HUBUNGAN PERBANDINGAN SOSIAL DI MEDIA SOSIAL DAN SELF-COMPASSION PADA DEWASA AWAL

Sutiawan Sutiawan[1], Roswiyani Roswiyani[2]
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia
[1]sutiawan.705220036@stu.untar.ac.id, [2] roswiyani@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

Emerging adulthood is a developmental phase particularly vulnerable to mental health risk, partly driven by the intensity of social comparison on social media. This study aimed to examine the relationship between social comparison on social media and self-compassion among emerging adults. A quantitative correlational design with purposive sampling was employed, involving 377 emerging adults aged 18-25 years residing in the Greater Jakarta area (Jabodetabek) who actively use social media. Social comparison was measured using the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) adapted by Fuad (2023), while self-compassion was measured using the Indonesian Self-Compassion Scale (SWD) adapted by Sugianto et al. (2020). Because the residual data were not normally distributed based on the Kolmogorov-Smirnov test, hypothesis testing was conducted using Spearman's Rho non-parametric correlation. Results showed a significant, strong negative relationship between social comparison and self-compassion (r = -.731; p = .000). Social comparison correlated strongly and negatively with all positive dimensions of self-compassion, the strongest being common humanity (r = -.663), and positively with all its negative dimensions, the strongest being self-judgment (r = .616). Significant differences in social comparison were found by gender, and in self-compassion by daily social media use duration. These findings underscore the importance of self-compassion-based psychological interventions to reduce the negative impact of social comparison among emerging-adult social media users.

Keywords: social comparison; self-compassion; emerging adulthood; social media

ABSTRAK

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap risiko kesehatan mental, salah satunya dipicu oleh intensitas perbandingan sosial di media sosial. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara perbandingan sosial di media sosial dan *self-compassion* pada dewasa awal. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *purposive sampling* yang melibatkan 377 dewasa awal berusia 18-25 tahun berdomisili di Jabodetabek dan aktif menggunakan media sosial. Perbandingan sosial diukur menggunakan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) hasil adaptasi Fuad (2023), sedangkan *self-compassion* diukur menggunakan Skala Welas Diri (SWD) hasil adaptasi Sugianto dkk. (2020). Karena data residual tidak

berdistribusi normal berdasarkan uji *Kolmogorov-Smirnov*, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi non-parametrik *Spearman's Rho*. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dan kuat antara perbandingan sosial dan *self-compassion* (r = -0,731; p = 0,000). Perbandingan sosial berkorelasi negatif kuat dengan seluruh dimensi positif *self-compassion*, tertinggi pada *common humanity* (r = -0,663), dan berkorelasi positif dengan seluruh dimensi negatifnya, tertinggi pada *self-judgment* (r = 0,616). Ditemukan pula perbedaan tingkat perbandingan sosial berdasarkan jenis kelamin dan perbedaan *self-compassion* berdasarkan durasi penggunaan media sosial. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi psikologis berbasis *self-compassion* untuk mereduksi dampak negatif perbandingan sosial pada dewasa awal pengguna media sosial.

Kata Kunci: perbandingan sosial; self-compassion; dewasa awal; media sosial

A. Pendahuluan

Masa dewasa awal atau *emerging adulthood* (18-25 tahun) merupakan tahap perkembangan yang ditandai oleh eksplorasi identitas, tuntutan kemandirian, serta berbagai transisi dalam pendidikan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal (Arnett & Jensen, 2019; King, 2020; Suryanata dkk., 2025). Fase ini juga berkaitan dengan ketegangan emosional, proses penyesuaian diri, dan perubahan nilai yang, apabila tidak dikelola dengan baik, dapat memicu stres (Giyati & Whibowo, 2023; Jasmine & Wati, 2025). Data risiko kesehatan mental di Asia (Naluri, 2024) menunjukkan bahwa generasi dewasa awal (Gen Z) memiliki risiko kesehatan mental tertinggi dibandingkan generasi Milenial maupun Gen X, sejalan dengan temuan Matud dkk. (2020) terhadap 4.816 dewasa awal di Spanyol yang melaporkan tingkat stres dan *psychological distress* yang signifikan pada kelompok usia ini.

Salah satu faktor yang mendorong tingginya risiko kesehatan mental pada dewasa awal adalah dinamika perbandingan sosial di media sosial (Swari & Tobing, 2024). Fuad (2023), pada 384 partisipan berusia 18-25 tahun, menemukan bahwa perilaku membandingkan diri saat menggunakan Instagram berpengaruh positif terhadap kemunculan *quarter-life crisis*. Kharisma dkk. (2024) turut menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dan konten visual yang termanipulasi

berkontribusi terhadap penurunan citra tubuh melalui ketidakpuasan tubuh, suasana hati negatif, dan rendahnya harga diri. Menurut teori Festinger (1954), perbandingan sosial adalah proses individu mengevaluasi kemampuan dan pendapat dirinya dengan mengukur diri terhadap orang lain, yang dapat berdampak negatif pada harga diri, kepercayaan diri, serta meningkatkan risiko depresi dan kecemasan sosial ketika individu terpapar gambaran ideal tentang penampilan, kesuksesan, dan kehidupan orang lain (Rahman dkk., 2021).

Kondisi tersebut mengarah pada pentingnya *self-compassion* sebagai pelindung psikologis yang membantu individu menghadapi evaluasi sosial secara lebih sehat (Hytman & Kocovski, 2023). Neff (2023) mendefinisikan *self-compassion* sebagai kemampuan individu memberikan dukungan, pengertian, dan penerimaan kepada diri sendiri ketika menghadapi kesalahan, kekurangan, atau kesulitan hidup, dengan menyadari bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang universal. Kang dkk. (2025) menemukan bahwa individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung lebih jarang melakukan perbandingan sosial dan lebih mampu meredam dampak negatifnya, sementara Zahrani dkk. (2026) membuktikan melalui intervensi berbasis *pre-test-post-test* bahwa peningkatan *self-compassion* efektif menurunkan dampak negatif perbandingan sosial.

Penelitian terdahulu mengenai kedua konstruk ini menunjukkan hasil yang belum konsisten. Salsabila dan Prastika (2025) serta Kang dkk. (2025) menemukan bahwa perbandingan sosial pada dasarnya selalu berdampak negatif, sehingga *self-compassion* diposisikan semata sebagai faktor pelindung. Sebaliknya, studi longitudinal Borgdorf dkk. (2024) menemukan bahwa individu dengan *self-compassion* tinggi tetap melakukan perbandingan sosial, tetapi secara terarah dan dapat memanfaatkannya untuk pengembangan diri, bukan semata sebagai sumber tekanan. Sebagian penelitian lain juga menempatkan *self-compassion* sebagai variabel moderator atau mediator, alih-alih menguji hubungan langsungnya dengan perbandingan sosial. Kesenjangan (*research gap*) inilah yang mendasari perlunya pengujian

ulang terhadap hubungan langsung antara perbandingan sosial di media sosial dan *self-compassion*, khususnya pada konteks dewasa awal di Indonesia yang literaturnya masih terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara perbandingan sosial di media sosial dan *self-compassion* pada dewasa awal. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperluas kajian ilmiah mengenai keterkaitan kedua konstruk dalam konteks digital, sedangkan secara praktis, temuan ini dapat menjadi dasar pengembangan intervensi psikologis untuk meningkatkan *self-compassion* dan mengurangi dampak negatif perbandingan sosial pada pengguna media sosial usia dewasa awal.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk menguji hubungan antara perbandingan sosial di media sosial dan *self-compassion* pada dewasa awal. Partisipan penelitian berjumlah 377 orang dewasa awal berusia 18-25 tahun, berdomisili di wilayah Jabodetabek, berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, aktif menggunakan media sosial, dan memiliki pendidikan minimal SMA/sederajat, tanpa pembatasan latar belakang ekonomi, sosial, suku, ras, dan agama. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*.

Penelitian dilaksanakan secara daring melalui kuesioner digital *Google Form* yang memuat lembar *informed consent*, data demografis, serta dua instrumen penelitian. Perbandingan sosial diukur menggunakan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) yang dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk (1999) dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Fuad (2023). Instrumen ini terdiri atas 11 item dengan dua dimensi, yaitu kemampuan (*ability comparison*; 6 item) dan pendapat (*opinion comparison*; 5 item), menggunakan skala Likert 1-5. *Self-compassion* diukur menggunakan Skala Welas Diri (SWD) sebanyak 26 item, adaptasi Indonesia dari *Self-Compassion Scale* Neff yang dilakukan oleh Sugianto dkk. (2020), terdiri atas tiga dimensi positif (*self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness*) dan tiga

dimensi negatif (*self-judgment*, *isolation*, *overidentification*).

Hasil uji validitas item menggunakan korelasi *item-total* (*r* tabel = 0,098; N = 377) menunjukkan seluruh item pada kedua instrumen valid. Hasil uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. *Reliabilitas Instrumen Penelitian*

Instrumen	Dimensi	Jumlah Item	Cronbach's Alpha
INCOM	Keseluruhan	11	0,872
	Kemampuan (Ability)	6	0,846
	Pendapat (Opinion)	5	0,868
SWD	Keseluruhan	26	0,919
	Self-Kindness	5	0,908
	Self-Judgment	5	0,915
	Common Humanity	4	0,909
	Isolation	4	0,927
	Mindfulness	4	0,909
	Overidentification	4	0,921

Sumber: Hasil olah data IBM SPSS versi 25 (2025).

Pengumpulan data berlangsung selama kurang lebih 10-15 menit pengisian per partisipan. Data yang terkumpul diolah menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 25 melalui tahapan uji reliabilitas, uji validitas, uji normalitas, uji linearitas, uji korelasi, uji regresi, serta uji beda (*Mann-Whitney U Test* dan *Kruskal-Wallis Test*). Oleh karena data residual tidak berdistribusi normal berdasarkan uji *Kolmogorov-Smirnov* (*p* = 0,000), pengujian hipotesis utama dilakukan menggunakan korelasi non-parametrik *Spearman's Rho*.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Gambaran Partisipan

Partisipan penelitian didominasi oleh perempuan (68,1%) dibandingkan laki-laki (31,9%), berdomisili di Tangerang (87,8%), berstatus mahasiswa (92,6%), berusia 21-23 tahun (57,7%), dan mayoritas menggunakan media sosial selama 6-8 jam per hari (42,6%). Ringkasan gambaran demografis partisipan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. *Gambaran Demografis Partisipan (N = 377)*

Tabel 2. *Gambaran Demografis Partisipan (N = 377)*

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	120	31,9
	Perempuan	256	68,1
Usia	18-20 tahun	121	32,2
	21-23 tahun	217	57,7
	24-25 tahun	38	10,1
Status	Mahasiswa	348	92,6
	Bekerja	26	6,9
	Tidak keduanya	2	0,5
Durasi Penggunaan Medsos/hari	< 1 jam	1	0,3
	1-3 jam	12	3,2
	3-6 jam	131	34,8
	6-8 jam	160	42,6
	> 8 jam	72	19,1

Sumber: Hasil olah data IBM SPSS versi 25 (2025).

Gambaran Variabel Penelitian

Nilai rata-rata empiris perbandingan sosial (M = 3,86; SD = 1,19) berada di atas *mean* hipotetik skala (3,00), dengan dimensi kemampuan (*ability*; M = 4,01) lebih tinggi dibandingkan dimensi pendapat (*opinion*; M = 3,71), menunjukkan kecenderungan perbandingan sosial yang tergolong tinggi pada partisipan. Sebaliknya, nilai rata-rata *self-compassion* (M = 2,71; SD = 1,29) berada di bawah *mean* hipotetik, terutama didorong oleh rendahnya dimensi positif seperti *mindfulness* (M = 2,32) dan *self-kindness* (M = 2,35), serta relatif tingginya dimensi negatif *isolation* (M

= 3,60), yang mengindikasikan tingkat *self-compassion* partisipan tergolong rendah hingga sedang.

Uji Prasyarat Analisis

Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa data residual hubungan perbandingan sosial dan *self-compassion* tidak berdistribusi normal (p = 0,000 < 0,05), sehingga pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan korelasi non-parametrik *Spearman's Rho*. Uji linearitas menunjukkan hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel (*Sig. Linearity* = 0,028 < 0,05) tanpa penyimpangan signifikan dari garis linear (*Sig. Deviation from Linearity* = 0,272 > 0,05), sehingga asumsi linearitas terpenuhi untuk analisis lanjutan.

Hubungan Perbandingan Sosial dan Self-Compassion

Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dan kuat antara perbandingan sosial dan *self-compassion* (r = -0,731; p = 0,000), sebagaimana ditampilkan pada Tabel 3. Artinya, semakin tinggi kecenderungan perbandingan sosial di media sosial, semakin rendah tingkat *self-compassion* individu dewasa awal, dan sebaliknya.

Tabel 3. *Hasil Uji Korelasi Spearman Perbandingan Sosial dan Self-Compassion*

Variabel	r	Arah	Kekuatan	p
Perbandingan Sosial - Self-Compassion	-0,731	Negatif	Kuat	0,000

Sumber: Hasil olah data IBM SPSS versi 25 (2025).

Analisis lebih lanjut pada tingkat dimensi (Tabel 4) menunjukkan bahwa perbandingan sosial berkorelasi negatif kuat dengan seluruh dimensi positif *self-compassion*, dengan korelasi tertinggi pada *common humanity* (r = -0,663), diikuti *mindfulness* (r = -0,654), dan *self-kindness* (r = -0,645). Sebaliknya, perbandingan sosial berkorelasi positif dengan seluruh dimensi negatif *self-compassion*, tertinggi pada *self-judgment* (r = 0,616), diikuti *isolation* (r = 0,589) dan *overidentification* (r = 0,576). Pola ini mengindikasikan bahwa semakin sering individu terpapar representasi kehidupan ideal orang lain di media sosial, semakin luntur kesadaran bahwa kekurangan dan kegagalan merupakan pengalaman universal manusia (*common humanity*), sekaligus memicu kritik diri yang tajam (*self-judgment*) karena individu merasa dirinya tidak sebanding dengan pencapaian orang lain.

Tabel 4. *Hasil Uji Korelasi Spearman Perbandingan Sosial dengan Dimensi Self-Compassion*

Dimensi Self-Compassion	r	Arah	Kekuatan	p
Self-Kindness	-0,645	Negatif	Kuat	0,000
Self-Judgment	0,616	Positif	Kuat	0,000
Common Humanity	-0,663	Negatif	Kuat	0,000
Isolation	0,589	Positif	Sedang	0,000
Mindfulness	-0,654	Negatif	Kuat	0,000
Overidentification	0,576	Positif	Sedang	0,000

Sumber: Hasil olah data IBM SPSS versi 25 (2025).

Ditinjau dari dimensi perbandingan sosial (Tabel 5), *self-compassion* memiliki hubungan negatif sedang dengan dimensi kemampuan (*ability*; r = -0,392), tetapi hubungan negatif yang sangat lemah dengan dimensi pendapat

(*opinion*; *r* = -0,063). Hasil ini menunjukkan bahwa *self-compassion* lebih efektif meredam kecenderungan individu membandingkan performa, prestasi, atau kompetensi (*ability comparison*) dibandingkan meredam kecenderungan membandingkan cara berpikir atau pandangan pribadi (*opinion comparison*), yang secara alamiah bersifat lebih cair dan kurang kompetitif.

Tabel 5. *Hasil Uji Korelasi Spearman Self-Compassion dengan Dimensi Perbandingan Sosial*

Dimensi Perbandingan Sosial	r	Arah	Kekuatan	p
Ability Comparison	-0,392	Negatif	Sedang	0,000
Opinion Comparison	-0,063	Negatif	Sangat Lemah	0,000

Sumber: Hasil olah data IBM SPSS versi 25 (2025).

Analisis Tambahan: Regresi dan Uji Beda

Sebagai analisis tambahan, uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa perbandingan sosial berpengaruh signifikan terhadap *self-compassion* (B = -0,322; *beta* = -0,888; *t* = -37,316; *p* = 0,000), dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,788, yang berarti perbandingan sosial mampu menjelaskan 78,8% variasi *self-compassion*, sedangkan 21,2% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Hasil uji beda (Tabel 6) menunjukkan adanya perbedaan tingkat perbandingan sosial yang signifikan berdasarkan jenis kelamin (*p* = 0,017), dengan partisipan laki-laki (M = 40,383) memiliki skor sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan (M = 40,008), sejalan dengan temuan Abdullah dan Dewi (2023) bahwa laki-laki cenderung mengevaluasi kekurangan fisiknya akibat paparan standar tubuh ideal di media populer. Tidak ditemukan perbedaan signifikan berdasarkan domisili, usia, status, maupun durasi penggunaan media sosial terhadap perbandingan sosial. Sebaliknya, *self-compassion* menunjukkan perbedaan signifikan berdasarkan durasi penggunaan media sosial (*p* = 0,029), dengan kelompok 1-3 jam per hari memiliki rata-rata tertinggi (M = 88,08), namun tidak berbeda signifikan berdasarkan jenis kelamin, domisili, usia, maupun status responden.

Tabel 6. *Ringkasan Hasil Uji Beda Berdasarkan Data Demografis*

Variabel Demografis	Perbandingan Sosial (p)	Self-Compassion (p)
Jenis Kelamin	0,017*	0,889
Domisili	0,110	0,255
Usia	0,343	0,119
Status	0,545	0,719
Durasi Penggunaan Media Sosial	0,550	0,029*

*Keterangan: * signifikan pada p < 0,05. Sumber: Hasil olah data IBM SPSS versi 25 (2025).*

Pembahasan

Temuan utama penelitian ini mengonfirmasi adanya hubungan negatif yang kuat antara perbandingan sosial di media sosial dan *self-compassion* pada dewasa awal. Hasil ini mempertegas temuan Salsabila dan Prastika (2025) serta Kang dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa aktivitas membandingkan diri secara daring membawa konsekuensi psikologis yang merusak penerimaan

diri. Namun, temuan ini berbeda dengan hasil studi longitudinal Borgdorf dkk. (2024) yang menemukan bahwa individu dengan *self-compassion* tinggi tetap dapat memanfaatkan perbandingan sosial secara adaptif untuk pengembangan diri. Perbedaan ini kemungkinan terkait dengan konteks budaya, rentang usia, dan desain penelitian (*cross-sectional* versus *longitudinal*) yang berbeda, sehingga pada konteks dewasa awal pengguna media sosial di Jabodetabek, perbandingan sosial cenderung berdampak murni negatif terhadap kemampuan mengasihi diri sendiri.

Tingginya nilai perbandingan sosial pada partisipan, khususnya pada dimensi kemampuan (*ability comparison*), sejalan dengan mayoritas partisipan yang menggunakan media sosial secara intensif (6-8 jam per hari). Temuan ini mendukung pandangan Noza dkk. (2025) bahwa tingginya durasi penggunaan media sosial memicu individu untuk terus mengidealkan dan membandingkan kehidupan orang lain dengan dirinya. Karakteristik platform visual seperti Instagram dan TikTok yang menonjolkan pencapaian, penampilan ideal, dan kesuksesan finansial, mendorong dewasa awal melakukan *upward comparison* pada aspek kemampuan yang dirasa lebih mendesak untuk dievaluasi dibandingkan sekadar perbedaan pendapat (Anasril & Susanti, 2025).

Rendahnya tingkat *self-compassion*, yang tercermin dari rendahnya dimensi *mindfulness* dan *self-kindness* serta tingginya dimensi *isolation*, memperkuat gagasan Arnett (dalam King, 2020) bahwa fase *emerging adulthood* merupakan masa transisi yang penuh ketidakstabilan emosional dan tuntutan kemandirian. Kondisi ini membuat dewasa awal cenderung memproyeksikan kesulitannya ke dalam bentuk penolakan terhadap diri sendiri, salah satunya melalui isolasi diri, alih-alih menunjukkan kebaikan dan penerimaan terhadap dirinya sendiri.

Kuatnya korelasi negatif antara perbandingan sosial dengan dimensi *common humanity* menunjukkan bahwa paparan representasi kehidupan ideal orang lain secara sepihak di media sosial melunturkan kesadaran individu bahwa kekurangan dan kegagalan adalah bagian universal dari pengalaman manusia. Sebaliknya, korelasi positif kuat dengan *self-judgment*

mengindikasikan bahwa kesuksesan orang lain yang tampak konstan di media sosial memicu kritik diri yang tajam karena individu merasa tidak sebanding, sehingga meningkatkan kecenderungan menyalahkan diri secara berlebihan. Pola ini sejalan dengan konsep *self-compassion* Neff (2023) bahwa individu yang gagal menyadari sifat universal penderitaan akan lebih rentan menghakimi dan mengisolasi dirinya sendiri saat berhadapan dengan kegagalan.

Selanjutnya, hubungan *self-compassion* yang lebih kuat dengan dimensi kemampuan (*ability*) dibandingkan dimensi pendapat (*opinion*) mengindikasikan bahwa efek protektif *self-compassion* lebih menonjol pada domain evaluasi kompetitif (prestasi, kemampuan) dibandingkan pada domain kognitif-afektif yang lebih cair seperti pertukaran opini. Temuan tambahan mengenai perbedaan tingkat perbandingan sosial berdasarkan jenis kelamin turut memperkuat temuan Abdullah dan Dewi (2023) bahwa laki-laki menunjukkan kecenderungan perbandingan sosial yang tidak kalah tinggi dari perempuan, terutama akibat paparan standar tubuh ideal pada budaya populer dan iklan. Sementara itu, perbedaan *self-compassion* berdasarkan durasi penggunaan media sosial, di mana kelompok durasi terpendek (kurang dari 1 jam) justru menunjukkan *self-compassion* terendah akibat tingginya skor *isolation*, mengindikasikan bahwa pembatasan penggunaan media sosial yang terlalu ekstrem juga dapat memicu rasa terasing dari lingkungan sosial digital (Suryoadji dkk., 2024).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pengumpulan data dilakukan sepenuhnya secara daring sehingga kondisi psikologis partisipan saat mengisi kuesioner tidak dapat dikontrol. Sebaran demografis partisipan juga tidak merata karena didominasi oleh perempuan, mahasiswa, dan penduduk Tangerang, sehingga generalisasi hasil untuk seluruh populasi dewasa awal Jabodetabek masih terbatas. Selain itu, sifat data yang *cross-sectional* tidak memungkinkan penarikan simpulan kausal antara kedua variable.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis terhadap 377 partisipan dewasa awal di Jabodetabek, dapat disimpulkan

bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan dan kuat antara perbandingan sosial di media sosial dan *self-compassion* pada dewasa awal (r = -0,731; p = 0,000). Semakin tinggi kecenderungan perbandingan sosial, semakin rendah tingkat *self-compassion* individu, dan sebaliknya. Tingkat perbandingan sosial partisipan tergolong tinggi, terutama pada dimensi kemampuan, sedangkan tingkat *self-compassion* tergolong rendah hingga sedang, ditandai rendahnya dimensi positif dan tingginya dimensi isolasi. Perbandingan sosial juga terbukti berkorelasi kuat dengan seluruh dimensi *self-compassion*, serta ditemukan perbedaan signifikan pada perbandingan sosial berdasarkan jenis kelamin dan pada *self-compassion* berdasarkan durasi penggunaan media sosial.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat literatur mengenai keterkaitan langsung antara perbandingan sosial dan *self-compassion* pada konteks digital di Indonesia. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain *longitudinal* serta teknik *probability sampling* untuk memperoleh generalisasi yang lebih kuat, dan mengeksplorasi variabel demografis media sosial secara lebih mendalam (jumlah akun, lama menggunakan media sosial dalam hitungan tahun). Secara praktis, temuan ini merekomendasikan pengembangan intervensi berbasis *mindful self-compassion training* (MSC) bagi dewasa awal, kebijakan literasi digital di institusi pendidikan, serta edukasi dini mengenai realitas konten media sosial untuk mengurangi dampak negatif perbandingan sosial terhadap kesejahteraan psikologis generasi muda.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, S., & Dewi, E. M. P. (2023). Hubungan antara perbandingan sosial dan citra tubuh remaja laki-laki pada pengguna media sosial di Kota Makassar. *Ergasia: Indonesian Counseling and Psychology, 3*(2), 88-97. https://doi.org/10.24114/icp.v3i2.51244

Anasril, Z. I., & Susanti, R. E. (2025). Pengaruh social comparison terhadap life satisfaction pada dewasa awal pengguna Instagram. *Causalita: Journal of Psychology, 3*(1), 113-120. https://doi.org/10.62260/causalita.v3i1.423

Arnett, J. J., & Jensen, L. A. (2019). *Human development: A cultural approach* (3rd ed.). Pearson.

Borgdorf, K. S. A., Kuechler, G., Wrzus, C., & Aguilar-Raab, C. (2024). Less frequent but equally useful: Social and temporal comparisons in light of mindfulness and self-compassion. *Mindfulness, 15*(11), 2906-2918. https://doi.org/10.1007/s12671-024-02472-w

Dinata, R. I., & Pratama, M. (2022). Hubungan antara social comparison dengan body image dewasa awal pengguna media sosial tiktok. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development, 4*(3), 217-224. https://doi.org/10.38035/rrj.v4i3.477

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*(2), 117-140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Fuad, S. A. (2023). *Pengaruh social comparison terhadap quarter-life crisis pada emerging adulthood pengguna Instagram* [Skripsi, Universitas Sumatera Utara]. Repositori Institusi Universitas Sumatera Utara. https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/84859

Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(1), 129-142. https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129

Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan antara self-compassion dan regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal. *Psikodimensia, 22*(1), 83-95. https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018

Hytman, L., & Kocovski, N. L. (2023). Self-compassion and grit in the context of social judgment. *SAGE Open, 13*(3). https://doi.org/10.1177/21582440231194209

Jasmine, P., & Wati, L. (2025). Hubungan regulasi emosi dengan self-compassion dengan emerging adulthood. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 13*(3). https://doi.org/10.24912/phronesis.v13i3.31224

Kang, S., Gu, Q., Qin, W., Liu, S., Xue, Y., Zheng, Q., Gu, C., & Cao, Y. (2025). Do college freshmen who engage more in online social comparison tend to be more confused about themselves? The roles of rumination and self-compassion. *Behavioral Sciences, 15*(7), Article 849. https://doi.org/10.3390/bs15070849

Kharisma, A., Mukti, P., & Nugroho, Y. J. D. (2024). Body image dan social comparison di era instagram: Studi korelasi pada emerging adulthood. *Jurnal Psikohumanika, 16*(2), 200-209. https://doi.org/10.31001/j.psi.v16i2.2444

King, L. A. (2020). *The science of psychology: An appreciative view* (5th ed.). McGraw Hill Education.

Matud, M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. *Journal of Clinical Medicine, 9*(9), 2859. https://doi.org/10.3390/jcm9092859

Naluri. (2024). *Tren kesehatan mental 2024: Gen Z berisiko paling tinggi di Asia*. https://www.naluri.life/id/news/2024-mental-health-asia-gen-z-most-at-risk

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology, 74*, 193-218. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047

Noza, M., Asharie, A., Andiana, S., Daniarta, A., & Sianturi, V. (2025). Tren penelitian teori social comparison dalam ilmu komunikasi: Kajian bibliometrik scopus. *Comdent: Communication Student Journal, 2*(2), 405-422. https://doi.org/10.24198/comdent.v2i2.54431

Rahman, S., Nawal, N., Insani, H. M., & Tobing, E. I. L. (2021). Penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis orang dewasa. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi*, 1-10. https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/ProsidingSemNasPsikologi/article/view/2001

Salsabila, A. I. Z., & Prastika, N. D. (2025). Pengaruh welas asih diri dan perbandingan sosial terhadap citra tubuh. *Psyche 165 Journal, 18*(1), 74-80. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v18i1.500

Schlechter, P., Meyer, T., & Morina, N. (2024). Comparison is the thief of joy? Introducing the Attitudes Towards Social Comparison Inventory. *Assessment, 31*(5), 1052-1069. https://doi.org/10.1177/10731911231203968

Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliability and validity of the Indonesian version of Self-Compassion Scale. *Jurnal Psikologi Ulayat, 7*(2), 177-191. https://doi.org/10.24854/jpu107

Suryanata, A. T., Sarwili, I., & Rukiah, N. (2025). Hubungan penggunaan media sosial dan self-compassion dengan harga

diri pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju tahun 2024. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran, 3*(2), 1-12. https://doi.org/10.55606/termometer.v3i2.4837

Suryoadji, K. A., Ali, N., Sutanto, R. L., Christian, C., Putra, E. N. W., Faruqi, M., Simanjuntak, K. T., A'yun, I. Q., Setyawan, D. A., & Suskhan, R. F. (2024). Kesehatan mental di era digital: Tinjauan naratif dampak media sosial dan teknologi digital pada kesehatan mental dan upaya untuk mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 23*(1), 46-55. https://doi.org/10.33221/jikes.v23i1.3115

Swari, N. K. E. P., & Tobing, D. (2024). Dampak perbandingan sosial pada pengguna media sosial: Sebuah kajian literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 10*(7), 853-863. https://doi.org/10.5281/zenodo.11194800

Zahrani, S., Fitriyadi, D., Iffa, R., & Suryadi, D. (2026). Peningkatan self-compassion terhadap social comparison pada remaja di RPTRA X, Jakarta Barat. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4*(2), 241-250. https://doi.org/10.54082/ijpm.1236