

**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA GENERASI Z: UJI
MEDIASI SERIAL PERBANDINGAN SOSIAL KE ATAS DAN
HARGA DIRI**



Oleh:

ARIFATUL HUSNA

1802824020

PSIKOLOGI

TESIS

**PROGRAM STUDI MAGISTER SAINS PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA GENERASI Z: UJI
MEDIASI SERIAL PERBANDINGAN SOSIAL KE ATAS DAN
HARGA DIRI**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

ARIFATUL HUSNA

1802824020

PSIKOLOGI

HALAMAN JUDUL

TESIS

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Magister Psikologi

PROGRAM STUDI MAGISTER SAINS PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN
PANITIA SIDANG TESIS**

“Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Pada
Generasi Z: Uji Mediasi Serial Perbandingan Sosial Ke Atas dan Harga Diri”

Nama Mahasiswa : Arifatul Husna
Nomor Induk Mahasiswa : 1802824020
Program Studi : Magister Sains Psikologi
Tanggal Ujian : 14 Juli 2026

Pembimbing I



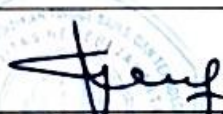
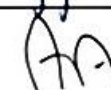
Herdiyan Maulana, Ph. D
NIP. 198212302009121003

Pembimbing II



Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198304182008122006

Panitia Ujian Sidang Tesis

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si*		5 Agustus 2026
Mira Ariyani, Ph.D**		5 Agustus 2026
Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D***		27 Juli 2026
Dr. Anna Armeini Rangkuti S.Psi. M.Si****		27 Juli 2026
Dr. Juriana, M. Si, Psikolog****		27 Juli 2026

Catatan:

- *Dekan FPPsi
- **Wakil Dekan I
- ***Ketua Penguji
- ****Dosen Penguji

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Mahasiswa Program Studi Magister Sains Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Nama : Arifatul Husna

NIM : 1802824020

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa tesis yang dibuat dengan judul “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Pada Generasi Z: Uji Mediasi Serial Perbandingan Sosial Ke Atas dan Harga Diri” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian sejak bulan Mei 2026 sampai dengan bulan Juli 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi tesis yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 11 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan



Arifatul Husna

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Hasbunallah Wani’mal Wakiil”

Cukuplah Allah SWT menjadi penolong kami dan Ia sebaik-baik Pelindung

– QS. Ali ‘Imran: 173.

PERSEMBAHAN

Penelitian ini saya persembahkan kepada Mama dan Papa yang selalu memberikan dukungan dan doa tulus yang selalu dipanjatkan. Selain itu, untuk Dosen Pembimbing yang tidak pernah lelah membimbing dan memberikan dukungan penuh kepada saya hingga saat ini. Serta, untuk teman-teman dan diri saya sendiri.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Arifatul Husna
NIM : 1802824020
Fakultas/Prodi : Psikologi/Magister Sains Psikologi
Alamat email : arifatulh333@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☐ Skripsi ☒ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (...)

yang berjudul :

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Pada Generasi Z: Uji Mediasi Serial Perbandingan Sosial Ke Atas dan Harga Diri

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 11 Juli 2026
Penulis

(Arifatul Husna)

**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP
KECEMASAN SOSIAL PADA GENERASI Z: UJI MEDIASI SERIAL
PERBANDINGAN SOSIAL KE ATAS DAN HARGA DIRI**

Arifatul Husna
Magister Sains Psikologi

ABSTRAK

Perkembangan media sosial yang pesat menjadikan Generasi Z sebagai pengguna aktif, sehingga meningkatkan paparan terhadap berbagai bentuk interaksi sosial di media sosial. Intensitas penggunaan media sosial diketahui berpengaruh terhadap kecemasan sosial, namun hubungan tersebut diduga terjadi melalui mekanisme psikologis seperti perbandingan sosial ke atas dan harga diri. Tujuan penelitian ini adalah menguji model teori kognitif perilaku yang menghubungkan intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial, melalui proses perbandingan sosial dan harga diri pada Generasi Z pengguna media sosial. Penelitian ini melibatkan 250 Generasi Z pengguna media sosial di Indonesia yang dipilih menggunakan teknik Convenience sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala intensitas penggunaan media sosial, lowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM), Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), dan Social Anxiety Scale for Social Media Use (SAS-MU). Analisis data menggunakan Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM).

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan media sosial ke atas, dan harga diri secara bersama-sama mampu menjelaskan 57,5% ($R^2 = 0,575$) varians kecemasan sosial. Intensitas penggunaan media sosial tidak berpengaruh secara langsung terhadap kecemasan sosial maupun harga diri, melainkan berpengaruh secara tidak langsung melalui perbandingan sosial ke atas serta mediasi perbandingan sosial ke atas dan harga diri. Sementara itu, harga diri tidak berperan pada mediator tunggal. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial Generasi Z cenderung dipengaruhi oleh proses evaluasi diri yang muncul selama penggunaan media sosial dibandingkan oleh intensitas penggunaan media sosial secara langsung.

Kata Kunci: Intensitas penggunaan media sosial, perbandingan sosial ke atas, harga diri, kecemasan sosial, Generasi Z.

THE EFFECT OF SOCIAL MEDIA USE INTENSITY ON SOCIAL ANXIETY AMONG GENERATION Z: TESTING THE SERIAL MEDIATION OF UPWARD SOCIAL COMPARISON AND SELF-ESTEEM

Arifatul Husna

Master of Psychological Science

ABSTRACT

The rapid development of social media has made Generation Z most active user group, increasing their exposure to various forms of social integration in social media. Social media use intensity has been associated with social anxiety, however this relationship is assumed to occur through psychological mechanisms, namely upward social comparison and self-esteem. This study aimed to examine the effect of social media use intensity on social anxiety through mediating roles of upward social comparison and self-esteem among Generation Z media users based on the Cognitive Behavioral Model proposed by Rapee and Heimberg (1997). The participants consisted of 250 Generation Z social media users in Indonesia selected through convenience sampling. Data were collected using the social media use intensity, the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM), Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), and Social Anxiety Scale for Social Media Use (SAS-MU). Data were analyzed using Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM).

The structural model analysis showed that social media use intensity, upward social comparison, and self-esteem jointly explained 57,5% ($R^2 = 0,575$) of variance in social anxiety. Social media use intensity had no direct effect on social anxiety or self-esteem but directly affected social anxiety through upward social comparison and serial mediation of upward social comparison and self-esteem. Meanwhile, self-esteem did not function as a single mediator. These findings suggest that social anxiety among Generation Z is influenced more by self-evaluative psychological processes that occur during social media use than by the intensity of social media use itself.

Keywords: Social media use intensity, upward social comparison, self-esteem, social anxiety, Generation Z.

KATA PENGANTAR

Segala Puji Syukur saya panjatkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan kasih karunia-Nya selama ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar magister psikologi. Peneliti sangat menyadari penyelesaian tesis dan studi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta
2. Ibu Mira Ariyani, P.hD selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
5. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, S.Psi, M.Si., selaku Koordinator Program Studi Magister Sains Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
6. Bapak Herdiyan Maulana, Ph. D., selaku dosen pembimbing I atas waktu, tenaga dan pikiran yang diberikan selama membimbing peneliti
7. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing II atas waktu, tenaga, dan pikiran yang diberikan selama membimbing peneliti.
8. Bapak Herdiyan Maulana, Ph. D., selaku dosen pembimbing akademik selama peneliti menjalankan studi di Program Studi Magister Sains Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
9. Seluruh Bapak/Ibu dosen pengajar Fakultas Psikologi atas ilmu, kesempatan diskusi dan bertukar pikiran serta pengalaman yang telah diberikan.
10. Seluruh tendik Fakultas Psikologi yang telah membantu selama masa perkuliahan hingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan ini dengan

baik.

11. Keluarga inti peneliti, Mama, Papa, Abang, dan Uni yang telah mendukung dari segala aspek instrumental, emosional, dan sudah menemani selama perkuliahan hingga selesai.
12. Seluruh teman-teman angkatan ketiga Magister Sains Psikologi UNJ dan secara khusus pada Sima Farihesti, Nuralifah, Maesaroh, Angela Olivia Lubis, Kezia Ayu Teena, Kak Hafshah Najma, Kak Desya Nadia, Kak Sarah Nurul Azizah, dan Kak Windani Tiarahmawati atas dukungan, kerjasama, dan semangat yang terus membuat peneliti tidak mudah menyerah menjalani perkuliahan ini.

Serta seluruh pihak yang peneliti tidak sebutkan disini atau peneliti tidak ketahui secara langsung, peneliti sangat mengucapkan banyak terima kasih untuk seluruh bantuan dan dukungan yang diberikan. Semoga Allah SWT memberikan balasan atas seluruh jasa dan bantuan yang diberikan kepada peneliti dan kiranya tesis yang telah disusun dapat bermanfaat yang berarti bagi pembaca serta perkembangan ilmu Psikologi.

Jakarta, 11 Juli 2026

Peneliti,

Arifatul Husna

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG TESIS	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TESIS	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian	10
1.6.1 Manfaat teoritis	10
1.6.2 Manfaat praktis	10
1.7 <i>State of the Art</i>	11
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 13
2.1 Kecemasan Sosial	13
2.1.1 Definisi Kecemasan Sosial	13
2.1.2 Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Sosial	14
2.1.3 Aspek-Aspek Kecemasan Sosial	14
2.2 Intensitas Penggunaan Media Sosial	15
2.2.1 Definisi Intensitas Penggunaan Media Sosial	15
2.2.2 Faktor yang Memengaruhi Intensitas Penggunaan Media Sosial	16
2.2.3 Komponen Intensitas Penggunaan Media Sosial	16
2.3 Perbandingan Sosial Ke Atas	17
2.3.1 Definisi Perbandingan Sosial Ke Atas	17
2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Perbandingan Sosial Ke Atas	18
2.3.3 Aspek-Aspek Perbandingan Sosial Ke Atas	18
2.4 Harga Diri	19
2.4.1 Definisi Harga Diri	19

2.4.2	Faktor yang Memengaruhi Harga Diri.....	19
2.4.3	Aspek-aspek Harga Diri.....	20
2.5	Generasi Z	20
2.6	Model Teori Kognitif dan Perilaku	21
2.7	Tinjauan Pustaka Dinamika Antar Variabel.....	23
2.8	Kerangka Konseptual/Kerangka Pemikiran	25
2.9	Hipotesis Penelitian.....	26
2.10	Hasil Penelitian yang Relevan.....	26
BAB III	METODE PENELITIAN	30
3.1	Tipe Penelitian.....	30
3.2	Desain Penelitian.....	30
3.3	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	31
3.3.1	Definisi Konseptual	31
3.3.2	Definisi Operasional	31
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian	33
3.4.1	Populasi Penelitian.....	33
3.4.2	Sampel Penelitian	33
3.4.3	Teknik Sampling.....	33
3.5	Metode Pengambilan Data	34
3.5.1	Teknik Pengambilan Data.....	34
3.5.2	Instrumen Penelitian	34
3.6	Analisis Data	47
3.6.1	Pengujian Validitas dan Reliabilitas	47
3.6.2	Analisis Statistik Deskriptif	48
3.6.3	Pengujian Asumsi	49
3.6.4	Pengujian Hipotesis	49
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
4.1	Gambaran Partisipan Penelitian	51
4.1.1	Analisis Statistik Deskriptif	52
4.2	Prosedur Penelitian.....	53
4.2.1	Persiapan Penelitian	53
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian.....	55
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian.....	55
4.3.1	Uji Model Pengukuran (<i>Outer Model</i>).....	55
4.3.2	Uji Model Struktural (<i>Inner Model</i>)	61
4.4	Pembahasan	71
4.4.1	Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial	71
4.4.2	Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Perbandingan Sosial Ke Atas.....	74
4.4.3	Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Harga Diri	76
4.4.4	Pengaruh Perbandingan Sosial Ke Atas Terhadap Harga Diri	79
4.4.5	Pengaruh Perbandingan Sosial Ke Atas Terhadap Kecemasan Sosial	81
4.4.6	Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecemasan Sosial.....	83

4.4.7	Perbandingan Sosial Ke Atas memediasi pengaruh antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial.....	86
4.4.8	Harga Diri memediasi pengaruh antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial.....	87
4.4.9	Perbandingan Sosial Ke Atas dan Harga Diri memediasi pengaruh antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial	90
4.5	Keterbatasan	91
BAB V KESIMPULAN		93
5.1	Kesimpulan.....	93
5.2	Implikasi.....	93
5.3	Saran.....	94
5.3.1	Bagi Generasi Z	94
5.3.2	Bagi Pengguna Media Sosial	94
5.3.3	Bagi Penelitian Selanjutnya	95
DAFTAR PUSTAKA		96
LAMPIRAN.....		106

