

HUBUNGAN ANTARA PERBANDINGAN SOSIAL DAN PENERIMAAN DIRI PADA MAHASISWA PENGGUNA TIKTOK DI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Mutia Nastiti¹, Lusi Nur Ardhiani¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: mutianasiti134@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perbandingan sosial dan penerimaan diri pada mahasiswa pengguna TikTok di Universitas Diponegoro. Penggunaan TikTok pada fase emerging adulthood rentan memicu perbandingan sosial yang berisiko mengganggu proses penerimaan diri. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Diponegoro pengguna TikTok dengan kriteria usia 18-25 tahun, yang jumlah pastinya tidak diketahui. Pengambilan sampel menggunakan teknik accidental sampling dengan jumlah sampel sebanyak 120 mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan dua instrumen, yaitu *Berger's Self Acceptance Scale* yang terdiri dari 35 aitem (koefisien reliabilitas = 0,940) dan skala *Iowa Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) yang terdiri dari 9 aitem (koefisien reliabilitas = 0,857). Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara perbandingan sosial dan penerimaan diri ($r = -0,591$, $p < 0,001$). Variabel perbandingan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 34,9% terhadap penerimaan diri mahasiswa. Hasil ini dikonfirmasi melalui dinamika bahwa kesenjangan antara kondisi nyata dan standar ideal di media sosial dapat memicu emosi negatif yang merusak harga diri. Kesimpulannya, semakin tinggi perbandingan sosial, maka semakin rendah tingkat penerimaan diri mahasiswa pengguna TikTok, begitu pula sebaliknya.

Kata Kunci: perbandingan sosial; penerimaan diri; mahasiswa; tiktok.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL COMPARISON AND SELF-ACCEPTANCE AMONG TIKTOK-USING STUDENTS AT DIPONEGORO UNIVERSITY

Mutia Nastiti¹, Lusi Nur Ardhiani¹

¹Faculty of Psychology Diponegoro University

Prof. Mr. Sunario Street., Tembalang, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: mutianasiti134@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between social comparison and self-acceptance among students using TikTok at Universitas Diponegoro. TikTok usage during the emerging adulthood phase is prone to triggering social comparison, which risks disrupting the self-acceptance process. The population in this study was active Universitas Diponegoro students using TikTok, aged 18-25 years, with an unknown exact population size. Sampling was conducted using the accidental sampling technique with a total sample of 120 students. Data collection utilized two instruments: Berger's Self Acceptance Scale consisting of 35 items (reliability coefficient = 0.940) and the Iowa Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) consisting of 9 items (reliability coefficient = 0.857). The data analysis technique used was simple linear regression. The analysis results showed a significant negative relationship between social comparison and self-acceptance ($r = -0.591$, $p < 0.001$). The social comparison variable provided an effective contribution of 34.9% to students' self-acceptance. This result is confirmed by the dynamic that the discrepancy between actual conditions and idealized standards on social media can trigger negative emotions that damage self-esteem.

Keywords: social comparison; self-acceptance; college students; tiktok.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia diharuskan untuk memenuhi beberapa kebutuhan dalam hidupnya. Hal tersebut termasuk kebutuhan mendasar seperti pakaian, makanan, dan tempat tinggal, serta kebutuhan emosional dan pengetahuan. Hal tersebut menyebabkan individu akan selalu mengusahakan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Pada era arus globalisasi yang cepat sekarang, transformasi dalam teknologi informasi dan komunikasi yang signifikan membuka kesempatan bagi orang-orang agar dapat memenuhi kebutuhan melalui metode yang lebih efektif dan efisien (Nasrullah, 2015).

Era digital telah mengubah cara orang untuk berinteraksi dan memandang dirinya sendiri. Internet digunakan individu untuk menunjang kegiatan sehari-harinya dalam memenuhi kebutuhannya, seperti kegiatan bersosialisasi, berbagi informasi, kegiatan dalam hal pendidikan, dan lain sebagainya. Media sosial menjadi elemen krusial pada kehidupan individu dan berfungsi sebagai alat untuk berinteraksi dengan individu lain. Seiring dengan kemajuan teknologi dan peralihan perilaku pengguna, media sosial terus berkembang mulai dari platform yang awalnya hanya menyediakan fitur teks hingga saat ini sudah banyak platform yang lebih visual. TikTok menjadi salah satu platform media sosial yang paling pesat perkembangannya saat ini. Berbeda dengan media sosial konvensional yang algoritma utamanya berfokus pada interaksi

dengan jaringan pertemanan, TikTok memiliki keunggulan dan karakteristik utama berbasis *interest graph* atau minat pengguna (Bhandari & Bimo, 2022). Platform ini digerakkan oleh algoritma "For You Page" (FYP) yang secara otomatis, cepat, dan imersif menyajikan *short-form video* dari seluruh dunia tanpa mengharuskan penggunanya saling mengikuti (Montag et al., 2021). Karakteristik platform inilah yang secara teoretis memfasilitasi terjadinya perbandingan sosial. TikTok menyediakan konten video pendek yang menampilkan berbagai aspek kehidupan orang-orang, mulai dari fisik, standar pencapaian, gaya hidup mewah, hingga momen-momen sempurna yang seringkali telah dikurasi dan disunting secara digital (Yang et al., 2021).

Dalam konteksnya di Indonesia, aplikasi TikTok ini sendiri menunjukkan dominasi yang cukup luar biasa. Platform yang menyajikan video pendek ini telah sukses menyita perhatian ribuan bahkan jutaan masyarakat Indonesia yang berasal dari bermacam latar belakang dan kelompok sosial, serta membuatnya menjadi salah satu situs digital yang saat ini paling digemari di Indonesia. Pada tahun 2025, popularitas TikTok di Indonesia mencapai angka yang cukup tinggi. Laporan We Are Social pada tahun 2025 menunjukkan bahwa jumlah pengguna aplikasi TikTok di Indonesia pada pertengahan 2025 mencapai 194,37 juta, dengan mayoritas pengguna berada di usia 18 hingga 24 tahun dan meningkat setiap tahunnya. Angka tersebut menunjukkan persebaran TikTok di kalangan dewasa muda, termasuk mahasiswa yang merupakan bagian dari fase tersebut dan menjadi segmen pengguna paling aktif dalam mengonsumsi konten digital dan mempunyai kecenderungan untuk lebih terbuka dalam

menerima teknologi baru. Osman (2025) menyebutkan bahwa mahasiswa menghabiskan waktu dengan sosial media setidaknya enam jam dalam sehari. Kondisi inilah yang memunculkan urgensi tinggi, yaitu paparan masif dan cepat terhadap standar kehidupan ideal di TikTok rentan memicu krisis kesejahteraan psikologis pada dewasa muda, seperti kecemasan dan ketidakpuasan akibat tekanan perbandingan sosial yang sangat intens (Meng & Leung, 2021).

Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi ini menjadi problematika karena bersamaan dengan tahap perkembangan yang sedang terjadi pada *emerging adulthood*. Mahasiswa termasuk pada usia *emerging adulthood* atau dewasa awal yang mana menjadi salah satu populasi yang rentan terkena dampak dari penggunaan media sosial. Kerentanan tersebut bukan tanpa alasan, melainkan karena hal ini berkaitan dengan karakteristik pada fase perkembangan yang sedang mereka lalui. Dewasa awal adalah fase peralihan dari remaja menuju dewasa penuh di mana berisi proses eksplorasi identitas, ketidakstabilan, perasaan di antara, dan penemuan konsep diri yang dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, termasuk lingkungan digital seperti media sosial. Arnett (2000) menyebutkan bahwa fase dewasa awal atau *emerging adulthood* ini dicirikan dengan perkembangan yang fleksibel dan tidak pasti, yang mana hal ini dapat berperan menjadi stressor. Namun, fase ini tidak hanya sekedar masa transisi secara deskriptif, melainkan sebuah fase kritis ketika individu secara aktif melakukan evaluasi diri. Pada masa ini, individu terus-menerus mencari jawaban mengenai "siapa saya, bagaimana posisi saya dibandingkan orang lain, dan seperti apa saya seharusnya." Ketidakstabilan pada tahap *emerging adulthood* ini, menjadikan

mahasiswa cenderung rentan dan mencari validasi eksternal guna menguatkan pemahaman tentang diri mereka sendiri yang sedang berkembang. Platform TikTok ini menyediakan sistem *like*, *comment*, dan *share* yang menjadi wadah validasi dan menjadi adiktif bagi individu yang sedang berburu afirmasi mengenai diri mereka sendiri. Kebutuhan mendasar individu dalam memahami dan mendefinisikan dirinya menunjukkan bahwa perbandingan sosial memiliki relevansi psikologis yang penting, terlepas dari tingginya intensitas penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa. Melalui paparan berjam-jam terhadap representasi kehidupan orang lain yang telah dikurasi agar terlihat ideal di TikTok, individu memiliki informasi sosial yang sangat masif untuk dijadikan standar evaluasi diri. Berlimpahnya informasi sosial ini menyebabkan perilaku perbandingan sosial semakin memungkinkan untuk terjadi, terutama ketika individu tersebut sedang berada pada fase eksplorasi identitas. Pada konteks ini, media sosial dapat memiliki konsekuensi yang ganda, yaitu menyediakan wadah untuk pencarian identitas dan koneksi sosial namun juga dapat memperburuk *insecurity* serta ketidakpastian yang sudah ada sebelumnya.

Survei yang dilakukan pada penelitian oleh Baun dan Rahayu (2023) kepada 43 responden dengan rentang usia 18 - 24 tahun, menunjukkan hasil bahwa 79,1% dari mereka melakukan perbandingan sosial ketika sedang mengakses sosial media. Angka presentasi yang cukup tinggi tersebut menandakan bahwa perilaku perbandingan sosial ini telah menjadi peristiwa yang umum dan nyaris tidak dapat dihindari pada aktivitas bermedia sosial di kalangan muda saat ini. Perbandingan sosial yang sering kali dilakukan mereka biasanya seperti membandingkan pencapaian mereka, penampilan

fisik, gaya hidup, serta keterampilan mereka, yang mana mereka mengakui bahwa hal tersebut mampu menyebabkan mereka menjadi merasa rendah diri, overthinking, dan juga insecure.

Individu secara alami melakukan penilaian dan evaluasi diri melalui perbandingan dengan orang lain. terlebih ketika tidak terdapat patokan objektif yang nyata (Festinger, 1954). Namun, proses perbandingan di media sosial saat ini menjadi jauh lebih rumit dan berpotensi berdampak negatif yang lebih besar. Ini karena konten yang ditampilkan biasanya telah melalui proses kurasi dan penyaringan, yang hanya menampilkan momen terbaik dari kehidupan seseorang, bukan gambaran yang lengkap dan realistis tentang kehidupan sehari-hari mereka. Paparan konten dari media sosial mengakibatkan individu melakukan perbandingan sosial negatif yang memberikan akibat yang negatif pada harga diri dan juga kondisi emosional yang mana hal ini dapat mengembangkan gejala depresi (Alfasi, 2019).

Platform digital memungkinkan individu dalam membandingkan diri sendiri dengan jutaan pengguna lain dengan berbagai latar belakang, budaya, serta tingkat finansial yang berbeda. Paparan yang terjadi secara terus menerus pada media sosial yang dipilih secara sengaja membentuk kondisi individu yang selalu melihat representasi kehidupan individu lain yang telah disunting guna menampilkan bentuk ideal dari realitas tersebut. Hal tersebut dapat menghasilkan standar yang kurang realistis dan sulit untuk dicapai. Perbandingan sosial memungkinkan individu untuk melihat bagaimana mereka dibandingkan dengan orang lain guna menilai peningkatan diri mereka serta untuk dapat menjadi lebih tinggi dari berbagai aspek kehidupan

(Dinata & Pratama, 2022). Kondisi ini dapat mengakibatkan kecenderungan untuk menilai diri sendiri secara terus-menerus menggunakan standar yang tidak realistis, yang pada gilirannya dapat menyebabkan penurunan penerimaan diri.

Sebagai mahasiswa yang sedang berada pada tahap *emerging adulthood*, penerimaan ini menjadi salah satu komponen yang cukup penting untuk ditingkatkan. Penerimaan diri sendiri ini merupakan kondisi di mana individu mempunyai sikap yang optimis pada diri sendiri, menerima kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya, dan merasa cukup dan puas dengan dirinya sendiri (Oktaviani, 2019). Individu dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi dapat mengenali dan menerima kelebihan serta kekurangannya serta memiliki keyakinan pada diri sendiri. Ketika seorang mahasiswa memiliki penerimaan diri yang baik, hal itu dapat memberikan dampak positif terhadap proses pencarian identitas yang sedang dialami mereka.

Selain itu, tingkat penerimaan diri yang ada pada masa *emerging adulthood* ini bisa membantu untuk menurunkan rasa takut pada penilaian negatif dari masyarakat yang merupakan salah satu bentuk tekanan sosial yang sering terjadi pada masa ini. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Damri (2024) mengungkapkan adanya hubungan yang negatif antara penerimaan diri dengan ketakutan terhadap evaluasi negatif. Terdapat beberapa ciri penerimaan menurut Jersild (1978), yaitu individu yang mempunyai penerimaan diri mempunyai harapan yang rasional pada kondisinya serta menghargai diri sendiri, mempunyai kepercayaan terhadap standar-standar dan pemahaman terhadap diri sendiri tanpa perlu untuk bergantung dengan opini orang lain, paham terhadap keterbatasan diri sendiri dan melihat diri sendiri secara rasional, sadar

akan aset diri dan merasa bebas untuk melakukan keinginannya, serta sadar terhadap kekurangan yang dimiliki tanpa kecenderungan menyalahkan diri sendiri sendiri.

Berdasarkan pada pemaparan di atas, peneliti mengangkat tema penerimaan diri yang menjadi salah satu hal penting dalam fase emerging adulthood yang sedang dialami mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, kemampuan untuk mengendalikan emosi dengan baik, dan kemampuan untuk menahan tekanan akademik dan sosial (Rohman dkk., 2024). Di sisi lain, peningkatan penggunaan media sosial pada mahasiswa memiliki dampak tertentu terhadap tingkat penerimaan diri mereka yang sedang di tahap emerging adulthood ini. Perbandingan sosial yang kerap dilakukan oleh pengguna media sosial dapat menjadi bagian dari hal yang akan berkaitan dengan tingkat penerimaan diri mahasiswa yang sedang dalam pencarian identitas diri. Perbandingan sosial yang berlebihan di media sosial dapat memiliki efek psikologis yang merugikan, termasuk menurunnya kepercayaan diri, peningkatan kecemasan sosial, ketidakpuasan tubuh, dan penurunan kesehatan subjektif. Pada akhirnya, ini dapat mengganggu proses penerimaan diri mahasiswa (Swari & Tobing, 2024). Perbandingan sosial dan penerimaan diri ini juga sudah menjadi subjek dari sejumlah penelitian sebelumnya.

Pada studi yang dilakukan Hanifa (2021), ditunjukkan bahwa ditunjukkan korelasi negatif yang menonjol pada kecenderungan perbandingan sosial dengan penerimaan diri remaja, yang menunjukkan bahwa dengan semakin kuatnya kecenderungan individu untuk melakukan perbandingan sosial, maka semakin rendah

tingkat penerimaan dirinya. Penelitian yang dilakukan Amelia (2022) pada remaja akhir pengguna instagram menunjukkan bahwa ketika intensitas perbandingan sosial individu meningkat, maka penerimaan individu tersebut akan menurun. Pada penelitian terdahulu kebanyakan hanya berfokus pada remaja akhir dan perempuan, serta dilakukan pada pengguna media sosial instagram dan facebook. Perpindahan konteks penelitian dari Instagram atau Facebook ke platform TikTok memiliki signifikansi teoretis yang kuat. Pada media sosial konvensional, perbandingan sosial umumnya terjadi antara pengguna dengan teman sebaya yang mereka kenal di dunia nyata. Sebaliknya, interaktivitas searah pada algoritma FYP TikTok memaksa penggunanya untuk mengonsumsi kehidupan ideal dari ribuan orang asing dan *influencer* dengan standar yang jauh melampaui rata-rata. Secara teoretis, paparan masif terhadap figur superior tak dikenal ini memicu intensitas perbandingan sosial ke atas (*upward comparison*) yang lebih ekstrem, yang diyakini berdampak jauh lebih merusak terhadap penerimaan diri mahasiswa dibandingkan platform sebelumnya. Sedangkan dengan melihat dari popularitas TikTok di Indonesia saat ini, fitur yang lebih visual, dan dengan mayoritas pengguna adalah mahasiswa, menjadikan penelitian mengenai perbandingan sosial dan penerimaan diri pada mahasiswa pengguna TikTok ini penting untuk dikaji. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat mengisi kekosongan tersebut dan memberikan kontribusi secara empiris pada penelitian selanjutnya.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan negatif antara perbandingan sosial dengan penerimaan diri pada mahasiswa pengguna TikTok di Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Guna mengetahui apakah terdapat hubungan negatif antara perbandingan sosial dengan penerimaan diri pada mahasiswa pengguna TikTok di Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dilakukannya penelitian mengenai hubungan antara perbandingan sosial dan penerimaan diri di kalangan mahasiswa yang menggunakan TikTok ini dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Sumbangan konseptual dari penelitian ini yaitu guna memberikan pemahaman yang lebih mendalam serta menjadi sumbangan pengetahuan mengenai hubungan antara perbandingan sosial dan penerimaan diri di kalangan mahasiswa yang menggunakan TikTok. Lebih lanjut, diharapkan penelitian yang dilakukan ini mampu menjadi sumber bagi penelitian di masa depan..

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini mampu meningkatkan kesadaran terhadap bahaya dari perbandingan yang tidak sehat dan pentingnya meningkatkan penerimaan diri.

b. Bagi Orang Tua dan Dosen

Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk memahami dinamika pada mahasiswa di era digital saat ini.

c. Bagi Institusi dan Peneliti Selanjutnya

Temuan penelitian ini bisa digunakan sebagai dasar pengembangan program konseling dan literasi digital guna membantu mahasiswa mengurangi perbandingan sosial di TikTok dan menjadi bahan peninjauan untuk melakukan penelitian selanjutnya.