

Hubungan *Self-Compassion* dan Persepsi *Cyber-Ostracism* pada Mahasiswa Yang Aktif Menggunakan Media Sosial *Instagram* dan *WhatsApp*

INFO PENULIS	INFO ARTIKEL
Rafly Anugrah M Tasrief Universitas Tarumanagara raflypribadi7@gmail.com Debora Basaria Universitas Tarumanagara deborab@fpsi.untar.ac.id	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 1 Februari 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Tasrief, R. A. M., & Basaria, D. (2026). Hubungan *Self-Compassion* dan Persepsi *Cyber-Ostracism* pada Mahasiswa Yang Aktif Menggunakan Media Sosial *Instagram* dan *WhatsApp*. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5 (1), 26-42.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan persepsi *cyber-ostracism* pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial *Instagram* dan *WhatsApp*. Penelitian menggunakan desain kuantitatif non eksperimental dengan metode *purposive sampling*. Penelitian ini melibatkan 248 mahasiswa berusia 18-24 tahun. Pengukuran *self-compassion* dilakukan menggunakan *Self-Compassion Scale* versi bahasa Indonesia, dan persepsi *cyber-ostracism* diukur menggunakan *Cyber-Ostracism Scale*. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi *Spearman* karena data tidak terdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan persepsi *cyber-ostracism* ($r_s = -0.664$, $p = 0.000 < 0.05$), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* lebih tinggi cenderung memiliki persepsi *cyber-ostracism* lebih rendah. Hasil uji beda mengindikasikan beberapa pola yang konsisten. Mahasiswa yang mulai menggunakan *smartphone* pada usia ≤ 10 tahun cenderung memiliki persepsi *cyber-ostracism* yang lebih tinggi. Selain itu, penggunaan media sosial dengan durasi kurang dari 2 jam per hari berkaitan dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi, sementara durasi penggunaan ≥ 5 jam per hari berkaitan dengan persepsi *cyber-ostracism* yang lebih tinggi. Temuan lainnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang telah memiliki akun media sosial selama lebih dari 3 tahun cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih rendah, sekaligus menunjukkan persepsi *cyber-ostracism* yang lebih tinggi. Selanjutnya, hasil uji beda juga memperlihatkan bahwa mahasiswa semester 7 memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih rendah, serta mahasiswa yang tinggal bersama orang tua menunjukkan persepsi *cyber-ostracism* yang lebih tinggi.

Kata Kunci: *Cyber-Ostracism*, Mahasiswa, Media Sosial, *Self-Compassion*

Abstract

This study aimed to examine the relationship between self-compassion and perceived cyber-ostracism among university students who actively use social media, specifically Instagram and WhatsApp. A non-experimental quantitative design with purposive sampling was employed, involving 248 students aged 18–24 years. Self-compassion was measured using the Indonesian version of the Self-Compassion Scale, while perceived cyber-ostracism was assessed using the Cyber-Ostracism Scale. Data were analyzed using Spearman's correlation due to non-normal data distribution. The results showed a significant negative relationship between self-compassion and perceived cyber-ostracism ($r_s = -0.664$, $p < .05$), indicating that students with higher levels of self-compassion tend to report lower levels of perceived cyber-ostracism. Group difference analyses revealed several consistent patterns: students who began using smartphones at or before the age of 10 tended to report higher levels of perceived cyber-ostracism; social media use of less than 2 hours per day was associated with higher self-compassion, whereas usage of 5 hours or more per day was associated with higher perceived cyber-ostracism. Additional findings indicated that students who had owned social media accounts for more than three years tended to exhibit lower levels of self-compassion while simultaneously reporting higher levels of perceived cyber-ostracism. Furthermore, seventh-semester students showed lower self-compassion, and students living with their parents reported higher perceived cyber-ostracism.

Key Words: Cyber-Ostracism, Self-Compassion, Social Media, University Student

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi dan informasi telah mengubah cara manusia berkomunikasi, berinteraksi, dan membangun hubungan sosial (Adhiarso et al., 2019; Amelia & Balqis, 2023; Zikic, 2022). Kini, internet dan media sosial menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai sarana untuk mendapatkan informasi, ataupun ruang untuk menjalin relasi dan menyuarakan pendapat (Amelia & Balqis, 2023). Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah penggunaan internet dan media sosial yang tinggi. Pada tahun 2025, tercatat sebanyak 212 juta pengguna internet (mencakup 74,6% penduduk) dan 143 juta akun media sosial (setara 50,2% penduduk) (We Are Social & Meltwater, 2025). Selanjutnya, survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet tertinggi berdasarkan generasi adalah Generasi Z (mencakup 87,25%), termasuk di dalamnya mahasiswa (12,86%) (APJII, 2025).

Mahasiswa adalah individu yang mengikuti proses pendidikan pada jenjang perguruan tinggi (KBBI, n.d.). Menurut Hulukati dan Djibran (2018), kelompok ini umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun, yaitu periode perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas diri, dan perluasan relasi sosial (Fadhilah et al., 2022). Kini, proses tersebut banyak dilakukan melalui penggunaan media sosial (Zakirah, 2020; Nasution & Mardhiah, 2023). Media sosial didefinisikan sebagai sarana digital yang memungkinkan penggunaannya untuk terhubung, serta berbagi informasi dengan individu lain (Luthfiyah & Maknun, 2024). Penelitian Saputra (2019) mengungkapkan bahwa *WhatsApp* (95,96%) dan *Instagram* (90,91%) merupakan media sosial yang banyak digunakan mahasiswa untuk berkomunikasi dan memperoleh informasi. Selain sebagai sarana komunikasi dan memperoleh informasi, media sosial juga dimanfaatkan sebagai wadah untuk mengekspresikan diri, dan beropini (Amelia & Balqis, 2023). Pemanfaatan media sosial yang semakin meluas membuka ruang bagi munculnya fenomena baru dalam ruang digital, salah satunya adalah *cancel culture* (Altamira & Movementi, 2022).

Cancel culture merupakan fenomena digital yang semakin sering diperbincangkan seiring meningkatnya penggunaan media sosial (Altamira & Movementi, 2022; Asrori, 2024; Rusly et al., 2025). Istilah ini merujuk pada tindakan penolakan terhadap individu, maupun merek yang dianggap bermasalah (Carr, 2020; Kato, 2020). Fenomena ini biasanya diwujudkan melalui respons yang beragam, seperti tidak memberikan tanda suka ataupun komentar pada postingan yang diunggah, berhenti mengikuti, atau memblokir akun media sosial (Yusainy et al., 2023). Yanuar et al. (2023) menyatakan bahwa *cancel culture* merupakan salah satu bentuk modern dari *ostracism*. *Ostracism* diartikan sebagai sebuah penolakan yang ditandai dengan pengabaian dan pengucilan individu (APA, n.d.). Hal ini menunjukkan bahwa kini *ostracism* juga berkembang dalam konteks digital, seiring dengan berkembangnya teknologi (Niu et al., 2018). Fenomena ini dikenal sebagai *cyber-ostracism*.

Cyber-ostracism didefinisikan sebagai suatu pengalaman pengucilan ataupun pengabaian dalam komunikasi berbasis teknologi yang dapat disengaja maupun dipersepsikan oleh individu (Williams et al., 2000). Tidak mendapatkan balasan ketika sedang berkomunikasi secara *online*, maupun tidak mendapatkan respons berupa komentar atau *like* pada unggahan di media sosial, merupakan salah satu contoh dari fenomena *cyber-ostracism* (Lutz & Schneider, 2020; Xing & Kuo, 2024). Sejalan dengan ungkapan di atas, Reich et al. (2018) menemukan bahwa tidak mendapatkan *like* pada unggahan di media sosial dapat dipersepsikan sebagai bentuk pengucilan. Di sisi lain, Hayes et al. (2018) mengungkapkan bahwa persepsi dikucilkan tidak ditentukan berdasarkan jumlah *like* pada unggahan, melainkan dari tiadanya umpan balik dari individu yang dianggap penting.

Fenomena ini kerap terlihat ambigu, sehingga individu yang mengalaminya meragukan apakah mereka dikucilkan, serta apa penyebabnya (Niu et al., 2018). Meskipun tampak ambigu, namun beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa *cyber-ostracism* dapat menurunkan *self-esteem* (Reich et al., 2018; Oktar et al., 2022). Terdapat beberapa faktor yang dapat berperan dalam terjadinya *cyber-ostracism*. Dalam penelitiannya, Oktar et al. (2022) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang menjadi prediktor terjadinya *cyber-ostracism* meliputi: (1) durasi penggunaan *smartphone*; (2) usia pertama kali menggunakan *smartphone*; (3) tipe kepribadian, dan; (4) struktur keluarga. Selain dipengaruhi oleh berbagai faktor tersebut, mekanisme bagaimana *cyber-ostracism* memengaruhi kondisi psikologis individu dapat dipahami melalui *Temporal Need Threat Model* (Williams, 2009).

Temporal Need Threat Model (TNTM) menjelaskan bahwa individu yang mengalami pengucilan akan melalui tiga tahapan reaksi, yaitu: refleksif, reflektif, dan *resignation* (Williams, 2009). Pada tahap refleksif, seseorang akan menilai suatu tindakan pengucilan sebagai ancaman terhadap empat kebutuhan mendasar, yaitu: (a) *belonging*; (b) *self-esteem*; (c) *control*; dan (d) *meaningful existence/recognition by others*. Selanjutnya pada tahap reflektif, individu akan melakukan penilaian mengenai tindakan pengucilan yang diterima. Apabila individu melihat tindakan tersebut sebagai suatu hal penting, individu akan berusaha untuk mengembangkan strategi koping untuk memulihkan kebutuhan psikologis yang terancam. Ketika strategi koping yang dilakukan tidak berhasil untuk memulihkan kebutuhan dasar yang terancam, maka individu yang mengalami *ostracism* akan memasuki tahap *resignation*, yang ditandai oleh perasaan teralienasi, tidak berdaya, dan depresi. (Williams, 2009). Salah satu strategi internal yang dapat membantu individu ketika diabaikan atau dikucilkan adalah *self-compassion* (Ma et al., 2022, dalam Meng et al., 2023).

Self-compassion didefinisikan sebagai sikap pengertian terhadap diri sendiri, terutama saat merasa gagal, menyadari kekurangan diri, atau sedang merasa dalam kesulitan (Neff, 2023). Terdapat enam subskala dalam *self-compassion*, yaitu: (1) *self-kindness*; (2) *self-judgment*; (3) *common humanity*; (4) *isolation*; (5) *mindfulness*; (6) *over-identification* (Neff, 2023). Subsкала *self-kindness* memiliki arti bahwa individu mampu merespon situasi sulit dengan penuh pengertian, daripada menghakimi diri sendiri. Kemudian subsкала *common humanity* merupakan pemahaman bahwa situasi sulit maupun kegagalan adalah suatu pengalaman universal yang dialami oleh manusia, bukan sesuatu yang hanya terjadi pada diri sendiri sehingga merasa terisolasi. Selanjutnya, subsкала *mindfulness* diartikan sebagai kemampuan untuk melihat, memahami, dan menerima perasaan yang muncul dari pengalaman yang menyakitkan, dibandingkan dengan menyangkal atau terlarut dalam perasaan tersebut (Neff, 2023). Selain itu, Wiffida et al., (2022) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi *self-compassion*, hal tersebut meliputi: (1) kepribadian; (2) usia; (3) peran orang tua; (4) kecerdasan emosional; (5) jenis kelamin, dan; (6) budaya.

Belum terdapat studi yang meneliti hubungan langsung antara *self-compassion* dan *cyber-ostracism*. Namun sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan kaitan antara variabel-variabel yang relevan. Dalam penelitian eksperimental Poon dan Jiang (2020), 191 partisipan dibagi dalam dua kelompok dengan pengkondisian yang berbeda, yaitu mendapatkan 1 *like*, atau 5 *like* pada unggahan di media sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa *trait mindfulness* memoderasi perasaan negatif ketika individu tidak mendapatkan perhatian di media sosial. Secara teoritis temuan tersebut relevan dengan konsep *self-compassion*, karena *mindfulness* merupakan bagian dari *self-compassion* (Neff, 2023). Penelitian eksperimental selanjutnya oleh Jiang dan Poon (2022) menunjukkan bahwa individu yang diminta untuk mengingat pengalaman diabaikan atau dikucilkan melaporkan tingkat kebermaknaan eksistensi yang rendah. Kemudian, penelitian ini menemukan bahwa *self-compassion* memoderasi efek *ostracism* terhadap kebermaknaan eksistensi individu (Jiang & Poon, 2022). Berdasarkan kedua penelitian tersebut diketahui bahwa *trait mindfulness* dan *self-compassion* merupakan faktor

protektif terhadap efek negatif pengabaian yang dialami secara langsung maupun *online* (Poon & Jiang, 2020; Jiang & Poon, 2022). Hal demikian menjadi alasan yang kuat bagi peneliti untuk mengkaji hubungan *self-compassion* dan *cyber-ostracism*, mengingat belum terdapat literatur yang membahas secara langsung hubungan kedua variabel tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan dalam bidang psikologi sosial.

B. Metodologi

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non eksperimental untuk melihat hubungan antar variabel *self-compassion* dan persepsi *cyber-ostracism*.

2. Partisipan

Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di perguruan tinggi dengan rentang usia antara 18-24 tahun. Kemudian kriteria selanjutnya adalah mahasiswa yang secara rutin menggunakan *Instagram* dan *WhatsApp* untuk berinteraksi sosial minimal dua kali dalam sehari, dengan aktivitas meliputi: (1) mengirim dan menerima pesan; (2) membalas komentar atau memberi respons pada unggahan orang lain, dan; (3) mengikuti grup percakapan. Adapun kriteria lainnya seperti pernah merasa mengalami salah satu atau lebih dari kejadian berikut: (1) pesan yang dikirim tidak dibalas meskipun sudah dibaca; atau, (2) Komentar atau tanggapan diabaikan; atau (3) Tidak diajak terlibat dalam interaksi grup; atau, (4) Dikeluarkan/ditinggalkan dari grup percakapan. Terdapat 251 partisipan yang berpartisipasi dalam penelitian ini, namun 3 partisipan diidentifikasi tidak sesuai dengan kriteria penelitian, sehingga data hanya menyisakan 248 partisipan.

3. Teknik Pengambilan Data

Pemilihan partisipan dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu penarikan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan (Memon et al., 2024). Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang disusun dan dibagikan menggunakan *Google Forms*.

4. Instrumen Penelitian

Self-Compassion Scale yang telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia, dan *Cyber-ostracism Scale* digunakan untuk mengukur tingkat *self-compassion* dan persepsi *cyber-ostracism* (Hatun & Demirci, 2022; Sugianto et al., 2020). *Self-Compassion Scale* memuat 26 butir pertanyaan yang diklasifikasikan dalam enam subskala, yaitu: (1) mengasihi diri; (2) menghakimi diri; (3) kemanusiaan universal; (4) isolasi; (5) *mindfulness*; dan (6) overidentifikasi (Sugianto et al., 2020). Sedangkan *Cyber-Ostracism Scale* memuat 14 butir pertanyaan yang diklasifikasikan dalam tiga dimensi, meliputi: (1) *cyber direct excluded*; (2) *cyber indirect excluded*; dan (3) *cyber ignored* (Hatun & Demirci, 2022).

5. Teknik Analisis Data

Penelitian ini memiliki target minimum partisipan sebanyak 200 individu dengan maksud untuk kestabilan data (Crocker & Algina, 1986, dikutip dalam Alwi, 2015). Ketika telah menyeleksi, dan mengumpulkan data, penulis kemudian akan melakukan koding terlebih dahulu menggunakan aplikasi *Microsoft Excel* untuk mempermudah proses koding. Setelahnya penulis akan memindahkan data yang telah dikoding ke dalam aplikasi *SPSS* untuk dilakukan pengolahan data. Langkah kedua setelah melakukan koding, adalah melakukan *reverse* butir dengan transformasi ke dalam variabel baru. Kemudian penulis akan melakukan *compute* butir pertanyaan ke dalam dimensi yang telah ditentukan untuk melakukan uji reliabilitas. Langkah selanjutnya yang akan penulis lakukan setelah uji reliabilitas adalah melakukan uji normalitas untuk mengetahui uji korelasi apa yang akan digunakan. Jika hasil uji normalitas menunjukkan data terdistribusi normal, maka penulis akan menggunakan uji korelasi *Pearson*, sedangkan jika data terdistribusi tidak normal, maka akan dilakukannya uji korelasi non-parametrik *Spearman* (Yuniarti, 2025).

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* memiliki nilai minimum 1.31 dan nilai maksimum 4.85. Lalu, didapatkan nilai rata-rata 3.99 dengan standar deviasi 0.782. Selain itu, diketahui juga bahwa alat ukur *self-compassion* memiliki *mean* hipotetik sebesar 3.

Tabel 1. Gambaran Data Variabel *Self-Compassion*

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Mean hipotetik	Standar Deviasi
<i>Self-compassion</i>	248	1.31	4.85	3.99	3	0.782

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel *cyber-ostracism* memiliki nilai minimum 1.14 dan nilai maksimum 5.00. Kemudian diketahui juga nilai rata-rata, yaitu 1.95 dengan standar deviasi 0.784. Lebih lanjut, alat ukur ini memiliki *mean* hipotetik sebesar 3.

Tabel 2. Gambaran Data Variabel *Cyber-Ostracism*

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Mean hipotetik	Standar Deviasi
<i>Cyber-ostracism</i>	248	1.14	5.00	1.95	3	0.784

Untuk menentukan kategori dari variabel *self-compassion*, dilakukan acuan berdasarkan skor rata-rata dan standar deviasi. Skor rendah ($X < M - 1SD$), skor sedang ($M - 1SD \leq X \leq M + 1SD$) dan skor tinggi ($X \geq M + 1SD$). Setelah dikalkulasi, ditransformasikan, dan dihitung frekuensinya, diketahui bahwa 205 partisipan (82.7%) berada pada kategori sedang, 42 partisipan (16.9%) berada pada kategori rendah, dan 1 partisipan (0.4%) tergolong dalam kategori tinggi. Skor rendah mengindikasikan bahwa partisipan belum mampu mempraktikkan *self-compassion* pada dirinya. Sementara itu, skor sedang menandakan bahwa *self-compassion* sebenarnya telah diterapkan, namun belum optimal. Sebaliknya, skor tinggi mencerminkan bahwa partisipan telah mampu menerapkan *self-compassion* dengan sangat baik.

Tabel 3. Kategorisasi Variabel *Self-Compassion*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	42	16.9
Sedang	205	82.7
Tinggi	1	0.4
Total	248	100

Diketahui bahwa 37 partisipan (14.9%) berada pada kategori rendah, 206 partisipan pada kategori sedang (83.1%), dan 5 partisipan (2.0%) pada kategori tinggi. Skor rendah mengindikasikan bahwa partisipan belum mampu mengasihi diri sendiri saat merasa diabaikan. Skor sedang menunjukkan bahwa partisipan telah berupaya mengasihi diri ketika merasa diabaikan, namun masih disertai kecenderungan untuk mengkritik diri sendiri. Adapun skor tinggi menandakan bahwa partisipan mampu bersikap hangat dan mengasihi diri dengan sangat baik ketika merasa diabaikan ataupun dikucilkan.

Tabel 4. Kategorisasi Dimensi Mengasihi Diri

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	37	14.9
Sedang	206	83.1
Tinggi	5	2.0
Total	248	100

Diketahui bahwa 45 partisipan (18.1%) berada pada kategori rendah, 198 partisipan pada kategori sedang (79.8%), dan 5 partisipan (2.0%) pada kategori tinggi. Skor rendah

mengindikasikan bahwa partisipan cenderung menghakimi dan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan ketika merasa diabaikan. Skor sedang menunjukkan bahwa partisipan memiliki tingkat penghakiman diri yang moderat, di mana kritik diri masih muncul namun tidak sepenuhnya mendominasi. Sedangkan skor tinggi menandakan bahwa partisipan mampu menahan diri untuk tidak menghakimi atau menilai buruk dirinya sendiri ketika merasa diabaikan ataupun dikucilkan.

Tabel 5. Kategorisasi Dimensi Menghakimi Diri

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	45	18.1
Sedang	198	79.8
Tinggi	5	2.0
Total	248	100

Diketahui bahwa 36 partisipan (14.5%) berada pada kategori rendah, 201 partisipan (81.0%) berada pada kategori sedang, dan 11 partisipan (4.4%) berada pada kategori tinggi. Skor rendah mengindikasikan bahwa partisipan merasa terisolasi dan menganggap pengalaman diabaikan sebagai penderitaan yang hanya dialami oleh dirinya sendiri. Skor sedang menunjukkan bahwa partisipan mulai menyadari bahwa pengalaman tersebut juga dialami orang lain, namun terkadang masih merasa sendirian dalam menghadapinya. Sedangkan skor tinggi menandakan bahwa partisipan mampu memandang pengalaman diabaikan sebagai bagian wajar dari kehidupan manusia, sehingga tidak merasa terasing dari lingkungan sosialnya.

Tabel 6. Kategorisasi Dimensi Kemanusiaan Universal

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	36	14.5
Sedang	201	81.0
Tinggi	11	4.4
Total	248	100

Kategorisasi dimensi isolasi menunjukkan bahwa 45 partisipan (18.1%) berada pada kategori rendah, 193 partisipan (77.8%) berada pada kategori sedang, dan 10 partisipan (4.0%) berada pada kategori tinggi. Skor rendah mengindikasikan bahwa partisipan cenderung merasa terasing dan terputus dari orang lain ketika mengalami pengabaian. Skor sedang menunjukkan bahwa perasaan sendiri atau terisolasi tersebut masih dirasakan, namun tidak sepenuhnya mendominasi kondisi emosional partisipan. Sedangkan skor tinggi menandakan bahwa partisipan tidak merasa kesepian atau terpisah dari lingkungan sosialnya, meskipun sedang menghadapi situasi yang sulit.

Tabel 7. Kategorisasi Dimensi Isolasi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	45	18.1
Sedang	193	77.8
Tinggi	10	4.0
Total	248	100

Kategorisasi pada dimensi *mindfulness* menunjukkan bahwa 46 partisipan (18.3%) berada pada kategori rendah, 194 partisipan (77.3%) berada pada kategori sedang, dan 11 partisipan (4.4%) berada pada kategori tinggi. Skor rendah mengindikasikan bahwa partisipan cenderung terlarut dan tenggelam dalam emosi negatif yang muncul ketika merasa diabaikan. Skor sedang menunjukkan bahwa partisipan berupaya menyadari perasaannya secara seimbang, namun

terkadang masih terlarut dalam emosi tersebut. Sedangkan skor tinggi menandakan bahwa partisipan mampu menyadari dan menerima perasaannya dengan perspektif yang seimbang

Tabel 8. Kategorisasi Dimensi *Mindfulness*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	46	18.3
Sedang	194	77.3
Tinggi	11	4.4
Total	248	100

Berdasarkan Kategorisasi pada dimensi overidentifikasi, diketahui bahwa 44 partisipan (17.7%) berada pada kategori rendah, 185 partisipan (74.6%) pada kategori sedang, dan 19 partisipan (7.7%) pada kategori tinggi. Skor rendah mengindikasikan bahwa partisipan cenderung terlarut pada emosi negatif yang muncul ketika merasa diabaikan. Skor sedang menunjukkan bahwa partisipan terkadang masih terpaku pada emosi negatifnya, namun dalam intensitas yang moderat. Sedangkan skor tinggi menandakan bahwa partisipan tidak terpaku atau terjebak secara berlebihan dalam perasaannya.

Tabel 9. Kategorisasi Dimensi Overidentifikasi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	44	17.7
Sedang	185	74.6
Tinggi	19	7.7
Total	248	100

Berdasarkan kategorisasi pada variabel *cyber-ostracism*, didapatkan hasil bahwa 1 partisipan (0.4%) berada pada kategori rendah, 215 (86.7%) partisipan berada pada kategori sedang, dan 32 partisipan (12.9%) merupakan bagian dari kategori tinggi. Skor rendah mengindikasikan bahwa partisipan jarang merasakan pengalaman diabaikan saat berinteraksi di media sosial. Skor sedang menunjukkan bahwa partisipan sesekali merasakan pengalaman diabaikan, namun dalam intensitas yang moderat. Sedangkan skor tinggi menandakan bahwa partisipan sering merasa diabaikan ataupun dikucilkan oleh orang lain di media sosial.

Tabel 10. Kategorisasi Variabel *Cyber-Ostracism*

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	1	0.4
Sedang	215	86.7
Tinggi	32	12.9
Total	248	100

Berdasarkan kategorisasi pada dimensi *cyber direct excluded*, didapatkan hasil 10 partisipan (4.0%) berada pada kategori rendah, 200 partisipan (80.6%) pada kategori sedang, dan 38

partisipan (15.3%) pada kategori tinggi. Skor rendah mengindikasikan bahwa partisipan merasa jarang mendapatkan penolakan secara langsung di media sosial. Skor sedang menunjukkan bahwa partisipan merasa sesekali mendapatkan perlakuan tersebut, namun dalam intensitas yang moderat. Sedangkan skor tinggi menandakan bahwa partisipan merasa sering ditolak secara langsung, seperti merasa diblokir, ditolak pertemanannya, ataupun dihapus dari pertemanan.

Tabel 11. Kategorisasi Dimensi Cyber Direct Excluded

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	10	4.0
Sedang	200	80.6
Tinggi	38	15.3
Total	248	100

Berdasarkan kategorisasi pada dimensi *cyber indirect excluded*, didapatkan hasil 12 partisipan (4.8%) berada pada kategori rendah, 207 partisipan (83.5%) pada kategori sedang, dan 29 partisipan (11.7%) pada kategori tinggi. Skor rendah mengindikasikan bahwa partisipan merasa jarang mengalami penolakan secara tidak langsung di media sosial. Skor sedang menunjukkan bahwa partisipan merasa sesekali tidak dilibatkan, namun dalam intensitas yang moderat. Sedangkan skor tinggi menandakan bahwa partisipan merasa sering diabaikan secara tidak langsung, seperti merasa tidak dimasukkan ke dalam grup percakapan ataupun tidak dilibatkan dalam unggahan orang lain.

Tabel 12. Kategorisasi Dimensi Cyber Indirect Excluded

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	12	4.8
Sedang	207	83.5
Tinggi	29	11.7
Total	248	100

Berdasarkan kategorisasi pada dimensi *cyber ignored*, didapatkan hasil 5 partisipan pada kategori (2.0%), 206 partisipan (83.1%) pada kategori sedang, dan 37 partisipan (14.9%) pada kategori tinggi. Skor rendah mengindikasikan bahwa partisipan merasa jarang diabaikan interaksinya di media sosial. Skor sedang menunjukkan bahwa partisipan merasa sesekali tidak mendapatkan respon, namun dalam intensitas yang moderat. Sedangkan skor tinggi menandakan bahwa partisipan merasa sering diabaikan, seperti tidak mendapatkan balasan pesan ataupun respon pada unggahan di media sosial.

Tabel 13. Kategorisasi Dimensi Cyber Ignored

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	5	2.0
Sedang	206	83.1
Tinggi	37	14.9
Total	248	100

Uji normalitas dilakukan menggunakan *One Sample Kolmogorov Smirnov*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data terdistribusi tidak normal dengan nilai $p = 0.000 < 0.05$ pada variabel *self-compassion* dan *cyber-ostracism*.

Tabel 14. Uji Normalitas

Variabel	Asymp.sig	Distribusi
<i>Self-compassion</i>	0.000	Tidak normal
<i>Cyber-ostracism</i>	0.000	Tidak normal

Setelah mengetahui distribusi data menunjukkan tidak normal, maka peneliti memutuskan untuk melakukan uji korelasi *Spearman*. Berdasarkan uji ini, ditemukan $r_s = -0.664$, $p = 0.000 < 0.05$. Sehingga terdapat korelasi negatif dan signifikan antara *self-compassion* dan *cyber-ostracism*. Dalam artian, semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah persepsi *cyber-ostracism*.

Tabel 15. Uji Korelasi *Spearman*

Variabel	r	p	Hasil
<i>Self-compassion</i> dengan <i>Cyber-ostracism</i>	-0.664	0.000	Terdapat korelasi negatif signifikan

Hasil uji *Kruskal-Wallis* menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki signifikansi dengan usia awal penggunaan *smartphone*, $Chi-Square = 27.373$, $p = 0.000 < 0.05$. Nilai *self-compassion* tertinggi terdapat pada kelompok usia 11-14 tahun dengan *mean rank* 132.90 dan diikuti oleh kelompok usia ≥ 15 tahun dengan *mean rank* 126.78, dan kelompok usia ≤ 10 tahun dengan *mean rank* 42.26.

Tabel 16. Uji Beda *Self-Compassion* Berdasarkan Usia awal penggunaan *smartphone*

Keterangan	N	P	Mean rank	Hasil
<i>Self-compassion</i>		0.000		Terdapat perbedaan
≤ 10 tahun	19		42.26	
11-14 tahun	170		132.90	
≥ 15 tahun	59		126.78	

Hasil uji beda antara *cyber-ostracism* berdasarkan usia awal penggunaan *smartphone* menghasilkan $Chi-Square = 17.221$, $p = 0.000 < 0.05$ dalam artian terdapat perbedaan signifikan *cyber-ostracism* ditinjau berdasarkan usia pertama kali menggunakan *smartphone*. Nilai *cyber-ostracism* tertinggi berada pada kelompok usia ≤ 10 tahun dengan *mean rank* 189.92 dan diikuti oleh kelompok usia ≥ 15 tahun dengan *mean rank* 121.42, dan kelompok usia 11-14 tahun dengan *mean rank* 118.26.

Tabel 17. Uji Beda *Cyber-Ostracism* Berdasarkan Usia awal penggunaan *smartphone*

Keterangan	N	P	Mean rank	Hasil
<i>Cyber-ostracism</i>		0.000		Terdapat perbedaan

≤ 10 tahun	19	189.92
11-14 tahun	170	118.26
≥ 15 tahun	59	121.42

Hasil uji *Kruskal-Wallis* berdasarkan durasi penggunaan media sosial pada variabel *self-compassion* menghasilkan *Chi-Square* = 26.216 $p = .000 < 0.05$. Dalam artian, terdapat perbedaan signifikan tingkatan *self-compassion* pada tiga kelompok tersebut. Berdasarkan mean *rank*, diketahui bahwa kelompok yang menggunakan media sosial dengan durasi < 2 jam memiliki tingkat *self-compassion* tertinggi dengan *mean rank* 140.21, kemudian diikuti dengan kelompok ≥ 2 jam dengan *mean rank* 134.78, dan kelompok ≥ 5 jam dengan *mean rank* 85.95. Demikian, hasil ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial yang lama cenderung berhubungan dengan tingkat *self-compassion* yang rendah, sedangkan durasi penggunaan yang lebih singkat berkaitan dengan kemampuan *self-compassion* yang baik

Tabel 18. Uji Beda *Self-Compassion* Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial

Keterangan	N	P	Mean rank	Hasil
<i>Self-compassion</i>		.000		Terdapat perbedaan
< 2 jam	124		140.21	
≥ 2 jam	58		134.78	
≥ 5 jam	66		85.95	

Hasil uji *Kruskal-Wallis* berdasarkan durasi penggunaan media sosial dan *cyber-ostracism* menunjukkan *Chi-Square* = 13.235, $p = 0.001 < 0.05$ dengan artian, terdapat perbedaan tingkat persepsi *cyber-ostracism* yang signifikan pada kelompok < 2 jam, ≥ 2, dan ≥ 5 jam. Lebih lanjut, diketahui bahwa *mean rank* tertinggi terdapat pada kelompok ≥ 5 jam dengan angka 151.64, kemudian diikuti dengan kelompok < 2 jam dengan *mean rank* 116.78, dan kelompok ≥ 2 jam dengan *mean rank* 110.11. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dipahami bahwa individu yang menggunakan media sosial dengan durasi ≥ 5 jam memiliki persepsi *cyber-ostracism* yang tinggi.

Tabel 19. Uji Beda *Cyber-Ostracism* Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial

Keterangan	N	P	Mean rank	Hasil
<i>Cyber-ostracism</i>		0.001		Terdapat perbedaan
< 2 jam	124		116.78	
≥ 2 jam	58		110.11	
≥ 5 jam	66		151.64	

Berdasarkan uji *Kruskal-Wallis* pada variabel *self-compassion* berdasarkan 3 kelompok tersebut, diperoleh *Chi-Square* = 8.846, $p = 0.012 < 0.05$. Nilai tersebut menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat *self-compassion* berdasarkan durasi kepemilikan akun media sosial. Lebih lanjut, diketahui bahwa kelompok < 1 tahun memiliki *self-compassion* tertinggi dengan *mean rank* 155.53, diikuti kelompok 2-3 tahun dengan *mean rank* 136.29 dan kelompok > 3 tahun, dengan *mean rank* 116.62.

Tabel 20. Uji Beda *Self-Compassion* Berdasarkan Durasi Kepemilikan akun media sosial

Keterangan	N	P	Mean rank	Hasil
<i>Self-compassion</i>		0.012		Terdapat perbedaan
< 1 tahun	30		155.53	
2-3 tahun	40		136.29	
> 3 tahun	178		116.62	

Hasil uji beda pada variabel *cyber-ostracism* berdasarkan durasi kepemilikan akun media sosial memperoleh hasil *Chi-Square* = 9.953, $p = 0.007$. Demikian terdapat perbedaan signifikan tingkat persepsi *cyber-ostracism* berdasarkan durasi memiliki akun media sosial. Kelompok > 3 tahun memiliki nilai *mean rank* tertinggi dengan angka 132.88, diikuti kelompok 2-3 tahun dengan *mean rank* 111.78 dan kelompok < 1 tahun dengan *mean rank* 91.75.

Tabel 21. Uji Beda *Cyber-Ostracism* Berdasarkan Durasi Kepemilikan akun media sosial

Keterangan	N	P	Mean rank	Hasil
<i>Cyber-ostracism</i>		0.007		Terdapat perbedaan
< 1 tahun	30		91.78	
2-3 tahun	40		111.78	
> 3 tahun	178		132.88	

Jenis tempat tinggal dikategorikan menjadi 3 kategori, yaitu: (1) tinggal bersama orang tua; (2) tinggal bersama kerabat (paman, bibi, sepupu, dll), dan; (3) tinggal sendiri (tinggal mandiri). Ketika diujikan, variabel *self-compassion* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan jika ditinjau berdasarkan dengan jenis tempat tinggal. Hasil uji *self-compassion* memperoleh *Chi-Square* = 1.192, $p = 0.551 > 0.05$.

Hasil uji *cyber-ostracism* memperoleh *Chi-Square* = 6.464, $p = 0.039 < 0.05$. Berdasarkan jenis tempat tinggal, tinggal bersama orang tua menunjukkan persepsi *cyber-ostracism* yang tinggi, dengan *mean rank* 130.10, diikuti oleh tinggal mandiri dengan *mean rank* 128.52 dan tinggal bersama kerabat, dengan *mean rank* 98.54.

Tabel 22. Uji Beda *Cyber-Ostracism* Berdasarkan Jenis Tempat Tinggal

Keterangan	N	P	Mean rank	Hasil
<i>Cyber-ostracism</i>		0.039		Terdapat perbedaan
Bersama orang tua	167		130.10	
Bersama kerabat	41		98.54	
Tinggal sendiri	60		128.52	

Berbagai partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 1 hingga semester 7. Sebelum melakukan uji beda, peneliti mengelompokkan rentang semester menjadi 3 kategori, yaitu: (1) semester 1 hingga semester 3; (2) semester 4 hingga semester 6, dan; (3) semester 7.

Hasil uji *Kruskal-Wallis* menunjukkan $Chi-Square = 22.420$, $p = 0.000 < 0.05$. Demikian terdapat perbedaan tingkat *self-compassion* berdasarkan semester yang sedang dijalani, kelompok dengan *self-compassion* tertinggi terlihat pada kelompok semester 4-6, dengan *mean rank* 146.42, diikuti kelompok semester 1-3 dengan *mean rank* 142.10 dan kelompok semester 7, dengan *mean rank* 101.24.

Tabel 23. Uji Beda *Self-Compassion* Berdasarkan Semester

Keterangan	N	P	Mean rank	Hasil
<i>Self-compassion</i>		0.000		Terdapat
Semester 1-3	66		142.10	Perbedaan
Semester 4-6	68		146.42	
Semester 7	114		101.24	

2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan persepsi *cyber-ostracism* pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial *Instagram* dan *WhatsApp*. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan persepsi *cyber-ostracism*, yang berarti bahwa semakin tinggi kemampuan individu untuk bersikap welas asih kepada diri sendiri, maka semakin rendah persepsi diabaikan atau dikucilkan dalam interaksi di media sosial. Hal ini sejalan dengan Koch (2020) yang menjelaskan bahwa *self-compassion* memiliki peranan penting ketika individu menghadapi penolakan, karena kemampuan ini membantu seseorang untuk merespons pengalaman negatif secara lebih adaptif. Neff (2003) juga mengemukakan bahwa individu dengan *self-compassion* cenderung memandang pengalaman sulit sebagai bagian wajar dari kehidupan manusia serta mampu mengamati pikiran dan emosi dengan seimbang sehingga tidak larut di dalamnya. Lebih lanjut, hasil penelitian ini dapat dipahami melalui penelitian Ma et al. (2022, dalam Meng et al., 2023) yang menemukan bahwa *self-compassion* dapat meminimalisir keterancaman terhadap kebutuhan mendasar ketika diabaikan. Dengan demikian, *self-compassion* membantu individu untuk memaknai sebuah pengalaman diabaikan atau dikucilkan sebagai situasi yang tidak mengancam, sehingga tidak menimbulkan tekanan psikologis (Ma et al., 2022, dalam Meng et al., 2023).

Berdasarkan kategorisasi tingkat *self-compassion* dan *cyber-ostracism* pada penelitian ini, diketahui bahwa banyak partisipan yang berada pada kategori sedang. Tingkat sedang menunjukkan bahwa partisipan memiliki kemampuan dasar untuk memperlakukan diri dengan hangat dan merespons emosi negatif secara lebih seimbang, namun kemampuan tersebut belum sepenuhnya optimal. Oleh karena itu, mereka masih mengalami kerentanan dalam menafsirkan isyarat sosial yang ambigu sebagai bentuk pengabaian dalam interaksi digital. Lebih lanjut, analisis deskriptif berdasarkan dimensi *self-compassion* menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang pada dimensi mengasihi diri, menghakimi diri, kemanusiaan universal, isolasi, *mindfulness* dan overidentifikasi. Selaras dengan temuan tersebut, analisis deskriptif berdasarkan dimensi *cyber-ostracism* juga menunjukkan bahwa mayoritas partisipan tergolong dalam kategori sedang pada dimensi *cyber direct excluded*, *cyber indirect excluded*, dan *cyber ignored*.

Terdapat 3 faktor yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat *self-compassion* dan *cyber-ostracism* pada individu. Faktor tersebut adalah: (1) usia awal penggunaan *smartphone*; (2) durasi penggunaan media sosial, dan; (3) durasi kepemilikan akun media sosial. Individu yang menggunakan *smartphone* pada usia ≥ 10 tahun memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi dibandingkan dengan individu yang menggunakan *smartphone* pada usia ≤ 10 tahun. Hal ini memiliki keterkaitan dengan penelitian yang dilakukan Anggraini et al. (2025) yang menemukan bahwa paparan *smartphone* secara dini dapat memengaruhi regulasi emosi. Di sisi lain, penggunaan *smartphone* pada kelompok usia ≤ 10 tahun menunjukkan tingkat persepsi *cyber-ostracism* yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang menggunakan *smartphone* pada usia > 10 tahun. Temuan ini konsisten dengan penelitian Oktar et al. (2022) yang menunjukkan penggunaan *smartphone* pada usia < 12 tahun berkaitan dengan persepsi *cyber-ostracism* yang tinggi.

Selain faktor usia awal penggunaan *smartphone*, pola penggunaan media sosial juga menunjukkan kontribusi terhadap perbedaan tingkat *self-compassion* dan persepsi *cyber-ostracism*. Individu yang menggunakan media sosial dengan durasi < 2 jam memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Phillips dan Wisniewski (2021)

yang menemukan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung untuk menggunakan media sosial dengan durasi yang singkat, serta mempersepsikan interaksi yang lebih positif di ruang digital. Selanjutnya, individu yang menggunakan media sosial dengan durasi ≥ 5 jam menunjukkan tingkat persepsi *cyber-ostracism* yang tinggi. Temuan ini konsisten dengan pola yang dilaporkan oleh Ergun dan Alkan (2020) yang menemukan bahwa penggunaan media sosial > 3 jam per hari berkaitan dengan skor *ostracism* yang lebih tinggi dibandingkan durasi penggunaan yang lebih singkat.

Selain pola intensitas penggunaan harian, durasi kepemilikan akun media sosial juga tampak berperan dalam membentuk perbedaan tingkat *self-compassion* dan *cyber-ostracism*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat *self-compassion* yang rendah berada pada kelompok yang memiliki akun media sosial > 3 tahun. Di sisi lain, ditemukan bahwa individu yang memiliki akun media sosial > 3 tahun memiliki persepsi *cyber-ostracism* yang tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa keterlibatan jangka panjang dalam penggunaan media sosial berkaitan dengan kerentanan terhadap perasaan diabaikan, sekaligus menurunkan kemampuan individu dalam merespons pengalaman negatif dengan *self-compassion*.

Terdapat faktor lain yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada variabel *self-compassion*, namun tidak pada variabel *cyber-ostracism*, faktor tersebut adalah tingkat semester mahasiswa. Hasil uji *Kruskal-Wallis* menunjukkan bahwa mahasiswa semester 4 hingga 6 menunjukkan tingkat *self-compassion* yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa semester 7. Temuan ini berbeda dengan penelitian Karinda (2020) yang menemukan bahwa mahasiswa yang berada pada semester 7 memiliki tingkat *self-compassion* yang sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok lainnya. Dalam konteks penelitian ini, hasil penelitian dapat dipahami melalui stres yang muncul akibat beban akademik yang sedang diemban mahasiswa semester 7, seperti penyusunan skripsi. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian terdahulu menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Sari, 2025).

Selain berbagai faktor di atas, terdapat faktor yang memiliki perbedaan signifikan pada variabel *cyber-ostracism*, namun tidak pada variabel *self-compassion*. Faktor tersebut adalah jenis tempat tinggal. Individu yang tinggal bersama orang tua memiliki persepsi *cyber-ostracism* yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tinggal dengan kerabat ataupun tinggal mandiri. Hasil ini berbeda dengan temuan Oktar et al. (2022) yang menemukan bahwa individu yang tinggal bersama orang tua memiliki tingkat *cyber-ostracism* yang lebih rendah. Perbedaan hasil tersebut mengindikasikan adanya kondisi kontekstual lain yang berpotensi untuk memengaruhi persepsi *cyber-ostracism* dalam lingkungan tempat tinggal, seperti dinamika interaksi keluarga dan kualitas relasi keluarga, yang belum dibahas dalam penelitian ini.

Terdapat beberapa faktor yang tidak memiliki perbedaan signifikan pada variabel *self-compassion* dan *cyber-ostracism*. Faktor pertama adalah jenis kelamin. Penelitian tidak menemukan perbedaan tingkatan *self-compassion* pada laki-laki dan perempuan. Temuan ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menemukan adanya perbedaan tingkat *self-compassion* pada laki-laki dan perempuan (Yarnell et al., 2015). Lebih lanjut uji beda pada variabel *cyber-ostracism* juga tidak menunjukkan perbedaan tingkat persepsi *cyber-ostracism* berdasarkan jenis kelamin. Di sisi lain, penelitian terdahulu menemukan bahwa perempuan memiliki persepsi *cyber-ostracism* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Oktar et al., 2022).

Ketidakkonsistenan ini menunjukkan bahwa dalam konteks mahasiswa pengguna aktif *Instagram* dan *WhatsApp*, persepsi *cyber-ostracism* dan kemampuan mengasihi diri sendiri lebih dipengaruhi oleh faktor perilaku penggunaan teknologi daripada faktor biologis. Faktor-faktor lainnya yang tidak menunjukkan adanya perbedaan pada kedua variabel adalah jumlah teman yang dimiliki responden, dan usia responden. Limitasi pada penelitian ini adalah bahwa analisis yang dilakukan hanya menunjukkan hubungan antar variabel pada satu waktu tertentu, sehingga tidak mencerminkan perubahan atau dinamika yang mungkin terjadi dalam jangka panjang. Selain itu, penggunaan alat ukur berbasis *self-report* menyebabkan data yang diperoleh sangat bergantung pada penilaian subjektif partisipan, yang berpotensi dipengaruhi oleh keterbatasan dalam mengingat serta mengevaluasi kembali pengalaman dan kondisi psikologis yang pernah dialami. Selain keterbatasan tersebut, penelitian ini juga tidak dapat menguji pengaruh *self-compassion* dan persepsi *cyber-ostracism* dikarenakan data tidak memenuhi asumsi normalitas.

D. Kesimpulan

Variabel independen pada penelitian ini adalah *self-compassion*, sedangkan *cyber-ostracism* merupakan variabel dependen. Terdapat 248 mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Data pada penelitian ini terdistribusi tidak normal. Penelitian ini mendapatkan hasil yang sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti, yaitu terdapat hubungan antara *self-compassion* dan persepsi *cyber-ostracism* pada mahasiswa. Melalui uji korelasi *Spearman*, didapatkan koefisien -0.664 dengan signifikansi $0.000 < 0.05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-compassion* dan persepsi *cyber-ostracism*. Dalam artian, semakin tinggi *self-compassion* mahasiswa maka semakin rendah persepsi akan *cyber-ostracism* dalam interaksi di media sosial. Koefisien yang berada pada rentang 0.40 hingga 0.69 menunjukkan bahwa hasil uji korelasi menunjukkan hubungan yang cukup kuat (Schober et al., 2018)

Analisis tambahan dilakukan untuk melihat apakah terdapat perbedaan tingkat *self-compassion* dan *cyber-ostracism* berdasarkan karakteristik demografi. Hasil uji beda melalui uji nonparametrik *Mann Whitney U* dan uji *Kruskal-Wallis* mengungkapkan bahwa terdapat beberapa faktor yang menunjukkan adanya perbedaan, faktor tersebut meliputi: (1) usia awal penggunaan *smartphone*; (2) durasi penggunaan media sosial, dan; (3) durasi kepemilikan akun media; (4) semester, dan; (5) jenis tempat tinggal. Namun, perbedaan yang signifikan pada faktor semester hanya terlihat pada variabel *self-compassion*, sedangkan jenis tempat tinggal hanya signifikan pada variabel *cyber-ostracism*.

E. Referensi

- Adhiarso, D. S., Utari, P., & Hastjarjo, S. (2019). The impact of digital technology to change people's behavior in using the media. *Digital Press Social Sciences and Humanities*, 2, 00005. <https://doi.org/10.29037/digitalpress.42256>
- Altamira, M. B., & Movementi, S. G. (2022). Fenomena cancel culture di Indonesia: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Vokasi Indonesia*, 10(1), 37. <https://doi.org/10.7454/jvi.v10i1.1177>
- Alwi, I. (2015). Kriteria empirik dalam menentukan ukuran sampel pada pengujian hipotesis statistika dan analisis butir. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 2(2). <https://doi.org/10.30998/formatif.v2i2.95>
- Amelia, L. T. D., & Balqis, N. R. (2023). Changes in communication patterns in the digital age. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(4), 544–556. <https://doi.org/10.35877/soshum1992>
- American Psychological Association. (n.d.). *Ostracism*. In *APA dictionary of psychology*. <https://dictionary.apa.org/ostracism>
- Angraini, T. P., Saptanto, A., & Anggraheny, H. D. (2025). Hubungan penggunaan gadget dengan perkembangan emosional pada anak usia sekolah di SDN 01 Sambiroto Kota Semarang. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 12(7), 1370–1381. <https://doi.org/10.33024/jikk.v12i7.19280>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). *Survei penetrasi internet dan perilaku penggunaan internet: Profil internet Indonesia 2025*. <https://survei.apjii.or.id/survei/group/11>
- Asrori, K. (2024). Fenomena cancel culture: Dampak terhadap kebebasan berbicara dan hubungan sosial. *TAZKIR: Jurnal Penelitian Ilmu-ilmu Sosial dan Keislaman*, 10(2), 242–259. <https://doi.org/10.24952/tazkir.v10i2.13432>
- Assylbekova, M., Saikhymuratova, I., Atmaca, T., Somzhurek, B., & Slambekova, T. S. (2024). Hidden wounds: Unveiling the impact of social ostracism and bullying in university life. *Cogent Education*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2434774>
- Carr, N. K. (2020). How can we end cancel culture. *Catholic University Journal of Law and Technology*, 28(2). <https://scholarship.law.edu/jlt/vol28/iss2/6>
- Cha, J. E., Serlachius, A. S., Kirby, J. N., & Consedine, N. S. (2023). What do (and don't) we know about self-compassion? Trends and issues in theory, mechanisms, and outcomes. *Mindfulness*, 14, 2657–2669. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02222-4>
- Davis, J. L. (2016). Social media. In G. Mazzoleni (Ed.), *The International Encyclopedia of Political Communication*. <https://doi.org/10.1002/9781118541555.wbiepc004>

- Di Fabio, A., & Saklofske, D. H. (2020). The relationship of compassion and self-compassion with personality and emotional intelligence in organizations. *Personality and Individual Differences*, 169, 110109. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110109>
- Ergun, G., & Alkan, A. (2020). The social media disorder and ostracism in adolescents: (OSTRACA-SM Study). *Eurasian Journal of Medicine*, 52(2), 139-144. <https://doi.org/10.5152/eurasianjmed.2020.19076>
- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). Quarter life crisis pada mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 29-35. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1294>
- Fitriani, L. M., & Nugroho, I. P. (2022). Personality trait conscientiousness dan self-compassion pada mahasiswa tidak lulus tepat waktu. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(1), 48-61. <https://doi.org/10.32539/pjmh.v4i1.73>
- Hatun, O., & Demirci, İ. (2022). Developing the cyberostracism scale and examining its psychometric characteristics. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(2), 1063-1082. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00426-6>
- Hayes, R. A., Wesselmann, E. D., & Carr, C. T. (2018). When nobody “Likes” You: perceived ostracism through paralinguistic digital affordances within social media. *Social media + Society*, 4(3). <https://doi.org/10.1177/2056305118800309>
- Hulukati, W., & Djibran, Moh. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Jiang, Y., & Poon, K.-T. (2022). Pull yourself out of a dark place: Self-compassion moderates the relationships between ostracism, meaningful existence, and darkness judgment. *Current Psychology*, 42(5), 28394-28405. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03838-w>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (n.d.). *Mahasiswa*. <https://kbbi.web.id/mahasiswa>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Kato, B. (2020, July 10). What is cancel culture? Breaking down the toxic online trend. New York Post. <https://nypost.com/article/what-is-cancel-culture-breaking-down-the-toxic-online-trend/>
- Keyes, J., Yankouskaya, A., & Panourgia, C. (2022). Self-compassion, coping strategies and gender differences in psychology, counselling and psychotherapy practitioners during COVID-19: Lessons learnt. *Counselling and Psychotherapy Research*, 23(4), 1052-1062. <https://doi.org/10.1002/capr.12574>
- Koch, E. J. (2020). Remembering that “Everybody Hurts”: The Role of Self-Compassion in Responses to Rejection. *Basic and Applied Social Psychology*, 42(3), 167-175. <https://doi.org/10.1080/01973533.2020.1726748>
- Lestari, P. D. A., & Ediati, 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>
- Luthfiyah, L., & Maknun, L. (2024). Dampak positif dan negatif media sosial di lingkungan masyarakat. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 1(4), 1876-1881. <https://doi.org/10.62567/micjo.v1i4.252>
- Lutz, S., & Schneider, F. M. (2021). Is receiving dislikes in social media still better than being ignored? The effects of ostracism and rejection on need threat and coping responses online. *Media Psychology*, 24(6), 741-765. <https://doi.org/10.1080/15213269.2020.1799409>
- Memon, M. A., Thurasamy, R., Ting, H., & Cheah, J.-H. (2024). Purposive sampling: A Review and guidelines for quantitative research. *Journal of Applied Structural Equation Modeling*, 9(1), 1-23. [https://doi.org/10.47263/JASEM.9\(1\)01](https://doi.org/10.47263/JASEM.9(1)01)
- Meng, H., Wang, X., & Liu, H. (2023). The Sussex Oxford Compassion for the Self Scale: Validity in a working sample using classical test theory, item response theory, and network analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1110076. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1110076>
- Nasution, Y. K., & Mardhiah, A. (2023). Penggunaan media sosial Instagram dalam menunjukkan eksistensi diri. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12(2), 30-42. <https://doi.org/10.35967/jkms.v12i2.7541>
- Neff, K. (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>
- Neff, K. D. (2003). The Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Niu, G. F., Zhou, Z. K., Sun, X. J., Yu, F., Xie, X. C., Liu, Q. Q., & Lian, S. L. (2018). Cyber-ostracism and its relation to depression among Chinese adolescents: The moderating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 123, 105–109. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.032>
- Oktar, D., Ünsal, A., Arslantaş, D., Mutlu, A., & Öznur Muz, F. N. (2022). Cyberostracism and self-esteem: A study on medical faculty students in western Turkey. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 44(2), 177–185. <https://doi.org/10.20515/otd.992587>
- Phillips, W. J., & Wisniewski, A. T. (2021). Self-compassion moderates the predictive effects of social media use profiles on depression and anxiety. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100128. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100128>
- Poon, K.-T., & Jiang, Y. (2020). Getting less likes on social media: Mindfulness ameliorates the detrimental effects of feeling left out online. *Mindfulness*, 11(4), 1038–1048. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01313-w>
- Prastiwi, S. B., & Mahanani, F. K. (2022). Self compassion dan subjective well-being pada calon tenaga kerja wanita. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(2), 120–128. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i2.25756>
- Pratama, D. R. P., & Laksmiwati, H. (2022). Perbedaan self-compassion ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 73–83. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.47865>
- Reich, S., Schneider, F. M., & Heling, L. (2018). Zero likes – symbolic interactions and need satisfaction online. *Computers in Human Behavior*, 80, 97–102. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.043>
- Rusly, N. F., Rusly, Z. S., Ardan, A. F., & Kurniawan, R. (2025). Persepsi publik pada fenomena cancel culture film A Business Proposal di media sosial X. *Jurnal Inovasi dan Teknologi Pendidikan Berkelanjutan*, 9(2), 129–131. <https://journal.fexaria.com/j/index.php/jitpb/article/view/309>
- Saputra, A. (2019). Survei penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa Kota Padang menggunakan teori uses and gratifications. *BACA: Jurnal Dokumentasi dan Informasi*, 40(2), 207–218. <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>
- Sarfraz, M., Khawaja, K. F., Ivascu, L., & Khalil, M. (2023). An empirical study on cyber ostracism and students' discontinuous usage intention of social networking sites during the COVID-19 pandemic: A mediated and moderated model. *Studies in Educational Evaluation*, 76, 101235. <https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2023.101235>
- Sari, I. N., (2025). Hubungan self compassion dengan stres pada mahasiswa yang Sedang Mengerjakan skripsi. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 3(2), 198–202. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v3i2.4970>
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesthesia & Analgesia*, 126(5), 1763–1768. <https://doi.org/10.1213/ane.0000000000002864>
- Shi, C., Sun, P., Shi, J., Ye, H., & Tao, J. (2025). The effect of cyber-ostracism on social anxiety among undergraduates: The mediating effects of rejection sensitivity and rumination. *Behavioral Sciences*, 15(1), 37. <https://doi.org/10.3390/bs15010037>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- We Are Social & Meltwater. (2025). *Digital 2025: Indonesia*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>
- Wiffida, D., Dwijayanto, I. M. R., & Priastana, I. K. A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi self-compassion: Studi literatur. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(1), 19–23. <https://idjhr.triatmamulya.ac.id/index.php/idjhr/article/view/47>
- Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58, 425–452. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085641>
- Williams, K. D. (2009). Ostracism: A temporal need-threat model. *Advances in Experimental Social Psychology*, 41, 275–314. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)00406-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)00406-1)
- Williams, K. D., Cheung, C. K. T., & Choi, W. (2000). Cyberostracism: Effects of being ignored over the Internet. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 748–762. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.5.748>

- Xing, J., & Kuo, F. (2024). The effects of cyber-ostracism on college students' aggressive behavior: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1393876>
- Yanuar, D., Muharman, N., Yudha, M. Y. T. P., Rahmawati, R., Anisah, N. A., & Maini, M. S. (2023). Cancel culture sebagai bentuk kontrol sosial di Twitter. *Jurnal Media Dan Komunikasi*, 3(2), 120–135. <https://doi.org/10.20473/medkom.v3i2.44044>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Yuniarti, R. (2025). Pengaruh distribusi data terhadap hasil uji korelasi: Studi pada uji pearson product-moment, rank spearman, dan rank kendall tau. *Jurnal UJMC*, 11(1), 9–16. <https://ejournal.unisda.ac.id/index.php/ujmc/article/view/9439>
- Yusainy, C., Putri, I. L., Fadlillah, L. R., Veronica, G. M., Darmawan, I., & Wicaksono, W. (2023). Cancelled: Effect of cyber-ostracism on the mental condition of Instagram users. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 1-10. <https://doi.org/10.15575/psy.v10i1.18158>
- Zakirah, D. M. A. (2020). Media sosial sebagai sarana membentuk identitas diri mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Kopis: Kajian Penelitian Dan Pemikiran Komunikasi Penyiaran Islam*, 2(2), 91–101. <https://doi.org/10.33367/kpi.v2i2.1116>
- Zikic, S. (2022). How technology impacts communication and identity-creation. *Filozofija i Društvo*, 33(2), 297–310. <https://doi.org/10.2298/FID2202297Z>