ARZUSIN
Jurnal Manajemen dan Pendidikan Dasar

e-ISSN : 2809-4093
p-ISSN : 2809-4484

Terindeks: Sinta 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Semantic Scholar, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/arzusin.v6i1.9213

GRATEFUL IN THE SCROLL ERA: KONTRIBUSI *GRATITUDE* TERHADAP *SOCIAL COMPARISON* PADA MAHASISWA YANG MENGAKSES MEDIA SOSIAL

Grateful in the Scroll Era: Contribution of Gratitude to Social Comparison Among University Students Who Access Social Media

Messy Mardatillah & Rahmadianti Aulia
Universitas Negeri Padang
mesymrdhtlh@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jan 19, 2026	Feb 11, 2026	Feb 23, 2026	Feb 28, 2026

Abstract

Intensive use of social media among university students has the potential to increase tendencies toward social comparison, which may negatively affect psychological well-being. One protective factor that may reduce this tendency is gratitude. This study aimed to analyze the contribution of gratitude to social comparison among university students who use social media. A quantitative approach was employed using simple linear regression with a sample of 401 students obtained through accidental sampling. Data were collected using a modified Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) and a social comparison scale encompassing upward comparison and downward comparison dimensions. The results showed that gratitude contributed negatively and significantly to social comparison, accounting for 4.1% of the variance in upward comparison and 4.4% in downward comparison. Descriptively, students' gratitude levels were in the moderate category, upward comparison tended to be low, and downward comparison fell within the moderate category. These findings indicate that the higher students'

Arzusin is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

gratitude, the lower their tendency to engage in social comparison on social media. The implications underscore the importance of strengthening gratitude as a preventive effort to help students use social media more adaptively and to support their psychological well-being.

Keywords: Gratitude; Social Comparison; University Students; Social Media; Psychological Well-Being

Abstrak: Penggunaan media sosial yang intensif di kalangan mahasiswa berpotensi meningkatkan kecenderungan *social comparison* yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Salah satu faktor protektif yang berpotensi menekan kecenderungan tersebut adalah *gratitude*. Penelitian ini bertujuan menganalisis kontribusi *gratitude* terhadap *social comparison* pada mahasiswa pengguna media sosial. Pendekatan kuantitatif digunakan dengan metode regresi linier sederhana pada 401 mahasiswa yang diperoleh melalui teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6)* yang telah dimodifikasi serta skala *social comparison* yang mencakup dimensi *upward comparison* dan *downward comparison*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* berkontribusi negatif dan signifikan terhadap *social comparison*, dengan kontribusi sebesar 4,1% terhadap *upward comparison* dan 4,4% terhadap *downward comparison*. Secara deskriptif, tingkat *gratitude* mahasiswa berada pada kategori sedang, *upward comparison* cenderung rendah, sedangkan *downward comparison* berada pada kategori sedang. Temuan ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah kecenderungan *social comparison* di media sosial. Implikasi penelitian menegaskan pentingnya penguatan *gratitude* sebagai upaya preventif untuk membantu mahasiswa menggunakan media sosial secara lebih adaptif dan mendukung kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: Gratitude; Social Comparison; Mahasiswa; Media Sosial; Kesejahteraan Psikologis

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mendorong meningkatnya penggunaan media sosial sebagai sarana utama interaksi sosial, khususnya di kalangan mahasiswa. Media sosial memungkinkan individu untuk membangun profil pribadi, menjalin relasi, serta berbagi berbagai bentuk konten secara daring (Boyd & Ellison, 2007). Dalam konteks pendidikan tinggi, media sosial juga dimanfaatkan mahasiswa untuk menampilkan aktivitas akademik, pencapaian, dan gaya hidup (Muhammad & Manalu, 2018). Paparan terhadap konten yang bersifat selektif dan ideal tersebut menjadikan media sosial sebagai ruang yang rentan memicu *social comparison*, yaitu kecenderungan individu untuk membandingkan diri dengan orang lain sebagai bentuk evaluasi diri (Festinger, 1954).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intensif berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan *social comparison* pada mahasiswa (Tripathi, 2024). Penelitian lain juga menemukan bahwa paparan konten media sosial dapat mendorong

mahasiswa untuk melakukan perbandingan sosial secara berulang (Jerin et al., (dalam Nathania et al., 2025). *Sociasl comparison* yang dilakukan secara berlebihan berpotensi menimbulkan dampak psikologis negatif, seperti perasaan iri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri White et al., 2006 dalam (Arifin et al., 2022). Selain itu, *social comparison* juga dikaitkan dengan meningkatnya kecemasan dan tekanan psikologis pada mahasiswa (Hilda & Purwanto, 2024)

Tidak semua mahasiswa menunjukkan respons psikologis negatif terhadap paparan media sosial, yang mengindikasikan adanya faktor psikologis pelindung dalam menghadapi perbandingan sosial. Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan sebagai pelindung adalah *gratitude*. Dalam psikologi positif, *gratitude* didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk menyadari dan mensyukuri kebaikan yang diterima dalam kehidupan (McCullough et al., 2002). Individu dengan tingkat *gratitude* yang tinggi cenderung memiliki emosi positif yang lebih stabil dan kepuasan hidup yang lebih baik Fredrickson et al., 2003 dalam (Kardaş & Yalçin, 2021). Selain itu, *gratitude* berperan dalam meningkatkan kemampuan individu untuk melakukan koping secara adaptif terhadap tekanan sosial (Addini & Nur Eva, 2025).

Berdasarkan teori *social comparison*, individu melakukan evaluasi diri dengan membandingkan diri dengan orang lain di lingkungan sosialnya (Festinger, 1954). Dalam kerangka ini, *gratitude* dipandang mampu menggeser fokus individu dari kekurangan dan perbandingan eksternal menuju apresiasi terhadap kondisi diri, sehingga dapat menurunkan kecenderungan *social comparison* yang maladaptif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki hubungan negatif dengan kecenderungan *social comparison* (Treesa & Bhayana, 2020). Temuan serupa juga menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *gratitude* yang tinggi cenderung lebih jarang melakukan perbandingan sosial di media sosial (Winata et al., 2017). Penelitian lain di Indonesia juga menemukan bahwa *gratitude* berperan dalam menekan kecenderungan perbandingan sosial pada pengguna media sosial (Soewastika, 2023).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih menempatkan *gratitude* dan *social comparison* dalam hubungan korelasional tanpa mengkaji kontribusi masing-masing dimensi secara spesifik. Selain itu, penelitian yang secara khusus menguji kontribusi *gratitude* terhadap *upward comparison* dan *downward comparison* pada mahasiswa pengguna media sosial masih relatif terbatas, terutama dalam konteks Indonesia. Kesenjangan ini

menunjukkan perlunya penelitian yang lebih terfokus pada peran *gratitude* sebagai prediktor *social comparison* pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menguji kontribusi *gratitude* terhadap dua dimensi *social comparison*, yaitu *upward comparison* dan *downward comparison*, pada mahasiswa yang mengakses media sosial. Penelitian ini didasarkan pada teori *social comparison* (Festinger, 1954) serta konsep *gratitude* dalam psikologi positif (McCullough et al., 2002). Fokus penelitian ini adalah mengkaji peran *gratitude* dalam memengaruhi kecenderungan *social comparison* pada mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat *gratitude* dan *social comparison*, serta menganalisis sejauh mana *gratitude* berkontribusi dalam menurunkan kecenderungan *upward* dan *downward comparison* pada mahasiswa pengguna media sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas untuk menguji kontribusi *gratitude* terhadap *social comparison* pada mahasiswa pengguna media sosial. Variabel independen dalam penelitian ini adalah gratitude, sedangkan variabel dependen adalah *social comparison* yang mencakup dimensi *upward comparison* dan *downward comparison*. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif yang mengakses media sosial. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *accidental sampling*. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Lemeshow karena populasi tidak diketahui secara pasti, sehingga diperoleh 385 responden. Namun, dalam pelaksanaan penelitian, data yang dianalisis berjumlah 401 responden.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner daring menggunakan Google Form dengan skala psikologi berbentuk Likert empat pilihan jawaban. *Gratitude* diukur menggunakan *Gratitude Questionnaire–Six Item Form* (GQ-6) yang dikembangkan oleh McCullough et al. (2002) dan telah diadaptasi ke dalam konteks budaya Indonesia oleh (Grimaldy & Haryanto, 2020). Setelah proses uji coba dan modifikasi item melalui *expert judgment*, skala *gratitude* yang digunakan terdiri dari 10 item favorable. *Social comparison* diukur menggunakan skala yang disusun oleh (Almayniwati, 2024) berdasarkan teori Buunk dan Gibbons, dengan dua dimensi utama yaitu *upward comparison* dan *downward comparison*, yang terdiri dari 20 item pernyataan. Kedua instrumen telah memenuhi kriteria validitas dan

reliabilitas, dengan koefisien Cronbach's Alpha masing-masing sebesar 0,835 untuk skala gratitude dan 0,912 untuk skala social comparison.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan *SPSS for Windows 20*. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas menggunakan *Kolmogorov–Smirnov* dan uji linearitas. Pengujian hipotesis dilakukan dengan regresi linier sederhana pada taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui kontribusi *gratitude* terhadap *upward comparison* dan *downward comparison*. Proses penelitian dilaksanakan selama kurang lebih tiga bulan, yang mencakup tahap persiapan, pengumpulan data selama limabelas hari, pengolahan data, serta penulisan interpretasi penelitian.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 401 mahasiswa aktif pengguna media sosial di Indonesia yang diperoleh melalui teknik *accidental sampling*. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (81,3%), dengan rentang usia dominan 21–22 tahun. Instagram, TikTok, dan WhatsApp merupakan platform media sosial yang paling banyak digunakan, dengan intensitas penggunaan terbanyak berada pada kategori 3–7 jam per hari. Temuan ini menunjukkan bahwa responden merupakan kelompok mahasiswa dengan tingkat paparan media sosial yang relatif tinggi. Secara deskriptif, hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat gratitude responden berada pada kategori sedang cenderung tinggi, dengan mayoritas responden (77,3%) berada pada kategori sedang. Pada aspek gratitude, seluruh dimensi—intensity, frequency, span, dan density juga didominasi oleh kategori sedang, dengan persentase tertinggi pada aspek frequency. Hal ini mengindikasikan bahwa responden cukup sering merasakan rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari, meskipun intensitas dan kedalamannya belum sepenuhnya optimal.

Table 1. Kategorisasi *Gratitude*

Aspek	Pedoman	Skor	Kategorisasi	F	%
Intensity	**X < M - 1SD**	**X=>8**	**Tinggi**	**31**	**20,2%**
	M - 1SD ≤ X < M + 1SD	5<=X<8	Sedang	289	72,1%
	M + 1SD ≤ X	X<5	Rendah	81	7,7%
		Total	401		100%
Frequency	X < M - 1SD	X=>8	Tinggi	85	21,2%
	M - 1SD ≤ X < M + 1SD	5<=X<8	Sedang	298	74,3%

	M + 1SD ≤ X	X<5	Rendah	18	4,5%
		Total		401	100%
Span	X < M - 1SD	X=>12	Tinggi	122	30,4%
	M - 1SD ≤ X < M + 1SD	9<=X<12	Sedang	260	64,8%
	M + 1SD ≤ X	X<9	Rendah	19	4,7%
		Total		401	100%
Density	X < M - 1SD	X=>12	Tinggi	137	34,2%
	M - 1SD ≤ X < M + 1SD	9<=X<12	Sedang	251	62,6%
	M + 1SD ≤ X	X<9	Rendah	13	3,2%
		Total		401	100%

Sementara itu, tingkat social comparison responden secara umum berada pada kategori sedang (65,1%). Ditinjau dari dimensinya, mayoritas responden menunjukkan kecenderungan upward comparison yang rendah (49,1%), sedangkan downward comparison berada pada kategori sedang (63,3%).

Table 2. Kategorisasi *Social Comparison*

Dimensi	Pedoman	Skor	Kategorisasi	F	%
Upward Comparison	**X < M - 1SD**		**Tinggi**	**93**	**23,2%**
	M - 1SD ≤ X < M + 1SD		Sedang	111	27,7%
	M + 1SD ≤ X		Rendah	197	49,1%
		Total		401	100%
Downward Comparison	X < M - 1SD		Tinggi	73	18,2%
	M - 1SD ≤ X < M + 1SD		Sedang	254	63,3%
	M + 1SD ≤ X		Rendah	74	18,5%
		Total		401	100%

Ditemukan bahwa nilai signifikansi (p) untuk kontribusi antara variabel *Gratitude* dan *upward comparison* adalah sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut jauh lebih kecil dari ambang batas 0,05 (0,000 < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara antara *gratitude* dengan *upward comparison*.

Table 3. Nilai Signifikansi X1 ke Y1

Variabel	Sig(p)		Ket
Gratitude *Upward Comparison*	0.000		Signifikan

Selanjutnya, merujuk pada hasil pengujian *gratitude* dan *downward comparison* juga menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. Hasil ini membuktikan adanya pengaruh yang signifikan antara *gratitude* terhadap *downward comparison*, karena nilai yang diperoleh kurang dari kriteria 0,05 (0,000 < 0,05).

Table 4. Nilai Signifikansi X1 ke Y2

Variabel	Sig(p)	Ket
Gratitude *Downward Comparison*	0.000	Signifikan

Diperoleh nilai *R-Square* sebesar 0,041. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *gratitude* memberikan kontribusi atau pengaruh sebesar 4,1% terhadap perubahan pada *upward comparison*. Meskipun pengaruhnya tergolong kecil, hasil ini tetap menunjukkan adanya keterkaitan nyata secara statistik. Sementara itu, sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel *gratitude.*

Untuk hubungan antara variabel *gratitude* dan *downward comparison*, nilai *R-Square* yang dihasilkan adalah sebesar 0,044. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa rasa syukur memiliki daya pengaruh sebesar 4,4% terhadap kecenderungan individu dalam melakukan perbandingan ke bawah. Kontribusi ini masuk dalam kategori rendah, di mana mayoritas pengaruh lainnya sebesar 95,6% berasal dari variabel eksternal atau faktor psikologis lain yang tidak diteliti dalam riset ini.

Table 5. Nilai *R-Square*

Variabel	***R-Square***	**Persentase**
Gratitude *Upward Comparson*	0.041	4,1%
Gratitude *Downward Comparson*	0.044	4,4%

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *gratitude* berperan sebagai faktor psikologis yang dapat menurunkan kecenderungan *social comparison* pada mahasiswa pengguna media sosial. Semakin tinggi tingkat *gratitude*, semakin rendah kecenderungan individu untuk melakukan perbandingan sosial, baik ke arah *upward* maupun *downward.* Temuan ini

mendukung teori psikologi positif yang menyatakan bahwa gratitude berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi dan kognisi yang membantu individu mengurangi evaluasi diri yang bersifat kompetitif dan maladaptif. Temuan ini konsisten dengan penelitian terdahulu yang telah dikaji dalam bagian perbedaan penelitian. Winata et al., (2017.) juga melaporkan korelasi negatif antara dispositional *gratitude* dan *social comparison* orientation pada pengguna media sosial Facebook, Instagram, dan Path, yang mendukung hasil penelitian ini. Penelitian (Krisanti et al., 2023) yang meneliti hubungan antara *social comparison* dan *gratitude* pada dewasa madya di Makassar menunjukkan hasil serupa, namun konteks sampel yang berbeda yaitu dewasa madya dengan mahasiswa menunjukkan bahwa temuan ini dapat bervariasi berdasarkan tahap perkembangan dan lingkungan sosial

Pengaruh negatif gratitude terhadap *upward comparison* menunjukkan bahwa individu yang bersyukur cenderung tidak terfokus pada pencapaian orang lain yang dianggap lebih unggul. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa *gratitude* mengarahkan perhatian individu pada pengalaman positif dan penerimaan diri, sehingga menurunkan rasa iri dan ketidakpuasan yang sering muncul akibat perbandingan sosial di media sosial. Di sisi lain, pengaruh negatif *gratitude* terhadap *downward comparison* mengindikasikan bahwa individu yang bersyukur juga tidak terlalu bergantung pada perbandingan dengan orang yang dianggap kurang beruntung sebagai cara meningkatkan harga diri.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa penguatan *gratitude* dapat dijadikan salah satu strategi preventif untuk membantu mahasiswa mengelola dampak psikologis penggunaan media sosial. Intervensi berbasis *gratitude*, seperti latihan menulis jurnal syukur atau refleksi harian, berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa serta mengurangi kecenderungan perbandingan sosial yang berlebihan. Selain itu, temuan ini memberikan kontribusi teoretis bagi kajian psikologi sosial dan psikologi positif dengan menegaskan peran *gratitude* sebagai faktor protektif dalam konteks digital.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penggunaan teknik *accidental sampling* membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi mahasiswa secara luas. Kedua, data diperoleh melalui instrumen laporan diri (*self-report*), sehingga memungkinkan adanya bias subjektivitas responden. Ketiga, desain penelitian yang bersifat kuantitatif asosiatif tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal secara kuat. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan teknik sampling probabilitas, pendekatan

longitudinal atau eksperimen, serta mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi *social comparison* pada mahasiswa pengguna media sosial.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *gratitude* berkontribusi secara negatif dan signifikan terhadap *social comparison* pada mahasiswa pengguna media sosial. Secara khusus, *gratitude* berkontribusi terhadap penurunan kecenderungan *upward comparison* dan *downward comparison*, meskipun dengan besaran kontribusi yang relatif kecil. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat *gratitude* yang lebih tinggi cenderung memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk membandingkan diri dengan orang lain di media sosial.

Kontribusi penelitian ini terhadap ilmu pengetahuan terletak pada penguatan bukti empiris mengenai peran *gratitude* sebagai faktor protektif psikologis dalam konteks penggunaan media sosial pada mahasiswa. Penelitian ini memperluas kajian psikologi sosial dan psikologi positif dengan menguji kontribusi *gratitude* terhadap dua dimensi *social comparison*, sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika perbandingan sosial di era digital, khususnya dalam konteks mahasiswa Indonesia.

Berdasarkan temuan dan keterbatasan penelitian, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi *social comparison*, seperti intensitas penggunaan media sosial, jenis konten yang dikonsumsi, dan karakteristik kepribadian. Selain itu, penggunaan desain longitudinal atau eksperimen serta teknik sampling probabilitas diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam dan memperkuat kesimpulan kausal mengenai peran *gratitude* dalam mengelola dampak psikologis media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Addini, N. A., & Eva, N. (2025). Pengaruh gratitude dan dukungan sosial terhadap psychological well-being: Sebuah analisis sistematis. *Jurnal Psikologi, 2*(2). https://doi.org/10.47134/pjp.v2i2.3548

Almayniwati. (2024). Pengaruh social comparison terhadap fear of missing. *1*(4), 132–140.

Arifin, N., Basti, & Firdaus, F. (2022). Hubungan antara perbandingan sosial dan kepuasan hidup pada remaja. *Adiba: Journal of Education, 2*(3), 351–357. https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3031295&val=27454&title=Hubungan%20Antara%20Perbandingan%20Sosial%20dab%20Kepuasan%20Hidup%20pada%20Remaja/1000

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2022). *Laporan survei internet APJII 2022*. https://apjii.or.id

Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication, 13*(1), 210–230. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x

Buunk, B. P., Zurriaga, R., Gonzalez-Roma, V., & Subirats, M. (2003). Engaging in upward and downward comparisons as a determinant of relative deprivation at work: A longitudinal study. *Journal of Vocational Behavior, 62*(2), 370–388. https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00015-5

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Grimaldy, D. V., & Haryanto, H. C. (2020). Adaptation of Gratitude Questionnaire-6 (GQ–6) in Indonesian context. *Jurnal Psikologi, 47*(1), 18. https://doi.org/10.22146/jpsi.39608

Hilda, & Purwanto, M. R. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan mental mahasiswa: Studi kasus di Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia. *At-Thullab: Jurnal Mahasiswa Studi Islam, 6*(1), 1485–1486. https://doi.org/10.20885/tullab.vol6.iss1.art2

Kardaş, F., & Yalçin, İ. (2021). The broaden-and-built theory of gratitude: Testing a model of well-being and resilience on Turkish college students. *Participatory Educational Research, 8*(1), 141–159. https://doi.org/10.17275/per.21.8.8.1

Krisanti, D., Hayati, S., & Zubair, A. G. H. (2023). Hubungan perbandingan sosial dengan kebersyukuran pada dewasa madya di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter, 3*(1), 112–118. https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2141

McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(1), 112–127. https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112

Nathania, P., Esti, L., Hartanti, P., & Jaya, A. (n.d.). *Pengaruh konten media sosial terhadap social comparison pada orang muda di Jakarta (Studi pada konten flexing influencer TikTok @siscakohl): The influence of social media content on social comparison among young people in Jakarta (A study of flexing influencer content TikTok @siscakohl).*

Soewastika, A. W. (2023). *Pengaruh gratitude terhadap social comparison pada emerging adulthood pengguna Instagram* [Skripsi].

Treesa, J., & Bhayana, T. K. (n.d.). *Tathapi (UGC Care Journal): Mediating ameliorative impact of gratitude between social comparison and social media addiction and self esteem.*

Tripathi, S. S., & D. K. M. (2024). The impact of social media on social comparison and subjective well-being. *The International Journal of Indian Psychology, 12*(1), 1153–1176. https://doi.org/10.25215/1201.108

Winata, C., Esther, & Andangsari, W. (n.d.). *Dispositional gratitude and social comparison orientation among social media users.*