

Hubungan Penerimaan Diri terhadap Perbandingan Sosial dengan dimoderatori oleh kebersyukuran pada Mahasiswa Pengguna TikTok

Nurul Hidayah, Ayatullah Kutub Hardew

UIN Raden Mas Said Surakarta, Sukoharjo, Indonesia

*Corresponding Author: nrlhidayahh18@gmail.com

Article History:

Received 2025-02-20

Accepted 2025-04-28

Keywords:

Self-Acceptance, Social Comparison, Gratitude, Students, TikTok

Kata Kunci:

Penerimaan Diri, Perbandingan Sosial, Kebersyukuran, Mahasiswa, TikTok

ABSTRACT

The use of TikTok among students can have positive and negative impacts. One of the negative impacts is the tendency for social comparison of the lives and ideal achievements of others displayed on TikTok. So, that it can cause social jealousy and give rise to negative emotional impacts such as feelings of inferiority and envy. Lack of self-acceptance is one of the factors that students make social comparison. So, gratitude variable is needed to increase self-acceptance and reduce social comparison. The purpose of this study was to determine the role of gratitude in moderating the relationship between self-acceptance and social comparison in TikTok user students. The method in this study is quantitative. The number of samples in this study was 282 students selected using the criterion sampling technique. Data collection was carried out by distributing measuring instruments through google form, with three scale used, namely the INCOM social comparison scale (16 item, $\alpha = 0.785$), self-acceptance scale (24 item, $\alpha = 0.833$) and gratitude scale (16 item, $\alpha = 0.753$). The data analysis used was a moderated regression analysis (MRA) technique. The results of this study indicate that the hypothesis is accepted, with a sig value of 0.001 (< 0.05) and a coefficients value of 0.004. This means that gratitude can moderate the relationship between self-acceptance and social comparison positively. Being grateful can make students more accepting of their strengths and weakness, so that when they access TikTok they will not be exposed to social comparison because they have good self-acceptance.

ABSTRAK

Penggunaan TikTok pada mahasiswa dapat memberikan dampak positif dan negatif. Salah satu dampak negatifnya ialah kecenderungan perbandingan sosial terhadap kehidupan serta pencapaian ideal orang lain yang di tampilkan di TikTok. Sehingga dapat menimbulkan kecemburuan sosial dan memunculkan dampak emosional negatif seperti munculnya rasa rendah diri dan iri. Kurang nya penerimaan diri menjadi salah satu faktor mahasiswa melakukan perbandingan sosial. Sehingga diperlukan variabel kebersyukuran untuk meningkatkan penerimaan diri dan menurunkan perbandingan sosial. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah kebersyukuran dapat memoderasi hubungan antara penerimaan diri dengan perbandingan sosial pada mahasiswa pengguna TikTok. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 282 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik criterion sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebar alat ukur melalui google form, dengan tiga skala yang digunakan yaitu skala perbandingan sosial INCOM (16 item, $\alpha = 0.785$), skala penerimaan diri (24 item, $\alpha = 0.833$), dan skala kebersyukuran (16 item, $\alpha = 0.753$). Analisis data yang digunakan adalah teknik moderated regression analysis (MRA). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, dengan nilai sig sebesar 0.001 (< 0.05) dan nilai koefisien sebesar 0.004. Artinya, kebersyukuran dapat memoderasi hubungan antara penerimaan diri dengan perbandingan sosial secara positif. kebersyukuran yang dimiliki dapat membuat mahasiswa lebih menerima kelebihan serta kekurangan yang ada dalam dirinya, sehingga ketika mengakses TikTok tidak akan terpapar perbandingan sosial karena memiliki penerimaan diri yang baik.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa ialah status yang didapat ketika individu melanjutkan pendidikannya pada jenjang perguruan tinggi (Akhnaf et al., 2022). Secara umum, mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood*

atau masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Fase ini ditandai oleh ketidakstabilan, eksplorasi diri, dan peningkatan pengambilan keputusan tentang masa depan (Arnett, 2000). Sehingga, mahasiswa cenderung memiliki keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain (Saputra & Hastuti, 2024). Media sosial menjadi salah satu wadah yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa dalam menjalin relasi dengan orang lain agar selalu terhubung (Yenny & Astuti, 2021).

TikTok menjadi media sosial yang banyak digemari oleh kalangan mahasiswa selain Instagram (Saputra, 2024). Menurut data terbaru yang dirilis bulan Agustus 2024, tercatat sekitar 157,6 juta pengguna TikTok di Indonesia (Arradian, 2024). Dengan pengguna terbanyak berdasarkan data dari Kalodata (2024) didominasi oleh usia 18-24 tahun, yakni sebanyak 35%. Sedangkan pengguna Instagram pada Januari 2024 menurut data dari NapoleonCat (2024) sebanyak 32,8%, yang didominasi usia 18-24 tahun. TikTok menawarkan berbagai macam konten menarik berdurasi singkat yang dapat dengan mudah diakses oleh pengguna. Serta dilengkapi fitur pembuatan video, foto, filter dan kolom komentar yang dapat digunakan untuk mengomentari postingan orang lain (Mubarak et al., 2024). Namun di samping dampak positifnya, TikTok juga dapat membawa dampak negatif bagi penggunanya. Salah satu diantaranya, membandingkan diri dengan orang lain (Fauziah et al., 2020). Dimana, konten yang ditampilkan di TikTok seringkali menunjukkan kehidupan ideal serta pencapaian yang di dapat orang lain, sehingga digunakan sebagai bahan perbandingan oleh mahasiswa (Vogel et al., 2014; Dinata & Pratama, 2022).

Perbandingan sosial merupakan perilaku membandingkan yang dilakukan individu untuk melihat perbedaan kemampuan dan pendapat antara diri sendiri dengan individu lain (Gibbons & Buunk, 1999). Menurut Festinger (1954) perbandingan sosial terdiri dari dua aspek diantaranya: 1) kemampuan (*ability*), 2) pendapat (*opinion*). Perbandingan sosial berfungsi untuk mengevaluasi diri, dimana individu pada dasarnya memiliki dorongan untuk mengevaluasi diri dengan menjadikan objek atau hal lain sebagai acuan untuk perbandingan (Putra, 2018). Selain itu, perbandingan sosial juga berfungsi untuk meningkatkan diri. Perbandingan sosial yang dilakukan biasanya dalam hal kemampuan, fisik, serta gaya hidup (Pratiwi, 2024).

Berdasarkan hasil *pre-eliminary research* yang telah dilakukan melalui penyebaran kuesioner tertutup kepada 34 mahasiswa Soloraya yang memiliki kriteria diantaranya; mahasiswa pengguna TikTok, usia 18-24 tahun dan berdomisili di Soloraya. Didapatkan sebanyak 88,2% responden mengaku pernah membandingkan dirinya dengan orang lain di TikTok. Perbandingan sosial yang dilakukan pada aspek kemampuan yaitu membandingkan pencapaian hidup, prestasi, kemampuan diri, penampilan, paras atau wajah dan ekonomi. Kemudian, pada aspek pendapat ditunjukkan dengan membandingkan pemahaman yang dimiliki dengan orang lain di TikTok serta membandingkan cara menghadapi situasi yang dihadapi oleh orang lain di TikTok. Menurut Mussweiler (dalam Yenny dan Astuti, 2021) perbandingan sosial yang dilakukan terjadi secara spontan ketika melihat hidup orang lain. Sehingga, perbandingan sosial yang dilakukan dapat berupa perbandingan ke atas (*upward comparison*) atau perbandingan ke bawah (*downward comparison*). Dalam konteks ini, perbandingan ke atas umum terjadi pada mahasiswa (Swari & Tobing, 2024). Sehingga, hal ini cenderung menimbulkan kecemburuan sosial (Putra, 2018). Selain itu, perbandingan sosial yang dilakukan juga berdampak negatif kepada emosi mahasiswa yang dapat memicu munculnya perasaan tidak mampu, rendah diri, iri dan kurang puas terhadap hidupnya (de Vries et al., 2018).

Perbandingan sosial yang dilakukan salah satunya disebabkan oleh kurangnya penerimaan diri (Kam & Prihadi, 2021). Penerimaan diri menurut Ryff & Singer (2008) adalah sikap positif terhadap diri, menerima dan mengapresiasi segala aspek yang ada dalam diri baik kemampuan maupun kelemahan. Mahasiswa yang dapat menerima dirinya cenderung memiliki pandangan yang positif akan dirinya sendiri

dan lebih memandang dirinya berharga tanpa merasa rendah dibandingkan orang lain, sehingga mahasiswa cenderung merasa puas terhadap hidupnya dan tidak membandingkan dirinya dengan individu lain (Permadi et al., 2023). Menurut Powell (dalam Andani, 2020) terdapat lima aspek dalam penerimaan diri, yaitu: 1) penerimaan fisik, 2) penerimaan intelektual, 3) penerimaan keterbatasan diri, 4) penerimaan perasaan atau emosi, 5) penerimaan kepribadian.

Berdasarkan hasil *pre-eliminary research*, penerimaan diri yang dimiliki mahasiswa Soloraya dari rentang 1-6, sebanyak 47,1% merasa memiliki penerimaan diri yang tinggi yaitu pada angka 5, sebanyak 35,2% merasa memiliki penerimaan diri yang cukup tinggi yaitu pada angka 4, dan sebanyak 11,8% merasa memiliki penerimaan diri yang sangat tinggi yaitu pada angka 6. Bentuk penerimaan diri yang dilakukan pada aspek penerimaan fisik yaitu merasa memiliki fisik dan paras yang menarik serta merasa puas dengan hal tersebut. Aspek penerimaan intelektual yaitu tidak berpikir untuk merubah dirinya seperti orang lain. Aspek penerimaan keterbatasan diri antara lain menerima kekurangan yang dimiliki dan tidak merasa malu dengan kekurangan yang dimiliki. Aspek perasaan atau emosi ditunjukkan dengan pengendalian emosi ketika berbeda pendapat. Dan aspek penerimaan kepribadian yaitu menyadari kelemahan dan kekurangan yang ada dalam diri.

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan penerimaan diri adalah kebersyukuran (Permadi et al., 2023). Kebersyukuran menurut Watkins et al (2003) merupakan kecenderungan emosi individu dalam menanggapi pengalaman yang dialami selama hidup secara positif. Kebersyukuran berperan dalam menciptakan suasana hati yang bahagia dan tenang (*subjective well-being*) serta emosi yang positif, sehingga kebersyukuran dapat menjadi metode *coping* yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa rendah diri (Santrock, 2003; Putra, 2018). Dengan bersyukur, mahasiswa dapat menerima segala kelebihan serta kekurangan yang ada di dalam diri (Eka & Jainuddin, 2019). Karena kebersyukuran dapat meningkatkan pemikiran positif pada mahasiswa dan menurunkan pemikiran negatif terhadap dirinya. Sehingga, ketika mengakses TikTok mahasiswa tidak merasa iri dan rendah dibanding orang lain (Krisanti et al., 2023). Serta cenderung untuk mengevaluasi dirinya secara positif (Eka & Jainuddin, 2019). Menurut Watkins et al. (2003) kebersyukuran terdiri dari tiga dimensi, yaitu: 1) *sense of abundance* (perasaan berkecukupan), 2) *appreciation for others* (apresiasi sosial), 3) *simple appreciation* (apresiasi terhadap hal sederhana). Berdasarkan hasil *pre-eliminary*, tingkat kebersyukuran yang dimiliki mahasiswa Soloraya dari rentang 1-6, sebanyak 47,1% merasa memiliki rasa kebersyukuran yang tinggi, sebanyak 38,2% merasa memiliki rasa kebersyukuran yang cukup tinggi, sebanyak 8,8% merasa memiliki rasa kebersyukuran yang cukup rendah. Takaran kebersyukuran yang dimiliki mahasiswa Soloraya ditunjukkan dengan merasa cukup atas apa yang dimiliki, berkebersyukuran atas bantuan yang diberikan orang lain dan berkebersyukuran dengan momen kecil yang didapatkan.

Menurut temuan Kam & Prihadi (2021) dalam penelitiannya, bahwa individu tidak akan melakukan perbandingan sosial dengan orang lain jika individu tersebut dapat menerima dirinya tanpa syarat, dimana ketika melakukan evaluasi diri individu tersebut cenderung melihat dirinya secara lebih objektif. Serta temuan Winata & Andangsari (2017) dalam penelitiannya, bahwa kebersyukuran dan perbandingan sosial memiliki hubungan yang negatif, artinya semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dimiliki individu maka tingkat perbandingan sosial nya semakin rendah. Kemudian temuan Sari et al., (2023) dalam penelitiannya, bahwa kebersyukuran dan penerimaan diri memiliki hubungan positif yang signifikan, artinya semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dimiliki maka semakin tinggi juga penerimaan diri nya. Namun, hal tersebut berbanding terbalik dengan hasil *pre-eliminary research* yang telah dilakukan, dimana rasa kebersyukuran, penerimaan diri dan perbandingan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa sama-sama tinggi. Hal ini berarti, mahasiswa masih melakukan perbandingan sosial dengan

orang lain yang dilihatnya di TikTok meski penerimaan diri yang dimiliki tinggi dan telah di moderasi oleh kebersyukuran yang juga tinggi.

Berdasarkan pemaparan masalah tersebut terdapat kesenjangan antara penelitian terdahulu dengan hasil *pre-eliminary research* yang telah peneliti lakukan. Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada variabel dan subjek penelitian, hal ini karena masih sedikit penelitian yang meneliti variabel penerimaan diri, perbandingan sosial dan kebersyukuran pada mahasiswa pengguna TikTok dalam satu kajian, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini. Maka rumusan masalah yang ditetapkan yaitu apakah kebersyukuran dapat memoderasi hubungan antara penerimaan diri dengan perbandingan sosial pada mahasiswa pengguna TikTok?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran kebersyukuran dalam memoderatori hubungan antara penerimaan diri dengan perbandingan sosial pada mahasiswa pengguna TikTok.

2. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu metode untuk menguji teori dengan meneliti hubungan variabel satu dengan variabel lain (Amruddin et al., 2022). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu perbandingan sosial sebagai variabel terikat (Y), penerimaan diri sebagai variabel bebas (X) dan Kebersyukuran sebagai variabel moderator.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i Soloraya (Surakarta, Sukoharjo, Sragen, Boyolali, Klaten, Wonogiri, dan Karanganyar). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *non-probability sampling* menggunakan metode *criterion sampling*. *Criterion sampling* merupakan teknik penarikan sampel yang dilakukan berdasarkan kriteria khusus yang telah ditentukan (Sugiyono, 2019). Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Issac dan Michael dengan jumlah populasi tidak terhingga dan presentase toleransi kesalahan (*error tolerance*) sebesar 10% (Sugiyono, 2019). Maka jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 272 mahasiswa. Untuk meminimalisir kesalahan atau *error* pada data, peneliti menambahkan 10 sampel sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 282 mahasiswa.

Kriteria dalam penelitian ini diantaranya: 1) mahasiswa/i pengguna TikTok, 2) Penggunaan min. 1 bulan 3) berusia 18-24 tahun, 4) berdomisili di Soloraya. Peneliti memilih mahasiswa pengguna TikTok karena penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan penerimaan diri dengan perbandingan sosial yang dimoderatori oleh kebersyukuran pada mahasiswa pengguna TikTok, sehingga penting bagi peneliti untuk memilih latar belakang yang sesuai. Selain itu, mahasiswa dipilih karena mahasiswa berada pada masa *emerging adulthood* atau peralihan dari remaja menuju dewasa, dimana dalam tahap perkembangannya berhubungan dengan eksplorasi diri serta pengambilan keputusan tentang masa depan seperti menjalin relasi dengan orang lain, pekerjaan dan percintaan (Fitrianti et al., 2022). Sehingga mahasiswa terhubung dengan media sosial untuk memenuhi tahap perkembangan tersebut (Yenny & Astuti, 2021). Kemudian, peneliti memilih media sosial TikTok karena media sosial TikTok menawarkan video berdurasi pendek dengan menampilkan konten menarik yang algoritmanya berdasarkan grafik konten, dimana konten yang ditampilkan berdasarkan minat pengguna (Maryana, 2024). Sehingga, dapat menarik perhatian mahasiswa untuk mengakses media sosial TikTok (Saputra & Hastuti, 2024). Serta memungkinkan penggunaannya untuk melakukan perbandingan dengan konten yang dilihatnya (Pratiwi, 2024).

Pengumpulan data dilakukan secara *online* melalui google form menggunakan skala likert dengan 5 pilihan jawaban, SS (sangat sesuai), S (sesuai), N (netral), TS (tidak sesuai), STS (sangat tidak sesuai). Terdapat tiga macam skala yang digunakan dalam penelitian ini. Pertama, skala perbandingan sosial menggunakan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Scale (INCOM)* dari penelitian Gibbons & Buunk

(1999) yang dimodifikasi dengan menyesuaikan konteks dan menambahkan jumlah item berdasarkan aspek dari Festinger (1954) yang terdiri dari 32 item. Kedua, skala penerimaan diri disusun menggunakan aspek dari Powell (dalam Andani, 2020), yang terdiri dari 48 item. Ketiga, skala kebersyukuran disusun menggunakan aspek dari Watkins et al. (2003) yang terdiri dari 32 item.

Sebelum pengambilan data dilapangan, terlebih dahulu dilakukan pengujian alat ukur menggunakan validitas isi dan uji reliabilitas. Validitas isi dilakukan dengan empat *expert judgement* yang memiliki latar belakang kompetensi sebagai psikolog klinis dan remaja serta psikolog pendidikan dan remaja, dengan tujuh pilihan jawaban dan menggunakan analisa V'Aikens. Setelah dilakukan revisi sebanyak satu kali, didapatkan nilai koefisien 0.83-0.92 pada ketiga skala tersebut. Revisi pada validitas isi berkaitan dengan kalimat yang kurang efektif, penggunaan kata yang kurang wajar dan tidak pas, serta kalimat yang terlalu panjang dan tidak sederhana. Kemudian, peneliti melakukan uji coba alat ukur kepada 110 responden (Azwar, 2012). Uji reliabilitas dilakukan menggunakan *Alpha Cronbach's* melalui SPSS 22.0. Berdasarkan hasil uji coba alat ukur dan proses pengguguran item, didapatkan nilai koefisien pada skala perbandingan sosial sebesar 0.785 dengan jumlah 16 item melalui proses pengguguran item sebanyak satu putaran, skala penerimaan diri sebesar 0.833 dengan jumlah 24 item melalui proses pengguguran item sebanyak dua putaran, dan skala kebersyukuran sebesar 0.753 dengan jumlah 16 item melalui proses pengguguran item sebanyak dua putaran.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *moderated regression analysis* (MRA), untuk mengetahui hubungan penerimaan diri dan perbandingan sosial dengan kebersyukuran sebagai variabel moderator menggunakan bantuan aplikasi SPSS 22.0. Sebelum dilakukan *moderated regression analysis* (MRA), terlebih dahulu dilakukan uji asumsi dengan menggunakan uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 282 mahasiswa pengguna TikTok yang terdiri dari 236 responden perempuan (84%) dan 46 responden laki-laki (16%).



Gambar 1. Jenis Kelamin

Sebaran usia dalam penelitian ini antara 18 hingga 24 tahun, dimana usia 18 tahun sebanyak 10 responden, usia 19 tahun sebanyak 25 responden, usia 20 tahun sebanyak 61 responden, usia 21 tahun sebanyak 111 responden, usia 22 tahun sebanyak 54 responden, usia 23 tahun sebanyak 19 responden dan usia 24 tahun sebanyak 4 responden. Kemudian, berdasarkan domisili mahasiswa pengguna TikTok sebanyak 32 responden berdomisili di Boyolali, 21 responden domisili Karanganyar, 21 responden domisili Klaten, 67 responden domisili Sukoharjo, 95 responden domisili Surakarta, 28 responden domisili Sragen dan 20 responden domisili Wonogiri.

Tabel 1. Deskripsi Penggunaan TikTok

		N	Presentase
Lama Penggunaan	1-6 bulan	3	1,1
	1-3 tahun	147	52,1
	3-5 tahun	113	40,1
	> 5 tahun	19	6,7
Durasi Penggunaan	< 1 jam	22	8,2
	1-3 jam	89	31,6
	3-5 jam	118	41,8
	5-8 jam	37	13,1
	> 8 jam	15	5,3

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa/i pengguna TikTok dengan lama penggunaan minimal 1 bulan. Pada tabel 1, menunjukkan bahwa lama penggunaan TikTok terbanyak adalah 1-3 tahun, yakni sebanyak 147 responden (52,1%). Dan durasi penggunaan yang paling banyak berada pada rentang 3-5 jam perhari, yakni sebanyak 118 responden (41,8%).

Tabel 2. Hasil kategorisasi Variabel

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase
Perbandingan Sosial	Rendah	42	14,9
	Sedang	199	70,6
	Tinggi	41	14,5
Penerimaan Diri	Rendah	47	16,7
	Sedang	187	66,3
	Tinggi	48	17
Kebersyukuran	Rendah	48	17
	Sedang	174	61,7
	Tinggi	60	21,3

Pada tabel 2, sebanyak 199 responden memiliki tingkat perbandingan sosial sedang (70,6%). Kemudian pada variabel penerimaan diri sebanyak 187 responden memiliki tingkat penerimaan diri sedang (66,3%). Begitupun dengan skala kebersyukuran, sebanyak 174 responden memiliki tingkat kebersyukuran sedang (61,7%).

Sebelum dilakukan analisis data menggunakan analisis regresi moderasi (MRA), terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik berupa uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas dan uji heteroskedastisitas.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Unstandardized Residual		
N		282
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0039975
	Std. Deviation	3,37390812
Most Extreme Differences	Absolute	,044
	Positive	,037
	Negative	-,044
Test Statistic		,044
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Pada tabel 3. Hasil Uji Normalitas yang dilakukan menggunakan residual *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi $0.200 > 0.05$, yang berarti sebaran data residual berdistribusi normal (Ghozali, 2018; Sholihah et al., 2023). Sehingga dapat dilanjutkan dengan Uji Linearitas.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Perbandingan Sosial * Penerimaan Diri	Between Groups	(Combined)	4105,043	44	93,296	1,335	,091
		Linearity	616,726	1	616,726	8,823	,003
		Deviation from Linearity	3488,316	43	81,124	1,161	,242
	Within Groups		16565,496	237	69,897		
	Total		20670,539	281			

Tabel 4. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi *deviation from linearity* 0.242 > 0.05. Artinya, terdapat hubungan yang linear antara variabel penerimaan diri dengan perbandingan sosial.

Tabel 5. Hasil Uji Multikolinearitas

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
Model		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	63,508	4,625		13,732	,000		
	Penerimaan Diri	-,179	,062	-,172	-2,879	,004	,614	1,629
	Kebersyukuran	,081	,086	,071	,941	,384	,614	1,629

a. Dependent Variable: Perbandingan Sosial

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas pada tabel 5, nilai toleransi masing-masing variabel sebesar 0.614 > 0.10 dan nilai VIF sebesar 1.629 < 10. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antar variabel (Ghozali, 2018).

Tabel 6. Hasil Uji Heteroskedastisitas

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	7,798	3,006		2,595	,010
	Penerimaan Diri	,005	,040	,009	,113	,910
	kebersyukuran	-,029	,056	-,040	-,517	,606

a. Dependent Variable: Perbandingan Sosial

Pada tabel 6, uji heteroskedastisitas dilakukan dengan menggunakan uji Glejser. Hasil dari uji tersebut menunjukkan nilai signifikansi variabel penerimaan diri sebesar 0.910 > 0.05 dan nilai signifikansi variabel keberkebersyukuran sebesar 0.606 > 0.05. Hal ini berarti bahwa antar variabel tidak terjadi masalah heteroskedastisitas (Ghozali, 2018). Setelah uji asumsi terpenuhi dan mendapat sebaran data yang berdistribusi normal dan linear, serta tidak terjadi masalah multikolinearitas dan heteroskedastisitas, maka uji hipotesis menggunakan analisis regresi moderasi (MRA) dapat dilakukan.

Tabel 7. Hasil Analisis Regresi Linear

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	65,611	1,707		38,434	,000
	PenerimaanDiri	-,145	,020	-,398	-7,247	,000

a. Dependent Variable: Perbandingan Sosial

Berdasarkan analisis regresi linear pada tabel 7, diketahui nilai signifikansi penerimaan diri dengan perbandingan sosial sebesar 0.000 < 0.05, dengan nilai koefisien sebesar -0.145. Hal ini berarti terdapat

hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel, dimana semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki individu maka kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosialnya semakin rendah.

Tabel 8. Hasil Uji R Square

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,398 ^a	,158	,155	3,479

a. Predictors: (Constant), PenerimaanDiri

Pada tabel 8, diketahui nilai koefisien determinasi sebesar 0.155 yang berarti penerimaan diri memberi kontribusi terhadap perbandingan sosial sebesar 15,5%. Sementara 84,5% ($100\% - 15,5\% = 84,5\%$) dikontribusi oleh sebab lain (Ghozali, 2018).

Tabel 9. Hasil Analisis Regresi Moderasi (MRA)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	87,018	6,694		13,000	,000
Penerimaan Diri	-,471	,083	-,2086	-5,703	,000
kebersyukuran	-,294	,108	,938	-2,718	,007
Interaksi Penerimaan Diri* kebersyukuran	,005	,001	2,246	3,545	,000

a. Dependent Variable: Perbandingan Sosial

Sementara itu, hasil analisis regresi moderasi (MRA) pada tabel 9 menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ pada hubungan variabel penerimaan diri dengan perbandingan sosial setelah di moderasi oleh variabel kebersyukuran. Hal ini dapat disimpulkan bahwa variabel kebersyukuran dapat memoderasi hubungan penerimaan diri dengan perbandingan sosial. Dengan nilai koefisiensi interaksi penerimaan diri dengan kebersyukuran sebesar 0.005, dimana terdapat hubungan positif yang signifikan. Artinya, kebersyukuran dapat meningkatkan penerimaan diri pada mahasiswa sehingga perbandingan sosial yang dilakukan dapat diturunkan.

Tabel 10. Hasil Uji R Square setelah di Moderasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,689 ^a	,474	,468	1,711

a. Predictors: (Constant), Interaksi Penerimaan Diri*Kebersyukuran, Penerimaan Diri, Kebersyukuran

Pada tabel 10, didapatkan perubahan nilai koefisien determinasi setelah di moderasi oleh variabel kebersyukuran, yakni dari 0.155 menjadi 0.468. Artinya, kontribusi hubungan penerimaan diri dengan perbandingan sosial setelah di moderasi variabel kebersyukuran pada mahasiswa pengguna TikTok meningkat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kebersyukuran dapat memoderasi hubungan penerimaan diri terhadap perbandingan sosial pada mahasiswa pengguna TikTok. Berdasarkan hasil analisis regresi linear yang telah dilakukan, penerimaan diri memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap perbandingan sosial ($\text{sig } 0.000 < 0.05$, nilai koefisien -0.143). Hal ini berarti semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki mahasiswa, maka perbandingan sosial pada mahasiswa semakin rendah. Begitupun sebaliknya semakin rendah penerimaan diri yang dimiliki, maka perbandingan sosialnya

semakin tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kam dan Prihadi (2021), yang mengemukakan bahwa individu yang menerima dirinya tanpa syarat tidak akan melakukan perbandingan sosial. Mahasiswa yang memiliki penerimaan diri yang tinggi akan memiliki pemikiran yang positif terhadap dirinya sendiri dan lebih memandang dirinya berharga tanpa merasa rendah di banding orang lain, sehingga ketika melihat postingan orang lain di TikTok mahasiswa tidak merasa cemburu dan tidak akan membandingkan dirinya (Permadi et al., 2023).

Selanjutnya, hasil analisis regresi moderasi (MRA) menunjukkan bahwa hubungan penerimaan diri dengan perbandingan sosial tetap signifikan setelah adanya kebersyukuran ($\text{sig } 0.001 < 0.05$, nilai koefisien 0.004). Hal ini berarti bahwa kebersyukuran dapat memoderasi hubungan penerimaan diri terhadap perbandingan sosial secara positif. Kebersyukuran berperan meningkatkan penerimaan diri sehingga kecenderungan perbandingan sosial yang dilakukan akan lebih rendah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al (2023), yang mengemukakan bahwa individu yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi dapat menerima dirinya dengan baik. Serta temuan Winata & Andangsari (2017) dalam penelitiannya, bahwa kebersyukuran dan perbandingan sosial memiliki hubungan yang negatif, artinya semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dimiliki individu maka tingkat perbandingan sosial nya semakin rendah.

Hasil koefisien determinasi setelah adanya variabel moderator menunjukkan peningkatan dari 15,7% menjadi 47,9%, hal ini berarti kebersyukuran memberikan kontribusi sebanyak 32,2%. Peningkatan koefisien determinasi tersebut menunjukkan peran yang dimiliki kebersyukuran dalam hubungan penerimaan diri terhadap perbandingan sosial cukup besar. Sementara sisanya, sebanyak 52,1% diperoleh dari faktor lain seperti faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa (internal) dan faktor dari lingkungan sekitar (eksternal). Faktor internal menurut Hasriani (dalam Permadi et al., 2023) dapat memberikan kontribusi yang cukup besar dalam hubungan penerimaan diri dengan perbandingan sosial setelah di moderasi kebersyukuran, dimana mahasiswa menyadari dan meyakini bahwa kelebihan serta kekurangannya diberikan oleh tuhan sehingga mereka cenderung memiliki pemahaman yang baik tentang dirinya dan mampu memahami keadaan dirinya. Selanjutnya, faktor dari luar dapat berupa dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga maupun teman, dimana adanya dukungan tersebut dapat membuat individu merasa diterima akan keadaan dirinya (Permadi et al., 2023).

Pada penelitian ini, menunjukkan bahwa responden didominasi oleh perempuan, dimana perempuan menurut temuan Sari dan Suarya (2018) dalam penelitiannya lebih banyak melakukan perbandingan sosial dibanding laki-laki. Kemudian, mayoritas responden memiliki tingkat perbandingan sosial, penerimaan diri dan kebersyukuran yang sedang. Sebanyak 199 (70,6) responden pada variabel perbandingan sosial, sebanyak 187 (66,3) responden pada variabel penerimaan diri. Serta sebanyak 174 (61,7) responden pada variabel kebersyukuran. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor lingkungan atau tempat tinggal.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa menghabiskan waktu yang banyak dalam mengakses TikTok, dapat mempengaruhi penggunaanya melakukan perbandingan sosial (Yenny & Astuti, 2021). Selain itu, paparan konten di TikTok yang menampilkan kehidupan ideal juga dapat memicu mahasiswa melakukan perbandingan sosial (de Vries et al., 2018). Hal ini disebabkan karena mahasiswa secara umum berada dalam fase peralihan dari remaja menuju dewasa, dimana pada fase tersebut mahasiswa sedang melakukan eksplorasi untuk mencari identitas dirinya (Putra, 2016). Sehingga, mahasiswa cenderung menjadikan apa yang dilihat nya di media sosial Tiktok sebagai tolak ukur untuk evaluasi diri. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Festinger (1954) bahwa mahasiswa seringkali melakukan perbandingan sosial untuk mencari informasi sebagai bahan evaluasi.

Temuan ini menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat meningkatkan penerimaan diri pada mahasiswa pengguna TikTok dan menurunkan tingkat perbandingan sosial yang dimiliki. Kebersyukuran berperan dalam menciptakan perasaan tenang (*subjective well-being*) dan emosi positif, sehingga dapat mendorong mahasiswa untuk meningkatkan pemikiran positif dan menurunkan pemikiran negatif terhadap dirinya (Permadi et al., 2023). Mahasiswa yang memiliki kebersyukuran tinggi cenderung merasa puas terhadap dirinya, baik akan hidup maupun pencapaian yang telah diperoleh (Permadi et al., 2023). Oleh sebab itu, mahasiswa dapat menerima dirinya sendiri tanpa merasa iri maupun rendah ketika melihat postingan orang lain (Krisanti et al., 2023). Sehingga kecenderungan membandingkan diri dengan individu lain akan lebih rendah (Winata & Andangsari, 2017).

4. KESIMPULAN

Hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hipotesis diterima ($\text{sig } 0.001 < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran dapat memoderasi hubungan penerimaan diri terhadap perbandingan sosial. Artinya, kebersyukuran berperan dalam menguatkan penerimaan diri pada mahasiswa yang mengakses TikTok sehingga kecenderungan perbandingan sosial yang dilakukan dapat diturunkan. Kebersyukuran yang dimiliki dapat membuat mahasiswa lebih menerima kelebihan serta kekurangan yang ada dalam dirinya, sehingga ketika mengakses TikTok tidak akan terpapar perbandingan sosial karena memiliki penerimaan diri yang baik. Selanjutnya kontribusi penerimaan diri terhadap perbandingan sosial mengalami peningkatan setelah di moderasi oleh variabel kebersyukuran, yakni dari 15,7% menjadi 47,9%.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan, yakni terletak pada pengambilan sampel. Dimana pengambilan sampel dilakukan secara daring atau "*online*" sehingga peneliti tidak dapat memastikan pengisian kuesioner dilakukan secara sungguh-sungguh oleh responden. Adapun saran untuk mahasiswa pengguna TikTok, diharapkan agar lebih bijak dalam mengakses media sosial terutama TikTok, serta menanamkan kebersyukuran dalam kehidupan sehari-hari dengan mensyukuri hal-hal kecil dalam hidup. Selain itu juga dapat meningkatkan kebersyukuran dengan mengikuti pelatihan seperti *journaling* kebersyukuran dan refleksi diri. Kemudian untuk peneliti selanjutnya, disarankan meneliti variabel lain yang lebih memberi kontribusi dan dapat memoderasi hubungan dalam penelitian ini seperti variabel *subjective well-being*, regulasi emosi dan kepuasan hidup.

5. REFERENSI

- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-Zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self Awareness Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 107. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.13201.2022>
- Amruddin, Priyanda, R., Agustina, T. S., Ariantini, N. S., Rusmayani, N. G. A. L., Aslindar, D. A., Ningsih, K. P., Wulandari, S., Putranto, P., Yuniati, I., Untari, I., Mujiani, S., & Wicaksono, D. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. PRADINA PUSTAKA.
- Andani, T. P. (2020). *Hubungan Penerimaan Diri dan Harga Diri pada Remaja dengan Orangtua Bercerai*. 8(2), 54–65. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arradian, D. (2024, October). Indonesia Pengguna TikTok Terbesar Dunia, Kalahkan Amerika dan Brasil! *Sindonews.Com*.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (II). Pustaka Pelajar.

- de Vries, D. A., Möller, A. M., Wieringa, M. S., Eigenraam, A. W., & Hamelink, K. (2018). Social Comparison as the Thief of Joy: Emotional Consequences of Viewing Strangers' Instagram Posts. *Media Psychology*, 21(2), 222–245. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1267647>
- Dinata, R. I., & Pratama, M. (2022). Hubungan antara Social Comparison dengan Body Image Dewasa awal Pengguna Media Sosial Tiktok. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(3), 217–224. <https://doi.org/10.38035/rjrv.v4i3>
- Eka W, M., & Jainuddin. (2019). Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebersyukuran Siswa MA Bilingual Boarding School. *Indonesian Psychological Research*, 01(01), 25–31. <https://doi.org/10.29080/ipr.v1i1.167>
- Fauziah, S., Hacantya, B. B., Paramita, A. W., & Saliha, W. M. (2020). KONTRIBUSI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DALAM PERBANDINGAN SOSIAL PADA ANAK-ANAK AKHIR. *PSYCHO IDEA*, 18(2), 91–103.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Fitrianti, L. A., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2022). Self-acceptance dan dukungan sosial online dengan kecenderungan body dissatisfaction pengguna instagram pada masa emerging adulthood. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 178–186.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25 Edisi 9* (9th ed.). Undip.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual Differences in Social Comparison: Development of a Scale of Social Comparison Orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142.
- Kalodata. (2024, July). TikTok Statistik 2024. *Kalodata*.
- Kam, S. Y., & Prihadi, K. D. (2021). Why students tend to compare themselves with each other? The role of mattering and unconditional self-acceptance. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(2), 441–447. <https://doi.org/10.11591/ijere.v10i2.21238>
- Krisanti, D., Hayati, S., & Zubair, A. G. H. (2023). Hubungan Perbandingan Sosial dengan Kebersyukuran pada Dewasa Madya di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 112–118. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2141>
- Maryana, N. M. (2024). HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1). <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Mubarak, M. M. I., Junaedi, & Satrio, A. (2024). Analisis Dampak Media Sosial Tiktok Terhadap Pendidikan Karakter Di Era Teknologi 4.0. *Journal of Instructional Technology J-INSTECH*, 5(2), 105–121.
- NapoleonCat. (2024). Instagram users in Indonesia January 2024. *NapoleonCat.Com*.
- Permadi, A. A. L., Efendy, M., & Rista, K. (2023). Penerimaan diri remaja pengguna media sosial: Menelisik peran kebersyukuran. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(02), 235–247.
- Pratiwi, B. P. P. (2024). Studi Fenomenologi Perilaku Social Comparison Selama Penggunaan Aplikasi TikTok pada Mahasiswa Psikologi Universitas Airlangga Angkatan 2021. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 3(1).
- Putra, J. S. (2016). Penerimaan Diri dan Kebersyukuran pada Mahasiswa: Studi Pada Mahasiswa Fisip Universitas Islam "45" Bekasi. *Prosiding Seminar Nasional Unisma Bekasi*, 20, 373–386. <https://www.researchgate.net/publication/333103237>
- Putra, J. S. (2018). Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>

- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Saputra, N., & Hastuti, R. (2024). Hubungan Self-Control Dengan Adiksi Tiktok Pada Emerging Adulthood. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(4), 377–386. <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>
- Saputra, R. H. (2024). Perbedaan Perbandingan Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan TikTok. *YASIN: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Budaya*, 4(5), 939–946. <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i5.3593>
- Sari, I. A. W. P., & Suarya, L. M. K. S. (2018). Hubungan antara social comparison dan harga diri terhadap citra tubuh pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 5(2), 265–277.
- Sari, R. P., Suroso, & Rista, K. (2023). Penerimaan diri pada mahasiswa pekerja: Bagaimana peran kebersyukuran? *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(02), 328–343.
- Sholihah, S. M., Aditiya, N. Y., Evani, E. S., & Maghfiroh, S. (2023). Konsep Uji Asumsi Klasik Pada Regresi Linier Berganda. *Jurnal Riset Akuntansi Soedirman (JRAS)*, 2(2).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Swari, N. K. E. P., & Tobing, D. H. (2024). Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 853–863. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11194800>
- 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>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Winata, C., & Andangsari, E. W. (2017). Dispositional Gratitude And Social Comparison Orientation Among Social Media Users. *HUMANIORA*, 8(3), 229–237.
- Yenny, & Astuti, S. W. (2021). Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kesepian Dan Perilaku Perbandingan Sosial. *Jurnal Psikohumanika*, 13(1), 66–81. <http://ejurnal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>