

Pengaruh Pengungkapan Diri dan Perbandingan Sosial terhadap Kecemasan Sosial pada Generasi Z Pengguna Media Sosial TikTok

Oleh:

Evika Talitha L.

Zaki Nur Fahmawati, S.Psi. M.Psi. Psikolog

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Desember 2025



Pendahuluan

Generasi Z merupakan kelompok yang tumbuh dan berkembang di era digital, sehingga media sosial menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mereka, baik untuk berkomunikasi, mengekspresikan diri, maupun membangun relasi sosial.

TikTok menjadi salah satu platform yang paling banyak digunakan oleh Generasi Z karena menyajikan konten visual berdurasi singkat yang interaktif, menarik, serta memungkinkan pengguna untuk terlibat secara aktif dalam tren dan komunitas daring.

Aktivitas di TikTok mendorong individu untuk menampilkan diri, berbagi pengalaman pribadi, serta membandingkan penampilan dan pencapaian dengan pengguna lain.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

- Mengetahui pengaruh pengungkapan diri terhadap kecemasan sosial
- Mengetahui pengaruh perbandingan sosial terhadap kecemasan sosial
- Mengetahui pengaruh simultan kedua variabel

Metode

- **Pendekatan penelitian:**
- Kuantitatif Korelasional
- **Sampel:**
- 270 Gen Z usia 20–24 tahun
- **Teknik sampling:**
- Purposive sampling

Hasil

- Uji normalitas digunakan untuk memastikan apakah distribusi data mengikuti pola distribusi normal.
- Pada penelitian ini, pemeriksaan normalitas dilakukan melalui analisis grafik histogram.
- Suatu data dapat dinyatakan normal apabila tampilan histogram membentuk kurva menyerupai lonceng.
- Berdasarkan hasil yang tersaji pada tabel, terlihat bahwa pola histogram menunjukkan bentuk kurva lonceng yang jelas, sehingga dapat ditegaskan bahwa variabel dalam penelitian ini telah memenuhi asumsi normalitas.

Pembahasan

- Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson terhadap 270 responden, diperoleh bahwa Pengungkapan Diri berhubungan positif dan signifikan dengan Perbandingan Sosial ($r = 0,546$; $p < 0,001$) dengan kekuatan hubungan sedang.
- Selanjutnya, Pengungkapan Diri juga memiliki hubungan positif dan signifikan dengan Kecemasan Sosial ($r = 0,566$; $p < 0,001$) yang menunjukkan hubungan sedang.
- Selain itu, Perbandingan Sosial menunjukkan hubungan positif dan signifikan dengan Kecemasan Sosial ($r = 0,639$; $p < 0,001$) dengan kekuatan hubungan sedang hingga kuat.
- Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan Pengungkapan Diri dan Perbandingan Sosial berkaitan dengan meningkatnya tingkat Kecemasan Sosial, sehingga seluruh variabel layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan regresi linear berganda.

Temuan Penting Penelitian

Temuan penelitian menunjukkan bahwa responden perempuan memiliki kecenderungan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang dapat dikaitkan dengan sensitivitas yang lebih besar terhadap evaluasi sosial, penampilan diri, serta standar sosial yang berkembang di media sosial.

Manfaat Penelitian

- Pengungkapan diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan sosial pada Generasi Z pengguna TikTok.
- Perbandingan sosial berpengaruh positif dan signifikan serta menjadi variabel yang paling dominan terhadap kecemasan sosial.
- Pengungkapan diri dan perbandingan sosial secara simultan berkontribusi sebesar 47,5% terhadap kecemasan sosial, sementara 52,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.
- Temuan ini mengindikasikan bahwa intensitas interaksi dan evaluasi diri di media sosial TikTok berperan dalam meningkatkan kecemasan sosial pada Generasi Z.

Referensi

- [1] Cindy Nurlaila, Qurrotul Aini, Sharla Setyawati, and April Laksana, "Dinamika Perilaku Gen Z Sebagai Generasi Internet," *Konsensus J. Ilmu Pertahanan Huk. Dan Ilmu Komun.*, vol. 1, no. 6, pp. 95–102, Nov. 2024, doi: 10.62383/konsensus.v1i6.464.
- [2] Santika Erlina F., "Tingkat Penetrasi Internet Indonesia Capai 79,5% per 2024." Accessed: July 11, 2025. [Online]. Available: <https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/e619d69e252de32/tingkat-penetrasi-internet-indonesia-capai-795-per-2024>
- [3] Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), "APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang." Accessed: July 11, 2025. [Online]. Available: <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- [4] J. J. Arnett, *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*, 2nd ed. Oxford University Press, 2024.
- [5] Kementerian Kesehatan RI, "Kementerian Kesehatan RI. Hasil Utama Riskesdas 2018." [Online]. Available: <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>
- [6] Sakitri Galih, "Selamat Datang Gen Z, Sang Penggerak Inovasi!".
- [7] Data Indonesia, "Statistik pengguna TikTok Indonesia: Peringkat kedua di dunia, pertama di Asia." Accessed: June 22, 2025. [Online]. Available: <https://dataindonesia.id>
- [8] Duarte Fabio, "Usia Pengguna TikTok, Jenis Kelamin, & Demografi (2025)." Accessed: July 07, 2025. [Online]. Available: <https://explodingtopics.com/blog/tiktok-demographics>
- [9] We Are Social, "Pengaruh Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Remaja." Accessed: June 22, 2025. [Online]. Available: <https://data.goodstats.id/statistic/pengaruh-tiktok-terhadap-kesehatan-mental-remaja-ORVCO>
- [10] H. Aslam et al, "Dampak Harga Diri Rendah, Perbandingan Sosial, dan Tiktok/Instagram terhadap Kecemasan Sosial: Pemeriksaan terhadap Tiktok dan Instagram sebagai Cermin Sosial", doi: 10.33282/rr.vx9i2.80.
- [11] Azhari Fahira, "Pengaruh Kecemasan Sosial, Kebosanan dan Empati terhadap Phubbing pada Kalangan Generasi Digital Native".
- [12] N. N. Faiza and E. W. Maryam, "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]".
- [13] Ahmed Arooj, "Poll Reveals Gen-Z Feels Stressed After Social Media Use; Facebook, TikTok, Instagram Blamed For Anxiety." Accessed: June 22, 2025. [Online]. Available: https://www.digitalinformationworld.com/2024/08/poll-reveals-gen-z-feels-stressed-after.html?utm_source=chatgpt.com#google_vignette
- [14] T. L. Rodebaugh, S. R. Klein, T. Yarkoni, and J. K. Langer, "Measuring social anxiety related interpersonal constraint with the flexible iterated prisoner's dilemma," *J. Anxiety Disord.*, vol. 25, no. 3, pp. 427–436, Apr. 2011, doi: 10.1016/j.janxdis.2010.11.006.
- [15] M. A. Sigarlaki and A. A. Nurvinkania, "Hubungan Kecemasan Sosial dengan Pengungkapan Diri dalam Hubungan Pertemanan," *Humanit. J. Psikol.*, vol. 6, no. 3, pp. 345–362, Dec. 2022, doi: 10.28932/humanitas.v6i3.5807

Referensi

- [16] 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, June 2022, doi: 10.38035/rj.v4i3.477.
- [17] N. A. Setiawati, "Hubungan antara Perbandingan Sosial dan Citra Tubuh pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram".
- [18] H. Jana, D. Dominika, and V. Lubica, "Psychological Personal Well-Being in Real and Virtual World," *Psychology*, vol. 15, no. 05, pp. 764–778, 2024, doi: 10.4236/psych.2024.155046.
- [19] E. I. Fitrianti and Y. K. Herdiyanto, "Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur," *J. Psikol. Udayana*, vol. 3, no. 2, Oct. 2016, doi: 10.24843/JPU.2016.v03.i02.p13.
- [20] A. Putri Maharani Usmar, Eva Meizara Puspita Dewi, and Harlina Hamid, "Pengaruh Upward Comparison Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Pengguna Sosial Media Di Kota Makassar," *PESHUM J. Pendidik. Sos. Dan Hum.*, vol. 1, no. 4, pp. 269–280, June 2022, doi: 10.56799/peshum.v1i4.436.
- [21] M. Anita Lestari and T. Aminatus Solekhah, "The Relationship Between Social Comparison with Social Anxiety in Youth Users Instagram in Jakarta," *J. Impresi Indones.*, vol. 1, no. 10, pp. 1044–1051, Oct. 2022, doi: 10.36418/jii.v1i10.483.
- [22] Paramita, R. W. D., Rizal, N., & Sulistyan, R. B., *Metode penelitian kuantitatif*.
- [23] Badan Pusat Statistik Sidoarjo, "Penduduk menurut jenis kelamin dan kelompok umur (Jiwa), 2020." Accessed: June 22, 2025. [Online]. Available: <https://sidoarjo.bps.go.id/id>
- [24] Dilla Zainatul, "Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Memilih Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Di Kecamatan Sampoiniet Kabupaten Aceh Jaya".
- [25] Wahdah Nailun Izzati, "Hubungan Kontrol Diri Dan Pengungkapan diri Dengan Intensitas Penggunaan Facebook Pada Siswa SMP Sunan Giri Malang," 2016.
- [26] N. Jannah, "Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Body Dissatisfaction pada Mahasiswi Fakultas Ekonomi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan Mediasi Harga Diri," 2019.
- [27] M. Ginting, "Pengaruh Hospitality dan Customer Bonding terhadap Kepuasan Pelanggan Dopamine Café Medan," *J. MUTIARA Manaj.*, vol. 7, no. 1, pp. 55–65, July 2022, doi: 10.51544/jmm.v7i1.2921.
- [28] D. S. Arora, "The Impact of Emotional Storytelling on Brand Loyalty: A Study of Consumer Engagement through Social Media Advertising".
- [29] M. A. Aris, "The Effect of Capital Intensity, Audit Quality, Thin Capitalization, and Gender Diversity on Tax Aggressiveness," vol. 8, no. 1, 2025.
- [30] S. U. Nurinazari, I. Noviekayati, and A. Ananta, "Self-Compassion dan Kepribadian Introvert: Potret Kecemasan Sosial pada Remaja," *JIWA J. Psikol. Indones.*, vol. 2, no. 04, Jan. 2025, doi: 10.30996/jiwa.v2i04.12585.
- [31] M. N. Sulistyani and W. S. Hertinjung, "Memahami Kecemasan Mahasiswa di Solo Raya: Kontribusi Kepribadian, Dukungan Sosial, dan Gender," *J. Al-AZHAR Indones. SERI Hum.*, vol. 9, no. 3, p. 230, Dec. 2024, doi: 10.36722/sh.v9i3.3454.

