

**ABSTRAK**

**TINGKAT *SELF-IMPROVEMENT* PADA GEN Z PENGGUNA TIKTOK YANG  
MENGONSUMSI KONTEN MOTIVASI (STUDI DESKRIPTIF PADA MAHASISWA  
BIMBINGAN DAN KONSELING ANGKATAN 2022 UNIVERSITAS SANATA  
DHARMA YOGYAKARTA)**

Melisa Tri Puspita Sari

Yogyakarta

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Sanata Dharma

2026

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) mengukur tingkat *self-improvement* pada generasi Z pengguna TikTok yang mengonsumsi konten motivasi; 2) mengidentifikasi butir item pada skala *self-improvement* yang menunjukkan skor rendah sebagai dasar penyusunan topik bimbingan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 45 mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Proses pengambilan data menggunakan Google Form dengan skala *self-improvement* yang terdiri dari 38 item terpakai. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan kategorisasi mean dan standar deviasi. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan perhitungan Cronbach's Alpha dengan hasil 0,893 yang menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) tingkat *self-improvement* pada mahasiswa generasi Z mayoritas berada pada kategori sedang sebesar 46,66%, kategori tinggi sebesar 44,44%, kategori sangat tinggi sebesar 4,44%, dan kategori rendah sebesar 4,44%, serta tidak terdapat responden pada kategori sangat rendah; 2) terdapat 2 butir item (5,26%) pada skala *self-improvement* yang berada pada kategori rendah dan dapat dijadikan sebagai dasar dalam penyusunan topik bimbingan: "Mengubah Inspirasi Menjadi Aksi, Membangun Komitmen Nyata Dalam Proses *Self-Improvement*" dan "Optimalisasi Pemanfaatan Konten Motivasi TikTok untuk Meningkatkan Wawasan dalam Proses *Self-Improvement*".

***Kata kunci: self-improvement, gen z, TikTok, konten motivasi.***

**ABSTRACT**

***SELF-IMPROVEMENT LEVEL AMONG GEN Z TIKTOK USERS WHO CONSUME  
MOTIVATIONAL CONTENT (A DESCRIPTIVE STUDY ON GUIDANCE AND  
COUNSELING STUDENTS OF THE 2022 COHORT AT SANATA DHARMA  
UNIVERSITY, YOGYAKARTA)***

Melisa Tri Puspita Sari

Yogyakarta

Guidance and Counseling Study Program

Sanata Dharma University

2026

*This study aims to: (1) measure the level of self-improvement among Generation Z TikTok users who consume motivational content; (2) identify item indicators in the self-improvement scale that show low scores as a basis for developing guidance topics.*

*This study employs a quantitative approach with a descriptive research design. The subjects of this study were 45 students from the Guidance and Counseling Study Program, class of 2022, at Sanata Dharma University, Yogyakarta. Data were analyzed using descriptive statistics with mean and standard deviation categorization. Data collection was conducted using Google Forms with a self-improvement scale consisting of 38 valid items. Reliability testing was carried out using Cronbach's Alpha, resulting in a coefficient of 0,893 which indicates that the research instrument has good reliability.*

*The results of the study show that: (1) the majority of Generation Z students' self-improvement levels fall into the moderate category at 46.66%, followed by the high category at 44.44%, the very high category at 4.44%, and the low category at 4.44%, with no respondents in the very low category; (2) there are 2 items (5.26%) on the self-improvement scale categorized as low, which can be used as a basis for developing guidance topics: "Turning Inspiration into Action: Building Real Commitment in the Self-Improvement Process" and "Optimizing the Utilization of TikTok Motivational Content to Enhance Insight in the Self-Improvement Process"*

***Keywords: self-improvement, Generation Z, TikTok, motivational content.***