ANALISIS SOCIAL COMPARISON PADA MAHASISWA PENGGUNA TIKTOK

Zalma Reza Puspita[1], Afdal[2], Zadrian Ardi[3], Miftahul Fikri[4]

[1,2,3]*Universitas Negeri Padang*
E-mail : afdal.kons@fip.unp.ac.id

ABSTRACT

Social comparison is the process by which individuals compare themselves with others to evaluate their own circumstances. When using TikTok, students may compare their achievements, abilities, appearance and lifestyle as portrayed through social media content. This study aims to describe social comparison amongst TikTok-using students at Padang State University based on the dimensions of upward social comparison and downward social comparison. This study employs a quantitative approach using a descriptive method. The research sample comprised 413 active students enrolled on D3, D4 and S1 programmes at Padang State University who actively use TikTok. The sample was selected using purposive sampling. Data were collected via a social comparison questionnaire consisting of 20 statements on a Likert scale, and were subsequently analysed using descriptive statistics, including frequency distributions, percentages and categorisation of scores. The results indicate that social comparison as a whole was predominantly in the 'low' category, comprising 172 respondents (41.6 per cent). Based on its dimensions, upward social comparison was predominantly in the 'moderate' category, comprising 154 respondents (37.3 per cent), whilst downward social comparison was predominantly in the 'low' category, comprising 178 respondents (43.1 per cent). These findings suggest that the tendency for social comparison amongst TikTok-using students is relatively low overall, although the tendency to compare oneself with individuals perceived as better is most prevalent in the moderate category. The results of this study may serve as a basis for Guidance and Counselling services in developing information services, individual counselling, and group guidance to enhance self-acceptance, recognise personal potential, and build the ability to cope with social comparison and use digital media critically.

Keywords : *Guidance and Counselling; Social Comparison; University Students; TikTok.*

ABSTRAK

Social comparison merupakan proses ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain untuk mengevaluasi kondisi diri. Dalam penggunaan TikTok, mahasiswa dapat membandingkan pencapaian, kemampuan, penampilan, maupun gaya hidup yang ditampilkan melalui konten media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *social comparison* pada mahasiswa pengguna TikTok di Universitas Negeri Padang berdasarkan dimensi *upward social comparison* dan *downward social comparison*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 413 mahasiswa aktif jenjang D3, D4, dan S1 Universitas Negeri Padang yang aktif menggunakan TikTok. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui angket *social comparison* yang terdiri atas 20 butir pernyataan dengan skala Likert, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa distribusi frekuensi, persentase, dan kategorisasi skor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *social comparison* secara keseluruhan didominasi oleh kategori rendah, yaitu 172 responden (41,6%). Berdasarkan dimensinya, *upward social comparison* didominasi kategori sedang, yaitu 154 responden (37,3%), sedangkan *downward social comparison* didominasi kategori rendah, yaitu 178 responden (43,1%). Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan perbandingan sosial mahasiswa pengguna TikTok relatif rendah secara keseluruhan, meskipun kecenderungan membandingkan diri dengan individu yang dianggap lebih baik paling banyak berada pada kategori sedang. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi layanan Bimbingan dan Konseling dalam mengembangkan layanan informasi, konseling individu, dan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penerimaan diri, mengenali potensi diri, serta membangun kemampuan menyikapi perbandingan sosial dan menggunakan media digital secara kritis.

Kata Kunci : *Bimbingan dan Konseling; Social Comparison; Mahasiswa; TikTok.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah pola interaksi sosial masyarakat, termasuk cara individu berkomunikasi, memperoleh informasi, dan mengekspresikan diri melalui media sosial (Thahir et al., 2025; Fajriah & Ningsih, 2024). Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang bagi individu untuk membangun identitas sosial, memperluas jaringan pertemanan, dan memperoleh informasi mengenai kehidupan orang lain (Alamyar & Khotimah, 2023). Salah satu platform yang populer di kalangan generasi muda adalah TikTok, yaitu media sosial berbasis video pendek yang memungkinkan pengguna membuat, membagikan, dan mengakses beragam konten sesuai dengan minatnya (Bur et al., 2023; Budiarti et al., 2022). Berdasarkan laporan yang dikutip Fatika (2024), Indonesia memiliki sekitar 157,6 juta pengguna TikTok pada 2024. Popularitas tersebut menunjukkan luasnya jangkauan TikTok dalam kehidupan masyarakat, termasuk mahasiswa sebagai kelompok yang akrab dengan teknologi digital (Tatasari et al., 2025).

Mahasiswa berada pada tahap perkembangan dewasa awal yang berkaitan dengan pembentukan konsep diri, pencarian identitas, dan penyesuaian terhadap lingkungan sosial. Dalam proses tersebut, informasi yang diperoleh melalui media sosial dapat menjadi salah satu sumber bagi mahasiswa untuk mengevaluasi dirinya. TikTok memungkinkan pengguna melihat berbagai representasi kehidupan orang lain, mulai dari penampilan, kemampuan, prestasi, pendidikan, karier, gaya hidup, hingga hubungan sosial (Panjaitan & Rahmasari, 2021). Namun, konten yang ditampilkan di media sosial dapat merepresentasikan kehidupan secara selektif sehingga tidak selalu menggambarkan keseluruhan kondisi individu (Nurmansyah, 2024). Paparan terhadap beragam representasi tersebut membuka peluang terjadinya *social comparison* atau perbandingan sosial.

Konsep *social comparison* diperkenalkan oleh Festinger (1954) melalui teori perbandingan sosial, yang menjelaskan kecenderungan individu untuk mengevaluasi kemampuan dan pendapatnya dengan membandingkan diri dengan orang lain. Dalam perkembangannya, Buunk et al. (2003) membedakan perbandingan sosial menjadi dua dimensi, yaitu *upward social comparison* dan *downward social comparison*. *Upward social comparison* merupakan proses membandingkan diri dengan individu yang dianggap lebih baik, sedangkan *downward social comparison* merupakan proses membandingkan diri dengan individu yang dianggap berada dalam kondisi kurang baik. Kedua dimensi tersebut dapat memberikan konsekuensi psikologis yang berbeda. Perbandingan ke atas dapat menjadi sumber inspirasi dan motivasi untuk berkembang, tetapi juga berpotensi menimbulkan emosi negatif apabila individu merasa tidak mampu mencapai kondisi orang yang dijadikan pembanding (Sari & Mulawarman, 2021). Sebaliknya, perbandingan ke bawah dapat membantu individu mempertahankan evaluasi positif terhadap dirinya, meskipun dampaknya bergantung pada konteks dan cara individu melakukan perbandingan.

Dalam konteks TikTok, karakteristik konten video pendek dan algoritma *For You Page* (FYP) memungkinkan pengguna mengakses beragam konten yang sesuai dengan minatnya secara berkelanjutan. Paparan terhadap kehidupan orang lain yang ditampilkan melalui media sosial dapat meningkatkan kesempatan individu melakukan perbandingan sosial (Montag et al., 2021). Faelens et al. (2021) menjelaskan bahwa *upward social comparison* cenderung menonjol dalam konteks media sosial karena pengguna sering menampilkan aspek positif kehidupannya. Apabila individu menjadikan representasi tersebut sebagai standar untuk mengevaluasi dirinya, perbandingan sosial dapat berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, rendahnya kepercayaan diri, dan

munculnya emosi negatif (Dewi, 2023; Panjaitan & Rahmasari, 2021). Oleh karena itu, *social comparison* pada mahasiswa pengguna TikTok perlu dipahami tidak hanya berdasarkan keberadaan perilakunya, tetapi juga melalui kecenderungan perbandingan sosial yang muncul pada masing-masing dimensi.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji *social comparison* dalam penggunaan media sosial dengan fokus yang beragam. Azizah (2023) membahas perbandingan sosial pada pengguna TikTok dalam kaitannya dengan harga diri. Yulianto dan Virlia (2023) mengkaji keterkaitan perbandingan sosial dengan ketidakpuasan terhadap tubuh dalam penggunaan media sosial. Sementara itu, Fitri dan Cholilah (2024) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dan *self-esteem*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perbandingan sosial relevan dikaji dalam kaitannya dengan evaluasi individu terhadap dirinya. Pratiwi (2024) juga mengkaji perbandingan sosial pada mahasiswa pengguna TikTok, termasuk dimensi *upward social comparison* dan *downward social comparison*. Berbagai penelitian tersebut memberikan landasan untuk memahami fenomena perbandingan sosial, tetapi fokus kajian dan variabel yang digunakan perlu diperhatikan dalam menentukan arah penelitian selanjutnya.

Meskipun penelitian mengenai *social comparison* dalam penggunaan media sosial telah dilakukan, kajian yang secara khusus mendeskripsikan tingkat *social comparison* pada mahasiswa pengguna TikTok, baik secara keseluruhan maupun berdasarkan dimensi *upward social comparison* dan *downward social comparison*, masih perlu dikembangkan. Penelitian ini tidak berfokus pada pengujian hubungan atau pengaruh antara *social comparison* dan variabel psikologis lainnya, melainkan pada pemetaan tingkat perbandingan sosial mahasiswa pengguna TikTok. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Universitas Negeri Padang sehingga dapat memberikan gambaran empiris mengenai fenomena tersebut pada konteks populasi yang diteliti. Fokus tersebut menjadi pembeda penelitian ini dari kajian yang lebih menekankan hubungan antara perbandingan sosial dan variabel lain.

Kajian mengenai tingkat *social comparison* penting bagi Bimbingan dan Konseling karena hasilnya dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memahami kebutuhan mahasiswa terkait penerimaan diri, pengembangan konsep diri, dan penggunaan media sosial secara sehat. Informasi mengenai kecenderungan *upward social comparison* dan *downward social comparison* dapat membantu mengidentifikasi aspek perbandingan sosial yang perlu mendapatkan perhatian dalam pengembangan layanan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat *social comparison* pada mahasiswa pengguna TikTok di Universitas Negeri Padang secara keseluruhan serta berdasarkan dimensi *upward social comparison* dan *downward social comparison*.

Kajian Teoritis

Social Comparison

Social comparison atau perbandingan sosial merupakan proses individu mengevaluasi kemampuan, pendapat, dan kondisi dirinya dengan membandingkannya dengan orang lain. Festinger (1954) menjelaskan bahwa perbandingan sosial dilakukan ketika standar objektif untuk mengevaluasi diri tidak tersedia. Dalam konteks media sosial, konten yang menampilkan pencapaian, penampilan, dan gaya hidup dapat menjadi bahan evaluasi diri.

Buunk et al. (2003) membagi perbandingan sosial menjadi dua dimensi, yaitu *upward social comparison* dan *downward social comparison*. *Upward social comparison* merupakan kecenderungan membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih unggul, sedangkan *downward social comparison* merupakan kecenderungan membandingkan diri dengan orang yang

dianggap berada dalam kondisi kurang baik. Perbandingan ke atas dapat menjadi sumber inspirasi, tetapi juga berpotensi memicu evaluasi diri negatif. Sementara itu, perbandingan ke bawah dapat berkaitan dengan upaya mempertahankan evaluasi diri (Wills, 1981).

Dalam penelitian ini, *social comparison* diartikan sebagai kecenderungan mahasiswa pengguna TikTok di Universitas Negeri Padang untuk membandingkan dirinya dengan orang lain melalui konten yang diakses. Variabel ini diukur berdasarkan kedua dimensi tersebut untuk memperoleh gambaran tingkat perbandingan sosial secara keseluruhan maupun berdasarkan arah perbandingannya.

Penelitian Terdahulu

Dinata dan Pratama (2022) meneliti hubungan *social comparison* dengan *body image* pada 206 pengguna TikTok usia dewasa awal di Universitas Negeri Padang dan menemukan hubungan positif yang signifikan dengan koefisien korelasi 0,167. Alfina dan Soetjiningsih (2023) juga menemukan hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada 330 perempuan dewasa awal pengguna Instagram dan TikTok. Sementara itu, Al-Biruni (2024) mengkaji *social comparison* dan *self-esteem* pada remaja pengguna TikTok serta keterkaitannya dengan *subjective well-being*.

Penelitian terdahulu tersebut berfokus pada hubungan perbandingan sosial dengan variabel psikologis lainnya. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada deskripsi tingkat *social comparison* mahasiswa pengguna TikTok di Universitas Negeri Padang, baik secara keseluruhan maupun berdasarkan dimensi *upward social comparison* dan *downward social comparison*.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif terhadap 413 mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang jenjang D3, D4, dan S1 yang aktif menggunakan TikTok, dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan angket *Google Forms* dengan skala *social comparison* yang disusun berdasarkan Buunk et al. (2003) dan diadaptasi dari Almayniwati dan Kurniawan (2024), terdiri atas 20 butir pernyataan yang mencakup dimensi *upward social comparison* dan *downward social comparison*, dengan lima pilihan jawaban. Uji validitas terhadap 30 responden menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan seluruh butir valid dengan r tabel sebesar 0,361 pada taraf signifikansi 5%, sedangkan uji reliabilitas menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,9388. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berbantuan Microsoft Excel melalui distribusi frekuensi, persentase, dan kategorisasi skor untuk menggambarkan tingkat social comparison secara keseluruhan dan berdasarkan kedua dimensinya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 413 mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang yang menggunakan TikTok. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, fakultas, dan durasi penggunaan TikTok disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori terbanyak	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin	Perempuan	319	77,2%
Usia	19 tahun	99	24,0%
Fakultas	Fakultas Ilmu Pendidikan	98	23,7%
Durasi penggunaan TikTok	2–3 jam per hari	173	41,9%

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden didominasi perempuan (77,2%), berusia 19 tahun (24,0%), berasal dari Fakultas Ilmu Pendidikan (23,7%), dan menggunakan TikTok selama 2–3 jam per hari (41,9%). Data ini menggambarkan karakteristik responden penelitian.

Tingkat *Social Comparison*

Tabel 2. Distribusi Tingkat *Social Comparison*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat tinggi	≥42	16	3,9%
Tinggi	34-41	63	15,3%
Sedang	26-33	113	27,4%
Rendah	**18-25**	**172**	**41,6%**
Sangat rendah	<17	49	11,9%
Total		**413**	**100%**

Tabel 2 menunjukkan bahwa *social comparison* paling banyak berada pada kategori rendah, yaitu 172 responden (41,6%), diikuti kategori sedang sebanyak 113 responden (27,4%). Sementara itu, kategori tinggi mencakup 63 responden (15,3%), sangat rendah 49 responden (11,9%), dan sangat tinggi 16 responden (3,9%).

Tingkat *Upward Social Comparison*

Tabel 3. Distribusi Tingkat *Upward Social Comparison*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat tinggi	≥42	19	4,6%
Tinggi	34-41	84	20,3%
Sedang	**26-33**	**154**	**37,3%**
Rendah	18-25	123	29,8%
Sangat rendah	≤17	33	8,0%
Total		**413**	**100%**

Tabel 3 menunjukkan bahwa *upward social comparison* didominasi kategori sedang, yaitu 154 responden (37,3%). Selanjutnya, 123 responden (29,8%) berada pada kategori rendah, 84 responden (20,3%) kategori tinggi, 33 responden (8,0%) kategori sangat rendah, dan 19 responden (4,6%) kategori sangat tinggi.

Tingkat Downward Social Comparison

Tabel 4. Distribusi Tingkat *Downward Social Comparison*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat tinggi	≥42	18	4,4%
Tinggi	34-41	53	12,8%
Sedang	26-33	82	19,9%
Rendah	**18-25**	**178**	**43,1%**
Sangat rendah	≤17	82	19,9%
Total		**413**	**100%**

Tabel 4 memperlihatkan bahwa *downward social comparison* paling banyak berada pada kategori rendah, yaitu 178 responden (43,1%). Kategori sedang dan sangat rendah masing-masing mencakup 82 responden (19,9%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 53 responden (12,8%) dan sangat tinggi sebanyak 18 responden (4,4%).

Pembahasan

***Social Comparison* pada Mahasiswa Pengguna TikTok**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *social comparison* mahasiswa pengguna TikTok paling banyak berada pada kategori rendah (41,6%). Menurut Festinger (1954), individu membandingkan dirinya dengan orang lain untuk mengevaluasi kemampuan dan pendapat, terutama ketika standar objektif tidak tersedia. Pada TikTok, konten mengenai pencapaian, penampilan, dan gaya hidup dapat menjadi bahan perbandingan. Namun, distribusi kategori dalam penelitian ini tidak menunjukkan alasan responden melakukan perbandingan ataupun dampak psikologis yang dialami.

Gibbons dan Buunk (1999) menjelaskan adanya perbedaan individual dalam orientasi perbandingan sosial. Konsep ini memberikan kerangka untuk memahami variasi kategori responden, meskipun faktor yang menyebabkan variasi tersebut tidak diuji dalam penelitian ini. Temuan ini juga dapat dibandingkan dengan Dinata dan Pratama (2022), tetapi perbedaan karakteristik responden dan pengukuran perlu dipertimbangkan sebelum membandingkan hasil kedua penelitian.

Upward Social Comparison

Upward social comparison didominasi kategori sedang (37,3%). Temuan ini menggambarkan bahwa kecenderungan membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih unggul paling banyak berada pada tingkat sedang. Berdasarkan teori Festinger (1954), individu dapat menggunakan orang lain sebagai pembanding untuk mengevaluasi dirinya. Di TikTok, hal ini dapat terjadi ketika mahasiswa melihat konten tentang prestasi, penampilan, atau keterampilan pengguna lain.

Perbandingan tersebut dapat menjadi sumber inspirasi, tetapi berpotensi memicu evaluasi diri negatif. Meski demikian, penelitian ini tidak mengukur dampak emosional tersebut. Penelitian Dinata dan Pratama (2022) serta Alfina dan Soetjiningsih (2023) menunjukkan relevansi perbandingan sosial dalam kajian evaluasi diri, tetapi tidak secara langsung menjelaskan dominannya kategori sedang pada penelitian ini. Dalam Bimbingan dan Konseling, temuan ini dapat menjadi pertimbangan untuk memberikan layanan yang mendukung pengenalan potensi diri dan penggunaan media sosial secara kritis.

Downward Social Comparison

Downward social comparison didominasi kategori rendah (43,1%), diikuti kategori sangat rendah (19,9%). Berdasarkan Wills (1981), perbandingan ke bawah melibatkan pembandingan diri dengan individu yang dipersepsikan berada dalam kondisi kurang beruntung. Dalam konteks TikTok, perbandingan semacam ini dapat muncul ketika mahasiswa menilai kondisi dirinya berdasarkan konten pengguna lain. Namun, penelitian ini tidak mengukur motif ataupun perasaan yang menyertai proses tersebut.

Temuan ini melengkapi kajian sebelumnya dengan menggambarkan distribusi tingkat *downward social comparison* pada mahasiswa pengguna TikTok. Dalam layanan Bimbingan dan Konseling, hasil ini dapat menjadi pertimbangan untuk membantu mahasiswa mengembangkan evaluasi diri yang sehat tanpa merendahkan orang lain, sekaligus meningkatkan literasi digital dalam menyikapi konten media sosial.

Secara keseluruhan, *social comparison* didominasi kategori rendah, *upward social comparison* kategori sedang, dan *downward social comparison* kategori rendah. Temuan ini memberikan gambaran mengenai kecenderungan perbandingan sosial mahasiswa pengguna TikTok di Universitas Negeri Padang. Karena penelitian bersifat deskriptif, hasilnya tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat ataupun faktor yang menentukan tingkat perbandingan sosial. Temuan ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling yang berfokus pada penerimaan diri, pengenalan potensi, dan literasi digital.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *social comparison* mahasiswa pengguna TikTok di Universitas Negeri Padang paling banyak berada pada kategori rendah, yaitu 172 responden (41,6%). Berdasarkan dimensinya, *upward social comparison* didominasi kategori sedang sebanyak 154 responden (37,3%), sedangkan *downward social comparison* didominasi kategori rendah sebanyak 178 responden (43,1%). Temuan ini memberikan gambaran bahwa kecenderungan perbandingan sosial mahasiswa bervariasi, baik secara keseluruhan maupun berdasarkan arah perbandingannya. Namun, hasil penelitian terbatas pada deskripsi responden dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan faktor penyebab ataupun dampak psikologis dari perbandingan sosial.

Berdasarkan hasil tersebut, layanan Bimbingan dan Konseling dapat diarahkan untuk membantu mahasiswa mengembangkan penerimaan diri, mengenali potensi pribadi, serta menggunakan media sosial secara kritis dan bijak. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan responden dengan karakteristik yang lebih beragam serta mengkaji faktor-faktor yang berkaitan dengan *social comparison*, seperti intensitas penggunaan TikTok, harga diri, dan citra tubuh. Dengan demikian, pemahaman mengenai perbandingan sosial pada pengguna media sosial dapat dikembangkan secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

Alamyar, I. H., & Khotimah, K. (2023). The impact of TikTok on body image: A narrative review of the literature. *JKOMDIS: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, *3*(3), 764–773.

Alfina, A., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Social comparison dengan body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal pengguna Instagram dan Tiktok. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *3*(6), 2508–2517.

Alfina, A., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Social comparison dengan body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal pengguna Instagram dan Tiktok. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *3*(6), 2508–2517.

Azizah, F. N. (2023). Representasi Diri "Generasi Z" Melalui Media Sosial Tiktok (Studi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kelas 4a2 Mata Kuliah Metode Penelitian Kualitatif). *Prosiding Konferensi Nasional Sosial Dan Politik (KONASPOL)*, *1*, 129–139.

Budiarti, N. F., Riandhita, A., & Tally, N. A. S. (2022). Preferensi Gen Z terhadap kemajuan teknologi pada aplikasi TikTok dan YouTube. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, *1*, 501–508.

Bur, R., Ayuningtyas, F., & Muqsith, M. A. (2023). Pemanfaatan TikTok sebagai media informasi baru generasi Z. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, *5*(2), 189–198.

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.

Dewi, Y. (2023). Hubungan perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pengguna media sosial instagram Yuninda Tria Ningsih. *Jurnal Riset Psikologi*, *6*(1), 13–24.

Dinata, R. I., & Pratama, M. (2022). Hubungan antara social comparison dengan body image dewasa awal pengguna media sosial tiktok. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, *4*(3), 217–224.

Faelens, L., Hoorelbeke, K., Soenens, B., Van Gaeveren, K., De Marez, L., De Raedt, R., & Koster, E. H. W. (2021). Social media use and well-being: A prospective experience-sampling study. *Computers in Human Behavior*, *114*, 106510.

Fajriah, T., & Ningsih, E. R. (2024). Pengaruh teknologi komunikasi terhadap interaksi sosial di era digital. *Merdeka Indonesia Jurnal International*, *4*(1), 149–158.

Fatika, R. A. (2024). *10 Negara dengan Penggunaan TikTok Terbesar, Indonesia Urutan Berapa?* GoodStats.

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

Fitri, L., & Cholilah, I. R. (2024). Hubungan social comparison dengan self-esteem pada mahasiswa pengguna media sosial Tiktok di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, *3*(2), 125–136.

Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings. *Frontiers in Public Health*, *9*, 641673.

Nur Ainun Al-Biruni, A. F. I. D. C. I. (2024). *Social Comparison dan Self-esteem Pada Remaja Pengguna TikTok: Apakah Berpengaruh Pada Subjective Well-being?*

Nurmansyah, N. (2024). Pengaruh Media Sosial Pada Persepsi Diri Remaja. *Journal of Multicultural Education and Social Studies*, *1*(1), 13–20.

Pratiwi, B. P. P. (2024). Studi Fenomenologi Perilaku Social Comparison Selama Penggunaan Aplikasi TikTok pada Mahasiswa Psikologi Universitas Airlangga Angkatan 2021. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, *3*(1), 1–5.

Sari, A. M., & Mulawarman, M. (2021). Kontribusi harga diri dan motivasi berprestasi terhadap perbandingan sosial pada siswa pengguna media sosial. *Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *5*(2), 225–236.

Tatasari, T., Ambadar, R. T., & Agustin, N. A. F. (2025). Pengaruh Konten Digital terhadap Generasi Z dalam Pemanfaatan Media Sosial dan Digital Native di Kota Surabaya. *Social Sciences Journal*, *3*(1), 59–66.

Thahir, A., Hani, N. D., & Masri, M. J. (2025). Dampak perkembangan teknologi terhadap pola interaksi sosial peserta didik di sekolah dan keluarga. *Al-Irsyad: Journal of Education Science*, *4*(1), 13–26.

Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, *90*(2), 245.

Yulianto, I. A., & Virlia, S. (2023). Pengaruh social comparison dan adiksi TikTok terhadap self esteem pada remaja. *Jurnal Diversita*, *9*(2), 228–238.