

Pengungkapan Diri, Perbandingan Sosial, Dan Kecemasan Sosial Pada Gen Z Pengguna Media Sosial

Oleh:

Nabilah Ni'matul Faiza,

Effy Wardati Maryam

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2024

Pendahuluan

- Kecemasan sosial muncul dari rasa takut dievaluasi secara negatif oleh orang lain selama aktivitas atau situasi sosial tertentu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Azka [6], jika individu tidak menerima jumlah like atau komentar yang diharapkan, mereka akan mengalami kecemasan sosial. Selain itu, 32% remaja mengaku merasa takut tidak dapat mencapainya ketika melihat teman atau orang lain dengan mudahnya membagikan pencapaian mereka di media sosial [6]. Menurut penelitian sebelumnya, mahasiswa berusia 18 hingga 25 tahun (dewasa muda) di Kota Bandung cenderung lebih sering menggunakan media sosial [10].
- Pengungkapan diri merupakan proses interpersonal yang penting yang membantu remaja menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang penting; individu perlu memiliki pengungkapan diri sebagai keterampilan sosial yang penting untuk mendapatkan penerimaan di lingkungan sosial mereka [17]. Berdasarkan faktor pengungkapan diri, seperti keinginan untuk diterima oleh masyarakat, individu dapat mengungkapkan informasi tentang diri mereka sendiri untuk meningkatkan penerimaan dan kesukaan sosial, yang dapat menyebabkan kecemasan sosial.

Pendahuluan

- Perbandingan sosial adalah kecenderungan individu untuk mempersepsikan dirinya setara dengan orang lain atau lingkungannya dalam hal kemampuan dan pendapat untuk mendapatkan pemahaman tentang diri dan lingkungannya untuk tujuan evaluasi diri [25], [26], [27].
- Penelitian yang dilakukan pada remaja di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mulia Kariya Husada Jakarta Selatan menunjukkan bahwa perbandingan sosial berhubungan secara signifikan dengan kecemasan sosial [24].
- Melihat fenomena-fenomena yang telah disebutkan di atas mengenai pengungkapan diri, perbandingan sosial, dan kecemasan sosial, serta temuan-temuan penelitian terdahulu, peneliti tertarik untuk meneliti kembali judul yang sama dengan jumlah sampel yang lebih besar. Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pengungkapan diri dan perbandingan sosial dengan kecemasan sosial pada pengguna media sosial Gen Z.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

- Rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara pengungkapan diri dan perbandingan sosial dengan kecemasan sosial pada pengguna media sosial Gen Z . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pengungkapan diri dan perbandingan sosial dengan kecemasan sosial pada pengguna media sosial Gen Z.

Metode

- Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi, dimana populasinya terdiri dari pengguna media social Gen Z yang berusia 18 hingga 25 tahun, yang berjumlah 247.759 orang. Sampel penelitian terdiri dari 270 individu Gen Z yang diperoleh dari tabel tingkat signifikan 10% menurut Isaac dan Michael. Pengambilan sampel dilakukan secara online dengan menggunakan Google Forms dan skala Likert. Instrumen-instrumen tersebut disebarakan melalui platform Instagram dan WhatsApp, dengan menggunakan teknik accidental sampling. Penelitian ini menghubungkan dua variabel X, yaitu Pengungkapan Diri dan Perbandingan Sosial, dengan variabel Y yaitu Kecemasan Sosial.
- Pertama, skala yang digunakan untuk mengukur kecemasan sosial yang diadopsi dalam penelitian ini adalah Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) yang diterjemahkan oleh Hananninggar, yang terdiri dari 18 aitem yang mencakup tiga aspek: ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial, dan perasaan tegang pada situasi baru atau saat berinteraksi dengan orang asing atau kenalan, serta penghindaran sosial dan ketegangan umum yang dialami dengan individu yang sudah dikenal. Kedua, skala pengungkapan diri diadopsi dari penelitian Dimas, yang mengacu pada lima dimensi yang diusulkan oleh Wheelless: Pengungkapan yang Dimaksudkan, Jumlah Pengungkapan, Pengungkapan Positif/Negatif, Kontrol Pengungkapan Kedalaman, dan Kejujuran dan Akurasi. Ketiga, skala perbandingan sosial menggunakan Skala Orientasi Perbandingan Iowa-Belanda (INCOM) oleh Gibbons dan Buunk, dalam versi terjemahannya oleh Jannah [25]. Skala ini mencakup dua aspek: kemampuan dan opini, dan terdiri dari 8 item.

Hasil

Dikarenakan salah satu variabel menunjukkan distribusi yang tidak normal pada saat uji prasyarat, sehingga tidak memenuhi syarat untuk dilakukan uji product moment. Berdasarkan analisis data terhadap hipotesis penelitian ini, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Uji Asumsi

Variable	Shapiro-Wilk	P-Value	Description
Self-Disclosure	0.991	0.118	Non-Normal
Social Comparison	0.981	0.001	Normal
Social Anxiety	0.973	< .001	Normal

Berdasarkan data pada Tabel 1, terlihat bahwa variabel Pengungkapan Diri memiliki nilai signifikansi sebesar 0,118, Perbandingan Sosial memiliki nilai signifikansi sebesar 0,001, dan Kecemasan Sosial memiliki nilai signifikansi < 0,001. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data tersebut tidak terdistribusi secara normal. Oleh karena itu, selanjutnya menggunakan analisis korelasi non-parametrik.

Hasil

Tabel 2 Hasil Analisis Korelasi

Spearman's Correlations				
Variable			Spearman's rho	p
Self-Disclosure	-	Social Anxiety	0.033	0.590
Comparison	-	Social Anxiety	0.515***	< .001

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Seperti yang terlihat pada hasil yang disajikan pada Tabel 2, berdasarkan hasil uji korelasi ditemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengungkapan diri dengan kecemasan sosial pada pengguna media sosial Generasi Z (koefisien korelasi 0.033, P value = 0.590). Penelitian ini mengindikasikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut karena nilai p-value sebesar $0.590 > 0.05$. Seperti yang terlihat pada Tabel 2, analisis Spearman menunjukkan korelasi yang signifikan (P-Value = $0.001 < 0.05$) antara skor perbandingan sosial dan kecemasan sosial, di mana skor perbandingan sosial yang lebih tinggi mengindikasikan posisi yang lebih baik dalam kecemasan sosial. Namun, ukuran efeknya sedang ($r = 0,515$). Hal ini mengindikasikan adanya hubungan antara perbandingan sosial dan kecemasan sosial. Translated with www.DeepL.com/Translator (free version)

Pembahasan

- Berdasarkan hasil analisis data korelasi, ditemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengungkapan diri dan kecemasan sosial di kalangan pengguna media sosial Generasi Z (koefisien korelasi 0,033 dengan P-Value = 0,590). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh pengungkapan diri terhadap kecemasan sosial di media sosial di kalangan remaja. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan fenomena alamiah manusia dan merupakan reaksi normal terhadap situasi tertentu. Penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif antara kecemasan sosial dan citra tubuh, yang menunjukkan bahwa kecemasan sosial menurun seiring dengan semakin tingginya tingkat citra tubuh [28]. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja [33], terutama mempengaruhi Generasi Z, yang sebagian besar menggunakan media sosial [4].
- Hal ini menunjukkan bahwa pengungkapan diri bukanlah satu-satunya faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan sosial, dan oleh karena itu, tingkat pengungkapan diri belum tentu berkorelasi dengan tingkat kecemasan sosial. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya, yang menemukan hubungan yang signifikan antara perbandingan sosial dan kecemasan sosial pada remaja [24].

Pembahasan

- Mereka mungkin merasa bahwa orang lain tidak dapat menerima mereka karena perbedaan yang dirasakan. Penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa citra tubuh memiliki korelasi yang signifikan dengan kecemasan sosial pada remaja [42]. Hal ini menyoroti peran perbandingan sosial dalam kecemasan sosial, bagaimana perbandingan sosial yang rendah sangat terkait dengan kecemasan sosial, terutama dalam situasi sosial, dan bagaimana pikiran yang terkait dengan perbandingan sosial dapat berdampak pada seberapa baik individu dengan kecemasan sosial memandang diri mereka sendiri.
- Umumnya, individu terlibat dalam perbandingan sosial untuk mengevaluasi kemampuan dan pendapat mereka relatif terhadap orang lain [43]. Menurut penelitian lain, perilaku berjejaring sosial di kalangan mahasiswa mengarah pada perbandingan sosial yang berdampak pada kecemasan sosial [40]. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial di kalangan individu, semakin tinggi pula kejadian perilaku perbandingan sosial [46].

Temuan Penting Penelitian

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengungkapan diri dan kecemasan sosial di kalangan pengguna media sosial Generasi Z. Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara perbandingan sosial dengan kecemasan sosial. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 270 responden, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perbandingan sosial dengan kecemasan sosial ($P\text{-Value} = 0.001 < 0.05$), yang berdampak signifikan pada kecemasan sosial di kalangan pengguna media sosial Gen Z. Kedua variabel tersebut memiliki korelasi yang positif, artinya semakin tinggi tingkat perbandingan sosial pada individu, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang dialaminya. Tingkat pengungkapan diri belum tentu berhubungan dengan kecemasan sosial. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi pengungkapan diri Gen Z, seperti efikasi diri dan tren penggunaan media sosial, juga harus dipertimbangkan.

Manfaat Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan. Pertama, bagi individu Gen Z yang mengalami kecemasan sosial dapat diminimalisir dengan mengurangi kecenderungan untuk melakukan penilaian dan perbandingan dengan orang lain. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat mengeksplorasi lebih lanjut mengenai faktor-faktor penyebab kecemasan sosial di luar variabel pengungkapan diri dan perbandingan sosial. Disarankan juga untuk mempertimbangkan kembali subjek dan item kuesioner untuk mengatasi masalah potensial dan relevansi respon.

Referensi

1. REFERENSI

- [1] Jefferies P, Ungar M. Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. PLoS One 2020;15:e0239133. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>.
- [2] Era Mutiara Pertiwi, Dewi Retno Suminar RA. Psychological Well-being among Gen Z Social Media Users. J Ilm Psikol 2022;7:204–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.19851>.
- [3] Nurlina M, Anggraini A, Meriyandah H. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Tingkat Kecemasan Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Di Stikes Medistra Indonesia Tahun 2022. J Ilmu Kesehat 2022;1:1–8. <https://doi.org/https://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/81/56>.
- [4] Sabillah E. Peran Self-Confidence dalam Penggunaan Media Sosial pada Generasi Z. Gunung Djati Conf Ser 2023;31:86–92. <https://doi.org/https://conferences.uinsgd.ac.id/>.
- [5] Hananninggar I. Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa: Studi Komparatif Pada Real Life Dengan Virtual Life. 2023. <https://doi.org/https://etd.umm.ac.id/id/eprint/1408/1/SKRIPSI.pdf>.
- [6] Azka F, Firdaus DF, Kurniadewi E. Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. Psymphatic J Ilm Psikol 2018;5:201–10. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>.
- [7] Nurul Fadilah A, Sa'adah N. Hubungan Ketergantungan Media Sosial Generasi Z Dengan Kecemasan Sosial. Cons-Iedu 2021;1:95–105. <https://doi.org/10.51192/cons.v1i02.167>.
- [8] Nur Cahya M, Ningsih W, Lestari A. Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja. J Sos Teknol 2023;3:704–6. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917>.
- [9] Purnomo CW, Oktaviyantini T, Hastami Y. Hubungan Tingkat Kecemasan Sosial dengan Durasi Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Kedokteran. Plex Med J 2023;2:65–9. <https://doi.org/10.20961/plexus.v2i2.467>.
- [10] Darmawan WNS. Hubungan Kecemasan Sosial dengan Adiksi Media Sosial Instagram pada Emerging Adulthood. Bandung Conf Ser Psychol Sci 2022;2:244–51. [https://doi.org/Bandung Conference Series: Psychology Science](https://doi.org/Bandung%20Conference%20Series%3A%20Psychology%20Science) <https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i3.2970>.
- [11] Febriana MV. Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial di kalangan mahasiswa ilmu komunikasi ums. 2022. <https://doi.org/http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/106470>.

- [12] Akbar Z, Faryansyah R. Pengungkapan Diri Di Media Sosial Ditinjau Dari Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Ikraith-Humaniora* 2018;2:94–9. <https://doi.org/https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/131/59>.
- [13] Sigarlaki MA, Nurvinkania AA. Hubungan Kecemasan Sosial dengan Pengungkapan Diri dalam Hubungan Pertemanan. *Humanit (Jurnal Psikologi)* 2022;6:345–62. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v6i3.5807>.
- [14] Wardhana NRS, Hudaniah, Sakinah Nur Rokhmah. Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia* 2024;12:25–30. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30456>.
- [15] Rena Nurhasanah, Siti Nursanti FML. NUSANTARA : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial^o Perpajakan. *Nusant J Ilmu Pengetah Sos* 2022;9:1483–90. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31604/jips.v9i10.2022.3885-3893>.
- [16] Sahputra D, Habibah P, Fitriã D. Munculnya Kecemasan Sosial sebagai Masalah Kesehatan Mental pada Pengguna Media Sosial. *CARAKA Indones J Commun* 2023;4:17–25. <https://doi.org/10.25008/caraka.v4i1.86>.
- [17] Gayatri NKOC, Bajirani MPD. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Pengungkapan Diri Remaja Di Media Sosial. *Psyche J Psikol* 2024;6:29–46. <https://doi.org/10.36269/psyche.v6i1.2349>.
- [18] Sari NA, Asri DN, Christiana R. Self Disclosure Melalui Media Sosial Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun. *Senassdra* 2022;1:547–56. <https://doi.org/http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA>.
- [19] Dinar L, Fakhri NF, Ridfah A, Psikologi F, Makassar UN. Dimoderatori Dukungan Sosial Online Pada Individu. *J Behav Ment Heal* 2023;4:112–32. <https://doi.org/2723-4363> (Online).
- [20] Setyawati I, Rahmandani A. Hubungan Pengungkapan Diri Terhadap Teman Sebaya Dengan Pemaafan Pada Remaja. *J EMPATI* 2018;6:444–50. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.20118>.
- [21] Mahardika RD, Farida. Pengungkapan Diri pada Instagram Instastory English Title: Self-Disclosure on Instastory Feature of Instagram. *Stud Komun* 2019;3:101–17. <https://doi.org/10.25139/jsk.3i1.774>.
- [22] Arfida, Murdiana S, Firdaus F. Hubungan Prasangka Dan Pengungkapan Diri Pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar. *J Psikol* 2022;15:27–36. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i1.4419>.
- [23] Saputra DB. Hubungan Antara Anonimitas Dengan Keterbukaan Diri Pengguna Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA. *UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG*, 2023. <https://doi.org/http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/28869>.
- [24] L. Arrafi Octavani, M. Evelianti Saputi IAN. Hubungan Body Image Dan Komparasi Sosial Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Smk Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan. *Malahayati Nurs J* 2023;5:1–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mnj.v5i7.9051>.

- [25] Jannah N. Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap Dissatisfaction pada Mahasiswi Fakultas Ekonomi UIN Malaulana Ibrahim Malang dengan Mediasi Harga Diri. Thesis 2019:1–13. <https://doi.org/http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/15519>.
- [26] Nafis RY, Kasturi T. Hubungan Social Comparison dan Kebersyukuran dengan Subjective Well-Being pada Remaja Pengguna Instagram. *J Ilm Psikol Candrajiwa* 2023;8:92. <https://doi.org/10.20961/jip.v8i2.73852>.
- [27] Najla AD, Zulfiana U. Pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal pengguna instagram. *Cognicia* 2022;10:64–71. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20084>.
- [28] Mahatvamawati D, Maryam W. Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan (Relationship Between Body Image and Social Anxiety in Adolescent Girls) 2023:1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.21070/ups.2554>.
- [29] Pratiwi SL, Ramdhani RN, Taufiq A, Sudrajat D. Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Bandung. *KONSELING EDUKASI "Journal Guid Couns* 2023;7:94. <https://doi.org/10.21043/konseling.v7i1.18595>.
- [30] Putra RA, Adli PFD. Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana Pria Kasus Narkotika di Lembaga Permasyarakatan Kelas II A Padang. *Psyche* 165 J 2019;12:87–92. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v12i1.54>.
- [31] Firual AR, Hariyadi S. Pengaruh Interpersonal Trust dan Intimate Friendship Terhadap Self-Disclosure Generasi Z Pengguna Twitter. *J Soc Ind Psychol* 2022;11:44–52. <https://doi.org/10.15294/sip.v11i1.61552>.
- [32] Selfilia Arum Kristanti, Eva N. Self-esteem dan Self-disclosure Generasi Z Pengguna Instagram. *J Penelit Psikol* 2022;13:10–20. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i1.697>.
- [33] Yasin R Al, Anjani RRKA, Salsabil S, Rahmayanti T, Amalia R. Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja: a Systematic Review. *J Kesehat Tambusai* 2022;3:83–90. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4402>.
- [34] Citias Yabina Caturtami IUS. Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Tingkat Kecemasan Sosial pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Pros Psikol* 2021;7:300–4. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.28321>.
- [35] Permadi DA. Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. *PSYCOMEDIA J Psikol* 2022;2:7–13. <https://doi.org/10.35316/psycimedia.2022.v2i1.7-13>.
- [36] Fauzia U. Hubungan Self Efficacy dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi di Tengah Pandemi Covid-19. *Happiness, J Psychol Islam Sci* 2022;6:147–56. <https://doi.org/10.30762/happiness.v6i2.559>.
- [37] Lestari W, Wulandari DA. Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Yang menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020. *PSIMPHONI* 2021;1:99. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v1i2.8174>.

- [38] Mutahari H. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan Tahun Ajaran 2015-2016. *J Ris Mhs Bimbing Dan Konseling* 2016;5:13–23. <https://doi.org/https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/995>.
- [39] Aldiyus R, Dwatra FD. Hubungan harga diri dengan kecemasan sosial penyalahgunaan narkoba pada masa rehabilitasi di BNNP Sumatera Barat. *J Pendidik Tambusai* 2021;5:305–10. <https://doi.org/https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/949/853>.
- [40] Akbar MSM, Hakim MA. Peran perbandingan sosial terhadap timbulnya kecemasan sosial pada mahasiswa akibat perilaku berjejaring sosial di media sosial. *J Psikol Sos* 2024;22:31–40. <https://doi.org/10.7454/jps.2024.05>.
- [41] Muharram R, Zahara CI, Amalia I. Hubungan Body Image dengan Kecemasan Sosial Pada Dewasa Awal. *J Psikol Terap* 2023;3:56. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i2.8880>.
- [42] Abdullah S, Puspita Dewi EM. Hubungan Antara Perbandingan Sosial dan Citra Tubuh Remaja Laki-Laki Pada Pengguna Media Sosial di Kota Makassar. *Indones Couns Psychol* 2023;3:88. <https://doi.org/10.24114/icp.v3i2.51244>.
- [43] Panjaitan ME, Rahmasari D. Hubungan antara Social Comparison dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswi Psikologi UNESA Pengguna Instagram. *J Penelit Psikol* 2021;8:1–14. <https://doi.org/https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41318>.
- [44] Rahmad SA. Hubungan Social Comparison Dengan Life Satisfaction Pengguna Media Sosial Pada Dewasa Awal di Tangerang 2022;15:7–11. <https://doi.org/https://publikasi.mercubuana.ac.id/index.php/merpsy/article/view/19935/7636>.
- [45] Astuti SW, Yenny Y. Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kesenangan Dan Perilaku Perbandingan Sosial. *J Psikohumanika* 2021;13:68–81. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v13i1.1243>.
- [46] Cahyani Firdaus APR, Deas Pramudea Reza R, Naifa Salsabila M, Restu Dewani Y. MENGENAL SOCIAL COMPARISON PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL. *J PSIMAWA* 2023;6:51–8. <https://doi.org/10.36761/jp.v6i1.2099>.
- [47] Permatasari DR, Diah DR, Khotimah H. Ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kecenderungan kecemasan sosial pada perempuan di fase dewasa awal di Kota Malang. *J Psikol Tabularasa* 2022;17:180–6. <https://doi.org/10.26905/jpt.v17i2.9073>.
- [48] Intan Dinata R, Pratama M. Hubungan antara Social Comparison dengan Body Image Dewasa awal Pengguna Media Sosial Tiktok. *Ranah Res J Multidiscip Res Dev* 2022;4:217–24. <https://doi.org/10.38035/rrj.v4i3.477>.
- [49] Hanifuddin IM, Cahyono R. Hubungan antara Social Comparison dengan Self Esteem pada Alumni SMA/ sederajat Yang Menjalani Gap Year. *Bul Ris Psikol Dan Kesehat Ment* 2021;1:859–69. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27032>.
- [50] Diadiningrum JR, Setiasih S. Peran Harga Diri Dalam Memediasi Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Yang Tinggal Di Pantii Asuhan. *J Psikohumanika* 2023;15:1–9. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v15i1.1833>.

