TERM OF REFERENCE (TOR)
BINCANG ISU & PERSPEKTIF KEKINIAN (BISIK)
2026

Oleh:

BADAN EKSEKUTIF MAHASISWA

UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

FAKULTAS PSIKOLOGI

2026

FAKULTAS PSIKOLOGI
BADAN EKSEKUTIF MAHASISWA
Sekretariat BEM Gedung Psikologi Olahraga
Kampus Lidah Wetan Surabaya / E-mail: bem.psikologi@unesa.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN

1. Judul Kegiatan : Talkshow Bincang Isu & Perspektif Kekinian (BISIK)
2. Bidang Kegiatan : *Term Of Reference* (TOR)
3. Pelaksana Kegiatan
   Nama Lengkap : Anggita Wahyu Nabilah
   NIM : 25120664355
   Jurusan / Prodi : S1 Psikologi
   Alamat / No. HP : Dsn. Sukowati Ds. Sukoiber Kec. Gudo Kab. Jombang/ 085895833400

4. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan
   Tanggal : 21 November 2026
   Waktu : 09.00 - 13.00 WIB
   Tempat : Gedung Auditorium LPSP Universitas Negeri Surabaya
   Sumber Dana : Rp. 13.159.500

Mengetahui,
Ketua BEM Fakultas Psikologi

Marselinus Alfin Hot Rezki Sinurat
NIM. 24120664127

Menyetujui,
Ketua Pelaksana

Anggita Wahyu Nabilah
NIM. 25120664355

FAKULTAS PSIKOLOGI
BADAN EKSEKUTIF MAHASISWA
Sekretariat BEM Gedung Psikologi Olahraga
Kampus Lidah Wetan Surabaya / E-mail: bem.psikologi@unesa.ac.id

TERM OF REFERENCE (TOR)

BINCANG ISU & PERSPEKTIF KEKINIAN (BISIK) 2026

1. Nama Kegiatan

Talkshow Bincang Isu & Perspektif Kekinian (BISIK)

2. Tema Kegiatan

Tema: "Hidup Kok Kayak Lomba? Gen Z dan Budaya Membandingkan Diri"

3. Latar Belakang

Perkembangan teknologi dan media sosial telah membawa perubahan dalam cara generasi muda berinteraksi, memperoleh informasi, serta memandang diri sendiri dan orang lain. Melalui media sosial, individu dapat dengan mudah melihat berbagai pencapaian, pengalaman, dan kehidupan pribadi orang lain. Di satu sisi, hal tersebut dapat menjadi sumber inspirasi dan motivasi. Namun, di sisi lain, paparan terhadap kehidupan orang lain juga dapat mendorong kebiasaan membandingkan diri, terutama di kalangan Generasi Z.

Generasi Z tumbuh di tengah perkembangan teknologi digital dan berbagai tuntutan sosial yang berkaitan dengan pendidikan, karier, hubungan sosial, serta pencapaian pribadi. Tidak jarang, pencapaian orang lain yang terlihat di media sosial menimbulkan anggapan bahwa setiap individu harus berkembang dengan kecepatan yang sama. Kondisi tersebut dapat membuat seseorang merasa tertinggal, kurang percaya diri, atau merasa belum cukup berhasil dibandingkan dengan orang lain.

Fenomena ini berkaitan dengan *social comparison* atau perbandingan sosial, yaitu kecenderungan individu untuk mengevaluasi dirinya melalui perbandingan dengan orang lain. Perbandingan sosial dapat memberikan motivasi untuk berkembang, tetapi apabila dilakukan secara berlebihan juga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Hal ini semakin relevan ketika individu membandingkan kehidupannya dengan gambaran kehidupan orang lain di media sosial yang belum tentu mencerminkan keseluruhan kenyataan.

Dalam kehidupan mahasiswa, budaya membandingkan diri dapat muncul melalui pencapaian akademik, pengalaman organisasi, prestasi, kesempatan magang, hingga perencanaan karier. Setiap individu memiliki kondisi, kesempatan, dan proses perkembangan yang berbeda. Oleh karena itu, penting bagi generasi muda untuk memahami fenomena perbandingan sosial serta mengembangkan cara pandang yang lebih sehat terhadap pencapaian diri sendiri dan orang lain.

Berdasarkan hal tersebut, Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya menyelenggarakan BISIK (Bincang Isu & Perspektif Kekinian) dengan tema "Hidup Kok Kayak Lomba? Gen Z dan Budaya Membandingkan Diri". Kegiatan dikemas dalam bentuk talkshow interaktif yang menghadirkan tiga narasumber dari kalangan mahasiswa, politisi, dan influencer. Ketiga figur akan membahas fenomena perbandingan sosial dari sudut pandang dan pengalaman yang berbeda, sehingga peserta memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai isu tersebut.

Melalui kegiatan ini, peserta diharapkan dapat memahami budaya membandingkan diri, menyampaikan pertanyaan dan pandangan secara langsung dalam diskusi, serta melakukan refleksi diri melalui kegiatan "Pesan untuk Diri". BISIK diharapkan menjadi ruang dialog yang terbuka dan bermakna bagi generasi muda untuk lebih memahami diri, menghargai proses, dan menyadari bahwa setiap individu memiliki perjalanan hidup yang berbeda.

4. Dasar Kegiatan

Dasar kegiatan ini yaitu:

A. Pancasila.
B. Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945.
C. Undang-Undang Nomor 39 Tahun 1999 tentang Hak Asasi Manusia.
D. Tri Dharma Perguruan Tinggi.
E. Program kerja organisasi/kepengurusan BEM Fakultas Psikologi tahun 2026.

5. Tujuan Kegiatan

Tujuan Umum

Meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta mengenai budaya membandingkan diri di kalangan Generasi Z serta mendorong sikap yang lebih sehat dalam memaknai pencapaian dan proses perkembangan diri.

Tujuan Khusus

1. Memberikan pemahaman mengenai perbandingan sosial (social comparison) dan faktor yang memengaruhinya.
2. Meningkatkan kesadaran tentang dampak kebiasaan membandingkan diri terhadap kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis.
3. Mendorong peserta untuk menghargai proses perkembangan diri dan menyikapi pencapaian orang lain secara lebih sehat.
4. Menyediakan ruang diskusi interaktif untuk pertanyaan, pandangan, dan pengalaman peserta.
5. Mengajak peserta melakukan refleksi dan apresiasi terhadap perjalanan pribadinya.

6. Konsep Kegiatan

BISIK dilaksanakan sebagai talkshow interaktif yang mempertemukan tiga figur dari kalangan mahasiswa, politisi, dan influencer untuk membahas tema "Hidup Kok Kayak Lomba? Gen Z dan Budaya Membandingkan Diri". Moderator mengarahkan diskusi melalui beberapa pertanyaan pemantik yang relevan dengan tema. Setiap pemantik ditanggapi oleh ketiga narasumber secara bergantian, kemudian moderator membuka ruang bagi peserta untuk melanjutkan diskusi melalui pertanyaan, tanggapan, atau berbagi pandangan.

Pembukaan dan pengenalan isu → Pemantik atau pengantar → Tanggapan tiga narasumber → Diskusi interaktif dengan peserta → Pemantik → Tanggapan tiga narasumber → Diskusi interaktif dengan peserta → Berlangsung selama 120 menit dan dilanjut dengan Refleksi serta penutupan.

Talkshow berlangsung selama 120 menit dengan alur diskusi yang mengalir. Moderator memantik diskusi dengan pertanyaan atau isu yang berkaitan dengan fenomena budaya membandingkan diri di kalangan Generasi Z. Ketiga narasumber, yaitu figur mahasiswa, politisi, dan influencer, kemudian menanggapi pantikan tersebut berdasarkan perspektif dan pengalaman masing-masing. Setelah itu, pembahasan dikembalikan kepada peserta untuk memberikan tanggapan, mengajukan pertanyaan, atau berdiskusi langsung dengan narasumber.

Pola tersebut berlangsung secara berkesinambungan selama talkshow: pantikan disampaikan, ditanggapi oleh tiga narasumber dengan tiga perspektif yang berbeda, lalu dikembalikan kepada peserta. Apabila muncul pertanyaan atau pemantik dari peserta, moderator dapat langsung mengembangkannya menjadi bahan diskusi. Apabila tidak ada, panitia telah menyiapkan rancangan pantikan yang dapat dikembangkan moderator, misalnya mengenai cara memaknai pencapaian dan menyikapi tekanan sosial secara lebih sehat. Moderator menjaga agar pembahasan tetap relevan, seimbang, dan memberi kesempatan kepada ketiga narasumber maupun peserta untuk berpartisipasi

Setelah sesi talkshow selesai, peserta mengikuti aktivitas “Pesan untuk Diri” dengan menuliskan pesan singkat melalui media yang telah disediakan. Aktivitas ini menjadi ruang refleksi untuk mengajak peserta menghargai proses perkembangan dirinya sendiri tanpa harus menyamakan perjalanan hidupnya dengan orang lain.

Rangkaian kegiatan diakhiri dengan penyerahan vandel sebagai bentuk apresiasi kepada narasumber, dokumentasi bersama, dan penutupan.

6. Sasaran/Peserta

Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya dari berbagai program studi serta masyarakat umum yang tertarik pada isu budaya membandingkan diri di kalangan Generasi Z. Target kegiatan adalah **400 peserta**.

7. Waktu dan Tempat

Hari/Tanggal : Sabtu, 21 November 2026
Waktu : 09.00 WIB – selesai
Tempat : Gedung Auditorium LPSP Universitas Negeri Surabaya
Platform : Offline

8. Narasumber/Pemantik

NO	Narasumber	Institusi
1.	Figur Mahasiswa	Mahasiswa/organisasi kemahasiswaan/semacamnya
2.	Figur Politisi	Lembaga/instansi terkait
3.	Figur Influencer	Kreator konten/influencer

9. Materi Kegiatan

Materi dapat meliputi:

1. Pengertian dan gambaran fenomena social comparison di kalangan Generasi Z.
2. Peran media sosial dalam membentuk standar pencapaian dan persepsi keberhasilan.
3. Budaya membandingkan diri dalam kehidupan akademik, organisasi, politik, dan perencanaan karier.
4. Dampak perbandingan sosial terhadap kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis.
5. Perspektif mahasiswa, politisi, dan influencer dalam memaknai pencapaian serta menghadapi tekanan sosial.
6. Cara menyikapi pencapaian orang lain dan menghargai proses diri sendiri, termasuk refleksi melalui aktivitas “Pesan untuk Diri”.

10. Susunan Acara

WAKTU	DURASI	AGENDA
08.30–09.00	30 menit	Registrasi Peserta
09.00–09.05	5 menit	Pembukaan
09.05–09.15	10 menit	Menyanyikan lagu Indonesia Raya, Mars Unesa, Hymne Psikologi
09.15–09.20	5 Menit	Sambutan Ketua Pelaksana
09.20–09.25	5 Menit	Sambutan Ketua BEM
09.25–09.30	5 menit	Sambutan Dekan/WD
09.30–09.35	5 menit	Pengenalan Kegiatan
09.35–09.40	5 menit	Peralihan mc ke moderator sekaligus perkenalan moderator dan narsum
09.40–11.40	120 menit	Talkshow Interaktif: Pemantik 1, tanggapan tiga narasumber,diskusi peserta, Pemantik 2, tanggapan tiga narasumber, dan diskusi peserta
11.40–11.45	5 menit	Pesan untuk Diri
11.45–11.50	5 menit	Penyerahan Apresiasi
11.50-11.55	5 menit	Dokumentasi dan Penutupan

11. Output Kegiatan

Kegiatan diharapkan menghasilkan:

1. Peserta memperoleh pemahaman tentang budaya membandingkan diri dan dampaknya.
2. Terbangunnya ruang diskusi terbuka dan interaktif antara narasumber dan peserta.
3. Peserta terdorong untuk menghargai proses serta pencapaian dirinya sendiri.
4. Terkumpulnya pesan reflektif peserta melalui aktivitas “Pesan untuk Diri”.
5. Tersedianya dokumentasi kegiatan sebagai arsip dan bahan publikasi.

12. Relevansi dengan SDGs

Kegiatan BISIK 2026 dapat dikaitkan dengan:

- **SDG 3 – Good Health and Well-Being:** Kegiatan mengangkat kesadaran mengenai kesejahteraan psikologis dan pentingnya cara pandang yang lebih sehat terhadap diri sendiri.
- **SDG 4 – Quality Education:** Talk show menjadi ruang pendidikan nonformal yang mendorong literasi, dialog, dan refleksi kritis tentang fenomena sosial yang dialami generasi muda.

13. Penutup

Demikian Term of Reference (TOR) Bincang Isu & Perspektif Kekinian (BISIK) 2026 disusun sebagai acuan pelaksanaan kegiatan dan penyelarasan materi bersama moderator serta narasumber. Besar harapan kami agar kegiatan ini menjadi ruang dialog yang interaktif dan bermanfaat, mendorong peserta memahami fenomena perbandingan sosial dari beragam perspektif, serta membantu mereka lebih menghargai proses perkembangan diri. Atas perhatian, dukungan, dan kerja sama berbagai pihak, kami mengucapkan terima kasih.