

PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP SOCIAL COMPARISON MAHASISWA PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL

Velista Joyselin Kurniawan¹, Roswiyani²

^{1,2}Universitas Tarumanagara

Email: velista.705220251@stu.untar.ac.id¹, roswiyani@fpsi.untar.ac.id²

Abstrak: Perkembangan media sosial yang semakin pesat menjadikan mahasiswa sebagai salah satu kelompok pengguna aktif yang rentan melakukan social comparison. Paparan terus-menerus terhadap informasi mengenai pencapaian, penampilan, gaya hidup, dan relasi sosial orang lain di media sosial dapat mendorong mahasiswa untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap social comparison pada mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan metode regresi linear sederhana. Partisipan penelitian berjumlah 234 mahasiswa berusia 18-25 tahun yang berdomisili di wilayah Jabodetabek dan dipilih dengan teknik purposive sampling. Variabel intensitas penggunaan media sosial diukur menggunakan Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial yang terdiri dari 25 butir dengan aspek perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Variabel social comparison diukur menggunakan Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure yang terdiri dari 11 butir dengan aspek kemampuan dan pendapat. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh positif dan signifikan intensitas penggunaan media sosial terhadap social comparison, dengan $R = .840$, $R^2 = .705$, $F = 555.131$, dan $p < .001$. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa melakukan social comparison.

Kata Kunci: Mahasiswa, Dewasa Awal, Social Comparison, Media Sosial, Intensitas Penggunaan Media Sosial.

Abstract: The rapid development of social media has made college students one of the active user groups vulnerable to social comparison. Continuous exposure to information about other people's achievements, appearance, lifestyle, and social relations may encourage students to evaluate themselves through what they see on digital platforms. This study aimed to determine the influence of social media intensity on social comparison among college students. The study used a quantitative correlational approach with simple linear regression. Participants were 234 students aged 18-25 years who lived in the Jabodetabek area and were selected using purposive sampling. Social media intensity was measured using the Social Media Intensity Scale consisting of 25 items covering attention, engagement, duration, and frequency. Social comparison was measured using the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure consisting of 11 items covering ability and opinion. The results showed a positive and significant influence of social media intensity on social comparison, with $R = .840$, $R^2 = .705$, $F = 555.131$, and $p < .001$. These findings indicate that higher intensity of social media use is associated with a higher tendency among college students to engage in social comparison.

Keywords: *College Students, Early Adulthood, Social Comparison, Social Media, Social Media Intensity.*

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi yang diiringi meningkatnya aktivitas digital telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat. Perkembangan internet yang didukung oleh penggunaan perangkat digital, seperti *smartphone* serta infrastruktur telekomunikasi yang semakin canggih memungkinkan masyarakat memperoleh informasi dan menjalin komunikasi secara cepat tanpa dibatasi oleh jarak maupun waktu. Saat ini, internet tidak hanya dimanfaatkan sebagai media komunikasi, tetapi juga telah menjadi bagian integral dalam kegiatan pendidikan, pekerjaan, hiburan, serta interaksi sosial. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2025 mencapai 229,43 juta jiwa atau setara dengan tingkat penetrasi sebesar 80,66% dari total populasi (APJII, 2025). Sementara itu, pada tingkat global, jumlah pengguna internet telah melampaui 6 miliar orang, yang mencakup sekitar 73,2% dari populasi dunia (Kemp, 2025).

Bertambahnya jumlah pengguna internet berbanding lurus dengan meningkatnya penggunaan media sosial di berbagai lapisan masyarakat. Media sosial telah berkembang menjadi salah satu layanan digital yang paling diminati karena memberikan kemudahan dalam berkomunikasi, menyebarkan informasi, memperluas jaringan sosial, serta menjadi sarana untuk mengekspresikan diri. Beragam platform, seperti TikTok, YouTube, Instagram, Facebook, dan X, kini banyak dimanfaatkan oleh pengguna dari berbagai rentang usia. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dari aktivitas sehari-hari, khususnya bagi generasi muda yang sejak awal kehidupannya telah akrab dengan perkembangan teknologi digital.

Sebagai bagian dari generasi muda, mahasiswa termasuk kelompok yang sangat aktif memanfaatkan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai platform digital digunakan tidak hanya untuk memperoleh informasi, tetapi juga sebagai sarana menjalin komunikasi, memperluas jaringan pertemanan, serta memenuhi kebutuhan akan hiburan. Hasil survei Jakpat (2024) terhadap 1.155 responden berusia 15-27 tahun menunjukkan bahwa aktivitas yang paling sering dilakukan untuk mengisi waktu luang adalah menjelajahi (*scrolling*) media sosial dengan persentase mencapai 63%. Selain itu, tingginya tingkat penggunaan platform berbasis konten visual, seperti Instagram (81%), TikTok (70%), dan YouTube (69%), mengindikasikan

bahwa generasi muda memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi foto, video, serta berbagai konten yang menampilkan kehidupan sehari-hari para penggunanya (Sugiarti, 2025).

Tingginya intensitas penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa dapat dipahami sebagai upaya untuk memenuhi berbagai kebutuhan psikologis, seperti memperoleh hiburan, mengisi waktu luang, mengurangi tekanan akibat aktivitas akademik, serta menjalin hubungan sosial. Apabila kebutuhan-kebutuhan tersebut terpenuhi melalui media sosial, mahasiswa cenderung terus kembali menggunakan platform yang sama secara berulang. Kondisi tersebut kemudian membentuk intensitas penggunaan yang tidak hanya tercermin dari lamanya waktu dan frekuensi akses, tetapi juga dari tingkat perhatian, keterlibatan kognitif, serta keterikatan emosional selama berinteraksi dengan media sosial. Meskipun media sosial memberikan berbagai manfaat, seperti mempermudah komunikasi dan menunjang proses pembelajaran, paparan yang berlangsung secara terus-menerus terhadap konten visual milik pengguna lain berpotensi menimbulkan dampak psikologis. Risiko tersebut semakin besar ketika konten yang ditampilkan menggambarkan kehidupan yang tampak ideal, prestasi, penampilan fisik, maupun gaya hidup yang dianggap lebih menarik dibandingkan realitas yang dialami pengguna (Setyaningsih & Setyowatie, 2023).

Kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain dikenal sebagai *social comparison* (Meier & Johnson, 2022). *Social comparison* merupakan mekanisme psikologis yang dilakukan individu untuk mengevaluasi berbagai aspek dirinya, seperti kemampuan, pendapat, maupun karakteristik pribadi, melalui perbandingan dengan orang lain. Kecenderungan ini muncul karena setiap individu memiliki kebutuhan untuk memperoleh penilaian yang akurat mengenai dirinya. Ketika tidak terdapat standar objektif yang dapat dijadikan ukuran, individu akan menjadikan orang lain sebagai titik acuan dalam proses evaluasi tersebut. Melalui proses perbandingan ini, seseorang dapat memahami posisinya dalam lingkungan sosial sekaligus menilai kemampuan, pencapaian, maupun karakteristik yang dimilikinya relatif terhadap individu lain (Festinger, 1954).

Social comparison umumnya dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu *upward comparison* dan *downward comparison*. *Upward comparison* terjadi ketika individu menjadikan seseorang yang dipandang memiliki kondisi lebih baik sebagai pembandingan, baik dalam aspek prestasi, karier, penampilan fisik, maupun status sosial. Sebaliknya, *downward comparison* dilakukan dengan membandingkan diri terhadap individu yang dianggap memiliki kondisi kurang menguntungkan. Kedua bentuk perbandingan tersebut merupakan bagian dari mekanisme evaluasi diri yang lazim terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Perkembangan media sosial

semakin mempermudah munculnya proses tersebut karena pengguna dapat terus mengakses berbagai informasi mengenai kehidupan orang lain melalui foto, video, komentar, maupun unggahan yang dibagikan di platform digital (Festinger, 1954).

Media sosial memungkinkan pengguna memperoleh akses terhadap beragam informasi mengenai kehidupan pribadi orang lain, seperti prestasi akademik, perkembangan karier, gaya hidup, penampilan fisik, maupun hubungan sosial. Berbagai unggahan yang menampilkan momen-momen terbaik tersebut dapat dilihat secara berulang dalam aktivitas sehari-hari. Kondisi ini menjadikan media sosial sebagai salah satu lingkungan yang paling mendukung terjadinya *social comparison*, karena pengguna terus terpapar pada representasi keberhasilan dan pencapaian individu lain. Paparan yang berlangsung secara berkelanjutan tersebut mendorong individu mengevaluasi dirinya dengan menjadikan informasi yang diperoleh dari media sosial sebagai acuan, sehingga muncul kecenderungan untuk membandingkan kehidupan pribadi dengan gambaran kehidupan orang lain yang terlihat lebih ideal atau lebih positif (Azura & Fikry, 2025).

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji keterkaitan antara penggunaan media sosial dengan kecenderungan melakukan *social comparison*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan intensitas penggunaan Instagram diikuti oleh semakin seringnya individu membandingkan dirinya dengan pengguna lain (Stapleton dkk., 2017). Frekuensi penggunaan Instagram yang lebih tinggi dapat meningkatkan kecenderungan *social comparison*, terutama pada pengguna yang lebih banyak mengamati unggahan milik orang lain (Jiang & Ngien, 2020). Paparan terhadap media sosial berkaitan dengan meningkatnya perilaku membandingkan diri (Nadia dkk., 2023). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada satu platform, khususnya Instagram, atau menggunakan remaja sebagai subjek penelitian. Oleh karena itu, gambaran mengenai kecenderungan *social comparison* pada mahasiswa sebagai kelompok dewasa awal yang aktif menggunakan berbagai platform media sosial secara bersamaan masih belum banyak dikaji.

Mahasiswa berada pada fase dewasa awal, yaitu periode perkembangan yang ditandai oleh proses pembentukan identitas, pencapaian tujuan akademik, perluasan hubungan sosial, serta persiapan memasuki dunia kerja. Pada tahap ini, individu cenderung lebih responsif terhadap berbagai informasi sosial yang diperoleh melalui media sosial. Beragam unggahan mengenai kelulusan, prestasi akademik, karier, hubungan sosial, gaya hidup, maupun penampilan fisik teman atau pengguna lain dapat menjadi acuan dalam mengevaluasi diri. Oleh sebab itu, intensitas penggunaan media sosial diduga berperan sebagai salah satu prediktor

penting munculnya kecenderungan *social comparison* pada mahasiswa. Semakin tinggi frekuensi dan durasi penggunaan media sosial, semakin besar pula peluang mahasiswa terpapar berbagai informasi yang menjadi dasar perbandingan, sehingga berpotensi memengaruhi cara mereka menilai dan memandang dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini mengkaji pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap *social comparison* pada mahasiswa. Rumusan masalah penelitian adalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap *social comparison* pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap *social comparison* pada mahasiswa. Penelitian ini diharapkan memberi kontribusi teoretis bagi bidang psikologi, khususnya terkait dampak penggunaan media sosial terhadap aspek psikologis mahasiswa, serta memberikan pemahaman praktis agar mahasiswa lebih bijak dalam menggunakan media sosial.

Dalam kerangka teori perbandingan sosial, proses *social comparison* tidak hanya terjadi ketika individu secara sengaja membandingkan dirinya dengan orang lain. Perbandingan juga dapat muncul secara otomatis ketika individu menerima informasi sosial yang relevan dengan dirinya. Media sosial memperkuat proses tersebut karena menyediakan arus informasi yang cepat, visual, dan berulang. Mahasiswa dapat melihat pencapaian teman sebaya, aktivitas organisasi, gaya hidup, relasi sosial, maupun tampilan fisik orang lain dalam satu ruang digital. Kondisi ini membuat batas antara konsumsi konten dan evaluasi diri menjadi semakin tipis, terutama ketika konten yang dilihat berhubungan dengan aspek yang sedang dianggap penting oleh mahasiswa.

Social comparison memiliki dua aspek penting, yaitu kemampuan dan pendapat. Aspek kemampuan berkaitan dengan dorongan individu untuk menilai prestasi, kompetensi, keterampilan, atau performa diri melalui perbandingan dengan orang lain. Aspek ini relevan pada mahasiswa karena kehidupan akademik dan persiapan karier sering menuntut penilaian terhadap keberhasilan diri. Sementara itu, aspek pendapat berkaitan dengan kecenderungan individu memeriksa pandangan, keyakinan, atau keputusan pribadi melalui pendapat orang lain. Di media sosial, kedua aspek tersebut dapat muncul bersamaan, misalnya ketika mahasiswa menilai pencapaian akademiknya setelah melihat unggahan teman, atau meninjau kembali pendapatnya setelah membaca komentar dan pandangan pengguna lain.

Intensitas penggunaan media sosial dalam penelitian ini dipahami sebagai tingkat keterlibatan mahasiswa ketika menggunakan media sosial. Intensitas tidak hanya diukur berdasarkan seberapa sering dan seberapa lama mahasiswa membuka media sosial, tetapi juga

mencakup perhatian dan penghayatan terhadap aktivitas digital yang dilakukan. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki intensitas tinggi bukan hanya sering mengakses media sosial, melainkan juga memberikan porsi perhatian dan keterlibatan emosional yang lebih besar terhadap konten yang dilihat. Hal tersebut penting karena keterlibatan yang tinggi dapat membuat informasi sosial lebih mudah diproses sebagai bahan evaluasi diri.

Dampak penggunaan media sosial bersifat dua arah. Media sosial dapat memberi manfaat karena membantu mahasiswa memperoleh informasi, berkomunikasi, membangun jejaring sosial, serta mendapatkan dukungan sosial. Namun, penggunaan yang tidak terkendali dapat menimbulkan dampak psikologis, seperti kecemasan, rasa tertinggal, ketidakpuasan terhadap diri, dan peningkatan kecenderungan membandingkan diri. Oleh karena itu, penelitian mengenai intensitas penggunaan media sosial dan *social comparison* penting dilakukan agar penggunaan media sosial tidak hanya dipahami sebagai perilaku digital, tetapi juga sebagai pengalaman psikologis yang dapat memengaruhi cara mahasiswa menilai dirinya sendiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan mengetahui pengaruh antara variabel intensitas penggunaan media sosial sebagai variabel bebas dan *social comparison* sebagai variabel terikat tanpa memberikan perlakuan khusus kepada partisipan. Analisis utama yang digunakan adalah regresi linear sederhana dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Partisipan penelitian adalah mahasiswa berusia 18-25 tahun, berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, berdomisili di wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi (Jabodetabek), serta merupakan pengguna aktif media sosial dengan durasi penggunaan minimal tiga jam dalam sehari. Seluruh partisipan bersedia berpartisipasi secara sukarela dengan mengisi *informed consent* sebelum menjawab kuesioner. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Data yang dianalisis berjumlah 234 partisipan.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form*. Tautan kuesioner disebarluaskan melalui media sosial dan grup mahasiswa, seperti WhatsApp, Instagram, Telegram, serta platform digital lain untuk menjangkau partisipan yang memenuhi kriteria. Kuesioner terdiri atas *informed consent*, data demografis, skala intensitas penggunaan media sosial, dan skala *social comparison*. Pengumpulan data dipersiapkan berlangsung pada 15 September 2025 sampai 30 September 2025. Setelah periode pengisian berakhir, data diunduh

dalam format Microsoft Excel, kemudian dilakukan pemeriksaan data sebelum dianalisis dengan SPSS.

Variabel intensitas penggunaan media sosial diukur menggunakan Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (SIPMS) yang diadaptasi dari Sabekti (2019). Skala ini terdiri dari 25 butir dengan empat dimensi, yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Skala menggunakan pilihan jawaban Likert 1 sampai 4, mulai dari sangat tidak setuju sampai sangat setuju. Dalam penelitian ini, seluruh butir SIPMS dinyatakan valid karena memperoleh $p < .05$ dan r hitung lebih besar daripada r tabel. Reliabilitas keseluruhan SIPMS dalam penelitian ini adalah Cronbach's Alpha sebesar .881.

Tabel 1. *Blueprint* Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Dimensi	Deskripsi	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Perhatian	Minat subjek saat menggunakan media sosial, termasuk waktu dan energi yang dicurahkan	6, 17, 20, 23	8, 14	6
Penghayatan	Pemahaman dan penerimaan informasi dari media sosial sebagai wawasan bagi subjek	1, 3, 11, 24	18	5
Durasi	Lama waktu subjek mengakses media sosial	9, 12, 21	4	4
Frekuensi	Seberapa sering subjek mengakses media sosial dalam interval waktu tertentu	2, 5, 7, 13, 16, 22	10, 15, 19, 25	10

Variabel *social comparison* diukur menggunakan Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) yang dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk serta diadaptasi

ke Bahasa Indonesia oleh Amelia (2019). Skala ini terdiri dari 11 butir dengan dua dimensi, yaitu kemampuan (ability) dan pendapat (*opinion*). Skala INCOM menggunakan pilihan jawaban Likert 1 sampai 5, mulai dari sangat tidak setuju sampai sangat setuju. Seluruh butir INCOM dalam penelitian ini dinyatakan valid karena memperoleh $p < .05$ dan r hitung lebih besar daripada r tabel. Pada penelitian ini, Cronbach's Alpha dimensi kemampuan adalah .647, dimensi pendapat .672, dan keseluruhan butir INCOM .308.

Tahap analisis data dimulai dengan pemeriksaan dan pembersihan data untuk memastikan tidak terdapat data yang tidak lengkap atau tidak valid. Selanjutnya, dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada alat ukur, analisis deskriptif untuk menggambarkan variabel penelitian, uji normalitas melalui *normal probability plot*, uji linearitas, dan uji regresi linear sederhana. Analisis tambahan dilakukan melalui uji beda untuk melihat apakah terdapat perbedaan intensitas penggunaan media sosial dan social comparison berdasarkan usia, jenis kelamin, domisili, serta jenis universitas.

Tabel 2. *Blueprint Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure*

Dimensi	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Kemampuan	Membandingkan kompetensi,			
	keterampilan, pencapaian, atau popularitas	1, 2, 5, 8, 9	10	6
Pendapat	Mempertimbangkan pendapat, pikiran, dan perasaan diri melalui orang lain	3, 4, 7, 11	6	5

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa nilai mean empiris digunakan untuk melihat gambaran tingkat intensitas penggunaan media sosial. Variabel ini diukur menggunakan skala Likert 1-4 dengan mean hipotetik 2.5. Pada penelitian ini, mean empiris untuk dimensi perhatian adalah 3.36, penghayatan 3.07, durasi 2.70, dan frekuensi 3.03. Seluruh nilai mean dimensi berada di atas mean hipotetik, sehingga dapat dikategorikan tinggi. Secara keseluruhan, mean empiris intensitas penggunaan media sosial adalah 3.09 dengan standar

deviasi .71, sehingga rata-rata intensitas penggunaan media sosial partisipan tergolong tinggi.

Tabel 3. Gambaran Intensitas Penggunaan Media Sosial

<i>Dimensi</i>	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Keterangan</i>
Perhatian	234	1.60	4.00	3.36	.65	Tinggi
Penghayatan	234	1.00	4.00	3.07	.81	Tinggi
Durasi	234	1.00	4.00	2.70	1.01	Tinggi
Frekuensi	234	1.25	4.00	3.03	.82	Tinggi
Intensitas penggunaan media sosial	234	1.41	4.00	3.09	.71	Tinggi

Gambaran variabel *social comparison* juga menunjukkan skor yang tinggi. Variabel ini diukur menggunakan skala Likert 1-5 dengan mean hipotetik 3. Pada penelitian ini, mean empiris dimensi kemampuan adalah 3.87 dan dimensi pendapat 3.60. Secara keseluruhan, mean empiris *social comparison* adalah 3.74 dengan standar deviasi .48. Nilai tersebut berada di atas mean hipotetik, sehingga rata-rata *social comparison* partisipan tergolong tinggi. Dimensi kemampuan menjadi aspek dengan mean paling tinggi, yang menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung membandingkan kemampuan, pencapaian, atau performa diri dengan orang lain ketika menggunakan media sosial.

Tabel 4. Gambaran Social Comparison

<i>Dimensi</i>	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Keterangan</i>
Kemampuan	234	2.25	4.75	3.87	.57	Tinggi
Pendapat	234	2.50	4.75	3.60	.60	Tinggi
Keseluruhan	234	2.38	4.63	3.74	.48	Tinggi

Selanjutnya, seluruh data partisipan dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan mean empiris dan standar deviasi. Pada variabel intensitas penggunaan media sosial, sebanyak 48 mahasiswa (20.5%) berada pada kategori rendah, 147 mahasiswa (62.8%) berada pada kategori sedang, dan 39 mahasiswa (16.7%) berada pada kategori tinggi. Pada variabel *social comparison*, sebanyak 55 mahasiswa (23.5%) berada pada kategori rendah, 133 mahasiswa (56.8%) berada pada kategori sedang, dan 46 mahasiswa (19.7%) berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, mayoritas partisipan berada pada kategori sedang untuk

kedua variabel, meskipun nilai mean keseluruhan menunjukkan kecenderungan tinggi.

Tabel 5. Kategori Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Social Comparison*

<i>Variabel</i>	<i>Norma Skor</i>	<i>Kategori</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Intensitas penggunaan media sosial	< 2.38	Rendah	48	20.5
	2.38 - 3.80	Sedang	147	62.8
	> 3.80	Tinggi	39	16.7
Social comparison	< 3.26	Rendah	55	23.5
	3.26 - 4.22	Sedang	133	56.8
	> 4.22	Tinggi	46	19.7

Uji normalitas dilakukan dengan metode *normal probability plot* (P-Plot). Berdasarkan hasil uji tersebut, titik-titik data menyebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal. Oleh karena itu, data dinyatakan terdistribusi normal dan model regresi memenuhi asumsi normalitas. Setelah itu, uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *social comparison* bersifat linear. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai *deviation from linearity* sebesar .159 ($p > .05$). Dengan demikian, terdapat hubungan linear antara intensitas penggunaan media sosial dan *social comparison*, sehingga model regresi linear dapat digunakan.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

<i>Sumber</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Linearity	39.382	1	39.382	654.117	< .001
Deviation from linearity	12.665	169	.075	1.245	.159

Uji hipotesis dilakukan dengan regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *social*

comparison. Besarnya hubungan kedua variabel adalah $R = .840$ dengan $R\text{ Square} = .705$. Artinya, intensitas penggunaan media sosial memberi kontribusi sebesar 70.5% terhadap *social comparison* pada mahasiswa, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Model regresi juga dinyatakan signifikan dengan $F = 555.131$ dan $p < .001$.

Tabel 7. Ringkasan Model Regresi

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.840	.705	.704	.53270

Tabel 8. Hasil Uji Regresi

<i>Model</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Regression	157.527	1	157.527	555.131	< .001
Residual	65.834	232	.284		
Total	223.360	233			

Tabel 9. Koefisien Regresi

<i>Model</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Konstanta	3.942	.154		25.557	< .001
Intensitas penggunaan media sosial	1.145	.049	.840	23.561	< .001

Berdasarkan koefisien regresi, persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 3.942 + 1.145X$. Nilai konstanta sebesar 3.942 menunjukkan bahwa ketika intensitas penggunaan media sosial bernilai nol, *social comparison* diprediksi berada pada skor 3.942. Koefisien regresi sebesar 1.145 menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan intensitas penggunaan media sosial diikuti kenaikan *social comparison* sebesar 1.145 satuan. Arah koefisien yang positif menegaskan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa melakukan *social comparison*.

Temuan ini sejalan dengan pemahaman bahwa media sosial menyediakan paparan yang terus-menerus terhadap kehidupan orang lain. Mahasiswa yang lebih intens menggunakan

media sosial akan lebih sering melihat unggahan tentang pencapaian akademik, gaya hidup, penampilan, hubungan sosial, dan aktivitas teman sebaya maupun figur publik. Paparan tersebut menyediakan bahan pembandingan yang dapat digunakan untuk menilai diri sendiri. Ketika mahasiswa melihat representasi kehidupan yang tampak ideal, mereka dapat terdorong untuk menilai apakah kondisi diri mereka sudah setara, lebih baik, atau tertinggal dibandingkan orang yang mereka lihat di media sosial.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rata-rata intensitas penggunaan media sosial dan *social comparison* berada pada kategori tinggi berdasarkan mean empiris. Temuan ini mengindikasikan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dari rutinitas harian mahasiswa. Penggunaan media sosial tidak hanya berkaitan dengan durasi dan frekuensi akses, tetapi juga dengan perhatian dan penghayatan terhadap konten yang dilihat. Dalam konteks mahasiswa, konten digital dapat menjadi sumber hiburan, informasi, relasi, sekaligus sumber evaluasi diri. Ketika mahasiswa terus-menerus memproses konten yang menampilkan keberhasilan atau standar ideal, proses *social comparison* lebih mudah muncul.

Tingginya mean pada dimensi kemampuan menunjukkan bahwa mahasiswa lebih banyak melakukan perbandingan terkait kemampuan, pencapaian, performa, atau popularitas. Hal ini dapat dipahami karena mahasiswa berada pada fase perkembangan yang menekankan pencapaian akademik, persiapan karier, dan pembentukan identitas diri. Unggahan mengenai prestasi, kelulusan, pengalaman organisasi, pekerjaan, atau kehidupan sosial dapat menjadi standar pembandingan. Perbandingan tersebut tidak selalu terjadi secara sadar, tetapi dapat muncul ketika mahasiswa mengevaluasi dirinya setelah melihat pencapaian orang lain di media sosial.

Analisis tambahan menunjukkan tidak terdapat perbedaan intensitas penggunaan media sosial maupun *social comparison* berdasarkan usia, jenis kelamin, domisili, dan jenis universitas. Hasil ini memperlihatkan bahwa penggunaan media sosial dan kecenderungan melakukan *social comparison* dapat dialami oleh mahasiswa dari latar belakang demografis yang berbeda. Mahasiswa laki-laki maupun perempuan sama-sama memiliki peluang terpapar informasi sosial yang dapat memicu perbandingan diri. Demikian pula mahasiswa dari wilayah Jabodetabek dan dari jenis universitas yang berbeda dapat mengakses platform, tren, dan konten digital yang relatif serupa. Dengan demikian, pengalaman penggunaan media sosial tampak lebih berperan daripada perbedaan demografis dalam menjelaskan kecenderungan *social comparison*.

Jika dikaitkan dengan bentuk *social comparison*, penggunaan media sosial yang intens

berpotensi memunculkan *upward comparison*. Mahasiswa dapat membandingkan dirinya dengan orang yang terlihat lebih berhasil, lebih menarik, lebih populer, atau lebih produktif. Perbandingan semacam ini tidak selalu berdampak negatif karena dapat mendorong motivasi untuk berkembang. Akan tetapi, apabila mahasiswa memaknai unggahan orang lain sebagai standar ideal yang harus selalu dicapai, perbandingan tersebut dapat menurunkan kepuasan terhadap diri sendiri. Hal ini menjadi penting karena media sosial sering menampilkan bagian terbaik dari kehidupan pengguna, bukan keseluruhan kondisi nyata yang dialami orang tersebut.

Di sisi lain, *downward comparison* juga dapat terjadi ketika mahasiswa membandingkan dirinya dengan orang yang dianggap berada pada kondisi kurang baik. Perbandingan ini dapat membantu individu mempertahankan evaluasi diri yang positif. Namun, dalam ruang digital, arah perbandingan tidak selalu mudah dikendalikan karena mahasiswa dapat berpindah dari satu konten ke konten lain dalam waktu singkat. Pengguna dapat melihat konten pencapaian, kegagalan, opini, gaya hidup, dan penampilan fisik secara bergantian. Aliran konten yang terus bergerak tersebut menjelaskan mengapa intensitas penggunaan media sosial menjadi variabel yang relevan dalam memprediksi *social comparison*.

Temuan kontribusi sebesar 70.5% menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial merupakan faktor yang kuat dalam menjelaskan *social comparison* pada mahasiswa dalam sampel penelitian ini. Meski demikian, angka tersebut tidak berarti *social comparison* hanya dipengaruhi oleh media sosial. Faktor pribadi seperti *self-esteem*, *self-compassion*, cara pandang terhadap diri, dan kecenderungan evaluasi diri juga dapat memengaruhi bagaimana mahasiswa merespons konten digital. Faktor lingkungan sosial dan budaya yang menekankan pencapaian, penampilan, atau status sosial juga dapat memperkuat standar pembandingan yang digunakan mahasiswa ketika menilai dirinya.

Tidak ditemukannya perbedaan berdasarkan data demografis dapat dimaknai sebagai gambaran bahwa media sosial telah menjadi pengalaman umum bagi mahasiswa. Akses terhadap internet dan platform digital membuat mahasiswa dari berbagai usia, domisili, jenis kelamin, dan jenis universitas berhadapan dengan konten yang serupa. Perbedaan yang mungkin lebih menentukan bukan sekadar siapa penggunanya, tetapi bagaimana pola penggunaan, jenis konten yang dikonsumsi, dan seberapa jauh pengguna terlibat secara emosional dengan konten tersebut. Oleh karena itu, intervensi praktis untuk mengurangi perbandingan sosial berlebihan sebaiknya diarahkan pada pengelolaan pola penggunaan dan literasi media sosial, bukan hanya pada pembatasan demografis tertentu.

Tabel 10. Uji Beda Intensitas Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Data Demografis

<i>Data demografis</i>	<i>Kelompok</i>	<i>M</i>	<i>p</i>	<i>Keterangan</i>
Usia		3.2718; 2.9931;	.380	Tidak ada perbedaan
	18; 19; 20; 21;	3.3120; 3.0122;		
	22; 23; 24; 25	2.8989; 3.0946;		
		3.0428; 3.1351		
Jenis kelamin	Laki-laki; Perempuan	2.0239; 3.3961	.823	Tidak ada perbedaan
Domisili	Jakarta; Bogor;	2.9695; 3.1323;	.248	Tidak ada perbedaan
	Depok;	3.2597; 3.1224;		
	Tangerang; Bekasi	3.0341		
Jenis universitas	PTS; PTN	3.0920; 3.0902	.985	Tidak ada perbedaan

Tabel 11. Uji Beda Social Comparison Berdasarkan Data Demografis

<i>Data demografis</i>	<i>Kelompok</i>	<i>M</i>	<i>p</i>	<i>Keterangan</i>
Usia		3.8966; 3.7155;	.230	Tidak ada perbedaan
	18; 19; 20; 21;	3.8317; 3.7196;		
	22; 23; 24; 25	3.5313; 3.7177;		
		3.7550; 3.7716		
Jenis kelamin	Laki-laki; Perempuan	3.0889; 3.9272	.318	Tidak ada perbedaan
Domisili	Jakarta; Bogor;	3.6199; 3.8145;	.095	Tidak ada perbedaan
	Depok;	3.8293; 3.8158;		
	Tangerang; Bekasi	3.7212		
Jenis universitas	PTS; PTN	3.7124; 3.7725	.349	Tidak ada perbedaan

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi mahasiswa, dosen, dan pihak kampus. Bagi mahasiswa, hasil penelitian menegaskan pentingnya kesadaran bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak berhenti pada aktivitas membuka aplikasi, tetapi juga menyangkut cara individu memaknai konten yang dilihat. Mahasiswa yang terbiasa melakukan *scrolling* dalam durasi lama perlu menyadari bahwa paparan terhadap pencapaian, penampilan, dan kehidupan sosial orang lain dapat menjadi bahan evaluasi diri. Kesadaran ini dapat membantu mahasiswa menempatkan unggahan media sosial sebagai informasi yang terbatas, bukan ukuran tunggal untuk menilai keberhasilan pribadi.

Bagi lingkungan kampus, hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk mengembangkan edukasi literasi digital yang tidak hanya membahas keamanan data atau etika komunikasi, tetapi juga kesehatan psikologis dalam menggunakan media sosial. Materi edukasi dapat diarahkan pada cara mengenali konten yang memicu perbandingan diri, membedakan representasi digital dan realitas kehidupan, serta mengelola penggunaan media sosial secara lebih terarah. Mahasiswa juga dapat didorong untuk menggunakan media sosial secara aktif dan produktif, misalnya untuk mencari informasi akademik, membangun jejaring profesional, dan memperoleh dukungan sosial, bukan hanya sebagai ruang konsumsi konten pasif.

Pada tingkat individual, strategi pengelolaan dapat dilakukan dengan membatasi durasi penggunaan, mengatur notifikasi, memilih akun yang diikuti, dan melakukan jeda digital ketika penggunaan media sosial mulai memengaruhi penilaian terhadap diri sendiri. Mahasiswa juga dapat mengembangkan kebiasaan refleksi diri setelah menggunakan media sosial, misalnya dengan bertanya apakah konten yang dilihat memberi manfaat, memicu motivasi sehat, atau justru menimbulkan tekanan. Strategi sederhana ini sejalan dengan tujuan praktis penelitian, yaitu meningkatkan kesadaran mahasiswa agar penggunaan media sosial menjadi lebih sehat dan tidak memperkuat *social comparison* secara berlebihan.

Penelitian ini tetap memiliki keterbatasan. Sampel penelitian hanya mencakup mahasiswa di wilayah Jabodetabek, sehingga generalisasi temuan ke mahasiswa di wilayah lain perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian juga mengukur intensitas penggunaan media sosial secara umum, belum membedakan karakteristik platform tertentu. Padahal, Instagram, TikTok, X, YouTube, dan platform lain memiliki bentuk konten, pola interaksi, serta algoritma yang berbeda. Perbedaan karakteristik platform tersebut dapat memunculkan pengalaman *social comparison* yang juga berbeda. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat memperluas wilayah sampel dan membandingkan platform media sosial secara lebih spesifik.

Selain itu, penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan regresi

linear sederhana. Desain tersebut dapat menjelaskan arah dan besaran pengaruh dalam model statistik, tetapi belum menggambarkan secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa ketika melakukan *social comparison*. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan kualitatif atau metode campuran untuk memahami bagaimana mahasiswa memaknai unggahan orang lain, kapan perbandingan diri paling sering muncul, dan strategi apa yang mereka gunakan untuk mengelola dampaknya. Pendekatan tersebut dapat memperkaya pemahaman mengenai hubungan antara media sosial, evaluasi diri, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 234 mahasiswa di Jabodetabek, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan intensitas penggunaan media sosial terhadap *social comparison*. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial seorang mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa tersebut melakukan *social comparison*. Sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan media sosial, semakin rendah pula kecenderungan *social comparison*. Besarnya pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap *social comparison* adalah 70.5%. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan intensitas penggunaan media sosial berdasarkan usia, jenis kelamin, domisili, dan jenis universitas. Tidak terdapat pula perbedaan *social comparison* berdasarkan usia, jenis kelamin, domisili, dan jenis universitas. Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan menggunakan media sosial secara intens dan melakukan *social comparison* dapat muncul pada mahasiswa dari berbagai latar belakang demografis. Perbedaan yang lebih penting tampaknya berada pada pengalaman mahasiswa dalam menggunakan media sosial, jenis konten yang dikonsumsi, serta keterlibatan psikologis ketika mengakses media sosial.

Secara teoretis, penelitian selanjutnya disarankan tidak hanya berfokus pada intensitas penggunaan media sosial secara umum, tetapi juga mengkaji jenis platform secara lebih spesifik, misalnya membandingkan Instagram, TikTok, X, dan YouTube. Penelitian berikutnya juga dapat menambahkan variabel mediator atau moderator seperti *self-esteem*, *fear of missing out*, *self-compassion*, atau *body dissatisfaction* agar hubungan antara penggunaan media sosial dan *social comparison* dapat dijelaskan secara lebih mendalam. Selain itu, metode campuran atau kualitatif dapat digunakan untuk menggali motif psikologis yang melatarbelakangi perilaku membandingkan diri.

Secara praktis, mahasiswa diharapkan dapat menggunakan media sosial secara lebih bijak

dan kritis. Mahasiswa perlu memahami bahwa konten yang ditampilkan di media sosial umumnya hanya menunjukkan bagian tertentu dari kehidupan seseorang dan tidak selalu menggambarkan kondisi sebenarnya. Oleh karena itu, mahasiswa dapat mulai mengelola durasi penggunaan, mengurangi kebiasaan melihat konten secara pasif dalam waktu lama, serta lebih selektif terhadap konten yang memicu perbandingan diri. Mahasiswa juga perlu lebih fokus pada pengembangan diri dan menghargai pencapaian pribadi tanpa harus selalu membandingkannya dengan pencapaian orang lain.

Dalam konteks penggunaan media sosial sehari-hari, hasil penelitian ini juga menekankan pentingnya membangun kesadaran bahwa intensitas bukan hanya persoalan waktu yang dihabiskan di depan layar. Mahasiswa dapat menggunakan media sosial dalam durasi yang sama, tetapi mengalami dampak psikologis yang berbeda tergantung pada jenis konten yang dilihat, cara memaknai konten, dan kondisi diri saat mengakses media sosial. Oleh karena itu, pengelolaan media sosial perlu dilakukan secara reflektif, bukan hanya dengan membatasi jam penggunaan, tetapi juga dengan menyaring akun, memilih konten yang mendukung pengembangan diri, dan menghindari pola konsumsi konten yang membuat individu terus membandingkan dirinya secara tidak sehat.

Pihak kampus dan pendidik dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk menyusun edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat bagi mahasiswa. Edukasi tersebut dapat dimasukkan dalam kegiatan seminar, konseling, atau program pengembangan diri mahasiswa. Fokus edukasi tidak hanya pada risiko kecanduan media sosial, tetapi juga pada kemampuan mengenali proses *social comparison*, memahami bahwa unggahan digital sering kali bersifat selektif, serta membangun penerimaan diri. Dengan cara ini, mahasiswa diharapkan dapat tetap memperoleh manfaat media sosial tanpa menjadikannya sebagai ukuran utama dalam menilai diri sendiri.

Bagi penelitian berikutnya, pembahasan dapat diperluas dengan melihat pola penggunaan aktif dan pasif. Penggunaan aktif, seperti membuat konten, berdiskusi, atau membangun jejaring, mungkin memberikan pengalaman psikologis yang berbeda dibandingkan penggunaan pasif seperti *scrolling* dan mengamati unggahan orang lain dalam waktu lama. Perbedaan jenis penggunaan tersebut penting dikaji karena *social comparison* sering muncul ketika pengguna lebih banyak menjadi pengamat terhadap kehidupan orang lain. Dengan menelaah pola penggunaan secara lebih rinci, penelitian selanjutnya dapat memberikan rekomendasi yang lebih tepat mengenai bentuk penggunaan media sosial yang sehat bagi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2025). Profil Internet Indonesia 2025 [Survey Portal]. *Survei APJII*.
<https://survei.apjii.or.id/>
- Azura, H., & Fikry, Z. (2025). Hubungan Social Comparison di Instagram dengan Life Satisfaction pada Mahasiswa universitas Negeri Padang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 7383–7393.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v5i3.19984>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore. *Social Media + Society*, 6(2), 2056305120912488. <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Kemp, S. (2025, Oktober 15). Digital 2026 Global Overview Report [Blog]. *We Are Social*.
<https://wearesocial.com/id/blog/2025/10/digital-2026-global-overview-report/>
- Meier, A., & Johnson, B. K. (2022). Social comparison and envy on social media: A critical review. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101302.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101302>
- Nadia, N., Fakhri, N. F., & Akmal, N. (2023). The Influence of Intensity on Social Media Instagram Against Social Comparison With Group Competition as Moderator. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(6), 816–826.
<https://doi.org/10.35877/soshum2342>
- Setyaningsih, E., & Setyowatie, D. (2023). Sosialisasi Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Gadget Serta Media Sosial di Kalangan Anak-anak dan Remaja. *IJCOSIN: Indonesian Journal of Community Service and Innovation*, 3(1), 64–71.
<https://doi.org/10.20895/ijcosin.v3i1.919>
- Stapleton, P., Luiz, G., & Chatwin, H. (2017). Generation Validation: The Role of Social Comparison in Use of Instagram Among Emerging Adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(3), 142–149. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0444>
- Sugiarti, U. (2025, Oktober 2). Mayoritas Generasi Z Menghabiskan Waktu Luang dengan Media Sosial [News Website]. *GoodStats*. <https://goodstats.id/article/mayoritas-generasi-z-menghabiskan-waktu-luang-dengan-media-sosial-KT9NM>.