

## HUBUNGAN *SELF IMPROVEMENT* DENGAN *SOCIAL COMPARISON* PADA REMAJA PENGGUNA TIKTOK DI SMK X

Agustina<sup>1\*</sup>, Arfian<sup>2</sup>, Andreas Corsini Widya Nugraha<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup>Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

[nurohimagustina021@gmail.com](mailto:nurohimagustina021@gmail.com), [arfian@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:arfian@dsn.ubharajaya.ac.id),

[andreas.corsini@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:andreas.corsini@dsn.ubharajaya.ac.id)

[\\*nurohimagustina021@gmail.com](mailto:*nurohimagustina021@gmail.com)

### Abstract

*This study aims to determine the relationship between self-improvement and social comparison in adolescent TikTok users at SMK X. The study used a quantitative approach with a correlational method and involved 170 respondents. The instrument used consists of two scales, namely the self-improvement scale and the social comparison scale. The results of the analysis showed a significant negative relationship between self-improvement and social comparison ( $r = -0.717$ ;  $p < 0.001$ ). That is, the higher the self-improvement, the lower the tendency to do social comparison. This finding shows the importance of self-improvement as a protective factor against the negative impact of social media.*

**Keyword:** *Self improvement, Social comparison*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-improvement* dengan *social comparison* pada remaja pengguna TikTok di SMK X. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional dan melibatkan 170 responden. Instrumen yang digunakan terdiri dari dua skala, yaitu skala *self-improvement* dan skala *social comparison*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-improvement* dan *social comparison* ( $r = -0,717$ ;  $p < 0,001$ ). Artinya, semakin tinggi *self-improvement*, maka semakin rendah kecenderungan melakukan *social comparison*. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengembangan diri sebagai faktor protektif terhadap dampak negatif media sosial.

**Kata kunci:** *Self improvement, social comparison*

### Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyitari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## 1. Pendahuluan

Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan remaja. Salah satu platform yang paling digemari adalah TikTok, aplikasi berbagi video pendek yang dikembangkan oleh ByteDance dan mengalami pertumbuhan pesat sejak terintegrasi dengan Musical.ly pada 2018. Dengan lebih dari 1 miliar pengguna aktif bulanan dan lebih dari 3,5 miliar unduhan di seluruh dunia, TikTok menjadi media yang sangat

berpengaruh terhadap cara remaja berinteraksi, mengekspresikan diri, dan membentuk persepsi diri.

Remaja, enurut Santrock, (2018) berada pada fase perkembangan yang kompleks, meliputi perubahan fisik, kognitif, serta sosial-emosional. Pada fase ini, mereka mulai mencari identitas dan kemandirian, namun masih rentan terhadap pengaruh lingkungan. Salah satu dampak dari tingginya paparan media sosial adalah kecenderungan melakukan *social comparison* atau perbandingan sosial, yakni proses membandingkan diri dengan orang lain untuk mengevaluasi diri sendiri, (Festinger, 1954).

Dalam konteks TikTok, perbandingan sosial ini sering terjadi secara *upward comparison*, yaitu ketika individu membandingkan dirinya dengan pengguna lain yang tampak lebih menarik, sukses, atau populer. Konten yang menampilkan gaya hidup mewah, pencapaian akademik, atau perubahan fisik yang ideal sering kali memicu perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Studi American Psychological Association (2023) menunjukkan bahwa 45% remaja merasa kurang percaya diri setelah melihat unggahan yang dianggap lebih baik dari diri mereka, sedangkan laporan Pew Research Center (2022) menyebutkan bahwa 37% remaja merasa tertekan untuk menampilkan citra diri yang sempurna di media sosial. Kondisi ini berkaitan erat dengan meningkatnya kasus rendahnya harga diri, kecemasan, hingga depresi akibat perbandingan sosial yang berlebihan.

Di sisi lain, TikTok juga menjadi wadah yang mendorong *self-improvement* atau upaya pengembangan diri. Remaja mengakses konten positif seperti tips belajar, motivasi hidup sehat, dan peningkatan produktivitas. Namun demikian, dorongan untuk memperbaiki diri ini bisa berubah menjadi tekanan apabila dibarengi dengan perbandingan sosial yang tidak sehat. Ketika remaja merasa tertinggal atau gagal memenuhi standar yang ditampilkan di TikTok, mereka dapat mengalami tekanan mental yang justru menghambat proses pengembangan dirinya, (Shafira Nurvadila & Rinawati, 2022).

Penelitian Auliannisa dan Hatta (2022) dengan juga menunjukkan bahwa keterlibatan dalam *social comparison* berhubungan dengan meningkatnya gejala depresi, khususnya pada pengguna media sosial seperti Instagram. Temuan ini relevan dengan hasil survei awal yang dilakukan peneliti terhadap 20 remaja di SMK X, di mana 15 responden menyatakan merasa kurang percaya diri setelah melihat pengguna TikTok lain yang tampak lebih unggul, serta merasa tertekan untuk mengikuti tren. Meski demikian, beberapa responden juga mengungkapkan bahwa TikTok dapat memotivasi mereka untuk berkembang.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu apakah terdapat Hubungan Antara *self-improvement* dengan *Sosial comparison* Pada Remaja Pengguna Tiktok Di SMK X r. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana Hubungan antara *self-improvement* dengan *Sosial comparison* pada remaja pengguna Tiktok di SMK X.

## 2. Tinjauan Pustaka

Festinger, (1954) mendefinisikan *social comparison* sebagai proses di mana individu mengevaluasi pendapat dan kemampuan individu dengan membandingkan diri individu dengan orang lain yang memiliki karakteristik serupa. *Sosial comparison* didefinisikan oleh Wood, (1996) sebagai proses berfikir individu tentang satu orang atau lebih mengenai hubungan dengan diri. *Sosial comparison* adalah proses di mana individu membandingkan diri individu dengan orang lain untuk menilai kemampuan dan status sosial yang sering kali dipengaruhi oleh media sosial seperti TikTok, (Shafira Nurvadila & Rinawati, 2022). Menurut Buunk dan Gibbons, (2007)

menjelaskan bahwa *social comparison* merupakan proses di mana individu membandingkan dirinya dengan orang lain untuk mengevaluasi dirinya sendiri dalam berbagai aspek, seperti kemampuan, pendapat, atau perasaan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa perbandingan sosial atau *social comparison* merupakan suatu penilaian yang dilakukan oleh individu dengan cara membandingkan penampilan fisiknya, kemampuannya, sikap pencapaian, dan atribut diri lainnya dengan orang lain.

Festinger, (1954) Menyebutkan aspek-aspek dari *social comparison* adalah *Evaluate opinions and abilities accurately, Evaluate through comparisons with other people* dan *Prefer to compare with similar others*. Menurut Buunk dan Gibbons, (2007) terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi *social comparison* yaitu *self-evaluation, self-improvement* (perbaikan diri), *self enhancement* (peningkatan diri)

Menurut Maslow, (1970) *self-improvement* adalah proses berkelanjutan di mana individu berusaha untuk menjadi versi terbaik dari dirinya melalui pengembangan potensi, keterampilan, dan pemahaman diri yang lebih mendalam. *Self-improvement* atau pengembangan diri merujuk pada berbagai proses, upaya, tindakan, atau aktivitas yang dilakukan oleh individu untuk meningkatkan bakat, pengetahuan, kemampuan, keterampilan, atau bahkan kesehatan demi mencapai kualitas hidup yang lebih baik. (Calyssa et al., 2024). *Self-improvement* adalah proses menumbuhkan potensi diri, di mana individu mengembangkan dan meningkatkan kemampuan dasar seperti potensi fisik, intelektual, emosional, empati, spiritual, moral, dan intuisi, (Hasibuan, 2014).

Menurut Maslow, (1970) mengemukakan aspek-aspek utama *self-improvement* meliputi kesadaran diri, pengembangan potensi, autentisitas, kreativitas, kepuasan pribadi, dan pertumbuhan hubungan interpersonal. Semua aspek ini saling berkaitan dan berkontribusi dalam membantu individu mencapai aktualisasi diri.

Maslow, (1970) juga mengemukakan faktor faktor utama *self-improvement* meliputi motivasi internal, dukungan lingkungan sosial, akses terhadap pendidikan, kesehatan psikologis yang baik, pemenuhan kebutuhan dasar, serta adanya kesempatan dan tantangan. Ketika faktor-faktor ini terpenuhi, individu akan lebih mampu mendorong diri untuk berkembang secara optimal menuju aktualisasi diri.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa hubungan *self improvement* merupakan proses berkelanjutan yang bertujuan untuk meningkatkan potensi, keterampilan, dan pemahaman diri seseorang dalam berbagai aspek kehidupan.

### 3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2013) penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang memiliki cara pandang deduktif, yang menjelaskan sesuatu dari umum ke khusus untuk mencari hipotesis penelitian. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode korelasi, yang bertujuan untuk melihat hubungan antar variabel.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang mana terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas serta karakteristik dan ditetapkan seorang peneliti guna dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja yang berusia 16 tahun - 19 tahun yang menggunakan media sosial Tiktok di SMK sejumlah 170 siswa.

Sampel adalah anggota populasi yang dipilih menggunakan syarat tertentu yang diharapkan dapat mewakili populasi, (Martono, 2014).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan *probability sampling*. *Probability Sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. (Periantalo, 2016). Teknik pengambilan sampel (*sampling*) pada penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik yang Dimana seluruh populasi yang diteliti dijadikan sebagai sampel, (Sugiyono, 2014). Maka pada penelitian ini yang menjadi sampel adalah Remaja di SMK, sejumlah 170 siswa.

Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan pada variabel *sosial comparison* disusun berdasarkan aspek dari Festinger, (1954) dan pada variabel *Self- improvement* disusun berdasarkan aspek-aspek dari Maslow (1970).

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini korelasional untuk melihat hubungan antar variabel. Uji kolerasi diartikan sebagai hubungan antar variabel yang memiliki skor yang bergerak dari 0 sampai dengan 1, (Sugiyono, 2014).

#### 4. Hasil dan Pembahasan

Penelitian yang dilakukan oleh Hanifuddin dan Cahyono (2021) membuktikan bahwa adanya hubungan negatif antara *sosial comparison* dengan *self-esteem*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fitri et al., (2024) Hasil penelitian menunjukkan nilai *pearson correlation* sebesar -0.247, yang mengimplikasikan bahwa *sosial comparison* memiliki hubungan negatif dengan *self-improvement* mahasiswa yang menggunakan media sosial TikTok. Penelitian yang dilakukan oleh Yulianto dan Virlia, (2023) terdapat variabel *sosial comparison* dan adiksi Tiktok memiliki pengaruh terhadap *self-improvement* dengan nilai p dibawah 0,05 dengan kontribusi sebesar 8,7%. Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Andryana, (2024) mengungkapkan bahwa semakin tinggi *sosial comparison* (wanita dewasa awal pengguna instagram) terhadap orang lain yang ia liat di instagram, maka semakin rendah *self-esteem* yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah *sosial comparison* (wanita dewasa awal pengguna instagram) terhadap orang lain yang ia liat di instagram, maka semakin tinggi *self-esteem* yang dimilikinya. Berdasarkan hasil uji coba, skor reliabilitas pada skala *self improvement* sebesar 0,865 yang berarti Reliabel, dan skor reliabilitas pada skala *Social Comparison* sebesar 0,684 yang berarti kurang reliabel.

Berdasarkan hasil uji asumsi, didapati hasil uji normalitas dengan kolmogorov-smirnov sebesar 0,200 yang dapat diartikan bahwa data berdistribusi normal karena nilai signifikansi yaitu  $Sig > 0,05$ . Kemudian pada uji linearitas didapati nilai sig pada *linearity* sebesar 0,347 yang menunjukkan bahwa data linear karena nilai  $Sig > 0,05$ .

Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode korelasi. Berdasarkan hasil uji korelasi tersebut, maka diketahui nilai skor r koefisien korelasi sebesar (-,717\*\*), dengan taraf signifikansi  $< ,001$ , yang dapat diartikan bahwa hasil signifikansi ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *self*

*improvement* dengan *Social Comparison*, dan dapat diketahui arah korelasi pada hubungan tersebut adalah negatif berkategori kuat dengan makna adanya kemungkinan, hal ini berdasarkan nilai korelasi sebesar  $r = -,717$  ( $p = 0,01$ ;  $p < 0,05$ ), yang berarti semakin tinggi *self improvement*, maka akan semakin rendah *Social Comparison*, begitupun sebaliknya, semakin rendah *self improvement*, maka semakin tinggi *Social Comparison*.

## 5. Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-improvement* dan *social comparison* pada remaja pengguna TikTok di SMK X artinya semakin tinggi kemampuan remaja dalam mengembangkan diri, maka kecenderungan mereka untuk melakukan perbandingan sosial akan semakin rendah. Sebaliknya, ketika *self-improvement* rendah, kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain melalui media sosial menjadi lebih tinggi. Maka dapat dikatakan hipotesis diterima, yaitu adanya hubungan antara *self improvement* dengan *social comparison* pada remaja pengguna tiktok di SMK X

## Daftar Referensi

- Auliannisa, Salsabila, & Hatta, Muhammad Ilmi. (2022). Hubungan Social Comparison dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 147-153. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.561>
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 3-21.
- Calyssa, Flavia Amadio, Zakiyah, Rahmah, & Kurniawan, Eva Dwi. (2024). Analisis Self Improvement Dalam Novel I Want To Die But I Want To Eat Tteokbokki. *Jurnal Nakula : Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Ilmu Sosial*, 2(2), 248-257. <https://doi.org/10.61132/nakula.v2i2.608>
- Festinger, Leon. (1954a). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Festinger, Leon. (1954b). A Theory Of Social Comparison Processes. *Human Relations*, Vol. 7, pp. 117-140.
- Hasibuan, Madaliya. (2014). Pengembangan diri menjadi agen pembelajar sejati (*Urgensi Dalam Pengembangan Diri Menjadi Agen Pembelajar Sejati*).
- Martono, Nanang. (2014). *Metode penelitian kuantitatif analisis isi dan analisis data Sekunder* (Santi Pratiwi Tri Utami, Ed.). Jakarta: Rajawali Pers.
- Maslow, A. H. (1970). A Theory Of Human Motivation. In Walter Leal Filho & Daniela Jacob (Eds.), *Climate Change Management*. Germany: Springer.
- Periantalo, Jelpa. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: PustakaPelajar.
- Santrock, John W. (2018). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- Shafira Nurvadila, Annisa, & Rinawati, Rini. (2022). Hubungan Antara Motivasi Penggunaan Aplikasi Media Sosial TikToldengan Motif Mencari Identitas Diri di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Communication Management*.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: alfabeta.
- Wood, J. V. (1996). *What is social comparison and how should we study it?* . *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(5).