya terdapat satu aspek yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif yakni aspek dukungan emosional. Sedangkan dalam variabel perbandingan sosial, dari dua aspek yang dinilai, hanya dimensi ability yang memiliki dampak terhadap kesejahteraan subjektif, sementara aspek lainnya,

yaitu aspek pendapat, tidak mempengaruhi kesejahteraan subjektif. (Agustiani & Gazi, 2021).

6. Penelitian yang dilakukan oleh Dinda Putri Indraswari tahun 2019 dengan judul “*Subjective Well-Being* Ditinjau dari Kualitas Perkawinan pada Pasangan Suami Istri di Daerah Istimewa Yogyakarta”. Riset ini menerapkan metode kuantitatif korelasional. Subjek dalam riset ini merupakan 100 individu yang sudah menjalani pernikahan selama kurang lebih 5 tahun, dalam kondisi rumah tangga yang lengkap, yang tinggal di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil *simple regression analysis*, terungkap kualitas perkawinan memiliki dampak pada subjective well-being ($r=0,227$, $p=0,012$), dengan kontribusi sebanyak 6,2%. Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa kualitas perkawinan memiliki kemampuan untuk memperkirakan subjective well-being di Daerah Istimewa Yogyakarta (Indraswari, 2019)

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa meskipun terdapat persamaan antara variabel X atau Y. Namun penelitian yang dilakukan oleh peneliti merupakan sebuah pembaruan yang belum pernah diteliti sebelumnya antara perbandingan sosial dan kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok, dimana masih sedikit penelitian yang membahas seputar konten *momfluencer* TikTok. Pada penelitian ini memiliki perbedaan khas dibandingkan dengan penelitian sebelumnya karena menggunakan kelompok subjek ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pelengkap penelitian-penelitian sebelumnya sehingga menambah referensi untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu perwujudan individu secara penuh yang berasal dari potensi psikologis yang mampu menerima diri dengan segala kelebihan dan kekurangan, membangun *positive relation with others* (hubungan positif dengan orang lain), memiliki tingkat *autonomy* (kemandirian) yang tinggi, memiliki potensi mengendalikan lingkungan eksternal, telah menetapkan *purpose in life* (tujuan hidup), menggali dan mewujudkan kemampuan diri, serta mencapai pencapaian diri yang sesuai dengan kemampuan dan keinginannya (Carol D Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis mencerminkan bagaimana fungsi psikologis individu berjalan dengan optimal dan dalam keadaan positif (Aspinwall & Staudinger, 2002). Kesejahteraan psikologis dapat disebut sebagai istilah lain untuk kesehatan mental (Biddle et al., 2000). Kesejahteraan psikologis juga dapat diartikan dengan kesehatan mental (Nastasi & Borja, 2016).

Menurut (Huppert, 2009: 137) kesejahteraan psikologis adalah segala sesuatu tentang kehidupan yang berjalan baik, yang berasal dari emosi positif dan bagaimana individu dapat berguna secara efektif. Menurut (Bartram & Boniwell, 2015: 479) kesejahteraan psikologis diartikan dengan kepuasan pribadi, keterlibatan, rasa syukur, stabilitas suasana hati, makna, harga diri, ketahanan, kepuasan dan optimisme. Hal ini membuat individu mengenali kekuatan diri dan mampu mengembangkan minat dan bakat nya.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai keadaan positif dan optimal dalam aspek psikologis yang mana hal tersebut dihubungkan dengan kebahagiaan, mental yang sehat, dan berdampak pada kesehatan fisik

individu. Aspek-aspek tersebut seperti penerimaan diri, hubungan interpersonal yang sehat, tingkat kemandirian yang memadai, kemampuan untuk mengatasi stres, serta pencapaian tujuan hidup dan potensi diri. Dengan kata lain, kesejahteraan psikologis menekankan pada keadaan kejiwaan yang positif dan berkualitas.

2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis

Menurut (Carol D Ryff, 1989: 1072) aspek-aspek dalam kesejahteraan psikologis yaitu:

a. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Penerimaan diri dianggap sebagai ciri utama dari kesehatan mental. Individu dianggap memiliki sikap positif dalam hal penerimaan diri jika dia menampilkan sikap optimis terhadap diri sendiri., menghargai, dan menerima segala karakteristik dalam diri, termasuk baik dan buruknya diri (Carol D Ryff, 1995: 101). Lebih lanjut, individu dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi juga lebih mungkin merasakan pengalaman positif dari masa lalunya. Penerimaan diri juga bisa diartikan sebagai ciri khas dari aktualisasi diri, fungsi optimal, dan kedewasaan dalam perjalanan hidup (Carol D Ryff, 1989: 1072).

Sebaliknya, ketika tingkat penerimaan diri individu rendah, menyebabkan ketidakpuasan pada diri sendiri, munculnya perasaan kecewa dengan semua peristiwa dalam hidupnya sehingga muncul keinginan menjadi seseorang yang berbeda (Carol D Ryff, 1995: 101).

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

Potensi untuk mencintai dianggap sebagai elemen pokok dari kesehatan mental. Semakin besar potensi individu dalam menjalin hubungan positif dengan orang lain menunjukkan bahwa individu memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan individu lain, memiliki empati, afeksi, pengasih, dan ikatan yang penuh

kehangatan dengan orang lain, hal ini dianggap sebagai kriteria kedewasaan. Individu yang menjalin hubungan positif dengan orang lain dapat membentuk ikatan hangat dan penuh kepercayaan dengan sesama (Carol D Ryff, 1995: 101).

Sebaliknya, seorang yang kurang terampil dalam membina hubungan positif dengan orang lain akan membuat individu memiliki sikap tertutup terhadap orang lain, kesulitan menunjukkan kehangatan, pedulian, dan keterbukaan dalam interaksi dengan individu lain, memiliki rasa terasingkan dan merasa frustrasi dalam membangun hubungan dengan individu lain, serta kehilangan minat untuk mencapai kesepakatan atau kompromi dengan individu lain (Carol D Ryff, 1995: 101).

c. Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi mencakup tingkat ketangguhan seseorang dalam mengatur nasibnya, mempertahankan kemandirian, memiliki kendali internal dan regulasi perilaku individual. Sifat ini didasarkan pada keyakinan bahwa pemikiran dan perilaku individu berasal dari diri sendiri, tanpa pengaruh atau kekangan dari pihak lain. Keberhasilan individu dalam mewujudkan potensinya menunjukkan fungsi otonomi. Seseorang yang mempunyai otonomi dianggap mampu mengelola diri sendiri dan menetapkan keinginan sesuai dengan standar pribadinya, sehingga membangun keyakinan pada dirinya, bukan tergantung pada keyakinan individu lain (Carol D Ryff, 1995: 101).

Sebaliknya, individu yang mempunyai keterbatasan otonomi cenderung sangat peduli dan mengambil pertimbangan terhadap ekspektasi serta penilaian orang lain, mengandalkan pandangannya dalam mengambil keputusan penting, dan bersikap sesuai dengan norma-norma sosial (Carol D Ryff, 1995: 101).

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan merupakan kapasitas individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan keadaan psikologisnya, kemampuan untuk mengatur berbagai kegiatan eksternal, termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, serta memanfaatkan peluang yang muncul di lingkungannya (Carol D Ryff, 1995).

Sebaliknya, seseorang yang mempunyai penguasaan lingkungan yang kurang baik akan menghadapi masalah dalam mengorganisir situasi harian, merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan., kurang responsif terhadap peluang yang ada di sekitarnya, dan memiliki keterbatasan dalam mengontrol lingkungan (Carol D Ryff, 1995).

e. Tujuan Hidup (*Purpose In Life*)

Memiliki tujuan dalam hidup dan dapat memberikan makna dalam kehidupan yang dijalani merupakan karakteristik kesehatan mental. Seseorang dengan tujuan hidup yang tinggi akan memiliki kejelasan arah dalam hidup, mampu memberikan makna dari kejadian dimasa lalu hingga kini, memiliki keyakinan yang mengarah pada tujuan hidup, serta menetapkan sasaran dan target yang diinginkan dalam kehidupan (Carol D Ryff, 1995).

Sebaliknya, individu yang mempunyai tingkat tujuan hidup yang rendah akan merasa tidak memiliki arti hidup, memiliki sedikit arah atau tujuan yang ingin dicapai, mengalami kehilangan arah hidup, kehilangan keyakinan yang memberikan arah hidup, dan tidak menemukan arti yang terdapat pada peristiwa-peristiwa masa lalu bagi kehidupannya (Carol D Ryff, 1995).

f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Pertumbuhan pribadi adalah potensi individu untuk terus mengembangkan potensinya dan meningkatkan aspek positif dalam

dirinya. Individu yang mengalami perkembangan pribadi yang positif ditandai oleh kesadaran akan perkembangan berkelanjutan dalam dirinya, melihat dirinya sebagai individu yang terus menerus mengalami pertumbuhan dan perkembangan, memiliki keterbukaan terhadap pengalaman baru, mampu menyadari kemampuan diri dan tingkahlaku secara konsisten, dan mengalami perkembangan menjadi individu yang lebih efektif serta memperoleh pengetahuan tambahan (Carol D Ryff, 1995).

Sebaliknya, individu yang pertumbuhan pribadinya rendah akan merasakan stagnasi, tidak merasakan perbaikan atau perkembangan dalam dirinya, mengalami kebosanan dan kehilangan minat hidup, serta merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengembangkan sikap dan perilaku yang lebih baik (Carol D Ryff, 1995).

Berdasarkan aspek-aspek yang telah disebutkan diatas, peneliti menggunakan aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Carol D. Ryff (1989) yaitu *Self Acceptance, Positive Relations with Others, Autonomy, Environmental Mastery, Purpose In Life, Personal Growth*. Penggunaan aspek-aspek ini tidak hanya bermanfaat bagi ibu sendiri, tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan anak-anaknya. Dengan aspek-aspek yang telah disebutkan, ibu milenial dapat menyeimbangkan perannya sebagai ibu, pekerja, dan individu, serta mengatasi tekanan dan stres sehari-hari. Melalui aspek-aspek ini, ibu generasi milenial dapat menciptakan lingkungan yang stabil dan positif bagi keluarganya serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

3. Faktor-faktor Kesejahteraan Psikologis

Menurut (Carol D Ryff dalam Estikomah & Sahrah, 2019: 232) faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu yaitu:

a. Faktor Demografis

Faktor demografis yang memengaruhi kesejahteraan psikologis yakni:

1. Usia

Perbedaan usia berkontribusi mempengaruhi dimensi kesejahteraan psikologis. dimensi kesejahteraan psikologis, seperti penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain, cenderung meningkat seiring bertambahnya usia (Carol D Ryff & Singer, 1996: 18).

2. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi berbagai dimensi kesejahteraan psikologis. Dalam hal ini, perempuan mendapatkan skor lebih tinggi dalam mengembangkan hubungan yang lebih positif dengan orang lain dan mencapai pertumbuhan pribadi yang lebih baik dibandingkan dengan laki-laki (Carol D Ryff & Singer, 1996: 18).

3. Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi individu memiliki dampak pada kesejahteraan psikologisnya. individu yang ada dalam tingkat sosial lebih tinggi cenderung mempunyai pandangan positif terhadap diri sendiri dan masa lalunya, dan merasakan tingkat keteraturan hidup yang lebih kuat jika dibandingkan oleh individu yang ada dalam strata sosial yang rendah (Carol D Ryff & Singer, 1996: 18).

4. Budaya

Budaya barat akan menciptakan aspek penerimaan diri dan otonomi yang lebih menonjol, hal ini disebabkan pada budaya barat yang fokus pada prinsip individualitas dan kemandirian. Sementara budaya timur akan menciptakan aspek hubungan positif dengan orang lain yang lebih tinggi, hal ini disebabkan

pada budaya timur yang berorientasi kolektif dan saling ketergantungan (Carol D Ryff & Singer, 1996: 18).

b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merujuk pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau dukungan yang diterima oleh seseorang dari individu atau kelompok lain. Sumber dukungan sosial bisa datang dari pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, atau organisasi sosial (Sarafino and Smith dalam Susilaningrum & Wijono, 2023: 7299).

c. Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup

Mekanisme evaluasi terhadap pengalaman hidup yakni:

1. Mekanisme Perbandingan Sosial (*Social Comparison*)

Dalam proses perbandingan sosial, individu belajar dan menilai diri mereka melalui cara membandingkan diri mereka dengan individu lain. Hasil dari perbandingan ini bisa bersifat positif, negatif, atau netral, bergantung terhadap kriteria yang dipilih sebagai acuan untuk perbandingan tersebut. Standar ini umumnya merujuk pada individu atau kelompok yang digunakan sebagai titik perbandingan (Carol D Ryff & Singer, 1996: 19).

2. Mekanisme Perwujudan Penghargaan (*Reflected Appraisal*)

Proses ini mengikuti dasar perspektif simbolik interaksionis yang menyatakan bahwa individu terpengaruh oleh sikap yang diberikan individu lain terhadap dirinya. Seiring waktu, individu cenderung membentuk pandangan terhadap diri mereka sendiri berdasarkan cara individu lain melihat mereka. Dengan kata lain, tanggapan yang diterima individu dari orang-orang saat merasakan suatu peristiwa kehidupan tertentu menjadi suatu proses penilaian diri (Carol D Ryff & Singer, 1996).

3. Mekanisme Persepsi Diri terhadap Tingkah Laku (*Behavioral Self-Perceptions*)

Individu menarik kesimpulan tentang kecenderungan kemampuan dan kompetensinya melalui pengamatan perilaku diri. Pengamatan terhadap diri sendiri adalah bagian dari tahapan di mana individu memberi arti pada pengalaman kehidupannya. Jika individu dapat melihat perubahan positif dalam dirinya, diharapkan mereka dapat memiliki pandangan yang lebih positif terhadap pengalaman hidup, dan ini dapat mencerminkan penyesuaian diri yang baik (Carol D Ryff & Singer, 1996: 19).

4. Mekanisme Pemusatan Psikologis (*Psychological Centrality*)

Konsep diri terbentuk dari pengalaman masa lalu dan memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan psikologis individu. Pengalaman yang dianggap sebagai momen yang sangat berpengaruh dalam berbagai aspek kehidupan dapat berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis. Setiap pengalaman tersebut melibatkan berbagai bidang kehidupan, yang masing-masing membawa tantangan unik dalam perjalanan individu (Carol D Ryff & Singer, 1996).

d. Religiusitas

Agama memiliki peran psikososial, termasuk: 1. Doa bisa menjadi cara penting untuk mengatasi persoalan pribadi, 2. Aktif berpartisipasi dalam aktivitas keagamaan dapat memengaruhi cara individu melihat kendali terhadap lingkungannya dan meningkatkan harga diri, 3. Keterlibatan dalam aspek keagamaan dapat menjadi penentu dalam menilai kepuasan hidup (Levin et al., 1994).

e. Kepribadian

Individu yang mempunyai berbagai keterampilan pribadi dan sosial, seperti penerimaan diri, kemampuan untuk membangun

keseimbangan harmonis dengan sekitar, serta keterampilan *coping* efektif membuat individu terhindar konflik dan stres (Carol D Ryff, 1989).

Berbagai pendapat seputar faktor yang dapat mengakibatkan kesejahteraan psikologis individu, karena itu disimpulkan bahwa beberapa faktor kesejahteraan psikologis di antaranya usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, dukungan sosial, evaluasi pengalaman hidup, religiusitas dan kepribadian. Pemaparan di atas mengenai faktor kesejahteraan psikologis dapat disimpulkan bahwa perbandingan sosial mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

4. Kesejahteraan Psikologis dalam Perspektif Islam

Kesejahteraan psikologis dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya:

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram” (QS. Ar-Ra'd: 28).

Dalam tafsir Al-Azhar, Hamka mengkaji surat Ar-Ra'd ayat 28 yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, menjelaskan secara lebih terperinci hubungan yang erat antara keimanan dan kesejahteraan psikologis. Keimanan dianggap sebagai penyebab individu untuk selalu mengingat Allah SWT, dan hanya melalui mengingat Allah SWT, hati dapat merasakan ketenangan (Hamka, 2015: 3671). Dengan demikian, segala jenis kecemasan, rasa putus asa, ketakutan, kegelisahan, keraguan, dan kesedihan akan hilang secara alami (Warni, 2017: 7).

Berdasarkan penjelasan di atas, ayat ini menekankan bahwa ketenangan hati dan jiwa dapat ditemukan melalui mengingat Allah SWT. Dalam agama Islam, taqwa (ketaatan kepada Allah SWT) dan dzikir (mengingat Allah SWT) dianggap sebagai sumber ketenangan

batin yang membentuk kesejahteraan psikologis yang tinggi (Siswoyo, 2008).

B. Perbandingan Sosial

1. Definisi Perbandingan Sosial

Perbandingan sosial adalah sebuah dinamika saling memengaruhi dan perilaku bersaing yang umumnya terjadi dalam situasi interaksi sosial, hal ini timbul karena adanya keinginan untuk mengevaluasi diri sendiri. Dalam interaksi sosial, keinginan untuk melakukan penilaian diri dapat dicapai melalui perbandingan sosial. Jadi, perbandingan sosial adalah suatu metode di mana individu secara subjektif memperbandingkan kemampuan dan pandangan dirinya dengan individu lain (Festinger, 1954). Perbandingan sosial adalah penilaian kognitif yang dilakukan oleh individu terhadap berbagai aspek tertentu yang dimiliki, serta memperbandingkan dengan aspek individu lain (Jones, 2001).

Menurut (Festinger, 1954) Terdapat dua elemen yang diperhitungkan dalam perbandingan individu, yakni kemampuan dan pendapat. Sedangkan menurut (Carol D Ryff & Essex, 1992) penelitian-penelitian lanjutan mengungkap bahwa dalam perbandingan sosial, individu tak hanya mengevaluasi kemampuan dan pendapat, melainkan juga mempertimbangkan aspek-aspek emosional, keyakinan, gaya hidup, kondisi kesehatan, kepuasan hidup, kekayaan, dan berbagai aspek lainnya.

Perbandingan sosial dapat dibagi menjadi dua jenis, yakni *downward comparison* (perbandingan ke bawah) dan *upward comparison* (perbandingan ke atas) dan. *Upward comparison* (perbandingan ke atas) berlangsung saat seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain yang memiliki prestasi atau kualitas lebih baik. Sebaliknya, *downward comparison* adalah saat individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang memiliki prestasi atau kualitas lebih rendah (Gibbons & Buunk, 1999). Menurut (Wheeler &

Miyake, 1992) Perbandingan sosial adalah perbandingan yang terjadi di antara individu yang berada pada tingkat yang sama, seperti teman dekat. Fenomena ini muncul karena adanya harapan bahwa teman dekat memiliki kesamaan dalam berbagai aspek.

Dari beberapa penjelasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa perbandingan sosial dapat didefinisikan sebagai proses perbandingan atau evaluasi yang dilakukan individu pada dirinya sendiri dengan individu lain dalam berbagai aspek kehidupan, seperti kemampuan, prestasi, pendapat, gaya hidup, emosi, dan faktor-faktor lainnya. Perbandingan sosial dapat berupa perbandingan sosial ke atas dan perbandingan sosial ke bawah. Tujuan dari perbandingan sosial dapat bervariasi, termasuk untuk menilai diri sendiri, meningkatkan diri, atau mengukur posisi sosial dalam suatu konteks tertentu. Perbandingan sosial dapat terjadi dalam berbagai situasi dan membentuk bagian penting dari interaksi sosial dan dinamika kelompok.

2. Aspek-aspek Perbandingan Sosial

Menurut (Wheeler & Miyake, 1992: 770) aspek-aspek dalam perbandingan sosial yaitu:

a. Kepribadian (*Personality*)

Kepribadian merupakan suatu pola yang cenderung bersifat tetap dari sifat dan karakteristik unik yang membuat perilaku individu konsisten dan unik. Dengan berdasarkan kata sifat, setiap individu memiliki keunikan dalam kepribadiannya. Sehingga, ketika seseorang berinteraksi dengan individu lain yang memiliki kepribadian berbeda, mereka cenderung melakukan perbandingan antara kepribadian mereka sendiri dan kepribadian orang lain (Wheeler & Miyake, 1992).

b. Kekayaan (*Wealth*)

Kekayaan merujuk pada kelimpahan harta atau benda yang dimiliki oleh individu. Dalam konteks ini, individu seringkali

melakukan perbandingan sosial dengan orang lain dalam hal ekonomi atau kekayaan (Wheeler & Miyake, 1992).

c. Gaya Hidup (*Lifestyle*)

Gaya hidup mengacu pada cara individu mengekspresikan dan menentukan kehidupan mereka, Gaya hidup mencakup kebiasaan, preferensi, dan aktivitas sehari-hari yang mencerminkan identitas dan pilihan individu. Gaya hidup dipengaruhi oleh lingkungan dan kondisi tempat individu tinggal dan menetap (Wheeler & Miyake, 1992).

d. Daya Tarik Fisik (*Physical Attractiveness*)

Setelah kepribadian individu terbentuk, proses selanjutnya adalah pembentukan penampilan fisik. Setiap individu memiliki daya tarik fisik yang unik. Dikarenakan cara individu menarik perhatian orang lain melalui penampilan fisik berbeda-beda, maka individu tersebut biasanya cenderung melakukan perbandingan dengan orang lain dalam hal penampilan dan daya tarik fisik (Wheeler & Miyake, 1992).

Menurut (Gibbons & Buunk, 1999: 136) aspek-aspek dalam perbandingan sosial diantaranya yakni:

a. Perbandingan Sosial ke Atas (*Upward Comparison*)

Upward comparison adalah perbandingan sosial di mana individu menggunakan objek pembandingan yang diakui memiliki kualitas lebih baik daripada dirinya. Tujuan dari perbandingan ini seringkali muncul dari keinginan untuk pengembangan pribadi, terutama pada individu dengan tingkat harga diri yang tinggi. Namun, perbandingan semacam ini dapat membawa dampak negatif, seperti timbulnya rasa cemburu, frustrasi, bahkan penurunan harga diri, terutama ketika individu merasa sulit mengontrol peningkatan posisi mereka (Brien et al., 2009).

b. Perbandingan Sosial ke Bawah (*Downward Comparison*)

Downward comparison adalah bentuk perbandingan sosial di mana individu menggunakan objek pembanding yang diakui memiliki kualitas lebih rendah daripada dirinya. Tujuan dari perbandingan ini umumnya adalah untuk meningkatkan rasa harga diri dengan cara menilai diri yang lebih positif. Namun, perbandingan semacam ini dapat menimbulkan masalah, terutama jika individu merasa dirinya menjadi lebih baik dari individu pembanding, dan akan diperparah jika orang tersebut memiliki tingkat pengendalian diri yang rendah (Brien et al., 2009).

Berdasarkan penejelasan yang telah diuraikan, peneliti akan menggunakan aspek perbandingan sosial yang dikembangkan oleh Gibbons & Buunk, 1999 yaitu *upward comparison* & *downward comparison*. Penggunaan aspek-aspek perbandingan sosial ini memiliki implikasi yang penting dalam kesejahteraan psikologis individu. Upward comparison, di mana individu membandingkan dirinya dengan mereka yang memiliki prestasi atau kualitas lebih baik, seringkali dapat menjadi sumber motivasi untuk pencapaian yang lebih tinggi, meskipun juga dapat menimbulkan perasaan tidak memadai. Di sisi lain, downward comparison, di mana individu membandingkan dirinya dengan mereka yang memiliki prestasi atau kualitas lebih rendah, dapat meningkatkan kepuasan diri dan memberikan rasa pencapaian, meskipun juga bisa memicu perilaku merendahkan diri.

3. Faktor-faktor Perbandingan Sosial

Menurut (Suls & Wheeler, 2000: 106) faktor-faktor yang mempengaruhi perbandingan sosial yaitu:

a. Penilaian Diri (*Self Assesment*)

Salah satu faktor yang memengaruhi perbandingan sosial adalah evaluasi yang dilakukan oleh individu terhadap dirinya. Kondisi ini muncul karena seringkali individu merasa bahwa penilaian terhadap dirinya sendiri tidak dapat dianggap akurat dan

valid, sehingga mendorong individu untuk melakukan perbandingan sosial dengan orang lain (Suls & Wheeler, 2000).

b. Peningkatan Diri & Perbaikan Diri (*Self Enhancement & Self Improvement*)

Kebutuhan untuk mengembangkan diri mendorong individu untuk melakukan *downward comparison*, yaitu memperbandingkan diri dengan orang lain yang dianggap berada dalam kondisi yang kurang baik agar individu merasa dirinya lebih baik. Sebaliknya, dorongan untuk peningkatan diri mendorong individu untuk melakukan *upward comparison*, yaitu memperbandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih baik, guna membangkitkan motivasi untuk menjadi individu yang lebih baik (Suls & Wheeler, 2000).

c. Penilaian Sosial (*Social Judgement*)

Pengaruh lingkungan sosial pada perbandingan sosial juga bersumber dari penilaian sosial. Tidak hanya melibatkan penilaian terhadap diri sendiri, tetapi lingkungan sosial juga memberikan penilaian terhadap individu (Suls & Wheeler, 2000).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor perbandingan sosial menurut Suls & Wheeler (2000) yaitu *Self Assesment, Self Enhancement, Self Improvement, & Social Judgement*.

4. Perbandingan Sosial dalam Perspektif Islam

Persoalan perbandingan sosial terdapat dalam QS. An-Nisa' ayat 32:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۚ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ
نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ ۚ وَسْءُؤُا لِلَّهِ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّا اللَّهُ كَانِ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya :

“Dan janganlah kamu iri hati terhadap karunia yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. (Karena) bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui segala sesuatu” (QS. An-Nisa’: 32).

Menurut Shihab, angan-angan seringkali menimbulkan perilaku serakah dan rasa iri hati. Bahkan, tindakan membandingkan diri dengan orang lain dapat mengakibatkan kezaliman dan dosa besar. Perbandingan ini mencakup aspek harta, bagian dalam warisan, kedudukan, kecerdasan, reputasi, dan kelebihan lainnya. Meskipun demikian, ayat tersebut memberikan pelajaran realistis bahwa terdapat angan-angan dan harapan yang bisa tercapai sesuai dengan kemampuan diri, sementara ada yang tidak (Shihab, 2002: 416).

Dalam ayat ini dinyatakan bahwa seseorang cenderung membangun khayalan yang tidak realistis karena membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih unggul. Sebagian dari kita memiliki kelebihan tertentu dibandingkan dengan yang lainnya. Ketika seseorang terpikat oleh kelebihan orang lain, ia dapat terkena penyakit dalam jiwanya, seperti iri hati, benci, mengumpat, dan merasa tidak puas, baik terhadap orang yang diberi Allah kelebihan maupun terhadap Allah sendiri. Karena ia terlalu sibuk membangun khayalan, ia melupakan evaluasi dirinya sendiri, yang pasti memiliki kelebihan sendiri jika ia mau mengembangkannya (Hamka, 2015: 1185).

C. Kualitas Pernikahan

1. Definisi Kualitas Pernikahan

Kualitas pernikahan merujuk pada penilaian subyektif yang diberikan oleh pasangan suami istri terhadap hubungan pernikahannya, yang mencakup seberapa kuat, stabil, menyenangkan, dan memuaskan (Norton, 2015: 143). Menurut (Wahyuningsih et al., 2013: 452) kualitas pernikahan adalah penilaian personal terhadap hubungan pernikahan, diukur dengan menggunakan tujuan pernikahan sebagai standar evaluasi yang objektif. Menurut (John et al., 2017: 2) kualitas pernikahan mencakup berbagai dimensi yang menilai sifat objektif suatu ikatan

pernikahan, termasuk tingkat komunikasi, pertemanan, kasih sayang, kepercayaan, konflik, dan tingkat kebahagiaan.

Kualitas Pernikahan dapat digolongkan menjadi dua kelompok. Kelompok pertama merupakan kelompok yang mengkonsepkan kualitas pernikahan sebagai konsep multidimensi, sedangkan kelompok kedua merupakan kelompok yang mengkonsepkan kualitas pernikahan sebagai konsep unidimensi (Glenn, 2015: 820). Menurut (Fowers & Olson, 1989: 67) berpendapat bahwa ada banyak pihak yang melekatkan hubungan perkawinan dan masing-masing pihak berkontribusi terhadap kualitas pernikahan. Ada 12 bidang penting yang berkontribusi terhadap kualitas pernikahan, yakni: kepribadian, komunikasi, resolusi konflik, pengelolaan keuangan, waktu luang, jenis kelamin, anak dan pengasuhan, keluarga dan teman, peran kesetaraan, orientasi agama, kohesi perkawinan, dan perubahan perkawinan.

Dari beberapa penjelasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa kualitas pernikahan merujuk pada tingkat kepuasan, keharmonisan, dan kesejahteraan yang dialami oleh pasangan suami istri dalam hubungan pernikahan mereka. Hal ini mencakup berbagai aspek, seperti komunikasi efektif, saling pengertian, kepercayaan, keterlibatan emosional, konflik yang sehat, serta kebahagiaan bersama. Evaluasi terhadap kualitas pernikahan dapat bersifat subjektif, melibatkan persepsi dan pengalaman pribadi pasangan, atau dapat diukur dengan menggunakan kriteria objektif seperti tingkat komunikasi, kestabilan, dan kepuasan secara umum. Kualitas pernikahan yang baik secara umum dihubungkan dengan kesejahteraan dan kebahagiaan psikologis dalam jangka panjang.

2. Aspek-aspek Kualitas Pernikahan

Menurut (Fowers & Olson, 1989: 67) aspek-aspek dalam kualitas pernikahan diantaranya yakni:

a. Masalah Kepribadian (*Personality Issues*)

Masalah kepribadian merupakan kesan individu terhadap pasangan tentang masalah kebiasaan, tingkah laku dan tingkat kepuasan yang dirasakan (Fowers & Olson, 1989: 67).

b. Komunikasi (*Communication*)

Komunikasi berkaitan dengan sikap individu dan perasaan interaksi dalam konteks hubungan yang berorientasi dalam perihal kenyamanan yang dialami oleh kedua pasangan saat saling menyampaikan dan menerima informasi kognitif dan emosional (Fowers & Olson, 1989: 67).

c. Pemecahan Konflik (*Conflict Resolution*)

Aspek pemecahan konflik mengukur pandangan pasangan terhadap keberadaan dan pemecahan konflik dalam hubungan terkait pemecahan konflik berfokus pada sejauh mana pasangan terbuka untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah, serta strategi yang mereka gunakan untuk mengakhiri pertengkaran (Fowers & Olson, 1989: 67).

d. Manajemen Keuangan (*Financial Management*)

Aspek manajemen keuangan menitikberatkan pada pandangan dan kekhawatiran terkait dengan penanganan masalah ekonomi dalam hubungan terkait menilai pola pengeluaran dan kehati-hatian dalam mengambil keputusan keuangan (Fowers & Olson, 1989: 67).

e. Kegiatan Waktu Luang (*Leisure Activities*)

Aspek kegiatan waktu luang menilai prioritas untuk menghabiskan waktu luang terkait aktivitas sosial dan pribadi, prioritas bersama dan pribadi, dan harapan tentang menghabiskan waktu luang sebagai pasangan (Fowers & Olson, 1989: 67).

f. Hubungan Seksual (*Sexual Relationship*)

Hubungan seksual mencakup perilaku seksual dalam pernikahan, kesetiaan seksual individu kepada pasangan mereka, dan isu-isu yang muncul dalam hubungan seksual. Aspek hubungan sosial ini

membahas terkait pandangan terhadap isu-isu seksual, perilaku dalam konteks seksual, kontrol kelahiran, dan kesetiaan seksual (Fowers & Olson, 1989: 67).

g. Anak dan Pengasuhan (*Children and Parenting*)

Aspek anak dan pengasuhan menilai perasaan dan sikap tentang tugas dan kontribusi orang tua dalam memiliki dan membesarkan anak. Hal ini melibatkan keputusan mengenai upaya mengajarkan anak agar disiplin, menetapkan tujuan yang spesifik untuk anak, dan dampak anak pada hubungan pasangan (Fowers & Olson, 1989: 67).

h. Keluarga dan Teman (*Family and Friends*)

Aspek keluarga dan pertemanan berkaitan dengan emosi dan interaksi antar suami-istri dalam berhubungan dengan keluarga masing-masing, keluarga pasangan, dan lingkaran pertemanan. Aspek ini juga melibatkan kenyamanan dan harapan untuk berbagi waktu bersama keluarga dan teman (Fowers & Olson, 1989: 67).

i. Kesetaraan Peran (*Equalitarian Roles*)

Aspek kesetaraan peran mengevaluasi pandangan dan sikap individu terkait peran mereka dalam pernikahan, yang mencakup tanggung jawab rumah tangga, pekerjaan, aspek seksual, dan peran sebagai orang tua (Fowers & Olson, 1989: 67).

j. Orientasi Religiusitas (*Religious Orientation*)

Aspek orientasi religiusitas ini meneliti makna dari keyakinan agama dan penerapan praktik agama dalam pernikahan (Fowers & Olson, 1989: 67).

k. Keseimbangan Pernikahan (*Marital Cohesion*)

Aspek keseimbangan pernikahan menggambarkan seberapa dekat perasaan pasangan terhadap satu sama lain dan bagaimana mereka menyeimbangkan antara perpisahan dan kebersamaan (Fowers & Olson, 1989: 67).

1. Perubahan Pernikahan (*Marital Change*)

Aspek perubahan pernikahan menggambarkan bagaimana pasangan mampu menyeimbangkan stabilitas pernikahan dan perubahan dalam hubungan pernikahan (Fowers & Olson, 1989: 67).

Menurut (Wahyuningsih et al., 2013) aspek-aspek dalam kualitas pernikahan diantaranya yakni:

a. Persahabatan (*Friendship*)

Kualitas pernikahan adalah hasil dari persatuan antara suami dan istri yang membutuhkan adanya ikatan persahabatan di dalamnya. Persahabatan ini mencakup aspek komunikasi, kesepahaman dalam pendidikan anak, serta hubungan kebersamaan antara suami dan istri dalam menyelesaikan masalah dan melakukan musyawarah (Wahyuningsih et al., 2013).

b. Keharmonisan (*Harmony*)

Keharmonisan dapat diamati dari minimnya konflik antara suami dan istri, di mana terasa adanya ketenangan, kedamaian, dan keharmonisan dalam rumah tangga tanpa adanya gejala yang signifikan. Tingkat konflik yang rendah ini membawa pengalaman ketenangan, kedamaian, serta kenyamanan bagi suami dan istri dalam kehidupan rumah tangga mereka (Wahyuningsih et al., 2013).

c. Kepuasan terhadap Anak (*Satisfaction With the Child*)

Indikator kualitas pernikahan yang baik tercermin dalam kepuasan suami istri terhadap prestasi dan perilaku baik anak-anak mereka, termasuk ketaatan dalam beribadah. Suami dan istri merasakan kepuasan saat melihat kesuksesan atau prestasi anak-anak mereka (Wahyuningsih et al., 2013).

Berdasarkan penjelasan aspek-aspek kualitas pernikahan, peneliti menggunakan aspek kualitas pernikahan yang dikembangkan oleh Wahyuningsih et al., 2013 mengenai persahabatan, keharmonisan, dan kepuasan terhadap anak. Penggunaan aspek-aspek ini dikarenakan

kepuasan dalam pernikahan menjadi faktor yang signifikan, dipengaruhi oleh komunikasi, keintiman, dukungan, dan penyelesaian konflik. Kesetiaan dan kepercayaan antara suami dan istri juga memainkan peran penting dalam membentuk kualitas pernikahan yang baik. Pembagian peran yang adil dalam rumah tangga dan kemampuan menyelesaikan konflik dengan baik juga menjadi elemen penting dalam membangun hubungan pernikahan yang sehat dan harmonis. Dengan memperhatikan aspek-aspek ini, pasangan dapat memperkuat kualitas pernikahan mereka dan menjaga hubungan yang langgeng dan memuaskan.

3. Faktor-faktor Kualitas Pernikahan

Menurut (Allendorf & Ghimire, 2013) faktor-faktor yang memengaruhi kualitas pernikahan yakni:

a. Memilih Sendiri Pasangan yang Dinikahi

Menjalin hubungan dengan rasa cinta dan rasa memiliki akan meningkatkan kualitas pernikahan. Dalam pernikahan di mana seseorang memilih pasangan mereka sendiri menunjukkan bahwa mereka yang berpartisipasi dalam pilihan pasangan mereka sendiri akan memiliki kualitas pernikahan yang lebih besar daripada mereka yang pasangannya dipilih oleh keluarga mereka (Allendorf & Ghimire, 2013).

b. Pendidikan

Pendidikan memiliki korelasi yang kuat dengan kualitas pernikahan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin baik kualitas pernikahan yang ia jalani. Hal ini dikarenakan, melalui pendidikan akan mengurangi tingkat depresi, pendapatan yang lebih tinggi, dan keterampilan komunikasi yang lebih baik dalam pernikahan (Allendorf & Ghimire, 2013).

c. Jenis Kelamin

Umumnya, perempuan menempati posisi yang lebih rendah dari suami mereka dalam struktur keluarga, dan diharapkan untuk

fokus pada perawatan suami dan keluarga secara keseluruhan. Hal ini menyebabkan perempuan sering merasa kurang puas dalam pernikahan mereka dibandingkan dengan laki-laki, yang tidak memiliki tanggung jawab yang sama terhadap istri mereka (Allendorf & Ghimire, 2013).

d. Usia

Di antara faktor-faktor lainnya, usia saat menikah sangat mempengaruhi kualitas pernikahan. Individu yang menikah saat usia muda akan memiliki kualitas pernikahan yang lebih rendah dan resiko perceraian akan lebih besar (Allendorf & Ghimire, 2013).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kualitas pernikahan menurut (Allendorf & Ghimire, 2013) yaitu memilih pasangan yang dinikahi, pendidikan, jenis kelamin, usia.

4. Kualitas Pernikahan dalam Perspektif Islam

Persoalan kualitas pernikahan terdapat dalam QS. Al-Furqan ayat 74:

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا فُرْقَةً أَعْيُنَ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا

Artinya:

“Dan orang-orang yang berkata, “Ya Tuhan kami, anugerahkanlah kepada kami pasangan kami dan keturunan kami sebagai penyenang hati (kami), dan jadikanlah kami pemimpin bagi orang-orang yang bertakwa” (QS. Al-Furqan: 74)

Ayat ini bisa menjadi renungan dan harapan bagi suami dan istri, agar diberikan kebahagiaan dan kasih sayang dalam kehidupan rumah tangga, sambil tetap memegang teguh ketakwaan kepada Allah. Pernyataan ini sesuai dengan buku tafsir al-misbah yang menyatakan bahwa para suami senantiasa memohon kepada Tuhan semoga istri dan anak-anaknya menjadi sumber kebahagiaan melalui perbuatan baik yang ia lakukan. Ia juga memohon semoga diamanahi kepemimpinan dalam hal kebaikan, yang dapat diikuti oleh individu yang bermoral baik (Shihab, 2002: 328).

Bermilyar uang, berumah mewah, bergedung indah, bermobil kendaraan terbaru, dan berbagai kekayaan lainnya, semua itu tidak ada artinya jika istri tidak setia. Jika dalam rumah tangga suami hendak ke hilir dan istri ke hulu. Akhirnya rumah tangga pun akan pecah. Apalah guna anak jika ia tidak berbakti dan tidak berhasil dalam kehidupannya (Hamka, 2020: 5065).

D. Hubungan Perbandingan Sosial, Kualitas Pernikahan, terhadap Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu keberhasilan individu secara penuh berasal dari potensi psikologis yang dapat menerima dirinya sendiri. dengan semua kebaikan dan kelemahan yang dimilikinya, membangun hubungan positif dengan orang lain, memiliki tingkat kemandirian, mampu mengendalikan lingkungan eksternal, telah menetapkan tujuan hidup, menggali dan mewujudkan potensi diri, serta mencapai pencapaian diri yang sesuai dengan kemampuan dan keinginannya (Carol D Ryff, 1989). Menurut (Huppert, 2009: 137) kesejahteraan psikologis adalah segala sesuatu tentang kehidupan yang berjalan dengan baik, yang berasal dari perasaan positif dan kemampuan individu untuk dapat berguna secara efektif.

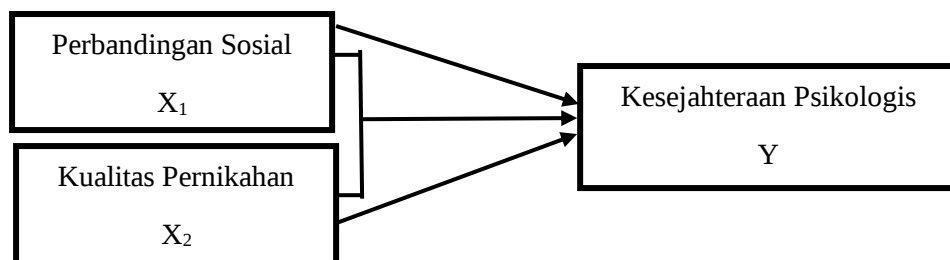
Menjadi orang tua khususnya ibu merupakan sebuah periode perubahan besar secara fisik dan psikososial dalam kehidupan seorang perempuan, yang menimbulkan tanggung jawab yang luar biasa, penuh dengan tantangan serta penghargaan. Sebanyak 75% orang tua terlibat dalam penggunaan media sosial, ibu muda yang memiliki anak dibawah usia lima tahun menjadi pengguna paling aktif. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis selama kehamilan, kelahiran, dan tahap awal mengasuh anak sangat mempengaruhi emosi, pikiran dan perilaku ibu.

Perbandingan sosial adalah perbandingan yang terjadi di antara individu yang berada pada tingkat yang sama, seperti teman dekat. Fenomena ini muncul karena adanya harapan bahwa teman dekat memiliki

kesamaan dalam berbagai aspek (Wheeler & Miyake, 1992). Jiyoung Chae (2015) yang mengatakan bahwa orang tua khususnya ibu cenderung membandingkan diri dengan *momfluencer* untuk mengevaluasi dan melakukan perbaikan pada diri sendiri untuk menjadi seorang ibu yang lebih baik. Namun, ibu yang lebih berpengalaman mungkin sudah membentuk sikapnya sendiri sebagai seorang ibu, sedangkan ibu baru sedang dalam proses pembentukan identitasnya. Para ibu baru merasa tidak yakin dengan peran sebagai ibu yang ideal oleh karena itu, ibu baru yang dipengaruhi oleh informasi yang dicari, lebih cenderung melakukan perbandingan sosial (Chae, 2015). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa perbandingan sosial yang dilakukan ibu akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis ibu menjadi lebih tinggi ataupun rendah. `

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis ibu yakni kualitas pernikahan. Kualitas pernikahan juga memberikan pengaruh yang berarti terhadap kesejahteraan psikologis ibu. Hubungan yang sehat dan berkualitas dengan pasangan dapat memberikan dukungan sosial dan emosional yang penting bagi kesejahteraan psikologis ibu. Penelitian yang dilakukan oleh (D. Carr et al., 2014: 945) mengatakan bahwa kualitas pernikahan merupakan faktor penting yang membentuk kesejahteraan. Pasangan suami istri yang memiliki kualitas pernikahan yang baik cenderung lebih banyak menunjukkan afeksi positif dan kepuasan kepada pasangannya dibandingkan kualitas pernikahan yang rendah.

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir



E. Hipotesis

Hipotesis adalah perkiraan awal yang merujuk pada topik penelitian, berdasarkan *literature review* dan kerangka teori. Berikut adalah pernyataan hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti:

1. Terdapat pengaruh perbandingan sosial terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer TikTok*.
2. Terdapat pengaruh kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer TikTok*.
3. Terdapat pengaruh perbandingan sosial dan kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer TikTok*.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini dijalankan dengan menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif dapat dijelaskan sebagai upaya penelitian yang terstruktur terhadap fenomena serta menyelidiki hubungan kausal di antaranya, melibatkan pengumpulan data yang dapat diukur dengan penerapan teknik statistik, matematika, dan teori-teori yang berkaitan dengan kuantitas yang dipertanyakan (Abdullah et al., 2021: 1).

Penelitian ini menggunakan pendekatan asosiatif. Pendekatan asosiatif dapat dijelaskan sebagai suatu strategi penelitian yang diformulasikan dalam pertanyaan penelitian untuk mengungkapkan pengaruh atau hubungan antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini, pendekatan asosiatif berfungsi untuk menganalisis sejauh mana pengaruh antara perbandingan sosial dan kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis.

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan karakteristik dan sifat yang diamati pada suatu objek selama penelitian. Dalam penelitian kuantitatif, keterkaitan antara variabel terhadap objek yang diteliti dikaji dalam konteks sebab dan akibat yang terfokus pada variabel independen dan dependen (Hardani et al., 2020: 303). Variabel dalam penelitian ini adalah dua variabel independen dan satu variabel dependen, yakni:

a. Variabel dependen

Y : Kesejahteraan psikologis

b. Variabel independen

X₁ : Perbandingan Sosial

X₂ : Kualitas pernikahan

C. Definisi Operasional

1. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu pencapaian individu secara penuh yang berasal dari potensi psikologis yang mampu menerima diri dengan seluruh kelebihan dan kekurangannya, membangun hubungan positif dengan orang lain, memiliki tingkat kemandirian, mampu mengendalikan lingkungan eksternal, telah menetapkan tujuan hidup, menggali dan mewujudkan potensi diri, serta mencapai pencapaian diri yang sesuai dengan kemampuan dan keinginannya. Variabel kesejahteraan psikologis diukur dengan menggunakan skala kesejahteraan psikologis (Carol D Ryff, 1989) yang terdiri dari enam aspek yaitu *Self Acceptance*, *Positive Relations with Others*, *Autonomy*, *Environmental Mastery*, *Purpose In Life*, *Personal Growth*. Semakin tinggi skor kesejahteraan psikologis individu, maka semakin baik kesejahteraan psikologis individu.

2. Perbandingan Sosial

perbandingan sosial adalah proses perbandingan atau penilaian yang dilakukan individu pada dirinya sendiri dengan individu lain. Perbandingan sosial terbagi menjadi *upward comparison* dan *downward comparison*.

- *Upward comparison* adalah perbandingan sosial di mana individu menggunakan objek pembandingan yang diakui memiliki kualitas lebih baik daripada dirinya. Perbandingan berupa penampilan & bentuk tubuh.
- *Downward comparison* adalah bentuk perbandingan sosial di mana individu menggunakan objek pembandingan yang diakui memiliki kualitas lebih rendah daripada dirinya. Perbandingan berupa penampilan & bentuk tubuh.

Variabel perbandingan sosial diukur dengan menggunakan skala perbandingan sosial menurut (Gibbons & Buunk, 1999) yang terdiri dari dua aspek yaitu *upward comparison* & *downward comparison*.. Semakin

tinggi skor perbandingan sosial individu, maka semakin tinggi tingkat perbandingan sosial yang dilakukan individu.

3. Kualitas Pernikahan

Kualitas pernikahan merujuk pada penilaian subyektif yang diberikan individu terhadap hubungan pernikahannya yang mencakup tingkat kepuasan, keharmonisan, dan kesejahteraan yang dialami oleh pasangan suami istri dalam hubungan pernikahan. Variabel kualitas pernikahan diukur dengan menggunakan skala kualitas pernikahan menurut (Wahyuningsih et al., 2013) yang terdiri dari tiga aspek, yaitu: *Friendship, Harmony, & Satisfaction with the Child*. Semakin tinggi skor kualitas pernikahan, maka semakin baik kualitas pernikahannya.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui kuesioner dengan memanfaatkan *platform google form* sebagai alat yang disebarluaskan melalui media sosial *TikTok* kepada ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer TikTok*.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dijalankan pada 2 Mei – 13 Mei 2024.

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merujuk pada seluruh objek yang menjadi fokus penelitian, termasuk individu, objek, hewan, tumbuhan, fenomena, nilai tes, atau peristiwa yang memiliki karakteristik khusus dan bertindak sebagai sumber data dalam suatu penelitian. (Margono, 2004). Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer TikTok* yang jumlahnya tidak terhingga.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian anggota dari populasi yang dipilih dengan menggunakan metode pengambilan sampling (Usman & Purnomo, 2001). Pada penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling*. Teknik pengambilan sampel non-probabilitas adalah suatu metode yang tidak memberikan peluang yang setara kepada setiap elemen atau anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel. (Sugiyono, 2018). Penelitian ini menggunakan rumus perhitungan Lemeshow untuk menentukan jumlah sampel yang sesuai jika jumlah populasi tidak terhingga. Berikut ini rumus Lemeshow yang digunakan dalam menghitung sampel.

$$n = \frac{Z^2_{1-\alpha/2} P(1-P)}{d^2}$$

Keterangan:

- n = Jumlah Sampel
- Z = Skor z pada kepercayaan 95% = 1,96
- P = Maksimal estimasi = 0,5
- d = Tingkat Kesalahan = 0,1

Dengan menggunakan rumus Lemeshow, jumlah sampel dapat ditentukan dengan maksimal estimasi sebesar 50% dan tingkat kesalahan 10%

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,5 (1 - 0,5)}{0,1^2}$$

$$n = \frac{3,8416 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,1^2}$$

$$n = \frac{0,9604}{0,1^2}$$

$$n = 96,04$$

Dari hasil perhitungan di atas, jumlah sampel untuk mempermudah penelitian dikenakan menjadi 100 responden.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel adalah suatu pendekatan untuk menentukan jumlah sampel yang sesuai dengan ukuran yang akan dijadikan sebagai sumber data aktual. Ini melibatkan perhatian terhadap karakteristik dan distribusi populasi untuk memastikan sampel yang dihasilkan bersifat representatif (Margono, 2004). Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *non-probability sampling*, dengan *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah suatu teknik pengambilan sampel di mana seleksi anggota sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan khusus (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini, terdapat 100 responden yang dijadikan sampel dengan kriteria yang digunakan yaitu ibu generasi milenial, dengan tahun kelahiran antara 1981 hingga 1996, mengikuti konten *momfluencer TikTok* minimal selama satu bulan, sedang hamil, dan sudah memiliki anak dengan rentang usia 0-12 Tahun.

F. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan menggunakan skala Likert. Terdapat empat pilihan jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Selain itu, terdapat dua kategori pernyataan yaitu pernyataan yang mendukung atribut (*favorable*) dan pernyataan yang tidak mendukung atribut (*unfavorable*). Penilaian dilakukan dengan skala urutan dari satu hingga empat, sebagaimana diperlihatkan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3. 1 Skoring Skala

Respon	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Variabel kesejahteraan psikologis diukur dengan menggunakan skala yang telah dirancang oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Carol D Ryff (1989) yaitu *self acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, *personal growth*.

Tabel 3. 2 Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis

Aspek	Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Self Acceptance</i>	1, 19, 31, 37	7, 13, 28, 46	8
<i>Positive Relations with Others</i>	2, 20, 32, 38	8, 14, 29, 47	8
<i>Autonomy</i>	3, 21, 33, 39	9, 15, 30, 48	8
<i>Environmental Mastery</i>	4, 22, 25, 43	10, 16, 34, 40	8
<i>Purpose In Life</i>	5, 23, 26, 44	11, 17, 35, 41	8
<i>Personal Growth</i>	6, 24, 27, 45	12, 18, 36, 42	8
Jumlah			48

2. Skala Perbandingan Sosial

Variabel perbandingan sosial diukur dengan menggunakan skala *The Upward and Downward Appearance Comparison Scale* (UDACS) yang dikembangkan oleh (Brien et al., 2009). Skala ini menggunakan 5 poin skala, kemudian di modifikasi oleh peneliti menjadi 4 point skala. Semua *blueprint* skala pada penelitian ini di modifikasi untuk menyesuaikan pernyataan dengan responden penelitian, serta penomoran butir skala yang diacak. Tujuan dari modifikasi skala ini yaitu untuk menyesuaikan skala agar lebih relevan dan sesuai dengan konteks penelitian, agar lebih memudahkan responden untuk memahami

setiap aitem yang digunakan, untuk mengurangi tingkat bias dalam skala. Dengan demikian, modifikasi skala merupakan proses penting untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan dalam penelitian atau evaluasi adalah akurat, relevan, dan efektif dalam mengumpulkan data yang dibutuhkan. Terdapat dua aspek yakni *upward comparison* & *downward comparison*.

Tabel 3. 3 Blueprint Skala Perbandingan Sosial

Aspek	Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Upward Comparison</i>	1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 18, 17	-	10
<i>Downward Comparison.</i>	2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16	-	8
Jumlah			18

3. Skala Kualitas Pernikahan

Variabel kualitas pernikahan diukur dengan menggunakan skala yang telah dirancang oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek-aspek kualitas pernikahan menurut Fowers & Olson (1989) yaitu masalah kepribadian, komunikasi, pemecahan konflik, manajemen keuangan, kegiatan waktu luang, hubungan seksual, anak dan pengasuhan, keluarga dan teman, kesetaraan peran, orientasi religiusitas, keseimbangan pernikahan, dan perubahan pernikahan.

Tabel 3. 4 Blueprint Skala Kualitas Pernikahan

Aspek	Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Friendship</i>	1, 7, 13, 19	4, 10, 16, 22	8
<i>Harmony</i>	2, 8, 14, 20	5, 11, 17, 23	8
<i>Satisfaction with the Child</i>	3, 9, 15, 21	6, 12, 18, 24	8
Jumlah			24

G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas skala psikologi merupakan syarat penting agar skor yang diperoleh oleh dari skala psikologi dapat dianggap, dipercaya dan memiliki kualitas yang baik (Saifuddin, 2020: 157). Instrumen pengukuran perlu memiliki keakuratan dan ketelitian atau dapat disebut valid serta dapat mengukur dengan tepat apa yang hendak diukur (Machfoedz, 2009). Dalam penelitian ini, validitas yang akan digunakan adalah validitas isi. Validitas isi bertujuan untuk dievaluasi oleh para ahli (*expert judgement*) yang dalam hal ini dilakukan oleh Bapak Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag dan Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si untuk melihat kekuatan butir aitem.

Kemudian, hasil dari aitem-aitem skala yang telah diuji oleh *expert judgement* kemudian diujikan kepada subjek yang memenuhi kriteria sesuai dengan teknik sampling (Saifuddin, 2020: 161). Dalam penelitian ini, uji validitas akan dihitung menggunakan teknik validitas aitem. Hasilnya akan diolah menggunakan SPSS *for windows* versi 26 dengan kriteria bahwa suatu aitem skala dianggap valid jika nilai koefisien $r_{hitung} > r_{tabel}$. Sebaliknya, jika nilai koefisien $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka aitem skala tersebut dianggap tidak valid (Abdullah et al., 2021: 77). Dengan jumlah responden sebanyak 38 (N=38) pada signifikansi 5% maka dapat ditentukan bahwa nilai r_{tabel} adalah 0,320.

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu teknik yang digunakan untuk menilai sejauh mana suatu instrumen pengukuran dapat memberikan hasil yang tepat dengan tingkat kesalahan pengukuran yang rendah, yang mencerminkan kualitas instrumen tersebut (Azwar, 2013). Dalam penelitian ini, reliabilitas akan dihitung menggunakan teknik *alpha cronbach* dan dianalisis dengan bantuan perangkat lunak SPSS *for windows* versi 26.

Tabel 3. 5 Interpretasi Nilai (*r*) Reliabilitas Instrumen

Interval Koefisien	Interpretasi
$\geq 0,9$	Sangat Bagus
0,8 – 0,89	Bagus
0,7 – 0,79	Cukup Bagus
0,6 – 0,69	Kurang Bagus
$\leq 0,6$	Tidak Bagus

Mengacu pada tabel yang telah ada, sebuah aitem dianggap reliable jika memperoleh nilai $r \geq 0,7$ sementara, aitem dianggap tidak reliable apabila memperoleh nilai $r < 0,7$ (Periantalo, 2015: 154).

H. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

a. Hasil Uji Validitas Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini terdiri dari 48 item. Setelah dilakukan pengujian, sebanyak 10 item dinyatakan tidak valid yaitu item nomor 1, 3, 11, 15, 16, 17, 22, 28, 31, dan 38. Hal ini disebabkan karena nilai $r_{hitung} < 0,320$. Berikut ini adalah distribusi item dari skala kesejahteraan psikologis setelah pengujian, yang akan menjadi alat ukur selanjutnya dalam penelitian ini:

Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Kesejahteraan Psikologis

Aspek	Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Self Acceptance</i>	1* , 19, 31* , 37	7, 13, 28* , 46	5
<i>Positive Relations with Others</i>	2, 20, 32, 38*	8, 14, 29, 47	7
<i>Autonomy</i>	3* , 21, 33, 39	9, 15* , 30, 48	6
<i>Environmental Mastery</i>	4, 22* , 25, 43	10, 16* , 34, 40	6
<i>Purpose In Life</i>	5, 23, 26, 44	11* , 17* , 35, 41	6
<i>Personal Growth</i>	6, 24, 27, 45	12, 18, 36, 42	8
Jumlah			38

Keterangan: ***item gugur**

b. Hasil Uji Validitas Skala Perbandingan Sosial

Skala perbandingan sosial dalam penelitian ini terdiri dari 18 item. Setelah dilakukan pengujian, tidak terdapat item yang gugur. Hal ini disebabkan karena nilai koefisien validitas nilai $r_{hitung} > 0,320$. Berikut ini adalah distribusi item dari skala perbandingan sosial setelah pengujian yang akan menjadi alat ukur selanjutnya dalam penelitian ini:

Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Perbandingan Sosial

Aspek	Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Upward Comparison</i>	1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 18, 17	-	10
<i>Downward Comparison.</i>	2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16	-	8
Jumlah			18

Keterangan: ***item gugur**

Hasil uji validitas pada skala perbandingan sosial dalam penelitian sebelumnya terdiri dari 18 item. Setelah dilakukan pengujian, tidak terdapat item yang gugur. Hal ini disebabkan karena nilai item-total

correlation $>0,40$. Berikut ini distribusi item dari skala perbandingan sosial:

Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas Perbandingan Sosial pada Penelitian Sebelumnya

Aspek	Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Upward Comparison</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	-	10
<i>Downward Comparison.</i>	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18	-	8
Jumlah			18

c. Hasil Uji Validitas Skala Kualitas Pernikahan

Skala kualitas pernikahan dalam penelitian ini terdiri dari 24 item. Setelah dilakukan pengujian, tidak terdapat item yang gugur. Hal ini disebabkan karena nilai koefisien validitas nilai $r_{hitung} > 0,320$. Berikut ini adalah distribusi item dari skala kualitas pernikahan setelah pengujian yang akan menjadi alat ukur selanjutnya dalam penelitian ini:

Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas Kualitas Pernikahan

Aspek	Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Friendship</i>	1, 7, 13, 19	4, 10, 16, 22	8
<i>Harmony</i>	2, 8, 14, 20	5, 11, 17, 23	8
<i>Satisfaction with the Child</i>	3, 9, 15, 21	6, 12, 18, 24	8
Jumlah			24

Keterangan: *item gugur

2. Uji Reliabilitas

a. Hasil Uji Reliabilitas Kesejahteraan Psikologis

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Alpha Cronbach's*. Hasil uji skala kesejahteraan psikologis dianggap reliabel karena memiliki nilai *Alpha Cronbach's* sebesar 0,858 ($r \geq 0,7$). Berikut adalah hasil pengujian reliabilitas untuk skala kesejahteraan psikologis:

Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Kesejahteraan Psikologis

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.858	48

Ket : Sebelum aitem gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.882	38

Ket : Setelah aitem gugur

b. Hasil Uji Reliabilitas Perbandingan Sosial

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Alpha Cronbach's*. Hasil uji skala perbandingan sosial dianggap reliabel karena memiliki nilai *Alpha Cronbach's* sebesar 0,949 ($r \geq 0,7$). Berikut adalah hasil pengujian reliabilitas untuk skala perbandingan sosial:

Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Perbandingan Sosial

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.949	18

Uji reliabilitas yang dilakukan sebelumnya menghasilkan nilai *alpha cronbach* pada aspek *upward comparison* sebesar 0,93. Hasil ini dianggap reliabel karena memiliki nilai *alpha cronbach* ($r \geq 0,7$). Sedangkan pada aspek *downward comparison* sebesar 0,90. Hasil ini dianggap reliabel karena memiliki nilai *alpha cronbach* ($r \geq 0,7$).

c. Hasil Uji Reliabilitas Kualitas Pernikahan

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Alpha Cronbach's*. Hasil uji skala kualitas pernikahan dianggap reliabel karena memiliki nilai *Alpha Cronbach's* sebesar 0,788 ($r \geq 0,7$). Berikut adalah hasil pengujian reliabilitas untuk skala kesejahteraan psikologis:

Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Kualitas Pernikahan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.788	24

I. Teknik Analisi Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengevaluasi apakah variabel yang sedang diteliti tersebut terdistribusi normal atau tidak (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini akan digunakan uji normalitas dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS *for windows* versi 26 dengan syarokat data terdistribusi normal jika signifikansi $\geq 0,05$ dan data tidak terdistribusi normal jika signifikansi $< 0,05$ (Santoso, 2014: 393).

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menentukan apakah dua variabel terdapat berhubungan linier signifikan atau tidak. Dalam penelitian ini, uji linieritas menggunakan *test for linierity* menggunakan bantuan SPSS *for windows* versi 26. Jika nilai *sig. deviation from linearity* $\geq 0,05$ maka terdapat hubungan linear, sedangkan nilai signifikan $< 0,05$ maka hubungannya tidak linear (Muhson, 2012).

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas digunakan untuk menguji apakah model regresi mendeteksi adanya korelasi antar variabel bebas (Sujarweni, 2012: 165). Kualitas suatu model regresi dianggap baik ketika tidak ada indikasi multikolinieritas. Sebaliknya, jika terdeteksi adanya multikolinieritas, kualitas model regresi menjadi buruk karena dapat menghasilkan parameter yang serupa pada beberapa variabel yang saling mengganggu. Oleh karena itu, penting untuk melakukan uji multikolinieritas. Dalam penelitian ini, untuk menilai apakah terdapat multikolinearitas, peneliti menggunakan uji *Variance Inflation Factor* dan nilai *Tolerance*. Jika nilai *Tolerance* $\geq 0,1$ dapat disimpulkan bahwa tidak ada indikasi multikolinearitas. Sebaliknya, jika nilai *Tolerance* $< 0,1$ menunjukkan adanya indikasi multikolinearitas. Sedangkan untuk *Variance Inflation Factor* (VIF), jika nilai VIF ≤ 10 dapat disimpulkan bahwa tidak ada multikolinieritas diantara variabel bebas, sementara jika nilai VIF > 10 menandakan adanya multikolinieritas.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara yang terkait dengan variabel yang telah ditetapkan. Hipotesis merupakan jawaban awal terhadap masalah yang dirumuskan, sesuai dengan teori yang relevan (Sugiyono, 2018).

Dalam penelitian ini, metode analisis regresi linier berganda digunakan dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 26. Metode analisis regresi linier berganda digunakan untuk menilai pengaruh dan arah hubungan antara variabel-variabel tertentu, dengan melibatkan dua variabel independen dan satu variabel dependen. Dari analisis ini, informasi akan diperoleh mengenai dampak antar variabel yang terlibat, baik berupa hubungan positif atau negatif. Kriteria pengujian hipotesis dalam persamaan regresi linier berganda mencakup:

1. Jika nilai $\text{sig} \leq 0,05$ maka hipotesis diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antar variabel.
2. Jika nilai $\text{sig} > 0,05$ maka hipotesis ditolak, artinya tidak ada pengaruh yang signifikan antar variabel.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok. Dalam penelitian ini, penentuan jumlah sampel menggunakan rumus perhitungan Lemeshow, dengan hasil yang didapatkan sebanyak 100 responden. Informasi lebih lanjut mengenai subjek penelitian dapat ditemukan dalam tabel dan gambar di bawah ini:

a. Berdasarkan Tempat Tinggal

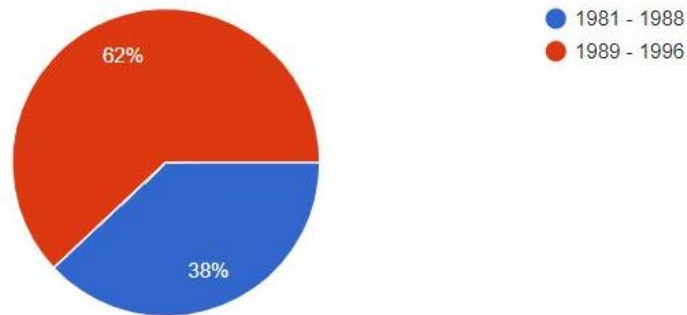
Tabel 4. 1 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Domisili

Domisili	Frekuensi	Presentase
DKI Jakarta	24	24%
Jawa Tengah	25	25%
Banten	33	33%
Jawa Barat	14	14%
Kalimantan Tengah	1	1%
Sulawesi Selatan	2	2%
Sumatera Selatan	1	1%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat distribusi domisili subjek penelitian adalah sebagai berikut: Provinsi DKI Jakarta sebesar 24%, yaitu sebanyak 24 responden; Jawa Tengah sebesar 25%, yaitu sebanyak 25 responden; Banten sebesar 33%, yaitu sebanyak 33 responden; Jawa Barat 14%, yaitu sebanyak 14 responden; Sulawesi Selatan sebesar 2%, yaitu sebanyak 2 responden; Kalimantan Tengah dan Sumatera Selatan masing-masing sebesar 1% yaitu 1 responden.

b. Berdasarkan Tahun Kelahiran

Gambar 4. 1 Presentase Subjek Penelitian Berdasarkan Tahun Kelahiran



Berdasarkan gambar di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 62% atau 62 responden lahir pada tahun 1989-1996, sementara 38% atau 38 responden lahir pada tahun 1981-1988. Rentang tahun kelahiran ini sesuai dengan kriteria responden penelitian ini, yaitu generasi milenial yang lahir pada tahun 1981-1996.

c. Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 4. 2 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
Ibu Rumah Tangga	43	43%
Karyawan Swasta	27	27%
Wirausaha	7	7%
Guru	10	10%
PNS	8	8%
Pegawai BUMN	4	4%
Kader Organisasi	1	1%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui macam-macam profesi responden dalam penelitian ini sebagai berikut: 43% atau 43 responden berprofesi sebagai ibu rumah tangga, 27% atau 27 responden sebagai karyawan swasta, 10% atau 10 responden sebagai guru, 7% atau 7 responden sebagai wirausaha, 8% atau 8 responden sebagai PNS, 4%

atau 4 responden sebagai pegawai BUMN, dan 1% atau 1 responden berprofesi sebagai kader organisasi.

d. Berdasarkan Usia Pernikahan

Tabel 4. 3 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia Pernikahan

Usia Pernikahan	Frekuensi	Presentase
1 – 5 Tahun	42	42%
6 – 10 Tahun	39	39%
11 – 15 Tahun	15	15%
16 – 20 Tahun	4	4%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui usia pernikahan dari responden dalam penelitian ini sebagai berikut: 42% atau 42 responden memiliki usia pernikahan antara 1 hingga 5 tahun, 39% atau 39 responden memiliki usia pernikahan antara 6 hingga 10 tahun, 15% atau 15 responden memiliki usia pernikahan antara 11 hingga 15 tahun, dan 4% atau 4 responden memiliki usia pernikahan antara 16 hingga 20 tahun.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Deskripsi data dalam penelitian ini menggunakan tiga variabel, yakni perbandingan sosial, kualitas pernikahan, dan kesejahteraan psikologis. Data yang telah dikumpulkan dari penyebaran skala penelitian kemudian dianalisis menggunakan SPSS *for Windows* versi 26. Rincian deskripsi data penelitian ketiga variabel dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 4 Deskripsi Data Variabel Penelitian

	Descriptive Statistics				
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Kesejahteraan Psikologis	100	91.00	143.00	110.270 0	9.45789
Perbandingan Sosial	100	22.00	64.00	47.0100	11.00275
Kualitas Pernikahan	100	57.00	89.00	72.5800	6.41050
Valid N (listwise)	100				

Pada tabel deskriptif di atas menunjukkan besarnya skor-skor setiap variabel. Variabel kesejahteraan psikologis (Y) memiliki skor data minimum sebesar 91, maximum sebesar 143, mean sebesar 110,27, dan standar deviasi sebesar 9,457. Variabel perbandingan sosial (X1) memiliki skor data minimum sebesar 22, maximum sebesar 64, mean sebesar 47,01, dan standar deviasi sebesar 11,002. Variabel kualitas pernikahan (X2) memiliki skor data minimum sebesar 57, maximum sebesar 89, mean sebesar 72,85, dan standar deviasi sebesar 6,41. Berdasarkan tabel deskriptif diatas maka dapat dikategorikan sebagai berikut:

a. Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis

Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor Variabel Kesejahteraan Psikologis

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	$< 100,81$	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X < (\text{M}+1\text{SD})$	$100,81 \leq X < 119,72$	Sedang
$X \geq (\text{M}+1\text{SD})$	$\geq 119,72$	Tinggi

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, diketahui bahwa skor skala kesejahteraan psikologis pada ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok dapat diklasifikasikan sebagai berikut: kesejahteraan psikologis yang tinggi apabila memperoleh skor lebih dari 119,72, dinyatakan memiliki skor kesejahteraan psikologis dalam ketegori sedang apabila memperoleh skor 100,81 – 119,72,

dan dinyatakan memiliki skor kesejahteraan psikologis dalam kategori rendah apabila memperoleh skor kurang dari 100,81. Dari penjelasan tersebut, maka hasil yang diperoleh ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Hasil Kategorisasi Skor Variabel Kesejahteraan Psikologis

		Kategorisasi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	17	17.0	17.0	17.0
	Sedang	73	73.0	73.0	90.0
	Tinggi	10	10.0	10.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 17 responden (17%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, 73 responden (73%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang, dan 10 responden (10%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok sebagian besar berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 73 responden (73%) dari total 100 responden.

b. Kategorisasi Variabel Perbandingan Sosial

Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor Variabel Perbandingan Sosial

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	$< 36,008$	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X < (\text{M}+1\text{SD})$	$36,008 \leq X < 58,012$	Sedang
$X \geq (\text{M}+1\text{SD})$	$\geq 58,012$	Tinggi

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, diketahui bahwa skor skala perbandingan sosial pada ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok dapat diklasifikasikan sebagai berikut: perbandingan sosial yang tinggi apabila memperoleh skor lebih dari 58,012, dinyatakan memiliki skor perbandingan sosial dalam

ketegori sedang apabila memperoleh skor 36,008 – 58,012, dan dinyatakan memiliki skor perbandingan sosial dalam ketegori rendah apabila memperoleh skor kurang dari 36,008. Dari penjelasan tersebut, maka hasil yang diperoleh ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Hasil Kategorisasi Skor Variabel Perbandingan Sosial

		kategorisasi			
		Frequen cy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	16.0	16.0	16.0
	Sedang	58	58.0	58.0	74.0
	Tinggi	26	26.0	26.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Bedasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 16 responden (16%) memiliki tingkat perbandingan sosial yang rendah, 58 responden (58%) memiliki tingkat perbandingan sosial yang sedang, dan 26 responden (26%) memiliki tingkat perbandingan sosial yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa perbandingan sosial ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok sebagian besar berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 58 responden (58%) dari total 100 responden.

c. Kategorisasi Variabel Kualitas Pernikahan

Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor Variabel Kualitas Pernikahan

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	$< 66,17$	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X < (\text{M}+1\text{SD})$	$66,17 \leq X < 78,99$	Sedang
$X \geq (\text{M}+1\text{SD})$	$\geq 78,99$	Tinggi

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, diketahui bahwa skor skala kualitas pernikahan pada ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok dapat diklasifikasikan sebagai berikut: kualitas pernikahan yang tinggi apabila memperoleh skor lebih dari 78,99, dinyatakan memiliki skor kualitas pernikahan dalam ketegori

sedang apabila memperoleh skor 66,17 – 78,99, dan dinyatakan memiliki skor kualitas pernikahan dalam kategori rendah apabila memperoleh skor kurang dari 66,17. Dari penjelasan tersebut, maka hasil yang diperoleh ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 10 Hasil Kategorisasi Skor Variabel Kualitas

		Pernikahan			
		Kategorisasi			
		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	13	13.0	13.0	13.0
	Sedang	68	68.0	68.0	81.0
	Tinggi	19	19.0	19.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Bedasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 13 responden (13%) memiliki tingkat kualitas pernikahan yang rendah, 68 responden (68%) memiliki tingkat kualitas pernikahan yang sedang, dan 19 responden (19%) memiliki tingkat kualitas pernikahan yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa kualitas pernikahan ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok sebagian besar berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 68 responden (68%) dari total 100 responden.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengevaluasi apakah variabel yang sedang diteliti tersebut terdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini akan digunakan uji normalitas dengan menggunakan teknik One-Sample *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS *for windows* versi 26, dengan syarakat data terdistribusi normal jika signifikansi $\geq 0,05$ dan data tidak terdistribusi normal jika signifikansi $< 0,05$.

Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov- Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.05295201
Most Extreme Differences	Absolute	.067
	Positive	.067
	Negative	-.036
Test Statistic		.067
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

Berdasarkan tabel di atas pada uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai signifikansi *Asymp. Sig* sebesar 0,200. Berdasarkan dari tabel data tersebut 0,200 yang berarti lebih dari 0,05. Maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menentukan apakah dua variabel terdapat berhubungan linier signifikan atau tidak. Dalam penelitian ini, uji linieritas menggunakan *test for linearity* menggunakan bantuan SPSS *for windows* versi 26. Jika nilai *sig. deviation from linearity* $\geq 0,05$ maka terdapat hubungan linear, sedangkan nilai signifikan $< 0,05$ maka hubungannya tidak linear.

Tabel 4. 12 Hasil Uji Linieritas Perbandingan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis * Perbandingan Sosial	Between Groups	(Combined)	6300.952	34	185.322	4.715	.000
		Linearity	4606.505	1	4606.505	117.202	.000
		Deviation from Linearity	1694.448	33	51.347	1.306	.178
	Within Groups		2554.758	65	39.304		
	Total		8855.710	99			

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui hasil uji linieritas variabel perbandingan sosial terhadap kesejahteraan psikologis memiliki nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,178. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linier yang signifikan antara perbandingan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.

Tabel 4. 13 Hasil Uji Linearitas Kualitas Pernikahan Terhadap Kesejahteraan Psikologis

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis * Kualitas Pernikahan	Between Groups	(Combined)	4801.856	25	192.074	3.506	.000
		Linearity	2961.931	1	2961.931	54.068	.000
		Deviation from Linearity	1839.925	24	76.664	1.399	.138
	Within Groups		4053.854	74	54.782		
	Total		8855.710	99			

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui hasil uji linieritas variabel kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis memiliki nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,138. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linier

yang signifikan antara kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis.

3. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas digunakan untuk menguji apakah model regresi mendeteksi adanya korelasi antar variabel bebas. Dalam penelitian ini, untuk menilai apakah terdapat multikolinearitas, peneliti menggunakan uji *Variance Inflation Factor* dan nilai *Tolerance*. Jika nilai *Tolerance* $\geq 0,1$ dapat disimpulkan bahwa tidak ada indikasi multikolinearitas. Sebaliknya, jika nilai *Tolerance* $< 0,1$ menunjukkan adanya indikasi multikolinearitas. Sedangkan untuk *Variance Inflation Factor* (VIF), jika nilai VIF ≤ 10 dapat disimpulkan bahwa tidak ada multikolinieritas diantara variabel bebas, sementara jika nilai VIF > 10 menandakan adanya multikolinieritas .

Tabel 4. 14 Hasil Uji Multikolinieritas

Model	Coefficients ^a		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	Unstandardized Coefficients	Std. Error				Tolerance	VIF
(Constant)	100.970	9.688		10.422	.000		
Perbandingan Sosial	-.496	.063	-.577	-7.824	.000	.774	1.291
Kualitas Pernikahan	.449	.109	.304	4.131	.000	.774	1.291

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui hasil dari uji multikolinieritas memiliki nilai *tolerance* sebesar 0,774 yang mana lebih besar dari 0,1 dan nilai VIF sebesar 1,291 yang mana lebih kecil dari 10. Maka dapat dikatakan bahwa tidak ada indikasi multikolinieritas yang terjadi antar variabel perbandingan sosial dan kualitas pernikahan pada penelitian ini.

C. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan pada penelitian dapat diterima atau ditolak. Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan SPSS *for windows* versi 26 untuk menguji apakah terdapat hubungan antar variabel. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu perbandingan sosial (X1), kualitas pernikahan (X2), dan kesejahteraan psikologis (Y). hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh perbandingan sosial terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer TikTok*.
2. Terdapat pengaruh kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer TikTok*.
3. Terdapat pengaruh perbandingan sosial dan kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer TikTok*.

Berikut adalah hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dengan menggunakan uji parsial, uji simultan, serta melihat koefisien determinasi pada penelitian ini:

Tabel 4. 15 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial

Model	Coefficients ^a		Standardized Coefficients	t	Sig.
	Unstandardized Coefficients	Std. Error			
	B		Beta		
(Constant)	100.970	9.688		10.422	.000
Perbandingan Sosial	-.496	.063	-.577	-7.824	.000
Kualitas Pernikahan	.449	.109	.304	4.131	.000

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis

Berlandaskan tabel di atas, diperoleh hasil bahwa hipotesis pertama diterima. Hal ini ditunjukkan pada hasil signifikansi perbandingan sosial adalah 0,000, dimana nilai tersebut $\leq 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan

bahwa, terdapat hubungan secara parsial antara perbandingan sosial terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok. Berikutnya dapat diketahui juga bahwa hipotesis kedua diterima. Hal ini ditunjukkan pada hasil signifikansi kualitas pernikahan adalah 0,000, dimana nilai tersebut $\leq 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan secara parsial antara kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok.

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis secara parsial diperoleh hasil yaitu $\alpha = 100,97$, $\beta_1 = -0,496$, dan $\beta_2 = 0,499$. Berikut persamaan uji regresi linier berganda adalah sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 100,970 + (-0,496) + 0,449$$

Berdasarkan persamaan regresi linier di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. $\alpha = 100,970$. Artinya hal ini menunjukkan jika variabel independen (perbandingan sosial dan kualitas pernikahan) naik dalam satu satuan, maka variabel dependen (kesejahteraan psikologis) akan naik. Namun, jika tidak ada kontribusi dari variabel independen maka variabel dependen hanya akan bernilai 100,970.
2. $\beta_1 = -0,496$. Nilai koefisien regresi tersebut sebesar -0,496 (49,6%). Artinya hal ini menunjukkan jika perbandingan sosial (X_1) mengalami kenaikan satu satuan, maka kesejahteraan psikologis (Y) akan mengalami penurunan sebesar 49,6%. Sebaliknya, jika nilai koefisien regresi perbandingan sosial (X_1) mengalami penurunan satu satuan, maka kesejahteraan psikologis (Y) akan mengalami kenaikan sebesar 49,6%.
3. $\beta_2 = 0,499$. Nilai koefisien regresi tersebut bernilai 0,499 (49,9%). Artinya hal ini menunjukkan jika kualitas pernikahan (X_2) mengalami kenaikan satu satuan, maka kesejahteraan psikologis (Y) akan mengalami kenaikan sebesar 49,9%. Sebaliknya, jika nilai koefisien

regresi kualitas pernikahan (X2) mengalami penurunan satu satuan, maka kesejahteraan psikologis (Y) akan mengalami penurunan sebesar 49,9%.

Tabel 4. 16 Hasil Uji Hipotesis Secara Simultan

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	5242.176	2	2621.088	70.359	.000 ^b
Residual	3613.534	97	37.253		
Total	8855.710	99			

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis

b. Predictors: (Constant), Kualitas Pernikahan, Perbandingan Sosial

Berdasarkan tabel di atas, menunjukan hasil nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti nilai tersebut $\leq 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa uji hipotesis secara simultan diterima, yang artinya terdapat pengaruh secara simultan antara perbandingan sosial dan kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok.

Tabel 4. 17 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.769 ^a	.592	.584	6.104

a. Predictors: (Constant), Kualitas Pernikahan, Perbandingan Sosial

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,584 (58,4%). Artinya variabel perbandingan sosial dan kualitas pernikahan dapat memberikan kontribusi terhadap variabel kesejahteraan psikologis pada ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok sebesar 58,4% dan sisanya sebanyak 41,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

D. Pembahasan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, terdapat 100 responden yang berpartisipasi dalam mengisi kuesioner untuk menjadi sampel dalam penelitian ini. Berdasarkan rentang tahun kelahiran, diketahui bahwa 62% lahir pada tahun 1989-1996 dan 32% lainnya lahir pada tahun 1981-1988. Responden penelitian ini juga tersebar di berbagai provinsi di Indonesia, yakni 24% dari provinsi DKI Jakarta, 25% dari provinsi Jawa Tengah, 33% dari provinsi Banten, 14% dari provinsi Jawa Barat, 2% dari provinsi Sulawesi Selatan, serta dari provinsi Kalimantan Selatan dan Sumatera Selatan masing-masing 1%. Subjek penelitian ini juga memiliki berbagai latar belakang profesi, yakni 43% sebagai ibu rumah tangga, 27% sebagai karyawan swasta, 10% berprofesi sebagai guru, 7% berprofesi sebagai wirausaha, 8% sebagai PNS, 4% sebagai pegawai BUMN, dan 1% sebagai kader organisasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perbandingan sosial dan kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok. Terdapat tiga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu pengaruh perbandingan sosial terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok, pengaruh kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok, dan pengaruh perbandingan sosial dan kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok.

1. Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Ibu Generasi Milenial Pengikut Konten *Momfluencer* TikTok

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengkategorisasian pada variabel perbandingan sosial pada ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok, dapat diketahui bahwa sebanyak 16 responden (16%) memiliki tingkat perbandingan sosial yang rendah, 58 responden (58%) memiliki tingkat perbandingan sosial yang sedang, dan 26

responden (26%) memiliki tingkat perbandingan sosial yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa perbandingan sosial ibu generasi milenial pengikut konten momfluencer TikTok sebagian besar berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 58 responden (58%) dari total 100 responden.

Adapun hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal ini dapat dilihat pada hasil uji parsial (uji t) yang menunjukkan nilai signifikansi perbandingan sosial adalah 0,000, dimana nilai tersebut $\leq 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan secara parsial antara perbandingan sosial terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok. Koefisien regresi juga menunjukkan pengaruh sebesar negatif 0,496 (49,6%). Maka dapat disimpulkan bahwa, semakin tinggi tingkat perbandingan sosial yang dilakukan maka akan semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat perbandingan sosial yang dilakukan maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok.

Perbandingan sosial merupakan sifat yang pasti dimiliki individu untuk berupaya mendapatkan informasi yang paling akurat tentang diri mereka sendiri dengan cara membandingkan diri mereka dengan orang lain. Perbandingan sosial memiliki dua aspek, yaitu perbandingan ke atas (*upward comparison*) dan perbandingan ke bawah (*downward comparison*) (Festinger, 1954).

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa perbandingan sosial yang dilakukan berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis ibu. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lee, 2022:6253) yang mengatakan bahwa kecenderungan perbandingan sosial di media sosial, cenderung memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis para pengguna. Hal ini dapat

timbul karena adanya perbandingan sosial ke atas, yang dimana sebagian besar pengguna media sosial akan menampilkan dirinya sepositif mungkin yang menyebabkan para pengguna merasa tidak bisa memenuhi gambaran ideal seorang ibu.

Hasil dari penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Agustiani & Gazi, 2021) yang mengatakan bahwa ibu muda dengan usia 18-37 tahun cenderung melakukan perbandingan sosial ke atas baik secara sadar ataupun tidak sadar dengan ibu lainnya yang membuat ibu merasakan cemas dan berdampak pada kesejahteraan psikologisnya. Para ibu melakukan perbandingan sosial di *platform* media sosial cenderung melaporkan tingkat persepsi yang lebih tinggi terkait peran orangtua dan tingkat depresi. Hal ini juga berdampak pada tingkat persepsi dukungan sosial yang lebih rendah, kurangnya kepuasan terhadap pengasuhan, dan persepsi yang lebih rendah terkait kompetensi orangtua (Coyne et al., 2016).

Kesejahteraan psikologis pengguna media sosial seringkali dipengaruhi oleh perbandingan sosial yang dilakukan pengguna. Dengan kecenderungan perbandingan sosial yang tinggi akan membuat individu cenderung banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan media sosial secara intens (Rahman et al., 2021:28). Penggunaan media sosial yang lebih intens dapat menggantikan waktu yang biasanya digunakan untuk aktivitas yang lebih bermanfaat bagi kebahagiaan dan kesehatan mental, seperti berinteraksi dengan lingkungan sekitar, berolahraga, membaca, dan menghabiskan waktu di luar ruangan (Reer et al., 2019).

2. Pengaruh Kualitas Pernikahan terhadap Kesejahteraan Psikologis Ibu Generasi Milenial Pengikut Konten *Momfluencer* Tiktok

Bedasarkan data yang diperoleh dari hasil pengkategorisasian pada variabel kualitas pernikahan, dapat diketahui bahwa sebanyak 13 responden (13%) memiliki tingkat kualitas pernikahan yang rendah, 68 responden (68%) memiliki tingkat kualitas pernikahan yang sedang, dan

19 responden (19%) memiliki tingkat kualitas pernikahan yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa kualitas pernikahan ibu generasi milenial pengikut konten momfluencer TikTok sebagian besar berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 68 responden (68%) dari total 100 responden.

Adapun hipotesis kedua yang telah diajukan dalam penelitian menyatakan bahwa hipotesis diterima, hal ini dapat diketahui berdasarkan hasil uji parsial (uji t) yang menunjukkan hasil signifikansi kualitas pernikahan adalah 0,000, dimana nilai tersebut $\leq 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan secara parsial antara kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok. Koefisien regresi menunjukkan nilai positif 0,499 (49,9%). Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kualitas pernikahan maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok. Sebaliknya, semakin rendah kualitas pernikahan maka akan semakin rendah pula kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok.

Kualitas pernikahan merupakan aspek penting dalam kehidupan keluarga yang akan membentuk kesejahteraan psikologis (Allendorf & Ghimire, 2013:59). Kualitas pernikahan adalah penilaian personal terhadap hubungan pernikahan, diukur dengan menggunakan tujuan pernikahan sebagai standar evaluasi yang objektif (Wahyuningsih et al., 2013:452). Keberhasilan dalam perkawinan erat kaitannya dengan kualitas perkawinan yang baik (Indraswari, 2019:163).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mangande et al., 2021), yang mengatakan bahwa kualitas pernikahan dapat dilihat berdasarkan kebahagiaan dan kepuasan pernikahan yang di dalamnya terdapat aspek keharmonisan, komunikasi, kebersamaan suami-istri, dan kepuasan terhadap anak. Jika hal-hal tersebut terpenuhi maka akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Kendhawati & Purba, 2019:111) juga mengatakan bahwa kualitas pernikahan berhubungan signifikan positif dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup yang akan berpengaruh dengan kesejahteraan psikologis. Aspek-aspek kualitas pernikahan seperti keharmonisan, komunikasi, kesepahaman dalam mendidik anak, dan kasih sayang merupakan beberapa hal yang akan meningkatkan kualitas pernikahan. Dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis ibu, akan menghasilkan pola asuh yang hangat, peka, dan penuh penerimaan terhadap anak, pasangan, bahkan orang sekitar.

3. **Pengaruh Perbandingan Sosial Dan Kualitas Pernikahan terhadap Kesejahteraan Psikologis Ibu Generasi Milenial Pengikut Konten *Momfluencer* Tiktok.**

Pada hipotesis ketiga dalam penelitian ini dinyatakan bahwa hipotesis diterima, yang berarti dalam penelitian ini menunjukkan hasil secara simultan atau bersamaan terdapat pengaruh yang signifikan antara perbandingan sosial dan kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok. Hal ini dapat dibuktikan melalui hasil uji simultan (uji f) yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti nilai tersebut $\leq 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa uji hipotesis secara simultan diterima, yang artinya terdapat pengaruh secara simultan antara perbandingan sosial dan kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok. Pada penelitian ini diketahui nilai koefisien determinasi sebesar 0,584 (58,4%). Artinya variabel perbandingan sosial dan kualitas pernikahan dapat memberikan kontribusi terhadap variabel kesejahteraan psikologis pada ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok sebesar 58,4% dan sisanya sebanyak 41,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Menurut (Carol D Ryff dalam Estikomah & Sahrah, 2019: 232) faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu faktor

demografis, dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup, religiusitas, dan kepribadian. Dalam faktor evaluasi terhadap pengalaman hidup terdapat mekanisme perbandingan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh (D. Carr et al., 2014: 945) juga mengatakan bahwa kualitas pernikahan merupakan faktor penting yang membentuk kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa perbandingan sosial dan kualitas pernikahan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok, seringkali melakukan perbandingan sosial dapat menimbulkan pengaruh negatif terhadap tingkat kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok. Sedangkan tingginya kualitas pernikahan akan menimbulkan pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok. Dapat ditarik kesimpulan bahwa perbandingan sosial dan kualitas pernikahan memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berlandaskan penelitian dan analisis yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh perbandingan sosial terhadap kesejahteraan psikologis secara negatif terhadap ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok
2. Terdapat pengaruh kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok
3. Terdapat pengaruh perbandingan sosial dan kualitas pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok

B. Saran

1. Bagi peneliti berikutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan untuk memilih topik yang sama, agar lebih memperluas lagi pembahasan dengan menggunakan variabel lain yang relevan. Peneliti selanjutnya juga diharapkan melakukan penyederhanaan butir item, menyebarkan kuesioner melalui *platform* resmi seperti grup komunitas antar ibu, dan memberikan *incentive* berupa kupon belanja atau *emoney* bagi para responden yang telah berpartisipasi agar para responden lebih percaya untuk mengisi kuesioner penelitian.

2. Bagi ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan evaluasi bagi ibu generasi milenial pengikut konten *momfluencer* TikTok untuk lebih bijaksana dalam menggunakan media sosial agar tidak larut dalam melakukan perbandingan sosial di media sosial karena akan berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologisnya. Subjek diharapkan

mampu meningkatkan kualitas pernikahan nya. Karena dengan kualitas pernikahan yang tinggi akan berdampak pada kesejahteraan psikologisnya ibu generasi milenial. Dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis ibu akan memberikan dampak positif terhadap anak, pasangan, dan lingkungan sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2021). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Agustiani, S., & Gazi. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial dan Perbandingan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif. *Journal of Psychology*, 9(2), 123–132.
- Allendorf, K., & Ghimire, D. J. (2013). Determinants of marital quality in an arranged marriage society. *Social Science Research*, 42(1), 59–70. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2012.09.002>
- Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (2002). *A Psychology of Human Strengths*. American Psychological Association.
- Aziza, M., Ariyani, N., Nuriyyatiningrum, H., & Zikrinawati, K. (2023). Gambaran Psychological Well-Being pada Pegawai di Bidang Pendidikan Diniyah dan Pondok Pesantren di Kementerian Agama Provinsi Jawa Tengah. *Psychopedia: Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 8(1), 32–42.
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian Psikologi (2nd ed.)*. Pustaka Pelajar.
- Bartram, D., & Boniwell, I. (2015). The Science of Happiness : Achieving Sustained Psychological WellBeing. *Journal In Practice*, 29(8), 478–482. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1136/inpract.29.8.478>
- Bernhardt, J. M., Mays, D., & Hall, A. K. (2012). Social marketing at the right place and right time with new media. *Journal of Social Marketing*, 2(2), 130–137. <https://doi.org/10.1108/20426761211243964>
- Biddle, S. J., Fox, K., & Boutcher, S. (2000). *Physical Activity and Psychological Well-Being*. Routledge.
- Brien, K. S. O., Caputi, P., Minto, R., Peoples, G., Hooper, C., Kell, S., & Sawley,

- E. (2009). Upward and downward physical appearance comparisons : Development of scales and examination of predictive qualities. *Body Image*, 6, 201–206. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.03.003>
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social Media : Defining, Developing, and Divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46–65. <https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>
- Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., & Schwarz, N. (2014). Happy Marriage, Happy Life? Marital Quality and Subjective Well-Being in Later Life. *National Institutes of Health*, 76(5), 930–948. <https://doi.org/10.1111/jomf.12133.Happy>
- Chae, J. (2015). “ Am I a Better Mother Than You ?” Media and 21st-Century Motherhood in the Context of the Social Comparison Theory. *Communication Research*, 42(4), 503–525. <https://doi.org/10.1177/0093650214534969>
- Chee, R. M., Capper, T. S., & Muurlink, O. T. (2023). The impact of social media influencers on pregnancy , birth , and early parenting experiences : A systematic review . *Midwifery*, 120, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2023.103623>
- Cohen, D. (2015). *Parents on Social Media: Mothers Are More Engaged*. ADWEEK. <https://www.adweek.com/performance-marketing/pew-parents-and-social-media/>
- Coyne, S. M., Mcdaniel, B. T., & Stockdale, L. A. (2016). Do you dare to compare? Associations between maternal social comparisons on social networking sites and parenting, mental health, and romantic relationship outcomes. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.081>
- Estikomah, & Sahrah, A. (2019). *Pengaruh Persepsi Pengembangan Karier terhadap Kesejahteraan Psikologis Polisi Wanita di Mapolda DIY*.
- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative Social Comparison on Facebook and Depressive

- Symptoms : Rumination as a Mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(3), 161–170. <https://doi.org/10.1037/a0033111>
- Festinger, L. (1954). A Theory Of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/doi:10.1177/001872675400700202>
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1989). Enrich Marital Inventory: a Discriminant Validity and Cross-Validation Assesment. *Journal of Marital and Family Therapy*, 15(1), 65–79.
- Fronika, W. (2019). Pengaruh media sosial terhadap sikap remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan Negeri Padang*, 1–12.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2017). Komitmen Beragama dan Kepuasan Perkawinan pada Pasangan yang Bekerja Menjadi Tenaga Kerja Indonesia. *Psikohumaniora : Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 143–157. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.2172>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual Differences in Social Comparison : Development of a Scale of Social Comparison Orientation. *Journal of Personality and S*, 76(1), 129–142.
- Gleeson, D. M., Craswell, A., & Jones, C. M. (2019). Women ’ s use of social networking sites related to childbearing : An integrative review \$. *Women and Birth*, 32(4), 294–302. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.10.010>
- Glenn, N. D. . (2015). Quantitative Research on Marital Quality in the 1980s : A Critical Review. *Journal of Marriage and Family*, 52(4), 818–831. <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/353304>
- Hamka. (2015a). *Tafsir Al-Azhar: Jilid 5*. Gema Insani.
- Hamka. (2015b). *Tafsir Al Azhar: Jilid 2*. Gema Insani.
- Hamka. (2020). *Tafsir Al-Azhar: Jilid 7*. Gema Insani.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif*

& *Kuantitatif*. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.

- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being : Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Indraswari, D. P. (2019). Subjective Well-Being Ditinjau dari Kualitas Perkawinan pada Pasangan Suami Istri di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 1(1), 159–167. <https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/psikologi/article/view/16266>
- John, N. A., Seme, A., Roro, M. A., & Tsui, A. O. (2017). Understanding the Meaning of Marital Relationship Quality among Couples in Peri-Urban Ethiopia. *HHS Public Access*, 19(2), 1–15. <https://doi.org/10.1080/13691058.2016.1215526>.Understanding
- Jones, D. C. (2001). Social Comparison and Body Image : Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles: A Journal of Research*, 45(November 2001), 645–664. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1014815725852>
- Kemp, S. (2023). *Digital 2023 : Indonesia*. Data Reportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
- Kendhawati, L., & Purba, F. D. (2019). Hubungan Kualitas Pernikahan dengan Kebahagiaan dan Kepuasan Hidup Pribadi: Studi pada Individu dengan Usia Pernikahan di Bawah Lima Tahun di Bandung. *Jurnal PSIKOLOGI*, 18(1), 106–115.
- Kirkpatrick, C., & Lee, S. (2022). Comparisons to Picture-Perfect Motherhood: How Instagram’s Idealized Portrayals of Motherhood Affect New Mothers’ Well-Being. *Computers in Human Behavior*, 137(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2022.107417>
- Lee, J. K. (2022). The effects of social comparison orientation on psychological well-being in social networking sites : Serial mediation of perceived social

- support and self-esteem. *Current Psychology*, 41, 6247–6259.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-020-01114-3>
- Levin, J. S., Taylor, R. J., & Chatters, L. M. (1994). Race and Gender Differences in Religiosity Among Older Adults : Findings From Four National Surveys. *Journal of Gerontology*, 49(3), 137–145.
<https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/geronj/49.3.S137>
- Machfoedz, I. (2009). *Metodologi Penelitian (5th ed)*. Fitramaya.
- Mahdia, A. (2018). Pengaruh Konten Influencer di Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 172–179.
- Mangande, J. A. S., Desi, & Lahade, J. R. (2021). Kualitas pernikahan dan Status Kesehatan Mental pada Perempuan yang Menikah Usia Dini. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), 293–310.
- Margono. (2004). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Rineka Cipta.
- McCorquodale, S. (2019). *How Social Media Influencers are Shaping our Digital Future*. Bloomsbury Publishing.
- Muhson, A. (2012). *Pelatihan Analisis Statistik dengan SPSS*. FE UNY.
- Nastasi, B. K., & Borja, A. P. (2016). *International Handbook of Psychological Well Being in Children and Adolescents*. Springer.
- Norton, R. (2015). Measuring Marital Quality : A Critical Look at the Dependent Variable. *Journal of Marriage and Family*, 45(1), 141–151.
- Panjaitan, M. E., & Rahmasari, D. (2021). Hubungan antara Social Comparisson dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Psikologi UNESA Pengguna Intagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–14.
- Periantalo, J. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi: Asyik, Mudah & Bermanfaat*. Pustaka Pelajar.
- Pradana, A. U. (2021). *Pengaruh Perbandingan Sosial, Harga Diri, dan Rasa*

Syukur terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Komunitas Beauty Blogger Pekanbaru.

Prikhidko, A., & Swank, J. M. (2018). Motherhood Experiences and Expectations : A Qualitative Exploration of Mothers of Toddlers. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 1(7), 2018. <https://doi.org/10.1177/1066480718795116>

Putra, J. S. (2018). Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Psikohumaniora : Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197–210. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>

Rahman, S., Nawal, Insani, H. M., & Tobing, E. I. L. (2021). Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Dewasa. *Prosiding Seminar Nasional*, 23–34.

Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement : The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society*, 1(20), 1–20. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>

Ryff, C D, & Keyes, C. L. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. *National Library of Medicine*, 69(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>

Ryff, Carol D. (1989). Happiness Is Everything , or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Ournal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

Ryff, Carol D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Psychological Science*, 4(99), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>

Ryff, Carol D, & Essex, M. J. (1992). The Interpretation of Life Experience and Well-Being : The Sample Case of Relocation. *Psychology and Aging*, 7(4), 507–517.

- Ryff, Carol D, & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychother Psychosom*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Prenadamedia Group.
- Santoso, S. (2014). *Statistik Multivariat (Revisi)*. PT Elex Media Komputindo.
- Shihab, M. Q. (2002a). *Tafsir Al-Misbah Volume 2*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002b). *Tafsir Al-Mishbah Volume 9*. Lentera Hati.
- Siswoyo, A. (2008). *Manfaat Zikir dan Do'a Menurut Quraish Shihab bagi Kesehatan Mental (Analisis BKI)*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2012). *SPSS untuk Paramedis*. Gava Media.
- Suls, J., & Wheeler, L. (2000). *Handbook of Social Comparison Theory and Research*. The Springer Series in Social Clinical Psychology. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4237-7>
- Susilaningrum, H., & Wijono, S. (2023). Dukungan Sosial dengan Work Life Balance pada Pekerja Wanita yang Telah Menikah di PT.X Yogyakarta. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(8), 7297–7306.
- Tate, M. K. (2023). The Impact of Social Comparison via Social Media on Maternal Mental Health , within the Context of the Intensive Mothering Ideology : A Scoping Review of the Literature. *Issues in Mental Health Nursing*, 0(0), 1–17. <https://doi.org/10.1080/01612840.2023.2238813>
- Usman, H., & Purnomo. (2001). *Metode Penelitian Sosial*. PT. Bumi Aksaran.
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage Undermines Affective Well-Being: Experimental and Longitudinal Evidence. *Journal of Experimental*, 144(2), 408–488. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/xge0000057>

- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem. *Psychology of Popular Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Wahyuningsih, H., Nuryoto, S., Afiatin, T., & Helmi, A. (2013). The Indonesian Moslem Marital Quality Scale: Development, Validation, and Reliability. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences*, 45(1), 450–462. <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/351302>
- Warni. (2017). *Dzikir dan Kesehatan Mental*.
- Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). Social Comparison in Everyday Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(5), 760–773.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Blueprint Skala Penelitian

1. Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Self Acceptance</i>	- Menerima kekurangan dan kelebihan diri	1. Saya mencari peluang untuk mengatasi tantangan dan mengubah kelemahan menjadi kekuatan, sehingga saya dapat terus berkembang sebagai ibu yang lebih baik. 19. Saya menyukai semua aspek dalam diri saya	7. Saya gagal untuk menjadi seorang ibu yang baik. 13. Saya merasa kurang puas dengan semua aspek dalam diri saya.	4
	- Mendapatkan pembelajaran positif dari masa lalu.	31. Saya bersyukur atas semua kejadian dimasa lalu saya. 37. Dari semua pengalaman dimasa lalu membuat hidup saya menjadi lebih baik.	28. Kejadian dimasa lalu membuat saya kecewa dengan diri sendiri. 46. Kejadian dimasa lalu membuat hidup saya hancur	4
<i>Positive Relations with Others</i>	- Memiliki kepedulian dan empati kepada individu lain	2. Orang-orang di sekitar mengatakan bahwa saya adalah sosok yang berempati pada orang lain.	8. Saya bersikap acuh pada orang-orang di sekitar saya.	4

		20. Saya senang dapat membantu orang-orang di lingkungan sekitar saya.	14. Saya sulit menjadi seorang yang peduli pada orang lain.	
	- Memberikan afeksi kepada individu lain.	32. Orang-orang disekitar saya mengatakan bahwa saya merupakan sosok yang menebar kebahagiaan di lingkungan sekitar. 38. Saya senang berbagi kasih sayang dengan keluarga maupun lingkungan sekitar.	29. Saya sulit menunjukkan perasaan sayang pada orang-orang di sekitar saya. 47. Saya kurang suka memuji pencapaian orang lain.	4
<i>Autonomy</i>	- Memiliki pengendalian internal	3. Saya mengetahui apa yang saya butuhkan, tanpa meminta pendapat orang lain. 21. Saya berhak untuk bebas menentukan segala hal dalam hidup saya dan untuk keluarga kecil saya.	9. Saya akan menyesuaikan diri dengan norma dan ekspektasi lingkungan sekitar. 15. Saya nyaman mengikuti segala hal yang dapat diterima dan diakui oleh lingkungan sekitar.	4
	- Mampu menetapkan keinginan	33. Saya memiliki standar pribadi yang telah saya tetapkan untuk keluarga kecil saya.	30. Saya bergantung pada masukan orang lain untuk keputusan	4

	sesuai standar pribadi.	39. Saya percaya dan yakin atas keputusan yang saya ambil.	penting yang akan saya ambil. 48. Saya mempertimbangkan harapan dan penilaian orang lain tentang saya maupun anak saya.	
<i>Environmental Mastery</i>	- Kemampuan memilih / menciptakan lingkungan yang sesuai dengan dirinya	4. Saya mempunyai kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan saya dengan cepat. 22. Saya tahu lingkungan seperti apa yang sesuai dan dibutuhkan diri saya	10. Saya kurang mampu untuk memahami dan beradaptasi di lingkungan saya dengan cepat. 16. Saya belum mengetahui lingkungan seperti apa yang saya butuhkan dan yang sesuai dengan diri saya	4
	- Mampu memanfaatkan peluang di lingkungan sekitar.	25. Saya peka terhadap perubahan dalam lingkungan sekitar saya dan mampu meresponsnya dengan efektif. 43. Saya dapat dengan mudah beradaptasi dengan perubahan lingkungan, dan bahkan	34. Saya kurang peduli dengan lingkungan sekitar saya. 40. Saya sulit melihat peluang yang ada di lingkungan sekitar.	4

		menemukan kesempatan untuk berkembang dan tumbuh di tengah-tengah tantangan.		
<i>Purpose In Life</i>	- Memiliki tujuan hidup yang akan dicapai	5. Saya menyusun rencana jangka panjang dan jangka pendek agar membantu saya tetap fokus pada pencapaian tujuan dan terus berkembang dalam berbagai aspek kehidupan saya 23. Saya percaya apa yang saya lakukan sekarang akan membuahkan hasil dimasa yang akan datang.	11. Saya kurang memikirkan apa yang akan terjadi dimasa depan. 17. Saya belum memiliki rencana / tujuan dimasa yang akan datang	4
	- Memberikan makna dalam kehidupan yang dijalani	26. Saya percaya apa yang terjadi dimasa lalu akan menjadikan saya pribadi yang lebih baik. 44. Saya banyak belajar dari apa yang terjadi di masa lalu.	35. Saya merasa hidup saya saat ini kurang terarah dan belum mempunyai tujuan. 41. Saya merasa aktivitas sehari-hari saya kurang penting.	4

<i>Personal Growth</i>	- Mampu mengembangkan dan menyadari potensi dan tingkahlaku diri	6. Saya berkomitmen untuk terus belajar dan mengembangkan keterampilan baru guna meningkatkan kualitas diri saya secara berkelanjutan. 24. Saya sadar akan potensi yang saya miliki.	12. Saya merasa kurang perlu menambah wawasan saya sebagai seorang ibu. 18. Saya sudah merasa menjadi ibu yang sempurna	4
	- Terbuka terhadap hal-hal baru.	27. Saya merupakan seorang yang bisa terbuka terhadap hal-hal baru. 45. Saya dapat menerima perubahan.	36. Saya sulit untuk menyesuaikan diri terhadap hal-hal baru. 42. Saya sulit menerima perubahan	4
Jumlah				48

2. Blueprint Skala Perbandingan Sosial (*The Upward and Downward Appearance Comparison Scale*)

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Upward Comparison</i>	Membandingkan penampilan dan bentuk tubuh dengan yg lebih baik	1. Saya membandingkan kecantikan dengan ibu lain yang lebih baik. 3. Di media sosial, saya membandingkan penampilan fisik saya dengan ibu lain yang sangat menarik.		10

		5. Saya memikirkan apakah penampilan saya sebanding dengan ibu lainnya yang lebih baik 7. Saya memikirkan apakah tubuh saya semenarik orang-orang yang saya lihat di media sosial 9. Saya membandingkan diri saya dengan orang yang lebih baik dari saya 11. Ketika saya melihat ibu lain yang memiliki tubuh bagus, saya cenderung bertanya-tanya apakah saya bisa menyaingi mereka. 13. Saya melihat ibu lainnya yang cantik, membuat saya bertanya apakah saya bisa menyainginya 15. Saya membandingkan penampilan fisik saya dengan penampilan fisik orang lain. 18. Saya mendapati diri saya membandingkan penampilan saya dengan ibu lain yang lebih baik dari saya		
--	--	--	--	--

		17. Saya membandingkan tubuh saya dengan orang yang memiliki tubuh lebih baik dari saya		
<i>Downward Comparison</i>	Membandingkan penampilan dan bentuk tubuh dengan yg lebih buruk	2. Ketika saya melihat ibu lain yang secara fisik tidak menarik, saya memikirkan apakah saya lebih baik dari nya 4. Saya cenderung membandingkan tubuh saya dengan mereka yang memiliki tubuh di bawah rata-rata 6. Di media sosial saya membandingkan tubuh saya dengan mereka yang bertubuh lebih buruk dari saya 8. Saya membandingkan diri saya dengan ibu lain yang kurang cantik dari saya 10. Saya memikirkan betapa menariknya tubuh saya dibandingkan dengan orang yang kelebihan berat badan 12. saya membandingkan penampilan saya dengan penampilan orang yang tidak menarik.		8

		14. Saya sering membandingkan diri saya dengan mereka yang kurang menarik secara fisik. 16. Saya cenderung membandingkan penampilan fisik saya dengan orang yang tubuhnya tidak menarik secara fisik.		
Jumlah				18

3. Blueprint Skala Kualitas Pernikahan

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Friendship</i>	Persepsi terhadap komunikasi, kesepahaman dalam mendidik anak, dan penyelesaian masalah	1. Saya merasa pasangan saya sebagai seorang pendengar yang baik 7. Saya bersama-sama dengan pasangan dalam mendidik anak 13. Saya memnyiapkan alternatif tujuan masa depan untuk anak-anak saya 19. Saat dihadapi masalah dengan pasangan, saya berupaya	4. Saya merasa pasangan saya bukan pendengar yang baik 10. Saya bersama-sama dengan pasangan dalam mendidik anak 16. Saya memnyiapkan alternatif tujuan masa depan untuk anak-anak saya 22. Saya cenderung membiarkan masalah	8

		menyelesaikannya tanpa berlarut-larut.	dalam keluarga terjadi tanpa menyelesaikannya	
<i>Harmony</i>	Tingkat konflik yang rendah, ketenangan, kedamaian, dan kenyamanan dalam rumah tangga	2. Saya merasa beruntung bisa bersama pasangan saya saat ini 8. Saya percaya terhadap pasangan saya ketika sedang berjauhan 14. Saya memberikan pengertian pada pasangan ketika sedang ada kekhawatiran 20. Saya mendiskusikan perubahan-perubahan yang terjadi pada pasangan	5. Saya merasa kurang nyaman bersama pasangan saya saat ini 11. Saya memiliki perasaan curiga kepada pasangan ketika sedang berjauhan 17. Saya kurang peduli kepada pasangan saya jika ia berfikir buruk pada saya 23. Saya kurang peduli terkait perubahan-perubahan yang terjadi dalam pernikahan	8
<i>Satisfaction With the Child</i>	Kepuasan saat melihat kesuksesan atau prestasi anak	3. Saya bangga melihat tumbuh kembang anak saya saat ini 9. Saya bahagia ketika melihat anak mencapai tujuan atau meraih prestasi yang mereka perjuangkan.	6. Saya merasa kurang puas melihat tumbuh kembang anak saya saat ini 12. Saya tidak merasa bahagia melihat pencapaian atau prestasi yang anak saya raih	8

		15. Saya merasa parenting yang saya terapkan membuahkan hasil yang baik 21. Saya merasakan kebahagiaan yang tulus saat anak menerima penghargaan atau pengakuan atas prestasi mereka dari lingkungan sekitar.	18. Saya merasa parenting yang saya terapkan tidak membuahkan hasil 24. Saya tidak merasakan kebahagiaan ketika anak saya mendapatkan penghargaan dan prestasi dari lingkungan sekitar	
Jumlah				24

LAMPIRAN 2 Skala Uji Coba Penelitian

1. Skala Uji Coba Kesejahteraan Psikologis

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya mencari peluang untuk mengatasi tantangan dan mengubah kelemahan menjadi kekuatan, sehingga saya dapat terus berkembang sebagai ibu yang lebih baik.				
2.	Orang-orang di sekitar mengatakan bahwa saya adalah sosok yang berempati pada orang lain.				
3.	Saya mengetahui apa yang saya butuhkan, tanpa meminta pendapat orang lain.				
4.	Saya mempunyai kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan saya dengan cepat.				
5.	Saya menyusun rencana jangka panjang dan jangka pendek agar membantu saya tetap fokus pada pencapaian tujuan dan terus berkembang dalam berbagai aspek kehidupan saya				
6.	Saya berkomitmen untuk terus belajar dan mengembangkan keterampilan baru guna meningkatkan kualitas diri saya secara berkelanjutan.				
7.	Saya gagal untuk menjadi seorang ibu yang baik.				
8.	Saya bersikap acuh pada orang-orang di sekitar saya.				
9.	Saya akan menyesuaikan diri dengan norma dan ekspektasi lingkungan sekitar.				

10.	Saya kurang mampu untuk memahami dan beradaptasi di lingkungan saya dengan cepat.				
11.	Saya kurang memikirkan apa yang akan terjadi dimasa depan.				
12.	Saya merasa kurang perlu menambah wawasan saya sebagai seorang ibu.				
13.	Saya merasa kurang puas dengan semua aspek dalam diri saya.				
14.	Saya sulit menjadi seorang yang peduli pada orang lain.				
15.	Saya nyaman mengikuti segala hal yang dapat diterima dan diakui oleh lingkungan sekitar.				
16.	Saya belum mengetahui lingkungan seperti apa yang saya butuhkan dan yang sesuai dengan diri saya				
17.	Saya belum memiliki rencana / tujuan dimasa yang akan datang				
18.	Saya sudah merasa menjadi ibu yang sempurna				
19.	Saya menyukai semua aspek dalam diri saya				
20.	Saya senang dapat membantu orang-orang di lingkungan sekitar saya.				
21.	Saya berhak untuk bebas menentukan segala hal dalam hidup saya dan untuk keluarga kecil saya.				
22.	Saya tahu lingkungan seperti apa yang sesuai dan dibutuhkan diri saya				
23.	Saya percaya apa yang saya lakukan sekarang akan membuahkan hasil dimasa yang akan datang.				
24.	Saya sadar akan potensi yang saya miliki.				

25.	Saya peka terhadap perubahan dalam lingkungan sekitar saya dan mampu meresponsnya dengan efektif.				
26.	Saya percaya apa yang terjadi dimasa lalu akan menjadikan saya pribadi yang lebih baik.				
27.	Saya merupakan seorang yang bisa terbuka terhadap hal-hal baru.				
28.	Kejadian dimasa lalu membuat saya kecewa dengan diri sendiri.				
29.	Saya sulit menunjukkan perasaan sayang pada orang-orang di sekitar saya.				
30.	Saya bergantung pada masukan orang lain untuk keputusan penting yang akan saya ambil.				
31.	Saya bersyukur atas semua kejadian dimasa lalu saya.				
32.	Orang-orang disekitar saya mengatakan bahwa saya merupakan sosok yang menebar kebahagiaan di lingkungan sekitar.				
33.	Saya memiliki standar pribadi yang telah saya tetapkan untuk keluarga kecil saya.				
34.	Saya kurang peduli dengan lingkungan sekitar saya.				
35.	Saya merasa hidup saya saat ini kurang terarah dan belum mempunyai tujuan.				
36.	Saya sulit untuk menyesuaikan diri terhadap hal-hal baru.				
37.	Dari semua pengalaman dimasa lalu membuat hidup saya menjadi lebih baik.				

38.	Saya senang berbagi kasih sayang dengan keluarga maupun lingkungan sekitar.				
39.	Saya percaya dan yakin atas keputusan yang saya ambil.				
40.	Saya sulit melihat peluang yang ada di lingkungan sekitar.				
41.	Saya merasa aktivitas sehari-hari saya kurang penting.				
42.	Saya sulit menerima perubahan				
43.	Saya dapat dengan mudah beradaptasi dengan perubahan lingkungan, dan bahkan menemukan kesempatan untuk berkembang dan tumbuh di tengah-tengah tantangan.				
44.	Saya banyak belajar dari apa yang terjadi di masa lalu.				
45.	Saya dapat menerima perubahan.				
46.	Kejadian dimasa lalu membuat hidup saya hancur				
47.	Saya kurang suka memuji pencapaian orang lain.				
48.	Saya mempertimbangkan harapan dan penilaian orang lain tentang saya maupun anak saya.				

2. Skala Uji Coba Perbandingan Sosial

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya membandingkan kecantikan dengan ibu lain yang lebih baik.				

2.	Ketika saya melihat ibu lain yang secara fisik tidak menarik, saya memikirkan apakah saya lebih baik dari nya				
3.	Di media sosial, saya membandingkan penampilan fisik saya dengan ibu lain yang sangat menarik.				
4.	Saya cenderung membandingkan tubuh saya dengan mereka yang memiliki tubuh di bawah rata-rata				
5.	Saya memikirkan apakah penampilan saya sebanding dengan ibu lainnya yang lebih baik				
6.	Di media sosial saya membandingkan tubuh saya dengan mereka yang bertubuh lebih buruk dari saya				
7.	Saya memikirkan apakah tubuh saya semenarik orang-orang yang saya lihat di media sosial				
8.	Saya membandingkan diri saya dengan ibu lain yang kurang cantik dari saya				
9.	Saya membandingkan diri saya dengan orang yang lebih baik dari saya				
10.	Saya memikirkan betapa menariknya tubuh saya dibandingkan dengan orang yang kelebihan berat badan				
11.	Ketika saya melihat ibu lain yang memiliki tubuh bagus, saya cenderung bertanya-tanya apakah saya bisa menyaingi mereka.				
12.	saya membandingkan penampilan saya dengan penampilan orang yang tidak menarik.				
13.	Saya melihat ibu lainnya yang cantik, membuat saya bertanya apakah saya bisa menyainginya				

14.	Saya sering membandingkan diri saya dengan mereka yang kurang menarik secara fisik.				
15.	Saya membandingkan penampilan fisik saya dengan penampilan fisik orang lain.				
16.	Saya cenderung membandingkan penampilan fisik saya dengan orang yang tubuhnya tidak menarik secara fisik.				
17.	Saya membandingkan tubuh saya dengan orang yang memiliki tubuh lebih baik dari saya				
18.	Saya mendapati diri saya membandingkan penampilan saya dengan ibu lain yang lebih baik dari saya				

3. Skala Uji Coba Kualitas Pernikahan

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa pasangan saya sebagai seorang pendengar yang baik				
2.	Saya merasa beruntung bisa bersama pasangan saya saat ini				
3.	Saya bangga melihat tumbuh kembang anak saya saat ini				
4.	Saya merasa pasangan saya bukan pendengar yang baik				
5.	Saya merasa kurang nyaman bersama pasangan saya saat ini				
6.	Saya merasa kurang puas melihat tumbuh kembang anak saya saat ini				
7.	Saya bersama-sama dengan pasangan dalam mendidik anak				

8.	Saya percaya terhadap pasangan saya ketika sedang berjauhan				
9.	Saya bahagia ketika melihat anak mencapai tujuan atau meraih prestasi yang mereka perjuangkan.				
10.	Saya bersama-sama dengan pasangan dalam mendidik anak				
11.	Saya memiliki perasaan curiga kepada pasangan ketika sedang berjauhan				
12.	Saya tidak merasa bahagia melihat pencapaian atau prestasi yang anak saya raih				
13.	Saya memnyiapkan alternatif tujuan masa depan untuk anak-anak saya				
14.	Saya memberikan pengertian pada pasangan ketika sedang ada kekhawatiran				
15.	Saya merasa parenting yang saya terapkan membuahkan hasil yang baik				
16.	Saya memnyiapkan alternatif tujuan masa depan untuk anak-anak saya				
17.	Saya kurang perduli kepada pasangan saya jika ia berfikiran buruk pada saya				
18.	Saya merasa parenting yang saya terapkan tidak membuahkan hasil				
19.	Saat dihadapi masalah dengan pasangan, saya berupaya menyelesaikannya tanpa berlarut-larut.				
20	Saya mendiskusikan perubahan-perubahan yang terjadi pada pasangan				

21.	Saya merasakan kebahagiaan yang tulus saat anak menerima penghargaan atau pengakuan atas prestasi mereka dari lingkungan sekitar.				
22.	Saya cenderung membiarkan masalah dalam keluarga terjadi tanpa menyelesaikannya				
23.	Saya kurang peduli terkait perubahan-perubahan yang terjadi dalam pernikahan				
24.	Saya tidak merasakan kebahagiaan ketika anak saya mendapatkan penghargaan dan prestasi dari lingkungan sekitar				

LAMPIRAN 3 Skala Penelitian Setelah Uji Coba

1. Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Coba

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Orang-orang di sekitar mengatakan bahwa saya adalah sosok yang berempati pada orang lain.				
2.	Saya mempunyai kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan saya dengan cepat.				
3.	Saya menyusun rencana jangka panjang dan jangka pendek agar membantu saya tetap fokus pada pencapaian tujuan dan terus berkembang dalam berbagai aspek kehidupan saya				
4.	Saya berkomitmen untuk terus belajar dan mengembangkan keterampilan baru guna meningkatkan kualitas diri saya secara berkelanjutan.				
5.	Saya gagal untuk menjadi seorang ibu yang baik.				
6.	Saya bersikap acuh pada orang-orang di sekitar saya.				
7.	Saya akan menyesuaikan diri dengan norma dan ekspektasi lingkungan sekitar.				
8.	Saya kurang mampu untuk memahami dan beradaptasi di lingkungan saya dengan cepat.				
9.	Saya merasa kurang perlu menambah wawasan saya sebagai seorang ibu.				
10.	Saya merasa kurang puas dengan semua aspek dalam diri saya.				

11.	Saya sulit menjadi seorang yang peduli pada orang lain.				
12.	Saya sudah merasa menjadi ibu yang sempurna				
13.	Saya menyukai semua aspek dalam diri saya				
14.	Saya senang dapat membantu orang-orang di lingkungan sekitar saya.				
15.	Saya berhak untuk bebas menentukan segala hal dalam hidup saya dan untuk keluarga kecil saya.				
16.	Saya percaya apa yang saya lakukan sekarang akan membuahkan hasil dimasa yang akan datang.				
17.	Saya sadar akan potensi yang saya miliki.				
18.	Saya peka terhadap perubahan dalam lingkungan sekitar saya dan mampu meresponsnya dengan efektif.				
19.	Saya percaya apa yang terjadi dimasa lalu akan menjadikan saya pribadi yang lebih baik.				
20.	Saya merupakan seorang yang bisa terbuka terhadap hal-hal baru.				
21.	Saya sulit menunjukkan perasaan sayang pada orang-orang di sekitar saya.				
22.	Saya bergantung pada masukan orang lain untuk keputusan penting yang akan saya ambil.				
23.	Orang-orang disekitar saya mengatakan bahwa saya merupakan sosok yang menebar kebahagiaan di lingkungan sekitar.				
24.	Saya memiliki standar pribadi yang telah saya tetapkan untuk keluarga kecil saya.				

25.	Saya kurang peduli dengan lingkungan sekitar saya.				
26.	Saya merasa hidup saya saat ini kurang terarah dan belum mempunyai tujuan.				
27.	Saya sulit untuk menyesuaikan diri terhadap hal-hal baru.				
28.	Dari semua pengalaman dimasa lalu membuat hidup saya menjadi lebih baik.				
29.	Saya percaya dan yakin atas keputusan yang saya ambil.				
30.	Saya sulit melihat peluang yang ada di lingkungan sekitar.				
31.	Saya merasa aktivitas sehari-hari saya kurang penting.				
32.	Saya sulit menerima perubahan				
33.	Saya dapat dengan mudah beradaptasi dengan perubahan lingkungan, dan bahkan menemukan kesempatan untuk berkembang dan tumbuh di tengah-tengah tantangan.				
34.	Saya banyak belajar dari apa yang terjadi di masa lalu.				
35.	Saya dapat menerima perubahan.				
36.	Kejadian dimasa lalu membuat hidup saya hancur				
37.	Saya kurang suka memuji pencapaian orang lain.				
38.	Saya mempertimbangkan harapan dan penilaian orang lain tentang saya maupun anak saya.				

2. Skala Perbandingan Sosial Setelah Uji Coba

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya membandingkan kecantikan dengan ibu lain yang lebih baik.				
2.	Ketika saya melihat ibu lain yang secara fisik tidak menarik, saya memikirkan apakah saya lebih baik dari nya				
3.	Di media sosial, saya membandingkan penampilan fisik saya dengan ibu lain yang sangat menarik.				
4.	Saya cenderung membandingkan tubuh saya dengan mereka yang memiliki tubuh di bawah rata-rata				
5.	Saya memikirkan apakah penampilan saya sebanding dengan ibu lainnya yang lebih baik				
6.	Di media sosial saya membandingkan tubuh saya dengan mereka yang bertubuh lebih buruk dari saya				
7.	Saya memikirkan apakah tubuh saya semenarik orang-orang yang saya lihat di media sosial				
8.	Saya membandingkan diri saya dengan ibu lain yang kurang cantik dari saya				
9.	Saya membandingkan diri saya dengan orang yang lebih baik dari saya				
10.	Saya memikirkan betapa menariknya tubuh saya dibandingkan dengan orang yang kelebihan berat badan				

11.	Ketika saya melihat ibu lain yang memiliki tubuh bagus, saya cenderung bertanya-tanya apakah saya bisa menyaingi mereka.				
12.	saya membandingkan penampilan saya dengan penampilan orang yang tidak menarik.				
13.	Saya melihat ibu lainnya yang cantik, membuat saya bertanya apakah saya bisa menyainginya				
14.	Saya sering membandingkan diri saya dengan mereka yang kurang menarik secara fisik.				
15.	Saya membandingkan penampilan fisik saya dengan penampilan fisik orang lain.				
16.	Saya cenderung membandingkan penampilan fisik saya dengan orang yang tubuhnya tidak menarik secara fisik.				
17.	Saya membandingkan tubuh saya dengan orang yang memiliki tubuh lebih baik dari saya				
18.	Saya mendapati diri saya membandingkan penampilan saya dengan ibu lain yang lebih baik dari saya				

3. Skala Kualitas Pernikahan Setelah Uji Coba

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa pasangan saya sebagai seorang pendengar yang baik				
2.	Saya merasa beruntung bisa bersama pasangan saya saat ini				
3.	Saya bangga melihat tumbuh kembang anak saya saat ini				

4.	Saya merasa pasangan saya bukan pendengar yang baik				
5.	Saya merasa kurang nyaman bersama pasangan saya saat ini				
6.	Saya merasa kurang puas melihat tumbuh kembang anak saya saat ini				
7.	Saya bersama-sama dengan pasangan dalam mendidik anak				
8.	Saya percaya terhadap pasangan saya ketika sedang berjauhan				
9.	Saya bahagia ketika melihat anak mencapai tujuan atau meraih prestasi yang mereka perjuangkan.				
10.	Saya bersama-sama dengan pasangan dalam mendidik anak				
11.	Saya memiliki perasaan curiga kepada pasangan ketika sedang berjauhan				
12.	Saya tidak merasa bahagia melihat pencapaian atau prestasi yang anak saya raih				
13.	Saya memnyiapkan alternatif tujuan masa depan untuk anak-anak saya				
14.	Saya memberikan pengertian pada pasangan ketika sedang ada kekhawatiran				
15.	Saya merasa parenting yang saya terapkan membuahkan hasil yang baik				
16.	Saya memnyiapkan alternatif tujuan masa depan untuk anak-anak saya				
17.	Saya kurang perduli kepada pasangan saya jika ia berfikiran buruk pada saya				

18.	Saya merasa parenting yang saya terapkan tidak membuahkan hasil				
19.	Saat dihadapi masalah dengan pasangan, saya berupaya menyelesaikannya tanpa berlarut-larut.				
20	Saya mendiskusikan perubahan-perubahan yang terjadi pada pasangan				
21.	Saya merasakan kebahagiaan yang tulus saat anak menerima penghargaan atau pengakuan atas prestasi mereka dari lingkungan sekitar.				
22.	Saya cenderung membiarkan masalah dalam keluarga terjadi tanpa menyelesaikannya				
23.	Saya kurang peduli terkait perubahan-perubahan yang terjadi dalam pernikahan				
24.	Saya tidak merasakan kebahagiaan ketika anak saya mendapatkan penghargaan dan prestasi dari lingkungan sekitar				

LAMPIRAN 4 Hasil Uji Validitas & Reliabilitas

1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	38	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	38	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.858	48

Ket : Sebelum aitem gugur

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.882	38

Ket : Setelah aitem gugur

HASIL UJI VALIDITAS			
Butir Soal	Rhitung	Rtabel 5% (N=38)	Kriteria
1.	0,262	0,320	INVALID
2.	0,322	0,320	VALID
3.	0,224	0,320	INVALID
4.	0,406	0,320	VALID
5.	0,326	0,320	VALID
6.	0,514	0,320	VALID
7.	0,417	0,320	VALID
8.	0,568	0,320	VALID
9.	0,427	0,320	VALID
10.	0,535	0,320	VALID
11.	0,273	0,320	INVALID
12.	0,415	0,320	VALID
13.	0,588	0,320	VALID
14.	0,601	0,320	VALID
15.	0,296	0,320	INVALID
16.	0,042	0,320	INVALID

17.	0,177	0,320	INVALID
18.	0,461	0,320	VALID
19.	0,496	0,320	VALID
20.	0,361	0,320	VALID
21.	0,435	0,320	VALID
22.	0,290	0,320	INVALID
23.	0,548	0,320	VALID
24.	0,435	0,320	VALID
25.	0,356	0,320	VALID
26.	0,347	0,320	VALID
27.	0,535	0,320	VALID
28.	0,140	0,320	INVALID
29.	0,653	0,320	VALID
30.	0,419	0,320	VALID
31.	0,111	0,320	INVALID
32.	0,453	0,320	VALID
33.	0,429	0,320	VALID
34.	0,601	0,320	VALID
35.	0,369	0,320	VALID
36.	0,652	0,320	VALID
37.	0,516	0,320	VALID
38.	0,190	0,320	INVALID
39.	0,488	0,320	VALID
40.	0,404	0,320	VALID
41.	0,344	0,320	VALID
42.	0,495	0,320	VALID
43.	0,638	0,320	VALID
44.	0,501	0,320	VALID
45.	0,559	0,320	VALID
46.	0,378	0,320	VALID
47.	0,544	0,320	VALID
48.	0,531	0,320	VALID

2. Skala Perbandingan Sosial

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	38	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	38	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.949	18

HASIL UJI VALIDITAS			
Butir Soal	R _{hitung}	R _{tabel} 5% (N=38)	Kriteria
1.	0,858	0,320	VALID
2.	0,674	0,320	VALID
3.	0,842	0,320	VALID
4.	0,691	0,320	VALID
5.	0,758	0,320	VALID
6.	0,557	0,320	VALID
7.	0,666	0,320	VALID
8.	0,715	0,320	VALID
9.	0,859	0,320	VALID
10.	0,547	0,320	VALID
11.	0,722	0,320	VALID
12.	0,413	0,320	VALID
13.	0,843	0,320	VALID
14.	0,663	0,320	VALID
15.	0,851	0,320	VALID
16.	0,679	0,320	VALID
17.	0,840	0,320	VALID
18.	0,928	0,320	VALID

3. Skala Kualitas Pernikahan

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	38	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	38	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.788	24

HASIL UJI VALIDITAS			
Butir Soal	R _{hitung}	R _{tabel} 5% (N=38)	Kriteria
1.	0,571	0,320	VALID
2.	0,542	0,320	VALID
3.	0,382	0,320	VALID
4.	0,666	0,320	VALID
5.	0,624	0,320	VALID
6.	0,743	0,320	VALID
7.	0,597	0,320	VALID
8.	0,563	0,320	VALID
9.	0,613	0,320	VALID
10.	0,640	0,320	VALID
11.	0,451	0,320	VALID
12.	0,376	0,320	VALID
13.	0,415	0,320	VALID
14.	0,349	0,320	VALID
15.	0,550	0,320	VALID
16.	0,388	0,320	VALID
17.	0,428	0,320	VALID
18.	0,406	0,320	VALID
19.	0,490	0,320	VALID
20.	0,486	0,320	VALID
21.	0,330	0,320	VALID
22.	0,336	0,320	VALID
23.	0,453	0,320	VALID
24.	0,671	0,320	VALID

LAMPIRAN 5 Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kesejahteraan Psikologis	100	91.00	143.00	110.2700	9.45789
Perbandingan Sosial	100	22.00	64.00	47.0100	11.00275
Kualitas Pernikahan	100	57.00	89.00	72.5800	6.41050
Valid N (listwise)	100				

LAMPIRAN 6 Kategorisasi Data

1. Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis

Kategorisasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	17	17.0	17.0	17.0
	Sedang	73	73.0	73.0	90.0
	Tinggi	10	10.0	10.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

2. Kategorisasi Skala Perbandingan Sosial

kategorisasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	16.0	16.0	16.0
	Sedang	58	58.0	58.0	74.0
	Tinggi	26	26.0	26.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

3. Kategorisasi Skala Kualitas Pernikahan

Kategorisasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	13	13.0	13.0	13.0
	Sedang	68	68.0	68.0	81.0
	Tinggi	19	19.0	19.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

LAMPIRAN 7 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.05295201
Most Extreme Differences	Absolute	.067
	Positive	.067
	Negative	-.036
Test Statistic		.067
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

LAMPIRAN 8 Hasil Uji Linieritas

1. Hasil Uji Linieritas Perbandingan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis * Perbandingan Sosial	Between Groups	(Combined)	6300.952	34	185.322	4.715	.000
		Linearity	4606.505	1	4606.505	117.202	.000
		Deviation from Linearity	1694.448	33	51.347	1.306	.178
	Within Groups		2554.758	65	39.304		
	Total		8855.710	99			

2. Hasil Uji Linieritas Kualitas Pernikahan Terhadap Kesejahteraan Psikologis

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis * Kualitas Pernikahan	Between Groups	(Combined)	4801.856	25	192.074	3.506	.000
		Linearity	2961.931	1	2961.931	54.068	.000
		Deviation from Linearity	1839.925	24	76.664	1.399	.138
	Within Groups		4053.854	74	54.782		
	Total		8855.710	99			

LAMPIRAN 9 Hasil Uji Multikolinieritas

Model	Coefficients ^a						
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
(Constant)	100.970	9.688		10.422	.000		
Perbandingan Sosial	-.496	.063	-.577	-7.824	.000	.774	1.291
Kualitas Pernikahan	.449	.109	.304	4.131	.000	.774	1.291

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis

LAMPIRAN 10 Hasil Uji Hipotesis

1. Uji Hipotesis Parsial

Model	Coefficients ^a		Standardized Coefficients	t	Sig.
	Unstandardized Coefficients	Std. Error			
	B		Beta		
(Constant)	100.970	9.688		10.422	.000
Perbandingan Sosial	-.496	.063	-.577	-7.824	.000
Kualitas Pernikahan	.449	.109	.304	4.131	.000

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis

2. Uji Hipotesis Simultan

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	5242.176	2	2621.088	70.359	.000 ^b
Residual	3613.534	97	37.253		
Total	8855.710	99			

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis

b. Predictors: (Constant), Kualitas Pernikahan, Perbandingan Sosial

LAMPIRAN 11 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.769 ^a	.592	.584	6.104

a. Predictors: (Constant), Kualitas Pernikahan, Perbandingan Sosial

LAMPIRAN 12 Skor Total Responden

NO	Kesejahteraan Psikologis	Perbandingan Sosial	Kualitas Pernikahan
	Skor Total (Y)	Skor Total (X1)	Skor Total (X2)
1.	104	46	72
2.	107	38	74
3.	117	50	78
4.	117	43	82
5.	114	38	76
6.	116	36	80
7.	118	33	78
8.	107	46	75
9.	111	37	77
10.	118	38	78
11.	113	31	73
12.	110	48	70
13.	115	36	83
14.	112	46	83
15.	118	55	84
16.	120	48	80
17.	110	47	71
18.	110	45	67
19.	133	37	89
20.	105	44	89
21.	110	36	77
22.	101	51	60
23.	111	37	74
24.	113	42	69
25.	114	38	75
26.	117	38	79
27.	94	62	60

28.	118	38	82
29.	111	36	70
30.	128	36	65
31.	110	38	79
32.	123	35	78
33.	105	46	68
34.	117	38	75
35.	119	38	79
36.	131	22	85
37.	108	54	75
38.	110	40	70
39.	118	41	70
40.	113	36	69
41.	130	23	76
42.	112	38	71
43.	110	53	69
44.	108	42	75
45.	114	42	73
46.	122	38	74
47.	98	51	68
48.	106	37	67
49.	116	38	70
50.	128	36	84
51.	115	42	71
52.	118	36	85
53.	112	36	70
54.	109	41	65
55.	123	47	68
56.	104	53	63
57.	115	43	72

58.	113	36	69
59.	115	39	71
60.	143	27	79
61.	111	41	79
62.	108	38	75
63.	119	40	72
64.	115	40	75
65.	118	49	79
66.	112	37	68
67.	104	58	71
68.	104	54	67
69.	119	37	72
70.	98	62	66
71.	101	60	67
72.	104	59	68
73.	98	61	64
74.	96	61	70
75.	95	53	73
76.	100	63	60
77.	99	63	57
78.	104	61	72
79.	109	63	73
80.	94	64	67
81.	106	62	73
82.	100	62	70
83.	101	63	75
84.	97	61	73
85.	99	63	73
86.	103	60	67
87.	91	63	67

88.	109	64	65
89.	106	62	69
90.	100	60	61
91.	102	63	72
92.	109	61	70
93.	100	62	73
94.	119	63	76
95.	92	57	60
96.	116	60	71
97.	94	52	66
98.	106	53	74
99.	106	56	70
100.	106	48	80

LAMPIRAN 13

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Nurul Az Zahra
2. Tempat, Tanggal Lahir : Tangerang, 13 Desember 2001
3. Alamat : Jalan Tanah Seratus RT.003/012
Sudimara Jaya, Ciledug, Kota
Tangerang, Banten, 15151.
4. Nomor Hp : 085695710153
5. Email : nrlzzhr13@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TK Cendrawasih
2. SD Negeri Sudimara Timur
3. SMP Negeri 219 Jakarta Barat
4. SMA Negeri 12 Kota Tangerang
5. UIN Walisongo Semarang

Semarang, 28 Maret 2024
Penulis,



Nurul Az Zahra
NIM. 2007016021