



turnitin (4)

11%
Suspicious texts



- 3% Similarities
 - 0% similarities between quotation marks
 - 0% among the sources mentioned
- < 1% Unrecognized languages
- 8% Texts potentially generated by AI

Document name: turnitin (4).docx	Submitter: jurnal umsida	Number of words: 4,876
Document ID: a02e6a1954f4352dd3df7efed6769778bd9b089f	Submission date: 12/19/2025	Number of characters: 37,648
Original document size: 1.22 MB	Upload type: interface	
	analysis end date: 12/19/2025	

Location of similarities in the document:



Sources of similarities

Main sources detected

No.	Description	Similarities	Locations	Additional information
1	archive.umsida.ac.id https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/download/5510/39270/44021	1%		Identical words: 1% (55 words)
2	repository.upi.edu PENGARUH PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP KECEMASA... http://repository.upi.edu/136897/7/S_PSI_2103687_Title.pdf	< 1%		Identical words: < 1% (41 words)

Source with incidental similarities

No.	Description	Similarities	Locations	Additional information
1	archive.umsida.ac.id https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/download/7935/56851/63140	< 1%		Identical words: < 1% (34 words)

Points of interest

The Influence of Self-Disclosure and Social Comparison on Social Anxiety Among Generation Z TikTok Users
(Pengaruh Pengungkapan Diri dan

 **1** repository.upi.edu | PENGARUH PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP KECEMASAN SOSIAL DALAM BERMEDIA SOSIAL YANG DIMODERASI HARGA DIRI PADA GENERASI Z DI...
http://repository.upi.edu/136897/7/5_PSI_2103687_Title.pdf

Perbandingan Sosial terhadap Kecemasan Sosial pada Generasi Z Pengguna Media

Sosial TikTok]

Abstract. The use of social media, particularly TikTok, is increasingly prevalent among Generation Z and has the potential to influence the psychological well-being of social media users. Excessive self-disclosure and social comparison on social media are considered to have the potential to cause psychological disorders, namely social anxiety.



This study aims to provide scientific insight into the influence of self-disclosure and social comparison on social anxiety among Generation Z users of TikTok social media. This study uses a quantitative method with a correlational approach and a cross-sectional design. The sample for this study consisted of 270 Generation Z respondents aged 20-24 years who actively use TikTok social media in Sidoarjo Regency. The sample was obtained through non-probability sampling using a purposive sampling approach. The research instruments used in this study were the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A), the Revised Self-Disclosure Scale (RSDS), and the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM). Data analysis was performed using Pearson's correlation test and multiple linear regression with the help of IBM SPSS Statistics version 31. The findings of this study show that self-disclosure and social comparison have a significant effect on social anxiety.

Simultaneously, self-disclosure and social comparison significantly affect social anxiety with an R Square value of 0.475. This output shows that the higher the level of self-disclosure and social comparison a person engages in on social media, the higher the social anxiety that will occur. This study illustrates the importance of managing behavior on social media to maintain the psychological health of Generation Z.
Keywords - Self-disclosure, Social comparison, Social anxiety

Abstrak Pemanfaatan media sosial, yang difokuskan pada Tiktok, semakin marak di kalangan Generasi Z dan berpeluang memberikan pengaruh ke kondisi psikologis pengguna media sosial tersebut. Bentuk keterlibatan pengungkapan diri dan perbandingan sosial yang berlebihan di media sosial dianggap berpotensi pada gangguan psikologis yaitu kecemasan sosial. Penelitian ini bertujuan sebagai wawasan ilmu untuk mengetahui Pengaruh pengungkapan diri dan

 **2** repository.upi.edu | PENGARUH PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP KECEMASAN SOSIAL DALAM BERMEDIA SOSIAL YANG DIMODERASI HARGA DIRI PADA GENERASI Z DI...
http://repository.upi.edu/136897/7/5_PSI_2103687_Title.pdf

perbandingan sosial terhadap kecemasan sosial pada Generasi Z pengguna media

sosial Tiktok. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian ini berjumlah 270 responden Generasi Z yang berusia 20-24 tahun yang aktif menggunakan sosial media Tiktok di Kabupaten Sidoarjo. Sampel diperoleh melalui teknik non-probability sampling dengan pendekatan purposive sampling. Instrumen penelitian pada penelitian ini adalah Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A), Revised Self-Disclosure Scale (RSDS), dan Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson dan regresi linier berganda dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 31. Temuan dari penelitian ini yaitu memperlihatkan

 **3** archive.umsida.ac.id
<https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/download/5510/39270/44021>

pengungkapan diri dan perbandingan sosial berpengaruh signifikan dengan kecemasan sosial. Secara simultan pengungkapan diri dan perbandingan sosial

berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial dengan nilai R Square sebesar 0,475. Output ini menampilkan bahwa semakin tinggi tingkat pengungkapan diri dan perbandingan sosial yang dilakukan seseorang di media sosial, maka semakin tinggi juga kecemasan sosial yang akan terjadi. Penelitian ini menggambarkan pentingnya seseorang untuk mengelola perilaku di media sosial untuk menjaga kesehatan psikologis Generasi Z.
Kata Kunci - Pengungkapan Diri, Perbandingan Sosial, Kecemasan Sosial

I. Pendahuluan

Generasi Z, atau Gen Z, merupakan kelompok yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 dan pada tahun 2025 berada dalam rentang usia 13 hingga 28 tahun. Generasi ini memiliki peran penting dalam perkembangan era digital karena sejak usia dini telah terbiasa dengan kehadiran teknologi yang terus berkembang. Hal tersebut menjadikan Gen Z lebih terampil dalam memanfaatkan teknologi dibandingkan generasi sebelumnya. Mereka dikenal sangat lekat dengan dunia digital dan aktif menggunakan media sosial, yang turut memengaruhi cara mereka berinteraksi dan membentuk identitas diri. Kehidupan Gen Z tidak terlepas dari teknologi dan media sosial, di mana hampir seluruh aktivitas mereka termasuk komunikasi, berbagi pengalaman, hingga proses belajar dilakukan secara daring dan terhubung dengan internet [1]. Merujuk pada data terbaru yang dipublikasikan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) dan Kementerian Dalam Negeri (Kemendagri), besaran penduduk Indonesia pada waktu pertama tahun 2024 didapatkan 282.477.584 jiwa. Generasi Z yang telah berusia antara 12 sampai 27 tahun, berjumlah sekitar 23,6% dari total keseluruhan yang setara dengan 66.962.680 jiwa. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) memaparkan sebagaimana pada tahun 2024, cakupan penggunaan internet di Indonesia mencapai 79,5%[2]. Jumlah tersebut memaparkan yaitu pada umumnya penduduk Indonesia, terlebihnya Gen Z, aktif dalam ruang digital. Selain itu, Gen Z ialah kelompok pemanfaatan media sosial dengan pengguna internet terbesar di Indonesia yang berjumlah 34,4% dari total keseluruhan, tidak hanya Gen Z tetapi juga Milenial (kelahiran 1981-1996) berjumlah 30,62 [3]. Melihat karakteristik usia, sebagian Gen Z kini berada dalam periode penting menuju kedewasaan awal.



Dewasa awal merupakan fase transisi dari masa remaja menuju kedewasaan yang ditandai dengan eksplorasi identitas, kemandirian, dan pembentukan relasi sosial yang lebih stabil. Rentang usia dewasa awal berada pada kisaran 18 hingga 25 tahun [4]. Sementara itu, di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar secara khusus mengelompokkan dewasa awal pada usia 20–24 tahun, terutama dalam domain perilaku kesehatan seperti aktivitas fisik [5]. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan kategori usia dewasa awal berdasarkan Risesdas, yaitu 20–24 tahun, agar sesuai dengan konteks demografi Indonesia.

Media sosial merupakan sebuah platform digital yang memungkinkan penggunaanya untuk berinteraksi, baik dengan sistem maupun antar sesama, dengan tujuan untuk berbagi informasi serta melakukan berbagai bentuk komunikasi dan aktivitas sosial lainnya [6]. Interaksi Gen Z dalam dunia digital sangat beragam dan unik karena mereka adalah generasi pertama yang tumbuh besar dengan teknologi digital sebagai bagian integral dari kehidupan mereka. Gen Z aktif di berbagai platform digital, seperti Instagram, TikTok, YouTube, Twitter, dan Snapchat, dan sering menggunakan lebih dari satu platform secara bersamaan. Mereka memilih platform sesuai dengan konten atau tujuan tertentu seperti TikTok untuk hiburan dan tren viral, Instagram untuk visual estetis dan storytelling, YouTube untuk konten video panjang dan edukasi [1]. Menurut penelitian terdahulu, 33% Gen Z menghabiskan lebih dari 6

jam sehari dalam menggunakan ponsel dan jauh lebih sering menggunakan media sosial dibandingkan dengan generasi pendahulunya. Bahkan, survei tersebut memaparkan bahwa Gen Z di Indonesia, khususnya, menduduki peringkat tertinggi dalam penggunaan ponsel, yakni 8,5 jam setiap harinya [7].

Salah satu platform yang menunjukkan dominasi penggunaan paling kuat oleh satu generasi adalah TikTok. Berdasarkan survei APJII, sebanyak 46,84% pengguna Gen Z aktif menggunakan TikTok, menjadikan mereka generasi dengan tingkat keterlibatan tertinggi pada platform berbasis video pendek ini. Nilai ini secara statistik lebih tinggi dibandingkan kelompok lain yaitu Milenial (31,



72%), Gen X (23,66%), dan Baby Boomers (13,

57%). Proporsi terbesar ini memaparkan sebagaimana Tiktok menunjukan keterkaitan yang kuat pada karakteristik Gen Z yang memiliki ketertarikan terhadap konten visual berdurasi singkat dan interaktif. Selain berfungsi sebagai media hiburan, Tiktok juga menjadi tempat para GenZ untuk menyalurkan ekspresi diri, terlibat dalam tren media sosial, membentuk komunitas daring, dan melakukan aktivitas ekonomi kreatif. Berdasarkan laporan dari Data Indonesia pada tahun 2023, Tiktok telah menjadi salah satu media digital yang sangat populer di kelompok masyarakat karena akses yang sangat mudah atas informasi dan konten edukatif. Indonesia menjadi urutan kedua sebagai negara yang memiliki jumlah pengguna Tiktok terbanyak di dunia setelah Amerika Serikat, dan menjadi yang tertinggi di Asia, melampaui Vietnam serta Filipina. Platform Tiktok saat ini termasuk dalam barisan platform dengan tingkat penggunaan tertinggi secara global, sebanding dengan WhatsApp, Facebook, dan Instagram. Bahkan, pengguna Tiktok mengalami peningkatan signifikan sebesar 38,7% dibandingkan tahun sebelumnya [8]. Tiktok menjadi salah satu platform media sosial yang paling banyak dimanfaatkan oleh masyarakat Indonesia. Berdasarkan laporan dari We Are Social tahun 2024, tercatat bahwa sebanyak 73,5% pengguna internet di Indonesia merupakan pengguna Tiktok [9].

Penelitian yang dilakukan oleh Jelenchick mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial dapat memengaruhi tingkat kecemasan sosial, di mana individu merasa tertekan oleh ekspektasi dan penilaian dari orang lain di dunia maya [10]. Menurut penelitian sebelumnya, semakin tinggi kecemasan sosial yang dirasakan seseorang, semakin besar kecenderungan individu tersebut melakukan phubbing (mengabaikan orang sekitar karena sibuk dengan gadget) [11]. Kecemasan sosial ialah suatu kondisi psikologis yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, terutama dalam situasi sosial yang melibatkan interaksi dengan orang lain. Kondisi ini sering kali disebabkan oleh ketakutan akan penilaian negatif atau penolakan dari orang lain [12]. Sebuah penelitian menemukan hubungan signifikan antara penggunaan Tiktok dengan peningkatan kecemasan sosial. Semakin sering dan semakin lama seseorang menggunakan Tiktok, semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dialaminya [10]. Dalam survei yang dilakukan oleh Talker Research atas permintaan LG Electronics terhadap 2.000 Gen Z di Amerika Serikat, ditemukan bahwa 20% responden menyebut Tiktok sebagai platform yang berdampak negatif pada kecemasan sosial mereka. Selain itu, 25% dari mereka percaya bahwa media sosial secara mempengaruhi kecemasan sosial mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa Gen Z menyadari adanya hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial [13].

□

Hasil survei awal peneliti terhadap 35 responden Gen Z (usia 20–24 tahun) menunjukkan prevalensi kecemasan sosial yang cukup signifikan dalam interaksi digital, khususnya di platform Tiktok. Berdasarkan analisis statistik menggunakan rata-rata dan standar deviasi, mayoritas responden berada pada kategori Sedang (54,3%) dan Tinggi (28,6%), sementara hanya 17,1% yang tergolong Rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar partisipan mengalami kekhawatiran terhadap penilaian sosial dan cenderung menghindari interaksi tertentu, yang memperkuat dugaan bahwa media sosial berperan sebagai pemicu tekanan psikologis pada kelompok dewasa awal. Temuan ini sejalan dengan pendapat Meleshko dan Alden yang mengemukakan bahwa kecemasan sosial kerap membuat individu kesulitan dalam beradaptasi secara sosial serta menghadapi hambatan dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat [14].



Pengungkapan diri adalah proses di mana individu secara sadar membagikan aspek-aspek pribadi tentang dirinya kepada orang lain, dengan tujuan mempererat hubungan dan menciptakan kedekatan emosional [15]. Pengungkapan diri merupakan proses yang memungkinkan seseorang untuk secara bertahap memahami orang lain melalui pertukaran informasi pribadi yang semakin mendalam. Proses ini tidak hanya membantu individu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, tetapi juga berperan dalam membangun perasaan dihargai, membentuk identitas, meningkatkan harga diri, dan mendukung kesejahteraan emosional.

Pengungkapan diri sendiri terdiri dari beberapa dimensi, antara lain tujuan dalam mengungkapkan informasi, jumlah atau intensitas pengungkapan, sifat pengungkapan yang dapat bersifat positif maupun negatif, kemampuan mengendalikan seberapa dalam informasi yang dibagikan, serta tingkat kejujuran dan ketepatan dalam menyampaikannya [12]. Perbandingan sosial merupakan sebuah teori yang menyatakan bahwa individu memiliki dorongan alami untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Tindakan ini dilakukan sebagai upaya untuk menilai sejauh mana kemajuan diri telah dicapai serta untuk meraih keunggulan dalam berbagai aspek kehidupan [16]. Perbandingan sosial dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu upward comparison, yakni membandingkan diri dengan individu yang dianggap lebih unggul, dan downward comparison, yaitu membandingkan diri dengan individu yang dianggap berada di bawah kemampuan atau pencapaian sendiri. Dalam konteks penggunaan media sosial saat ini, upward comparison menjadi bentuk perbandingan yang paling sering dilakukan, khususnya oleh perempuan. Jenis perbandingan ini biasanya dilakukan sebagai dorongan untuk memperbaiki diri, di mana informasi mengenai individu yang lebih unggul dijadikan sumber inspirasi atau motivasi untuk meningkatkan kualitas diri [17].

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengungkapan diri dan kecemasan sosial kalangan Gen Z pengguna Tiktok [18]. Pengungkapan diri berperan sebagai sarana untuk membuat hubungan dan interaksi dengan orang lain yang bisa menimbulkan rasa dukungan sosial semakin kuat. Akan tetapi ketika Gen Z menyalurkan pengalaman pribadi mereka, mereka akan beresiko juga berhadapan dengan penilaian dari orang lain, yang bisa menyebabkan kecemasan sosial. Ketakutan tentang penilaian dari orang lain di sekitar kita dengan jangkauan lebih luas juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis individu salah satunya kecemasan sosial, yakni ketika individu merasakan kecemasan akibat dari bagaimana individu tersebut diterima atau pun tidak setelah membagikan informasi pribadi mereka. Pengungkapan diri yang tidak sehat atau berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, terutama bagi Gen Z yang mungkin sudah menghadapi tantangan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Perbandingan sosial dapat berdampak pada kesehatan mental, memunculkan perasaan rendah diri, kecemburuan sosial, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri [19]. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial di media sosial dapat menimbulkan perasaan inferior dan memengaruhi citra tubuh seseorang [20]. Fenomena ini juga terlihat di Tiktok, di mana pengguna sering terpapar pada pencapaian orang lain yang terlihat “sempurna”, yang dapat memengaruhi kesehatan psikologis mereka. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat perbandingan sosial yang dilakukan seseorang, semakin besar pula risiko munculnya kecemasan sosial. Sekitar 88% individu dilaporkan sering membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain melalui media sosial. Pola ini bisa menyebabkan perasaan rendah diri serta membuat pikiran negatif terdorong terhadap diri sendiri. Apabila kecemasan sosial terus berlanjut, kondisi ini dapat memengaruhi serta bisa memengaruhi fungsi sosial hidup individu terutama pada hal kemampuan beradaptasi dengan lingkungan yang baru imbas keterampilan sosial yang rendah. Sehubungan dengan hal tersebut kecemasan sosial juga dapat menambah risiko berkembangnya gejala depresi [21].

Aktifitas pemakaian media sosial pada Generasi Z, terkhususnya media sosial Tiktok telah memberikan berbagai masalah psikologis yang semakin beragam. Tiktok tidak semata-mata sebagai media hiburan, akan tetapi juga menjadi tempat bagi setiap individu untuk menampilkan diri melalui berbagai media yang diunggah. Fenomena tersebut secara implisit memicu terjadinya pengungkapan diri dan perbandingan sosial sesama pengguna yang apabila berintensitas tinggi dapat memicu terganggunya masalah psikologis yakni kecemasan sosial. Walaupun sejumlah penelitian telah membahas pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental, Penelitian yang berfokus pada pengaruh pengungkapan diri dan perbandingan sosial terhadap kecemasan sosial pada Generasi Z pengguna Tiktok masih belum banyak diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh pengungkapan diri dan



repository.upi.edu | PENGARUH PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP KECEMASAN SOSIAL DALAM BERMEDIA SOSIAL YANG DIMODERASI HARGA DIRI PADA GENERASI Z DI...
http://repository.upi.edu/136897/7/5_PSI_2103687_Title.pdf

perbandingan sosial terhadap kecemasan sosial pada Generasi Z pengguna media

sosial Tiktok guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kesejahteraan psikologis mereka di era digital.

II. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang berfokus pada pengujian teori dengan cara mengukur variabel-variabel penelitian menggunakan data angka, serta menganalisisnya melalui prosedur statistik [22]. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional dengan desain cross-sectional untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Dengan populasi penelitian yang terdiri dari pengguna media sosial Tiktok Generasi Z di Kabupaten Sidoarjo, yang berusia 20 hingga 24 tahun. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Sidoarjo tahun 2020, jumlah penduduk pada rentang usia tersebut tercatat sebanyak 193.564 jiwa [23]. Teknik pengambilan

sampel dalam penelitian ini menggunakan metode non-probability sampling dengan pendekatan purposive sampling yaitu pemilihan responden secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan yang ditentukan adalah individu dari Generasi Z yang berusia antara 20 hingga 24 tahun, yang merupakan pengguna aktif media sosial TikTok, serta berdomisili di wilayah Kabupaten Sidoarjo. Subjek penelitian meliputi 270 individu Gen Z yang dihasilkan



archive.umsida.ac.id

<https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/download/5510/39270/44021>

dari tabel tingkat signifikan 10% menurut Isaac dan Michael. Prosedur penentuan sampel dilaksanakan secara online dengan menggunakan Google Forms dan Skala Likert. Instrumen-instrumen tersebut

dibagikan menggunakan platform media sosial melalui teknik purposive sampling. Penelitian ini mengkaji hubungan dua variabel X yakni Pengungkapan diri dan perbandingan sosial serta variabel Y yakni Kecemasan Sosial. Seluruh instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala yang telah diadaptasi dari instrumen aslinya, baik melalui proses penerjemahan maupun penyesuaian konteks budaya agar relevan dengan karakteristik responden di Indonesia. Selain itu, ketiga skala telah melalui proses tryout untuk menguji validitas, reliabilitas, dan daya beda item sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian utama.

Pertama, instrumen



archive.umsida.ac.id

<https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/download/5510/39270/44021>

yang digunakan untuk mengukur kecemasan sosial adalah Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) yang

dikembangkan oleh La Greca dan Lopez, dan telah diterjemahkan serta disusun dalam bentuk adaptasi bahasa Indonesia oleh Zainatul Dilla. Alat ukur ini mencakup 29 item yang memiliki tiga aspek utama yaitu ketakutan terhadap evaluasi negatif (fear of negative evaluation), penghindaran sosial terhadap situasi baru atau orang asing (social avoidance and distress in general), serta penghindaran sosial terhadap situasi baru atau orang asing (social avoidance specific to new situations or strangers) [24]. Alat ukur ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,901, dengan nilai korelasi item-total berkisar antara 0,328 hingga 0,734, menunjukkan konsistensi internal yang tinggi. Contoh pernyataan dalam skala ini antara lain: "Saya khawatir orang lain tidak menyukai saya" dan "Saya merasa malu bahkan ketika bersama teman sebaya yang saya kenal baik" [24].

Kedua, skala yang digunakan untuk mengukur pengungkapan diri adalah skala pengungkapan diri yang dikembangkan berdasarkan teori Wheelless (1978),



yaitu Revised Self-Disclosure Scale (RSDS).

Skala ini telah disusun dan diadaptasi oleh Nailun Izzati Wahdah tanpa modifikasi besar dari bentuk aslinya. Skala ini terdiri dari 23 item pernyataan yang dikembangkan berdasarkan lima dimensi utama pengungkapan diri, yaitu: niat untuk mengungkapkan diri (intent), jumlah pengungkapan (amount), sifat positif atau negatif dari informasi yang dibagikan (positiveness/negativeness), kontrol atas kedalaman informasi yang dibagikan (control of depth), serta kejujuran dan ketepatan informasi yang diungkapkan (honesty and accuracy) [25]. Skala ini memiliki reliabilitas tinggi dengan nilai koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,884, serta indeks korelasi item-total yang berada pada kisaran nilai valid. Contoh pernyataan dalam skala ini antara lain: "Saya merasa nyaman membagikan cerita pribadi kepada teman dekat saya" dan "Saya memilih untuk tidak menceritakan hal-hal pribadi karena takut dihakimi" [25].

Ketiga, Skala



repository.upi.edu | PENGARUH PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP KECEMASAN SOSIAL DALAM BERMEDIA SOSIAL YANG DIMODERASI HARGA DIRI PADA GENERASI Z DI...

http://repository.upi.edu/136897/7/5_PSI_2103687_Title.pdf

yang digunakan untuk mengukur perbandingan sosial adalah Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure

(INCOM) yang dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk. Skala ini telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan diadaptasi oleh Nida'ul Jannah. Instrumen ini terdiri dari 10 item yang mencerminkan dua aspek utama dalam perbandingan sosial, yaitu aspek kemampuan (ability) dan aspek pendapat (opinion) [26]. Skala ini menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik dengan nilai koefisien sebesar 0,805. Korelasi item-total pada skala ini berada dalam rentang 0,367 hingga 0,659. Contoh pernyataan dalam skala ini antara lain: "Saya sering membandingkan bagaimana keluarga, teman, atau pasangan saya memperlakukan saya dengan perlakuan yang diterima orang lain," serta "Saya cenderung membandingkan apa yang saya lakukan dengan apa yang dilakukan oleh orang lain" [26].

Pada penelitian ini digunakan teknik analisis data berupa regresi linier berganda. Peneliti memanfaatkan software IBM SPSS Statistics v31.0.1.0 untuk menganalisis pengaruh Pengungkapan Diri dan Perbandingan Sosial terhadap Kecemasan Sosial pada Generasi Z pengguna TikTok. Agar estimasi parameter yang dihasilkan akurat, dilakukan uji asumsi klasik terlebih dahulu. Analisis regresi berganda bertujuan untuk mengetahui arah hubungan masing-masing variabel, apakah positif atau negatif, serta memprediksi perubahan pada variabel dependen berdasarkan variasi yang terjadi pada variabel independen.

III. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Data Deskriptif

Berdasarkan 270 responden, mayoritas berjenis kelamin laki-laki (55.2%), sedangkan perempuan berjumlah 44.8%.

Rentang umur responden berada pada usia 20–24 tahun. Kelompok usia terbanyak adalah 21 tahun (36.3%), diikuti usia 20 tahun (30.7%) dan 22 tahun (20.7%). Usia 23 dan 24 memiliki proporsi yang lebih kecil, yaitu masing-masing 6.3% dan 5.9%.

Mayoritas responden berada pada kategori sedang (67,8%), menunjukkan bahwa mereka cukup terbuka dalam berbagi informasi pribadi, tetapi tetap selektif dan tidak terlalu terbuka secara penuh.

Sebagian besar responden berada pada kategori sedang (84,4%), menandakan bahwa mereka melakukan perbandingan sosial dalam tingkat wajar, tidak berlebihan dan tidak terlalu rendah.

Mayoritas responden berada pada kategori sedang (83,3%), yang berarti mereka memiliki kecemasan sosial dalam tingkat normal, masih dapat dikendalikan dan tidak ekstrem.

Uji Normalitas

□

Gambar 1. Uji Normalitas

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 [27].

Partial Regression Plot

Partial Regression Plot (PRP) digunakan untuk menguji asumsi linearitas dengan melihat apakah terdapat pola hubungan linier (garis lurus) antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) setelah mengontrol pengaruh variabel independen lainnya. Pada PRP, garis regresi yang ditampilkan diharapkan sejajar atau searah dengan sebaran titik data. Apabila pola yang terbentuk cenderung melengkung, hal tersebut mengindikasikan hubungan non-linier yang kurang sesuai dengan model regresi linear standar dan dapat menandakan perlunya penggunaan metode analisis lain, seperti regresi kuadratik. Selain itu, nilai signifikansi (p-value) yang bermakna menunjukkan adanya hubungan linier yang signifikan secara statistik [28].

□

□

□

Gambar 4. Uji Heteroskedastisitas

Berdasarkan grafik tersebut, terlihat bahwa titik-titik data tidak membentuk pola tertentu. Penyebaran titik yang acak menunjukkan tidak adanya pola yang teratur. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini tidak mengalami heteroskedastisitas [27].



Tabel.6 Uji Multikolinieritas
Collinearity Tolerance Statistics VIF
Pengungkapan Diri .

702 1.424
Perbandingan Sosial .702 1.424

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas, diperoleh nilai Tolerance sebesar 0,702 dan Variance Inflation Factor (VIF) sebesar 1,424 pada variabel Pengungkapan Diri dan Perbandingan Sosial. Nilai tolerance yang lebih besar dari 0,10 serta nilai VIF yang lebih kecil dari 10 menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar variabel independen dalam model regresi [29].

Korelasi Pearson's

□

Gambar 5. Uji Korelasi Pearson's

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.

Uji Hipotesis

□

□

Gambar 7. Uji Regresi Linear Berganda

Berdasarkan hasil Model Summary pada analisis regresi linier berganda, nilai R sebesar 0,689 menunjukkan adanya hubungan yang relatif kuat antara variabel independen, yaitu pengungkapan diri dan perbandingan sosial, dengan variabel dependen kecemasan sosial. Nilai R Square sebesar 0,475 mengindikasikan bahwa 47,5% variasi kecemasan sosial dapat dijelaskan oleh kedua variabel independen tersebut, sementara 52,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.



Selanjutnya, nilai Adjusted R Square sebesar 0,

471 menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyesuaian terhadap jumlah variabel bebas, model regresi tetap memiliki daya jelas yang baik, yaitu sebesar 47,1%. Adapun nilai Standard Error of the Estimate sebesar 8,957 menggambarkan besarnya tingkat kesalahan dalam memprediksi kecemasan sosial. Dengan demikian, model regresi linier berganda yang digunakan dalam penelitian ini dapat dikatakan cukup baik dan layak untuk menjelaskan serta memprediksi kecemasan sosial berdasarkan pengungkapan diri dan perbandingan sosial.

□

Gambar 8. Koefisien Uji Regresi Linier Berganda

Pembahasan

Kecemasan sosial merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan takut, cemas, dan tidak nyaman secara berlebihan ketika individu berada dalam situasi sosial atau saat berinteraksi dengan orang lain [30]. Kondisi ini sering disertai dengan kekhawatiran akan penilaian negatif dari lingkungan sosial, sehingga individu cenderung menghindari interaksi atau situasi sosial tertentu [12]. Pada Generasi Z sebagai pengguna aktif media sosial , kecemasan sosial menjadi peristiwa yang selaras dengan mempertimbangkan frekuensi yang tinggi interaksi sosial berbasis digital, terutama pada platform Tiktok. Merujuk pada hasil analisis deskriptif, menunjukan bahwa intensitas kecemasan sosial pada responden pada penelitian ini berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hasil ini menyatakan bahwa mayoritas Gen Z pengguna Tiktok mengalami kecemasan sosial pada frekuensi yang cukup signifikan. Situasi tersebut mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial tidak senantiasa memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Terpaan terhadap konten yang memperlihatkan standar ideal terkait penampilan pola kehidupan, serta pencapaian sosial bisa memicu tekanan psikologis terkhususnya ketika individu merasa tidak dapat memenuhi patokan tersebut. Output uji korelasi Pearson menampilkan adanya hubungan positif antara pengungkapan diri dan kecemasan sosial. Artinya semakin tinggi kebiasaan individu untuk melakukan pengungkapan diri di media sosial maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang alami. Perolehan ini menunjukan bahwa keterbukaan diri dalam membagikan informasi pribadi, perasaan, maupun pengalaman di media sosial berpeluang memicu peningkatan individu terhadap evaluasi sosial. Individu yang lebih sering melakukan aktivitas pengungkapan diri di ruang publik digital cenderung lebih terbuka terhadap komentar, kritik, serta respons negatif dari pengguna lain, sehingga bisa meningkatkan perasaan cemas, tidak aman serta takut akan penilaian sosial. Selain itu, hasil uji korelasi juga menunjukkan bahwa perbandingan sosial memiliki hubungan positif yang lebih kuat dengan kecemasan sosial dibandingkan pengungkapan diri. Hal ini mengindikasikan bahwa individu yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial, baik dari segi penampilan fisik, pencapaian, maupun gaya hidup, cenderung

lebih rentan mengalami kecemasan sosial. Perbandingan sosial yang bersifat upward comparison, yaitu membandingkan diri dengan individu yang dianggap lebih unggul, dapat menurunkan kepercayaan diri dan meningkatkan perasaan tidak aman, sehingga memperkuat kecemasan dalam situasi sosial [20].



archive.umsida.ac.id

<https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/download/7935/56851/63140>

Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa pengungkapan diri dan perbandingan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap

kecemasan sosial. Nilai R Square sebesar 0,475 menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan sebesar 47,5% variasi kecemasan sosial pada Generasi Z pengguna TikTok. Sementara itu, sebesar 52,5% variasi kecemasan sosial dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti harga diri, dukungan sosial, regulasi emosi, kontrol diri, maupun karakteristik kepribadian individu.

Secara independen pengungkapan diri menunjukkan pengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan sosial. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu untuk mengungkapkan diri di media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang dirasakan. Walaupun pengungkapan diri sering dilihat sebagai media untuk mendapatkan dukungan sosial dalam latar media sosial keterbukaan tersebut juga dapat meningkatkan paparan individu terhadap penilaian sosial yang tidak terkendali, sehingga berpeluang memicu kecemasan. Variabel perbandingan sosial memperlihatkan pengaruh positif yang lebih dominan terhadap kecemasan sosial dibandingkan pengungkapan diri. Temuan ini menunjukkan nilai koefisien regresi dan standardized coefficient (β) perbandingan sosial yang lebih besar. Hasil ini menekankan bahwa perbandingan sosial merupakan faktor yang paling kuat dalam memprediksi kecemasan sosial pada Generasi Z pengguna Tiktok. Paparan konten yang menampilkan patokan kehidupan, pencapaian serta penampilan tepat secara berulang dapat mempertegas kecenderungan individu untuk melakukan evaluasi diri secara negatif yang pada akhirnya memicu kecemasan sosial.

Selain itu hasil analisis crosstabulation menampilkan bahwa presentase responden perempuan berada pada kategori kecemasan sosial lebih tinggi dibandingkan dengan responden laki-laki. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa perempuan mempunyai kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami kecemasan sosial. Berdasarkan teori kondisi tersebut bisa dipahami melalui faktor biologis, seperti peran hormon dalam regulasi emosi serta faktor psikososial termasuk proses sosialisasi gender yang menekankan respons afektif terhadap evaluasi interpersonal. Selain itu perempuan cenderung menunjukkan pola kognitif berupa rumination yakni kecenderungan untuk memikirkan kembali pengalaman negatif secara berulang yang berpotensi memperkuat tingkat kecemasan yang dialami [31].

Dalam latar media sosial perempuan lebih rentan terhadap tekanan terkait penilaian terhadap penampilan fisik dan standar penampilan ideal. Paparan konten visual di Tiktok yang menampilkan tubuh proporsional, gaya hidup menarik serta popularitas sosial dapat meningkatkan kecenderungan perbandingan sosial pada perempuan sehingga dapat meningkatkan risiko kecemasan sosial. Hasil ini menunjukkan bahwa faktor gender perlu diperhatikan dalam memahami dinamika kecemasan sosial pada pengguna media sosial. Sehingga temuan dari penelitian ini ialah kecemasan sosial pada Generasi Z pengguna Tiktok dipengaruhi oleh faktor perilaku yakni pengungkapan diri dan faktor kognitif berupa perbandingan sosial, dengan perbandingan sosial sebagai variabel prediktor yang paling dominan. Hasil ini menekankan bahwa dinamika psikologis di media sosial bersifat beragam dan tidak selalu memberikan imbas yang positif terhadap kesehatan psikologis individu.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain penggunaan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara mendalam. Selain itu, variabel yang diteliti masih terbatas pada pengungkapan diri dan perbandingan sosial. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model penelitian dengan menambahkan variabel psikologis lain, seperti harga diri, regulasi emosi, strategi coping, atau dukungan sosial, serta menggunakan desain longitudinal atau metode campuran agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kecemasan sosial pada Generasi Z pengguna media sosial.

VI. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial merupakan kondisi psikologis yang cukup banyak dialami oleh Generasi Z pengguna media sosial TikTok. Mayoritas responden berada pada tingkat kecemasan sosial sedang hingga tinggi, yang menunjukkan bahwa interaksi sosial berbasis digital memiliki dampak psikologis yang nyata terhadap individu.

Hasil analisis memperlihatkan bahwa pengungkapan diri (X1) berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan sosial. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu dalam mengungkapkan informasi pribadi, emosi dan pengalaman melalui media sosial maka semakin besar pula kemungkinan meningkatnya kecemasan sosial. Keterbukaan di ruang digital dapat memperbesar risiko individu terhadap evaluasi sosial, tanggapan negatif dan tekanan sosial yang muncul dari interaksi daring. Selain itu, perbandingan sosial (X2) juga terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan sosial. Individu yang sering membandingkan dirinya dengan pengguna lain di media sosial baik dalam aspek penampilan, pencapaian maupun gaya hidup cenderung mengalami tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi. Paparan berulang terhadap konten yang menampilkan standar ideal berpotensi memperkuat penilaian diri yang negatif serta meningkatkan perasaan tidak aman dalam interaksi sosial.



archive.umsida.ac.id

<https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/download/7935/56851/63140>

Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa pengungkapan diri dan perbandingan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap

kecemasan sosial pada Generasi Z pengguna TikTok. Kedua variabel tersebut berkontribusi dalam menjelaskan variasi tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh responden. Secara parsial, perbandingan sosial memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan pengungkapan diri, sehingga dapat disimpulkan bahwa perbandingan sosial merupakan faktor dominan dalam memprediksi kecemasan sosial. Selain itu, hasil analisis berdasarkan karakteristik gender menunjukkan bahwa proporsi responden perempuan yang berada pada kategori kecemasan sosial tinggi lebih besar dibandingkan responden laki-laki.

Kondisi ini mengindikasikan bahwa perempuan cenderung lebih rentan mengalami kecemasan sosial, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti aspek biologis, psikologis, serta proses sosial budaya, termasuk sensitivitas terhadap penilaian sosial dan tekanan terkait citra diri di media sosial.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial pada Generasi Z pengguna TikTok dipengaruhi oleh faktor perilaku berupa pengungkapan diri dan faktor kognitif berupa perbandingan sosial, dengan perbandingan sosial sebagai prediktor yang paling dominan. Oleh karena itu, Generasi Z disarankan untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial dengan mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, terutama terhadap konten yang menampilkan standar kehidupan dan penampilan yang ideal. Selain itu, penting bagi individu untuk meningkatkan kesadaran diri, menghargai kemampuan serta pencapaian pribadi, dan tidak menjadikan media sosial sebagai satu-satunya acuan dalam menilai diri. Pengelolaan waktu penggunaan media sosial serta pemilihan konten yang dikonsumsi juga diharapkan dapat menjadi strategi preventif untuk menekan dampak negatif perbandingan sosial dan mencegah munculnya kecemasan sosial.