

Self-Disclosure, Social Comparison, and Social Anxiety Among Gen Z Social Media Users

[Pengungkapan Diri, Perbandingan Sosial, dan Kecemasan Sosial Pada Gen Z Pengguna Media Sosial]

Nabilah Ni'matul Faiza¹⁾, Effy Wardati Maryam²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: nabilahfaiza34@gmail.com, effywardati@umsida.ac.id

Abstract. *Social anxiety arises from the fear of being negatively judged by others during specific social activities or situations. This can influence an individual's self-acceptance anxiety, thereby posing a threat to Gen Z when engaging in self-disclosure and social comparison on social media. This study aims to determine whether there is a relationship between self-disclosure and social comparison with social anxiety among Gen Z social media users. This research employs a correlational quantitative method, and the sampling technique used in this study is accidental sampling. The subjects of this study are Generation Z individuals aged 18-25 years, with a population of 247,759 and a sample size of 270. The correlational method used to test the hypothesis in this study employs non-parametric analysis techniques. The research data will be analyzed using the JASP for Windows software. The analysis results from the Spearman Rho correlation coefficient show that the relationship between self-disclosure and social anxiety has a correlation coefficient of 0.033 and a P-Value of 0.590, indicating no significant relationship between self-disclosure and social anxiety. In contrast, the correlation coefficient between social comparison and social anxiety is 0.515, with a P-Value of 0.001, indicating a significant relationship between social comparison and social anxiety. This study contributes specifically to understanding the mechanisms of self-disclosure and social comparison underlying the emergence of social anxiety due to social media use, significantly advancing the field. The implications of this study include enhancing knowledge about self-disclosure and social comparison mechanisms that underlie increased social anxiety caused by social media use.*

Keywords - *Self-disclosure, Social anxiety, Social comparison*

Abstrak. *Kecemasan sosial muncul dari rasa takut dinilai negatif oleh orang lain selama aktivitas atau situasi sosial tertentu. Hal ini dapat mempengaruhi kecemasan penerimaan diri seseorang, sehingga menjadi ancaman bagi Gen Z ketika melakukan pengungkapan diri dan perbandingan sosial di media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pengungkapan diri dan perbandingan sosial dengan kecemasan sosial pada pengguna media sosial Gen Z. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, dan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah accidental sampling. Subjek penelitian ini adalah individu Generasi Z yang berusia 18-25 tahun, dengan jumlah populasi sebanyak 247.759 dan jumlah sampel sebanyak 270. Metode korelasional yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis non parametrik. Data penelitian akan dianalisis dengan menggunakan perangkat lunak JASP for Windows. Hasil analisis dari koefisien korelasi Spearman Rho menunjukkan bahwa hubungan antara pengungkapan diri dengan kecemasan sosial memiliki koefisien korelasi sebesar 0,033 dan P-Value sebesar 0,590 yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara pengungkapan diri dengan kecemasan sosial. Sebaliknya, koefisien korelasi antara perbandingan sosial dan kecemasan sosial adalah 0.515, dengan P-Value 0.001, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perbandingan sosial dan kecemasan sosial. Penelitian ini memberikan kontribusi khusus untuk memahami mekanisme pengungkapan diri dan perbandingan sosial yang mendasari munculnya kecemasan sosial akibat penggunaan media sosial, yang secara signifikan memajukan bidang ini. Implikasi dari penelitian ini antara lain meningkatkan pengetahuan tentang pengungkapan diri dan mekanisme perbandingan sosial yang mendasari peningkatan kecemasan sosial yang disebabkan oleh penggunaan media sosial.*

Kata Kunci – *Pengungkapan Diri, Perbandingan Sosial, Kecemasan Sosial*

I. PENDAHULUAN

Kecemasan sosial muncul dari rasa takut dievaluasi secara negatif oleh orang lain selama aktivitas atau situasi sosial tertentu. Sebuah studi tentang kecemasan sosial yang dilakukan di tujuh negara menemukan bahwa 22,9% remaja di Indonesia mengalami kecemasan sosial [1]. Media sosial telah membawa perubahan yang signifikan bagi Generasi Z di Indonesia. Generasi Z di Indonesia menggunakan media sosial sebagai alat utama untuk berkomunikasi

dengan teman, keluarga, dan bahkan orang asing. Meskipun media sosial dapat menjadi sarana interaksi yang positif, penggunaan yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental Gen Z, seperti menyebabkan kecemasan sosial [2]. Penggunaan media sosial yang meluas dan intensif di kalangan Gen Z berdampak pada tingkat kecemasan. Hal ini dikarenakan generasi ini lahir dan berkembang seiring dengan pesatnya digitalisasi di berbagai aspek dan bersamaan dengan lahirnya beberapa platform media sosial, sehingga menjadikan Generasi Z sebagai kelompok usia yang paling lama mengakses media sosial setiap harinya [3]. Akibatnya, memiliki akun media sosial menjadi hal yang nyaris wajib bagi Gen Z, tidak hanya untuk tujuan edukasi tetapi juga sebagai bentuk eksistensi diri. Penggunaan media sosial oleh Generasi Z berdampak negatif pada tingkat kestabilan kecemasan. Di media sosial, kita dapat dengan mudah membagikan berbagai macam postingan yang dapat menimbulkan emosi negatif seperti iri hati dan cemburu, sehingga mempengaruhi kestabilan kecemasan Generasi Z [4]. Akibatnya, mereka menderita kecemasan sosial karena mereka sering membandingkan unggahan mereka dengan unggahan orang lain, terutama jika mereka tidak menerima like atau komentar yang mereka harapkan [5].

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Azka [6], jika individu tidak menerima jumlah like atau komentar yang diharapkan, mereka akan mengalami kecemasan sosial. Selain itu, 39% remaja dilaporkan mengalami kecemasan sosial yang ekstrem atau khawatir karena kehilangan peristiwa penting dalam hidupnya. Selain itu, 32% remaja mengaku merasa takut tidak dapat mencapai tujuan mereka ketika mereka melihat teman atau orang lain dengan mudah membagikan pencapaian mereka di media sosial [6]. Penggunaan media sosial yang berlebihan oleh Generasi Z membuat mereka semakin sulit untuk mengelolanya dan bahkan dapat menyebabkan gangguan psikologis [7], [8]. Konsep kecemasan sosial hampir bersifat universal, mencakup segala hal mulai dari stres yang melumpuhkan dan disfungsi sosial yang terkait hingga ketakutan akan penghakiman sosial. Dalam lingkungan yang lebih kontemporer, hal ini secara alami melibatkan pertemuan virtual selain pertemuan tatap muka [9].

Menurut penelitian sebelumnya, mahasiswa berusia 18 hingga 25 tahun (dewasa muda) di Kota Bandung cenderung lebih sering menggunakan media sosial [10]. Kecemasan sosial ada pada semua responden yang dikategorikan sebagai pecandu; mayoritas responden ini menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang signifikan, dengan 31,2% mahasiswa Bandung berusia 18-25 tahun dilaporkan mengalami kecemasan sosial [9]. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian lain mengungkapkan bahwa 11% mahasiswa Ilmu Komunikasi di UMS melaporkan mengalami kecemasan sosial karena penggunaan media sosial, sedangkan sisanya mengalami kecemasan sosial karena faktor selain penggunaan media sosial. Dari perspektif penggunaan media sosial yang konsisten, dapat diamati bahwa media sosial mempengaruhi pandangan dan perilaku pengguna, yang mengarah pada kecemasan [11].

Setelah melakukan survei awal melalui Google Formulir dengan 8 responden (3 laki-laki dan 5 perempuan), hasilnya menunjukkan bahwa dua responden perempuan merasa cemas ketika menghadapi situasi baru dan bertemu dengan orang baru. Mereka takut tidak disukai atau dinilai dengan kasar, merasa terbebani, dan khawatir melakukan kesalahan yang akan merepotkan orang lain. Selain itu, tiga responden perempuan lainnya mengaku langsung merasa takut dan menarik diri dari situasi sosial ketika bertemu dengan orang baru. Ketakutan yang mereka alami biasanya diartikulasikan sebagai rasa takut dibandingkan, diremehkan, dan tidak dapat mengekspresikan diri mereka dengan jelas. Sebaliknya, dua responden laki-laki merasa cemas untuk berbicara di depan umum. Selain itu, dua responden laki-laki merasa tidak nyaman berada di lingkungannya karena takut salah bicara dan tidak diterima oleh orang lain. Gejala-gejala yang dialami oleh responden pada survei awal sejalan dengan pernyataan Mareshko dan Alden, yang mencatat bahwa kecemasan sosial cenderung membuat individu merasa terisolasi, sulit menjalin pertemanan, dan sulit berkomunikasi dengan orang lain [12].

Berada di lingkungan sosial dapat menyebabkan individu merasa cemas. Memandang peristiwa sosial sebagai sesuatu yang berbahaya dapat diakibatkan oleh bias atau distorsi kognitif, yang dapat menyebabkan kecemasan sosial [13]. Merupakan hal yang umum bagi orang untuk mengalami kecemasan sosial sebagai respons terhadap keadaan tertentu. Menurut Jefferies & Ungar, remaja akhir (mereka yang berusia antara 18 dan 22 tahun) menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya [1]. Hal ini terjadi karena individu pada kelompok usia ini sedang menyelesaikan pendidikan mereka, menjadi lebih mandiri, pindah ke lingkungan yang lebih kompleks, dan bekerja keras untuk memenuhi kebutuhan mereka [1]. Kecemasan sosial didefinisikan sebagai sensasi ketidaknyamanan yang muncul dalam situasi sosial dan berpotensi menyebar ke situasi lain, secara langsung menyebabkan ketidaknyamanan pada individu karena adanya kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang asing, yang dapat membuatnya takut akan rasa malu [14]. Kecemasan sosial muncul dari rasa takut dinilai negatif oleh orang lain ketika berpartisipasi dalam kegiatan atau situasi sosial tertentu [15]. Kecemasan sosial adalah ketakutan yang terus-menerus terhadap satu atau lebih situasi kinerja sosial, seperti berbicara di depan umum dan menampilkan perilaku asertif dengan individu yang berbeda [16].

Remaja dengan kecemasan sosial, menurut La Greca dan López, memiliki lebih sedikit teman dekat dan mengalami lebih sedikit penerimaan teman sebaya dan dukungan sosial [12]. Dalam konteks ini, pengungkapan diri sangat penting dalam hubungan interpersonal karena memungkinkan individu untuk terbuka tentang perasaan dan pikiran mereka. 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]. Orang dapat mengungkapkan diri mereka sendiri karena berbagai alasan, termasuk kontrol sosial, ekspresi diri, klarifikasi diri, pertumbuhan hubungan, dan keinginan untuk diterima oleh Masyarakat [18]. 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.

Penelitian ini membahas pengungkapan diri sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial. Berdasarkan hasil penelitian Dinar, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara pengungkapan diri dengan kecemasan sosial pada individu pengguna media sosial [19]. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat pengungkapan diri, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial di kalangan mahasiswa, sebaliknya semakin rendah tingkat pengungkapan diri, maka semakin tinggi tingkat kecemasan sosial di kalangan mahasiswa. Pengungkapan diri adalah kemampuan individu untuk berbagi informasi pribadi tentang dirinya dengan orang lain dalam upaya membangun ikatan yang kuat [13]. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengungkapan diri adalah proses yang memungkinkan individu untuk secara bertahap belajar tentang orang lain untuk mendapatkan pengetahuan pribadi yang rinci tentang mereka [18], [20], [21], [22]. Aspek-aspek dari pengungkapan diri itu sendiri memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan lingkungannya, merasa dihargai, membentuk identitas, harga diri, dan kesejahteraan [13]. Kemudian terdapat dimensi-dimensi pengungkapan diri yang dikemukakan oleh Wheelless; meliputi maksud pengungkapan, jumlah pengungkapan, pengungkapan positif/negatif, kontrol terhadap kedalaman pengungkapan, kejujuran dan ketepatan [23].

Penelitian ini juga menjelaskan bahwa selain pengungkapan diri, faktor lain yang dapat menyebabkan kecemasan sosial adalah perbandingan sosial. 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. Kecemasan sosial dan perbandingan sosial berkorelasi secara signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan sosial berperan dalam perbandingan sosial, dengan perbandingan sosial yang rendah berhubungan erat dengan kecemasan sosial, terutama dalam hal kontak sosial. Selain itu, evaluasi diri mereka yang mengalami kecemasan sosial sedang dapat dipengaruhi oleh standar individu dalam perbandingan sosial [24]. Perbandingan sosial adalah kecenderungan individu untuk menganggap dirinya setara dengan orang lain atau lingkungannya dalam hal kemampuan dan pendapat untuk mendapatkan pemahaman tentang diri sendiri dan lingkungannya untuk tujuan evaluasi diri [25], [26], [27].

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-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.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi, dimana populasinya terdiri dari pengguna media sosial 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 disebarluaskan 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 [5]. Skala ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.958, dengan indeks korelasi item-total berkisar antara 0.5 hingga 0.89. Contoh item dari skala ini meliputi: "Saya khawatir dengan apa yang orang lain katakan tentang saya" dan "Saya khawatir orang lain tidak menyukai saya."

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 [23]. Skala ini terdiri dari 28 item dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,923, dengan korelasi item-total berkisar antara 0,328 hingga 0,808 [23]. Contoh item dari skala ini antara lain: "Informasi yang saya ungkapkan tentang diri saya di media sosial dilakukan dengan sengaja" dan "Saya jarang mengungkapkan pendapat saya di media sosial."

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. Skala ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.805, dengan korelasi item-total berkisar antara 0.367 hingga 0.659. Contoh item dari skala ini antara lain: "Saya sering membandingkan bagaimana keluarga/teman/pasangan saya memperlakukan saya dengan perlakuan orang lain" dan "Saya membandingkan apa yang saya lakukan dengan apa yang orang lain lakukan."

Teknik pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi Pearson product moment. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi. Hasil uji asumsi menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sehingga digunakan uji korelasi non parametrik dengan menggunakan perangkat lunak JASP for Windows.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan analisis korelasi non-parametrik untuk menyelidiki hubungan antara pengungkapan diri dan perbandingan sosial dengan kecemasan sosial di kalangan pengguna media sosial Generasi Z. Pilihan ini 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, analisis korelasi non-parametrik selanjutnya digunakan.

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.

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 pada remaja. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa pengguna media sosial remaja menunjukkan tingkat kecemasan sosial dan pengungkapan diri yang tinggi [12]. Selain itu, hal ini didukung oleh penelitian lain yang juga menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara pengungkapan diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswi di Universitas "X" [13]. Hubungan antara kedua variabel ini sangat lemah dan negatif. Dalam penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa pengungkapan diri memiliki risiko, termasuk informasi yang berpotensi membahayakan, informasi yang tidak dapat diterima secara sosial, dan informasi yang, jika dibagikan secara luas, harus tetap dirahasiakan [12]. Namun, pengungkapan diri juga dapat meningkatkan hubungan dan meningkatkan rasa suka.

Penelitian sebelumnya telah menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan fenomena alamiah manusia dan merupakan reaksi normal terhadap situasi tertentu. Namun, pengungkapan diri tidak mempengaruhi kecemasan sosial

karena faktor lain, seperti citra tubuh dan konsep diri, mungkin memiliki pengaruh yang lebih signifikan dalam penelitian ini [28], [29]. Penelitian ini menemukan hubungan negatif antara kecemasan sosial dan citra tubuh, yang mengindikasikan bahwa kecemasan sosial menurun dengan tingkat citra tubuh yang lebih tinggi [28]. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa konsep diri juga memainkan peran penting dalam hubungan ini [30]. Di kalangan mahasiswa, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dan kecemasan sosial [29]. Konsep diri dibentuk oleh persepsi lingkungan terhadap individu dan persepsi diri. Jika individu memiliki konsep diri yang tinggi, mereka cenderung tidak mengalami kecemasan sosial, dan sebaliknya [30]. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya yang juga menjelaskan bahwa hubungan antara pengungkapan diri dan kecemasan sosial di kalangan pengguna media sosial Generasi Z bergantung pada berbagai faktor [31].

Generasi Z cenderung melakukan pengungkapan diri melalui media sosial [32]. Mereka percaya bahwa mereka dapat menjadi lebih ekspresif ketika menggunakan media sosial. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja [33], terutama mempengaruhi Generasi Z yang mayoritas 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. Kecemasan sosial dipengaruhi oleh banyak faktor di luar pengungkapan diri. Menurut penelitian sebelumnya, faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial antara lain penggunaan media sosial [34], [35], efikasi diri [36], dukungan sosial [37], kepercayaan diri [38], dan harga diri [39].

Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perbandingan sosial dan kecemasan sosial, dengan nilai 9.267 dan tingkat signifikansi $p = <.001$, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perbandingan sosial dan kecemasan sosial. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya, yang menemukan hubungan yang signifikan antara perbandingan sosial dan kecemasan sosial pada remaja [24]. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa perbandingan sosial menginduksi kecemasan sosial pada individu [40]. Individu yang mengalami kecemasan sosial mungkin merasa bahwa mereka melakukan sesuatu yang memalukan atau menganggap orang lain menghakimi mereka secara kasar dan kritis berdasarkan citra tubuh mereka, sehingga membuat mereka secara umum enggan untuk berinteraksi dengan orang lain [41]. Mereka mungkin merasa bahwa orang lain tidak dapat menerima mereka karena perbedaan yang dirasakan. Namun, jika individu memiliki citra tubuh yang positif, mereka cenderung tidak akan mengalami kesulitan dalam mengomunikasikan pikiran mereka kepada orang lain, tidak akan merasa malu, dan tidak akan menghindari interaksi sosial [41].

Penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa citra tubuh memiliki korelasi yang signifikan dengan kecemasan sosial pada remaja [42]. Individu dengan kecemasan sosial yang tinggi cenderung memiliki persepsi yang sangat buruk tentang diri mereka sendiri dibandingkan dengan orang lain. 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 memengaruhi seberapa baik individu dengan kecemasan sosial memandang diri mereka sendiri. Selain itu, terlepas dari apakah mereka membandingkan diri mereka dengan mereka yang serupa atau lebih unggul dalam hal kemampuan atau keterampilan, individu dengan kecemasan sosial yang tinggi percaya bahwa mereka secara signifikan lebih rendah daripada orang lain [42].

Umumnya, individu terlibat dalam perbandingan sosial untuk mengevaluasi kemampuan dan pendapat mereka relatif terhadap orang lain [43]. Dengan menggunakan orang lain sebagai titik referensi untuk perbandingan, individu menilai kemampuan mereka sendiri dan menentukan apakah sikap dan perilaku mereka sudah tepat. Akibatnya, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa di antara partisipan dewasa awal yang menggunakan media sosial, kepuasan hidup menurun seiring dengan meningkatnya perilaku perbandingan sosial, dan sebaliknya [44]. Di sisi lain, media sosial dapat memperburuk kecemasan sosial dengan memperkuat perbandingan sosial dan meningkatkan tekanan untuk memenuhi standar yang ditetapkan oleh orang lain, serta memicu kekhawatiran terkait konten yang dibagikan dan kecemasan lainnya [11]. Hal ini sejalan dengan penelitian Astuti pada tahun 2021, yang membahas tentang bagaimana intensitas penggunaan media sosial yang terus menerus dapat membuat individu membandingkan keadaan di dunia nyata dengan keadaan yang ditemui di dunia maya [45]. Hubungan antara perbandingan sosial yang dilakukan oleh pengguna media sosial dan intensitas penggunaannya juga dibahas dalam penelitian ini. Pengguna yang menghabiskan lebih dari empat jam sehari di media sosial menjadi tidak dapat membedakan antara apa yang diposting dan apa yang dilihat di sana [45].

Menurut penelitian lain, perilaku berjejaring sosial di kalangan mahasiswa mengarah pada perbandingan sosial yang berdampak pada kecemasan sosial [40]. Hal ini terjadi karena terlibat dalam perilaku jejaring sosial membuat individu lebih rentan terhadap situasi sosial di media sosial, di mana interaksi sosial membuat mereka lebih sensitif terhadap evaluasi orang lain. 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]. Konsekuensi dari perilaku perbandingan sosial termasuk kecemasan sosial, depresi, penurunan kepuasan hidup, ketidakpuasan tubuh (citra tubuh negatif), dan berkurangnya harga diri [46]. Selain itu, penelitian lain menemukan hubungan yang signifikan antara perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh di kalangan dewasa awal di kota

Malang [47]. Perbandingan sosial juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk citra tubuh [48], harga diri [49], dan gaya hidup [46].

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian ini tidak mempertimbangkan peran perbedaan gender dalam pengaruh kecemasan sosial. Kedua, penelitian ini tidak mengungkap peran platform yang berbeda yang digunakan oleh Generasi Z dalam dampak pengungkapan diri dan perbandingan sosial terhadap kecemasan sosial. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut harus mengidentifikasi faktor-faktor dari variabel lain yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial, seperti konsep diri [29] dan harga diri [50].

VII. KESIMPULAN

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. 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] P. Jefferies and M. Ungar, "Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries," *PLoS One*, vol. 15, no. 9, p. e0239133, Sep. 2020, doi: 10.1371/journal.pone.0239133.
- [2] R. A. Era Mutiara Pertiwi, Dewi Retno Suminar, "Psychological Well-being among Gen Z Social Media Users," *J. Ilm. Psikol.*, vol. 7, no. 3, pp. 204–218, 2022, doi: <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.19851>.
- [3] M. Nurlina, A. Anggraini, and H. Meriyandah, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Tingkat Kecemasan Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Di Stikes Medistra Indonesia Tahun 2022," *J. Ilmu Kesehatan*, vol. 1, no. 1, pp. 1–8, 2022, doi: <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/81/56>.
- [4] E. Sabillah, "Peran Self-Confidence dalam Penggunaan Media Sosial pada Generasi Z," *Gunung Djati Conf. Ser.*, vol. 31, pp. 86–92, 2023, doi: <https://conferences.uinsgd.ac.id/>.
- [5] I. Hananninggar, "Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa: Studi Komparatif Pada Real Life Dengan Virtual Life," 2023. doi: <https://etd.umm.ac.id/id/eprint/1408/1/SKRIPSI.pdf>.
- [6] F. Azka, D. F. Firdaus, and E. Kurniadewi, "Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa," *Psymphathic J. Ilm. Psikol.*, vol. 5, no. 2, pp. 201–210, 2018, doi: 10.15575/psy.v5i2.3315.
- [7] A. Nurul Fadilah and N. Sa'adah, "Hubungan Ketergantungan Media Sosial Generasi Z Dengan Kecemasan Sosial," *Cons-Iedu*, vol. 1, no. 02, pp. 95–105, 2021. doi: 10.51192/cons.v1i02.167.
- [8] M. Nur Cahya, W. Ningsih, and A. Lestari, "Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja," *J. Sos. Teknol.*, vol. 3, no. 8, pp. 704–706, 2023, doi: 10.59188/jurnalsostech.v3i8.917.
- [9] C. W. Purnomo, T. Oktaviyanti, and Y. Hastami, "Hubungan Tingkat Kecemasan Sosial dengan Durasi Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Kedokteran," *Plex. Med. J.*, vol. 2, no. 2, pp. 65–69, 2023, doi: 10.20961/plexus.v2i2.467.
- [10] W. N. S. Darmawan, "Hubungan Kecemasan Sosial dengan Adiksi Media Sosial Instagram pada Emerging Adulthood," *Bandung Conf. Ser. Psychol. Sci.*, vol. 2, no. 2, pp. 244–251, 2022, doi: [Bandung Conference Series: Psychology Science](https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.2970) <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.2970>.
- [11] M. V. Febriana, "Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial di kalangan mahasiswa ilmu komunikasi ums," 2022. doi: <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/106470>.
- [12] Z. Akbar and R. Faryansyah, "Pengungkapan Diri Di Media Sosial Ditinjau Dari Kecemasan Sosial Pada Remaja," *Ikraith-Humaniora*, vol. 2, no. 2, pp. 94–99, 2018, doi: <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/131/59>.
- [13] M. A. Sigarlaki and A. A. Nurvinkania, "Hubungan Kecemasan Sosial dengan Pengungkapan Diri dalam Hubungan Pertemanan," *Humanit. (Jurnal Psikologi)*, vol. 6, no. 3, pp. 345–362, 2022, doi: 10.28932/humanitas.v6i3.5807.
- [14] N. R. S. Wardhana, Hudaniah, and Sakinah Nur Rokhmah, "Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja," *Cognicia*, vol. 12, no. 1, pp. 25–30, 2024, doi: 10.22219/cognicia.v12i1.30456.
- [15] F. M. L. Rena Nurhasanah, Siti Nursanti, "NUSANTARA : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial Perpajakan," *Nusant. J. Ilmu Pengetah. Sos.*, vol. 9, no. 4, pp. 1483–1490, 2022, doi: <http://dx.doi.org/10.31604/jips.v9i10.2022.3885-3893>.
- [16] D. Sahputra, P. Habibah, and D. Fitria, "Munculnya Kecemasan Sosial sebagai Masalah Kesehatan Mental pada Pengguna Media Sosial," *CARAKA Indones. J. Commun.*, vol. 4, no. 1, pp. 17–25, 2023, doi: 10.25008/caraka.v4i1.86.
- [17] N. K. O. C. Gayatri and M. P. D. Bajirani, "Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Pengungkapan Diri Remaja Di Media Sosial," *Psyche J. Psikol.*, vol. 6, no. 1, pp. 29–46, 2024, doi: 10.36269/psyche.v6i1.2349.
- [18] N. A. Sari, D. N. Asri, and R. Christiana, "Self Disclosure Melalui Media Sosial Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun," *Senassdra*, vol. 1, pp. 547–556, 2022, doi: <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA>.

- [19] L. Dinar, N. F. Fakhri, A. Ridfah, F. Psikologi, and U. N. Makassar, "Dimoderatori Dukungan Sosial Online Pada Individu," *J. Behav. Ment. Heal.*, vol. 4, no. 2, pp. 112–132, 2023, doi: 2723-4363 (Online).
- [20] I. Setyawati and A. Rahmandani, "Hubungan Pengungkapan Diri Terhadap Teman Sebaya Dengan Pemaafan Pada Remaja," *J. EMPATI*, vol. 6, no. 4, pp. 444–450, 2018, doi: 10.14710/empati.2017.20118.
- [21] R. D. Mahardika and Farida, "Pengungkapan Diri pada Instagram Instastory English Title: Self-Disclosure on Instastory Feature of Instagram," *Stud. Komun.*, vol. 3, no. 1, pp. 101–117, 2019, doi: 10.25139/jsk.3i1.774.
- [22] Arfida, S. Murdiana, and F. Firdaus, "Hubungan Prasangka Dan Pengungkapan Diri Pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar," *J. Psikol.*, vol. 15, no. 1, pp. 27–36, 2022, doi: 10.35760/psi.2022.v15i1.4419.
- [23] D. B. Saputra, "Hubungan Antara Anonimitas Dengan Keterbukaan Diri Pengguna Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA," UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG, 2023. doi: <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/28869>.
- [24] I. A. N. L. Arrafi Octavani, M. Evelianti Saputi, "Hubungan Body Image Dan Komparasi Sosial Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Smk Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan," *Malahayati Nurs. J.*, vol. 5, no. 2023, pp. 1–23, 2023, doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i7.9051>.
- [25] Jannah Nida'ul, "Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi Fakultas Ekonomi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Dengan Mediasi Harga Diri," *Rabit J. Teknol. dan Sist. Inf. Univrab*, vol. 1, no. 1, p. 2019, 2019, doi: <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/15519>.
- [26] R. Y. Nafis and T. Kasturi, "Hubungan Social Comparison dan Kebersyukuran dengan Subjective Well-Being pada Remaja Pengguna Instagram," *J. Ilm. Psikol. Candrajawa*, vol. 8, no. 2, p. 92, 2023, doi: 10.20961/jip.v8i2.73852.
- [27] A. D. Najla and U. Zulfiana, "Pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal pengguna instagram," *Cognicia*, vol. 10, no. 1, pp. 64–71, Mar. 2022, doi: 10.22219/cognicia.v10i1.20084.
- [28] D. Mahatvamawati and W. Maryam, "Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan (Relationship Between Body Image and Social Anxiety in Adolescent Girls)," no. 1998, pp. 1–8, 2023, doi: <https://doi.org/10.21070/ups.2554>.
- [29] S. L. Pratiwi, R. N. Ramdhani, A. Taufiq, and D. Sudrajat, "Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Bandung," *KONSELING EDUKASI "Journal Guid. Couns.*, vol. 7, no. 1, p. 94, Aug. 2023, doi: 10.21043/konseling.v7i1.18595.
- [30] R. A. Putra and P. F. D. Adli, "Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana Pria Kasus Narkotika di Lembaga Permasayarakatan Kelas II A Padang," *Psyche 165 J.*, vol. 12, no. 1, pp. 87–92, 2019, doi: 10.35134/jpsy165.v12i1.54.
- [31] A. R. Firaul and S. Hariyadi, "Pengaruh Interpersonal Trust dan Intimate Friendship Terhadap Self-Disclosure Generasi Z Pengguna Twitter," *J. Soc. Ind. Psychol.*, vol. 11, no. 1, pp. 44–52, 2022, doi: 10.15294/sip.v11i1.61552.
- [32] Selfilia Arum Kristanti and N. Eva, "Self-esteem dan Self-disclosure Generasi Z Pengguna Instagram," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 13, no. 1, pp. 10–20, Apr. 2022, doi: 10.29080/jpp.v13i1.697.
- [33] R. Al Yasin, R. R. K. A. Anjani, S. Salsabil, T. Rahmayanti, and R. Amalia, "Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja: a Systematic Review," *J. Kesehatan. Tambusai*, vol. 3, no. 2, pp. 83–90, 2022, doi: 10.31004/jkt.v3i2.4402.
- [34] I. U. S. Citias Yabina Caturtami, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Tingkat Kecemasan Sosial pada Mahasiswa di Kota Bandung," *Pros. Psikol.*, vol. 7, no. 2, pp. 300–304, 2021, doi: <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.28321>.
- [35] D. A. Permedi, "Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja," *PSYCOMEDIA J. Psikol.*, vol. 2, no. 1, pp. 7–13, 2022, doi: 10.35316/psycimedia.2022.v2i1.7-13.
- [36] U. Fauzia, "Hubungan Self Efficacy dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi di Tengah Pandemi Covid-19," *Happiness, J. Psychol. Islam. Sci.*, vol. 6, no. 2, pp. 147–156, 2022, doi: 10.30762/happiness.v6i2.559.
- [37] W. Lestari and D. A. Wulandari, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Yang menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020," *PSIMPHONI*, vol. 1, no. 2, p. 99, Sep. 2021, doi: 10.30595/psimphoni.v1i2.8174.
- [38] H. Mutahari, "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*, vol. 5, no. 3, pp. 13–23, 2016, doi: <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/995>.
- [39] R. Aldiyus and F. D. Dwatra, "Hubungan harga diri dengan kecemasan sosial penyalahgunaan narkoba pada masa rehabilitasi di BNNP Sumatera Barat," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 5, no. 1, pp. 305–310, 2021, doi: <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/949/853>.
- [40] M. S. M. Akbar and M. A. Hakim, "Peran perbandingan sosial terhadap timbulnya kecemasan sosial pada mahasiswa akibat perilaku berjejaring sosial di media sosial," *J. Psikol. Sos.*, vol. 22, no. 1, pp. 31–40, 2024, doi: 10.7454/jps.2024.05.
- [41] R. Muharram, C. I. Zahara, and I. Amalia, "Hubungan Body Image dengan Kecemasan Sosial Pada Dewasa Awal," *J. Psikol. Terap.*, vol. 3, no. 2, p. 56, 2023, doi: 10.29103/jpt.v3i2.8880.
- [42] S. Abdullah and E. M. Puspita Dewi, "Hubungan Antara Perbandingan Sosial dan Citra Tubuh Remaja Laki-Laki Pada Pengguna Media Sosial di Kota Makassar," *Indones. Couns. Psychol.*, vol. 3, no. 2, p. 88, 2023, doi: 10.24114/icp.v3i2.51244.
- [43] M. E. Panjaitan and D. Rahmasari, "Hubungan antara Social Comparison dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswi Psikologi UNESA Pengguna Instagram," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 5, pp. 1–14, 2021, doi: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41318>.
- [44] S. A. Rahmad, "Hubungan Social Comparison Dengan Life Satisfaction Pengguna Media Sosial Pada Dewasa Awal di Tangerang," vol. 15, no. 2, pp. 7–11, 2022, doi: <https://publikasi.mercubuana.ac.id/index.php/merpsy/article/view/19935/7636>.
- [45] S. W. Astuti and Y. Yenny, "Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kesepian Dan Perilaku Perbandingan Sosial," *J. Psikohumanika*, vol. 13, no. 1, pp. 68–81, 2021, doi: 10.31001/j.psi.v13i1.1243.
- [46] A. P. R. Cahyani Firdaus, R. Deas Pramudea Reza, M. Naifa Salsabila, and Y. Restu Dewani, "MENGENAL SOCIAL COMPARISON PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL," *J. PSIMAWA*, vol. 6, no. 1, pp. 51–58, Jun. 2023, doi: 10.36761/jp.v6i1.2099.
- [47] D. R. Permatasari, D. R. Diah, and H. Khotimah, "Ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kecenderungan kecemasan sosial pada perempuan di fase dewasa awal di Kota Malang," *J. Psikol. Tabularasa*, vol. 17, no. 2, pp. 180–186, 2022, doi: 10.26905/jpt.v17i2.9073.
- [48] R. Intan Dinata and M. Pratama, "Hubungan antara Social Comparison dengan Body Image Dewasa awal Pengguna Media Sosial Tiktok," *Ranah Res. J. Multidiscip. Res. Dev.*, vol. 4, no. 3, pp. 217–224, 2022, doi: 10.38035/rj.v4i3.477.
- [49] I. M. Hanifuddin and R. Cahyono, "Hubungan antara Social Comparison dengan Self Esteem pada Alumni SMA/ sederajat Yang Menjalani Gap Year," *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 1, no. 1, pp. 859–869, Jun. 2021, doi: 10.20473/brpkm.v1i1.27032.
- [50] J. R. Diadinigrum and S. Setiasih, "Peran Harga Diri Dalam Memediasi Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Yang Tinggal Di Pantu Asuhan," *J. Psikohumanika*, vol. 15, no. 1, pp. 1–9, 2023, doi: 10.31001/j.psi.v15i1.1833.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.