

**HUBUNGAN ANTARA WELAS ASIH DIRI DAN  
PERBANDINGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN  
PENAMPILAN SOSIAL PADA GENERASI Z  
PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI SURABAYA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**AYU RIZKY LAILI FITRIANI**  
**1512200030**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2025**

**HUBUNGAN ANTARA WELAS ASIH DIRI DAN PERBANDINGAN  
SOSIAL DENGAN KECEMASAN PENAMPILAN SOSIAL PADA  
GENERASI Z PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI SURABAYA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :  
**AYU RIZKY LAILI FITRIANI**  
1512200030

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2025**

## **HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN**

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 9 Januari 2026



**Ayu Rizky Laili Fitriani**

NBI: 1512200030



UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN  
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA  
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)  
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,  
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ayu Rizky Laili Fitriani

NBI/ NPM : 1512200030

Fakultas : Psikologi

Program Studi : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk  
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945  
Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free  
Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan Antara Welas Asih Diri dan Perbandingan Sosial dengan  
Kecemasan Penampilan Sosial pada Generasi Z Pengguna Media  
Sosial di Surabaya**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free  
Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak  
menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam  
bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah  
saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya  
Pada tanggal : 9 Januari 2026

g Menyatakan  
  
zky Laili Fitriani)

## HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

**NAMA** : Ayu Rizky Laili Fitriani  
**NBI** : 1512200030  
**JUDUL** : Hubungan antara Welas Asih Diri dan Perbandingan Sosial dengan Kecemasan Penampilan Sosial pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Di Surabaya

Surabaya, 9 Januari 2026

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



(Dr. Andik Matulesy, M. Si., Psikolog)

(Nindia Pratitis, S. Psi., M. Psi., Psikolog)

**HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI**

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

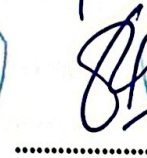
**Pada Tanggal : 9 Januari 2026**

**Dewan Penguji :**

**1. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi**



**2. Dr. Andik Matulesy, M. Si., Psikolog**



**3. Nindia Pratitis, S. Psi., M. Psi., Psikolog**



**Mengesahkan  
Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dekan,**



**Dr. Dian Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog  
NPP. 20510.02.0551**

## HALAMAN MOTTO

“Niscaya Allah akan meninggikan (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Mahateliti atas apa yang kamu kerjakan.”

(QS. Al-Mujadilah: 58:11)

““Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan (Teguhlah dalam kebaikan, maka Allah akan memudahkan jalanmu.)”

(QS. Al-Insyirah: 6)

“Ilmu tanpa amal bagaikan pohon tanpa buah. Maka belajarlah bukan hanya untuk tahu, tetapi untuk memperbaiki diri, memberi manfaat, dan meninggalkan jejak kebaikan bagi dunia.”

(Imam Al-Ghazali)

Hidup bukan tentang seberapa cepat kau sampai, tapi seberapa bijak kau menapaki setiap langkah, karena setiap langkah adalah ladang amal dan pengalaman. Setiap luka, salah langkah, dan rintangan yang kau hadapi bukan untuk menghentikanmu, tetapi untuk menguatkan tekadmu, memperluas wawasanmu, dan mengasah keberanianmu.

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil 'Alamin, segala puji hanya bagi Allah SWT, atas rahmat, hidayah, dan kekuatan-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dan semoga menjadi amal ibadah untuk saya.

Skripsi ini saya persembahkan dengan penuh rasa hormat kepada kedua orang tua tercinta, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dan pengorbanan tiada henti. Sehingga saya bisa mencapai titik ini, menapaki berbagai kesulitan dan sampai pada akhir dengan gelar yang saya raih.

Kepada Bapak/Ibu dosen dan pembimbing, saya sampaikan terima kasih atas ilmu, arahan, dan bimbingan yang berharga selama proses pembelajaran dan penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah membimbing dan mengarahkan saya sampai akhir.

Skripsi ini juga saya persembahkan untuk diri sendiri, sebagai pengingat akan kerja keras, kesabaran, dan ketekunan yang diperlukan dalam menempuh setiap proses. Terima kasih karena tidak menyerah dalam kondisi apapun.

Untuk keluarga besar, terima kasih atas dukungan dan perhatian yang senantiasa menjadi motivasi, serta untuk sahabat-sahabat terdekat, yang selalu memberikan semangat, kebersamaan, dan inspirasi.

Akhir kata, Semoga skripsi ini memberikan manfaat, menjadi amal kebaikan, dan menjadi bagian dari perjalanan hidup yang penuh makna.

## CURRICULUM VITAE

### A. Identitas Diri

Nama : Ayu Rizky Laili Fitriani  
NBI : 1512200030  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Tempat Lahir : Mojokerto  
Tanggal Lahir : 18 April 2001  
Email : [ayurizkylaili04@gmail.com](mailto:ayurizkylaili04@gmail.com)



### B. Riwayat Pendidikan

2022 – 2026 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
2016 – 2019 : MAN 2 Mojokerto  
2013 – 2016 : SMPN 1 Mojoanyar Mojokerto  
2007 – 2013 : SDI Al-Akbar Mojokerto

### C. Riwayat Pekerjaan

1. Fasilitator SOTH (Sekolah Orang Tua Hebat DP3APPKB Kota Surabaya (April - Juli 2024)
2. Asisten Laboratorium Psikodiagnostik Observasi & Wawancara Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya (April – Juli 2024)
3. Asisten Psikolog Unit Pelayanan & Konsultasi Psikologi (UPKP) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya (Maret 2024 – Januari 2026)

### D. Kemampuan

1. Bahasa Indonesia (Aktif)
2. Bahasa Inggris (Pasif)
3. *Microsoft Office (Word, Excel, Power Point)*
4. Administrasi Alat Tes Psikologi

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara Welas Asih Diri dan Perbandingan Sosial dengan Kecemasan Penampilan Sosial pada Generasi Z Pengguna Media Sosial di Surabaya ”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan kelulusan menyelesaikan pada program Strata-1 di Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam menyelesaikan skripsi ini, khususnya kepada:

1. Harjo Seputro, ST., MT. Selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada penulis untuk menempuh pendidikan strata satu (S1).
2. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menjadi mahasiswa Fakultas Psikologi.
3. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menjadi mahasiswa Fakultas Psikologi.
4. Rahma Kusumandari, M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi S1 Psikologi atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menjadi mahasiswa Program Studi S1 Psikologi.
5. Drs. Yanto Prasetyo, M.Si., Psikolog selaku Dosen Wali atas bimbingan dan arahan yang telah diberikan selama penulis menempuh perkuliahan.
6. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi I atas dedikasi, bimbingan, perhatian dan kesabarannya yang telah banyak membantu selama proses penulis menyusun skripsi.
7. Nindia Pratitis, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II atas dedikasi, bimbingan, perhatian dan kesabarannya yang telah banyak membantu selama proses penulis menyusun skripsi.
8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan serta mendidik penulis hingga menjadi Sarjana Psikologi.
9. Segenap Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi yang membantu dalam urusan administrasi dalam penyusunan skripsi.

10. Kedua orang tua penulis Ayah Ahmad Samsul Ma'arif dan Ibu Yulianah yang telah memberikan segenap kasih sayang serta pengorbanan yang begitu besar untuk penulis hingga memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada segenap keluarga besar penulis yang tidak bisa penulis tuliskan satu persatu yang telah memberikan semangat dan kehangatan keluarga.
12. Kepada sahabat-sahabat penulis Kiki Rizkinawati, Safira Alhasanah, dan Vashti Alysia Salsabila yang setia menjadi sahabat penulis dan layaknya saudara sendiri. Terima kasih sudah menjadi sahabat yang menjadi rumah untuk mencurahkan keluh kesah, berjuang bersama-sama dari titik terendah, dan sampai semua mimpi-mimpi bisa tercapai satu persatu.
13. Kepada M. Helga Fairuuz Alam yang telah menjadi *support system* yang memberikan dukungan, motivasi, dan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih sudah menemani dari awal menempuh perkuliahan hingga terselesaikannya studi ini.
14. Kepada Vinka Syafitri dan Oki Aisyatun Hasanah selaku sahabat penulis di Kampus, terima kasih sudah menemani, membantu dan memberikan dukungan penuh untuk lulus bersama-sama. Terima kasih sudah menjadi tempat untuk melepas keluh kesah dan tawa selama perkuliahan.
15. Kepada teman-teman magang di Unit Pelayanan dan Konsultasi Psikologi (UPKP) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Oki Aisyatun Hasanah, Moh. Junaidi, Widya Padma Mardiani, Natasya Anggraini, Puteri Nur Diana Sari Choirudin, Dewi Rukmana, Kayiz Ismail, dan Camelia Aditya Maharani yang telah menjadi teman seperjuangan dengan penulis dari magang hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih sudah menemani dan selalu bersama-sama sampai saat ini dalam suka maupun duka yang penuh makna.
16. Kepada teman-teman kos Puteri, Anis, Nurul, Dewi, Oki, Febri, dan Rani yang telah menjadi teman kos Semolowaru yang penuh dengan momen hangat. Terima kasih sudah menjadi teman yang selalu memberikan dukungan dan penuh kehangatan ketika sedang jauh dari keluarga.
17. Kepada teman-teman Fakultas Psikologi Angkatan 2022 yang berjuang bersama dari awal sampai saat ini.
18. Seluruh responden yang telah membantu penulis dengan memberikan waktu dan tenaganya untuk mengisi kuisisioner yang sudah penulis sebar, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
19. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas kerjasamanya dalam mengerjakan skripsi ini.
20. Kepada diriku sendiri, kata terima kasih yang aku tujukan untuk diriku sendiri, yang telah melalui banyak kegagalan, kesulitan, dan begitu banyak

perjuangan yang telah dihadapi sehingga menyita waktu dan pikiran. Beban, tangisan, dan perjuangan seakan-akan menguras energi dan pikiran sehingga muncul rasa ingin menyerah. Tapi, tidak memilih menyerah begitu saja dan memilih untuk melanjutkan apa yang sudah dimulai menjadi pilihan yang sangat tepat untuk diriku sendiri dan kini akan menjadi seorang sarjana. Terima kasih atas segala pencapaian dan menolak untuk putus asa sehingga apa yang menjadi tujuanmu tidak sia-sia.

Surabaya, 9 Januari 2026



Ayu Rizky Laili Fitriani

# HUBUNGAN ANTARA WELAS ASIH DIRI DAN PERBANDINGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN PENAMPILAN SOSIAL PADA GENERASI Z PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI SURABAYA

Ayu Rizky Laili Fitriani  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
ayurizkylaili04@gmail.com

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara welas asih diri dan perbandingan sosial dengan kecemasan penampilan sosial pada Generasi Z pengguna media sosial di Surabaya. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah responden 135 orang berusia 13-28 tahun yang dipilih dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Teknik analisis data menggunakan regresi berganda dengan menggunakan perangkat lunak *IBM SPSS versi 16 for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa welas asih diri dan perbandingan sosial secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan penampilan sosial ( $F= 80,252, 0.000 < 0,05$ ). Secara parsial, welas asih diri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan penampilan sosial ( $t= 1,113, 0.259 > 0,05$ ) artinya tinggi rendahnya welas asih diri tidak memiliki hubungan terjadinya kecemasan penampilan sosial. Perbandingan sosial memiliki hubungan positif signifikan dengan kecemasan penampilan sosial ( $t= 11,237, 0.000 < 0,05$ ), artinya semakin tinggi perbandingan sosial, akan semakin tinggi pula kecemasan penampilan sosial.

Kata Kunci: (Kecemasan Penampilan Sosial, Generasi Z, Media Sosial, Welas Asih Diri, Perbandingan Sosial)

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND SOCIAL  
COMPARISON WITH SOCIAL APPEARANCE ANXIETY IN GENERATION Z  
SOCIAL MEDIA USERS IN SURABAYA**

**Ayu Rizky Laili Fitriani**  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
ayurizkylaili04@gmail.com

***Abstract***

*This study aims to examine the relationship between self-compassion and social comparison with social appearance anxiety among Generation Z social media users in Surabaya. The research method employed a quantitative correlational approach with 135 respondents aged 13–28 years, selected using accidental sampling techniques. Data analysis was conducted using multiple regression analysis with IBM SPSS version 16 for Windows. The results showed that self-compassion and social comparison simultaneously had a significant relationship with social appearance anxiety ( $F = 80.252, p = 0.000 < 0.05$ ). Partially, self-compassion did not have a significant relationship with social appearance anxiety ( $t = 1.113, p = 0.259 > 0.05$ ), indicating that the level of self-compassion was not associated with the occurrence of social appearance anxiety. Social comparison had a significant positive relationship with social appearance anxiety ( $t = 11.237, p = 0.000 < 0.05$ ), meaning that higher levels of social comparison were associated with higher levels of social appearance anxiety.*

*Keywords: (Social Appearance Anxiety, Generation Z, Social Media, Self-Compassion, Social Comparison)*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL SKRIPSI .....	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI .....	v
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI .....	vi
HALAMAN MOTTO .....	vii
<i>CURRICULUM VITAE</i> .....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
Abstrak.....	xiii
<i>Abstract</i> .....	xiv
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN .....	xx
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Permasalahan .....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah .....	6
B. Tujuan dan Manfaat .....	6
1. Tujuan Penelitian.....	6
2. Manfaat Penelitian.....	7
C. Keaslian Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
A. Kecemasan Penampilan Sosial.....	11
1. Konsep Kecemasan Penampilan Sosial.....	11

2. Aspek-Aspek dari Kecemasan Penampilan Sosial .....	12
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Penampilan Sosial Menurut Para Tokoh .....	14
B. Welas Asih Diri .....	16
1. Konsep Welas Asih Diri.....	16
2. Aspek-Aspek dari Welas Asih Diri .....	17
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Welas Asih Diri Menurut Para Tokoh.	19
C. Perbandingan Sosial .....	21
1. Konsep Perbandingan Sosial .....	21
2. Aspek-Aspek dari Perbandingan Sosial .....	22
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perbandingan Sosial .....	24
D. Kerangka Berfikir.....	26
E. Hipotesis Penelitian .....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Populasi dan Partisipan .....	29
1. Populasi .....	29
2. Partisipan.....	29
B. Desain Penelitian .....	30
C. Instrumen Pengumpul Data .....	31
1. Skala I (Kecemasan Penampilan Sosial) .....	31
2. Skala II (Welas Asih Diri).....	35
3. Skala III (Perbandingan Sosial).....	38
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data.....	42
1. Uji Prasyarat.....	42
2. Analisis Data .....	45
<b>BAB IV .....</b>	<b>47</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
A. Hasil Penelitian .....	47
1. Pelaksanaan Penelitian .....	47

2. Data Demografi .....	47
3. Data Deskriptif .....	49
4. Uji Hipotesis .....	51
B. Pembahasan.....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>57</b>
A. Kesimpulan .....	57
B. Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 2 Blue Print Variabel Kecemasan Penampilan Sosial .....	31
Tabel 3. 3 Rangkuman Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan Penampilan Sosial ...	33
Tabel 3. 4 Blue Print Variabel Kecemasan Penampilan Sosial Setelah Uji .....	33
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Penampilan Sosial.....	35
Tabel 3. 6 Blue Print Welas Asih Diri.....	35
Tabel 3. 7 Rangkuman Hasil Uji Validitas Skala Welas Asih Diri .....	36
Tabel 3. 8 Blue Print Skala Welas Asih Diri Setelah Uji .....	37
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Welas Asih Diri.....	38
Tabel 3. 10 Blue Print Variabel Perbandingan Sosial .....	38
Tabel 3. 11 Rangkuman Hasil Uji Validitas Skala Perbandingan Sosial .....	40
Tabel 3. 12 Blue Print Skala Perbandingan Sosial Setelah Uji .....	41
Tabel 3. 13 Hasil Uji Reliabilitas Skala Perbandingan Sosial.....	42
Tabel 3. 14 Hasil Uji Normalitas One Sample Kolmogorov-Smirnov Test.....	42
Tabel 3. 15 Hasil Uji Linieritas .....	43
Tabel 3. 16 Hasil Uji Multikolinelitas .....	44
Tabel 3. 17 Uji Heteroskedastisitas .....	45
Tabel 4. 1 Karakteristik Berdasarkan Usia.....	47
Tabel 4. 2 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
Tabel 4. 3 Karakteristik Berdasarkan Media Sosial yang digunakan .....	48
Tabel 4. 4 Hasil Uji Statistik Empirik .....	49
Tabel 4. 5 Hasil Kategorisasi Skala Kecemasan penampilan Sosial .....	49
Tabel 4. 6 Hasil Kategorisasi Skala Welas Asih Diri.....	50
Tabel 4. 7 Hasil Kategorisasi Skala Perbandingan Sosial .....	50
Tabel 4. 8 Hasil Uji Simultan .....	51
Tabel 4. 9 Hasil Uji Parsial.....	52
Tabel 4. 10 Rumus Sumbangan Efektif.....	53
Tabel 4. 11 Hasil Sumbangan Efektif.....	54

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Skema Kerangka Berpikir.....	27
<b>Gambar 3.1</b> Hasil Perhitungan Sampel Menggunakan G-Power .....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Perhitungan Sampel G-Power.....	65
Lampiran 2 Aitem Skala Kecemasan Penampilan Sosial.....	66
Lampiran 3 Aitem Skala Welas Asih Diri.....	68
Lampiran 4 Aitem Skala Perbandingan Sosial.....	70
Lampiran 5 Tabulasi Data Skala Kecemasan Penampilan Sosial.....	72
Lampiran 6 Tabulasi Data Welas Asih Diri.....	72
Lampiran 7 Tabulasi Data Perbandingan Sosial.....	74
Lampiran 8 Uji Validitas dan Reabilitas Skala Kecemasan Penampilan Sosial.....	75
Lampiran 9 Uji Validitas dan Realibilitas Skala Welas Asih Diri.....	77
Lampiran 10 Uji Validitas dan Realibilitas Skala Perbandingan Sosial.....	81
Lampiran 11 Uji Normalitas.....	84
Lampiran 12 Uji Linieritas.....	84
Lampiran 13 Uji Multikolinieritas.....	84
Lampiran 14 Uji Heteroskedastisitas.....	85
Lampiran 15 Uji Regresi Berganda.....	85
Lampiran 16 Uji Koefisien Determinan.....	86
Lampiran 17 Hasil Uji Koefisien Korelasi.....	86
Lampiran 18 Hasil Turnitin.....	87