



**EFEK MEDIASI SELF- COMPASSION PADA PENGARUH
UPWARD SOCIAL COMPARISON TERHADAP SOSIAL
APPEARANCE ANXIETY PADA REMAJA PENGGUNA
SOSIAL MEDIA**

KRIPSI

ADELLYA SALSABILA SUDJATMOKO

46122010140

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS
PSIKOLOGI**

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2026



**EFEK MEDIASI SELF- COMPASSION PADA PENGARUH
UPWARD SOCIAL COMPARISON TERHADAP SOSIAL
APPEARANCE ANXIETY PADA REMAJA PENGGUNA
SOSIAL MEDIA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program
Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi

ADELLYA SALSABILA SUDJATMOKO

46122010140

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS**

PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2026

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adellya Salsabila Sudj atmoko

NIM : 46122010140

Fakultas/Program Studi : Psikologi/ Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:

“ EFEK MEDIASI SELF-COMPASSION PADA PENGARUH UPWARD SOCIAL COMPARISON TERHADAP SOCIAL APPEARANCE ANXIETY PADA REMAJA PENGGUNA SOSIAL MEDIA”

adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 27 Juli 2026

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



Adellya Salsabila Sudj atmoko

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama	Adellya Salsabila Sudjatmoko
NIM	46122010140
Program Studi	S1 Psikologi

dengan judul
"EFEK MEDIASI SELF-COMPASSION PADA PENGARUH UPWARD SOCIAL
COMPARISON TERHADAP SOCIAL APPEARANCE ANXIETY PADA
REMAJA PENGGUNA SOSIAL MEDIA" telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan
sistem Turnitin pada tanggal 11 April 2026 didapatkan nilai persentase sebesar 25 %.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 13 April 2026
Administrator Turnitin



Denny Dwi Hambodo, S.Ikom

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Adellya Salsabila Sudjatmoko
NIM : 46122010140
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : EFEK MEDIASI SELF-COMPASSION PADA
PENGARUH UPWARD SOCIAL COMPARISON
TERHADAP SOCIAL APPEARANCE ANXIETY
PADA REMAJA PENGGUNA SOSIAL MEDIA

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 03 Juli 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing



Istiqomah, Dr. S.Psi., M.Si
NIDN/NUPT: 0025117105

Jakarta, 24/03/2026

Mengetahui,

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D
Psikologi
NIDN/NUPTK: 0316058002

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi.,
NIDN/NUPTK: 0324068701

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia- Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Efek Mediasi *SelfCompassion* Pada Pengaruh *Upward Social Comparison* Terhadap *Social Appearance Anxiety* Pada Remaja Pengguna Sosial Media”. Tujuan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk saya dapat memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta. Penulis menyadari bahwa selama proses penyusunan skripsi ini tidak luput dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengungkapkan ucapan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada:

1. Allah SWT, atas segala kelancaran dan kemudahan selamapenyusunan Skripsi.
2. Kedua orang tua saya, yang tidak pernah berhenti memberikan doa dan dukungannya serta kesabaran yang begitu luas menunggu saya berproses mulai dari awal perkuliahan sampai dengan saya menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, PH.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
6. Ibu Dr. Istiqomah, M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya selama proses penyusunan Skripsi.
7. Anggi Wahyu Saputro, atas dukungannya selama proses penyusunan Skripsi

8. Teman- teman seperjuangan saya Syachra, Yunita, Latifah, Fia, April, Caca, Nafla, Alifia, Kenia, Naufal, Ara dan Leo x Gemini yang sudah menemani dan selalu mendukung saya mulai dari semester awal hingga saat ini
9. Semua pihak lain yang telah memberi bantuan dan dukungan kepada penulis selama masa perkuliahan dan penyusunan Skripsi.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang ada di dalam Skripsi ini dan penulis berharap semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat kedepannya bagi para pembaca atau dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 06 Agustus 2026

Penulis



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adellya Salsabila Sudj atmoko
NIM : 46122010140
Fakultas/Program Studi : Psikologi/ Psikologi
Judul Tugas Akhir : EFEK MEDIASI SELF-COMPASSION PADA PENGARUH
UPWARD SOCIAL COMPARISON TERHADAP SOCIAL
APPEARANCE ANXIETY PADA REMAJA PENGGUNA
SOSIAL MEDIA

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 27 Juli 2026

Yang menyatakan,



Adellya Salsabila Sudj atmoko

**EFEK MEDIASI SELF-COMPASSION PADA PENGARUH UPWARD
SOCIAL COMPARISON TERHADAP SOCIAL APPEARANCE ANXIETY
PADA REMAJA PENGGUNA SOSIAL MEDIA**

Adellya Salsabila Sudj atmoko

46122010140

Dr. Istiqomah, M.Si

Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana

ABSTRAK

Ketidakpuasan tubuh pada remaja memicu perilaku *upward social comparison* di media sosial, khususnya dalam aspek penampilan, yang berkontribusi pada peningkatan *social appearance anxiety*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *self-compassion* sebagai mediator dalam pengaruh *upward social comparison* terhadap *social appearance anxiety* pada remaja akhir. Penelitian kuantitatif ini melibatkan remaja berusia 18-21 tahun pengguna media sosial yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *social appearance anxiety*, *upward social comparison* dan *self-compassion*. Hasil analisis regresi dan mediasi menunjukkan bahwa *upward social comparison* berpengaruh langsung secara positif dan signifikan terhadap *social appearance anxiety* ($B = 0.749$, $SE = 0.063$, $t(11.940)$, $p < 0.001$, 95% CI (0.625-0.872). Artinya, semakin tinggi tingkat *upward social comparison*, semakin tinggi juga kecemasan penampilan sosial yang dirasakan remaja. Selanjutnya *selfcompassion* terbukti berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan tersebut ($B = 0.147$, $SE = 0.037$, 95% CI (0.069-0.216). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun *self-compassion* mampu menyaring atau mengurangi dampak negative perbandingan sosial ke atas, pengaruh langsung *upward social comparison* terhadap peningkatan *social appearance anxiety* tetap signifikan.

Kata kunci: *upward social comparison*, *social appearance anxiety*, *selfcompassion*, remaja, sosial media.

***THE MEDIATION EFFECT OF SELF-COMPASSION ON THE
INFLUENCE OF UPWARD SOCIAL COMPARISON ON SOCIAL
APPEARANCE ANXIETY IN ADOLESCENT SOCIAL MEDIA USERS***

Adellya Salsabila Sudj atmoko

46122010140

Dr. Istiqomah, M.Si

Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana

ABSTRACT

Body dissatisfaction in adolescents triggers upward social comparison behavior on social media, particularly regarding appearance, which contributes to increased social appearance anxiety. This study aims to examine the role of self-compassion as a mediator in the influence of upward social comparison on social appearance anxiety in late adolescence. This quantitative study involved adolescents aged 18-21 years old who were social media users selected using an accidental sampling technique. Data collection was conducted using scales of social appearance anxiety, upward social comparison, and self-compassion. The results of the regression and mediation analysis showed that upward social comparison had a direct positive and significant effect on social appearance anxiety ($B = 0.749$, $SE = 0.063$, $t (11.940)$, $p < 0.001$, 95% CI (0.625-0.872). This means that the higher the level of upward social comparison, the higher the social appearance anxiety felt by adolescents. Furthermore, self-compassion was proven to act as a partial mediator in this relationship ($B = 0.147$, $SE = 0.037$, 95% CI (0.069-0.216). This shows that although self-compassion is able to filter or reduce the negative impact of upward social comparison, the direct effect of upward social comparison on increasing social appearance anxiety remains significant.

Keywords: upward social comparison, social appearance anxiety, self-compassion, adolescents, social media.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	0
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8

2.1 Social Appearance Anxiety	8
2.1.1 Pengertian <i>Social Appearance Anxiety</i>	8
2.1.3 Faktor yang mempengaruhi <i>Social Appearance Anxiety</i>	8
2.1.4 Implikasi <i>Social Appearance Anxiety</i>	9
2.2 <i>Upward Social Comparison</i>	10
2.2.1 Pengertian <i>Social Comparison</i>	10
2.2.2 Dimensi <i>Social Comparison</i>	10
2.2.3 Implikasi <i>Social Comparison</i>	10
2.3 <i>Self-compassion</i>	11
2.3.1 Pengertian <i>Self-compassion</i>	12
2.3.2 Komponen <i>Self-compassion</i>	12
2.3.4 Implikasi <i>Self-compassion</i>	12
2.4 Remaja	12
2.4.1 Pengertian Remaja	12
2.4.2 Tugas Perkembangan Remaja	13
2.5 Penelitian Terdahulu	14
2.6 Dinamika Hubungan Antar Variabel	18
2.8 Hipotesis Penelitian	21
BAB III	22
METODE PENELITIAN	22
3.1 Desain Penelitian	22
3.2 Populasi dan Sampel	22
3.2.1 Populasi	22
3.2.2 Sampel	22
3.3 Definisi Operasional	23
3.3.1 <i>Social Appearance Anxiety</i>	24

3.3.2 <i>Upward Social Comparison</i>	24
3.3.3 <i>Self- Compassion</i>	25
3.4 Instrumen Penelitian	25
3.4.1 Alat Ukur <i>Social Appearance Anxiety</i>	25
3.4.2 Alat Ukur <i>Upward Social Comparison</i>	26
3.4.3 Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	28
3.5 Validitas dan Reliabilitas	29
3.5.1 Validitas	29
3.5.2 Reliabilitas dan Analisis Item	30
3.6 Analisis Data yang digunakan	30
3.6.1 Analisis Deskriptif	30
3.7 Uji Asumsi Klasik	30
3.7.1 Uji Normalitas.....	30
3.7.2 Uji Linieritas	30
3.7.3 Uji Multikolinieritas	31
3.7.4 Uji Heteroskedastisitas	31
3.8 Uji Hipotesis	31
3.8.1 Uji Mediasi	31
BAB IV	32
HASIL DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Pelaksanaan Penelitian	32
4.2 Gambaran Umum Responden.....	32
4.2.1 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia	32
4.2.2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	33
4.3 <i>Try out</i> Alat Ukur	34
4.3.1 Hasil Uji Reliabilitas pada <i>Try Out</i> Alat Ukur	34

4.3.2 Hasil Uji Validitas pada <i>Try Out</i> Alat Ukur	35
4.3.3 Hasil Analisis Item Pada <i>Try Out</i> Alat Ukur	36
4.4 Uji Kualitas Instrumen pada Uji Hipotesis	37
4.4.1 Hasil Uji Reliabilitas	37
4.4.2 Hasil Uji Validitas	37
4.4.3 Hasil Analisis Item.....	38
4.5 Analisis Deskriptif	43
4.6 Kategorisasi Responden	43
4.6.1 Kategorisasi <i>Upward Social Comparisons</i>	43
4.6.2 Kategorisasi <i>Social Apperance Anxiety</i>	45
4.6.3 Kategorisasi <i>Self- Compassion</i>	47
4.7 Uji Asumsi Klasik	49
4.7.1 Uji Normalitas.....	49
4.7.2 Uji Linieritas	50
4.7.3 Uji Multikolinearitas	51
4.7.4 Uji Heteroskedastisitas	52
4.8 Uji Hipotesis	54
4.8.1 Uji Mediasi	54
4.9 Pembahasan	53
BAB V	63
PENUTUP	63
5.1 Kesimpulan	63
5.2 Keterbatasan Penelitian	63
5.3 Kelebihan Penelitian	64
5.4 Saran	65
5.4.1 Saran Teoritis	65

5.4.2 Saran Praktis	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	73



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	14
Tabel 3. 1 Penentuan Jumlah Sampel dari Populasi Tertentu dengan Taraf Kesalahan 1%, 5% dan 10%	21
Tabel 3. 2 Skoring Social Appearance Anxiety Scale versi Indonesia	23
Tabel 3. 3 Blue Print Upward Social Comparison Scale Versi Indonesia	24
Tabel 3. 4 Skoring Upward Social Comparison Scale versi Indonesia.....	24
Tabel 3. 5 Blue Print Self-Compassion Scale versi Indonesia	25
Tabel 3. 6 Skoring Self- Compassion Scale versi Indonesia	26
Tabel 4. 1 Data Demografi Usia	30
Tabel 4. 2 Data Demografi Jenis Kelamin	30
Tabel 4. 3 Hasil Try Out Uji Reliabilitas UPACS	31
Tabel 4. 4 Hasil Try Out CFA UPACS	32
Tabel 4. 5 Hasil Analisis Item Try Out UPACS	33
Tabel 4. 6 Hasil Uji Reliabilitas	34
Tabel 4. 7 Hasil Uji Validitas	34
Tabel 4. 8 Hasil Analisis Item Alat Ukur Upward Social Comparison	36
Tabel 4. 9 Hasil Analisis Item Alat Ukur Social Appearance.....	37
Tabel 4. 10 Hasil Analisis Item Alat Ukur Self- Compassion	38
Tabel 4. 11 Distribusi Nilai Hipotetik dan Empirik	40
Tabel 4. 12 Kategorisasi Hipotetik Upward Social Comparison	41
Tabel 4. 13 Kategorisasi Empirik Upward Social Comparison	42
Tabel 4. 14 Kategorisasi Hipotetik Social Appearance Anxiety	43
Tabel 4. 15 Kategorisasi Empirik Social Appearance Anxiety	44
Tabel 4. 16 Kategorisasi Hipotetik Self-compassion	45
Tabel 4. 17 Kategorisasi Empirik Self-compassion	45
Tabel 4. 18 Hasil Uji Normalitas	46
Tabel 4. 19 Hasil Uji Linieritas	47
Tabel 4. 20 Hasil Uji Multikolinearitas.....	48

Tabel 4. 21Hasil Uji Heteroskedastisitas	50
Tabel 4. 22Pengaruh USC(X) terhadap SC (M)	50
Tabel 4. 23Pengaruh Upward social comparison dan Self-compassion terhadap social appearance anxiety	51
Tabel 4. 24Direct Effect Upward Social Comparison terhadap social appearance anxiety	52
Tabel 4. 25Indirect Effect X memprediksi Y melalui M	52



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	19
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Expert Judgment	65
Lampiran 2 Lembar Kuesioner Penelitian	71
Lampiran 3 Uji Kualitas Instrumen (Try out)	83
Lampiran 4 Uji Kualitas Instrumen (Uji Hipotesis)	85
Lampiran 5 Analaisis Deskriptif dan Kategorisasi	92
Lampiran 6 Gambaran Umum Responden	96
Lampiran 7 Uji Asumsi Klasik	96
Lampiran 8 Uji Hipotesis	97
Lampiran 9 Blue Print Alat Ukur Social Appearance Anxiety Scale versi Indonesia	100

