

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

*by Ayu Rizky Laili Fitriani*

---

**Submission date:** 25-Jan-2026 12:48PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2862996351

**File name:** Psikologi\_1512200030\_Ayu\_Rizky\_Laili\_Fitriani.docx (4.2M)

**Word count:** 3659

**Character count:** 23667

## 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, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Andik Matulesy

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Nindia Pratitis

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: [ayurizkylailio4@gmail.com](mailto:ayurizkylailio4@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; self-compassion; social comparison; generation Z; social media

### 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; welas asih diri; perbandingan sosial; generasi Z; media sosial

## Pendahuluan

Pada era digitalisasi, perkembangan teknologi berlangsung sangat pesat dan menuntut individu dari berbagai kalangan untuk beradaptasi. Media sosial menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari karena memudahkan komunikasi, pencarian informasi, hiburan, serta penyaluran minat dan aktivitas. Akses informasi yang cepat dan luas menjadikan media sosial sebagai sarana utama dalam menerima dan menyebarkan informasi.

Menurut laporan Asosiasi Penyedia Layanan Internet Indonesia (APJII, 2024), jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa. Penggunaan media sosial didominasi oleh generasi Z (34,40%), diikuti generasi milenial (30,62%) dan generasi X (18,98%). Penggunaan media sosial juga lebih tinggi di wilayah perkotaan dibandingkan pedesaan, menunjukkan kuatnya peran lingkungan digital dalam kehidupan masyarakat.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Apriyanti et. al (2024). Media sosial menjadi hal yang tidak terpisahkan oleh generasi Z yang terlahir mulai tahun 1997-2012. Generasi Z adalah generasi yang lahir dan tumbuh dengan adanya digitalisasi yang semakin berkembang. Menurut Adityara & Rakhman (2019) generasi Z merupakan generasi digital yang mempunyai ketergantungan besar terhadap teknologi dan sudah terbiasa dengan berbagai macam alat komunikasi dan aplikasi.

Meskipun memberikan banyak kemudahan, media sosial juga menimbulkan dampak psikologis negatif. Nayla (2024) menemukan bahwa mahasiswa kerap merasa tidak nyaman saat melihat konten pencapaian orang lain serta mengalami kecemasan akibat tekanan untuk menampilkan citra diri ideal di media sosial. Kondisi ini berkontribusi pada munculnya kecemasan penampilan sosial. Kecemasan penampilan sosial ditandai oleh kekhawatiran terhadap penilaian negatif orang lain mengenai penampilan fisik (Hart et al., 2008). Penelitian Paramesti et al. (2022) menunjukkan bahwa remaja akhir perempuan memiliki tingkat kecemasan penampilan sosial sedang. Fenomena ini banyak terjadi pada usia muda karena individu masih berada dalam proses pembentukan konsep diri dan identitas sosial.

Generasi Z yang berada pada fase remaja akhir hingga dewasa awal cenderung lebih sensitif terhadap evaluasi sosial, termasuk melalui media digital. Berdasarkan teori perkembangan Erikson, individu pada tahap *identity vs role confusion* sangat bergantung pada penilaian sosial, sehingga rentan mengalami kecemasan apabila merasa tidak memenuhi standar tertentu (Santrock, 2019). Media sosial memperluas ruang evaluasi tersebut dan meningkatkan tekanan terhadap penampilan.

Kecemasan penampilan sosial berdampak pada aspek kognitif dan perilaku, seperti munculnya pikiran negatif otomatis, *self-focused attention*, *overthinking*, perilaku menghindari interaksi sosial, hingga pola makan tidak sehat (Leary & Kowalski, 1995; Hart et al 2008). Salah satu faktor internal yang dapat menurunkan kecemasan ini adalah welas asih diri, yaitu sikap penuh kasih terhadap diri sendiri saat menghadapi kekurangan atau kegagalan (Tian et al., 2024; Neff, 2003;).

Selain faktor internal, perbandingan sosial menjadi faktor eksternal yang berperan penting dalam meningkatkan kecemasan penampilan sosial. Perbandingan sosial yang difasilitasi oleh fitur media sosial mendorong individu membandingkan diri dengan orang lain (Festinger dalam Buunk & Gibbons, 2005). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa welas asih diri berhubungan negatif dengan kecemasan penampilan sosial, sedangkan perbandingan sosial berhubungan positif dengan peningkatannya (Gao et al., 2022). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan welas asih diri dan perbandingan sosial dengan kecemasan penampilan sosial pada Generasi Z pengguna media sosial di Surabaya.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara welas asih diri dan perbandingan sosial dengan kecemasan penampilan sosial pada generasi Z pengguna media sosial di Surabaya. Kuantitatif korelasional dipilih untuk mengetahui arah dan kuatnya atau tidaknya hubungan variabel independen dengan variabel dependen. Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas, yakni welas asih diri dan perbandingan sosial, serta satu variabel terikat, yakni kecemasan penampilan sosial.

Subjek adalah generasi Z pengguna media sosial berusia 13-28 tahun yang berdomisili di Surabaya, dan pengguna media sosial dengan durasi penggunaan harian lebih dari 3 jam. Kriteria ini didasarkan pada temuan Nugraha (2025), yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi berisiko lebih besar mengalami masalah internal, termasuk kecemasan penampilan sosial. Data dipilih dengan teknik *accidental sampling* berdasarkan kriteria yang ditetapkan dan kesediaan menjadi responden. Peneliti menggunakan *g-form* untuk menyebarkan kuisisioner agar dapat memudahkan dalam pengambilan data. *G-form* disebarakan melalui media sosial yang banyak digunakan seperti *whatsapp*, *Instagram* dan *tiktok*. Peneliti menjelaskan tujuan, membagikan skala untuk diisi oleh responden dan memastikan bahwa jawaban dari responden akan dijaga kerahasiaannya. Instrumen penelitian meliputi skala welas asih diri, skala perbandingan sosial, dan skala kecemasan penampilan sosial yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Skala kecemasan penampilan sosial disusun berdasarkan teori Hart et. al (2008) yang terdiri dari lima aspek, yakni ketakutan terhadap evaluasi negatif, perasaan cemas terhadap situasi sosial tentang penampilan, dan kecenderungan menghindari interaksi sosial. Skala terdiri dari 24 aitem dengan skala likert lima pilihan dan hasil uji validitas menyatakan 23 aitem dinyatakan sah dengan nilai korelasi  $>0,30$ , dan hasil uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,903 yang menunjukkan reliabilitas sangat tinggi. Skala welas asih diri disusun berdasarkan teori Neff (2003) yang terdiri dari tiga aspek, yakni *self kindness vs self judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over-identification*. Skala terdiri dari 24 aitem dengan hasil validitas yang menyatakan bahwa 13 aitem dinyatakan sah, dan hasil uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,908 sehingga

menunjukkan reliabilitas yang sangat tinggi. Skala perbandingan sosial disusun berdasarkan teori Allan & Gilbert (1995) dengan lima aspek, yakni *inferior vs superior*, *incompetent vs more competent*, *unattractive vs more attractive*, *unaccepted vs accepted*, dan *weak vs strong*. Skala ini terdiri dari 20 aitem dengan hasil validitas yang menyatakan bahwa 15 aitem sahih dan hasil uji reliabilitasnya adalah 0,891 yang artinya skala ini memiliki reliabilitas yang tinggi.

Uji asumsi dilakukan setelah melakukan uji validitas dan reliabilitas, yang berupa uji normalitas dengan *kolomogorov Smirnov* dan uji linieritas. Hasilnya adalah kecemasan penampilan sosial mencapai nilai signifikansi  $p = 0,050$  ( $p \geq 0,05$ ) yang artinya data terdistribusi normal. Hasil uji linieritas skala welas asih diri dengan kecemasan penampilan sosial menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,271 ( $p > 0,05$ ), dan skala perbandingan sosial dengan kecemasan penampilan sosial memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,363 ( $p > 0,05$ ) sehingga menunjukkan bahwa hubungan antara welas asih diri dan perbandingan sosial dengan kecemasan penampilan sosial linear. Karena memenuhi uji normalitas dan linieritas, maka penelitian ini menggunakan teknik korelasi parametrik. Uji multikolinieritas welas kasih diri dan perbandingan sosial menunjukkan nilai toleransi 0,709 ( $> 0,10$ ) dengan nilai VIF 1,410 ( $< 10,00$ ) yang artinya tidak terjadi multikolinieritas pada variabel independent. Hasil uji heteroskedastisitas diperoleh nilai signifikansi 0,831 ( $p > 0,05$ ) untuk variabel welas asih diri dan 0,786 ( $p > 0,05$ ) untuk variabel perbandingan sosial artinya tidak terjadi heteroskedastisitas pada kedua variabel independen tersebut.

Data dianalisis menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan perangkat lunak statistik IBM SPSS versi 16 for Windows untuk menguji hubungan parsial dan simultan antarvariabel.

#### Hasil

Penelitian melibatkan 135 responden generasi Z, yang didominasi oleh usia 19-21 tahun sebanyak 73 orang (54,07%), terdiri dari pria (25, 19%) dan 101 wanita (74,81%), dan media sosial yang paling banyak digunakan adalah *instagram* sebanyak 128 responden (95%). Nilai rata-rata skor welas asih diri berada pada kategori sedang, perbandingan sosial pada kategori sedang, dan kecemasan penampilan sosial pada kategori sedang.

**Tabel 1**

Data Demografis berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
13-15	0	0%
16-18	1	0,74%
19-21	73	54,07%
22-24	51	37,78%
25-28	10	7,41%
<b>Total</b>	<b>135</b>	<b>100%</b>

**Tabel 2**

Data Demografis berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Pria	34	25,19%
Wanita	101	74,81%
<b>Total</b>	<b>135</b>	<b>100%</b>

**Tabel 3**

Data Demografis berdasarkan Media Sosial yang Digunakan

Media Sosial	Frekuensi	Persentase (%)
Instagram	128	95%
Facebook	29	21,5%
Tiktok	119	88,15%
Twitter (X)	58	43%
Whatsapp	117	87%

Variabel kecemasan penampilan sosial, memperoleh nilai minimum 32 dan maksimum adalah 110. Nilai rata-rata didapatkan sebesar 68,64 dengan standar deviasi 17,434. Berdasarkan kategori skor, mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu 70 responden (57%). Responden dengan tingkat kecemasan penampilan sosial sangat tinggi berjumlah 8 orang (5,9%), kategori tinggi sebanyak 20 responden (14,8%), kategori rendah sebanyak 32 responden (23,7%), dan kategori sangat rendah sebanyak 5 responden (3,7%). Hasil ini mengungkapkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini mempunyai tingkat kecemasan penampilan sosial yang sedang.

**Tabel 4**

Norma Skala Kecemasan Penampilan Sosial

Jumlah Aitem	N	Mean	SD	Nilai		Kategori
				Minimum	Maksimum	
23	135	68,64	17,434	32	110	Sedang

**Tabel 5**

Kategorisasi Hipotetik Skala Kecemasan Penampilan Sosial

Variabel	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kecemasan Penampilan Sosial	X>100	Tinggi Sekali	8	5,9%
	79-99	Tinggi	20	14,8%
	58-78	Sedang	70	51,9%
	37-57	Rendah	32	23,7%
	X<37	Rendah Sekali	5	3,7%
<b>Total</b>			<b>135</b>	<b>100%</b>

Variabel welas asih diri memperoleh skor minimum 19 dan nilai maksimum 62. Nilai rata-rata yang diperoleh adalah 37,98 dengan standar deviasi 12,264. Mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu 50 responden (37%). Responden dengan tingkat welas asih diri sangat tinggi berjumlah 2 orang (1,5%), kategori tinggi terdapat 36 responden (26,7%), kategori rendah terdapat 47 responden (34,8%), dan terdapat responden pada kategori sangat rendah (0%). Simpulan yang mewakili hasil tersebut adalah bahwa mayoritas responden memiliki tingkat welas asih diri yang sedang.

**Tabel 6**

Norma Skala Welas Asih Diri

Jumlah Aitem	N	Mean	SD	Nilai		Kategori
				Minimum	Maksimum	
13	135	37,98	12,264	19	62	Sedang

**Tabel 7**

Kategorisasi Hipotetik Skala Welas Asih Diri

Variabel	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Welas Asih Diri	X>60	Tinggi Sekali	2	1,5%
	45-59	Tinggi	36	26,7%
	30-44	Sedang	50	37%
	15-29	Rendah	47	34,8%
	X<15	Rendah Sekali	0	0%
<b>Total</b>			<b>135</b>	<b>100%</b>

Variabel perbandingan sosial memperoleh skor minimum 17 dan maksimum 71. Nilai rata-rata yang diperoleh adalah 40,21 dengan standar deviasi 12,662. Mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu 51 responden (37,8%). Responden dengan tingkat perbandingan sosial sangat tinggi berjumlah 5 orang (3,7%), kategori tinggi sebanyak 38 responden (28,1%), kategori rendah sebanyak 41 responden (30,4%), dan terdapat responden pada kategori sangat rendah (0%). Disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki perbandingan sosial pada kategori sedang.

**Tabel 8**

Norma Perbandingan Sosial

Jumlah Aitem	N	Mean	SD	Nilai		Kategori
				Minimum	Maksimum	
15	135	40,21	12,662	17	71	Sedang

Tabel 9

Kategorisasi Hipotetik Skala Perbandingan Sosial

Variabel	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Perbandingan Sosial	X>63	Tinggi Sekali	5	3,7%
	47-62	Tinggi	38	28,1%
	32-46	Sedang	51	37,8%
	17-31	Rendah	41	30,4%
	X<17	Rendah Sekali	0	0%
<b>Total</b>			<b>135</b>	<b>100%</b>

Hasil analisis, secara simultan menunjukkan nilai F yang dihitung adalah 80,252 dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Karena nilai signifikansi  $< 0,05$ , hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Maka, welas asih diri dan perbandingan sosial secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan penampilan sosial pada generasi Z pengguna media sosial di Surabaya. Hasil uji parsial menunjukkan bahwa nilai t yang diperoleh = 1,113 dengan tingkat signifikansi 0,259 ( $p > 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara welas asih diri dan kecemasan penampilan sosial tidak signifikan secara parsial. Dengan demikian, perbedaan tingkat welas asih diri pada individu tidak memiliki dampak signifikan terhadap tingkat kecemasan penampilan sosial yang dialami. Berdasarkan hasil uji parsial, nilai  $t = 11,237$  dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara variabel perbandingan sosial dan kecemasan penampilan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan seseorang untuk melakukan perbandingan sosial, semakin tinggi pula tingkat kecemasan penampilan sosial yang dialaminya.

Tabel 10

Hasil Uji Hipotesis secara Simultan

Variabel	Nilai F	Sig. (p)	Keterangan
Welas Asih Diri & Perbandingan Sosial – Kecemasan Penampilan Sosial	80,252	0,000	Ada hubungan signifikan

Tabel 11

Hasil Uji Hipotesis secara Parsial

Variabel	Nilai t	Sig. (p)	Keterangan
Welas Asih Diri – Kecemasan Penampilan Sosial	1,113	0,259	Tidak ada hubungan signifikan
Perbandingan Sosial – Kecemasan Penampilan Sosial	11,237	0,000	Ada hubungan signifikan

Hasil analisis perhitungan dari sumbangan efektif dari masing-masing variabel *independent* terhadap variabel *dependen*, diperoleh hasilnya adalah variabel welas asih diri memiliki sumbangan efektif -2,70% dan perbandingan sosial memiliki sumbangan efektif 57,56% terhadap kecemasan penampilan sosial. Total dari kontribusi kedua variabel tersebut adalah 54,86%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel perbandingan sosial (X2) merupakan variabel yang dominan dalam mempengaruhi perilaku kecemasan penampilan sosial (Y) dibandingkan dengan variabel welas asih diri (X1). Hasil ini mendukung hipotesis yakni kecemasan penampilan sosial dipengaruhi secara signifikan oleh perbandingan sosial daripada welas asih diri. Perhitungan kontribusi efektif menggunakan rumus berikut:

$$SE(X)\% = \text{Koefisien regresi } \beta \times \text{Koefisien korelasi } (r) \times 100\%$$

**Tabel 12**

Rumus Sumbangan Efektif

Variabel	Koefisien Regresi (Betax)	Koefisien Korelasi ( r )	Mean Square
Welas asih diri	0,079	-0,342	0,549
Perbandingan sosial	0,780	0,738	0,549

Kontribusi efektif digunakan untuk menentukan kontribusi aktual dari setiap variabel independen dalam memberikan penjelasan pada variabel dependen. Berikut perhitungan sumbangan efektif dengan rumus:

- 1) Sumbangan efektif variabel welas asih diri (X1) dengan kecemasan penampilan sosial (Y)
 
$$SE(X_1)\% = \beta_{X_1} \times \text{Koefisien } (r) \times 100\%$$

$$SE(X_1)\% = 0,079 \times (-0,342) \times 100\%$$

$$SE(X_1)\% = -2,70\%$$
- 2) Sumbangan efektif variabel perbandingan sosial (X2) dengan kecemasan penampilan sosial (Y)
 
$$SE(X_2)\% = \beta_{X_2} \times \text{Koefisien } (r) \times 100\%$$

$$SE(X_2)\% = 0,780 \times 0,738 \times 100\%$$

$$SE(X_2)\% = 57,56\%$$
- 1) Sumbangan efektif variabel welas asih diri (X1) dan perbandingan sosial (X2) dengan kecemasan penampilan sosial (Y)
 
$$SE \text{ Total } \% = SE(X_1)\% + SE(X_2)\%$$

$$SE \text{ Total } \% = (-2,70\%) + 57,56\%$$

$$SE \text{ Total } \% = 54,86\%$$

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara welas diri dan perbandingan sosial dengan kecemasan penampilan sosial di kalangan pengguna media sosial Generasi Z di Surabaya. Secara khusus, penelitian ini mengkaji kontribusi kedua variabel psikologis ini, baik secara simultan maupun parsial, terhadap tingkat kecemasan penampilan sosial. Berdasarkan karakteristik responden, kelompok usia yang paling dominan adalah 19–21 tahun, dengan 73 responden (54,07%). Dari segi jenis kelamin, responden perempuan merupakan proporsi terbesar, yaitu 101 (74,81%). Sementara itu, Instagram merupakan platform media sosial yang paling banyak digunakan, dengan 128 responden (95%).

Hasil analisis mengkonfirmasi hipotesis pertama, yaitu adanya hubungan yang signifikan antara welas diri dan perbandingan sosial dengan kecemasan penampilan sosial di kalangan pengguna media sosial Generasi Z di Surabaya. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua variabel independen ini secara bersama-sama memengaruhi kecemasan penampilan sosial. Individu dengan tingkat welas diri yang lebih tinggi cenderung mampu mengurangi kecemasan, sedangkan perbandingan sosial berfungsi sebagai faktor pemicu yang dapat memperburuk kecemasan penampilan sosial.

Namun, pengujian hipotesis kedua mengungkapkan tidak ada hubungan signifikan antara welas diri dan kecemasan penampilan sosial. Ini menunjukkan bahwa berbagai tingkat welas diri, baik tinggi maupun rendah, tidak secara langsung memengaruhi kecemasan penampilan sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian Marizka e al. (2019), yang menyatakan bahwa welas diri tidak selalu efektif dalam mengurangi kecemasan atau ketidakpuasan terhadap penampilan.

Penelitian Nahla & Qudsyi (2024) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat welas diri yang moderat masih rentan terhadap stres dan respons emosional negatif. Dalam penelitian ini, mayoritas responden termasuk dalam kategori welas diri moderat, sehingga mereka lebih mungkin mengalami kecemasan penampilan sosial. Kondisi ini juga terkait dengan tugas perkembangan masa dewasa awal, di mana ketidakpuasan terhadap bentuk dan penampilan fisik merupakan masalah umum yang dapat menghambat penyesuaian sosial (Hurlock, 2001 dalam Marizka, 2019).

Secara konseptual, welas diri adalah sikap internal yang berkaitan dengan bagaimana individu menanggapi kekurangan dan kegagalan pribadi melalui regulasi emosi intrapersonal. Sebaliknya, kecemasan penampilan sosial muncul dalam konteks interpersonal yang melibatkan evaluasi eksternal terhadap penampilan fisik. Perbedaan karakteristik kedua konstruk ini berarti bahwa welas diri tidak secara langsung bertindak sebagai faktor pelindung terhadap kecemasan penampilan sosial, terutama ketika individu telah menginternalisasi standar penampilan ideal dari lingkungan sosial dan media. Dalam konteks ini, welas diri lebih berfungsi sebagai mekanisme penerimaan diri setelah kecemasan muncul, daripada sebagai tindakan pencegahan utama.

Pengujian hipotesis ketiga mengungkapkan hubungan positif yang signifikan antara perbandingan sosial dan kecemasan penampilan sosial di antara pengguna media sosial Generasi Z di Surabaya. Ini berarti bahwa semakin tinggi kecenderungan seseorang untuk terlibat dalam perbandingan sosial, semakin tinggi tingkat kecemasan penampilan sosial mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Schaefer & Thompson (dalam Shaffa et al., 2023), yang menyatakan bahwa perbandingan sosial berdasarkan penampilan fisik memengaruhi pembentukan standar kecantikan, perilaku makan, dan peningkatan ketidakpuasan tubuh.

Pada Generasi Z, penggunaan media sosial diperkuat oleh fitur-fitur seperti jumlah like, komentar, dan dominasi konten visual, yang memfasilitasi perbandingan dengan orang lain, khususnya terkait penampilan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kecemasan penampilan sosial di kalangan pengguna media sosial Generasi Z di Surabaya lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti perbandingan sosial daripada faktor internal seperti welas asih diri. Temuan ini menunjukkan pentingnya penggunaan media sosial yang bijak, kemampuan untuk mengevaluasi konten digital secara kritis, dan peningkatan kesadaran diri untuk meminimalkan dampak negatif media sosial terhadap kesehatan psikologis Generasi Z.

### **Kesimpulan**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pada generasi Z pengguna media sosial di Surabaya dengan durasi penggunaan lebih dari 3 jam per hari menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara welas asih diri dan kecemasan penampilan sosial, sehingga individu dengan welas asih diri tinggi tetap berisiko mengalami kecemasan tersebut. Sebaliknya, perbandingan sosial memiliki hubungan positif signifikan dengan kecemasan penampilan sosial, di mana semakin intens perbandingan yang dilakukan di media sosial, semakin tinggi kecemasan yang dirasakan. Temuan ini menegaskan bahwa kecemasan penampilan sosial pada Generasi Z lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal akibat paparan media sosial yang intens dan perlu mendapat perhatian khusus.

Berdasarkan hasil penelitian, generasi Z pengguna media sosial disarankan membatasi durasi penggunaan harian, khususnya agar tidak melebihi 3 jam, guna mengurangi paparan konten negatif terkait standar penampilan yang tidak realistis. Selain itu, penting untuk membangun lingkungan digital yang positif melalui pemilihan konten yang bermanfaat, interaksi yang saling menghargai, serta peningkatan kesadaran dan penerimaan diri demi menjaga kesejahteraan psikologis. Penelitian ini juga diharapkan menjadi rujukan bagi studi selanjutnya dengan melibatkan responden yang lebih luas, cakupan wilayah yang beragam, serta penggunaan variabel tambahan agar pemahaman mengenai kecemasan penampilan sosial menjadi lebih komprehensif.

## Referensi

- Allan, S., & Gilbert, P. (1995). A social comparison scale: Psychometric properties and relationship to psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 19(3), 293–299. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00086-L](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00086-L)
- Apriyanti, H., Aeni, I. S., Kinaya, R. S., Nabilla, N. H., Laksana, A., & Latief, L. M. (2024). Keterlibatan penggunaan media sosial pada interaksi sosial di kalangan Gen Z. <https://journal.lpkd.or.id/index.php/Sosial/article/view/929>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024, Januari 31). APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internetindonesia-tembus-221-juta-orang>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*.
- Gao, J., Feng, Y., Xu, S., Wilson, A., Li, H., Wang, X., & Wang, Y. (2022). Appearance anxiety and social anxiety: A mediated model of self-compassion. *Frontiers in public health*, 11, 1105428.
- 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>
- GoodStats Data. (2025). Gen Z lebih sering membandingkan diri dengan orang lain daripada milenial. <https://data.goodstats.id/statistic/gen-z-lebih-sering-membandingkan-diri-dengan-orang-lain-daripada-milenial-ntezl>
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., et al. (2008). Social Appearance Anxiety Scale (SAAS)
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15(1), 48–59. <https://doi.org/10.1177/1073191107306673>
- Hart, T., Flora, D., Palyo, S., Fresco, D., Holle, C., & Heimberg, R. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15, (1), 48-59.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. (1995). *Social Anxiety and Social Evaluation Theory*.
- Levinson, C. A., & Rodebaugh, T. L. (2012). Social appearance anxiety, perfectionism, and
- Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh?. *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi*, 3(2), 56.
- Nahla, S., & Qudsyi, H. (2024). Self-Compassion and Body Image in Generation Z. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 6, 240-248.
- Nayla, M. R. (2024). Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(1), 50-51.
- Nugraha, A. (2025). Efek Media Sosial Pada Kesehatan Psikologis Remaja. *Jurnal Inovasi Pendidikan Kreatif*, 6(1).

- Neff, K. D. (2003a). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). *The development and validation of a scale to measure self-compassion*. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Paramesti, N., & Savitri, S. I. (2022). *Gambaran Body Image dengan Kecemasan Penampilan Sosial pada Remaja Akhir Perempuan*. *MerPsy Journal*, 14(1), 13.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development*.
- Shaffa, R., Lubis, D., & Indrawati, E. (2023). *Social comparison dan body dissatisfaction dengan kesejahteraan psikologis pada remaja*. *Ikraith-Humaniora*, 7(3), 134–141.

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

## ORIGINALITY REPORT

4%

SIMILARITY INDEX

4%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1

Submitted to Universitas Muhammadiyah  
Sidoarjo

Student Paper

3%

2

[jurnalmahasiswa.com](http://jurnalmahasiswa.com)

Internet Source

2%

Exclude quotes Off

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography Off

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

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12