

WELAS ASIH DIRI DAN STRESS PADA PEREMPUAN PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Muhammad Hudzaifah¹

¹Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: 255010014@mahasiswa.mercubuana-yogya.ac.id

Masuk: 05-08-2025, revisi: 01-09-2025, diterima untuk diterbitkan: 05-09-2025

ABSTRAK

Penggunaan media sosial telah sering dikaitkan dengan stres dan masalah kesehatan mental pada perempuan, sementara belakangan ini welas asih diri (self-compassion) telah diidentifikasi sebagai faktor protektif yang berpotensi mengurangi tingkat stres. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara welas asih diri dan tingkat stres pada perempuan pengguna media sosial di Indonesia. Partisipan terdiri dari 363 perempuan yang direkrut melalui kuesioner daring menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengukuran tingkat stres dilakukan menggunakan subskala stres dari Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42) versi Indonesia yang diadaptasi oleh Widyana, Safitri, dan Sumiharso (2020). Sementara itu, tingkat welas asih diri diukur dengan Skala Welas Asih versi Indonesia yang diadaptasi oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020). Analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara welas asih diri dan stres ($r = -0.727$; $p < 0.01$), yang berarti semakin tinggi welas asih diri, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Analisis tiap aspek welas asih diri menunjukkan bahwa aspek positif (*self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*) berkorelasi negatif dengan stres, sedangkan aspek negatif welas asih diri (*self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification*) berkorelasi positif dengan stres. Analisis tambahan menggunakan independent sample t-test menunjukkan bahwa perempuan dengan pendidikan tinggi memiliki welas asih diri yang lebih tinggi dan tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan perempuan yang tidak berpendidikan tinggi. Penelitian ini menegaskan pentingnya welas asih diri sebagai faktor protektif dalam manajemen stres pada perempuan pengguna media sosial, serta implikasinya terhadap pengembangan intervensi psikologis berbasis welas asih diri.

Kata Kunci: Media Sosial; Stres; Welas Asih Diri; Perempuan

ABSTRACT

Social media use has frequently been associated with stress and mental health problems among women, whereas self-compassion has recently been identified as a protective factor potentially capable of reducing stress levels. Accordingly, this study aimed to examine the relationship between self-compassion and stress among female social media users in Indonesia. The participants comprised 363 women recruited via an online questionnaire using accidental sampling. Stress levels were measured using the stress subscale of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42) Indonesian version adapted by Widyana, Safitri, and Sumiharso (2020). Meanwhile, self-compassion levels were assessed using the Self-Compassion Scale Indonesian version adapted by Sugianto, Suwartono, and Sutanto (2020). Pearson correlation analysis revealed a significant negative relationship between self-compassion and stress ($r = -0.727$, $p < 0.01$), indicating that higher levels of self-compassion were associated with lower stress levels. Analysis of individual components of self-compassion showed that the positive aspects (*self-kindness*, *common humanity*, and *mindfulness*) were negatively correlated with stress, whereas the negative aspects (*self-judgment*, *isolation*, and *over-identification*) were positively correlated with stress. Additional analysis using an independent-samples t-test indicated that women with higher education levels exhibited higher self-compassion and lower stress compared to those with lower education levels. These findings underscore the importance of self-compassion as a protective factor in stress management among female social media users and have implications for the development of psychological interventions based on self-compassion.

Keywords: Social Media; Stress; Self-Compassion; Women

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Stres dan masalah kesehatan mental menjadi isu yang semakin penting bagi kesehatan masyarakat karena berdampak pada kualitas hidup dan kesejahteraan jutaan orang di berbagai negara (Rehm & Shield, 2019). Peningkatan kasus masalah kesehatan mental sejalan dengan meluasnya penggunaan media sosial (Yonatan, 2023), yang pada perempuan dapat memicu stres melalui paparan citra ideal yang menurunkan harga diri dan meningkatkan kecemasan serta depresi (Fardouly et al., 2015). Selain itu, penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan kecanduan, yang selanjutnya memengaruhi kesejahteraan psikologis dan tingkat stres (Krok & Póltorak, 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi dengan peningkatan stres. Nygaard, Andersen dan Rod (2024) menemukan penggunaan media sosial yang tinggi, setidaknya 2 jam sehari dikaitkan dengan tingkat stres lebih tinggi. Purwandini et al. (2023) melaporkan bahwa 80,6% siswa mengalami kecanduan media sosial yang berkaitan erat dengan tingkat stres. Tiggemann dan Slater (2013) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi dapat menurunkan citra tubuh remaja, yang selanjutnya meningkatkan stres. Novita dan Utami (2024) melaporkan hubungan signifikan antara digital stress dan kecanduan media sosial pada remaja. Temuan ini menegaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial memengaruhi tingkat stres pada individu.

Penelitian juga menunjukkan bahwa perempuan berisiko lebih tinggi mengalami peningkatan tingkat stres yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. Berbagai penelitian menunjukkan peningkatan tingkat stres terkait penggunaan media sosial pada perempuan (Oyinbo et al., 2024; Merino et al., 2024). Selain itu, Azhari et al., (2022) menunjukkan prevalensi kesepian dan kecemasan pada perempuan pengguna media sosial. Mougharbel et al., (2023) melaporkan bahwa perempuan yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari mengalami tingkat stres lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Penelitian Husodo, Amelia, dan Handayani (2021) melaporkan bahwa 67,2% remaja—sebagian besar perempuan—dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi mengalami stres berat.

Media sosial dapat menjadi sumber stres bagi perempuan karena memunculkan kecemasan terkait sejauh mana mereka diterima oleh orang lain (Bayer, Triêu, & Ellison, 2020), gangguan citra tubuh (Sanzari et al., 2023), perbandingan sosial (Ahmad et al., 2024), fear of missing out (Elhai, Casale & Chang, 2025), serta tekanan akibat informasi menyesatkan atau interaksi online yang berlebihan (Brailovskaia et al., 2021). Selain itu, individu sering menggunakan media sosial sebagai mekanisme koping dengan mengalihkan perhatian dari situasi yang menimbulkan stres, namun strategi ini termasuk koping yang kurang adaptif dan justru dapat memperburuk tingkat stres (Wolfers, 2021).

Lovibond dan Lovibond (1995) menggambarkan stres sebagai kondisi gairah dan ketegangan yang persisten dengan ambang rendah untuk menjadi marah atau frustrasi. Lazarus dan Folkman (1984) mengkonseptualisasikan stres sebagai respons terhadap ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan sumber daya individu. Demikian pula, Sarafino dan Smith (2017) mendefinisikan stres sebagai hasil persepsi individu terhadap ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan sumber daya yang tersedia. Menurut Lovibond dan Lovibond (1995), stres mencakup beberapa aspek, termasuk kesulitan untuk rileks, mudah cemas atau gugup, cepat marah atau gelisah, serta kurang sabar.

Folkman (2010) menyatakan bahwa stres dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi karakteristik kepribadian, strategi coping, dan kontrol yang dirasakan. Faktor eksternal mencakup stresor sehari-hari, peristiwa hidup penting, kehilangan, dan trauma masa lalu. Sarafino dan Smith (2017) menambahkan bahwa stres juga dapat

dipengaruhi oleh faktor psikososial seperti dukungan sosial, kontrol pribadi, dan tipe kepribadian.

Michie (2002) mengidentifikasi bahwa stres dapat disebabkan oleh faktor eksternal, seperti situasi yang sulit diprediksi atau dikontrol, termasuk ujian atau tenggat waktu yang ketat, serta faktor internal, seperti sifat individu, kepribadian, dan keyakinan. Kudielka, Hellhammer, dan Wüst (2009) menambahkan bahwa faktor internal ini, termasuk predisposisi genetik dan pengalaman masa kanak-kanak, memengaruhi kerentanan individu terhadap stres. Breines et al. (2014) menunjukkan bahwa welas asih diri, sebagai faktor internal, dapat mengurangi respons fisiologis terhadap stres dan berfungsi sebagai strategi coping yang efektif (Allen & Leary, 2010). Selain itu, penelitian oleh Chwyl, Chen, dan Zaki (2021) menunjukkan bahwa rendahnya welas asih diri berhubungan dengan penggunaan strategi coping yang kurang sehat, yang dapat meningkatkan tingkat stres.

Neff (2003) mendefinisikan welas asih diri sebagai sikap penuh kasih terhadap diri sendiri, yang mencakup kebaikan pada diri sendiri, rasa kemanusiaan bersama, dan kesadaran penuh (mindfulness). Sikap ini dapat mengurangi efek negatif stres. Penelitian menunjukkan bahwa welas asih diri dapat mengurangi kritik diri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Breines & Chen, 2012). Selain itu, welas asih diri dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, sehingga meredakan stres (Wang et al., 2019; Weissman & Mendes, 2021).

Meskipun penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan positif antara penggunaan media sosial dan stres pada perempuan, studi yang mengeksplorasi peran welas asih diri sebagai faktor protektif, khususnya pada perempuan pengguna media sosial di Indonesia, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara welas asih diri dan tingkat stres pada kelompok tersebut, dengan hipotesis bahwa peningkatan welas asih diri berkorelasi negatif dengan tingkat stres pada perempuan pengguna media sosial.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini berfokus pada populasi perempuan pengguna media sosial di Indonesia. Sampel diperoleh melalui teknik accidental sampling, dengan peserta direkrut melalui iklan di berbagai platform media sosial dan diminta mengisi kuesioner secara daring melalui situs web yang dibuat oleh peneliti. Dari 446 responden awal, 363 peserta dimasukkan dalam analisis setelah menyingkirkan responden laki-laki. Selanjutnya, data yang valid diproses untuk menghitung skor masing-masing responden berdasarkan jawaban pada kuesioner.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu subskala stres dari versi Indonesia DASS-42 (Widyana, Safitri, & Sumiharso, 2020) dan versi Indonesia Skala Welas Asih Diri (Sugianto, Suwartono, & Sutanto, 2020). Subskala stres dari Depression Anxiety Stress Scales (DASS), yang awalnya dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Widyana, Safitri, dan Sumiharso (2020), mengukur berbagai aspek stres, seperti kesulitan untuk rileks, mudah cemas atau gugup, cepat marah atau gelisah, serta kurang sabar. Skala ini memiliki empat pilihan jawaban: Sangat Sering, Sering, Jarang, dan Tidak Pernah, dengan skor masing-masing 3–0. Meskipun DASS-42 terdiri dari 42 item untuk menilai depresi, kecemasan, dan stres, penelitian ini hanya menggunakan 12 item yang khusus mengukur stres. Analisis psikometrik yang dilakukan oleh Widyana, Safitri, dan Sumiharso (2020) menunjukkan koefisien korelasi item-rest berkisar antara 0,552 hingga 0,714, dengan reliabilitas cronbach alpha $\alpha = 0,917$, menandakan versi bahasa Indonesia memiliki reliabilitas yang tinggi.

Tingkat welas asih diri diukur menggunakan versi bahasa Indonesia dari *Self-Compassion Scale* yang dikembangkan oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020). Skala ini memiliki lima pilihan jawaban, dari Hampir Selalu hingga Hampir Tidak Pernah. Item yang

<https://doi.org/10.24912/jmmpk.v5i2.36270>

menilai *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* diberi skor 5–1, sedangkan item yang menilai *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification* diberi skor 1–5. Skala ini berdasarkan dimensi welas asih diri menurut Neff (2003). Reliabilitasnya baik dengan cronbach alpha $\alpha = 0,872$. Hasil *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) bifaktor menunjukkan kesesuaian model yang baik ($X^2/df = 1,935$; RMSEA = 0,053; GFI = 0,893; CFI = 0,910; TLI = 0,882), menandakan skala ini valid dan andal untuk mengukur welas asih diri pada sampel penelitian.

Data dianalisis menggunakan SPSS versi 27. Proses analisis mencakup analisis deskriptif untuk variabel welas asih diri dan stres, serta analisis korelasi Pearson untuk mengkaji hubungan antara welas asih diri secara keseluruhan dan masing-masing aspeknya (*self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, *over-identification*) dengan stres. Selain itu, dilakukan *independent t-test* untuk membandingkan tingkat welas asih diri dan stres antara individu dengan pendidikan tinggi dan mereka yang tidak menempuh pendidikan tinggi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Demografi Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Asal Daerah			Asal Daerah		
Jawa Barat	105	28.93%	Bangka Belitung	1	0.28%
Jawa Tengah	52	14.33%	Bengkulu	1	0.28%
Jawa Timur	44	12.12%	Kalimantan Barat	1	0.28%
Jakarta	32	8.82%	NTT	1	0.28%
Yogyakarta	21	5.79%	Sulawesi Tengah	1	0.28%
Sulawesi Selatan	16	4.41%	Pendidikan		
Sumatera Selatan	16	4.41%	S2	14	3.86%
Banten	14	3.86%	D4/S1	163	44.90%
Sumatera Utara	14	3.86%	D3	12	3.31%
Bali	9	2.48%	D2	1	0.28%
Kalimantan Timur	6	1.65%	D1	3	0.83%
Aceh	6	1.65%	SMA/SMK	151	41.60%
Jambi	5	1.38%	SMP	18	4.96%
Sulawesi Utara	4	1.10%	SD	1	0.28%
Sumatera Barat	4	1.10%	Usia		
Gorontalo	2	0.55%	>40 Tahun	10	2.75%
Kalimantan Selatan	2	0.55%	36-40 Tahun	34	9.37%
Lampung	2	0.55%	26-35 Tahun	148	40.77%
Maluku Utara	2	0.55%	18-25 Tahun	146	40.22%
Sulawesi Barat	2	0.55%	<18 Tahun	25	6.89%
<i>n</i>				363	100%

Berdasarkan Tabel 1, jumlah responden dalam penelitian ini adalah 363 orang. Mayoritas responden berasal dari Jawa Barat (28,9%), diikuti Jawa Tengah (14,3%), Jawa Timur (12,1%), DKI Jakarta (8,8%), dan Daerah Istimewa Yogyakarta (5,8%). Provinsi lainnya meliputi Sulawesi Selatan dan Sumatera Selatan (masing-masing 4,4%), Banten dan Sumatera Utara (masing-masing 3,9%), Bali (2,5%), Kalimantan Timur dan Aceh (masing-masing 1,7%), Jambi (1,4%), Sulawesi Utara dan Sumatera Barat (masing-masing 1,1%), Gorontalo, Kalimantan Selatan, Lampung, Maluku Utara, dan Sulawesi Barat (masing-masing 0,6%), serta Bangka Belitung, Bengkulu, Kalimantan Barat, Nusa Tenggara Timur, dan Sulawesi Tengah (masing-masing 0,3%). Tingkat pendidikan responden sebagian besar lulusan D4/S1 (44,9%) dan SMA/SMK (41,6%), diikuti SMP (4,96%), D3 (3,3%), S2 (3,9%), serta lulusan D1, D2, dan SD masing-masing di bawah 1%. Dari segi usia, sebagian besar responden berada pada rentang 26–35 tahun (40,8%), diikuti 20–25 tahun (35,8%), 36–40 tahun (9,4%), di bawah 18 tahun (6,9%), 18–19 tahun (4,4%), dan di atas 40 tahun (2,8%).

Tabel 2. Analisis Deskriptif dan Korelasi

Variable	n	M	SD	Stress
Stress	363	20.28	7.25	-
Self-Compassion	363	77.11	17.02	-0.727*
Self-Kindness	363	15.58	3.94	-0.380*
Self-Judgment	363	15.12	4.40	0.654*
Common Humanity	363	12.93	3.37	-0.297*
Isolation	363	12.83	4.13	0.739*
Mindfulness	363	12.31	3.06	-0.373*
Over-Identification	363	13.06	3.86	0.714*

Note: *Pearson Correlation $p < 0,01$

Berdasarkan hasil analisis deskriptif di Tabel 2, ditemukan variasi yang cukup besar pada skor stres ($M = 20.28$; $SD = 7.25$) dan skor welas asih diri ($M = 77.11$; $SD = 17.02$) pada partisipan. Selain itu, partisipan melaporkan skor pada beberapa aspek welas asih diri, yaitu *self-kindness* ($M = 15.58$; $SD = 3.94$), *self-judgment* ($M = 15.12$; $SD = 4.40$), *common humanity* ($M = 12.93$; $SD = 3.37$), *isolation* ($M = 12.83$; $SD = 4.13$), *mindfulness* ($M = 12.31$; $SD = 3.06$), dan *over-identification* ($M = 13.06$; $SD = 3.86$).

Berdasarkan temuan penelitian ini, terdapat korelasi negatif yang signifikan antara tingkat stres dan welas asih diri secara keseluruhan ($r = -0.727$; $p < 0.01$), sehingga hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat welas asih diri, semakin rendah tingkat stres yang dialami, dan sebaliknya, tingkat welas asih diri yang rendah berkorelasi dengan peningkatan stres.

Analisis pada aspek-aspek welas asih diri menunjukkan bahwa *self-kindness* ($r = -0.380$; $p < 0.01$), *common humanity* ($r = -0.297$; $p < 0.01$), dan *mindfulness* ($r = -0.373$; $p < 0.01$) juga memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan stres, menunjukkan bahwa peningkatan pada aspek-aspek tersebut terkait dengan penurunan tingkat stres. Sebaliknya, aspek *self-judgment* menunjukkan korelasi positif yang signifikan dengan stres ($r = 0.654$; $p < 0.01$). Demikian pula, *isolation* ($r = 0.739$; $p < 0.01$) dan *over-identification* ($r = 0.714$; $p < 0.01$).

Tabel 3. Hasil Analisis *Independent Sample T-Test*

	t	Sig	Kelompok	Mean	n
Welas Asih Diri	2.867	0.04	D1 ke atas	79.49	193
			SMA ke bawah	74.41	170
Stres	3.541	< 0.001	D1 ke atas	19.04	193
			SMA ke bawah	21.69	170

Hasil uji *independent samples t-test* di Tabel 3 menunjukkan perbedaan signifikan pada tingkat welas asih diri dan stres antara individu dengan pendidikan tinggi (D1 ke atas) dan yang tidak (SMA ke bawah). Untuk variabel welas asih diri, analisis menghasilkan $t = 2.867$ dengan $p = 0.04$ ($p < 0.05$), menunjukkan bahwa rata-rata welas asih diri kelompok berpendidikan tinggi ($Mean = 79.49$, $n = 193$) lebih tinggi dibandingkan kelompok tanpa pendidikan tinggi ($Mean = 74.41$, $n = 170$). Sedangkan pada variabel stres, $t = -3.541$ dengan $p < 0.01$ menunjukkan bahwa kelompok berpendidikan tinggi memiliki tingkat stres lebih rendah ($Mean = 19.04$) dibandingkan kelompok tanpa pendidikan tinggi ($Mean = 21.69$).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara tingkat stres dan welas asih diri ($r = -0.727$; $p < 0.01$), yang mengindikasikan hubungan negatif yang kuat antara kedua variabel tersebut (Cronk, 2024). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin

tinggi tingkat welas asih diri, semakin rendah tingkat stres yang dialami, dan sebaliknya, tingkat welas asih diri yang rendah berkaitan dengan tingkat stres yang lebih tinggi.

Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menemukan hubungan negatif antara welas asih diri dan stres (Giyati & Whibowo, 2023; Huriyah, Prathama, & Wardhani, 2022; Lestari & Ediati, 2021). Penelitian ini menegaskan peran penting welas asih diri dalam pengelolaan stres pada perempuan pengguna media sosial, memperkuat bukti bahwa peningkatan welas asih diri berkontribusi pada penurunan tingkat stres, sehingga aspek ini menjadi penting dalam strategi pengelolaan stres pada perempuan yang menggunakan media sosial.

Welas asih diri berperan sebagai mekanisme konstruktif dalam mengelola stres yang muncul akibat penggunaan media sosial pada perempuan. Dengan meningkatkan regulasi emosi, welas asih diri membantu individu beralih dari pola pikir negatif yang dipicu oleh interaksi atau konten media sosial menjadi pola pikir yang lebih adaptif dan berorientasi pada solusi (Ewert, Vater, & Schröder-Abé, 2021), sehingga memudahkan mereka menavigasi situasi menantang di dunia maya. Selain itu, welas asih diri mendorong pencarian dukungan sosial saat menghadapi pengalaman negatif di media sosial (Dupasquier, Kelly, Waring, & Moscovitch, 2020), memperluas sumber daya untuk mengelola stres. Lebih jauh, welas asih diri meningkatkan ketahanan psikologis (resiliensi), membantu perempuan menghadapi tekanan, perbandingan sosial, dan ekspektasi yang terkait dengan aktivitas di media sosial (Garcia et al., 2022).

Selain manfaat psikologis, welas asih diri juga berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif dengan mendorong dukungan diri selama menghadapi situasi menantang di dunia maya. Welas asih diri tidak hanya membantu mengurangi stres psikologis akibat tekanan, perbandingan sosial, atau interaksi negatif di media sosial, tetapi juga memberikan efek biologis yang menurunkan stres. Welas asih diri terbukti menurunkan kadar kortisol, hormon utama stres (Herriot, Wrosch, & Gouin, 2018), serta mengaktifkan sistem saraf parasimpatik (Wang et al., 2019), yang meningkatkan relaksasi bahkan dalam situasi penuh tekanan (Uvnäs-Moberg, Handlin, & Petersson, 2015). Dengan demikian, welas asih diri memiliki potensi signifikan dalam mengatur respons stres secara biologis pada perempuan pengguna media sosial.

Penelitian ini juga meninjau aspek-aspek positif maupun negatif dari welas asih diri terkait stres. Analisis menunjukkan bahwa aspek positif welas asih diri—*self-kindness* ($r = -0.380$; $p < 0.01$), *common humanity* ($r = -0.297$; $p < 0.01$), dan *mindfulness* ($r = -0.373$; $p < 0.01$)—memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan tingkat stres. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* berkaitan dengan penurunan tingkat stres. Sebaliknya, aspek negatif welas asih diri—*self-judgment* ($r = 0.654$; $p < 0.01$), *isolation* ($r = 0.739$; $p < 0.01$), dan *over-identification* ($r = 0.714$; $p < 0.01$)—memiliki korelasi positif yang signifikan dengan tingkat stres. Artinya, peningkatan *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification* terkait dengan peningkatan tingkat stres. Temuan ini menegaskan bahwa masing-masing aspek welas asih diri memiliki pengaruh yang berbeda terhadap stres.

Berdasarkan temuan mengenai hubungan antara masing-masing aspek welas asih diri dan stres, dapat disimpulkan bahwa dimensi-dimensi tersebut saling mempengaruhi efeknya terhadap tingkat stres. Berbagai penelitian juga menunjukkan keterkaitan aspek-aspek welas asih diri, sebagaimana pertama kali dikemukakan oleh Neff (2003) dan didukung oleh penelitian

selanjutnya (Barnard & Curry, 2011; Dreisoerner, Junker, & van Dick, 2020; Krejčová, Rymešová, & Chýlová, 2023). Temuan ini juga menunjukkan bahwa aspek negatif welas asih diri memiliki korelasi positif yang lebih kuat dengan tingkat stres ($r = 0.65$ sampai $r = 0.74$) dibandingkan korelasi negatif aspek positif welas asih diri ($r = -0.28$ sampai $r = -0.38$). Hal ini mengindikasikan bahwa *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification* kemungkinan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap tingkat stres dibandingkan *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Temuan ini juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat welas asih diri antara dewasa awal dengan pendidikan tinggi dan yang tidak. Rata-rata skor welas asih diri untuk dewasa awal dengan pendidikan tinggi adalah 79,49 ($p < 0.05$), sedangkan untuk dewasa awal tanpa pendidikan tinggi adalah 74,41 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan berperan dalam menentukan tingkat welas asih diri seseorang, di mana individu dengan pendidikan tinggi memiliki tingkat welas asih diri yang lebih besar dibandingkan mereka yang tidak. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dewasa awal dengan pendidikan tinggi cenderung memiliki tingkat welas asih diri yang lebih tinggi (López, Sanderman, Ranchor, & Schroevers, 2018). Selain itu, pencapaian pendidikan dapat dianggap sebagai proksi status sosial ekonomi (Bluth, Park, & Lathren, 2020), di mana status sosial ekonomi yang lebih rendah dikaitkan dengan tingkat welas asih diri yang lebih rendah (Kroshus et al., 2023).

Selain itu, penelitian ini juga menemukan perbedaan signifikan pada tingkat stres berdasarkan tingkat pendidikan. Rata-rata tingkat stres pada perempuan pengguna media sosial dengan pendidikan tinggi adalah 19.04 ($p < 0.05$), dibandingkan 21.69 ($p < 0.05$) pada kelompok yang tidak memiliki pendidikan tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan memiliki peran penting dalam menentukan tingkat stres individu, di mana pendidikan tinggi berkaitan dengan tingkat stres yang lebih rendah. Tingkat pendidikan dapat menjadi indikator faktor sosial-ekonomi (Bluth, Park, & Lathren, 2020), di mana status sosial-ekonomi yang lebih rendah telah lama dikaitkan dengan tingkat stres yang lebih tinggi (Baum & Yali, 1999), suatu hubungan yang diperkuat oleh sejumlah penelitian terkini (Reiss et al., 2019; Kraft & Kraft, 2021; Rahal, Shaw, & Stigler, 2023).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, sifat korelasional dari penelitian ini tidak memungkinkan untuk menarik kesimpulan kausal langsung antara welas asih diri dan stres pada perempuan pengguna media sosial. Selain itu, penggunaan metode *non-probability sampling* juga membatasi generalisasi temuan. Penelitian di masa depan yang menggunakan desain eksperimental, serta menerapkan teknik *probability sampling* dapat lebih efektif mengatasi keterbatasan tersebut.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki implikasi klinis yang penting. Intervensi yang mempromosikan welas asih diri dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Temuan ini menyoroti perlunya praktisi kesehatan mental untuk mengembangkan atau mengadaptasi intervensi berbasis welas asih diri, yang berpotensi membantu perempuan pengguna media sosial membangun sikap yang lebih menerima dan suportif terhadap diri sendiri saat menghadapi stres. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi ini pada populasi klinis perempuan pengguna media sosial,

sehingga dapat berkontribusi pada perumusan strategi penanganan gangguan terkait stres yang lebih komprehensif.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menemukan korelasi negatif yang signifikan antara welas asih diri dan tingkat stres pada perempuan pengguna media sosial, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi welas asih diri, semakin rendah tingkat stres, mendukung hipotesis penelitian. Analisis tambahan menunjukkan bahwa aspek positif welas asih diri, seperti *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, berkorelasi signifikan dengan penurunan stres, sedangkan aspek negatif, seperti *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification*, terkait dengan peningkatan stres. Selain itu, terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat welas asih diri dan stres antara perempuan pengguna media sosial dengan pendidikan tinggi dan tanpa pendidikan tinggi, di mana individu berpendidikan tinggi cenderung mengalami stres lebih rendah dan welas asih diri lebih tinggi.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, termasuk desain korelasional dan penggunaan *non-probability sampling*. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental, dan sampel probabilitas. Meski demikian, temuan ini menegaskan nilai klinis intervensi welas asih diri dalam manajemen stres, sehingga praktisi kesehatan mental disarankan mengembangkan dan mengevaluasi efektivitas intervensi tersebut di setting klinis.

REFERENSI

- Ahmad, R., Hassan, S., Ghazali, N. N., & Al-Mashadani, A. R. F. S. (2024). The insta-comparison game: The relationship between social media use, social comparison, and depression. *Procedia Computer Science*, 234, 1053–1060. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2024.03.099>
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Amelia, F. D. T., Husodo, B. T., & Handayani, N. (2021). Strategi coping stress melalui media sosial pada remaja di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(5), 327–333. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.5.327-333>
- Azhari, A., Toms, Z., Pavlopoulou, G., Esposito, G., & Dimitriou, D. (2022). Social media use in female adolescents: Associations with anxiety, loneliness, and sleep disturbances. *Acta Psychologica*, 229, 103706. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103706>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15, 289–303.
- Baum, A., Garofalo, J. P., & Yali, A. M. (1999). Socioeconomic status and chronic stress. Does stress account for SES effects on health?. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 896, 131–144. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1999.tb08111.x>
- Bayer, J. B., Triêu, P., & Ellison, N. B. (2020). Social media elements, ecologies, and effects. *Annual Review of Psychology*, 71, 471–497. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050944>
- Bluth, K., Park, J., & Lathren, C. (2020). Is parents' education level associated with adolescent self-compassion?. *Explore (New York, N.Y.)*, 16(4), 225–230. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.02.003>
- Brailovskaia, J., Cosci, F., Mansueto, G., & Margraf, J. (2021). The relationship between social media use, stress symptoms and burden caused by coronavirus (COVID-19) in Germany

- and Italy: A cross-sectional and longitudinal investigation. *Journal of Affective Disorders Reports*, 3, 100067. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2020.100067>
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Breines, J. G., Thoma, M. V., Gianferante, D., Hanlin, L., Chen, X., & Rohleder, N. (2014). Self-compassion as a predictor of interleukin-6 response to acute psychosocial stress. *Brain, behavior, and immunity*, 37, 109–114. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2013.11.006>
- Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 55(A), 190–197. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.011>
- Chwyl, C., Chen, P., & Zaki, J. (2021). Beliefs About Self-compassion: Implications for Coping and Self-Improvement. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 47(9), 1327–1342. <https://doi.org/10.1177/0146167220965303>
- Cronk, B. C. (2024). *How to use SPSS®: A step-by-step guide to analysis and interpretation* (12th ed.). Routledge.
- Dreisoerner, A., Junker, N.M. & van Dick, R. The Relationship Among the Components of Self-compassion: A Pilot Study Using a Compassionate Writing Intervention to Enhance Self-kindness, Common Humanity, and Mindfulness. *J Happiness Stud* 22, 21–47 (2021). <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4>
- Dupasquier, J. R., Kelly, A. C., Waring, S. V., & Moscovitch, D. A. (2020). Self-compassionate college women report receiving more social support in the face of distress: Evidence from a daily diary study. *Personality and Individual Differences*, 154, 109680. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109680>
- Elhai, J. D., Casale, S., & Montag, C. (2025). Worry and fear of missing out are associated with problematic smartphone and social media use severity. *Journal of Affective Disorders*, 379, 258–265. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.03.062>
- Ewert, C., Vater, A. & Schröder-Abé, M. Self-compassion and Coping: a Meta-Analysis. *Mindfulness* 12, 1063–1077 (2021). <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Folkman, S. (Ed.). (2010). *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. Oxford: Oxford University Press.
- Garcia, A. C. M., Ferreira, A. C. G., Silva, L. S. R., da Conceição, V. M., Nogueira, D. A., & Mills, J. (2022). Mindful Self-Care, Self-compassion, and Resilience Among Palliative Care Providers During the COVID-19 Pandemic. *Journal of pain and symptom management*, 64(1), 49–57. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2022.03.003>
- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan Antara Self-compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. *Psikodimensia Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(1), 83-95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>
- Herriot, H., Wrosch, C., & Gouin, J. P. (2018). Self-compassion, chronic age-related stressors, and diurnal cortisol secretion in older adulthood. *Journal of Behavioral Medicine*, 41(6), 850–862. <https://doi.org/10.1007/s10865-018-9943-6>

- Huriyah, F. S., Prathama, A. G., & Wardhani, N. (2022). *Self-compassion* dan stres pada mahasiswa magister psikologi profesi klinis. *Intuisi*, 14(1). <https://doi.org/10.15294/intuisi.v14i1.28848>
- Kraft, P., & Kraft, B. (2021). Explaining socioeconomic disparities in health behaviours: A review of biopsychological pathways involving stress and inflammation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 127, 689-708. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.05.01>
- Krejčová K., Rymešová P., Chýlová H. (2023) 'Self-compassion as a Newly Observed Dimension of the Student's Personality', *Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science*, vol. 16, no. 2, pp. 140-148. <http://dx.doi.org/10.7160/eriesj.2023.160205>
- Krok, D., & Póltorak, M. (2025). Social media mindsets and well-being in emerging adults: A serial mediation of Facebook addiction and stress. *Brain Sciences*, 15(3), 301. <https://doi.org/10.3390/brainsci15030301>
- Kroshus, E., Hawrilenko, M., Tandon, P. S., Browning, A., Steiner, M. K., & Christakis, D. A. (2023). Structural inequities in self-compassion and parental burnout. *Mindfulness*, 14(5), 1192–1203. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02104-9>
- Kudielka, B. M., Hellhammer, D. H., & Wüst, S. (2009). Why do we respond so differently? Reviewing determinants of human salivary cortisol responses to challenge. *Psychoneuroendocrinology*, 34(1), 2-18. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2008.10.004>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lestari, P. D. A., & Edianti, A. (2021). Self compassion dan stres pengasuhan orang tua di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Empati*, 10(4), 270-276. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32603>
- López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2018). Compassion for others and self-compassion: Levels, correlates, and relationship with psychological well-being. *Mindfulness*, 9(1), 325–331. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0777-z>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behavior Research and Therapy*, 33(3), 335–343.
- Merino, M., Tornero-Aguilera, J. F., Rubio-Zarapuz, A., Villanueva-Tobaldo, C. V., Martín-Rodríguez, A., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Body perceptions and psychological well-being: A review of the impact of social media and physical measurements on self-esteem and mental health with a focus on body image satisfaction and its relationship with cultural and gender factors. *Healthcare*, 12, 1396. <https://doi.org/10.3390/healthcare12141396>
- Michie, S. (2002). Causes and Management of Stress at Work. *Occupational and Environmental Medicine*, 59(1), 67-72. <https://doi.org/10.1136/oem.59.1.67>
- Mougharbel, F., Chaput, J. P., Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H. A., Colman, I., Leatherdale, S. T., & Goldfield, G. S. (2023). Heavy social media use and psychological distress among adolescents: The moderating role of sex, age, and parental support. *Frontiers in Public Health*, 11, 1190390. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1190390>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Novita, T., & Utami, R. H. (2024). Hubungan digital stress terhadap social media addiction pada remaja akhir sebagai pengguna aktif media sosial. *Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*, 4(5), 859–867. <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i5.3554>

- Nygaard, M., Andersen, T. O., & Rod, N. H. (2024). Can social connections become stressful? Exploring the link between social media use and perceived stress in cross-sectional and longitudinal analyses of 25,053 adults. *Journal of Mental Health*, 33(5), 596–604. <https://doi.org/10.1080/09638237.2024.2332802>
- Oyinbo, A. G., Heavner, K., Mangano, K. M., Morse, B., El Ghaziri, M., & Thind, H. (2024). Prolonged social media use and its association with perceived stress in female college students. *American Journal of Health Education*, 55(3), 189–198. <https://doi.org/10.1080/19325037.2023.2295550>
- Purwandini, A. P., Syafitri, E. N., Widayati, R. W., & Wiyani, C. (2023). Kecanduan penggunaan media sosial TikTok dengan tingkat stress pada siswa SMA kelas X di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta. *Prosiding STIKES Bethesda*, 2(1).
- Rahal, D., Shaw, S. T., & Stigler, J. W. (2023). Lower socioeconomic status is related to poorer emotional well-being prior to academic exams. *Anxiety, stress, and coping*, 36(4), 502–518. <https://doi.org/10.1080/10615806.2022.2110588>
- Rehm, J., & Shield, K. D. (2019). Global burden of disease and the impact of mental and addictive disorders. *Current Psychiatry Reports*, 21(2), 10. <https://doi.org/10.1007/s11920-019-0997-0>
- Reiss, F., Meyrose, A. K., Otto, C., Lampert, T., Klasen, F., & Ravens-Sieberer, U. (2019). Socioeconomic status, stressful life situations and mental health problems in children and adolescents: Results of the German BELLA cohort-study. *PloS one*, 14(3), e0213700. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213700>
- Sanzari, C. M., Gorrell, S., Anderson, L. M., Reilly, E. E., Niemiec, M. A., Orloff, N. C., Anderson, D. A., & Hormes, J. M. (2023). The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure. *Eating Behaviors*, 49, 101722. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101722>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (9th ed.). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. (2020). Reliabilitas dan validitas *self-compassion* scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 337-352. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630–633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- Uvnäs-Moberg, K., Handlin, L., & Petersson, M. (2015). Self-soothing behaviors with particular reference to oxytocin release induced by non-noxious sensory stimulation. *Frontiers in psychology*, 5, 1529. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01529>
- Wang, Y., Fan, L., Zhu, Y., Yang, J., Wang, C., Gu, L., Zhong, S., Huang, Y., Xie, X., Zhou, H., Luo, S., & Wu, X. (2019). Neurogenetic Mechanisms of Self-Compassionate Mindfulness: the Role of Oxytocin-Receptor Genes. *Mindfulness*, 10(9), 1792–1802. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01141-7>
- Weissman, D. G., & Mendes, W. B. (2021). Correlation of sympathetic and parasympathetic nervous system activity during rest and acute stress tasks. *International Journal of Psychophysiology*, 162, 60–68. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2021.01.015>
- Widyana, R., Safitri, R., & Sumiharso. (2020). *Psychometric properties of internet-administered version of depression, anxiety and stress scales (DASS-42) in sample Indonesian adult*. *Talent Development and Excellence*, 12(2), 1422-1434. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v5i2.36270>

- Wolfers, L. N. (2021). Parental mobile media use for coping with stress: A focus groups study. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(2), 304–315. <https://doi.org/10.1002/hbe2.252>
- Yonatan, A. Z. (2023, June 21). *Menilik pengguna media sosial Indonesia 2017-2026*. GoodStats. <https://data.goodstats.id/statistic/menilik-pengguna-media-sosial-indonesia-2017-2026-xUAlp>