

HUBUNGAN QANA'AH DENGAN SOCIAL COMPARISON PADA MAHASISWA PENGGUNA TIKTOK

Iva Nurfaizah

Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia
E-mail: ivanurfaizah0091@gmail.com

Received: 07 November 2025

Revised: 24 November 2025

Accepted: 09 Desember 2025

Abstrak

Aplikasi TikTok merupakan media sosial yang banyak digunakan di Indonesia yang mana penggunaanya berkisar pada usia 18-24 tahun. Aplikasi TikTok menyediakan fitur video pendek yang dapat menunjukkan kehidupan atau gaya hidup individu lain. Hal tersebut menimbulkan adanya perbandingan sosial ketika individu tidak dapat menerima apa yang telah dimiliki. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *qana'ah* dengan *social comparison* pada mahasiswa pengguna tiktok program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Penelitian ini menggunakan korelasi *pearson* untuk mengetahui hubungan kedua variabel. Pada uji hipotesis diperoleh hasil ($r_{xy} = -0,644$, $p = 0,001$). Hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan signifikan negatif antara *qana'ah* dengan *social comparison*, artinya semakin tinggi tingkat *qana'ah* maka semakin rendah tingkat *social comparison*, dan sebaliknya, semakin rendah Tingkat *qana'ah* maka semakin tinggi tingkat *social comparison*.

Kata kunci: Pengguna TikTok, *Qana'ah*, *Social Comparison*

Abstract

The TikTok app is a popular social media platform in Indonesia, with its main users aged between 18 and 24 years old. This application provides a short video feature that allows users to showcase the lives or lifestyles of other individuals. This often triggers social comparison when someone feels dissatisfied with what they have. The purpose of this study is to determine the relationship between *qana'ah* and *social comparison* among TikTok users who are elementary school teacher education students at Swadaya Gunung Jati University in Cirebon. This study uses a quantitative approach with a correlation method. This study used Pearson's correlation to determine the relationship between the two variables. The hypothesis test yielded a result of ($r_{xy} = -0.644$, $p = 0.001$). This indicates a significant negative relationship between *qana'ah* and *social comparison*, meaning that the higher the level of *qana'ah*, the lower the level of *social comparison*. Conversely, the lower the level of *qana'ah*, the higher the level of *social comparison*.

Keywords: *TikTok Users*, *Qana'ah*, *Social Comparison*

Pendahuluan

Perkembangan teknologi saat ini berlangsung pesat, salah satunya ditandai dengan adanya platform media sosial seperti TikTok. TikTok diluncurkan pertama kali di China dengan nama *Douyin* oleh Zhang Yi Ming pada September 2016. TikTok mengukuhkan diri sebagai aplikasi yang paling banyak diunduh yaitu sebanyak 45,8 juta kali. Angka tersebut berhasil mengalahkan aplikasi-aplikasi populer lain seperti, YouTube, Whatsapp, Facebook Messenger, dan Instagram (Bulele & Wibowo, 2020). Pada 2024 pengguna TikTok di Indonesia mencapai 73,5% dari populasi (Andi, 2024) dan pada 2025 Indonesia merupakan pengguna TikTok terbesar kedua setelah Amerika dengan jumlah sebanyak 107.7 juta pengguna (Statista, 2025). Penggunaan TikTok di Indonesia rata-rata digunakan selama 41 jam 35 menit perbulan (Fabio, 2024) dengan pengguna rata-rata berusia 18-24 tahun, yang mana usia tersebut merupakan usia mahasiswa pada umumnya (Desy et al., 2023).

Mahasiswa tergolong pada kategori remaja akhir menuju dewasa awal, tepatnya pada kisaran usia 18 sampai 24 tahun (Hurlock, 1980). Menurut Hurlock, pada masa tersebut memiliki karakteristik khusus, yaitu adanya keinginan untuk diakui dan ingin menunjukkan diri. Maka, dengan adanya aplikasi TikTok menjadi salah satu wadah bagi para remaja akhir ini untuk menuangkan dan menunjukkan suatu hal yang dianggap menarik. Fenomena tersebut terkadang mengakibatkan adanya kecemburuan bagi penggunanya sehingga menimbulkan adanya perbandingan sosial antara individu dengan pengguna lain dalam beberapa aspek, seperti fisik, kemampuan diri, penampilan, ataupun pencapaian (Saputra, 2024).

Aplikasi TikTok merupakan sebuah platform dengan ciri khas fitur yaitu menampilkan visual, interaktif, dan personalisasi konten melalui algoritma dengan durasi video pendek, hal tersebut yang mengakibatkan seorang individu dapat melihat lebih luas bagaimana kehidupan individu lain. Sehingga media sosial yang menyediakan fitur menampilkan foto dan video, contohnya aplikasi TikTok ini memungkinkan pengguna menunjukkan atau mengekspresikan diri mereka yang pada akhirnya menimbulkan perbandingan sosial (Yulianto & Virlia, 2023).

Fenomena di atas dalam psikologi disebut dengan istilah *social comparison*. *Social Comparison* pertama kali dikenalkan oleh Leon Festinger. Menurut Festinger, setiap individu memiliki dorongan untuk membandingkan pendapat dan kemampuan dirinya dengan orang lain dengan tujuan agar individu dapat mengevaluasi diri, yang pada akhirnya akan membentuk karakteristik umum manusia. Akan tetapi, aspek evaluatif inilah yang justru menjadi sebuah permasalahan (White et al., 2006). Kecenderungan dalam membandingkan diri secara umum mengakibatkan kesulitan emosional dan masalah kesehatan mental. Hal tersebut dapat terjadi apabila seorang individu tidak memiliki kemampuan dalam penerimaan diri (Kam & Prihadi, 2021). Faktor yang mempengaruhi *social comparison* yaitu penerimaan diri (Ruan et al., 2023). Ketika seseorang tidak dapat menerima apa yang menjadi kekurangan ataupun kelebihan pada dirinya, maka seseorang tersebut memiliki kecenderungan dalam melakukan perbandingan sosial.

Penerimaan diri merupakan bagian dari kajian *qana'ah* (Permatasari & Gamayanti, 2016), yang mana *qana'ah* mempresentasikan sikap penerimaan terhadap segala sesuatu yang diberikan Allah SWT dengan merasa cukup dan puas terhadap apa yang dimilikinya. *Qana'ah* merupakan sebuah konsep penerimaan diri yang menyertakan peran Allah SWT serta memberikan pemahaman kepada manusia agar dapat menerima apa yang ada atau yang telah diberikan. *Qana'ah* memiliki fungsi sebagai pengendali dan penyemangat bagi manusia khususnya seorang muslim. Karena dengan seseorang memiliki sikap *qana'ah* akan selalu berlapang dada menerima segala hal yang dimiliki, berhati tentram, dan merasa cukup (Fabriar, 2020).

Qana'ah dapat diartikan dengan menerima apa adanya atau bisa dikatakan dengan tidak serakah. Hamka menegaskan bahwa *qana'ah* adalah merasa cukup, akan tetapi bukan berarti individu itu tidak berusaha atau bermalas-malasan kemudian menyebutkan bahwa dirinya adalah diri yang *qana'ah* (Hamka, 2015). *Qana'ah* harus diiringi dengan usaha dan menerima dengan lapang atas apa yang telah diusahakan. Dalam Qur'an surat al-Isra' ayat 66:

½¼°Fj° °Fç'o"ð ш½н бя̄ "Ð рая т°FŸе °Fы" Ð°F 'Öš°Fßš"
"Z°Fp°FcÐ M" ^п°F 'ж°FcÐ 'ч'^с °Fi" әї °F "Ц̣cÐ ч'oðq

Artinya: *Tuhanmulah yang melayarkan kapal-kapal di lautan untukmu, agar kamu mencari karunia-Nya. Sungguh, Dia Maha Penyayang terhadapmu.*

Ayat tersebut menjelaskan bahwasannya manusia diperintahkan untuk tidak bermalas-malasan dan tidak berpangku tangan. Manusia diperintahkan untuk mencari karunia Allah SWT dengan kata lain yaitu mencari rezeki yang telah dianugerahkan atau dicurahkan oleh Allah SWT (Abdusshomad, 2020). Penjelasan tersebut menggambarkan konsep dari *qana'ah* itu sendiri, yaitu menerimanya hati terhadap apa yang dimiliki dengan bersifat aktif dan tidak pasif, dalam artian *qana'ah* harus senantiasa diiringi oleh ikhtiar, tidak hanya pasrah dan hanya berdiam diri menerima keadaan.

Penyikapan setiap individu dalam membandingkan diri sendiri dengan orang lain sebagian besar menjadi negatif seperti kurangnya penerimaan diri dan merasa tidak cukup atas apa yang dimiliki dan diberikan oleh Allah SWT. Akan tetapi dengan adanya sikap *qana'ah*, individu tidak akan terlalu larut dalam membandingkan diri karena sikap *qana'ah* akan membuat individu merasa cukup dan menerima atas apa yang dimiliki.

Terdapat penelitian terdahulu yang dijelaskan oleh Intan Verutika Priscilla Baun dan Maria Nugraheni Mardi Rahayu (2023) dengan judul "*Hubungan Social Comparison dengan Self Esteem pada Emerging Adult di Kota Kupang yang Mengakses Media Sosial*". Penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* dengan *self esteem*. Kemudian penelitian yang ditulis oleh Rahayu Intan Dinata dan Mario Pratama (2022) dengan judul "*Hubungan Antara Social Comparison Dengan Body Image Dewasa Awal Pengguna Media Sosial TikTok*". Penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang positif antara perbandingan sosial dan citra tubuh. Penelitian sekarang dan terdahulu mempunyai persamaan yaitu mengkaji terkait hubungan *social comparison*. Akan tetapi, keduanya mempunyai perbedaan, yaitu dari segi penggunaan variabel, alat ukur, pengambilan subjek dan lokasi penelitian.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon. Karena berdasarkan studi pendahuluan dengan metode wawancara didapatkan hasil bahwa mereka seringkali membandingkan diri dengan orang lain pada media sosial TikTok. Perbandingan ini terjadi dikarenakan adanya ketidakpuasan dan penerimaan atas apa yang dimiliki. Contoh perbandingan yang dialami, yaitu perbandingan dari segi kecantikan, gaya hidup, dan pencapaian karir, khususnya untuk menjadi seorang guru yang memiliki proses dan tahapan-tahapan yang tidak mudah akan tetapi harus tetap dilalui oleh mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Pada akhirnya perbandingan tersebut mengakibatkan adanya perasaan rendah diri, kurangnya penerimaan dan rasa cukup.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran *qana'ah* dan *social comparison* pada mahasiswa pengguna TikTok di Program Studi PGSD Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon, kemudian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *qana'ah* dengan *social comparison* pada mahasiswa pengguna TikTok di Program Studi PGSD Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan terkait tasawuf dan psikologi islam.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional (*correlational research*). Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa Program Studi PGSD Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon dengan jumlah 283 mahasiswa, kemudian sampel penelitian ini berjumlah 74 mahasiswa. Teknik sampling pada penelitian ini yaitu *Multifarious sampling* atau *combined sampling*, kemudian dalam pengambilan sampel yaitu menggunakan *purposive random sampling*, yang mana teknik tersebut merupakan gabungan dari teknik *random sampling* dan *purposive sampling* (Burhan, 2005).

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala *Qana'ah* yang diadaptasi dari "*Development Of Qana'ah Instrument Using Confirmatory Factor Analysis*" (Ummah, 2023) dan *Social Comparison* yang diadaptasi dari "*Individual*

Differences in Social Comparison: Development of a Scale of Social Comparison Orientation" (Gibbons & Buunk, 1999). Kedua instrumen telah diuji kepada 40 mahasiswa pengguna TikTok sehingga didapatkan hasil validitas dan reliabilitasnya. Pada skala *Qana'ah* didapatkan 20 item valid dengan R Hitung item berkisar diantara 0,353-0,710 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,810. Kemudian pada skala *Social Comparison* didapatkan 11 item valid dengan R Hitung item berkisar diantara 0,344-0,61 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,662.

Hasil

Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang disebar secara *online* menggunakan *google form*. Berikut gambaran empiris variabel *qana'ah* pada mahasiswa pengguna TikTok Program Studi PGSD Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon:

Tabel 1. Kategorisasi Qanaah dan *Social Comparison*

| TikTok | | | | |
|----------|-----------|------------|-------------------|------------|
| Kategori | Qana'ah | | Social Comparison | |
| | Frekuensi | Persentase | Frekuensi | Persentase |
| Rendah | 30 | 41% | 4 | 5% |
| Sedang | 28 | 38% | 61 | 82% |
| Tinggi | 16 | 22% | 9 | 12% |
| Total | 74 | 100% | 74 | 100% |

Berdasarkan Tabel 1. di atas, menunjukkan kategorisasi *qana'ah* pada mahasiswa pengguna TikTok sebanyak 30 mahasiswa (41%) berada pada kategori rendah, sebanyak 28 mahasiswa (38%) berada pada kategori sedang, dan sebanyak 16 mahasiswa (22%) berada pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan secara umum *qana'ah* pada mahasiswa pengguna TikTok Program Studi PGSD berada pada tingkat rendah. Kemudian kategorisasi *social comparison* pada mahasiswa pengguna TikTok sebanyak 4 mahasiswa (5%) berada pada kategori rendah, sebanyak 61 mahasiswa (82%) berada pada kategori sedang, dan sebanyak 9 mahasiswa (12%) berada pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan secara umum *social comparison* pada mahasiswa pengguna TikTok Program Studi PGSD berada pada tingkat sedang.

Berdasarkan uji Normalitas menggunakan *Kolmogorov-smirnov* dengan bantuan *software SPSS 27*, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Normalitas

| Variabel | P-value | Keterangan |
|--------------------------------|---------|----------------------|
| <i>Unstandardized residual</i> | 0.200 | Berdistribusi normal |

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-smirnov* menunjukkan bahwa diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar $p = 0,200$ ($p > 0,05$) yang memiliki arti bahwa data berdistribusi normal.

Kemudian pada uji linearitas diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Linearitas

| | P-value | Keterangan |
|---------------------------------|---------|------------|
| <i>Deviation from Linearity</i> | 0.182 | Linear |

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa pada uji linearitas diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar $0,182 > 0,05$ yang memiliki arti linearitas pada penelitian ini terpenuhi.

Kemudian dilakukan uji korelasi menggunakan untuk menunjukkan apakah hubungan antara variabel X dan Y bersifat positif atau negatif. Pada uji korelasi ini juga menunjukkan kebenaran hipotesis yang diusulkan, yaitu: "Terdapat hubungan antara *Qana'ah* dengan *Social Comparison* pada mahasiswa pengguna TikTok Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon". Analisis korelasi menggunakan uji korelasi *pearson* dengan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Korelasi

| | | Qanaah | <i>Social Comparison</i> |
|--------------------------|---------------------|----------|--------------------------|
| Qanaah | Pearson Correlation | 1 | -0,664** |
| | p-value | | <0.001 |
| <i>Social Comparison</i> | Pearson Correlation | -0,664** | 1 |
| | p-value | <0.001 | |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan bahwa nilai $r = -0,644$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa adanya korelasi negatif yang signifikan kuat antara *qana'ah* dengan *social comparison*, sehingga hipotesis diterima.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *qana'ah* dengan *social comparison* pada mahasiswa pengguna TikTok di Program Studi PGSD Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon. Berdasarkan hasil yang didapatkan dari uji analisis menggunakan korelasi *pearson* diketahui adanya hubungan negatif antara *qana'ah* dengan *social comparison* pada mahasiswa pengguna TikTok di Program Studi PGSD Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon. Pada kategori *qana'ah* berada pada kategori rendah dan pada *social comparison* berada pada kategori sedang. Sehingga dapat diartikan dengan semakin rendah tingkat *qana'ah* subjek maka semakin tinggi tingkat *social comparison* subjek, begitupun sebaliknya.

Penelitian ini juga didukung oleh temuan dari Viny Adinda Harfiani dan Dian Febrianty Putri dengan judul “*Self-Esteem* Remaja Pengguna Instagram di Bandar Lampung Ditinjau dari *Social Comparison*”. Dalam penelitian ini menunjukkan korelasi yang kuat antara *social comparison* dengan harga diri remaja pengguna instagram. Hasil tersebut menunjukkan artinya jika seseorang melakukan *social comparison* secara berlebihan, hal ini dapat berdampak negatif terhadap pandangan mereka terhadap diri sendiri, yang pada akhirnya membuat individu merasa dirinya menjadi rendah (Harfiani, 2023).

Meninjau korelasi negatif antara hubungan *qana'ah* dengan *social comparison* yang ditemukan dalam penelitian ini, maka pemahaman dan internalisasi konsep *qana'ah* yaitu menerima, mensyukuri, dan merasa cukup atas segala hal yang dimiliki menjadi penting bagi individu. Sehingga, dengan memiliki sikap *qana'ah*, individu tidak akan terlena dan berlarut-larut dalam membandingkan diri dengan individu lain. Sikap *qana'ah* merupakan bekal terbaik untuk menghadapi kehidupan karena dapat memunculkan motivasi dan pemikiran dalam menerima segala sesuatu yang dimiliki keadaan teguh hati, pikiran, dan senantiasa bertawakal kepada Allah dan mengharapkan pertolongan-Nya (Linnaja et al., 2023).

Meskipun *social comparison* atau perbandingan sosial memiliki tujuan utama

yaitu untuk mengevaluasi kemampuan dan pendapat melalui referensi pihak lain (Leon, 1954). Akan tetapi, proses ini tidak selalu memberikan dampak positif, dampak praktiknya, kecenderungan yang berlebihan dalam membandingkan diri dengan orang lain dapat berpotensi dalam menimbulkan rasa ketidakpuasan dan menurunkan kesejahteraan psikologis individu. Menurut (White et al., 2006) bahwa kecenderungan melakukan perbandingan sosial yang dapat berkontribusi terhadap munculnya perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, rendahnya harga diri. Hal ini terutama terjadi apabila individu lebih banyak melakukan perbandingan ke atas (*upward comparison*), yaitu membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih unggul, yang pada akhirnya dapat melemahkan persepsi positif terhadap diri sendiri.

Oleh karena itu, untuk mengatasi dampak negatif dari kecenderungan perbandingan sosial yang berlebihan tersebut, diperlukan adanya sikap qana'ah, yaitu sikap menerima dan merasa cukup atas apa yang dimiliki. Sikap *qana'ah* berperan penting dalam membangun rasa syukur yang mendalam, sehingga individu tidak hanya terpaku pada standar dan evaluasi eksternal, melainkan mampu menumbuhkan kepuasan internal dan penghargaan terhadap diri sendiri.

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai hubungan *qana'ah* dengan *social comparison* pada mahasiswa pengguna TikTok di Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon, diperoleh kesimpulan bahwa secara umum mahasiswa pengguna TikTok memiliki *qana'ah* dengan kategorisasi rendah, kemudian secara umum mahasiswa pengguna TikTok memiliki *social comparison* dengan kategorisasi sedang. Berdasarkan uji korelasi, menunjukkan bahwa *qana'ah* dengan *social comparison* pada mahasiswa pengguna TikTok di Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon memiliki hubungan signifikan negatif.

Daftar Pustaka

Abdusshomad, A. (2020). Penerapan Sifat Qanaah dalam Mengendalikan Hawa

- Nafsu Duniawi. *Jurnal Asy-Syukriyyah*, 21(1), 21–33.
- Andi, R. D. (2024). *We Are Social & Hootsuite. Indonesia Digital Report*.
- Bulele, Y. N., & Wibowo, T. (2020). Analisis Fenomena Sosial Media Dan Kaum Milenial: Studi Kasus Tiktok. *Conference on Business, Social Science and Innovation Technology*, Vol 1(No 1).
- Burhan, B. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya* (Edisi kedu). Kencana Prenada Media Group.
- Desy, A., Nurmayasari, M., & Saripah. (2023). Penggunaan Media Sosial Tik Tok dan Pengaruhnya terhadap Motivasi Berprestasi Siswa SMK Al Khairiyah Bahari Jakarta. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1).
- Fabio, D. (2024). *TikTok User Age, Gender, & Demographics*. Exploding Topics.
- Fabiar, S. R. (2020). Agama, Modernitas Dan Mentalitas: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental. *MUHARRIK: Jurnal Dakwah Dan Sosial*, 3(02). <https://doi.org/10.37680/muharrik.v3i02.465>
- 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>
- Hamka. (2015). *Tasawuf Modern* (S. I. Muhammad (ed.)). Republika.
- Harfiani, V. A. (2023). Hubungan Social Comparison Dengan Self-Esteem Pada Remaja Pengguna Instagram Di Bandar Lampung. *KNOWLEDGE: Jurnal Inovasi Hasil Penelitian Dan ...*, 3(2), 84–93.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan* (lima). Penerbit Erlangga.
- 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>
- Leon, F. (1954). *A Theory Of Social Comparison Processes*. 117.
- Linnaja, N., Suyud, R., & Syam, E. (2023). *Posisi Atas Maupun Bawah Yang*

- Penting Happy: Relaksasi Terhadap Sifat Qana'ah*. 1(3), 123–133.
- Permatasari, V., & Gamayanti, W. (2016). *Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Pada*. 105, 139–152.
- Ruan, Q.-N., Shen, G.-H., Yang, J.-S., & Yan, W.-J. (2023). The interplay of self-acceptance, social comparison and attributional style in adolescent mental health: cross-sectional study. *BJPsych Open*, 9(6), 1–7. <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.594>
- Saputra, R. H. (2024). Perbedaan Perbandingan Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan TikTok. *Yasin*, 4(5), 939–946. <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i5.3593>
- Statista. (2025). *Countries with the largest TikTok audience as of February 2025 (in millions)*. Statista.
- Ummah, M. S. (2023). Development Of Qana'ah Instrument Using Confirmatory Factor Analysis. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 4(2).
- White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch, J. C. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons. *Journal of Adult Development*, 13(1). <https://doi.org/10.1007/s10804-006-9005-0>
- 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>