HUBUNGAN *SOCIAL COMPARISON* DENGAN TINGKAT STRES PADA PENGGUNA TIKTOK GEN Z DI KOTA TERNATE SELATAN

Nur Hasanah Asri[1*], Irma Dasi[2]
[1, 2] Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Khairun
unuuuasriii3@gmail.com[1], irmadasi@unkhair.ac.id[2]

Abstract

This study aimed to determine the levels of social comparison and stress, as well as the relationship between social comparison and stress among Generation Z TikTok users in South Ternate City. The study focused on the high use of social media, particularly TikTok, which exposes users to various types of content related to other people's appearance, lifestyles, and achievements. Such exposure may encourage social comparison and contribute to psychological stress. This study employed a quantitative approach with a correlational design. A total of 390 participants who met the research criteria were selected using purposive sampling. Data were collected using a social comparison scale and a stress level scale. The data were analyzed using the Pearson Product-Moment correlation test with SPSS. The results showed that most respondents had a moderate level of social comparison, accounting for 312 respondents (80%), while stress levels were also predominantly moderate, accounting for 306 respondents (78%). The results showed a positive and statistically significant relationship between social comparison and stress levels among Generation Z TikTok users in South Ternate City. Therefore, individuals' tendency to engage in social comparison was associated with their stress levels.

***Keyword**: Social Comparison, Stress, TikTok, Generation Z*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *social comparison*, tingkat stres, serta hubungan antara *social comparison* dan tingkat stres pada pengguna TikTok Generasi Z di Kota Ternate Selatan. Penelitian ini berfokus pada tingginya penggunaan media sosial, khususnya TikTok, yang memungkinkan pengguna terpapar berbagai konten mengenai penampilan, gaya hidup dan pencapaian orang lain. Paparan tersebut dapat mendorong terjadinya *social comparison* dan berkaitan dengan tekanan psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sebanyak 390 responden yang memenuhi kriteria penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *social comparison* dan skala tingkat stres. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product-Moment* dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *social comparison* dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 312 responden (80%), sedangkan tingkat stres juga didominasi oleh kategori

Article History
Received: Juli 2026
Reviewed: Juli 2026
Published: Juli 2026

Plagirism Checker No 77

Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

sedang, yaitu sebanyak 306 responden (78%). Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *social comparison* dan tingkat stres pada pengguna TikTok Generasi Z di Kota Ternate Selatan. Dengan demikian, kecenderungan individu untuk melakukan *social comparison* berhubungan dengan tingkat stres yang dialaminya.
***Kata kunci**: Social Comparison, Stres, TikTok, Generasi Z*

1. Pendahuluan

Stres psikologis non-klinis telah berkembang menjadi isu kesehatan masyarakat global yang memerlukan perhatian serius. Berdasarkan analisis studi internasional oleh Piao et al. (2024) terhadap sekitar 2,45 juta responden di 149 negara, persentase populasi yang mengalami stres emosional meningkat signifikan dari 26% pada tahun 2007 menjadi 37–38% pada tahun 2020 dan terus memburuk hingga 2021. Temuan ini menegaskan bahwa stres telah berkembang menjadi isu kesehatan masyarakat yang mendunia. Meningkatnya prevalensi stres tersebut berkolerasi erat dengan pesatnya modernisasi, urbanisasi dan penetrasi teknologi digital. Perubahan pola hidup yang serba cepat, tuntutan produktivitas tinggi, serta persaingan sosial-ekonomi membuat masyarakat urban lebih rentan mengalami tekanan psikologis akibat keterbatasan waktu dan kompleksitas peran sosial (Cui et al., 2021; Magdalena et al., 2016). Di Indonesia, permasalahan kesehatan mental ini juga kian menonjol. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) mencatat prevalensi gangguan mental emosional mencapai 9,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Fenomena ini melintasi berbagai kelompok umur, namun survei *Alvara Research Center* (2022) terhadap 1.529 responden menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki kerentanan psikologis tertinggi dibandingkan generasi yang lebih tua, dengan rincian 40% berada pada kategori cukup cemas, 23,3% cemas dan 5% sangat cemas. Kerentanan ini diperkuat oleh temuan empiris Hamid dan Taslim (2024) di Kota Ternate, di mana 45% Generasi Z mengalami stres mulai dari tingkat ringan hingga sangat parah, sementara 90% Generasi X berada pada kategori normal.

Tingginya kerentanan psikologis pada Generasi Z ini berkait erat dengan tingginya intensitas interaksi mereka di ekosistem digital. Berdasarkan laporan Kemp (2024), Indonesia menempati peringkat kedua di dunia dalam jangkauan iklan platform TikTok untuk pengguna berusia 18 tahun ke atas. TikTok sebagai platform media sosial berbasis video pendek memiliki fitur algoritma personalisasi For You Page yang sangat intens paparan kontennya (Afifah & Kuntari, 2025). Pada satu sisi, TikTok menjadi sarana ekspresi diri dan pembentukan identitas sosial, namun di sisi lain, karakteristik *platform* ini menciptakan ruang evaluasi diri yang sangat aktif melalui proses perbandingan sosial atau *social comparison* (Nathania & Hartanti, 2025), baik dalam bentuk *upward social comparison* maupun *downward social comparison* (Festinger, 1954).

Fenomena *social comparison* di *platform* TikTok pada Generasi Z di Kota Ternate menunjukkan dinamika yang cukup tajam dan konkret. Hasil survei pendahuluan terhadap 119 responden Generasi Z di Kota Ternate mengungkap bahwa 82,4% atau 98 responden memilih TikTok sebagai media sosial utama yang paling sering diakses, dengan durasi pemakaian mencapai 5 hingga 10 jam per hari. Penggunaan teknologi digital yang masif di lingkungan perkotaan ini (Pramita et al., 2023) mengeposisi pengguna pada paparan konten gaya hidup, standar fisik, serta capaian finansial dan karier orang lain secara terus-menerus. Kondisi empiris ini diperjelas melalui wawancara mendalam terhadap enam pengguna TikTok Generasi Z yang

berdomisili di Ternate Tengah, Utara dan Selatan, di mana para subjek melaporkan manifestasi tekanan emosional yang beragam. Subjek Z dan Subjek V yang mengakses TikTok selama 5 hingga 7 jam sehari mengungkapkan bahwa paparan konten mengenai pencapaian dan penampilan ideal orang lain memicu perasaan kecewa terhadap diri sendiri, insecure, serta rasa kurang percaya diri dan durasi pemakaian yang tinggi saat suasana hati buruk justru memperpanjang masa perabaan emosi negatif. Subjek A dan Subjek R melaporkan bahwa paparan visual mengenai pencapaian karier, akademis dan gaya hidup secara otomatis memicu perbandingan spontan yang berdampak pada kelelahan emosional, rasa cemas akan masa depan, kekhawatiran belum mencapai target hidup, hingga penurunan fokus. Subjek N menunjukkan dampak psikologis yang paling signifikan, di mana perbandingan fisik dan penampilan dengan para kreator TikTok memicu kesedihan mendalam, evaluasi diri negatif yang berulang, kesulitan konsentrasi belajar, hingga gangguan tidur. Sementara itu, Subjek M yang berorientasi pada konten bisnis dan keluarga juga merasakan munculnya kecemasan dan ketidakpuasan pencapaian finansial, meskipun telah memiliki mekanisme koping emosional yang lebih matang.

Rangkaian fenomena tersebut selaras dengan temuan literatur bahwa paparan informasi dan kecenderungan melakukan *social comparison* di media sosial berhubungan erat dengan timbulnya evaluasi diri yang negatif, ketidakpuasan diri, meningkatnya kecemasan, hingga tekanan psikologis atau stres (Vogel et al., 2014; Fardouly et al., 2015; Putri & Sari, 2020; Fitriani, 2024; Syaflia et al., 2024; Verduyn et al., 2017). Kendati penelitian mengenai media sosial dan kesehatan mental sudah banyak dilakukan, sebagian besar studi terdahulu masih terfokus pada *platform* media sosial secara umum serta berlokasi di kota-kota besar di Pulau Jawa. Penelitian yang secara khusus mengeksplorasi platform berbasis algoritma visual intensif seperti TikTok pada kelompok Generasi Z di wilayah Indonesia Timur, khususnya Kota Ternate Selatan, masih sangat terbatas karena perbedaan demografis, karakteristik sosial budaya, serta tingkat penetrasi teknologi memberikan dinamika perilaku yang spesifik. Hal inilah yang menjadi kesenjangan penelitian utama dalam studi ini.

Menjawab celah tersebut, urgensi penelitian ini terletak pada mendesaknya pemahaman empiris mengenai sejauh mana kecenderungan *social comparison* di TikTok berkontribusi terhadap tingkat stres Generasi Z di Kota Ternate Selatan, mengingat durasi penggunaan media sosial yang sangat tinggi berisiko mengganggu kesejahteraan psikologis mereka. Dari sisi kontribusi dan manfaat, penelitian ini memberikan sumbangsih teoretis terhadap pengembangan literatur psikologi sosial dan kesehatan mental digital di Indonesia Timur, menyediakan rujukan akademis bagi peneliti selanjutnya, meningkatkan *self-awareness* bagi Generasi Z dalam menyusun strategi koping stres, serta menjadi dasar pertimbangan bagi keluarga, praktisi psikologi dan institusi terkait dalam merumuskan intervensi psikologis yang kontekstual. Kendati memiliki keterbatasan pada fokus satu platform dan cakupan wilayah yang spesifik, penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat *social comparison*, mengukur tingkat stres, serta menguji hubungan antara *social comparison* dengan tingkat stres pada pengguna TikTok Generasi Z di Kota Ternate Selatan, dengan mengajukan hipotesis utama bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

2. Tinjauan Pustaka

Kajian teoretis mengenai *social comparison* berakar dari gagasan Leon Festinger (1954) yang mendefinisikannya sebagai dorongan dari dalam diri individu untuk mengevaluasi pendapat dan kemampuan dirinya dengan membandingkannya dengan orang lain. Pengertian ini diperkuat secara konseptual oleh Gibbons dan Buunk (1999) yang menyatakan bahwa *social comparison*

adalah proses saat individu menghubungkan karakteristik mereka dengan orang lain dalam hal kemampuan, pendapat, atau karakteristik diri, yang kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Jolanda dkk. (2022) serta Dinata dan Pratama (2022) melalui pengamatan langsung terhadap performa dan penampilan orang lain untuk mengevaluasi perkembangan diri agar menjadi unggul. Dalam ekosistem digital, proses pengamatan ini menjadi sangat intens dan berulang, yang menurut Tylka dan Sabik (2010), Moningka dan Permatasari (2020), serta Yulianto dan Virlia (2023) berisiko memunculkan evaluasi diri negatif, ketidakpuasan diri, penurunan harga diri (*self-esteem*) dan tekanan psikologis. Berdasarkan kerangka Festinger (1954) serta Gibbons dan Buunk (1999), aspek *social comparison* terbagi atas dimensi *ability* (kemampuan) dan opinion (pendapat), dengan dimensi yang dibandingkan (*comparison domain*) menurut Fardouly et al. (2015) mencakup penampilan fisik, prestasi akademik atau pekerjaan, gaya hidup dan kondisi ekonomi, hingga popularitas dan penerimaan sosial. Lebih lanjut, kecenderungan perbandingan sosial ini dipengaruhi oleh faktor internal seperti kebutuhan evaluasi diri (*self-evaluation need*) yang dominan pada usia remaja hingga dewasa muda, tingkat harga diri (*self-esteem*), serta kondisi emosional individu di mana emosi negatif mempermudah terjadinya upward *social comparison* dan memperburuk kondisi psikologis (He et al., 2020; Tedjawidjaja & Christanti, 2022; Yue et al., 2022).

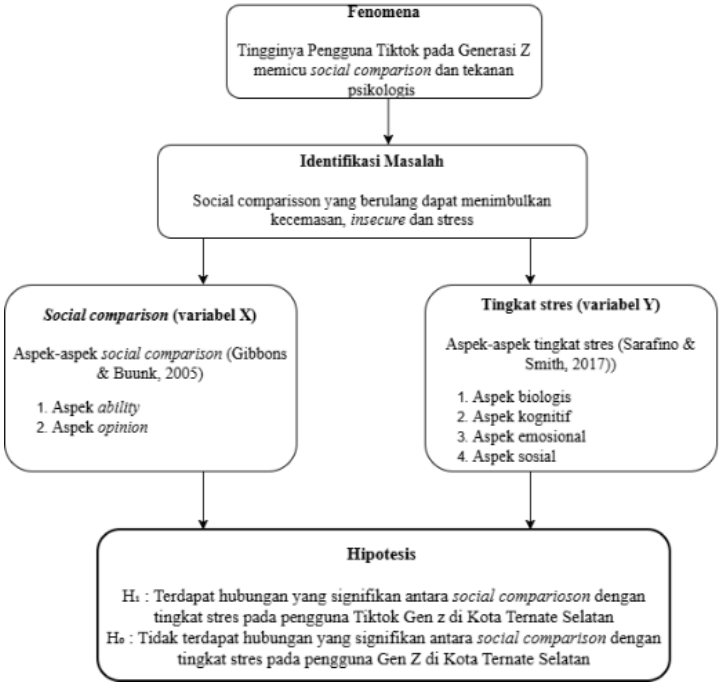
Sementara itu, konsep stres secara etimologis dipahami sebagai gangguan atau kekacauan mental dan emosional akibat faktor luar. Berdasarkan perspektif Lazarus dan Folkman (1984) dalam Astari dan Nastiti (2023), stres terjadi ketika situasi yang dihadapi dinilai berpotensi mengganggu kesejahteraan, sehingga menuntut upaya penanganan psikologis, fisiologis dan perilaku. Pandangan ini sejalan dengan Sarafino dan Smith (2017) serta Priyoto (2014) yang mendefinisikan stres sebagai kondisi ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya biologis, psikologis, maupun sosial yang dimiliki individu untuk mengatasinya. Merujuk pada Sarafino dan Smith (2017), manifestasi stres termanifestasikan melalui empat aspek utama, yaitu aspek biologis melalui respons fisiologis dan pelepasan hormon stres (adrenalin dan kortisol), aspek kognitif berupa gangguan konsentrasi dan pikiran negatif, aspek emosional berupa kecemasan, ketakutan dan depresi, serta aspek sosial berupa perubahan perilaku interaksi dan menarik diri dari lingkungan. Lebih lanjut, penyebab stres (stressors) diidentifikasikan ke dalam empat kategori utama yang menuntut kemampuan adaptasi individu, yakni frustrasi, konflik, perubahan kehidupan dan tekanan (Sarafino & Smith, 2017).

Berdasarkan tinjauan teoretis tersebut, kerangka pemikiran penelitian ini dibangun dengan menghubungkan dinamika *social comparison* Festinger (1954) serta Gibbons dan Buunk (1999) dengan model respons stres Lazarus dan Folkman (1984) serta Sarafino dan Smith (2017). Ketika individu mengakses TikTok, paparan konten visual dan algoritma personalisasi memicu proses perbandingan sosial yang intens dalam berbagai domain kehidupan. Perbandingan sosial yang menghasilkan penilaian kurang menguntungkan atau evaluasi diri negatif akan dipersepsikan oleh individu sebagai tekanan yang melampaui sumber daya adaptasinya. Penilaian kognitif dan emosional yang negatif ini pada gilirannya akan memicu respons stres secara menyeluruh, baik pada aspek biologis, kognitif, emosional, maupun sosial. Secara teoretis, semakin tinggi kecenderungan individu melakukan *social comparison*, semakin besar pula potensi munculnya tekanan psikologis dan tingkat stres yang dialami; sebaliknya, semakin rendah kecenderungan perbandingan tersebut, semakin kecil pula risiko gangguan kesejahteraan psikologisnya. Alur pikir logis inilah yang mendasari perumusan hipotesis penelitian untuk menguji hubungan antara *social comparison* dengan tingkat stres pada pengguna TikTok Generasi Z di Kota Ternate Selatan.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional untuk menguji hubungan antara *social comparison* sebagai variabel bebas (*independent variable*) dengan tingkat stres sebagai variabel terikat (*dependent variable*). Penelitian dilaksanakan di Kota Ternate Selatan pada Mei 2026 dengan menggunakan perangkat penunjang seperti laptop, aplikasi SPSS dan Google Form.Populasi dalam penelitian ini adalah Generasi Z yang berdomisili di Kota Ternate Selatan dan merupakan pengguna aktif media sosial TikTok. Penentuan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan tipe *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi (usia Generasi Z, berdomisili di Ternate Selatan, pengguna aktif TikTok setiap hari, serta bersedia menjadi responden) dan eksklusi. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Cochran dengan tingkat kepercayaan 95% (Z = 1,96) dan margin of error 5% (e = 0,05), diperoleh ukuran sampel minimum sebanyak 384 responden.

Pengumpulan data dilakukan secara online menggunakan kuesioner skala Likert yang disebarkan melalui Google Form. Variabel *social comparison* diukur menggunakan skala *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) adaptasi Gibbons dan Buunk (1999) yang terdiri dari 11 aitem mencakup aspek ability dan opinion (dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,868). Sementara itu, variabel tingkat stres diukur menggunakan 48 aitem kuesioner berdasarkan aspek biologis, kognitif, emosional dan sosial dari Sarafino dan Smith (2017) (dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,938).Teknik analisis data meliputi analisis deskriptif untuk mendeskripsikan karakteristik data, uji kualitas data yang mencakup uji validitas (*Product Moment*) dan uji reliabilitas (*Cronbach's Alpha*), serta uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*) dan uji linearitas (*ANOVA Test for Linearity*). Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi (korelasi *Pearson* atau *Spearman Rank*) melalui program SPSS untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara *social comparison* dan tingkat stres. Terakhir, operasionalisasi variabel serta prinsip etika penelitian diterapkan secara ketat guna menjaga kerahasiaan identitas dan kenyamanan responden.



Gambar 1. Kerangka Pemikiran

4. Hasil dan Pembahasan

4.1 Hasil Penelitian

A. Karakteristik Responden

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli hingga Agustus 2026 dengan melibatkan 390 responden dari kalangan Generasi Z pengguna aktif TikTok di Kota Ternate Selatan yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Karakteristik responden dianalisis berdasarkan usia dan jenis kelamin, tingkat *social comparison,* tingkat stress. Berikut merupakan karakteristik responden penelitian:

Tabel 1. Karakteristik Responden

	Klasifikasi / Norma	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Usia	14–17 tahun	18	5%
	18–21 tahun	180	46%
	22–25 tahun	152	39%
	26–30 tahun	40	10%
Jenis Kelamin	Perempuan	218	56%
	Laki-laki	172	44%
Tingkat Social Comparison	Rendah (Norma: 11–21)	28	7%
	Sedang (Norma: 22–32)	312	80%
	Tinggi (Norma: 33–44)	50	13%
Tingkat Stres	Rendah (Norma: 33–65)	37	10%
	Sedang (Norma: 66–98)	306	78%
	Tinggi (Norma: 99–132)	47	12%

Berdasarkan data deskriptif dari 390 responden, profil partisipan didominasi oleh kelompok usia 18–21 tahun (46%) dan berjenis kelamin perempuan (56%), yang mencerminkan karakteristik aktif Generasi Z dalam menggunakan media sosial. Lebih lanjut, hasil kategorisasi variabel menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *social comparison* pada kategori sedang sebesar 80% (312 orang) dan tingkat stres pada kategori sedang sebesar 78% (306 orang). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas pengguna TikTok Generasi Z di Kota Ternate Selatan berada pada tingkat perbandingan sosial dan tekanan psikologis yang moderat, di mana paparan konten digital secara terus-menerus berpotensi memicu evaluasi diri yang berdampak pada dinamika kesejahteraan mental mereka sehari-hari.

B. Hasil Uji Alat Ukur

Sebelum pelaksanaan penelitian utama, alat ukur yang akan digunakan terlebih dahulu melalui tahap uji coba. Uji coba ini dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas instrumen penelitian sehingga dapat dipastikan bahwa alat ukur tersebut layak digunakan dalam pengumpulan data penelitian. Pengumpulan data pada tahap uji coba dilaksanakan pada bulan Juni 2026 dengan menyebarkan kuesioner secara daring melalui *Google Form* kepada responden yang memenuhi kriteria sampel penelitian.

Berdasarkan hasil analisis uji validitas, seluruh aitem pada variabel *social comparison* dinyatakan valid. Jumlah aitem yang diuji sebanyak 11 aitem dan seluruhnya memenuhi kriteria validitas karena memiliki nilai r hitung ≥ r tabel. Dengan demikian, semua aitem pada skala *social comparison* dinyatakan layak dan dapat digunakan dalam penelitian selanjutnya. Setelah

dilakukan uji coba, aitem-aitem tersebut telah memenuhi kriteria sehingga dapat digunakan untuk mengukur *social comparison* dalam penelitian ini.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas

Variabel	Aspek / Dimensi	Indikator Utama	Aitem Awal	Aitem Gugur	Aitem Valid Digunakan	Status Instrumen
Social Comparison	*Ability* (Kemampuan)	Membandingkan pencapaian & kemampuan diri	6	0	6	Valid seluruhnya 11 item
	Opinion (Opini)	Membandingkan pendapat, pengalaman, & cara berpikir	5	0	5	
Tingkat Stres	Biologis	Gangguan tidur, ketegangan fisik, kelelahan fisik	12	0	12	33 item valid digunakan dan 15 aitem gugur
	Kognitif	Sulit berkonsentrasi, pikiran negatif, kekhawatiran	12	4	8	
	Emosional	Kecemasan, kesedihan/tertekan, mudah marah/frustasi	12	5	7	
	Sosial	Mengurangi interaksi, mudah tersinggung, menarik diri	12	6	6	
TOTAL			**59**	**15**	**44**	**Seluruh item siap digunakan**

Berdasarkan hasil uji coba instrumen yang telah dilakukan, skala *social comparison* menunjukkan validitas yang sangat baik karena seluruh 11 aitem pernyataan (mencakup aspek *ability* dan *opinion*) dinyatakan valid (r-hitung > r-tabel) dan dapat digunakan secara utuh tanpa ada aitem yang gugur. Sebaliknya, pada skala tingkat stres, dari total 48 aitem awal yang diuji (mencakup aspek biologis, kognitif, emosional dan sosial), terdapat 15 aitem yang dinyatakan gugur dan dikeluarkan dari instrumen, sehingga tersisa 33 aitem valid yang memenuhi kriteria ketepatan ukur. Secara keseluruhan, eliminasi aitem yang tidak valid ini memastikan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian utama memiliki tingkat ketepatan dan kesahihan yang tinggi untuk mengukur variabel penelitian secara akurat pada sampel utama.

Berdasarkan hasil seleksi melalui uji validitas yang memastikan bahwa setiap aitem instrumen layak digunakan, tahap berikutnya adalah melaksanakan uji reliabilitas. Uji reliabilitas ini dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi dan kestabilan suatu instrumen dalam mengukur variabel penelitian, di mana instrumen dikatakan reliabel apabila mampu memberikan hasil pengukuran yang relatif konsisten apabila digunakan pada waktu yang berbeda. Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan metode Cronbach's Alpha dengan memanfaatkan data hasil uji coba instrumen yang dianalisis menggunakan bantuan program SPSS. Adapun rincian hasil uji reliabilitas pada masing-masing skala penelitian disajikan sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel Penelitian	Jumlah Item	*Cronbach's Alpha*	Kriteria Minimum	Status Reliabilitas

Social Comparison	11	0,868	0,70	Sangat Reliabel & Layak Digunakan
Tingkat Stres	33	0,938	0,70	Sangat Reliabel & Layak Digunakan

Berdasarkan pengujian menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dengan bantuan SPSS, skala *social comparison* (11 butir pernyataan) memperoleh nilai sebesar 0,868, sedangkan skala tingkat stres (33 aitem valid) memperoleh nilai sebesar 0,938. Kedua nilai tersebut berada jauh di atas batas minimal kriteria keandalan sebesar 0,70 (Fauzi, 2023). Hasil ini menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi dan stabil, sehingga dinyatakan reliabel serta sangat layak digunakan dalam penelitian utama.

C. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif yang diolah menggunakan program IBM SPSS *Statistics*. Proses analisis ditujukan untuk mendeskripsikan karakteristik data sekaligus menguji hubungan antara variabel *social comparison* dan tingkat stres. Sebelum melangkah ke pengujian hipotesis menggunakan korelasi *Pearson Product* Moment, data terlebih dahulu melalui tahap uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Menurut Ghozali (2018), pengujian asumsi ini krusial untuk memastikan bahwa data telah memenuhi syarat penggunaan analisis statistik parametrik sehingga hasil yang diperoleh akurat dan dapat dipertanggungjawabkan.

Secara spesifik, pengujian diawali dengan uji normalitas yang mengacu pada pandangan Fauzi (2023) untuk mengevaluasi apakah data penelitian berdistribusi normal. Kriteria kelayakan statistik parametrik terpenuhi apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05 (p>0,05), yang menandakan bahwa data berdistribusi normal dan layak dilanjutkan ke tahap pengujian linearitas serta analisis hipotesis.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

N		390
Normal Parameters	*Mean*	.0000000
	Std. Deviation	7.49669279
Most Extreme Differences	*Absolute*	.029
	Positive	.029
	Negative	-.018
Kolmogorov-Smirnov Z		.580
Asymp. Sig. (2-tailed)		.890

Berdasarkan hasil pengujian normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* melalui bantuan SPSS, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-*tailed*) sebesar 0,890. Nilai tersebut berada di atas taraf signifikansi 0,05 (0,890 > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal dan telah memenuhi prasyarat statistik parametrik.Sebagai kelanjutan dari uji asumsi tersebut, tahap berikutnya adalah uji linearitas yang bertujuan untuk memastikan apakah terdapat bentuk hubungan yang linear antara variabel *social comparison* dan tingkat stres. Mengacu pada Ghozali (2021), suatu hubungan antarvariabel dinyatakan

linear apabila nilai signifikansi pada kolom *Linearity* kurang dari 0,05 (p < 0,05) dan nilai signifikansi pada kolom *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05 (p > 0,05).

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	*df*	*Mean Square*	*F*	*Sig.*
Social Comparison Tingkat Stres	*Between Group*	*(Combined)*	5678.520	69	2178.068	38.897	.000
		Linearity	5282.015	1	50850.033	908.110	.000
		Deviation from Linearity	396.505	68	61.896	1.105	.336
	Total		72711.990	389			

Berdasarkan hasil analisis uji linearitas melalui tabel ANOVA, diperoleh nilai signifikansi pada bagian *Linearity* sebesar 0,000 (p < 0,05) serta nilai signifikansi pada bagian *Deviation from Linearity* sebesar 0,336 (p > 0,05). Temuan ini mengonfirmasi bahwa terdapat hubungan yang linear dan signifikan antara variabel *social comparison* dan tingkat stres, sehingga seluruh prasyarat uji asumsi telah terpenuhi dengan baik.

Sebagai tahap akhir dari rangkaian analisis utama, dilakukan uji hipotesis untuk menguji hubungan antara *social comparison* dan tingkat stres pada pengguna TikTok Generasi Z di Kota Ternate Selatan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Mengacu pada Ghozali (2021), koefisien korelasi (r) digunakan untuk mengukur tingkat kekuatan hubungan antarvariabel, sementara nilai signifikansi berfungsi untuk menentukan kebermaknaan statistik. Kriteria pengujian menetapkan bahwa apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 (p < 0,05), maka terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* dan tingkat stres; sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (p > 0,05), maka hubungan tersebut dinyatakan tidak signifikan.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi

Social Comparison			Tingkat Stres
Social comparison	*Pearson Correlation*	1	.836
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	390	390
Tingkat Stres	*Pearson Correlation*	.836	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	390	390

Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment*, diperoleh nilai koefisien korelasi antara *Social Comparison* dan Tingkat Stres sebesar 0,836 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Social Comparison* dan Tingkat Stres. Koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel memiliki arah positif, yaitu semakin tinggi *Social Comparison* maka semakin tinggi pula Tingkat Stres.

D. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran rinci mengenai karakteristik data penelitian, meliputi perbandingan skor hipotetik dan empirik, distribusi subjek berdasarkan rerata (*mean*) demografi, serta norma kategorisasi variabel *social comparison* dan tingkat stres (N = 390).

Tabel 7. Perbandingan Skor Hipotetik dan Empirik

Variabel Penelitian	Skor Hipotetik (Teoretis)			Skor Empirik (Nyata)		
	Max	Min	Mean	Max	Min	Mean
Social Comparison	44	11	27,50	41	11	27,68
Tingkat Stres	132	33	82,50	132	40	83,45

Berdasarkan perbandingan di atas, nilai *mean* empirik pada variabel *social comparison* (27,68) dan tingkat stres (83,45) berada sedikit di atas *mean* hipotetiknya (masing-masing 27,50 dan 82,50). Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum, tingkat perbandingan sosial dan tekanan stres yang dialami oleh responden cenderung berada pada batas kategori sedang menuju tinggi.

Tabel 8. Distribusi Subjek Berdasarkan Karakteristik Demografi dan *Mean*

Karakteristik Demografi	Sub-Kategori	N	Social Comparison		Tingkat Stres	
			Mean	Std. Deviasi	Mean	Std. Deviasi
Usia	14–17 Tahun	18	29,32	3,757	88,21	9,560
	18–21 Tahun	180	27,85	4,342	83,41	13,750
	22–25 Tahun	152	27,82	4,287	83,82	13,567
	26–30 Tahun	40	25,63	5,808	80,05	14,995
Jenis Kelamin	Perempuan	218	27,85	4,577	84,21	13,881
	Laki-laki	172	27,46	4,449	82,50	13,409
TOTAL	—	**390**	**27,68**	**4,519**	**83,45**	**13,683**

Ditinjau dari karakteristik demografi, kelompok usia remaja awal (14–17 tahun) mencatatkan rerata skor *social comparison* (29,32) dan tingkat stres (88,21) tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Sementara itu, berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan menunjukkan rerata perbandingan sosial (27,85) dan tingkat stres (84,21) yang sedikit lebih tinggi daripada responden laki-laki (27,46 dan 82,50). Temuan ini menunjukkan bahwa kelompok usia yang lebih muda dan perempuan cenderung lebih rentan terhadap perilaku perbandingan sosial serta tekanan psikologis di platform TikTok.

Tabel 9. Norma Kategorisasi Variabel

Kategorisasi	Norma Skor *Social Comparison* (11 Item)	Norma Skor Tingkat Stres (33 Item)
Rendah	11 – 21	33 – 65
Sedang	22 – 32	66 – 98
Tinggi	33 – 44	99 – 132

Berdasarkan acuan norma kategorisasi tersebut, sebagian besar pengguna TikTok Generasi Z di Kota Ternate Selatan memiliki skor yang terkonsentrasi pada rentang kategori sedang (skor 22–32 untuk *social comparison* dan skor 66–98 untuk tingkat stres). Hal ini

mempertegas bahwa intensitas perbandingan diri dan tekanan stres yang dirasakan subjek berada pada tingkat yang moderat dalam kehidupan sehari-hari mereka.

4.2 Pembahasan

A. Tingkat *Social Comparison* pada Pengguna TikTok Generasi Z di Kota Ternate Selatan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 390 responden, sebanyak 312 responden (80%) berada pada kategori sedang. Perbandingan skor hipotetik (*mean* 27,50) dan empirik (*mean* 27,68) memperkuat temuan bahwa tingkat *social comparison* responden secara umum berada pada kategori tersebut, yang diukur melalui dua bentuk evaluasi diri: membandingkan kemampuan/pencapaian serta pendapat/pengalaman dengan orang lain. Ditinjau dari karakteristik demografi, kelompok usia remaja awal (14–17 tahun) mencatatkan rerata tertinggi berdasarkan acuan teori perkembangan Hurlock (1980), sementara responden perempuan memiliki rerata sedikit lebih tinggi dibandingkan laki-laki, kendati perbedaan deskriptif ini belum tentu menunjukkan signifikansi statistik mutlak. Temuan ini sejalan dengan Tedjawidjaja & Christanti (2022) yang mengkaji kaitan *social comparison* di media sosial terhadap kondisi psikologis remaja (usia 12–18 tahun), serta Yulianto & Virlia (2023) yang melibatkan 182 remaja pengguna TikTok dan menemukan hubungan *social comparison* dengan self-esteem. Selain itu, konteks tambahan dari Burnell et al. (2024) menunjukkan bahwa *upward social comparison* berkaitan dengan penilaian diri yang lebih rendah, melengkapi pemahaman bahwa perbandingan sosial lekat dengan dinamika psikologis pengguna media sosial.

B. Tingkat Stres pada Pengguna TikTok Generasi Z di Kota Ternate Selatan

Sebagian besar responden (78%) berada pada kategori stres sedang, dengan skor empirik mean 83,45 yang sedikit di atas skor hipotetik mean 82,50. Tingkat stres ini dievaluasi secara komprehensif melalui empat aspek menurut Sarafino & Smith (2017), yaitu biologis, kognitif, emosional dan sosial. Serupa dengan variabel sebelumnya, kelompok usia 14–17 tahun dan responden perempuan menunjukkan rerata tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya. Hasil ini didukung oleh pendekatan kualitatif Sofyan (2023) yang menemukan bahwa media sosial selain sebagai sarana interaksi juga menjadi sumber tekanan psikologis bagi remaja akibat adanya *social comparison*, FoMO dan *cyberbullying*. Relevansi kondisi psikologis remaja pengguna media sosial juga diperkuat oleh Tedjawidjaja & Christanti (2022) yang menggarisbawahi kaitan pengalaman di media sosial dengan *psychological distress*.

C. Hubungan *Social Comparison* dengan Tingkat Stres

Uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment menghasilkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,836 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p<0,05$). Nilai ini menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara *social comparison* dan tingkat stres, yang berarti semakin tinggi *social comparison*, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami responden dan sebaliknya. Kendati demikian, karena menggunakan desain korelasional, penelitian ini tidak membuktikan hubungan sebab-akibat. Hasil ini konsisten dengan temuan Tedjawidjaja & Christanti (2022) serta Yulianto & Virlia (2023) yang mengonfirmasi keterkaitan perbandingan sosial dengan kondisi psikologis pengguna media sosial. Konteks lebih luas juga dikemukakan oleh Burnell et al. (2024) terkait dampak penilaian diri akibat perbandingan

sosial, Yue et al. (2022) yang meneliti penggunaan media sosial secara pasif terhadap tingkat stres yang lebih tinggi selama pandemi COVID-19, serta He et al. (2020) yang menemukan peran perceived stress dalam menghubungkan upward *social comparison* dengan penggunaan ponsel berlebihan. Terakhir, merujuk pada Sofyan (2023), tekanan psikologis pada remaja tidak hanya dipicu oleh perbandingan sosial semata, melainkan dapat melibatkan faktor lain seperti FoMO dan *cyberbullying*, serta faktor eksternal di luar media sosial yang tidak diteliti dalam riset ini.

5. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisis data, tingkat *social comparison* dan tingkat stres pada pengguna TikTok Generasi Z di Kota Ternate Selatan secara mayoritas berada pada kategori sedang, masing-masing sebesar 80% dan 78%. Lebih lanjut, hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* mengonfirmasi adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara kedua variabel dengan nilai r = 0,836 (p = 0,000 < 0,05), yang berarti semakin tinggi intensitas *social comparison*, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami responden, sehingga hipotesis penelitian (H1) diterima.

Berdasarkan temuan tersebut, para pengguna TikTok Generasi Z disarankan agar lebih bijak dan selektif dalam menyikapi konten media sosial tanpa menjadikan standar hidup orang lain sebagai tolok ukur diri, yang diiringi dengan peran aktif keluarga dan lingkungan sosial dalam menyediakan ruang komunikasi yang terbuka untuk mered tekanan psikologis. Selain itu, praktisi psikologi dan institusi terkait diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk merancang program edukasi literasi kesehatan mental, sementara peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel psikologis tambahan serta spesifikasi jenis konten guna memperkaya kajian mengenai dinamika psikologis di media sosial.

Daftar Referensi

Afifah, N., & Kuntari, S. (2025). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kondisi psikologis Generasi Z. *Jurnal Psikologi Sosial, 14*(1), 45-56.

Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2023). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions, 2*(3). https://doi.org/10.47134/researchjet.v2i3.1

Burnell, K., Trekels, J., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. (2024). *Adolescents' social comparison on social media: Links with momentary self-evaluations. Affective Science, 5*(4), 295-299. https://doi.org/10.1007/s42761-024-00240-6

Cui, R., Wu, S., Liu, X., & Chen, H. (2021). Urbanization, lifestyle changes, and mental health: Evidence from population-based studies. *Journal of Affective Disorders, 295*, 845-852. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.092

Data Reportal. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia

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/rrj.v4i3.477

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). *Social comparisons on social media: The impact on body image and self-esteem. Body Image, 13*, 38–45. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.003

Fauzi, I. (2023). *Statistik penelitian pendidikan: Panduan praktis analisis data statistik melalui aplikasi SPSS-26*. Badan Penerbit STIEPARI Press.

Festinger, L. (1954). A *theory of social comparison processes. Human Relations, 7*(2), 117-140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Fitriani, A. (2024). *Hubungan social comparison dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi pengguna media sosial*. Universitas Negeri Makassar.

Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25* (Edisi ke-9). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26* (Edisi ke-10). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

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. https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129

Hamid, A., & Taslim, R. (2024). Perbandingan tingkat stres generasi Z dan generasi X di Kota Ternate. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 12*(1), 55-64.

He, D., Shen, X., & Liu, Q.-Q. (2020). *The relationship between upward social comparison on SNSs and excessive smartphone use: A moderated mediation analysis. Children and Youth Services Review, 116*, Article 105232. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105232

Hurlock, E. B. (1980). *Developmental psychology: A life-span approach* (5th ed.).McGraw-Hill.

Kemp, S. (2024). *Digital 2024: Global overview report*. DataReportal-Global Digital Insights. https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Magdalena, M., Hasanah, U., & Rusilanti. (2016). Dinamika lingkungan sosial masyarakat perkotaan dan pedesaan. *Jurnal Sosial Humaniora, 8*(2), 120-129.

Moningka, C., & Permatasari, R. E. (2020). The effect of self-comparison in social media on self-esteem. *Advances in Social Science, Education and Humanities\Research, 494*, 383–389. https://doi.org/10.2991/assehr.k.201125.032

Nathania, R., & Hartanti, S. (2025). *Upward social comparison* dan tekanan psikologis pada pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Sosial, 20*(1), 45-56.

Piao, X., Xie, J., & Managi, S. (2024). *Continuous worsening of population emotional stress globally: Universality and variations. BMC Public Health, 24*, Article 3576. https://doi.org/10.1186/s12889-024-20961-4

Pramita, D., Fatchiya, A., & Puspita, R. (2023). Penggunaan teknologi digital pada masyarakat perkotaan dan pedesaan. *Jurnal Komunikasi dan Teknologi Informasi, 15*(1), 34-45.

Priyoto. (2014). *Konsep manajemen stres*. Nuha Medika.

Putri, D. A., & Sari, E. P. (2020). *Social comparison* dan kepuasan diri pada pengguna media sosial Instagram. *Jurnal Psikologi Indonesia, 9*(2), 112-121.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (9th ed.). Wiley.

Sofyan, I. R. (2023). The relationship between social media and stress levels of adolescents in Indonesia. *Sinergi International Journal of Psychology, 1*(2), 108-119. https://doi.org/10.61194/psychology.v1i2.148

Syaflia, R., Aulia, F., & Pratama, R. (2024). Intensitas penggunaan TikTok, *social comparison* dan kecemasan pada remaja. *Jurnal Ilmu Psikologi Terapan, 7*(2), 89-101.

Tedjawidjaja, D., & Christanti, D. (2022). Effect of *social comparison* in social media on psychological distress in adolescents: Role of emotion regulation as moderator. *Journal of Educational, Health and Community Psychology, 11*(4), 836-854. https://doi.org/10.12928/jehcp.v11i4.25056

Tylka, T. L., & Sabik, N. J. (2010). *Integrating social comparison theory and self-esteem within the body image framework. Body Image, 7*(1), 3-10. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.09.001

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). *Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. Social Issues and Policy Review, 11*(1), 274-302. https://doi.org/10.1111/sipr.12033

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

Yue, Z., Zhang, R., & Xiao, J. (2022). *Passive social media use and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: The role of social comparison and emotion regulation. Computers in Human Behavior, 127*, Article 107050. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107050

Yulianto, I. A., & Virlia, S. (2023). Pengaruh *social comparison* dan adiksi TikTok terhadap *self-esteem* pada remaja. *Jurnal Diversita, 9*(2), 228-238. https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9365