

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa dunia memasuki era digital yang ditandai dengan transformasi besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Perkembangan teknologi informasi membawa sebuah perubahan dalam masyarakat, yang mengakibatkan pergeseran fundamental dalam cara individu berinteraksi, berkomunikasi, dan memperoleh informasi¹. Salah satu dampak besar dari era digital adalah meningkatnya penggunaan media sosial dari berbagai kalangan dan usia, hampir semua masyarakat Indonesia memiliki dan menggunakan media sosial sebagai salah satu sarana untuk memperoleh dan menyampaikan informasi². Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Perkembangan zaman yang begitu cepat diiringi dengan makin maraknya media sosial baru yang bermunculan. Platform media sosial seperti TikTok dan Instagram mendominasi penggunaan di kalangan mahasiswa, dengan TikTok digunakan oleh 90,8% dan Instagram oleh 80% mahasiswa³. Platform-platform ini telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mahasiswa, tidak hanya sebagai sarana komunikasi dan media pertukaran informasi, tetapi juga sebagai sarana pencarian hiburan.

TikTok adalah sebuah platform media sosial berbasis video yang memberikan penggunanya kebebasan untuk membuat dan membagikan konten berdurasi singkat, yaitu antara 15 hingga 60 detik. Aplikasi ini dilengkapi dengan beragam fitur menarik, seperti pilihan musik latar, stiker, filter visual, serta berbagai efek kreatif lainnya yang dirancang untuk memperkaya tampilan dan daya tarik video. Dengan kemudahan penggunaan dan fitur-fitur inovatifnya, TikTok tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga wadah ekspresi diri dan kreativitas, terutama di kalangan generasi muda yang aktif dalam dunia digital⁴.

¹ Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140.

² Rahardaya, A. K., & Irwansyah. (2021). *Studi literatur penggunaan media sosial TikTok sebagai sarana literasi digital pada masa pandemi COVID-19*. *Jurnal Teknologi dan Informasi Bisnis*, 3(2), 308–319.

³ Setiani, N., Pratiwi, R., & Nihayah, M. (2024). Pola penggunaan media sosial untuk pembelajaran mandiri mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Indonesia (JPTI)*, 4(11), 453–458.

⁴ Triyanti, M. D., Merah, E. L. K., Gratia, G. P., Paringa, T., & Primasari, C. H. (2022). Fenomena racun TikTok terhadap budaya konsumerisme mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Konstelasi: Konvergensi Teknologi dan Sistem Informasi*, 2(1), 193–200.

TikTok sebagai sarana untuk melepas penat dari rutinitas akademik, menjadi wadah pencarian hiburan yang sangat populer di kalangan mahasiswa. Namun, di balik fungsinya sebagai media hiburan dan kreativitas, platform ini juga membawa dampak psikologis yang tidak selalu positif. Paparan berulang terhadap konten-konten yang menampilkan pencapaian, penampilan fisik ideal, atau gaya hidup mewah dapat memicu proses perbandingan sosial yang bersifat negatif. Ketika kondisi hidup pribadi mulai dibandingkan dengan standar ideal yang tersaji di media sosial, muncullah potensi ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Hal ini berkaitan erat dengan konsep *life satisfaction*, yang menurut Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin, merupakan proses penilaian kognitif terhadap kehidupan seseorang berdasarkan perbandingan antara keadaan nyata dengan standar yang dianggap sesuai⁵. Dalam konteks *life satisfaction*, TikTok berpotensi menjadi faktor yang memengaruhi rendahnya kepuasan hidup, terutama ketika perbandingan sosial yang terjadi menghasilkan persepsi bahwa kehidupan pribadi belum memenuhi ekspektasi yang terbentuk dari dunia maya.

Fenomena perbandingan sosial yang dipicu oleh paparan konten di TikTok dapat berdampak langsung pada cara individu memaknai kehidupannya karena hal tersebutlah *life satisfaction* menjadi aspek penting yang terpengaruh. *Life satisfaction* merupakan proses pemaknaan hidup yang bersifat subjektif, di mana setiap individu memiliki cara pandang dan standar yang berbeda dalam menilai kualitas hidupnya⁶. Secara umum, konsep ini merujuk pada sejauh mana individu merasa puas dengan pencapaian yang telah diraih, serta mencerminkan tingkat kesadaran diri terhadap kondisi aktual dalam hidupnya⁷. Ketika standar yang dibentuk oleh media sosial tidak selaras dengan kenyataan pribadi, muncul potensi ketidaksesuaian yang dapat menurunkan kepuasan hidup.

Tingkat *life satisfaction* dapat bervariasi, mulai dari rendah hingga tinggi, tergantung pada bagaimana individu menilai kualitas hidupnya secara keseluruhan. Individu dengan *life satisfaction* yang tinggi cenderung menunjukkan penerimaan diri yang baik, mampu bersyukur atas pencapaian yang dimiliki, serta memiliki pandangan positif terhadap masa depan. Mereka juga umumnya memiliki keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan seperti akademik, sosial, dan emosional, serta mampu menghadapi

⁵ Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.

⁶ Megawati. (2009). *Psikologi Kesejahteraan Subjektif*. Yogyakarta: LKiS.

⁷ Amat, S., & Mahmud, Z. (2009). Hubungan antara kepuasan hidup dan konsep diri pelajar sekolah menengah di Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 23, 1–16.

tantangan dengan cara yang adaptif⁸. Sebaliknya, individu dengan *life satisfaction* yang rendah sering kali merasa kecewa terhadap pencapaiannya, mengalami ketidakpuasan dalam hubungan sosial, serta mudah merasa cemas dan stres ketika menghadapi tekanan hidup⁹.

Bagi mahasiswa, memiliki *life satisfaction* yang seimbang sangat penting karena berpengaruh terhadap kesehatan mental, motivasi belajar, serta kemampuan untuk berkembang secara optimal selama masa perkuliahan. Mahasiswa idealnya mampu mengevaluasi hidupnya secara realistis, tidak hanya berdasarkan standar eksternal seperti pencapaian orang lain di media sosial, tetapi juga berdasarkan nilai-nilai personal dan tujuan hidup yang bermakna. Dengan demikian, *life satisfaction* yang sehat bagi mahasiswa adalah ketika mereka mampu merasa cukup dan bersyukur atas apa yang telah dicapai, sambil tetap berusaha berkembang tanpa merasa tertekan oleh perbandingan sosial yang tidak konstruktif¹⁰. Namun kenyataannya Banyak mahasiswa justru mengalami penurunan *life satisfaction* akibat tekanan akademik, tuntutan sosial, serta paparan berlebihan terhadap media sosial yang memicu perbandingan sosial yang tidak sehat. Fenomena ini terlihat dari meningkatnya keluhan terkait stres, kecemasan, hingga ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dialami oleh mahasiswa. Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh Maulina dan Rachmawati, ditemukan bahwa mahasiswa yang sering melakukan perbandingan sosial di media sosial cenderung memiliki tingkat *life satisfaction* yang lebih rendah karena merasa kehidupannya kurang ideal dibandingkan dengan apa yang dilihat di media sosial¹¹.

Sebagai platform media sosial berbasis video pendek, TikTok memungkinkan pengguna membagikan momen kehidupan mereka secara visual dan kreatif, mulai dari gaya hidup, pencapaian akademik, *self-improvement*, hingga keseharian yang dikemas secara estetis. Namun, paparan konten yang sangat terkurasi ini juga memunculkan gejala *social comparison* (perbandingan sosial) yang intens, di mana individu membandingkan diri mereka dengan figur-figur lain yang tampak lebih sukses, menarik, atau bahagia.

⁸ Pavot, W., & Diener, E. (2008). *The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction*. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152.

⁹ Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). *Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous?* *Social Indicators Research*, 78(2), 179–203.

¹⁰ Victoriana, E., Manurung, R. T., Azizah, E., Teresa, M., & Gultom, Z. A. (2023). Makna hidup dan subjective well-being mahasiswa. *Humanitas*, 7(2), 225–244.

¹¹ Maulina, N., & Rachmawati, R. (2022). *Perbandingan Sosial di Media Sosial dan Hubungannya dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 45–54.

TikTok memiliki algoritma yang sangat personal dan cepat menyajikan konten serupa berdasarkan interaksi pengguna, yang menjadikannya lebih mudah untuk terus melihat “kehidupan ideal” orang lain. Menurut laporan *We Are Social & Kepios* pada awal 2024, jumlah pengguna TikTok di Indonesia mencapai lebih dari 125 juta, dengan pengguna berusia 18–24 tahun mendominasi sebesar 49,4%, mayoritas merupakan mahasiswa atau dewasa awal¹². Fenomena ini juga diperkuat oleh hasil survei yang dilakukan oleh *Common Sense Media* (2023) yang menunjukkan bahwa 59% pengguna TikTok merasa "tidak cukup baik" setelah melihat konten orang lain, dan 1 dari 3 pengguna mengaku sering merasa cemas, iri, atau kurang puas terhadap hidupnya sendiri akibat paparan konten di platform tersebut¹³.

Pada temuan terbaru terdapat fenomena *social comparison* yang terjadi akibat konsumsi konten media sosial menunjukkan dampak nyata terhadap evaluasi diri dan tingkat kepuasan hidup (*life satisfaction*) mahasiswa. Ditemukan bahwa mahasiswa yang lebih sering melakukan *social comparison* memiliki kecenderungan merasa tertinggal, tidak cukup produktif, atau kurang berhasil. Beberapa mahasiswi yang mengaku merasa iri dan rendah diri saat melihat unggahan teman-temannya di media sosial, seperti pencapaian akademik atau keharmonisan keluarga, yang tidak mereka rasakan dalam hidupnya. Perasaan tidak puas terhadap kondisi diri saat ini, ditambah dengan tekanan sosial dari ekspektasi yang dibentuk melalui media sosial, pada akhirnya menurunkan tingkat *life satisfaction* mahasiswa¹⁴.

Peneliti melakukan wawancara pada beberapa mahasiswa Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. untuk menemukan fenomena *life satisfaction* dan *social comparison*. Berikut adalah hasil dari wawancara tersebut:

Wawancara yang dilakukan pada tanggal 30 Mei 2025 pada salah satu partisipan SKS (perempuan, 23 tahun) menunjukkan bahwa subjek memiliki kecenderungan menggunakan TikTok secara intensif, terutama pada waktu luang. Pada awalnya, akses terhadap TikTok dilakukan sebagai bentuk hiburan, namun seiring berjalannya waktu, muncul kecenderungan melakukan perbandingan sosial dengan berbagai konten yang ditampilkan di platform tersebut. Partisipan menyampaikan bahwa konten-konten mengenai individu seusianya yang telah mencapai berbagai pencapaian, seperti mampu

¹² We Are Social & Kepios. (2024). *Digital 2024: Indonesia*.

¹³ Common Sense Media. (2023). *Teens and TikTok: The Impact on Mental Health*.

¹⁴ Anggia Marlina. (2024). *Hubungan social comparison dengan life satisfaction pada pengguna Instagram mahasiswi Program Studi Sendratasik Universitas Syiah Kuala*. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, hlm. 5–7, 59–60.

membeli kendaraan pribadi, menjalankan bisnis sembari menempuh pendidikan tinggi, atau meraih kesempatan berkarier dan mengejar impian di luar negeri, menimbulkan perasaan tidak puas terhadap diri dan kehidupannya saat ini. Kondisi yang sedang dihadapi, seperti kesulitan mengerjakan tugas akhir dan ketidakpastian terkait arah masa depan, membuat partisipan merasa tertinggal dan kurang mampu. Situasi tersebut kemudian memunculkan perasaan gagal, minder, serta penurunan kepuasan terhadap kehidupan yang dimiliki saat ini.

Wawancara yang kedua dilakukan pada tanggal 2 Juni 2025 kepada NIBS (perempuan, usia 22 tahun). Partisipan menjelaskan bahwa ketertarikan terhadap TikTok awalnya muncul karena tersedianya berbagai konten yang bersifat motivasional, pengembangan diri, serta *daily vlog* yang ditampilkan secara estetik. Namun, paparan konten tersebut secara berkelanjutan justru menimbulkan dampak negatif bagi kondisi psikologisnya. Partisipan mengaku mengalami peningkatan kecenderungan *overthinking* ketika melihat pengguna TikTok lain yang tampak mampu melakukan perjalanan ke luar negeri, memiliki hubungan romantis yang suportif, atau menikmati gaya hidup yang mewah pada rentang usia yang sama dengannya. Hal tersebut memicu evaluasi diri yang cenderung merendahkan diri, disertai pemikiran bahwa kehidupannya terkesan biasa saja dan tidak memiliki pencapaian yang dapat dibanggakan. Perasaan terjebak dalam situasi yang stagnan serta berkurangnya rasa syukur kemudian muncul, sehingga perbandingan sosial semakin sering dilakukan, bahkan terhadap individu yang tidak dikenalnya, karena muncul asumsi bahwa perjalanan hidup orang lain terlihat lebih mudah dan lebih ideal.

Wawancara yang terakhir dilakukan pada tanggal 18 Juni 2025 kepada SFN (perempuan, usia 22 tahun). Partisipan menggambarkan bahwa penggunaan TikTok selama menjadi mahasiswa memberikan pengalaman yang bersifat ambigu. Platform tersebut dinilai mampu memberikan hiburan serta informasi yang bermanfaat, namun pada saat yang sama juga memicu kecenderungan melakukan perbandingan sosial yang intensif. Partisipan sering terpapar konten bertema produktivitas, seperti rutinitas mahasiswa yang tampak produktif, pencapaian di usia tertentu, dan kisah keberhasilan dalam mengembangkan usaha sambil menyelesaikan studi. Paparan konten dari hal-hal tersebut dapat memicu dan menimbulkan evaluasi diri yang negatif ketika membandingkan kondisi pribadi yang masih berkutat dengan penyelesaian skripsi dan proses revisi, sementara pengguna lain tampak berhasil menyelesaikan tugas akhir dengan cepat. Situasi tersebut menimbulkan perasaan gagal sebagai mahasiswa serta meningkatkan frekuensi pemikiran negatif terhadap diri sendiri. Partisipan mengakui bahwa TikTok terus menyuguhkan

konten serupa melalui algoritma *For You Page* (FYP), sehingga memperkuat pola pikir membandingkan diri secara berulang. Kondisi tersebut turut memengaruhi kesehatan mental partisipan, ditandai dengan munculnya *overthinking*, kelelahan emosional, serta penurunan kepuasan hidup. Meskipun partisipan menyadari bahwa konten yang ditampilkan telah melalui proses seleksi dan tidak sepenuhnya mencerminkan realitas, perasaan tidak cukup dan ketidakpuasan terhadap diri tetap muncul secara konsisten.

Pengalaman dari para narasumber tersebut di atas menunjukkan bahwa *social comparison* yang terjadi akibat konsumsi konten TikTok dapat memengaruhi evaluasi diri dan tingkat kepuasan hidup (*life satisfaction*). Mahasiswa yang melakukan perbandingan sosial secara berulang akan cenderung merasa tertinggal, tidak cukup produktif, atau kurang berhasil, terutama jika mereka belum mencapai standar keberhasilan yang mereka lihat di media sosial.

Civitci dan Civitci menyatakan bahwa tinggi atau rendahnya *life satisfaction* individu dapat dipengaruhi oleh frekuensi individu dalam melakukan *social comparison* terhadap orang lain¹⁵. Artinya, semakin sering seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain, maka semakin besar kemungkinan *life satisfaction* yang dirasakan menjadi rendah, terutama jika perbandingan tersebut bersifat negatif atau mengarah pada perasaan tidak mampu dan tidak puas.

Sementara itu, menurut Suls, Martin, dan Wheeler, *social comparison* adalah proses di mana individu membandingkan diri mereka sendiri dengan orang lain untuk tujuan mengevaluasi atau meningkatkan aspek-aspek tertentu dalam diri. Proses ini bisa meliputi evaluasi terhadap kemampuan, pendapat, pencapaian, atau kondisi hidup orang lain sebagai tolok ukur perkembangan diri sendiri¹⁶. Lebih lanjut, Suls, Martin, dan Wheeler menjelaskan bahwa *social comparison* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan diri, tergantung dari arah perbandingan yang dilakukan apakah individu membandingkan dirinya dengan orang yang dianggap lebih tinggi (*upward comparison*) atau lebih rendah (*downward comparison*). Proses ini tidak hanya digunakan untuk menilai pencapaian masa lalu dan kondisi saat ini, tetapi juga dapat memengaruhi persepsi individu tentang masa depan, karena *social comparison* menyediakan “gambaran” terhadap apa yang mungkin dicapai atau dihindari¹⁷.

¹⁵ Civitci, N., & Civitci, A. (2015). Self-esteem and subjective well-being in adolescents: The mediator role of social comparison. *Universal Journal of Educational Research*, 3(10), 690–697.

¹⁶ Suls, J., Martin, R., & Wheeler, L. (2002). Social comparison: Why, with whom, and with what effect? *Current Directions in Psychological Science*, 11(5), 159–163.

¹⁷ Ibid.

Hal tersebut menunjukkan bahwa *social comparison* memiliki dampak besar terhadap pembentukan gambaran masa depan individu, karena ia berperan dalam peningkatan diri serta membantu individu menilai arah perkembangan pribadinya. Melalui proses perbandingan, individu dapat mengevaluasi apakah dirinya berada di jalur yang diinginkan atau justru perlu melakukan perubahan tertentu¹⁸. Selain itu, *social comparison* cenderung dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, baik secara sadar maupun tidak sadar. Hal ini disebabkan oleh kemudahan dalam memperoleh informasi mengenai kehidupan orang lain melalui berbagai saluran, seperti interaksi langsung dalam kehidupan sosial maupun melalui media digital. Khususnya di era modern, media sosial seperti TikTok menjadi medium utama di mana individu mendapatkan eksposur tinggi terhadap kehidupan orang lain, yang kemudian memicu proses perbandingan diri secara intens dan berulang¹⁹.

Social comparison merupakan suatu bentuk penilaian kognitif yang dilakukan individu terhadap kehidupannya, dengan cara membandingkan dirinya dengan kehidupan orang lain. Jones dalam Husni & Indrijati, menyatakan bahwa *social comparison* merupakan proses di mana individu menilai kehidupan pribadi berdasarkan standar atau kondisi orang lain yang dijadikan pembanding²⁰. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa *social comparison* merupakan proses kognitif yang digunakan individu sebagai sarana evaluasi diri, dengan membandingkan kehidupannya dengan orang lain.

Social comparison atau perbandingan sosial adalah proses di mana individu mengevaluasi diri mereka sendiri dengan membandingkannya terhadap orang lain, baik dari segi kemampuan, pencapaian, kondisi hidup, maupun penampilan fisik. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Leon Festinger melalui *Social Comparison Theory*, yang menyatakan bahwa individu memiliki dorongan untuk mengevaluasi pendapat dan kemampuannya dengan membandingkan diri dengan orang lain, terutama ketika tidak ada standar objektif yang tersedia²¹. Festinger membagi *social comparison* menjadi dua jenis, yaitu: *Upward comparison*, yakni membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih baik. Ini dapat memberikan motivasi, tetapi juga dapat menimbulkan rasa rendah diri, iri hati, dan kecemasan. *Downward comparison*, yakni membandingkan diri dengan orang

¹⁸ Fakhri, N. (2017). *Teori perbandingan sosial*. *Talenta: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 3(1).

¹⁹ Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites? The case of Facebook. *Computers in Human Behavior*, 32, 253–260.

²⁰ Husni, L., & Indrijati, H. (2014). *Perbandingan Sosial dan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.

²¹ Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.

yang dianggap lebih buruk. Ini bisa memberikan rasa syukur atau superioritas, tetapi juga bisa menyebabkan sikap meremehkan atau kurang empati.

Di era digital, bentuk *social comparison* berkembang secara drastis karena kehadiran media sosial seperti TikTok. Platform ini menampilkan potongan hidup orang lain yang sangat terkurasi dan dikemas secara menarik, seperti gaya hidup mewah, perjalanan ke luar negeri, pencapaian akademik, dan penampilan fisik yang ideal. Konten-konten ini menjadi bahan perbandingan sosial yang konstan dan sulit dihindari oleh pengguna, terutama generasi muda yang sedang membentuk identitas dirinya. Berbeda dari media sosial berbasis gambar seperti Instagram, TikTok lebih dinamis dan imersif karena format video pendek yang cepat dan algoritma "*For You Page*" (FYP) yang sangat personal. Hal ini memperbesar kemungkinan seseorang melakukan *upward comparison* tanpa disadari, dan dalam jangka panjang dapat memengaruhi aspek psikologis seperti *self-esteem*, kecemasan sosial, hingga *life satisfaction*²².

Menurut Appel, Gerlach, & Crusius, yang dikutip dalam Marlina, menemukan bahwa perbandingan sosial di media sosial erat kaitannya dengan rendahnya tingkat kepuasan hidup, terutama ketika pengguna secara berulang terpapar konten yang menggambarkan kesuksesan atau kebahagiaan orang lain yang sulit dijangkau. Hal ini konsisten dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan seseorang melakukan perbandingan sosial yang negatif²³.

Berdasarkan fakta yang peneliti temui di lapangan, interaksi sosial pada aplikasi TikTok dibanjiri oleh konten-konten yang menampilkan pencapaian, gaya hidup mewah, rutinitas produktif, hingga transformasi diri yang mengesankan. Konten-konten ini sering kali tampil dalam bentuk video singkat yang dikemas menarik dan viral, sehingga sangat mudah dikonsumsi oleh pengguna dalam waktu singkat namun berdampak mendalam terhadap persepsi diri²⁴. Kondisi tersebut menjadikan TikTok sebagai lahan subur bagi terjadinya *social comparison*, baik secara *upward* (membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih baik) maupun *downward* (membandingkan diri dengan yang dianggap kurang berhasil). Dalam konteks ini, kesuksesan seseorang dalam konten TikTok dapat

²² Yang, C. C. (2016). Instagram use, loneliness, and social comparison orientation: Interact and predict social anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(12), 703–708.

²³ Marlina, A. (2024). *Hubungan social comparison dengan life satisfaction pada pengguna Instagram mahasiswi program studi Sendratasik Universitas Syiah Kuala* (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh).

²⁴ Putra, Y. D., & Junita, D. (2024). Realitas keterlibatan Gen Z dalam media sosial TikTok: Perspektif sosiokultural. *INTERCODE: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 33–55.

menjadi pemicu kecemburuan, keraguan diri, hingga penurunan kepuasan hidup, meskipun pada sisi lain juga dapat menjadi sumber inspirasi dan motivasi bagi sebagian individu. Sebaliknya, ketika pengguna melihat kemalangan atau kegagalan orang lain, hal ini bisa membuat mereka merasa beruntung atau bahkan takut mengalami nasib serupa. Dengan latar ini, penting untuk meneliti hubungan antara *social comparison* dan *life satisfaction* pada pengguna TikTok, khususnya pada kelompok mahasiswa yang sedang berada dalam masa eksplorasi identitas dan pembentukan masa depan.

1.2 Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

Tingginya penggunaan TikTok di kalangan mahasiswa memunculkan fenomena baru dalam pola interaksi sosial digital, di mana individu tidak hanya mengonsumsi konten sebagai hiburan, tetapi juga menjadikannya sebagai acuan dalam menilai kehidupan mereka sendiri. Paparan terhadap berbagai konten di TikTok, seperti pencapaian akademik, gaya hidup ideal, hingga relasi sosial yang harmonis, menjadi pemicu munculnya perilaku *social comparison*. Individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain yang ditampilkan secara sempurna di media sosial, khususnya dalam bentuk *upward comparison* yang mengarah pada evaluasi negatif terhadap diri sendiri.

Penelitian ini memiliki fokus yang jelas dan dapat dilaksanakan secara efektif,sertan peneliti memberikan batasan pada ruang lingkup pembahasan. Penelitian ini hanya mengkaji dua variabel utama, yaitu *social comparison* sebagai variabel bebas dan *life satisfaction* sebagai variabel terikat. Media sosial yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah TikTok, tidak termasuk platform lain seperti Instagram atau Twitter meskipun memiliki potensi serupa. Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa aktif jenjang S1 Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dengan rentang usia 20–24 tahun, yang merupakan pengguna aktif TikTok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk melihat hubungan antara kedua variabel, tanpa menelusuri faktor-faktor lain yang mungkin turut memengaruhi *life satisfaction*. Pengukuran dilakukan berdasarkan teori *social comparison* oleh Festinger dan *life satisfaction* oleh Diener et al., yang telah banyak digunakan dalam penelitian psikologi modern.

1.3 Rumusan Masalah

1. Apakah tingkat *social comparison* pada mahasiswa pengguna TikTok Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung tinggi?

2. Apakah tingkat *life satisfaction* pada mahasiswa pengguna TikTok Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung rendah?
3. Apakah terdapat hubungan antara *social comparison* dengan *life satisfaction* pengguna TikTok Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung tinggi?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis besar tingkatan *social comparison* dan *life satisfaction* pada mahasiswa pengguna TikTok di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara *social comparison* dengan *life satisfaction* pada mahasiswa pengguna aktif TikTok di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

1.5 Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a) Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian psikologi sosial dan psikologi positif, dengan memfokuskan pada hubungan antara *social comparison* dan *life satisfaction* dalam konteks penggunaan media sosial berbasis video pendek, yaitu TikTok.
 - b) Menambah referensi empiris yang relevan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.
2. Manfaat Praktis
 - a) **Bagi Mahasiswa:** Penelitian ini dapat membantu mahasiswa memahami dampak perbandingan sosial dalam penggunaan TikTok terhadap kepuasan hidup mereka, sehingga dapat menjadi refleksi untuk menggunakan media sosial secara lebih sehat dan bijak.
 - b) **Bagi Perguruan Tinggi:** Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak kampus dalam menyusun strategi edukatif atau program konseling yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa di era digital.
 - c) **Bagi Peneliti Selanjutnya:** Penelitian ini dapat dijadikan dasar atau acuan bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan studi serupa dengan variabel tambahan atau pendekatan yang berbeda.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini difokuskan untuk mengkaji hubungan antara *social comparison* dan *life satisfaction* pada mahasiswa pengguna media sosial, khususnya TikTok. Penelitian dibatasi pada mahasiswa aktif di salah satu perguruan tinggi Islam di Indonesia yang memiliki akun TikTok dan menggunakan platform tersebut secara aktif minimal selama tiga bulan terakhir. Fokus penelitian terletak pada bagaimana kecenderungan individu dalam melakukan perbandingan sosial melalui konsumsi konten TikTok dapat memengaruhi tingkat kepuasan hidup mereka. Penelitian ini tidak membahas aspek lain seperti kecanduan media sosial, *self-esteem*, atau efek sosial media lain (seperti Instagram atau Twitter). Batasan ini bertujuan untuk memperjelas arah penelitian dan memusatkan perhatian pada dua variabel utama, yaitu *social comparison* sebagai variabel bebas dan *life satisfaction* sebagai variabel terikat.

1.7 Penegasan Variabel

A. Penegasan Konseptual

1. *Social Comparison*

Social comparison secara konseptual diartikan sebagai proses di mana individu membandingkan dirinya baik dari segi kemampuan, status, atau karakteristik pribadi dengan orang lain, untuk mengevaluasi diri dan menilai posisinya dalam lingkungan sosialnya²⁵. Dalam konteks psikologi sosial, perbandingan ini dapat bersifat *upward* (membandingkan diri dengan orang yang lebih unggul) atau *downward* (membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih rendah), dan keduanya dapat memengaruhi persepsi diri dan kesejahteraan psikologis.

2. *Life Satisfaction*

Life satisfaction secara konseptual adalah penilaian subjektif seseorang terhadap kualitas kehidupannya secara keseluruhan, berdasarkan pada kriteria atau standar pribadi yang ia tetapkan. Seseorang dianggap memiliki kepuasan hidup yang tinggi apabila kehidupannya dirasa sesuai dengan harapan, tujuan, dan nilai-nilai yang ia anut²⁶. Kepuasan hidup merupakan komponen utama dari *subjective well-being* dan mencerminkan dimensi kognitif dari kebahagiaan.

²⁵ Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2)

²⁶ Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). *The satisfaction with life scale*. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.

B. Penegasan Operasional

1. *Social Comparison* (Perbandingan Sosial)

Social comparison merupakan perilaku individu dalam membandingkan diri dengan orang lain untuk melakukan evaluasi terhadap dirinya sendiri. Perbandingan ini berfokus pada dua aspek utama, yaitu: a) pendapat (*opinion*), yang berkaitan dengan keyakinan atau penilaian seseorang terhadap objek, orang, atau peristiwa tertentu, dan b) kemampuan (*ability*), yang mencakup kapasitas atau keterampilan individu dalam melaksanakan tugas maupun mencapai tujuan tertentu.

2. *Life Satisfaction* (Kepuasan Hidup)

Life satisfaction merupakan proses evaluasi subjektif yang mencakup berbagai aspek kehidupan seseorang berdasarkan standar pribadi yang dimilikinya. Aspek tersebut meliputi: a) keinginan untuk mengubah kehidupan, b) tingkat kepuasan terhadap kondisi kehidupan saat ini, c) kepuasan terhadap pengalaman masa lalu, d) harapan dan kepuasan terhadap masa depan, serta e) persepsi orang lain terhadap kualitas kehidupan individu. Kelima aspek ini menjadi representasi dari butir-butir dalam skala *life satisfaction*.

1.8 Sistematika Penulisan

Dalam penyusunan skripsi ini, akan digunakan kaidah *APA style*, yaitu kaidah penelitian berdasarkan aturan yang dikeluarkan oleh APA (*American Psychological Association*). Adapun sistematika penulisan dari penelitian ini terdiri dari enam bab, meliputi:

BAB I : PENDAHULUAN

Berisi Latar Belakang, Identifikasi Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Kegunaan Penelitian, Ruang Lingkup Penelitian, Penegasan Variabel, serta Sistematika Penulisan.

BAB II : LANDASAN TEORI

Berisi landasan teori tentang kesepian, dukungan sosial, penelitian terdahulu, kerangka teori serta hipotesis penelitian.

BAB III : METODE PENELITIAN

Berisi tentang metodologi penelitian yang meliputi pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, variabel dan pengukuran, populasi dan

sampel, instrument penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, serta tahapan penelitian.

BAB IV : HASIL PENELITIAN

Berisi tentang analisis data yang meliputi deskripsi data serta pengujian hipotesis.

BAB V : PEMBAHASAN

Berisi pembahasan tentang penjelasan serta penguatan atas temuan penelitian, membandingkan temuan penelitian dengan teori dan penelitian terdahulu yang kredibel.

BAB VI : PENUTUP

Berisi tentang simpulan serta saran.