



SEMINAR NASIONAL : KEAMANAN PSIKOLOGI DI ERA DIGITAL
Fakultas Psikologi , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Jakarta, 28 Juli 2026

PERBEDAAN SOCIAL COMPARISON DITINJAU DARI DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA

Elisabet Mediana Putri¹, Genta Rizki Alfaridzi², Ade Saputra³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

²Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

³Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Corresponding Author: 202310515058@mhs.ubharajaya.ac.id,
202310515083@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515089@mhs.ubharajaya.ac.id,

Abstrak : Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa dan digunakan untuk berbagai keperluan, seperti berkomunikasi, mencari informasi, hiburan, hingga mengekspresikan diri. Namun, tingginya penggunaan media sosial juga dapat memunculkan kecenderungan social comparison, yaitu proses membandingkan diri dengan orang lain berdasarkan informasi yang diperoleh melalui media sosial. Paparan terhadap unggahan mengenai pencapaian, penampilan, dan gaya hidup orang lain dapat memengaruhi cara mahasiswa mengevaluasi dirinya. Perbedaan durasi penggunaan media sosial diduga dapat memengaruhi tingkat kecenderungan social comparison yang dimiliki mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan social comparison ditinjau dari durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode komparatif. Subjek penelitian merupakan mahasiswa yang dikelompokkan berdasarkan durasi penggunaan media sosial dalam satu hari. Data dikumpulkan menggunakan skala social comparison dan dianalisis melalui statistik deskriptif untuk melihat gambaran skor pada setiap kelompok durasi penggunaan media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan durasi penggunaan media sosial yang lebih lama cenderung memiliki skor social comparison yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan durasi penggunaan yang lebih singkat. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin lama mahasiswa terpapar berbagai informasi di media sosial, semakin besar peluang terjadinya proses perbandingan sosial. Meskipun demikian, kecenderungan social comparison tidak hanya dipengaruhi oleh durasi penggunaan media sosial, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis lainnya. Dengan demikian, mahasiswa perlu menggunakan

media sosial secara lebih bijak serta memiliki kemampuan evaluasi diri yang positif agar terhindar dari dampak negatif perbandingan sosial yang berlebihan.

Kata Kunci: *Social Comparison, Media Sosial, Mahasiswa*

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah menjadikan media sosial sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa. Berbagai platform seperti Instagram, TikTok, X, dan Facebook digunakan tidak hanya untuk berkomunikasi, tetapi juga sebagai sarana memperoleh hiburan, informasi, serta mengekspresikan diri. Mahasiswa termasuk kelompok usia yang paling aktif menggunakan media sosial karena berada pada tahap perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan pencarian identitas diri dan kebutuhan akan penerimaan sosial. Menurut Bashir et al. (2021), media sosial telah menjadi sarana utama mahasiswa dalam berbagi informasi dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Aktivitas tersebut menyebabkan mahasiswa terpapar secara terus-menerus pada berbagai unggahan mengenai pencapaian akademik, penampilan fisik, gaya hidup, maupun relasi sosial orang lain. Kondisi ini memberikan peluang yang besar bagi individu untuk melakukan evaluasi terhadap dirinya melalui perbandingan dengan orang lain. Festinger menjelaskan bahwa individu memiliki dorongan untuk menilai kemampuan dan pendapat dirinya melalui proses perbandingan sosial. Pada era digital, proses tersebut semakin mudah terjadi karena informasi pribadi orang lain dapat diakses kapan saja melalui media sosial. Dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berpotensi meningkatkan kecenderungan mahasiswa dalam melakukan social comparison (Bashir et al., 2021)

Fenomena social comparison pada mahasiswa pengguna media sosial menjadi perhatian karena dapat memengaruhi berbagai aspek psikologis individu. Mahasiswa sering kali membandingkan dirinya dengan unggahan orang lain yang menampilkan sisi terbaik kehidupan, seperti prestasi akademik, kondisi ekonomi, hubungan percintaan, maupun penampilan fisik. (Fox & Vendemia, 2016) menjelaskan bahwa media sosial memungkinkan pengguna melakukan selective self-presentation, yaitu menampilkan citra diri yang telah dipilih dan disunting sedemikian rupa sehingga tampak ideal di mata orang lain. Paparan terhadap konten semacam ini dapat memicu upward social comparison, yaitu membandingkan diri dengan individu yang dianggap lebih unggul. Akibatnya, mahasiswa dapat mengalami perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, rendah diri, iri hati, bahkan menurunnya kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, downward social comparison juga dapat terjadi ketika individu membandingkan dirinya dengan orang yang dianggap kurang beruntung untuk meningkatkan evaluasi diri. Oleh karena itu, media sosial tidak hanya menjadi ruang interaksi, tetapi juga arena evaluasi sosial yang kompleks bagi mahasiswa pengguna aktifnya (Fox & Vendemia, 2016)

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan melakukan social comparison. (Yang, 2016) menemukan bahwa aktivitas menjelajah media sosial tanpa interaksi yang bermakna dapat memperkuat orientasi perbandingan sosial pada pengguna. Selain itu, (Stapleton et al., 2017) mengungkapkan bahwa pengguna Instagram pada kelompok dewasa awal memiliki peluang lebih besar melakukan perbandingan sosial karena tingginya paparan terhadap informasi visual mengenai kehidupan orang lain. Di Indonesia, (Auliannisa & Hatta, 2021) juga

menemukan adanya hubungan antara social comparison dengan gejala depresi pada mahasiswa pengguna Instagram. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus membandingkan kecenderungan social comparison berdasarkan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa masih relatif terbatas. Padahal, semakin lama individu menggunakan media sosial, semakin besar pula peluang untuk terpapar konten yang memicu proses perbandingan sosial. Oleh sebab itu, penting untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan social comparison pada mahasiswa yang memiliki durasi penggunaan media sosial yang berbeda-beda.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan social comparison ditinjau dari durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kecenderungan perilaku membandingkan diri pada mahasiswa berdasarkan kelompok durasi penggunaan media sosial, seperti kurang dari satu jam, 1–3 jam, 4–6 jam, dan lebih dari 6 jam per hari. Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi ilmiah mengenai dampak psikologis dari penggunaan media sosial pada mahasiswa, khususnya terkait proses evaluasi diri melalui perbandingan sosial. Selain itu, temuan penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa agar lebih bijak dalam mengatur waktu penggunaan media sosial serta meningkatkan kesadaran terhadap dampak yang mungkin muncul akibat kebiasaan tersebut. Secara praktis, penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan dan praktisi psikologi dalam menyusun program edukasi terkait penggunaan media sosial yang sehat dan adaptif di kalangan mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi sosial, tetapi juga memiliki manfaat dalam upaya promotif dan preventif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode komparatif yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan social comparison ditinjau dari durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa. Subjek penelitian merupakan mahasiswa yang menjadi responden penelitian dan dikelompokkan berdasarkan lama penggunaan media sosial dalam satu hari, yaitu kurang dari 1 jam, 1–3 jam, 4–6 jam, dan lebih dari 6 jam. Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah responden pada masing-masing kelompok adalah 17 responden pada kelompok kurang dari 1 jam, 94 responden pada kelompok 1–3 jam, 31 responden pada kelompok 4–6 jam, serta 12 responden pada kelompok lebih dari 6 jam, sehingga total responden dalam penelitian ini berjumlah 154 mahasiswa. Data mengenai social comparison dikumpulkan menggunakan skala psikologi yang telah disusun oleh peneliti dan diberikan kepada seluruh responden. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan bantuan program statistik untuk memperoleh gambaran deskriptif berupa nilai rata-rata (mean), standar deviasi, skor minimum, dan skor maksimum pada setiap kelompok durasi penggunaan media sosial. Analisis tersebut dilakukan untuk melihat kecenderungan skor social comparison pada masing-masing kelompok serta mengetahui apakah terdapat perbedaan karakteristik berdasarkan durasi penggunaan media sosial. Hasil analisis kemudian digunakan sebagai dasar dalam menginterpretasikan fenomena social comparison pada mahasiswa sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil statistik deskriptif, diketahui bahwa kelompok responden yang menggunakan media sosial selama 1–3 jam per hari memiliki jumlah responden terbanyak, yaitu sebanyak 94 orang, dengan nilai rata-rata (mean) skor social comparison sebesar 29,41 dan standar deviasi sebesar 4,771. Kelompok dengan durasi penggunaan media sosial 4–6 jam per hari terdiri dari 31 responden dengan rata-rata skor social comparison sebesar 28,71 dan standar deviasi 4,635. Sementara itu, kelompok yang menggunakan media sosial kurang dari 1 jam per hari berjumlah 17 responden, dengan rata-rata skor sebesar 27,88 dan standar deviasi 4,121. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori penggunaan media sosial 1–3 jam per hari, serta memiliki kecenderungan melakukan perbandingan sosial pada tingkat yang relatif sedang. Selain itu, nilai standar deviasi yang tidak terlalu besar pada setiap kelompok menunjukkan bahwa variasi skor social comparison antarresponden dalam masing-masing kelompok cenderung homogen atau tidak terlalu jauh berbeda.

Di sisi lain, kelompok responden yang menggunakan media sosial selama lebih dari 6 jam per hari memiliki rata-rata skor social comparison tertinggi, yaitu sebesar 30,17 dengan standar deviasi 4,821, meskipun jumlah responden pada kelompok ini hanya 12 orang. Temuan tersebut mengindikasikan adanya kecenderungan bahwa semakin lama durasi penggunaan media sosial, semakin tinggi pula skor social comparison yang dimiliki responden. Hal ini dapat diartikan bahwa individu yang lebih sering terpapar berbagai informasi dan aktivitas orang lain di media sosial berpotensi lebih sering melakukan proses membandingkan diri dengan orang lain. Namun demikian, perbedaan rata-rata skor antar kelompok tidak menunjukkan selisih yang terlalu besar, sehingga diperlukan analisis statistik lanjutan untuk memastikan apakah perbedaan tersebut signifikan secara statistik atau hanya merupakan variasi yang terjadi dalam sampel penelitian. Dengan demikian, hasil deskriptif ini memberikan gambaran awal mengenai hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kecenderungan social comparison pada responden penelitian.

Vogel et al., (2014) menjelaskan bahwa media sosial menyediakan ruang yang luas bagi individu untuk melakukan evaluasi diri melalui pengamatan terhadap kehidupan orang lain. Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa mahasiswa dengan durasi penggunaan media sosial lebih dari 6 jam per hari memiliki rata-rata skor social comparison tertinggi ($M = 30,17$), sedangkan mahasiswa dengan durasi penggunaan kurang dari 1 jam per hari memiliki rata-rata skor terendah ($M = 27,88$). Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin lama mahasiswa mengakses media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan mereka melakukan perbandingan sosial. Banyaknya waktu yang dihabiskan untuk melihat unggahan orang lain membuat mahasiswa lebih sering terpapar pada berbagai informasi mengenai prestasi akademik, penampilan fisik, gaya hidup, maupun hubungan sosial. Di tengah masa transisi menuju dewasa awal, mahasiswa cenderung mencari standar untuk mengevaluasi dirinya sehingga media sosial menjadi salah satu sumber pembandingan yang mudah diakses. Proses ini dapat terjadi secara sadar maupun tidak sadar ketika individu menilai apakah dirinya sudah "sebaik" orang lain yang dilihat di media sosial. Dengan demikian, tingginya paparan terhadap konten media sosial dapat meningkatkan peluang terjadinya social comparison pada mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Vogel et al., 2014) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan individu membandingkan diri dengan orang lain.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa perbedaan skor social comparison dapat dipahami melalui karakteristik penggunaan media sosial pada mahasiswa. (Fardouly et al., 2015) mengemukakan bahwa media sosial memungkinkan individu melakukan perbandingan terhadap aspek-aspek tertentu dari kehidupan orang lain yang tampak lebih ideal, terutama berkaitan dengan penampilan dan pencapaian. Mahasiswa yang menghabiskan waktu lebih lama di media sosial memiliki kesempatan lebih besar untuk melihat unggahan yang telah dipilih secara selektif oleh pemilik akun. Di tengah aktivitas tersebut, individu dapat mengalami upward social comparison, yaitu membandingkan dirinya dengan orang yang dianggap memiliki kualitas lebih baik. Kondisi ini dapat memunculkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri apabila individu merasa belum mampu mencapai standar yang sama. Namun, pada beberapa kondisi, perbandingan sosial juga dapat memberikan dorongan untuk memperbaiki diri dan meningkatkan motivasi. Oleh karena itu, durasi penggunaan media sosial bukan hanya berkaitan dengan frekuensi akses, tetapi juga berkaitan dengan intensitas paparan terhadap berbagai konten yang dapat memicu evaluasi diri. Semakin lama mahasiswa berada di media sosial, semakin besar kemungkinan mereka terlibat dalam proses membandingkan diri dengan orang lain. Hasil ini mendukung temuan (Fardouly et al., 2015) bahwa penggunaan media sosial memiliki kontribusi terhadap munculnya perilaku social comparison pada pengguna dewasa muda.

Meskipun demikian, perbedaan rata-rata skor social comparison pada penelitian ini tidak menunjukkan selisih yang terlalu besar antar kelompok durasi penggunaan media sosial. Hal tersebut mengindikasikan bahwa kecenderungan melakukan perbandingan sosial tidak hanya dipengaruhi oleh lamanya penggunaan media sosial, tetapi juga oleh faktor internal yang dimiliki individu. (Lee, 2014) menjelaskan bahwa orientasi perbandingan sosial yang tinggi membuat seseorang lebih mudah terdorong untuk membandingkan dirinya dengan orang lain dalam berbagai situasi, termasuk ketika menggunakan media sosial. Selain itu, harga diri, kemampuan regulasi emosi, serta cara individu memaknai informasi yang diterima juga dapat memengaruhi munculnya social comparison. Dengan kata lain, tidak semua mahasiswa yang menggunakan media sosial dalam durasi lama akan menunjukkan tingkat social comparison yang tinggi. Oleh sebab itu, mahasiswa perlu mengembangkan kesadaran dalam menggunakan media sosial secara sehat, seperti membatasi waktu penggunaan dan memandang unggahan orang lain secara lebih realistis. Institusi pendidikan juga dapat memberikan edukasi mengenai literasi digital agar mahasiswa mampu menyaring informasi yang diterima dan tidak mudah terjebak dalam perbandingan yang merugikan diri sendiri. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan social comparison, namun bukan satu-satunya faktor yang menentukan. Temuan ini sejalan dengan pendapat (Lee, 2014) bahwa karakteristik individu turut berperan dalam kecenderungan melakukan perbandingan sosial.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kecenderungan social comparison pada mahasiswa jika ditinjau dari durasi penggunaan media sosial. Mahasiswa yang menggunakan media sosial dalam waktu yang lebih lama cenderung menunjukkan kecenderungan yang lebih tinggi dalam membandingkan dirinya dengan orang lain dibandingkan mahasiswa dengan durasi

penggunaan yang lebih singkat. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi sarana yang memperluas peluang individu untuk melakukan evaluasi diri melalui pengamatan terhadap berbagai aspek kehidupan orang lain yang ditampilkan secara daring. Meskipun demikian, kecenderungan social comparison tidak hanya dipengaruhi oleh lamanya penggunaan media sosial, tetapi juga berkaitan dengan faktor-faktor psikologis lain yang dimiliki setiap individu. Oleh karena itu, penggunaan media sosial perlu disertai dengan kemampuan untuk memaknai informasi secara lebih realistis serta kesadaran dalam mengelola diri agar tidak terjebak pada perbandingan yang dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan penelitian ini menegaskan pentingnya penggunaan media sosial secara bijak di kalangan mahasiswa serta menjadi dasar bagi upaya edukasi mengenai literasi digital dan penguatan evaluasi diri yang positif guna mendukung kesehatan psikologis dan perkembangan diri yang lebih adaptif.

Daftar Pustaka

- Auliannisa, S., & Hatta, M. I. (2021). 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>
- Bashir, I., Malik, A., & Mahmood, K. (2021). Social media use and information-sharing behaviour of university students. *IFLA Journal*, 47(4), 481–492. <https://doi.org/10.1177/0340035221991564>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: the impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2014.12.002>
- Fox, J., & Vendemia, M. A. (2016). Selective Self-Presentation and Social Comparison Through Photographs on Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(10), 593–600. <https://doi.org/10.1089/CYBER.2016.0248>
- 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. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2013.12.009>
- 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>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/PPM0000047>
- Yang, C. C. (2016). Instagram Use, Loneliness, and Social Comparison Orientation: Interact and Browse on Social Media, But Don't Compare. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 19(12), 703–708. <https://doi.org/10.1089/CYBER.2016.0201>

