

Hubungan Social Comparison dan Kecemasan pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Aktif

Normala Evaputri Anggraeni*¹, Annisa Prameswari Kesumaningrum², Fidila Najwa Rizkia³,
Nadya Ulya Arifviandy⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana, Universitas Tarumanagara, Indonesia
Email: ¹normala.705230005@stu.untar.ac.id, ²annisapraweswari91@gmail.com,
³fidila705230201@stu.untar.ac.id ⁴nadya.705230291@stu.untar.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara social comparison dan kecemasan pada Generasi Z pengguna media sosial. Latar belakang penelitian didasarkan pada tingginya penggunaan media sosial yang memungkinkan individu terpapar berbagai informasi mengenai kehidupan, pencapaian, dan penampilan orang lain sehingga mendorong terjadinya social comparison yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis, khususnya kecemasan. Social comparison didefinisikan sebagai proses individu membandingkan dirinya dengan orang lain untuk mengevaluasi kemampuan, pencapaian, maupun kondisi diri, sedangkan kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir, tegang, dan takut terhadap kemungkinan ancaman yang belum tentu terjadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik purposive sampling. Partisipan berjumlah 131 orang Generasi Z berusia 19–24 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan instrumen Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) untuk mengukur social comparison dan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk mengukur kecemasan. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank karena data penelitian tidak berdistribusi normal, sehingga uji ini dipandang lebih sesuai untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antarvariabel. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara social comparison dan kecemasan ($p = 0,621$; $p < 0,001$) dengan kategori kekuatan hubungan yang kuat, yang berarti semakin tinggi kecenderungan individu melakukan social comparison maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami. Temuan ini memperkuat kajian mengenai Teori Perbandingan Sosial serta memberikan kontribusi bagi pemahaman mengenai keterkaitan social comparison dengan kesehatan mental Generasi Z di era media sosial

Kata Kunci: *Generasi Z, Kecemasan, Media Sosial, Social Comparison*

Abstract

This study aims to examine the relationship between social comparison and anxiety among Generation Z social media users. The background of this research is grounded in the high level of social media use, which exposes individuals to extensive information about others' lives, achievements, and appearances, thereby encouraging social comparison that has the potential to affect psychological conditions, particularly anxiety. Social comparison is defined as the process by which individuals compare themselves with others to evaluate their abilities, achievements, or personal circumstances, while anxiety is an emotional state characterized by feelings of worry, tension, and fear of potential threats that may not necessarily occur. This study employed a quantitative correlational approach with a purposive sampling technique. The participants consisted of 131 Generation Z individuals aged 19–24 years who were active social media users. Data were collected online using the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) to measure social comparison and the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) to measure anxiety. The data were analyzed using Spearman's Rank correlation test, as the data were not normally distributed, making this test more appropriate for measuring the strength and direction of the relationship between the variables. The results showed a significant positive relationship between social comparison and anxiety ($p = 0.621$; $p < 0.001$), categorized as a strong correlation, indicating that the higher an individual's tendency to engage in social comparison, the higher the level of anxiety experienced. These findings reinforce the study of Social Comparison Theory and contribute to the understanding of the relationship between social comparison and the mental health of Generation Z in the era of social media

Keywords: *Anxiety, Generation Z, Social Comparison, Social Media*

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola komunikasi dan cara berinteraksi masyarakat di lingkungan sosial, khususnya pada kalangan Generasi Z yang tumbuh berdampingan dengan internet dan media sosial. We Are Social dan Kepios (2024) mencatat bahwa Indonesia memiliki lebih dari 170 juta pengguna aktif media sosial, dengan Generasi Z sebagai kelompok pengguna terbesar. Media sosial seperti Instagram, TikTok, dan X tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai media untuk memperoleh informasi, hiburan, serta membangun identitas diri. Di sisi positif, media sosial memudahkan individu menjalin relasi sosial dan mengakses berbagai informasi secara cepat. Namun, di sisi lain, tingginya intensitas penggunaan media sosial juga memunculkan berbagai permasalahan psikologis, salah satunya kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain.

Fenomena membandingkan diri dengan orang lain dalam lingkungan media sosial dikenal sebagai *social comparison*. Festinger (1954) menjelaskan bahwa *social comparison* merupakan proses evaluasi diri yang dilakukan individu melalui perbandingan dengan orang lain ketika tidak tersedia standar objektif untuk menilai diri sendiri. Festinger membedakan proses ini menjadi dua arah, yaitu *upward social comparison*, ketika individu membandingkan dirinya dengan orang yang dianggap lebih unggul, dan *downward social comparison*, ketika individu membandingkan dirinya dengan orang yang dianggap kurang beruntung. Dalam konteks media sosial, individu sering kali membandingkan pencapaian, penampilan, maupun gaya hidupnya dengan konten yang ditampilkan pengguna lain. Karena sebagian besar konten media sosial merupakan representasi aspek terbaik kehidupan seseorang, proses perbandingan tersebut sering kali didominasi oleh *upward social comparison* sehingga cenderung tidak realistis dan dapat menimbulkan evaluasi diri yang negatif.

Fenomena *social comparison* menjadi penting untuk diteliti karena memiliki berbagai dampak psikologis yang merugikan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *social comparison* berkaitan dengan rendahnya harga diri, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, serta munculnya perasaan iri dan tidak puas terhadap pencapaian diri sendiri. Pada Generasi Z yang memiliki keterikatan tinggi terhadap media sosial, dampak tersebut berpotensi lebih besar karena mereka lebih sering terpapar pada standar sosial yang ideal. Kondisi ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu, baik pada tingkat personal maupun sosial.

Individu yang terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain cenderung merasa tidak cukup baik, tertinggal, atau tidak mampu memenuhi standar sosial yang ditampilkan di media sosial. Perasaan tersebut dapat memunculkan berbagai reaksi psikologis, seperti rendahnya kepercayaan diri, munculnya rasa minder, serta ketidakpuasan yang berkelanjutan terhadap kehidupan sendiri.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan erat dengan kecenderungan melakukan *social comparison*. Meiliandra et al. (2024) menemukan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal, semakin tinggi pula kecenderungan individu membandingkan dirinya dengan orang lain. Hasil tersebut sejalan dengan temuan Rahmawati et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat mendorong munculnya perilaku *social comparison* pada Generasi Z. Selain itu, Nopriyanti et al. (2024) juga menemukan bahwa mahasiswa yang menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi cenderung lebih sering melakukan perbandingan sosial dibandingkan dengan mahasiswa yang menggunakan media sosial dengan intensitas lebih rendah. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *social comparison*.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian yang ada masih lebih banyak melihat *social comparison* sekadar sebagai akibat dari intensitas penggunaan media sosial, belum banyak yang menggali lebih dalam bagaimana proses dan bentuk *social comparison* itu sendiri terjadi. *Social*

comparison merupakan kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, baik dari segi pencapaian, kemampuan, maupun kondisi kehidupan. Dalam penggunaan media sosial, individu sering kali terpapar pada berbagai unggahan yang menampilkan sisi terbaik kehidupan orang lain, sehingga dapat mendorong terjadinya perbandingan sosial.

Penelitian mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan *social comparison* telah

banyak dilakukan. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji gambaran dan dinamika social comparison pada Generasi Z pengguna media sosial masih relatif terbatas, khususnya di Indonesia. Padahal, Generasi Z merupakan kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial dan memiliki peluang yang lebih besar untuk melakukan social comparison. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran social comparison pada Generasi Z pengguna media sosial.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional non-eksperimental. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur dan menganalisis hubungan antarvariabel secara objektif melalui data numerik menggunakan analisis statistik. Melalui teknik *purposive sampling*, diperoleh 131 partisipan Generasi Z berusia 19–24 tahun yang aktif menggunakan media sosial dengan variasi durasi penggunaan mulai dari kurang dari 2 jam hingga lebih dari 7 jam per hari. Data dikumpulkan secara daring menggunakan kuesioner berskala Likert 4 poin pada periode 26–30 Mei 2026.

Variabel *social comparison* diukur menggunakan skala *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM, 8 item *favorable*) dan kecemasan diukur dengan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS, 10 item *favorable*). Mengingat seluruh butir pernyataan telah dimodifikasi agar berfokus spesifik pada konteks aktivitas media sosial, proses adaptasi instrumen dilakukan melalui penyusunan berbasis *blueprint* teoretis dan uji validitas isi (*content validity*) melalui *expert judgment*.

Kualitas alat ukur dievaluasi menggunakan uji validitas empiris dengan teknik *Corrected Item-Total Correlation*, di mana seluruh item dinyatakan valid dengan nilai di atas 0,30. Uji reliabilitas menunjukkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,884 untuk variabel *social comparison* dan 0,929 untuk kecemasan, yang menunjukkan reliabilitas sangat tinggi. Berdasarkan uji normalitas *Shapiro-Wilk*, data kecemasan tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Oleh karena itu, analisis data untuk menguji hipotesis dilakukan menggunakan statistik non-parametrik, yaitu korelasi *Spearman Rank* melalui program IBM SPSS Statistics.

2.1. Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 131 orang laki-laki dan perempuan Generasi Z yang aktif dalam menggunakan media sosial. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah: (1) berusia 19–24 tahun, (2) menggunakan media sosial secara aktif, dan (3) tidak dibatasi oleh ras, suku, jenis kelamin, dan agama. Penggunaan *purposive sampling* dipilih karena mampu menghasilkan sampel yang sesuai dengan fokus penelitian, yaitu mengkaji hubungan social comparison dan kecemasan pada Generasi Z pengguna media sosial aktif, sehingga data yang diperoleh lebih relevan dan spesifik.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik ini merupakan metode sampling nonprobabilitas yang melibatkan pemilihan partisipan berdasarkan karakteristik tertentu yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian. Menurut Creswell dan Creswell (2018), *purposive sampling* digunakan ketika peneliti secara sengaja memilih individu atau kelompok yang memiliki pengalaman, pengetahuan, atau karakteristik yang sesuai dengan fenomena yang diteliti.

Tabel 1. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	45	34,4
Perempuan	86	65,6
Total	131	100,0

Tabel 2. Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
19 Tahun	8	6,1
20 Tahun	15	11,5
21 Tahun	34	26,0
22 Tahun	17	13,0
23 Tahun	22	16,8
24 Tahun	35	26,7
Total	131	100,0

Tabel 3. Gambaran Partisipan Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial

Durasi Penggunaan	Frekuensi	Persentase (%)
< 2 Jam	14	10,7
2–4 Jam	61	46,6
5–7 Jam	34	26,0
> 7 Jam	22	16,8
Total	131	100,0

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan sebanyak 86 orang (65,6%). Berdasarkan Tabel 2, mayoritas partisipan berusia 24 tahun dengan jumlah 35 orang (26,7%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada rentang usia akhir dewasa awal. Berdasarkan Tabel 3, mayoritas partisipan menggunakan media sosial selama 2–4 jam per hari, yaitu sebanyak 61 orang (46,6%), diikuti responden dengan durasi 5–7 jam per hari (26,0%), lebih dari 7 jam per hari (16,8%), dan kurang dari 2 jam per hari (10,7%).

2.2. Pengukuran

Dalam penelitian ini, pengukuran dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk mengukur kecemasan dan Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) untuk mengukur social comparison. Kedua instrumen menggunakan skala Likert 4 poin, yaitu Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Setuju (3), dan Sangat Setuju (4). Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi tingkat kecemasan maupun kecenderungan social comparison yang dimiliki responden.

Variabel social comparison diukur menggunakan Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) yang dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk (1999). Pada penelitian ini, instrumen terdiri dari 8 butir pernyataan favorable yang mengukur kecenderungan individu membandingkan dirinya dengan orang lain melalui media sosial. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor item, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan kecenderungan social comparison yang semakin tinggi. Hasil uji reliabilitas pada penelitian ini menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,884 yang mengindikasikan reliabilitas tinggi.

Variabel kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang dikembangkan oleh Hamilton (1959). Pada penelitian ini, instrumen terdiri dari 10 butir pernyataan favorable yang mengukur berbagai gejala kecemasan yang muncul setelah menggunakan media sosial. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor item, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Hasil uji reliabilitas pada penelitian ini menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,929 yang mengindikasikan reliabilitas sangat tinggi.

2.3. Prosedur

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei yang dilakukan secara daring (online survey). Sebelum pengambilan data, peneliti terlebih dahulu menyusun instrumen penelitian yang terdiri atas skala Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) untuk mengukur social comparison dan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk mengukur kecemasan.

Setelah instrumen disusun, dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa alat ukur layak digunakan dalam penelitian. Uji validitas dilakukan menggunakan teknik *Corrected Item-Total Correlation* dengan kriteria nilai $> 0,30$, sedangkan uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* dengan kriteria nilai $\geq 0,70$. Pengujian validitas dan reliabilitas dilakukan menggunakan data penelitian utama yang melibatkan 131 partisipan. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item pada kedua instrumen memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan dalam penelitian.

Pengambilan data dilaksanakan secara daring melalui kuesioner yang dibuat menggunakan Google Forms. Kuesioner disebarikan kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian, yaitu Generasi Z berusia 19–24 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Penyebaran kuesioner dilakukan melalui berbagai platform media sosial seperti WhatsApp, Instagram, dan Twitter. Sebelum mengisi kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta pernyataan persetujuan (*informed consent*) sebagai bentuk kesediaan untuk berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian.

Pengumpulan data dilakukan selama periode 26–30 Mei 2026 secara daring. Seluruh jawaban yang masuk kemudian diperiksa kelengkapannya dan diseleksi sesuai dengan karakteristik partisipan yang telah ditetapkan. Dari proses tersebut diperoleh 131 responden yang memenuhi kriteria penelitian dan dapat digunakan dalam analisis data. Selanjutnya, data yang telah terkumpul diolah menggunakan program IBM SPSS Statistics untuk melakukan analisis deskriptif, uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, serta uji korelasi Spearman Rank guna menguji hubungan antara *social comparison* dan kecemasan pada Generasi Z pengguna media sosial.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dan kecemasan pada Generasi Z pengguna media sosial. Penelitian melibatkan 131 responden berusia 19–24 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel *social comparison* memiliki nilai rata-rata sebesar 19,21 ($SD = 5,30$), sedangkan variabel kecemasan memiliki nilai rata-rata sebesar 20,75 ($SD = 7,17$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat *social comparison* maupun kecemasan pada responden berada pada kategori sedang.

Tabel 4. Statistika Deskriptif

<i>Variabel</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maksimum</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>
Total Social Comparison	1.00	3.00	2.4017	.66307
Total Kecemasan	1.00	4.00	2.0748	.71730

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pada variabel *social comparison* maupun kecemasan memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* di atas 0,30 sehingga seluruh item dinyatakan valid.

Tabel 5. Uji Validitas Social Comparison

<i>Item</i>	<i>Correted Item-Total Correlation</i>
SC_1	.646
SC_2	.720
SC_3	.727
SC_4	.646
SC_5	.750
SC_6	.639
SC_7	.747
SC_8	.373

Tabel 6. Uji Validitas Kecemasan

<i>Item</i>	<i>Correlated Item-Total Correlation</i>
K_1	.740
K_2	.831
K_3	.587
K_4	.781
K_5	.661
K_6	.701
K_7	.726
K_8	.716
K_9	.718
K_10	.802

Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel social comparison memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,884. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Tabel 7. Uji Reliabilitas Social Comparison

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.884	8

Pada variabel kecemasan diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,929. Nilai tersebut menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi dan mengindikasikan bahwa item-item dalam instrumen memiliki konsistensi yang sangat baik dalam mengukur konstruk kecemasan.

Tabel 8. Uji Reliabilitas Kecemasan

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.929	10

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa variabel social comparison memiliki nilai signifikansi sebesar 0,091 ($p > 0,05$), sedangkan variabel kecemasan memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,001 ($p < 0,05$). Oleh karena itu, analisis hubungan antar variabel dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank.

Tabel 9. Uji Normalitas Shapiro-Wilk

<i>Variabel</i>	<i>Statistika</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Social Comparison	.983	131	.091
Kecemasan	.953	131	<.001

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman Rank, diperoleh koefisien korelasi sebesar $\rho = 0,621$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara social comparison dan kecemasan pada Generasi Z pengguna media sosial. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,621 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori kuat. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara social comparison dan kecemasan pada Generasi Z pengguna media sosial diterima.

Tabel 10. Uji Korelasi Spearman

<i>Variabel</i>	<i>r_s</i>	<i>P</i>
Social Comparison - Kecemasan	.621	<.001

Hasil penelitian ini mendukung Teori Perbandingan Sosial (Social Comparison Theory) yang dikemukakan oleh Festinger (1954), yang menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan untuk mengevaluasi dirinya melalui perbandingan dengan orang lain. Dalam konteks media sosial, proses tersebut menjadi lebih intens karena individu dapat dengan mudah mengakses informasi mengenai

kehidupan, pencapaian, penampilan, maupun aktivitas orang lain. Ketika individu terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang yang dianggap lebih baik (upward comparison), individu cenderung merasa kurang puas terhadap dirinya sendiri sehingga meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Vogel et al. (2014) yang menemukan bahwa penggunaan media sosial berhubungan dengan meningkatnya kecenderungan melakukan social comparison serta menurunnya evaluasi diri individu. Media sosial sering kali menampilkan gambaran kehidupan yang ideal dan telah melalui proses seleksi, sehingga pengguna lebih mudah membandingkan dirinya dengan standar yang sulit dicapai. Akibatnya, individu dapat mengalami tekanan psikologis berupa rasa tidak aman, kekhawatiran terhadap penilaian sosial, dan kecemasan. Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Primack et al. (2017) yang menunjukkan bahwa tingginya penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya berbagai masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan. Sebagai generasi yang tumbuh bersama perkembangan teknologi digital, Generasi Z memiliki keterikatan yang tinggi terhadap media sosial sehingga lebih sering terpapar berbagai bentuk perbandingan sosial. Paparan tersebut dapat memunculkan perasaan tertinggal, kurang berhasil, atau tidak sebaik orang lain, yang pada akhirnya meningkatkan tingkat kecemasan individu.

Koefisien korelasi yang berada pada kategori kuat dalam penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik Generasi Z sebagai kelompok yang tumbuh di era digital dan memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Tingginya paparan terhadap berbagai unggahan mengenai pencapaian, penampilan, maupun gaya hidup orang lain meningkatkan peluang individu untuk melakukan social comparison secara berulang. Kondisi tersebut dapat memunculkan perasaan kurang mampu, tertinggal, atau tidak memenuhi standar sosial yang dipersepsikan, sehingga berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan. Penjelasan ini didukung oleh penelitian Faiza dan Maryam (2024) yang menunjukkan bahwa social comparison pada pengguna media sosial Generasi Z memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya kecemasan sosial.

Sebaliknya, individu dengan tingkat social comparison yang lebih rendah cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Paparan informasi mengenai pencapaian, penampilan, maupun gaya hidup orang lain di media sosial dapat memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri dan meningkatkan kekhawatiran terhadap kemampuan atau kondisi yang dimiliki, terutama ketika perbandingan dilakukan secara berlebihan dengan orang-orang yang dianggap lebih unggul.

Penelitian ini memiliki keunggulan karena secara khusus meneliti hubungan antara social comparison dan kecemasan pada Generasi Z pengguna media sosial di Indonesia. Selain itu, instrumen yang digunakan, yaitu Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) dan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), telah menunjukkan validitas dan reliabilitas yang baik sehingga mampu mengukur variabel penelitian secara akurat.

Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Penggunaan teknik purposive sampling menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan kepada seluruh populasi Generasi Z di Indonesia. Selain itu, pengumpulan data dilakukan menggunakan metode self-report yang memungkinkan munculnya bias subjektivitas dari responden. Penelitian ini juga hanya berfokus pada hubungan antara social comparison dan kecemasan tanpa mempertimbangkan variabel lain yang mungkin memengaruhi kecemasan, seperti self-esteem, fear of missing out (FoMO), dukungan sosial, maupun intensitas penggunaan media sosial. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih beragam dan mempertimbangkan variabel-variabel tersebut.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil menjawab tujuan penelitian dengan membuktikan adanya hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dan kecemasan pada Generasi Z pengguna media sosial ($r = 0,621$; $p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu melakukan perbandingan sosial melalui media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa baik tingkat *social comparison* ($M = 19,21$; $SD = 5,30$) maupun tingkat kecemasan ($M = 20,75$; $SD = 7,17$) pada mayoritas responden berada dalam kategori sedang. Hal ini menandakan bahwa Generasi Z dalam penelitian ini

memiliki kecenderungan melakukan perbandingan sosial dan mengalami kecemasan pada tingkat moderat akibat intensitas interaksi digital yang tinggi.

Meskipun memberikan gambaran empiris yang berharga, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain penggunaan teknik *purposive sampling* yang membuat hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas, adanya potensi bias subjektivitas akibat metode pengumpulan data berbasis laporan mandiri (*self-report*), serta fokus yang terbatas hanya pada hubungan dua variabel tersebut. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk menggunakan sampel yang lebih luas dan beragam. Selain itu, disarankan bagi penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi variabel psikologis lain yang juga berhubungan erat dengan kecemasan pada pengguna media sosial, seperti harga diri (*self-esteem*), *fear of missing out* (FoMO), dukungan sosial, maupun intensitas penggunaan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- 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>
- Hamilton, M. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *British Journal of Medical Psychology*, 32(1), 50–55. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1959.tb00467.x>
- Meiliandra, G. D., Prasetya, E., Siahaan, G. T., Grace, V., & Kartasasmita, S. (2024). The relationship between intensity of social media use with anxiety in early adulthood. *Journal of Social and Economics Research*, 6(1), 2036–2043.
- Nopriyanti, A., Amellia, A. Y., & Zeffira, L. (2024). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang angkatan 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 3(8), 43–46.
- Primack, B. A., Shensa, A., & Sidani, J. E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Rahmawati, R., Rahayu, P. I., & Taufiq, M. S. (2024). Analisis dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental Gen Z (Studi kasus pada mahasiswa Universitas Sulawesi Barat). *MASSIVE: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(2), 1–13.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- We Are Social & Kepios. (2024). *Digital 2024: Indonesia*.
- Faiza, N. N., & Maryam, E. W. (2024). Self-disclosure, social comparison, and social anxiety among Gen Z social media users. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 7(1). <https://doi.org/10.12928/empathy.v7i1.28763>