



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**HUBUNGAN SELF-COMPASSION DAN DIGITAL JEALOUSY
DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA EMERGING
ADULT**

SKRIPSI

RAFIF SHAQUILLE SUPRIATNA

46121010158

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025



**HUBUNGAN SELF-COMPASSION DAN DIGITAL JEALOUSY
DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA EMERGING
ADULT**

Proposal Tugas Akhir

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

Oleh:

RAFIF SHAQUILLE SUPRIATNA

46121010158

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rafif Shaquille Supriatna

NIM : 46121010158

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan *Self-Compassion* Dan *Digital Jealousy* Dalam Penggunaan Media Sosial Pada *Emerging Adult*

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 7 Agustus 2025



Rafif Shaquille Supriatna

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Rafif Shaquille Supriatna

NIM : 46121010158

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Self-Compassion Dan Digital Jealousy Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Emerging Adult

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308098203

()

Ketua Penguji : Dr. Arie Suciyan Sriyanto, M.Si.
NIDN : 0311107804

()

Penguji 1 : Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0330058304

()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 15 Juli 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meihyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Hubungan Self-Compassion dan Digital Jealousy dalam Penggunaan Media Sosial pada Emerging Adult” sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Mercu Buana.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. IbuNurul Adiningtyas, S.Psi, M.Psi.Psi, selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar memberikan arahan dan masukan selama penyusunan skripsi ini.
2. Kedua orang tua tercinta dan keluarga besar saya yang senantiasa memberikan doa, dukungan moril, dan motivasi.
3. Seluruh dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana atas ilmu dan bantuannya selama masa perkuliahan.
4. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat dan bantuan secara langsung maupun tidak langsung.
5. Para responden yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
6. Dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat saya harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Jakarta, 2025

Rafif Shaquille Supriatna

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Rafif Shaquille Supriatna

NIM : 46121010158

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan *Self-compassion* dan Digital Jealousy dalam Penggunaan Media sosial pada emerging adult

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 Skripsi 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, 7 agustus 2025 Yang menyatakan,



Rafif Shaquille Supriatna

ABSTRAK

Nama : Rafif Shaquille Supriatna
NIM : 46121010158
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Self-Compassion dan Digital Jealousy dalam Penggunaan Media Sosial pada Emerging Adult
Pembimbing : Nurul Adiningtyas, S.Psi, M.Psi.Psi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-compassion dan digital jealousy dalam penggunaan media sosial pada emerging adult. Meningkatnya aktivitas di media sosial seringkali memunculkan tekanan sosial yang berdampak pada kondisi emosional pengguna, termasuk perasaan cemburu yang muncul secara digital. Self-compassion, yang merujuk pada sikap menerima dan memperlakukan diri sendiri secara positif saat menghadapi kesulitan, diasumsikan dapat membantu individu dalam merespons situasi emosional tersebut secara lebih adaptif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sebanyak 300 partisipan berusia 21–28 tahun yang aktif menggunakan media sosial berpartisipasi dalam studi ini. Instrumen yang digunakan mengukur tingkat self-compassion dan digital jealousy. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel, dengan nilai korelasi Pearson sebesar $r = 0.613$ dan $p < 0.01$. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat self-compassion, semakin tinggi pula kecenderungan individu mengalami kecemburuan digital. Hasil ini tidak sesuai dengan dugaan awal, sehingga membuka kemungkinan bahwa terdapat faktor lain yang turut memengaruhi hubungan tersebut. Penelitian ini juga menyertakan analisis intensitas penggunaan media sosial serta mengidentifikasi kecenderungan membandingkan diri sebagai hal yang mungkin berperan, meskipun tidak dianalisis secara statistik sebagai variabel tambahan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk memperluas pemahaman mengenai hubungan antara self-compassion dan digital jealousy, khususnya dalam konteks penggunaan media sosial pada emerging adult.

Kata kunci: Self-Compassion, Digital Jealousy, Emerging Adult, Media Sosial

ABSTRACT

Name : Rafif Shaquille Supriatna
Student ID : 46121010158
Study Program : Psychology
Thesis Title : The Relationship Between Self-Compassion and
Digital Jealousy in Media Social Use Among
Emerging Adults
Advisor : Nurul Adiningtyas, S.Psi, M.Psi.Psi

This study aims to examine the relationship between self-compassion and digital jealousy in the context of social media use among emerging adults. The increasing intensity of social media activity often brings about social pressure that may impact users' emotional well-being, including the emergence of jealousy triggered by online interactions. Self-compassion, defined as the attitude of treating oneself kindly and accepting personal struggles, is assumed to help individuals respond more adaptively to emotional challenges in such contexts. This research employed a quantitative approach with a correlational design. A total of 300 participants aged 21 to 28 years who were active social media users took part in this study. The instruments used measured levels of self-compassion and digital jealousy. The analysis revealed a positive and significant correlation between the two variables, with a Pearson correlation value of $r = 0.613$ and $p < 0.01$. This indicates that higher levels of self-compassion are associated with a greater tendency to experience digital jealousy. This finding does not align with the initial hypothesis and suggests the possibility of other contributing factors. The study also included an analysis of social media usage intensity and identified the tendency to engage in social comparison as a potentially relevant aspect, although it was not statistically tested as an additional variable. Therefore, further research is recommended to deepen the understanding of the relationship between self-compassion and digital jealousy, particularly within the digital social interaction context among emerging adults.

Keywords: Self-Compassion, Digital Jealousy, Emerging Adult, Social Media

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.5 Batasan Penelitian	9
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Digital Jealousy	10
2.1.1 Definisi Digital Jealousy	10
2.1.2 Dimensi Digital Jealousy	11
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Digital Jealousy	13
2.2 Self-Compassion	14
2.2.1 Definisi Self-Compassion	14
2.2.2 Dimensi Self-Compassion.....	16
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion.....	18
2.3 Penelitian Terdahulu	27
2.4 Dinamika Penelitian	36
2.5 Kerangka Berpikir	37
2.6 Hipotesis.....	38
BAB III.....	39

METODE PENELITIAN	39
3.1 Desain Penelitian.....	39
3.1.1 Variabel Penelitian	40
3.2 Populasi dan Sampel	40
3.2.1 Populasi.....	41
3.2.2 Sampel.....	42
3.3 Definisi Operasional.....	43
3.3.1 Self-Compassion	43
3.3.2 Digital Jealousy	44
3.4 Instrumen Pengukuran/Alat Ukur	45
3.4.1 Blueprint Self-Compassion	45
3.4.2 Blueprint Digital Jealousy	47
3.5 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	48
3.5.1 Validitas Alat Ukur Self-Compassion dan Digital Jealousy	48
3.5.2 Reliabilitas Alat Ukur Self-Compassion dan Digital Jealousy	51
3.5.3 Izin Penggunaan Alat Ukur.....	51
3.6 Teknik Analisis Data.....	52
3.6.1 Analisis Deskriptif Alat Ukur	52
3.6.2 Uji Asumsi dan Uji Hipotesis	52
3.6.2.1 Uji Asumsi Klasik.....	52
3.6.2.2 Uji Hipotesis	54
BAB IV	55
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
4.1 Gambaran Umum Subjek.....	55
4.2 Hasil Penelitian	56
4.2.1 Statistik Deskriptif	56
4.2.2 Kategorisasi Skor	56
4.2.3 Uji Asumsi Klasik.....	58
4.2.4 Uji Korelasi Pearson	58
4.2.5 Uji Regresi Linear Sederhana	59
4.3 Uji Beda	61
4.3.1 Berdasarkan Jenis Kelamin	61

4.3.2 Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial.....	62
4.3.3 Berdasarkan Jenis Media Sosial (Instagram dan TikTok)	62
4.4 Pembahasan.....	63
Bab V	67
Kesimpulan dan Saran	68
5.1 Kesimpulan	68
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	68
5.3 Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	71



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Blueprint Skala Self Compassion.....	28
Tabel 3.2 Blueprint Skala Digital Jealousy.....	29
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Konstruk Skala Self-Compassion (CFI, TLI, SRMR, RMSEA).....	31
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Konstruk Skala Digital Jealousy (CFI, TLI, SRMR, RMSEA).....	31
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur.....	32
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Self-Compassion dan Digital Jealousy.....	35
Tabel 4.2 Kategorisasi Skor Self-Compassion dan Digital Jealousy.....	36
Tabel 4.3 Hasil Uji Korelasi Pearson.....	37
Tabel 4.4 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	38
Tabel 4.5 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
Tabel 4.6 Hasil Uji Beda Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial..	39
Tabel 4.7 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Media Sosial (Instagram dan TikTok).....	39

MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berpikir Hubungan Antara Self-Compassion dan Digital Jealousy.....	20
Gambar 3.1	Tabel Isaac dan Michael (1981).....	23

