DIDAKTIK

Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri

ISSN PRINT: 2477-5673 ISSN ONLINE : 2614-722X

Diterbitkan Oleh :
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Mandiri

TERINDEX SINTA 5

JD VOLUME 12 NOMOR 03, SEPTEMBER 2026

Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri,
ISSN Cetak : 2477-5673 ISSN Online : 2614-722X
Volume 12 Nomor 03, September 2026

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 (2026).

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-Judgmert	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 26 (2026).

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	0,590	0,029*

*Keterangan: * signifikan pada p < 0,05. Sumber: Hasil olah data IBM SPSS versi 26 (2026).*

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

DAFTAR ISI

REPRESENTASI NILAI FILIAL PIETY (孝, XIÀO) DALAM KESANTUNAN BERBAHASA PADA FILM HOW TO MAKE MILLIONS BEFORE GRANDMA DIES

Yona Fitri Amri, Elyana, Alrizni Nadia Febritianti

PDF

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN DISCOVERY LEARNING BERBANTUAN MEDIA LABORATORIUM VIRTUAL PHET TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA PADA MATERI ENERGI DAN PERUBAHANNYA KELAS VI SD NEGERI 54 BANDA ACEH

Desi Farah Yulina, Tursinawati, Mislinawati 312 - 322

PDF

PERAN KOMPETENSI PEDAGOGIK, KEPRIBADIAN, PROFESIONAL, DAN SOSIAL GURU TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA DI SD NEGERI 3 JANGKRIKAN

Febriana Devista Nurul Cahyani, Diza Sekar Agianti, Permata Diva Ramadhani, Hermawan Wahyu Setiadi 333 - 342

PDF

OPTIMALISASI MEDIA SOSIAL SEBAGAI SARANA DAKWAH DI PONDOK PESANTREN MODERN ALAZHAR MENGANTI GRESIK

Ahmad Firdaus, Kasuwi Saiban, Umi Salamah 174 - 182

PDF

PENGARUH SENAM IRAMA TERHADAP KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK USIA DINI DI TAMAN KANAK-KANAK AL HIDAYAH TABING KOTA PADANG

Dini Gusnita, Rakimahwati, Farida Mayar, Indra Yeni 343 - 352

PDF

TINJAUAN ASPEK PERAWATAN TERHADAP PERMASALAHAN RANTAI JANGKAR DI SPOB BUANA DYNAMIC

Aryanda Wira, Oktavera Sulistiana, Nur Indah Sari 353 - 363

PDF

PENGEMBANGAN MEDIA AJAR BERUPA BUKU AYO MENULIS HURUF HIJAIYAH BERSAMAKU UNTUK MENUMBUHKAN MINAT ANAK DALAM MENULIS HURUF HIJAIYAH

Apriliyanti Muzayanati, Aliffatullah Alyu RAJ, Ainun Aulia Isnaini, Mita April Lia 364 - 375

PDF

MODEL ISMAIL R. AL-FARUQI: ISLAMISASI ILMU PENGETAHUAN

Riswan, Amril M, Yenni Kurniawati 378 - 395

PDF PDF

PERAN BUDAYA ORGANISASI DALAM MENINGKATKAN EFEKTIVITAS DAN PRODUKTIVITAS ORGANISASI

Melly Zahrani, Nabila, Nadhifa Ahmanil Zahra, Naswa Paisa, Nessa Alfitri, Nuri Wulandari, Ferdino Wedi Sanjaya 396 - 410

PDF

ANALISIS BUDAYA ORGANISASI MEMPENGARUHI PERILAKU KERJA DAN KINERJA PEGAWAI

Kevin Julianda Fikri, Muhammad Arif. H, Rafli Refino, Satria Mahardika, Mona Nofianti Ramadhan, Nahdatul Azkiya, Khairiani 411- 419

PDF

MEMBANGUN MOTIVASI KERJA MELALUI BUDAYA ORGANISASI YANG FLEKSIBEL DAN BERORIENTASI MASA DEPAN

Kasih Aulia, Lili Fatmawati, Nafiza Ramadhani, Mutiara Erfares, Natswa Salsabilla, Novia Fadhila, Ferdino Wedi Sanjaya 420 - 431

PDF

STUDI KASUS SENGKETA TANAH ULAYAT MASYARAKAT ILE PATI MELAWAN MASYARAKAT BUGALIMAN DI WILAYAH HUKUM KECAMATAN ADONARA BARAT KABUPATEN FLORES TIMUR

Ikhsanuddin Dwiyanto Jakra 432 - 444

PDF

GURU SEBAGAI DETERMINAN PENCAPAIAN PENDIDIKAN YANG MERATA: KAJIAN PUSTAKA KRITIS DI INDONESIA

Fathiyyatil Faizah, Dwi Cahyaningdyah 445 - 456

PDF

EFEKTIVITAS MODEL MNEMONIC UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENARI PADA TARI INDONESIA MENARI DI EKSTRAKURIKULER SENI TARI MAN 1 LAMPUNG TENGAH

Umi Khoirul Latifah, Amelia Hani Saputri, Lora Gustia Ningsih 301 - 311

PDF

MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS V SD NEGERI 20 INDARUNG: STUDI OBSERVASI TENTANG FAKTOR INTERNAL, PERAN GURU, DAN DUKUNGAN KELUARGA

Shinta Malum Br Manik, Sylvani Putri Henita, Selvi Herwiyanti, Abel Duanda Putra 312 - 326

PDF

APRESIASI SASTRA DAN KRITIK DRAMA TRADISIONAL DAN MODERN: KAJIAN LINTAS ANGKATAN 1920, 1933, 1945, HINGGA 2000-AN

Atika Wasilah, Faza Najmul Pasha, Fifi Amelia Sitinjak, lumbangaol nurcahaya, Oni Catrine Joana Simbolon, Sion Katarina Situmorang, Tiana Silalahi 327 - 337

PDF

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN MAKE A MATCH TERHADAP MOTIVASI DAN HASIL BELAJAR MATEMATIKA SISWA KELAS IV SDN 182 PEKANBARU

Risa Wilia Ningsi, Siti Quratul Ain 338 - 350

PDF

ANALISIS PEMBELAJARAN KELOMPOK BERBASIS DIGITAL DALAM PERSPEKTIF TEORI KOLABORATIF DAN KOPERATIF UNTUK MENINGKATKAN MINAT BELAJAR SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 GUNUNG TABUR

Wiwin Tresnawati 351 - 365

PDF

PENGEMBANGAN KURIKULUM BEST PRACTISE JUARA (JUMAT HAFALAN SURAH JUZ 30) DI SD NEGERI NGEMPLAK 1, SLEMAN

Indonesia

Yustina Herawati, Dhiniaty Gularso 366 - 380

PDF

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS MASALAH TERHADAP KEMAMPUAN BERPIKIR KREATIF DENGAN PENDEKATAN PEMBELAJARAN DEEP LEARNING SISWA DI SD NEGERI BANYUBIRU 1 MAGELANG

Ratna Kholifatul, Heru Purnomo 381 - 390

PDF

PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN JIGSAW UNTUK MENINGKATKAN KEAKTIFAN DAN HASIL BELAJAR SISWA PADA MATERI SATUAN BAKU DAN TIDAK BAKU DI KELAS IV SD

Surya Putri Alfi Sari, Ageng Triyono , Nurhidayati 391 - 396

PDF

PENGARUH TEAMS GAMES TOURNAMENT (TGT) TERHADAP HASIL BELAJAR MATEMATIKA KPK DAN FPB DI SEKOLAH DASAR

Sopiani, Siti Halidjah 406 - 416

PDF

IMPLEMENTASI ETIKA PROFESI GURU MELALUI METODE TELADAN DALAM PEMBELAJARAN PAI DI SDN MURTAJIH 3 PAMEKASAN

Abd. Mukhid, Ocha Dwiyuan Sukma, Nasyathin, Zainul Hasan Atallibi 417 - 428

PDF

ANALISIS PENGUNGKAPAN ENVIRONMENTAL, SOCIAL, DAN GOVERNANCE (ESG) PADA LAPORAN KEBERLANJUTAN PERUSAHAAN PERBANKAN DI INDONESIA YANG TERDAFTAR DI BEI PADA TAHUN 2024

Ananda Eka Agustina, Jeselin Devi Adesya Felandy, Titiek Rachmawati 429 - 441

PDF

PENINGKATAN MOTORIK HALUS MELALUI PERMAINAN KOLASE KERTAS DI KELOMPOK A PADA TK DHARMA WANITA ILIR TALO KABUPATEN SELUMA PROPINSI BENGKULU

Haresmi Yuliana, Vivi Anggraini, Nur Hafiazah, Sahrul Ismet 442 - 456

PDF

PENGEMBANGAN QUIET BOOK BERBASIS MULTIMODAL SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN BANGUN DATAR UNTUK NUMERASI SISWA KELAS VI SEKOLAH DASAR

Muh Nur Aliyullah 301 - 318

PDF

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGENAL HURUF MELALUI SAL BERBASIS TEKNOLOGI PADA KELOMPOK A DI TAMAN KANAK-KANAK INDRIASANA KECAMATAN PADANG JAYA BENGKULU UTARA

Soraya Ariyanti, Vivi Anggraini, Nur Hazizah, Mutia Afnida 319 - 333

PDF

IMPLEMENTASI BIMBINGAN TEMAN SEBAYA BERBASIS NILAI-NILAI ISLAM DALAM MENCEGAH PERILAKU BULLYING DI MADRASAH IBTIDAIYAH: KAJIAN TAFSIR QS. AL-HUJURAT AYAT 11–12 DAN HADIS TENTANG LARANGAN MENYAKITI SESAMA MUSLIM

Nadila Farahita, Rifanto Bin Ridwan, Emmi Kholilah Harahap 334 - 345

PDF

PENERAPAN MEDIA DRAG AND DROP UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MATEMATIKA MATERI SEGI EMPAT PADA MURID KELAS IV UPT SD NEGERI KUTOREJO 3

Nanang Suprobo, Tabitha Sri Hartati W., Karjono 346 - 362

PDF

PENINGKATAN PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL ENGKLEK DI TAMAN KANAK KANAK PATI KEDATON BENGKULU TENGAH

Muryani, Vivi Anggraini, Farida Mayar, Elise Muryanti 363 - 382

PDF

PENGARUH MEDIA BERBASIS AUGMENTED REALITY TERHADAP KEMAMPUAN LITERASI MEMBACA AWAL ANAK DI TAMAN KANAK-KANAK NEGERI 01 SANGIR

Nela Malia, Rakimahwati 383 - 396

PDF

PENGELOLAAN DOKUMEN PEMBIAYAAN NASABAH PADA BAGIAN FINANCING CHANNEL BANK SYARIAH INDONESIA PALEMBANG

Dzakiyah Erlinda Agatha, Eka Selpi Yanti, Muhammad Jum`aidi, Egi Anggara, Nia Andria Erzah 397- 407

PDF

GLOBALISASI DAN IDENTITAS KEBANGSAAN : TINJAUAN LITERATUR TENTANG TANTANGAN PENDIDIKAN DASAR DI ERA DIGITAL

Felina Sahwa Dea, Heri Effendi, Putri Natasha Suherman, Firda Marni Sulistrya, Revawista Anggelia, Suci Jondri Hasi Putri 408 - 416

PDF

PENGARUH METODE PAIKEM DENGAN PEND EKATAN ROLE PLAY TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

Via Chofifah Syabilla, Achmad Juhaeni, Nadrotul Uyun 383 - 393

PDF

HUBUNGAN ANTARA BURNOUT DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KARYAWAN GEN Z DI PERUSAHAAN STARUP AREA JAKARTA

Urip Rahmad Endarto, Untung Subroto Dharmawan 394 - 409

PDF

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

Sutiawan Sutiawan, Roswiyani Roswiyani 312 - 323

PDF

PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN IPA MENGGUNAKAN COCO DIORAMA BERBASIS LIMBAH SABUT KELAPA PADA MATERI SIKLUS AIR DI KELAS V SDN 060800 MEDAN AREA

Refi Yulina, Zainuddin Muchtar, Winara, Laurensia Masri, Lidia Simanihuruk 423 - 432

PDF

SENGKETA PEMBERIAN TANAH WARISAN KEPADA SAUDARI PEREMPUAN BERDASARKAN HUKUM ADAT (WIDA) DI KAMPUNG LAWIR KECAMATAN LANGKE REMBONG KABUPATEN MANGGARAI

Neurus Febrianus Putra Pou 433 - 445

PDF

ANALISIS PENERAPAN ISM CODE GUNA MENUNJANG KESELAMATAN KERJA DI MV. MABAH

Cyprianus Bala Lembang, Makmur, Furnayanti 301 - 310

PDF

PENINGKATAN KREATIVITAS DAN HASIL BELAJAR SISWA PADA MATA PELAJARAN IPAS MELALUI METODE PROJECT BASED LEARNING

Sri Suwartini, Siti Maisyaroh, Agus Supatno, Anindi Putri Safira Wulandari, Apri Faridah Laelatun Nikmah, Apriafel Gilang Budi Paranto, Benii Ardliana, Dian Indriati Bella Santoso 311 - 323

PDF

UPAYA MENINGKATKAN MINAT BELAJAR SISWA PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN PANCASILA MELALUI MEDIA INTERAKTIF BERBASIS CANVA PADA SISWA KELAS 3 SD N BATURAN 1

Devita Sari, Rian Nurizka 324 - 332

PDF

Editorial Team

Dr. Asep Priatna,M.Pd.	[Scholar ID:], [Scopus ID:], [Sinta ID: 6687867]
Dr. Muhammad Faizal, M.Pd.	[Scholar ID: G1NsDs4AAAAJ], [Scopus ID:], [Sinta ID: 6107497]
Dr. Nurlaela, M.Pd.	
Rohmatulloh Mauludin, S.H., M.H.	
Dra. Ina Marlina, M.Pd.	
Mariah Ulfah, M.Pd.	[Scholar ID:], [Scopus ID:], [Sinta ID: 6667671]
Acep Roni Hamdani, S.Pd.,M.Pd.	[Scholar ID: dtLY0FkAAAAJ], [Scopus ID:], [Sinta ID: 5973679]
Euis Anih,M.Pd.	[Scholar ID:], [Scopus ID:], [Sinta ID: 6671626]
Abdul Mumin Saud, M.Pd.	[Scholar ID: Tp_KbekAAAAJ], [Scopus ID:], [Sinta ID: 5991117]
Timbo Fatrican Sialagan, S.T., M.Kom.	[Scholar ID: vB1oxsAAAAAJ], [Scopus ID:], [Sinta ID: 6669017]
Anderias Eko Wijaya, S.T., M.Kom.	[Scholar ID: MtNSUggAAAAJ], [Scopus ID:], [Sinta ID: 6095228]