



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

KECENDERONGAN *SOCIAL COMPARISON* PADA MAHASISWA: ANALISIS DESKRIPTIF

Hildegardis Patricia Loko Wewa¹, Hanna Putri Haryanto², Nabila Apsarini Ardina Azalia³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

²Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

³Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Corresponding Author: 202310515076@mhs.ubharajaya.ac.id,
202310515209@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515205@mhs.ubharajaya.ac.id,

Abstrak : *Social comparison* merupakan kecenderungan individu untuk mengevaluasi kemampuan, pendapat, dan kondisi dirinya dengan membandingkannya terhadap orang lain. Fenomena ini semakin sering ditemukan pada mahasiswa seiring meningkatnya penggunaan media sosial yang menyajikan berbagai informasi mengenai pencapaian, gaya hidup, dan aktivitas individu lain. Kondisi tersebut dapat memengaruhi cara mahasiswa memandang dirinya, baik secara positif maupun negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kecenderungan *social comparison* pada mahasiswa melalui analisis statistik deskriptif. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 161 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *social comparison* yang terdiri atas 15 aitem dengan empat alternatif jawaban pada skala Likert. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif yang meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), dan simpangan baku (*standard deviation*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan *social comparison* pada mahasiswa berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 45,90 dan simpangan baku sebesar 13,85. Rata-rata usia responden adalah 20,97 tahun dengan rentang usia 15–30 tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku membandingkan diri merupakan fenomena yang umum dialami mahasiswa, namun masih berada pada tingkat yang moderat. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar bagi pengembangan program psikoedukasi

mengenai penggunaan media sosial yang sehat serta mendorong terbentuknya evaluasi diri yang lebih adaptif pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Social Comparison, Mahasiswa, Analisis Deskriptif*

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa awal yang sangat dekat dengan perkembangan teknologi digital, khususnya penggunaan media sosial sebagai sarana berkomunikasi, mencari informasi, dan membangun relasi sosial. Menurut Tedjavidjaja dan Christanti (2024), media sosial telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari mahasiswa sehingga meningkatkan peluang munculnya perilaku membandingkan diri dengan orang lain (*social comparison*). Melalui berbagai platform seperti Instagram, TikTok, dan X, mahasiswa dapat dengan mudah melihat pencapaian akademik, gaya hidup, penampilan fisik, maupun hubungan sosial yang ditampilkan oleh pengguna lain. Kondisi tersebut mendorong individu untuk mengevaluasi kemampuan dan kehidupannya berdasarkan informasi yang diperoleh dari lingkungan digital. Proses membandingkan diri sebenarnya merupakan bagian yang wajar dalam kehidupan sosial, namun apabila dilakukan secara berlebihan dapat memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri. Di kalangan mahasiswa, perbandingan sosial sering kali berkaitan dengan prestasi akademik, kehidupan pertemanan, hingga pencapaian karier yang ditampilkan melalui media sosial. Oleh karena itu, *social comparison* menjadi fenomena yang semakin sering dijumpai pada kehidupan mahasiswa saat ini. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan melakukan evaluasi diri melalui perbandingan dengan orang lain sehingga menarik untuk dikaji lebih lanjut.

Festinger menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan alami untuk mengevaluasi pendapat dan kemampuannya melalui proses membandingkan diri dengan orang lain ketika tidak tersedia standar objektif. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, proses tersebut semakin mudah terjadi karena media sosial menyediakan informasi mengenai berbagai aspek kehidupan orang lain secara terus-menerus. Penelitian Nugraha, Hasanah, dan Sholichah (2023) menunjukkan bahwa *social comparison* merupakan aktivitas yang sulit dihindari oleh mahasiswa pengguna Instagram karena paparan terhadap unggahan mengenai keberhasilan, pengalaman, dan gaya hidup teman sebaya. Apabila individu terlalu sering melakukan perbandingan sosial ke atas (*upward comparison*), maka dapat muncul perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, sedangkan *downward comparison* dapat menimbulkan rasa lebih unggul dibandingkan orang lain. Oleh sebab itu, intensitas *social comparison* yang dialami mahasiswa dapat berbeda-beda sesuai dengan pengalaman, lingkungan, dan pola penggunaan media sosial yang dimiliki. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penting untuk mengetahui gambaran kecenderungan *social comparison* pada mahasiswa sebagai dasar memahami karakteristik perilaku mereka di era digital.

Berbagai penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada hubungan *social comparison* dengan variabel psikologis lain, seperti *Fear of Missing Out* (FoMO), *subjective well-being*, kecemasan, maupun harga diri. Cahyani dan Pangestuti (2023) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat FoMO tinggi cenderung lebih sering melakukan *social comparison* ketika menggunakan Instagram. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa

perilaku membandingkan diri berhubungan dengan kondisi psikologis mahasiswa, seperti meningkatnya kecemasan akibat paparan kehidupan ideal yang ditampilkan di media sosial. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus menggambarkan tingkat kecenderungan *social comparison* pada mahasiswa melalui pendekatan deskriptif masih relatif terbatas. Padahal, informasi mengenai distribusi tingkat *social comparison* penting untuk mengetahui apakah kecenderungan tersebut berada pada kategori rendah, sedang, atau tinggi dalam suatu populasi. Hasil analisis deskriptif juga dapat menjadi dasar dalam merancang penelitian lanjutan maupun intervensi psikologis yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa sebagai pengguna aktif media sosial. Oleh karena itu, penelitian deskriptif mengenai kecenderungan *social comparison* masih memiliki nilai ilmiah yang penting untuk dilakukan .

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kecenderungan *social comparison* pada mahasiswa melalui analisis statistik deskriptif. Penelitian difokuskan pada penggambaran karakteristik skor *social comparison* yang meliputi nilai rata-rata, sebaran skor, serta karakteristik responden sehingga diperoleh informasi mengenai kondisi aktual mahasiswa dalam melakukan perbandingan sosial. Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran empiris mengenai tingkat kecenderungan *social comparison* pada mahasiswa serta menjadi sumber informasi bagi peneliti, akademisi, dan praktisi psikologi dalam memahami perilaku mahasiswa di era digital. Selain itu, hasil penelitian juga dapat dijadikan sebagai dasar dalam penyusunan program psikoedukasi maupun upaya preventif untuk membantu mahasiswa mengembangkan evaluasi diri yang lebih adaptif. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi sosial, khususnya mengenai perilaku *social comparison* pada mahasiswa pengguna media sosial.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan kecenderungan *social comparison* pada mahasiswa. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif yang menggunakan media sosial, dengan sampel penelitian berjumlah 161 responden yang dipilih menggunakan teknik convenience sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner menggunakan skala *social comparison* yang terdiri atas 15 aitem hasil seleksi berdasarkan analisis psikometrik. Instrumen disusun menggunakan skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sebelum digunakan, instrumen telah melalui uji validitas isi (*content validity*) menggunakan penilaian *expert judgment*, uji daya diskriminasi aitem, uji validitas konstruk menggunakan *Principal Component Analysis* (PCA), serta uji reliabilitas menggunakan koefisien Alpha Cronbach yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki kualitas psikometrik yang baik. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran mengenai kecenderungan *social comparison* pada mahasiswa. Analisis deskriptif meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), simpangan baku (*standard deviation*), serta karakteristik usia responden. Seluruh proses analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak Jamovi versi 2.6, sehingga diperoleh gambaran empiris mengenai tingkat kecenderungan *social comparison* pada mahasiswa berdasarkan distribusi skor yang dihasilkan. Hasil analisis tersebut digunakan sebagai dasar dalam mendeskripsikan karakteristik variabel penelitian secara sistematis dan objektif.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala *social comparison* yang dikembangkan memiliki kualitas psikometrik yang baik berdasarkan serangkaian pengujian validitas dan reliabilitas. Tahap pertama dilakukan melalui *expert judgment* untuk menguji validitas isi menggunakan *Content Validity Ratio* (CVR). Hasil penilaian para ahli menunjukkan bahwa seluruh aitem memperoleh nilai **CVR sebesar 1,00**, yang menunjukkan adanya kesepakatan penuh bahwa setiap aitem telah sesuai dengan aspek dan indikator perilaku yang diukur. Selanjutnya dilakukan uji coba instrumen dan analisis daya diskriminasi menggunakan *corrected item-total correlation*. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh aitem memiliki koefisien korelasi di atas batas minimum **0,30**, dengan rentang nilai **0,334 hingga 0,860**, sehingga seluruh aitem mampu membedakan responden yang memiliki tingkat *social comparison* tinggi dan rendah. Berdasarkan hasil tersebut, seluruh aitem memenuhi kriteria daya diskriminasi yang baik dan layak untuk dianalisis lebih lanjut. Temuan ini menunjukkan bahwa instrumen yang disusun telah memiliki kualitas aitem yang memadai dalam mengukur kecenderungan *social comparison* pada mahasiswa. Oleh karena itu, seluruh aitem dapat dipertahankan untuk pengujian validitas konstruk dan reliabilitas instrumen.

Tahap selanjutnya dilakukan pengujian validitas konstruk menggunakan *Principal Component Analysis* (PCA). Hasil analisis menunjukkan terbentuknya **satu komponen utama (RC1)** dengan nilai **eigenvalue sebesar 8,290** yang mampu menjelaskan **55,3%** varians total data. Sebanyak **15 aitem** dipertahankan karena memiliki nilai *factor loading* yang baik, yaitu berkisar antara **0,652 hingga 0,819**, sedangkan nilai *uniqueness* berada pada rentang **0,330 hingga 0,574**, yang menunjukkan bahwa sebagian besar varians aitem dapat dijelaskan oleh faktor yang terbentuk. Diagram *path* juga memperlihatkan bahwa seluruh aitem memiliki hubungan yang kuat terhadap satu faktor laten, sehingga mendukung struktur unidimensional dari konstruk *social comparison*. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menggunakan metode *single trial* menunjukkan nilai **Alpha Cronbach sebesar 0,850** dan **Guttman's Lambda 2 sebesar 0,888**, yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang tinggi. Nilai tersebut menunjukkan bahwa setiap aitem mampu mengukur konstruk yang sama secara konsisten. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa skala *social comparison* yang dikembangkan telah memenuhi persyaratan validitas isi, validitas konstruk, daya diskriminasi, dan reliabilitas, sehingga layak digunakan sebagai alat ukur kecenderungan *Social Comparison* pada Mahasiswa.

Penelitian yang berjudul "Kecenderungan *Social Comparison* pada Mahasiswa: Analisis Deskriptif" menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan *social comparison* pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 45,90. Menurut Tedjawidjaja dan Christanti (2024), mahasiswa merupakan kelompok yang sangat aktif menggunakan media sosial sehingga memiliki peluang yang lebih besar untuk melakukan evaluasi diri melalui perbandingan dengan orang lain. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku membandingkan diri telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mahasiswa, baik dalam konteks akademik, hubungan sosial, maupun pencapaian pribadi. Nilai rata-rata yang berada pada kategori sedang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden melakukan *social comparison* dalam batas yang masih wajar dan tidak selalu berdampak negatif. Meskipun demikian, variasi skor yang cukup besar ditunjukkan oleh nilai simpangan baku sebesar 13,85, sehingga terdapat mahasiswa yang memiliki kecenderungan *social comparison* lebih tinggi dibandingkan responden lainnya. Hasil ini memperlihatkan bahwa setiap individu memiliki

intensitas perbandingan sosial yang berbeda-beda sesuai dengan pengalaman dan lingkungan sosialnya. Nugraha et al. (2023) menjelaskan bahwa perbedaan tersebut dipengaruhi oleh frekuensi penggunaan media sosial, karakteristik individu, serta cara seseorang mengevaluasi dirinya terhadap orang lain. Oleh karena itu, kecenderungan *social comparison* pada mahasiswa tidak dapat dipandang sebagai fenomena yang bersifat seragam, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial. Temuan penelitian ini memperkuat bahwa perilaku membandingkan diri merupakan fenomena yang umum dijumpai pada mahasiswa di era digital (Tedjawidjaja & Christanti, 2024).

Berdasarkan karakteristik responden, penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata usia mahasiswa adalah 20,97 tahun, yang berada pada rentang dewasa awal. Santrock (2020) menjelaskan bahwa masa dewasa awal merupakan periode ketika individu mulai membangun identitas diri, hubungan interpersonal, serta pencapaian akademik dan karier. Pada tahap perkembangan tersebut, mahasiswa cenderung lebih sensitif terhadap informasi mengenai keberhasilan maupun pencapaian orang lain sehingga lebih mudah melakukan proses *social comparison*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia responden relatif homogen, namun skor *social comparison* memiliki penyebaran yang cukup luas. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa usia bukan satu-satunya faktor yang menentukan munculnya kecenderungan *social comparison*, melainkan terdapat faktor lain seperti intensitas penggunaan media sosial, harga diri, dan kebutuhan akan penerimaan sosial. Ramadhani dan Ardelia (2025) menyatakan bahwa paparan konten media sosial yang menampilkan kehidupan ideal dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, terutama pada mahasiswa yang sedang berada pada tahap pencarian identitas. Oleh karena itu, variasi skor yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman sosial setiap mahasiswa berbeda meskipun berada pada kelompok usia yang relatif sama. Temuan tersebut memperkuat bahwa perilaku *social comparison* merupakan proses psikologis yang dipengaruhi oleh interaksi antara karakteristik individu dan lingkungan sosial (Ramadhani & Ardelia, 2025).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa kecenderungan *social comparison* merupakan fenomena yang masih sering ditemukan pada mahasiswa, namun berada pada tingkat yang cenderung moderat. Lazuardi dan Idulfilastri (2023) menyatakan bahwa *social comparison* merupakan kecenderungan alami individu dalam mengevaluasi kemampuan, pendapat, dan posisi dirinya melalui perbandingan dengan orang lain. Oleh karena itu, keberadaan *social comparison* tidak selalu menunjukkan kondisi psikologis yang maladaptif, melainkan dapat menjadi sarana evaluasi diri apabila dilakukan secara proporsional. Hasil penelitian ini memberikan informasi bahwa sebagian besar mahasiswa masih mampu melakukan perbandingan sosial tanpa menunjukkan kecenderungan yang terlalu tinggi. Namun demikian, adanya responden dengan skor yang relatif tinggi menunjukkan perlunya perhatian terhadap kelompok mahasiswa yang lebih rentan mengalami dampak negatif dari *social comparison*. Hanifuddin dan Cahyono (2021) menjelaskan bahwa kecenderungan membandingkan diri secara berlebihan dapat menurunkan kepuasan terhadap diri sendiri serta meningkatkan perasaan tidak mampu apabila individu terus membandingkan dirinya dengan orang yang dianggap lebih baik. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan program psikoedukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan pengembangan evaluasi diri yang lebih adaptif. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat

menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi kecenderungan *social comparison* pada mahasiswa (Lazuardi & Idulfilastri, 2023).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *social comparison* pada mahasiswa berada pada tingkat sedang, yang ditunjukkan oleh nilai rata-rata sebesar 45,90 dengan simpangan baku 13,85. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa melakukan perbandingan sosial sebagai bagian dari proses evaluasi diri dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam konteks penggunaan media sosial, namun belum menunjukkan kecenderungan yang berlebihan. Variasi skor yang cukup besar menunjukkan bahwa setiap mahasiswa memiliki tingkat *social comparison* yang berbeda, sehingga pengalaman sosial dan karakteristik individu turut memengaruhi munculnya perilaku tersebut. Selain itu, karakteristik responden yang didominasi oleh mahasiswa usia dewasa awal memperlihatkan bahwa fase perkembangan ini menjadi periode yang rentan terhadap proses membandingkan diri dengan orang lain sebagai upaya membentuk identitas dan menilai kemampuan diri. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa *social comparison* merupakan fenomena psikologis yang umum terjadi pada mahasiswa dan tidak selalu bersifat maladaptif, tetapi dapat menjadi mekanisme evaluasi diri apabila dilakukan secara proporsional. Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran empiris mengenai kondisi aktual kecenderungan *social comparison* pada mahasiswa serta menjadi dasar bagi institusi pendidikan dan praktisi psikologi untuk merancang program yang mampu mendorong terbentuknya evaluasi diri yang lebih sehat, meningkatkan kesadaran dalam menggunakan media sosial secara bijak, dan meminimalkan dampak negatif dari perilaku membandingkan diri secara berlebihan.

Daftar Pustaka

- Nugraha, A., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2023). *Pengaruh Social Comparison terhadap Subjective Well-Being Mahasiswa Pengguna Instagram di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik*. PSIKOSAINS, 18(2), 126–137.
- Cahyani, R. O., & Pangestuti, R. (2023). *Fear of Missing Out (FoMO) dengan Social Comparison pada Mahasiswa Pengguna Instagram*. Psikoislamika, 20(1), 568–578.
- Tedjawidjaja, D., & Christanti, D. (2024). *Pengaruh Self-Construal terhadap Social Media Social Comparison pada Mahasiswa di Indonesia*. Jurnal Psikologi Ulayat, 11(2).
- Ramadhani, N. P., & Ardelia, V. (2025). *Hubungan antara Perbandingan Sosial dengan Kecemasan pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial*. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 12(3).
- Hanifuddin, M., & Cahyono, R. (2021). *Social comparison pada mahasiswa pengguna media sosial*. Jurnal Psikologi Insight, 5(2), 120–131.
- Lazuardi, M. F., & Idulfilastri, R. M. (2023). *Social comparison pada mahasiswa pengguna media sosial*. Jurnal Psikologi Ulayat, 10(2), 155–169.
- Nugraha, A., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2023). *Pengaruh social comparison terhadap*

subjective well-being mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.

PSIKOSAINS, 18(2), 126–137.<https://doi.org/10.30587/psikosains.v18i2.6272>
PDF tersedia di Google Scholar.

Ramadhani, N. P., & Ardelia, V. (2025). Hubungan antara perbandingan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa pengguna media sosial. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(3), 1159–1169.

Santrock, J. W. (2020). *Life-span Development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

Tedjawidjaja, D., & Christanti, D. (2024). Pengaruh *self-construal* terhadap *social media social comparison* pada mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 11(2), 145–160.