

## **Kesejahteraan Psikologis Pengguna Instagram ditinjau dari Peran Iri** *(The Role of Envy in The Psychological Well-Being of Instagram Users)*

YESSY APRILYA<sup>1</sup>, AMALIA JUNIARLY<sup>2</sup>, AYU PURNAMASARI<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya,  
Ogan Ilir, Indralaya, Sumatera Selatan, Indonesia

Email: amaliajuniarly@fk.unsri.ac.id

**Diterima 4 Januari 2023, Disetujui 22 Mei 2024**

**Abstrak:** Penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi peran iri terhadap kesejahteraan psikologis pada pengguna Instagram. Terdapat 385 partisipan pengguna Instagram, berjenis kelamin perempuan pada tahapan *emerging adulthood* (berusia 18 sampai 24 tahun). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini, disusun dengan mengacu pada enam dimensi kesejahteraan psikologis dari Ryff dan Singer (1996) dan dua fitur inti iri dari Smith dkk. (1999). Hasil penelitian membuktikan terdapat peran signifikan iri (fitur *inferiority* dan *ill will*) terhadap kesejahteraan psikologis. Selain itu, dari hasil penelitian ini, didapatkan bahwa hanya dua dimensi kesejahteraan psikologis yang bisa menguraniiri, yaitu *self-acceptance* dan *autonomy*.

**Kata kunci:** Instagram; iri; kesejahteraan psikologis

**Abstract:** *This study was conducted to explore the role of envy on the psychological well-being of Instagram users. A total of 385 female Instagram users in the emerging adulthood stage (aged 18 to 24 years) participated in the study. Accidental sampling was used to collect data. The measuring instruments used in this study were developed based on the six dimensions of psychological well-being from Ryff and Singer (1996) and two core features of envy from Smith et al. (1999). The results of the study showed that there was a significant role of envy (inferiority and ill will features) on psychological well-being. In addition, the results of this study also showed that only two dimensions of psychological well-being could moderate envy, namely self-acceptance and autonomy.*

**Keywords:** *envy; Instagram; psychological well-being*

## PENDAHULUAN

Survei Napoleon Cat (Rizaty, 2022) menunjukkan bahwa terdapat 92,53 juta pengguna Instagram di Indonesia pada kuartal IV-2021, dengan lebih dari sepertiganya berada pada rentang usia 18-24 tahun. Menurut Valerio-Ureña dkk. (2020), Instagram bermanfaat untuk dokumentasi, menunjukkan citra dan pesona diri, menunjukkan gaya hidup pribadi, serta mempelajari pengguna lain. Meski demikian tidak sedikit temuan terakhir menunjukkan bahwa pengguna Instagram memiliki masalah dengan kesejahteraan psikologisnya (misal, Jaidka, 2022; (Nasir, Ayub, & Ahmad, 2022; Rahman dkk., 2021).

Temuan Jaidka (2022) menunjukkan penggunaan Instagram (jika dibandingkan dengan Twitter dan Facebook), lebih terisolasi karena fitur komunikasi dan komentar yang disembunyikan sehingga mengakibatkan penurunan pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dari kesejahteraan psikologis. Pengguna Instagram juga merasakan ketidakpuasan terhadap penampilannya karena melihat foto tubuh langsing dan sempurna dari pengguna lain (Nasir, Ayub, & Ahmad, 2022). Sementara hasil penelitian Rahman, dkk. (2021), menemukan bahwa penggunaan Instagram mengakibatkan penurunan pada kesejahteraan psikologis penggunaannya, khususnya pada penerimaan diri mereka, sehingga membuat individu tidak bahagia karena merasa tidak puas dengan hidupnya.

Houben, Van Den Noortgate, dan Kuppens (2015) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan konstruk yang melibatkan

salah satu atau seluruh indikator positif dari penyesuaian psikologi, seperti kebahagiaan, emosi positif, kepuasan hidup, dan harga diri yang tinggi serta tidak adanya indikator ketidaksesuaian psikologis, seperti emosi negatif, gejala dan diagnosis psikopatologis.

Ada enam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Singer (1996). Pertama, *self-acceptance*, yaitu individu menerima diri, masa lalu dan bersikap positif kepada diri sendiri. Kedua, *autonomy*, yaitu individu mampu menentukan pikiran dan tingkah laku, mandiri, serta menggunakan standar pribadi untuk melakukan proses evaluasi. Ketiga, *personal growth*, yaitu individu sadar dan mewujudkan potensi diri, menerima hal baru, serta sengaja melakukan usaha pengembangan diri. Keempat, *positive relations with other*, yaitu individu memiliki hubungan hangat, memuaskan, dan saling percaya, menampilkan empati, kasih sayang, intimasi, dan perhatian pada kesejahteraan individu lain, serta paham prinsip memberi dan menerima. Kelima, *environmental mastery*, yaitu individu mampu memilih dan membangun lingkungan yang cocok dengan keadaan psikologis diri sendiri. Keenam, *purpose in life*, yaitu individu memahami tujuan hidup.

Salah satu faktor yang ditengarai bisa menjelaskan penurunan kondisi kesejahteraan psikologis pada pengguna sosial media, termasuk Instagram adalah iri. Menurut Mujcic dan Oswald (2018), iri mengakibatkan dampak yang buruk pada kondisi dan pertumbuhan kesejahteraan psikologis karena menimbulkan perasaan mudah marah, kesal, murung, dan mudah tersinggung. Penelitian lain juga menemukan bahwa iri berdampak buruk pada

kesejahteraan psikologis akibat timbulnya perasaan tidak bahagia, terganggunya kesehatan fisik, kekecewaan, dan sakit hati (Smith & Combs, 2010).

Krasnova dkk. (2013) menjelaskan bahwa media sosial telah memainkan peran penting dalam memunculkan iri. Lebih lanjut, iri yang timbul akibat adanya perbandingan sosial akan berujung pada perasaan tertekan dan penurunan kesejahteraan psikologis (Appel, Gerlach, & Crusius, 2016). Riset yang dilakukan Park dan Baek (2018) menemukan bahwa iri adalah faktor yang menjelaskan penurunan kesejahteraan psikologis pada pengguna Facebook.

Instagram memungkinkan terjadinya perbandingan sosial ke atas yang menimbulkan rasa iri dan keinginan menjatuhkan individu yang lebih superior sehingga berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis (Meier & Schäfer, 2018). Hal senada diungkapkan oleh Mouris (2022) bahwa pengguna Instagram melakukan perbandingan sosial ke atas dengan individu yang lebih superior darinya karena ada kesempatan besar yang diberikan Instagram untuk melakukannya. Pada akhirnya, ini membuat perasaan iri muncul dan mengakibatkan penurunan pada kesejahteraan psikologis.

Iri juga dapat mengakibatkan penurunan pada kesejahteraan psikologis khususnya pada pengguna yang hanya melihat foto pengguna lain dan *scrolling* karena mereka cenderung tidak peduli dengan kondisi emosi akibat penggunaan sosial media dan tetap menggunakannya meskipun merasakan dampak negatif (Verduyn dkk., 2015).

Menurut APA Dictionary of Psychology (2018), iri merupakan emosi negatif berupa

ketidakpuasan dan kebencian yang ditimbulkan oleh keinginan akan kepemilikan, atribut, kualitas, atau pencapaian orang lain. Tidak seperti rasa iri, yang memiliki kemiripan tertentu dan sering kali membingungkan, rasa iri hanya perlu melibatkan dua individu-orang yang iri dan orang yang merasa iri. Iri terjadi ketika individu melakukan perbandingan sosial ke atas terhadap individu lain yang dirasa lebih baik dibandingkan dirinya, sehingga memunculkan emosi negatif pada dirinya (Van de Ven, 2016)

Pada teori pertukaran sosial dapat diketahui bahwa iri muncul sebagai respons terhadap perbandingan sosial yang merugikan. Ketika individu membandingkan diri mereka dengan orang lain dan merasa bahwa orang lain memiliki lebih banyak atau lebih baik daripada mereka, iri hati bisa muncul. Teori ini menekankan pentingnya persepsi kesenjangan atau ketidakadilan dalam perbandingan sosial (Smith & Kim, 2007).

Iri sendiri mempunyai dua fitur inti, yaitu *inferiority* dan *ill will* (Smith dkk., 1999). *Inferiority* adalah perasaan rendah diri karena merasa hal buruk terjadi akibat diri sendiri saat membandingkan diri dengan individu lain yang memiliki atribut yang diinginkan. *Ill will* adalah rasa marah dan permusuhan karena merasa frustrasi akibat perbandingan sosial ke atas atau karena merasa tidak adil akibat keuntungan yang dinikmati individu yang memiliki kesamaan dengannya.

Berdasarkan fenomena dan masih minimnya referensi-referensi sebelumnya terkait iri dan kesejahteraan psikologis, peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut mengenai iri

dan kesejahteraan psikologis pada pengguna Instagram.

## METODE

**Responden penelitian.** Data dari 385 partisipan penelitian dikumpulkan dengan teknik *accidental sampling*. Adapun, kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan dan berusia 18-24 tahun dan pengguna instagram. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala kesejahteraan psikologis dan iri yang disebarakan melalui G-Form, dan di dalamnya terdapat kolom persetujuan (*informed consent*) yang harus diisi oleh partisipan penelitian.

**Desain penelitian.** Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif.

**Instrumen penelitian.** Kesejahteraan psikologis diukur dengan skala yang peneliti buat sendiri dengan mengacu pada teori Ryff dan Singer (1996). Ada 30 butir pertanyaan yang berisi enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with other*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*, dengan nilai reliabilitas sebesar 0,915. Nilai *corrected item-total correlation* berada di rentang 0,30 - 0,697. Sementara alat ukur iri juga dibuat sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada teori Smith dkk. (1999). Terdapat 20 butir pertanyaan dari dua fitur inti iri, yaitu *inferiority* dan *ill will*, dengan nilai reliabilitas 0,954. Nilai *corrected item-total correlation* berada di rentang 0,491-0,776.

**Metode analisis data.** Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana.

## HASIL

**Tabel 1. Hasil uji regresi linear sederhana**

Variabel	R	R Square	Sig	Keterangan
KP - Iri	0,641	0,410	0,000	Signifikan

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan adanya peran iri terhadap kesejahteraan psikologis pada pengguna Instagram. Hasil pengujian yang ditampilkan dalam Tabel 1 menunjukkan nilai *R square* = 0,410. Hal ini menandakan peran iri terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 41% dan 59% sisanya dipengaruhi faktor lain.

**Tabel 2. Sumbangan efektif dari variabel iri**

Fitur Inti Iri	Sumbangan Efektif ( $R^2$ )
<i>Inferiority</i>	10,08 %
<i>Ill Will</i>	30,92 %

Temuan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *ill will* berperan lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis partisipan dibandingkan *inferiority*. Selain itu, *environmental mastery* ( $M = 16,24$ ;  $SD = 1,930$ ) memiliki nilai *mean* yang paling rendah jika dibandingkan dengan lima dimensi kesejahteraan psikologis lainnya.

## SIMPULAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada peran iri terhadap kesejahteraan psikologis pada pengguna Instagram sebesar 41%. Dari fitur inti iri diketahui bahwa *ill will* berperan lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis pada partisipan penelitian ini. Ketika pengguna Instagram hanya melakukan *scrolling* dan melihat foto pengguna lain, lalu timbul rasa frustrasi, kemarahan dan permusuhan akibat melakukan perbandingan

sosial dengan individu yang lebih maju dari dirinya, pada akhirnya ini akan menurunkan kesejahteraan psikologis mereka. Ketika partisipan pengguna Instagram juga merasakan iri terhadap orang yang memiliki *followers* yang lebih banyak di Instagram daripada dirinya, ini juga bisa menurunkan kesejahteraan psikologisnya. Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa ada dua dimensi kesejahteraan psikologis yang bisa menahan iri, yaitu *self-acceptance* dan *autonomy*.

### DISKUSI

Hasil analisis menunjukkan bahwa iri memiliki peran terhadap kesejahteraan psikologis pada pengguna Instagram. Menurut Yunita (2017), indikator dari kondisi kesejahteraan psikologis yang rendah adalah adanya kesedihan, perasaan rendah diri, rasa bersalah, perasaan tidak berdaya, malu, dan adanya iri hati yang diikuti dengan kecemasan. Sementara menurut Indrawati (2017), tanda belum tercapainya kesejahteraan psikologis yaitu adanya perasaan lelah dan iri terhadap kondisi yang lebih baik pada individu lain.

Ketika individu melihat Instagram orang lain, ada peningkatan besar pada perasaan negatif antar pribadi, seperti perasaan iri, dan berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis. Hal ini terutama dialami oleh individu yang cenderung menganggap bahwa orang lain memiliki pengalaman kehidupan sosial yang lebih baik dari dirinya (Burnell, George & Underwood, 2020).

Menurut hasil penelitian Ferryanti, Setiasih, dan Kesumaningsari (2021), tanda bahwa

individu tidak dapat membentuk lingkungan yang sesuai dengan kondisi dirinya yang berhubungan dengan dimensi *environmental mastery* adalah dengan melakukan *false-self presentation* dan ini menjadi salah satu hal yang berkontribusi terhadap rendahnya kesejahteraan psikologis pada pengguna Instagram. Individu yang melakukan *false-self presentation* menampilkan diri secara berbeda dengan kenyataan atau akibat menyesuaikan diri dengan harapan orang lain, sehingga menjadi semakin kurang menerima dirinya sendiri.

Jumlah *followers* Instagram juga dapat menyebabkan iri, dengan partisipan yang memiliki *followers* yang lebih sedikit memiliki iri yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang memiliki *followers* lebih banyak. Hal ini karena salah satu tanda dari popularitas seseorang dalam sosial media dapat dilihat dari jumlah *followers*. Adanya popularitas yang tinggi di Instagram dapat memicu terjadi perbandingan sosial ke atas dan mengakibatkan rasa iri pada individu lain yang melihat popularitas tersebut (Jin & Muqaddam, 2018). Senada dengan temuan ini, Faturochman (2015) memaparkan bahwa popularitas merupakan hal yang diinginkan oleh individu, sehingga individu akan merasa iri apabila individu lain memperolehnya.

Penelitian ini juga menemukan bahwa *ill will* merupakan fitur inti iri yang berperan besar terhadap kesejahteraan psikologis. Menurut Smith dkk. (1999) *ill will* merupakan kemarahan dan permusuhan yang timbul dari rasa frustrasi akibat perbandingan sosial ke atas. Tamir dan Ford (2012) menyatakan bahwa individu dengan preferensi kemarahan cenderung memiliki

kesejahteraan psikologis yang lebih rendah karena preferensi emosi mempengaruhi bagaimana seseorang mengatur emosi mereka dan apa yang mereka rasakan pada akhirnya.

Temuan lainnya adalah bahwa pada variabel kesejahteraan psikologis, pengguna Instagram memiliki nilai *mean environmental mastery* yang lebih rendah jika dibandingkan dengan nilai *mean* dimensi kesejahteraan psikologis yang lain. Oleh karena itu, disarankan agar partisipan penelitian sebaiknya dapat mengontrol berbagai aktivitas diri, memanfaatkan berbagai peluang yang ada dan dapat memilih berbagai kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai diri.

Keterbatasan penelitian ini adalah beberapa teori dan hasil penelitian melibatkan variabel perbandingan sosial sebagai variabel moderatornya, sehingga terkesan tumpang tindih antara iri dan perbandingan sosial. Sementara penelitian ini seharusnya hanya melibatkan referensi-referensi yang hanya terkait dengan kesejahteraan psikologis dan iri saja. Selain itu, partisipan penelitian juga mayoritas adalah pelajar, sehingga sehingga sebaiknya partisipan penelitian melibatkan populasi yang lebih luas.

Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti terkait sosial media sebaiknya dapat menambahkan data demografi, seperti berapa lama sudah memiliki instagram, dalam sehari berapa *posting*-an yang sudah dikirim dan dilihat, serta jenis *posting*-an apa saja yang biasa dilihat agar bisa terlihat jelas gambaran iri yang dimiliki partisipan penelitian yang dikaitkan dengan perilaku spesifiknya dalam menggunakan Instagram.

## DAFTAR PUSTAKA

- APA Dictionary of Psychology. *Envy*. (2018, 19 April). <https://dictionary.apa.org/envy>.
- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current opinion in psychology*, 9, 44-49. doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006
- Burnell, K., George, M. J., & Underwood, M. K. (2020). Browsing different Instagram profiles and associations with psychological well-being. *Frontiers in Human Dynamics*, 2, 585518. doi.org/10.3389/fhumd.2020.585518
- Faturochman, F. (2015). Iri dalam relasi sosial. *Jurnal Psikologi UGM*, 32(1), 1-16.
- Ferryanti, N. V., Setiasih, S., & Kesumaningsari, N. P. A. (2021). Self-presentation berperan terhadap psychological well-being: Survey pada Emerging Adulthood Pengguna Instagram. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 12(02), 88-96. <https://doi.org/10.35814/mind%20set.v12i02.1940>
- Houben, M., Van Den Noortgate, W., & Kuppens, P. (2015). The relation between short-term emotion dynamics and psychological well-being: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(4), 901. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038822>
- Indrawati, T. (2017). Peranan kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMP terbuka di Cirebon.

- Edukasia Islamika*, 2(1), 70-88.  
<https://doi.org/10.28918/jei.v2i1.1630>
- Jaidka, K. (2022). Cross-platform-and subgroup-differences in the well-being effects of Twitter, Instagram, and Facebook in the United States. *Scientific reports*, 12(1), 1-11. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-07219-y>
- Jin, S. V., & Muqaddam, A. (2018). "Narcissism 2.0! Would narcissists follow fellow narcissists on Instagram?" The mediating effects of narcissists personality similarity and envy, and the moderating effects of popularity. *Computers in Human Behavior*, 81, 31- 41. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.042>
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: A hidden threat to users' life satisfaction?. *In Proceedings of the 11th International Conference on Wirtschaftsinformatik* (pp. 1-16).
- Meier, A., & Schäfer, S. (2018). The positive side of social comparison on social network sites: how envy can drive inspiration on Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(7), 411-417. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0708>
- Mouris, D. J. (2022). *Does Instagram make us feel better or worse?: How upward social comparison on instagram influences young adults' psychological well-being* (Bachelor's thesis, University of Twente).
- Mujcic, R., & Oswald, A. J. (2018). Is envy harmful to a society's psychological health and wellbeing? a longitudinal study of 18,000 adults. *Social Science & Medicine*, 198, 103- 111. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.12.030>
- Nasir, N. U. A., Ayub, A., & Ahmad, M. S. (2022). Impact of Instagram on psychological well-being and body image of female university students. *Global Regional Review*, 7(2), 71-82. [http://dx.doi.org/10.31703/grr.2022\(VII-II\).07](http://dx.doi.org/10.31703/grr.2022(VII-II).07)
- Park, S. Y., & Baek, Y. M. (2018). Two faces of social comparison on Facebook: The interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 79, 83-93. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.028>
- Rahman, S., Nawal, N., Insani, H. M., & Tobing, E. I. L. (2021). Penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis orang dewasa. Prosiding Seminar Nasional 2021 Fakultas Psikologi UMBY: *Mempersiapkan Generasi Digital Yang Berwatak Sociopreneur: Kreatif, Inisiatif, dan Peduli di Era Society 5.0*.
- Rizaty, M. A. (2022, 10 Januari). Pengguna Instagram di Indonesia bertambah 3,9 juta pada kuartal IV-2021. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/01/10/pengguna-instagram-di-indonesia-bertambah-39-juta-pada-kuartal-iv-2021>

- Ryff, C. D. dan Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implication for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Smith, R. H., Parrott, W. G., Diener, E. F., Hoyle, R. H., & Kim, S. H. (1999). Dispositional envy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(8), 1007-1020. <https://doi.org/10.1177/01461672992511008>
- Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin*, 133(1), 46-64.
- Smith, R. H., & Combs, D. J. (2010). Envy. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, 1-2. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0312>.
- Tamir, M., & Ford, B. Q. (2012). Should people pursue feelings that feel good or feelings that do good? Emotional preferences and well-being. *Emotion*, 12(5), 1061. <https://doi.org/10.1037/a0027223>
- Valerio-Ureña, G., Gómez, A. L. M., & Flores, G. V. (2020). Dispositional envy, satisfaction with life and images shared on instagram by university students. In *Proceedings of the 2020 8th International Conference on Information and Education Technology*. (Pp.196- 199). <https://doi.org/10.1145/3395245.3396414>.
- Van de Ven, N. (2016). Envy and its consequences: why it is useful to distinguish between benign and malicious envy. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(6), 337-349. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/spc3.12253>
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., dkk. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480-488. <http://dx.doi.org/10.1037/xge0000057>
- Yunita, M. M. (2017). Penerapan rational emotive behavior therapy (rebt) untuk meningkatkan psychological well-being pada penderita epilepsi grandmal. *Psibernetika*, 9(2), 136- 145. <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v9i2.470>