

## ABSTRAK

Dewani, C. D. D. 2024. Hubungan antara Perbandingan Sosial di Instagram dan Kepuasan Hidup pada Individu yang sedang Mengalami Quarter Life Crisis. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perbandingan sosial di Instagram dengan kepuasan hidup pada individu yang sedang mengalami QLC. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei menggunakan kuisioner. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 226 individu *emerging adulthood* yang sedang mengalami QLC dan aktif menggunakan Instagram. Pengukuran variabel perbandingan sosial pada penelitian ini menggunakan alat ukur yang sudah diterjemahkan yaitu *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* yang dibuat oleh Gibbons dan Buunk (1999), dan untuk mengukur variabel kepuasan hidup menggunakan alat ukur *The Satisfaction With Life Scale* yang pada awalnya dikembangkan oleh Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985) dan kemudian ditinjau kembali oleh Pavot dan Diener (1993) serta QLC diukur dengan *Quarter Life Crisis Diagnosis Quiz* yang disusun oleh Christine Hassler (2009). Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang linear antara perbandingan sosial di Instagram dan kepuasan hidup pada individu yang mengalami QLC.

**Kata Kunci:** *Quarter Life Crisis*, Instagram, Perbandingan sosial online, Kepuasan hidup

**ABSTRACT**

Dewani, C. D. D. 2024. The Correlation between Social Comparison on Instagram and Life Satisfaction in Individuals who are Experienced Quarter Life Crisis. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Psychology Faculty, Sanata Dharma University.

*This study aims to determine the relationship between social comparison on Instagram and life satisfaction in individuals who are experiencing QLC. This study uses a quantitative approach with a survey method using a questionnaire. The number of samples in this study were 226 emerging adulthood individuals who are experiencing QLC and actively using Instagram. The measurement of social comparison variables in this study used a measuring instrument that has been translated, namely the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure made by Gibbons and Buunk (1999), and to measure life satisfaction variables using The Satisfaction With Life Scale measuring instrument which was originally developed by Diener, Emmons, Larsen, and Griffin (1985) and later reviewed by Pavot and Diener (1993) and QLC measured by the Quarter Life Crisis Diagnosis Quiz prepared by Christine Hassler (2009). The results of the assumption test show that there is no linear relationship between social comparison on Instagram and life satisfaction in individuals experiencing QLC.*

**Keywords:** *Quarter Life Crisis, Instagram, Online social comparison, Life satisfaction.*