

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DAN *SPIRITUAL INTELLIGENCE*
DENGAN *SOCIAL ANXIETY* PADA GENERASI Z DI MALANG**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

Sri Hidayati Absuhalini

NIM : 200401110228

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN
**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DAN *SPIRITUAL INTELLIGENCE*
DENGAN *SOCIAL ANXIETY* PADA GENERASI Z**

DI MALANG


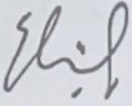
SKRIPSI

Oleh

Sri Hidayati Absuhalini

NIM : 200401110228

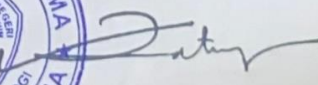
Telah disetujui Oleh

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog</u> NIP. 199004072019032013		02-12-2024
Dosen Pembimbing 2 <u>Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si</u> NIP. 199109082019032008		04-12-2024

Malang, 03 Desember 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi




Ratu Agung, M.A
NIP. 1980102020150310

LEMBARAN PENGESAHAN

LEMBARAN PENGESAHAN

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DAN *SPIRITUAL INTELLIGENCE* DENGAN *SOCIAL ANXIETY* PADA GENERASI Z DI MALANG

SKRIPSI

Oleh

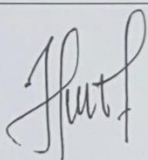
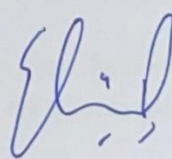
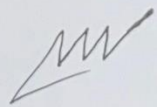
Sri Hidayati Absuhalini

NIM : 200401110228

Telah diuji dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis

Sidang Skripsi pada tanggal

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Ketua Ujian Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog NIP. 199004072019032013		30/12 -24
Sekretaris Penguji Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si NIP. 199109082019032008		30/12 -24
Penguji Utama Dr. Siti Mahmudah, M.si NIP.196710291994032001		27-12-24



NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan fakultas Psikologi
UIN Mauana Malik Ibrahim Malang

Assalamu 'alaikum Wr.WB

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi, terhadap naskah, Skripsi berjudul :

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DAN *SPIRITUAL INTELLIGENCE*
DENGAN *SOCIAL ANXIETY* PADA GENERASI Z DI MALANG

Yang ditulis oleh :

Nama : Sri Hidayati Absuhalini
NIM : 200401110228
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam siding ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb

Malang, 03 Desember 2024

Mengetahui,

Dosen Pembimbing 1



Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog

NIP. 199004072019032013

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan fakultas Psikologi
UIN Mauana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum Wr.WB

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi, terhadap naskah, Skripsi berjudul :

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DAN *SPIRITUAL INTELLIGENCE*
DENGAN *SOCIAL ANXIETY* PADA GENERASI Z DI MALANG

Yang ditulis oleh :

Nama : Sri Hidayati Absuhalini

NIM : 200401110228

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam siding ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Malang, 03 Desember 2024

Mengetahui,

Dosen Pembimbing 2



Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si

NIP. 199109082019032008

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sri Hidayati Absuhalini
NIM : 200401110228
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “*HUBUNGAN SELF-COMPASSION DAN SPIRITUAL INTELLIGENCE DENGAN SOCIAL ANXIETY PADA GENERASI Z DI MALANG*”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik Sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 31 Desember 2024

Penu!



Sri Hidayati Absuhalini
NIM. 200401110228

MOTTO

"When you learn to embrace yourself, anxiety fades into understanding."

Ketika Anda belajar menerima diri sendiri, kecemasan memudar menjadi pemahaman.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji dan syukur kami panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan serta melimpahkan rahmat dan petunjuk serta bimbingan-nya sehingga penuli bisa menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul : Hubungan *Self-Compassion* Dan *Spiritual Intelligence* dengan *Social Anxiety* Pada Generasi Z Di Malang.

Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafa'atya di yaumul qiyamah.

Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi), dalam Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Skripsi ini penulis persembahkan dengan penuh cinta dan rasa syukur kepada kedua orang tua tercinta, Buya dan Ummi, yang selalu memberikan dukungan, kasih sayang, dan doa yang tiada henti. Terima kasih atas segala pengorbanan, kesabaran, dan dorongan yang membuat saya dapat mencapai titik ini. Kalian adalah sumber kekuatan dan inspirasi dalam hidup saya, dan saya akan selalu berusaha membuat kalian bangga.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, tiada kenikmatan yang cukup tanpa rasa syukur kepada Allah SWT. Sholawat serta salam selalu dihaturkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW semoga kita mendapatkan syafa'atnya di hari akhir. Proses penyelesaian skripsi ini memang tak semudah yang diharapkan, tetapi dengan bimbingan dan arahan berbagai pihak dan dengan kasih sayang Allah segala rintangan dapat dilalui. Beribu terima kasih peneliti sampaikan kepada ibu Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog dan ibu Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya dan dengan sabar membimbing, memberi arahan dan motivasi kepada penulis. Selanjutnya ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Dr. Mahmudah M.Si selaku penguji utama dalam skripsi saya
5. Ibu Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog dan Ibu Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si, selaku dosen pembimbing yang sabar dan Ikhlas dalam membimbing proses penyelesaian penelitian ini.
6. Bapak Agus Iqbal Hawabi, M.Psi, selaku dosen wali yang telah bersedia menjadi dosen wali yang memonitoring dan memberikan arahan akademik selama penulis menjadi mahasiswa.
7. Kepada Kakak yang selalu memberikan dukungan luar biasa dan mampu menyemangati saya untuk tetap semangat, bahkan saat saya merasa lelah dan kehilangan arah, serta kepada adik-adik saya yang selalu memberikan semangat dan energi untuk terus melangkah maju meski terkadang tubuh ini merasa Lelah.
8. Kepada Partner skripsi saya Muhammad Noufal Ikhsani yang selalu memotivasi dan menyemangati saya saat menempuh skripsi untuk memperoleh gelar sarjana.

9. Para saudara dan keluarga besar, yang selalu mendoakan saya tanpa henti dan menyelipkan nama saya dalam setiap doa mereka. Dukungan mereka sangat berarti dalam perjalanan ini.
10. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materil.

Malang, 27 Desember 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Amuh' with a flourish above it and some smaller characters below.

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBARAN PENGESAHAN	i
NOTA DINAS	iii
NOTA DINAS	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT.....	xviii
خاصة.....	xix
BAB I.....	0
PENDAHULUAN	0
A. Latar Belakang.....	0
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II	12

TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Teori Social Anxiety	12
1. Pengertian Social Anxiety.....	12
2. Aspek Social Anxiety.....	13
3. Faktor-faktor <i>Social Anxiety</i>	15
B. Teori Self-Compassion.....	16
1. Pengertian Self-Compassion.....	16
2. Aspek Self-Compassion.....	18
3. Faktor-Faktor Self-Compassion.....	19
C. Teori Spiritual Intelligence	21
1. Pengertian Spiritual Intelligence.....	21
2. Aspek Spiritual intelligence.....	22
3. Faktor-Faktor Spiritual Intelligence.....	23
D. Hubungan <i>Self-Compassion</i> dan <i>Spiritual Intelligence</i> dengan <i>Social Anxiety</i>	24
E. Hipotesis	27
BAB III.....	28
METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian	28
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
C. Definisi Operasional	29
1. <i>Social Anxiety</i>	29
2. <i>Self-Compassion</i>	30
3. <i>Spiritual Intelligence</i>	30
D. Partisipan.....	31
1. Populasi.....	31

2. Sampel.....	31
E. Alat Pengumpulan Data	33
1. Instrumen	33
2. Bluprint.....	34
F. Validitas dan Reliabilitas.....	37
1. Uji Validitas	37
2. Uji Reliabilitas.....	41
3. Teknik Analisis Data.....	42
4. Uji Asumsi	43
5. Uji Hipotesis	45
BAB IV.....	48
HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Setting Penelitian	48
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	48
2. Waktu dan Tempat	48
3. Jumlah Subjek Penelitian.....	49
4. Prosedur dan Administrasi Pengumpulan Data	49
B. Hasil Penelitian	51
1. Analisis Deskriptif	51
2. Uji Asmsi	59
3. Uji Hipotesis.....	62
C. Pembahasan	65
1. Tingkat <i>Social Anxiety</i> pada Generasi Z di Malang.....	65
2. Tingkat <i>Self-Compassion</i> pada Generasi Z di Malang	66
3. Tingkat <i>Spiritual Intelligence</i> pada Generasi Z di Malang.....	68

4. Hubungan Self-Compassion dengan Social Anxiety	69
5. Hubungan Spiritual Intelligence dengan Social Anxiety	71
6. Hubungan Self-Compassion dan Spiritual Intelligence dengan Social Anxiety	73
BAB V	76
KESIMPULAN	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skema Hubungan antara Self-Compassion dan Spiritual Intelligence terhadap Social Anxiety.....	28
Tabel 3. 2 Blueprint Self-Compassion Scale	34
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Spiritual Intelligence	35
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Social Anxiety	36
Tabel 3. 5 Uji Validitas Skala Social Anxiety	38
Tabel 3. 6 Uji Validitas Self-Compassion Scale	39
Tabel 4. 1 Deskripsi Responden Berdasarkan Usia	50
Tabel 4. 2 Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
Tabel 4. 3 Deskripsi Data Penelitian.....	51
Tabel 4. 4 Kategorisasi.....	51
Tabel 4. 5 Kategorisasi Social Anxiety	52
Tabel 4. 6 Kriteria Kategorisasi Skor Berdasarkan Gender	52
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor Berdasarkan Gender Pada Social Anxiety	53
Tabel 4. 8 Faktor utama pembentuk variabel Social Anxiety	53
Tabel 4. 9 Kategorisasi Self-Compassion	54
Tabel 4. 10 Kriteria Kategorisasi Skor Berdasarkan Gender	54
Tabel 4. 11 <i>Kategorisasi Skor Berdasarkan Gender Pada</i>	55
Tabel 4. 12 Tingkat Self-Compassion Terhadap Social Anxiety	55
Tabel 4. 13 Hasil Sumbangan Efektif Self-Compassion terhadap Social Anxiety	56
Tabel 4. 14 Kategorisasi Spiritual Intelligence	56
Tabel 4. 15 Kriteria Kategorisasi Skor Berdasarkan Gender	57
Tabel 4. 16 <i>Kategorisasi Skor Berdasarkan Gender Pada Spiritual Intelligence</i>	57
Tabel 4. 17 Tingkat Spiritual Intelligence Terhadap Social Anxiety	58
Tabel 4. 18 Kategorisasi Spiritual Intelligence	58
Tabel 4. 19 Hasil Uji Normalitas	59
Tabel 4. 20 Hasil Uji Linieritas Self-Compassion	60
Tabel 4. 21 Hasil Uji Linieritas Spiritual Intelligence	60
Tabel 4. 22 Hasil Uji Multikolinieritas	61
Tabel 4. 23 Hasil Uji Heteroskedastisitas	62

Tabel 4. 24 Hasil Uji Heteroskedastisitas	62
Tabel 4. 25 Hasil Uji Hipotesis Parsial (Uji t)	63
Tabel 4. 26 Hasil Uji Hipotesis Parsial	64
Tabel 4. 27 Hasil Koefisiensi Determinasi Secara Simultan	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Hasil Kuesioner Pra Penelitian Social Anxiety GEN Z di Malang.....	3
---	---

ABSTRAK

Sri Hidayati Absuhalini, 200401110228, Hubungan *Self-Compassion* Dan *Spiritual Intelligence* Dengan *Social Anxiety* Pada Generasi Z Di Malang, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024.

Pembimbing 1: Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog

Pembimbing 2: Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si

Kata Kunci : *Social Anxiety*, *Self-Compassion*, *Spiritual Intelligence*, Generasi Z

Generasi Z yang tumbuh di era digital dengan kemajuan teknologi yang pesat, menghadapi tantangan psikologis, salah satunya adalah *Social Anxiety* atau biasa disebut kecemasan sosial. Faktor-faktor seperti *self-compassion*, yang mencakup kemampuan individu untuk menerima diri sendiri, dan *spiritual intelligence*, yang berhubungan dengan pemahaman makna hidup dan nilai-nilai spiritual, diduga dapat mempengaruhi tingkat *Social Anxiety*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dan *spiritual intelligence* dengan *Social Anxiety* pada Generasi Z di Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Sampel penelitian ini sebanyak 516 responden (181 pria, 335 wanita) Generasi Z di Malang yang berusia 16-24 tahun. Data dikumpulkan menggunakan *Social Anxiety Scale for Adolescents* (La Greca & Lopez, 1998), *Self-compassion scale* (Neff, 2003) dan *Spiritual Intelligence Self-Report Inventory* (King, 2008). Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Secara simultan, *Self-Compassion* dan *Spiritual Intelligence* memiliki kontribusi yang signifikan ($p < 0,05$) dengan *Social Anxiety* sebesar 29,8%. Secara parsial, *Self-Compassion* berkontribusi signifikan dengan *Social Anxiety* ($p = 0,001$), <0,05 kontribusi sebesar 26,2%. *Spiritual Intelligence* juga menunjukkan kontribusi signifikan ($p = 0,001$), sebesar 0,1%. Artinya, kontribusi *Self-Compassion* terhadap *Social Anxiety* lebih besar dibandingkan dengan *Spiritual Intelligence*.

ABSTRACT

Sri Hidayati Absuhalini, 200401110228, The Relationship Between Self-Compassion And Spiritual Intelligence With Social Anxiety In Generation Z In Malang, Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024.

Supervisor 1: Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog

Supervisor 2: Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si

Keywords : *Social Anxiety, Self-Compassion, Spiritual Intelligence, Generasi Z*

Generation Z, growing up in the digital era with rapid technological advancements, faces psychological challenges, one of which is Social Anxiety. Factors such as self-compassion, which involves an individual's ability to accept themselves, and spiritual intelligence, which is related to understanding the meaning of life and spiritual values, are believed to influence the level of Social Anxiety. This study aims to determine the relationship between self-compassion and spiritual intelligence with Social Anxiety in Generation Z in Malang.

This research uses a correlational quantitative approach. The sample of this study consists of 516 respondents (181 males, 335 females) from Generation Z in Malang, aged 16-24 years. Data were collected using the Social Anxiety Scale for Adolescents (La Greca & Lopez, 1998), the Self-compassion Scale (Neff, 2003), and the Spiritual Intelligence Self-Report Inventory (King, 2008). Data analysis was conducted using multiple linear regression.

The results of the study show that, simultaneously, self-compassion and spiritual intelligence have a significant contribution ($p < 0.05$) to Social Anxiety, with a contribution of 29.8%. Partially, self-compassion significantly contributes to Social Anxiety ($p = 0.001$), with a contribution of 26.2%. Spiritual intelligence also shows a significant contribution ($p = 0.001$), with a contribution of 0.1%. This means that the contribution of self-compassion to Social Anxiety is greater than that of spiritual intelligence.

خالصة

سري هداية عبد السهاليني، 200401110228، "العلاقة بين التعاطف مع الذات والذكاء الروحي مع القلق الاجتماعي في الجيل زد في مالانغ"، كلية العلوم النفسية، جامعة الدكتور مولانا مالك إبراهيم مالانغ، 2024.

المشرف الأول: فوجي أستوتيك، ماجستير في علم النفس، أخصائي نفسي
المشرف الثاني: إيلوك فايز فاطمة الفهيمي، ماجستير في العلوم

الكلمات المفتاحية: القلق الاجتماعي، الرحمة الذاتية، الذكاء الروحي، الجيل زد

تنمو جيل زد في عصر الرقمنة مع التقدم التكنولوجي السريع، ويواجه تحديات نفسية، أبرزها القلق الاجتماعي أو ما يعرف بكآبة القلق الاجتماعي. العوامل مثل الرحمة الذاتية، التي تشمل قدرة الفرد على قبول نفسه، والذكاء الروحي، الذي يرتبط بفهم معنى الحياة والقيم الروحية، يعتقد أنها تؤثر على مستوى القلق الاجتماعي. تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الرحمة الذاتية والذكاء الروحي مع القلق الاجتماعي في جيل زد في مالانغ.

تستخدم هذه الدراسة منهجًا كميًا ترابطيًا. بلغ حجم العينة 516 مشاركًا (181 ذكرًا، 335 أنثى) من جيل زد في مالانغ الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و 24 عامًا. تم جمع البيانات باستخدام مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين (لا غريكا ولوبيز مقياس الرحمة الذاتية (نيف، 2003)، واستبيان الذكاء الروحي (كينغ، 2008). تم تحليل البيانات باستخدام تحليل، (1998) الانحدار الخطي المتعدد.

على القلق ($p < 0.05$) أظهرت نتائج البحث أن الرحمة الذاتية والذكاء الروحي لهما تأثير مشترك ذو دلالة إحصائية الاجتماعي بنسبة 29.8%. أما على المستوى الجزئي، فقد كانت الرحمة الذاتية لها تأثير دال إحصائيًا على القلق الاجتماعي بنسبة 0.1%. وهذا يعني أن تأثير الرحمة، ($p = 0.001$) بنسبة 26.2%. كما أظهر الذكاء الروحي تأثيرًا دالًا، ($p = 0.001$) الذاتية على القلق الاجتماعي أكبر من تأثير الذكاء الروحي

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perbedaan generasi terus berkembang dari waktu ke waktu seiring dengan perubahan dinamika sosial dan kebutuhan masyarakat. dalam beberapa tahun terakhir, konsep definisi generasi telah mengalami perkembangan. Salah satu definisi yang dikemukakan oleh Kupperschmidt (2000) menyatakan bahwa generasi adalah sekelompok individu yang mengidentifikasi diri mereka berdasarkan kesamaan tahun kelahiran, usia, lokasi, dan peristiwa-peristiwa penting dalam kehidupan mereka yang memiliki dampak yang signifikan dalam perkembangan mereka (Kupperschmidt, 2000).

Menurut teori generasi oleh Codrington dan Marshall (2004), manusia dapat dikelompokkan menjadi lima generasi yang meliputi Generasi Baby Boomer (1946-1964), Generasi X (1965-1980), Generasi Y atau milenial (1981-1994), Generasi Z atau iGeneration (1995-2010), dan Generasi Alpha (2011-2025) (Codrington dan Marshall, 2004). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Bencsik, Csikos, dan Juhez (2016) mengklasifikasikan enam generasi yang terdiri dari Generasi Veteran (1925-1946), Generasi Baby Boomer (1946-1960), Generasi X (1960-1980), Generasi Y (1980-1995), Generasi Z (1995-2010), dan Generasi Alpha (2010 ke atas) (Bencsik et al., 2016).

Selain itu, berdasarkan hasil sensus penduduk yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia, Generasi Baby Boomer yang lahir pada tahun 1946-1964, Generasi X yang lahir pada tahun 1965-1980, Generasi Y yang lahir pada tahun 1981-1996, Generasi Z yang lahir pada tahun 1997- 2012, dan Generasi Alpha yang lahir pada tahun 2013 ke atas (BPS Indonesia, 2020).

Terdapat beberapa perbedaan kelompok generasi dari pernyataan yang telah dikemukakan. Contohnya, menurut Codrington (2004) dan Bencsik dkk (2016) Generasi Z merupakan generasi yang lahir pada tahun 1995- 2010, sedangkan hasil Sensus Penduduk yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia menyatakan bahwa Generasi Z ialah individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Perbedaan dalam pengelompokan generasi tersebut terjadi karena peneliti-peneliti tersebut berasal dari

negara yang berbeda dan menggunakan skema yang berbeda pula. Dalam konteks penelitian ini, peneliti merujuk pada definisi generasi yang diajukan oleh BPS Indonesia, mengingat lokasi penelitian yang terletak di Indonesia. Penggunaan rujukan ini penting karena relevansi konteks budaya dan sosial yang berbeda.

Generasi Z merujuk pada individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Dalam rentang usia ini, perkiraan usia mereka saat ini berkisar antara 11 hingga 26 tahun. Generasi Z ini telah memasuki tahap kedewasaan, aktif mencari pekerjaan, dan mengalami perubahan era dari rezim Orde Baru ke rezim Reformasi (BPS Indonesia, 2020).

Menurut Schroth (2019), Generasi Z tumbuh dalam lingkungan pengasuhan yang *overprotective*, membuat mereka memiliki keterbatasan dalam menguasai keterampilan dasar kehidupan yang dibutuhkan. Hal ini mencakup kemampuan mengelola stres secara sehat, merespons kritik, dan kemampuan lainnya (Schroth, 2019).

Sifat protektif yang berlebihan tersebut diyakini menghambat perkembangan kecerdasan, emosi, dan sosial generasi ini. Adapun tiga hambatan emosional utama yang dihadapi Generasi Z yang mengakibatkan rendahnya kepercayaan diri dalam pencapaian profesional, yaitu *anxiety*, kurangnya motivasi, dan perasaan rendah diri (Schroth, 2019). Menurut Chou (2012), Generasi Z ialah kelompok muda yang terhubung erat dengan perkembangan teknologi digital. Meskipun memiliki banyak kelebihan, generasi ini cenderung kurang terampil dalam komunikasi verbal (Chou, 2012).

Sherry Turkle, Dalam bukunya yang berjudul "*Alone Together: Why we expect more from technology and less*" melakukan analisis terhadap subjek-subjeknya dengan latar belakangnya sebagai psikoanalisis. Dalam penelitiannya, Turkle menemukan bahwa banyak subjek mengalami kecemasan terhadap ketidakpastian dan kekacauan dalam hubungan tatap muka. Sebagai akibatnya, mereka cenderung menggunakan teknologi sebagai perantara dalam hubungan interpersonal, karena merasa lebih nyaman dengan kepastian yang ditawarkan oleh teknologi serta menghindari beban dan ketidakpastian dari interaksi tatap muka. (Turkle, 2011).

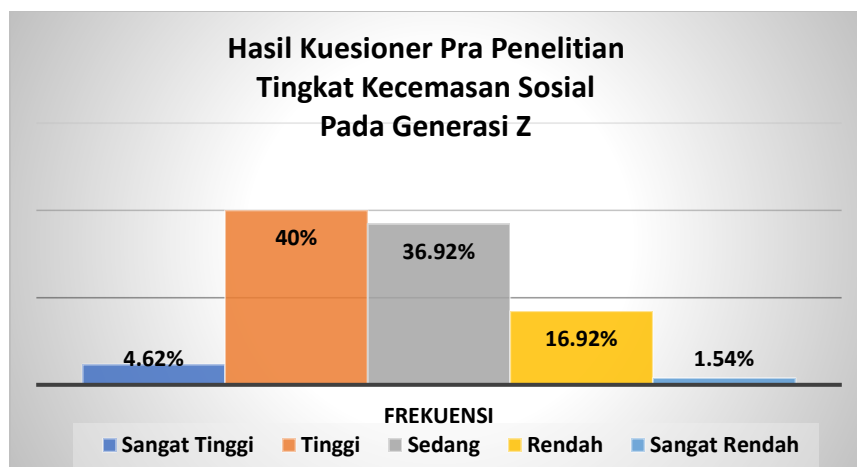
Adanya perasaan takut dan cemas merupakan salah satu kondisi yang dapat terjadi didalam situasi sosial. Kecemasan sosial atau *Social anxiety* dapat diidentifikasi sebagai ketakutan yang meluas terhadap perilaku yang mungkin dianggap negatif oleh orang lain (American Psychiatric Association, 2022). Dampak *social anxiety* dalam masyarakat

melibatkan rentang tekanan yang bervariasi dari tingkat di bawah ambang batas hingga tingkat klinis. Gangguan ini dapat berdampak pada fungsi sosial dan pekerjaan, bervariasi dari tingkat ringan hingga berat (Fehm et al., 2008).

Dalam buku psikologi abnormal karya Nevid dkk edisi kesembilan (2018) dijelaskan bahwasannya kecemasan ditandai dengan berbagai sintom yang mencakup sintom fisik, perilaku, dan kognitif. Sintom fisik melibatkan kegelisahan, kecemasan, gemetar, sesak, sakit dibagian perut, berkeringat hebat di dahi, telapak tangan bahkan bisa di sekujur tubuh, kepala pusing, mual, nafas tersengal sengal, serta jantung berdegup kencang. Selanjutnya, sintom perilaku. Sintom perilaku yakni sintom yang melibatkan perilaku suka menghindar, bergantung dan mudah gelisah. Adapun sintom kognitifnya yakni seringkali sulit untuk berkonsentrasi, memiliki pemikiran yang membingungkan, memikirkan hal yang mengganggu pikirannya secara terus menerus, mengkhawatirkan, takut dan cemas akan masa depan atau masa yang belum terjadi (Nevid et al., 2018).

Menurut American Psychiatric Association (2013), *Social anxiety* merupakan sebuah kondisi di mana individu merasakan ketakutan dan menjadi lebih berhati-hati dalam interaksi dengan orang-orang di sekitarnya. Remaja yang mengalami tingkat *Social anxiety* yang tinggi berpotensi menghadapi masalah jangka panjang dalam hal pendidikan, pekerjaan, hubungan sosial, dan kemungkinan terjadinya penurunan keterlibatan dalam masyarakat. (Hofmann dan Dibartolo, 2001).

Berdasarkan hasil survey pra penelitian mengenai seberapa tinggi tingkat *social anxiety* pada generasi Z, yang peneliti lakukan terhadap 65 Partisipan daerah Malang, ditemukan bahwa 44,62% memperoleh presentase yang tinggi, 36,92% memperoleh presentase sedang dan sisanya yakni 18,46% memperoleh presentase rendah. Sehingga, tingkat *social anxiety* yang dialami Partisipan Gnerasi Z daerah Malang dapat dikatakan tinggi.



Gambar 1 Hasil Kuesioner Pra Penelitian Social Anxiety GEN Z di Malang

Kemudian, hasil wawancara singkat dengan seorang individu Generasi Z di daerah Malang dengan inisial D, menunjukkan tingkat *social anxiety* yang tinggi. D mengaku sering kali merasa kurang percaya diri, cemas, dan merasa diawasi saat berada dalam situasi sosial. Hal ini menyoroti tantangan yang dihadapi D dalam berinteraksi dengan orang lain, menunjukkan *social anxiety* yang cukup tinggi pada tingkat personal.

Lebih lanjut, saat ditanya tentang strategi mengatasi perasaannya, D mengungkapkan bahwa ia seringkali mengatur pola pernapasannya untuk merasa lebih tenang ketika kecemasan muncul dalam situasi sosial. Kadang-kadang, ia juga mencari tempat yang tenang untuk meredakan perasaan yang dialaminya. Dari penjelasan ini, dapat diartikan bahwa D menggunakan *self-compassion* sebagai cara untuk mengatasi tantangan tersebut. Keterkaitan dengan *self-compassion* muncul dalam cara Generasi Z merespons dan mengatasi tantangan ini.

Self-compassion mencerminkan adanya kasih sayang terhadap diri sendiri, di mana individu menerima kesalahan mereka tanpa perlu merasa terlalu menyesal. Tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi memiliki prediksi langsung terhadap penurunan *social anxiety* dan juga mempengaruhi penurunan Penindasan Ekspresif dalam kedua dimensi *social anxiety*. Namun, yang perlu dicatat, berbeda dengan penelitian Bates, sebelum mengontrol depresi, Penilaian Ulang Kognitif juga memainkan peran penting dalam memoderasi hubungan *self-compassion* dan kedua bentuk *social anxiety* (Bates et al., 2021).

Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung melaporkan tingkat kecemasan yang lebih rendah setelah menyelesaikan tugas, seperti yang diungkapkan oleh Neff et al. (2007). Melalui upaya pribadi, *self-compassion* juga dapat meningkatkan perilaku kesehatan dalam konteks pengembangan spiritual (Neff, 2010).

Individu yang kurang memiliki kasih sayang pada diri sendiri (*self compassion*) cenderung memusatkan perhatian pada aspek negatif dalam diri mereka dan lingkungan sekitar. Mereka sering menyalahkan keadaan yang tidak ideal, meratapi kegagalan, dan merasa tidak berdaya terhadap situasi tertentu. Hal ini dapat mengakibatkan perasaan benci pada diri sendiri dan perlakuan kasar terhadap diri sendiri. Menurut McEwan (2018) intervensi yang bertujuan meningkatkan kasih sayang pada diri sendiri dapat efektif mengurangi tingkat kecemasan, stres, dan depresi (McEwan et al., 2018).

Ungkapan-ungkapan tersebut menyatakan bahwa dalam dunia yang serba cepat dan kompetitif saat ini, seringkali kita lupa untuk memberikan perhatian dan kasih sayang pada diri sendiri. Namun, ketika kita belajar untuk mengasihi diri sendiri dengan penuh pengertian dan belas kasihan, kita dapat mengubah cara kita berinteraksi dengan dunia di sekitar kita. dengan meningkatkan kasih sayang pada diri sendiri, tentu dapat menjadi kunci untuk mengurangi tingkat kecemasan, stres, dan depresi.

Penelitian sebelumnya menyoroti peran penting *self-compassion* sebagai mekanisme koping dalam mengelola tingkat *social anxiety*. untuk mendapatkan wawasan yang lebih holistik, perlu juga mempertimbangkan dimensi spiritualitas melalui konsep *spiritual intelligence*. *Spiritual Intelligence* atau biasa disebut Kecerdasan Spiritual merupakan aktualisasi diri (tahap spiritual). Pada tahap ini, individu mampu menyalurkan kreativitasnya dengan rasa santai, bahagia, toleran, dan merasa terdorong untuk membantu orang lain mencapai kebijaksanaan dan kepuasan yang sama seperti yang pernah dialaminya (Djalali, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Mosavinezhad menunjukkan adanya korelasi antara *spiritual intelligence* dan *social anxiety* di kalangan mahasiswa. Individu yang mengalami *social anxiety* cenderung menilai situasi sosial baru sebagai ancaman karena keyakinan irasional negatif. Hal ini dapat mendorong mereka untuk menghindari keterlibatan dalam situasi sosial dan memilih isolasi. Sebagai contoh, keyakinan negatif seperti "Saya tidak memiliki kendali atas pikiran saya" mencerminkan kecenderungan untuk mengabaikan pola pikir yang lebih adaptif (Mosavinezhad et al., 2019).

Keyakinan negatif lainnya, seperti "pikiran ini membuat saya kehilangan kendali atas pikiran saya," hanya memperkuat fokus perhatian pada situasi saat ini. Dalam pendekatan kognitif terhadap *social anxiety*, keyakinan yang irasional dan maladaptif dianggap sebagai pemicu kecemasan dalam situasi baru. Kecemasan ini kemudian dapat memicu perilaku yang sulit dihindari, membentuk siklus merugikan yang memperkuat keyakinan yang tidak efektif (Mosavinezhad et al., 2019).

Ia juga mengemukakan bahwa *spiritual intelligence* memegang peran signifikan dalam memberikan makna pada kehidupan. Individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas cenderung menghadapi tantangan dengan lebih baik, mengakibatkan pengalaman gangguan mental yang lebih minim. Mereka yang memiliki keyakinan spiritual mampu mengubah pola pikir dan perilaku mereka secara positif, menjadi lebih efisien dalam menangani masalah saat menghadapi kondisi yang sulit (Mosavinezhad et al., 2019).

Secara khusus, ketika seseorang memerlukan panduan dari seorang konselor untuk mengatasi stres, *spiritual intelligence* dapat membantu mereka menemukan makna dalam situasi yang menekan. Ini dapat diartikan sebagai usaha untuk mencari makna dalam situasi stres (Mosavinezhad et al., 2019). Oleh karena itu, ketika seseorang mengalami stres dan mencari bantuan dari konselor, *spiritual intelligence* dapat membantu mereka menemukan makna dalam situasi tersebut.

Secara sederhana, kecerdasan spiritual merupakan penerapan spiritualitas yang adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Dalam istilah lain, kecerdasan spiritual melibatkan "penggunaan" spiritualitas kita untuk memecahkan masalah, membuat rencana, dan beradaptasi dengan tantangan hidup. Dari sudut pandang psikologi, kecerdasan spiritual dapat digambarkan sebagai seperangkat kemampuan mental yang berkontribusi terhadap kesadaran, integrasi, dan penerapan adaptif aspek nonmaterial dan transenden dari keberadaan seseorang

Tambahan dari itu, menurut penelitian Ningrum, Purwanto, & Mulawarman (2021), ditegaskan bahwa *self-compassion* dan aspek spiritual memiliki peran penting dalam membentuk pandangan individu terhadap diri mereka sendiri. Artinya, semakin tinggi tingkat kasih sayang pada diri sendiri dan keterkaitan dengan dimensi spiritual, maka persepsi diri seseorang cenderung menjadi lebih positif. (Ningrum, et al., 2021).

Pandit (2023) mengemukakan bahwasannya *Spiritual intelligence* dapat diidentifikasi sebagai kemampuan manusia untuk merenungkan arti dan tujuan akhir, serta hubungan yang saling terkait antara kita dengan lingkungan sekitar (Pandit, 2023). Berarti, refleksi pada tujuan hidup dan hubungan dengan lingkungan sekitar merupakan hal penting. Kemampuan *spiritual intelligence* ini menunjukkan kedalaman pemikiran dan kesadaran akan aspek-aspek yang lebih dalam dalam kehidupan.

Secara sederhana, kecerdasan spiritual adalah penerapan spiritualitas yang adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Dalam istilah lain, kecerdasan spiritual melibatkan "penggunaan" spiritualitas kita untuk memecahkan masalah, membuat rencana, dan beradaptasi dengan tantangan hidup. Dari sudut pandang psikologi, kecerdasan spiritual dapat digambarkan sebagai seperangkat kemampuan mental yang berkontribusi terhadap kesadaran, integrasi, dan penerapan adaptif aspek nonmaterial dan transenden dari keberadaan seseorang (King, 2013).

Jadi, Seseorang akan menunjukkan kecerdasan spiritualnya ketika ia menggunakan kemampuan dan sumber daya spiritual untuk membuat keputusan serta menilai berbagai permasalahan, termasuk dalam menghadapi tantangan sehari-hari.

Menurut blog post yang ditulis oleh Aprinda Puji (2021) di situs web "Halo Sehat", ia menyatakan bahwa "seseorang dengan tingkat *spiritual intelligence* yang baik, umumnya dapat menyatukan spiritualitas (keyakinan dalam hubungannya dengan sang pencipta), kehidupan batin (inner life), dan kehidupan di luar dirinya (outer life). Semua dapat berjalan dengan seimbang" (Puji, 2021).

Pernyataan tersebut berarti *spiritual intelligence* memungkinkan seseorang untuk mencapai keseimbangan dan harmoni dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Oleh karena itu, untuk membantu Generasi Z mengatasi *social anxiety*, mereka dapat fokus pada pengembangan *Spiritual intelligence* mereka dengan hal lainnya, seperti melatih *self-compassion*, *mindfulness*, serta sumber daya dan kualitas spiritual lainnya. Hal ini dapat membantu mereka menjaga kedamaian lahir dan batin, apa pun kondisinya, dan meningkatkan kemampuan mereka untuk bertindak dengan kebijaksanaan dan kasih sayang

Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara kepada salah seorang perantau dari Sumatera dengan inisial AM. AM mengungkapkan bahwa dia sering mengalami perasaan cemas yang sangat kuat ketika berada dalam situasi sosial tertentu. Misalnya, saat dia berada di acara sosial atau dalam pertemuan dengan orang baru, dia merasa sangat tegang dan tidak nyaman. Ketika situasi tersebut terjadi, dia merasa tidak yakin bagaimaimana seharusnya dia berperilaku atau berbicara, dan ini membuatnya merasa terbebani oleh tekanan sosial.

Dia juga menyebutkan bahwa perasaan tersebut seringkali membuatnya merasa kurang percaya diri. AM cenderung mempertanyakan kemampuannya untuk berinteraksi dengan orang lain dengan lancar. Ini sering kali membuatnya mengalami stress dan kesulitan untuk merasa tenang dan rileks dalam situasi sosial. AM sering merasa khawatir. Rasa ketidakpastian ini dapat meningkatkan kecemasannya dalam situasi sosial, membuatnya merasa lebih terisolasi dan tidak mampu berhubungan dengan orang lain dengan baik. Oleh karena itu, hasil wawancara dengan AM menggambarkan pengalaman emosional yang kompleks, termasuk perasaan cemas, kurangnya percaya diri, dan pencarian makna dalam hidupnya. Semua ini mempengaruhi bagaimana dia berinteraksi dengan dunia di sekitarnya dan bagaimana dia merasa tentang dirinya sendiri.

Berdasarkan fenomena dan data yang ada, menjadikan hal tersebut penting dan menarik untuk dikaji oleh peneliti. Penduduk Generasi Z dan Generasi Milenial di Malang merupakan penduduk usia produktif lebih dari 50% di Malang. populasi milenial sebesar 211.800 jiwa atau 25,21%, dan populasi generasi z sebanyak 213.800 jiwa atau 25,44%. Dari hasil data sensus BPS ini, sudah jelas bahwasannya penduduk Generasi Z merupakan penduduk terbanyak di Malang dengan persentase sebesar 25,44%.

Dari hasil data sensus terkait populasi generasi Z tersebut, telah jelas bahwa generasi Z membawa pengaruh yang besar pula dalam masyarakat. Hal lain membuat peneliti tertarik untuk mengkaji terkait hubungan *self-compassion* dan *spiritual intelligence* dengan *social anxiety*. Populasi yang diambil terdiri dari generasi Z yang telah memasuki masa remaja akhir hingga dewasa awal yang berusia 16 hingga 24 tahun.

Peralihan dari masa remaja ke dewasa, yang berlangsung antara usia 16 hingga 24 tahun, adalah periode di mana individu menghadapi berbagai tantangan dan pengalaman baru. Di samping mulai memperoleh hak hukum dan tanggung jawab yang lebih besar,

remaja dalam rentang usia ini juga masih menjalani perkembangan fisik, psikologis, dan emosional, yang dapat berlanjut hingga usia 20-an (Ukesma, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Universitas Indonesia pada tahun 2021 mengungkapkan bahwa rentang usia 16-24 tahun merupakan periode penting bagi kesehatan mental remaja. Riset ini melibatkan 393 mahasiswa tahun pertama di Indonesia, yang menunjukkan bahwa mereka menghadapi tantangan dalam beradaptasi, mengelola waktu dan keuangan, serta merasa kesepian ketika belajar di kota yang jauh. Hasil survei online menunjukkan bahwa 95,4% mengalami kecemasan, 88% mengalami depresi, dan 96,4% merasa kesulitan dalam mengatasi stres (Fransiska Kaligis, 2021).

Maka dari itu, pada tahap masa perkembangan tersebut, individu seharusnya mulai memahami dan mengembangkan *self-compassion* untuk membantu mereka menghadapi diri sendiri dengan pengertian dan kasih sayang. Sementara *spiritual intelligence* memberikan landasan untuk menemukan makna hidup dan mengatasi ketidakpastian. Kedua faktor tersebut dapat membantu mengelola *social anxiety*.

Peneliti memilih variabel *self-compassion* dan *spiritual intelligence* ini karena keduanya terkait dengan pemahaman diri, keseimbangan emosional, dan persepsi terhadap kehidupan secara lebih dalam. *Self-compassion* berfokus pada kemampuan untuk bersikap lembut dan pemahaman terhadap diri sendiri dalam menghadapi kesulitan, sementara *spiritual intelligence* berkaitan dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang makna dan tujuan hidup, sering kali melampaui ranah material. Kombinasi keduanya dapat memberikan wawasan yang lebih holistik tentang bagaimana individu mengelola stres, memahami diri, dan mencapai kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Pemilihan variabel *self-compassion* dan *spiritual intelligence* dengan *social anxiety* didasarkan pada fokus spesifik penelitian untuk mendalami hubungan *self-compassion*, *spiritual intelligence*, dengan *social anxiety*. Seperti wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti guna mengetahui persepsi tentang diri sendiri. Fokus yang lebih terarah ini, membuat penelitian ini diharapkan dapat lebih mendalam untuk menggali hubungan antara dua variabel tersebut dan dampaknya terhadap *social anxiety*.

Lebih lanjut, penelitian ini diharapkan dapat membuka pemahaman yang lebih baik tentang hubungan peran *self-compassion* dan *spiritual intelligence* dengan *social anxiety*. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi seberapa besar *self-compassion* dan *spiritual*

intelligence dapat memperkuat atau mengurangi tingkat *social anxiety* pada Generasi Z di Malang. Sehingga, tujuan dari proposal penelitian ini tidak hanya untuk mengisi celah pengetahuan dalam literatur psikologis, tetapi juga untuk memberikan dampak positif nyata pada kehidupan generasi Z dalam menghadapi dinamika masyarakat modern.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi Masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Identifikasi masalah pertama adalah seberapa kuat atau lemahnya korelasi antara *self-compassion* dan tingkat *social anxiety* pada Generasi Z di kota Malang.
2. Identifikasi masalah kedua adalah seberapa kuat atau lemahnya korelasi antara *spiritual intelligence* dan tingkat *social anxiety* pada Generasi Z di kota Malang.

C. Batasan Masalah

1. Penelitian ini dibatasi secara geografis hanya pada wilayah Malang, sehingga hasilnya tidak sepenuhnya dapat diterapkan pada populasi di luar wilayah ini.
2. Penelitian ini difokuskan pada hubungan antara variabel-variabel yang telah ditentukan dan tidak mengeksplorasi faktor-faktor lain terhadap *social anxiety*.
3. Responden terbatas pada kelompok usia 18 hingga 25 tahun (generasi Z), sehingga hasilnya mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi yang mungkin berbeda pada kelompok usia yang lebih tua atau lebih muda.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat *self-compassion* pada generasi Z di Malang?
2. Bagaimana tingkat *spiritual intelligence* pada generasi Z di Malang?
3. Bagaimana tingkat *social anxiety* pada generasi Z di Malang?
4. Apakah *self-compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan *social anxiety* pada Generasi Z di Malang?
5. Apakah *spiritual intelligence* memiliki hubungan yang signifikan dengan *social anxiety* pada Generasi Z di Malang?
6. Secara simultan, apakah *self-compassion* dan *spiritual intelligence* memiliki hubungan yang signifikan dengan *social anxiety* pada Generasi Z di Malang?

E. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat *self-compassion* pada generasi Z di Malang.
2. Mengetahui tingkat *spiritual intelligence* pada generasi Z di Malang.
3. Mengetahui tingkat *social anxiety* pada generasi Z di Malang.
4. Mengetahui apakah *self-compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan *social anxiety* pada Generasi Z di Malang?
5. Mengetahui apakah *spiritual intelligence* memiliki hubungan yang signifikan dengan *social anxiety* pada Generasi Z di Malang?
6. Mengetahui apakah *self-compassion* dan *spiritual intelligence* secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan *social anxiety* pada Generasi Z di Malang?

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis:
 - a) Melalui pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang memengaruhi *social anxiety*, penelitian ini dapat berkontribusi pada upaya-upaya untuk meningkatkan kesejahteraan mental Generasi Z di Malang. sehingga, penelitian ini dapat membantu dalam menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan ramah terhadap kesejahteraan psikologis generasi ini.
 - b) Temuan dari penelitian ini juga dapat menjadi sumber pengetahuan yang berkelanjutan bagi para akademisi dan peneliti di bidang psikologi dan pendidikan. hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan yang lebih mendalam tentang topik yang sama atau terkait.
2. Secara Praktis:
 - a) Hasil penelitian dapat digunakan untuk mengembangkan program intervensi atau pendekatan terapeutik yang lebih efektif dalam mengurangi tingkat *social anxiety* pada Generasi Z di Malang. Intervensi yang berfokus pada meningkatkan *self-compassion* dan *spiritual intelligence* dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mengatasi masalah *social anxiety*.

Setelah menyadari pentingnya *self-compassion* dan *spiritual intelligence* dalam mengelola *social anxiety*, penelitian ini dapat memberdayakan individu untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan ini dalam kehidupan sehari-hari mereka, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Teori Social Anxiety

1. Pengertian Social Anxiety

Social Anxiety merupakan suatu keadaan ketidaknyamanan yang dialami seseorang karena mereka merasa bahwa segala yang mereka lakukan atau alami akan diperhatikan oleh orang lain. Orang yang mengalami *Social Anxiety* cenderung memiliki persepsi yang kurang tepat atau salah tentang situasi sosial yang sebenarnya (Darmawan, 2017). Artinya, mereka cenderung melihat situasi sosial lebih buruk daripada yang sebenarnya, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan kesusahan dalam interaksi sosial.

Greca dan Lopez (1998) menyatakan bahwa *social anxiety* merupakan perasaan cemas yang dirasakan dalam situasi sosial, terutama di mana ada potensi untuk dievaluasi negatif atau pengalaman ketidaknyamanan saat berinteraksi dengan orang asing. Artinya, individu yang mengalami *social anxiety* seringkali merasa cemas dalam situasi sosial, khususnya ketika ada potensi penilaian negatif atau ketidaknyamanan saat berinteraksi dengan orang asing.

Social anxiety yakni suatu ketakutan atau kecemasan yang berlebihan terhadap situasi sosial atau performa di depan orang lain. Hal ini bisa menyebabkan gejala fisik dan psikologis yang mengganggu fungsi individu dalam situasi-situasi sosial. Morrison & Heimberg (2013) mengemukakan bahwa *Social Anxiety* merupakan pengalaman yang sering dialami oleh manusia, yang ditandai oleh rasa takut yang intens terhadap penilaian orang lain dalam situasi sosial. ketika kecemasan tersebut mencapai tingkat yang parah sehingga mengganggu fungsi individu, kondisi tersebut disebut sebagai *Social Anxiety Disorder* atau fobia sosial. Prevalensi *Social Anxiety Disorder* dampak kronisnya terhadap individu, ekonomi, dan masyarakat, serta adanya komorbiditas dengan penyakit lain telah didokumentasikan secara komprehensif (Morrison & Heimberg, 2013).

Persepsi penonton dapat memicu representasi mental yang sejalan dengan cara mereka melihat individu, yaitu gambaran dalam pikiran pengidap *Social Anxiety* tentang bagaimana penonton melihat dirinya sendiri. Ini sering disebut sebagai "gambaran anda tentang gambaran saya." Pengidap *Social Anxiety* cenderung memiliki citra diri yang negatif, terbentuk dari pengalaman sosial yang buruk atau persepsi diri yang terdistorsi. Pengidap *Social Anxiety* cenderung menyimpulkan bahwa opini penonton tentang diri mereka buruk. Namun, pada saat yang sama, mereka mungkin percaya bahwa penonton memiliki standar yang sangat tinggi yang sulit untuk dicapai dalam penampilan mereka, menyebabkan dilema yang mendasar: Perbandingan antara representasi mental diri yang dilihat oleh penonton dan penilaian individu terhadap harapan penonton, pada dasarnya membuat individu tersebut merasa rendah diri. (Morrison & Heimberg, 2013).

Tanda-tanda kecemasan yang terlihat, seperti berkurangnya kontak mata atau perilaku gelisah, serta wajah yang memerah, bersama dengan aspek kecemasan yang hanya dirasakan oleh individu, seperti peningkatan detak jantung atau perasaan pikiran kosong yang menandakan hilangnya kendali atas perilaku, secara negatif mempengaruhi representasi mental diri yang dilihat oleh penonton. Siklus ini terus berulang ketika individu tetap dalam situasi tersebut dan mengantisipasi kemungkinan situasi serupa di masa depan (Morrison & Heimberg, 2013).

Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli, peneliti mengacu pada konsep dari Greca dan Lopez (1998) yakni *social anxiety* merupakan perasaan cemas yang dirasakan dalam situasi sosial, terutama di mana ada potensi untuk dievaluasi negatif atau pengalaman ketidaknyamanan saat berinteraksi dengan orang asing.

2. Aspek Social Anxiety

La grace dan lopez mengidentifikasi tiga aspek utama dari *social anxiety*, yaitu ketakutan akan dievaluasi negatif, penghindaran sosial dan kecemasan saat berinteraksi dengan orang baru, serta penghindaran sosial dan ketegangan secara umum atau saat berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal (La Grace & Lopez, 1998).

a. *Fear of Negative Evaluation* (Ketakutan akan dievaluasi negatif):

Ketakutan akan evaluasi negative merupakan salah satu gejala utama dari gangguan *Social Anxiety*. Individu yang mengalaminya cenderung merasa takut atau khawatir akan dievaluasi secara negatif oleh orang lain. Mereka khawatir bahwa orang lain akan mengkritik, menilai, atau menertawakan mereka. Takut akan penilaian negatif ini dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari, termasuk interaksi sosial, pekerjaan, atau sekolah.

b. *Social Avoidance and Distress-New* (Penghindaran sosial dan kecemasan saat berinteraksi dengan orang baru)

Kecemasan saat berinteraksi dengan orang baru merupakan gejala yang umum dari gangguan *Social Anxiety*. Individu yang mengalami gangguan ini cenderung menghindari situasi sosial atau interaksi dengan orang baru karena takut akan disorot, dievaluasi negatif, atau menjadi pusat perhatian. Mereka merasa gelisah, tegang, atau tidak nyaman ketika berada dalam situasi sosial atau saat harus berinteraksi dengan orang baru.

c. *Social Avoidance and Distress-General* (Penghindaran sosial dan ketegangan secara umum atau saat berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal)

Selain menghindari interaksi dengan orang baru, individu dengan gangguan ini juga cenderung menghindari interaksi sosial dengan orang-orang yang sudah dikenal. Mereka merasa cemas atau tegang bahkan ketika berinteraksi dengan teman, keluarga, atau rekan kerja yang sudah dikenal sebelumnya. Kecemasan ini bisa membuat mereka merasa tidak nyaman dan sulit untuk bersantai dalam situasi sosial.

Dari penjelasan di atas, individu yang mengalami *Social Anxiety* cenderung mengalami perasaan dalam situasi sosial, khususnya ketika ada potensi penilaian negatif atau ketidaknyamanan saat berinteraksi dengan orang asing. *Social Anxiety* ditandai dengan ketakutan akan penilaian negatif, penghindaran sosial, dan kecemasan saat berinteraksi dengan orang baru atau dalam situasi sosial umum.

3. Faktor-faktor *Social Anxiety*

Social Anxiety dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pengalaman sosial traumatis, ketidakpercayaan diri, dan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain. *Social Anxiety* dapat dipicu oleh dua faktor utama: faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi karakteristik seperti kepribadian, usia, temperament, dan regulasi emosi (Hoffman & Dibartolo, 2010; Marcellyna, 2017)

La Grace dan Lopez (1998) mengemukakan Faktor-faktor *Social Anxiety* meliputi:

a. *Peer Relations*

Social Anxiety dapat dipengaruhi oleh hubungan dengan teman sebaya. Kualitas hubungan dengan teman dapat mempengaruhi tingkat *Social Anxiety* seseorang.

b. *Friendships*

Social Anxiety juga terkait dengan kualitas persahabatan. Persahabatan yang seimbang dan positif dapat membantu mengurangi *Social Anxiety*.

c. *Self-Concept*

Konsep diri seseorang dapat mempengaruhi *Social Anxiety*. *Social Anxiety* dapat timbul ketika seseorang memiliki konsep diri yang negatif atau tidak stabil.

d. *Age*

Social Anxiety dapat dipengaruhi oleh usia. *Social Anxiety* dapat lebih umum terjadi pada remaja karena mereka masih dalam proses pengembangan diri dan masih mencari identitas.

e. *Maturity*

Kematangan seseorang juga dapat mempengaruhi *Social Anxiety*. *Social Anxiety* dapat timbul ketika seseorang belum memiliki kematangan yang cukup untuk menghadapi situasi sosial.

f. *Physical Appearance*

Penampilan fisik seseorang dapat mempengaruhi *Social Anxiety*. *Social Anxiety* dapat timbul ketika seseorang memiliki penampilan fisik yang tidak sesuai dengan standar sosial.

g. *Family Relationships*

Hubungan dengan keluarga dapat mempengaruhi *Social Anxiety*. *Social Anxiety* dapat timbul ketika seseorang memiliki hubungan yang tidak stabil dengan keluarga.

Dari faktor-faktor yang dikemukakan oleh La Grace dan Lopez (1998), dapat disimpulkan bahwa *Social Anxiety* dipengaruhi oleh berbagai aspek interpersonal dan intrapersonal. Faktor-faktor seperti hubungan dengan teman sebaya, kualitas persahabatan, hubungan keluarga, serta konsep diri memainkan peran penting dalam menentukan tingkat *Social Anxiety* seseorang. Selain itu, aspek usia, kematangan, dan penampilan fisik juga dapat memengaruhi kecenderungan seseorang untuk mengalami *Social Anxiety*, terutama dalam konteks pencarian identitas dan interaksi sosial. Dengan demikian, *Social Anxiety* merupakan fenomena yang kompleks dan melibatkan banyak aspek dalam kehidupan seseorang.

B. Teori Self-Compassion

1. Pengertian Self-Compassion

Self-compassion, menurut definisi dari Neff (2003), adalah konsep yang berasal dari psikologi Buddhis yang telah diadaptasi ke dalam bahasa sekuler dalam literatur ilmiah. Ini mengacu pada kemampuan untuk memperluas perasaan belas kasih kepada diri sendiri baik dalam situasi di mana penderitaan tidak disebabkan oleh kesalahan pribadi maupun dalam situasi di mana penderitaan disebabkan oleh kesalahan, kegagalan, atau kekurangan diri sendiri (Neff, 2003). Artinya, *self-compassion* ini merupakan bentuk belas kasih kepada diri sendiri, disebabkan kesalahan pribadi secara sengaja maupun tidak, kegagalan, atau kekurangan diri sendiri

Gilbert (2017) mendefinisikan secara umum, konsep ini dipandang sebagai cara positif untuk mengatasi tekanan emosional dengan menggabungkan sensitivitas terhadap penderitaan dengan keinginan untuk mengurangi penderitaan tersebut. Dalam mengeksplorasi dampak *self-compassion* terhadap tekanan emosional, dua model alternatif telah diajukan (Gilbert, 2017). Model perkembangan kasih sayang Gilbert

mengajukan bahwa *self-compassion* melibatkan kemampuan untuk menenangkan diri dalam situasi tekanan serta mengurangi kritik terhadap diri sendiri. Model ini menekankan bahwa kemampuan ini dipengaruhi oleh pengalaman keterikatan awal dengan figur pengasuh (McBride et al.,2022).

Model alternatif Neff sejalan dengan definisi Gilbert tentang *self-compassion* dan mengakui pengalaman keterikatan sebagai sumber respons belas kasih (Neff & Dahm, 2015). Namun, Neff lebih menekankan pada belas kasih yang ditujukan kepada diri sendiri. Dalam pandangan Neff, *self-compassion* melibatkan tindakan yang menunjukkan kebaikan pada diri sendiri dengan fokus pada pemahaman dan kehangatan terhadap diri sendiri, serta menahan diri dari penilaian negatif dan kritik diri (McBride et al.,2022).

Self-compassion juga mencakup kemampuan untuk merasakan keterhubungan dengan penderitaan manusia secara umum, menyadari bahwa pengalaman sulit adalah hal yang lazim bagi semua orang, dan menolak perasaan terisolasi dari orang lain. Komponen ketiga dari *self-compassion* dalam model Neff adalah kemampuan untuk menghadapi pengalaman negatif dengan kesadaran penuh, bukan terlalu mengidentifikasi diri dengan emosi negatif dan perasaan tertekan (Adie et al., 2021).

Secara keseluruhan, elemen-elemen belas kasihan diri ini membantu individu mengenali tindakan konstruktif yang dapat mengurangi tekanan, dengan tujuan bukan hanya untuk merasa baik, tetapi juga untuk bertindak secara efektif dalam mengatasi masalah. Oleh karena itu, *self-compassion* dapat melibatkan pendekatan proaktif daripada menghindari situasi sulit saat dianggap perlu (Adie et al., 2021).

Dari beberapa konsep teori yang telah dikemukakan, peneliti mengacu pada pengertian teori Neff (2003) terkait *self-compassion*, di mana *self-compassion* bukan hanya tentang memberi maaf pada diri sendiri saat membuat kesalahan atau mengalami kegagalan, tetapi juga tentang memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, memahami bahwa kita tidak sendirian dalam penderitaan kita, dan menghadapi pengalaman kita dengan kesadaran penuh. Teori Neff menekankan pentingnya *self-compassion* dalam mengurangi tingkat kecemasan serta depresi.

2. Aspek Self-Compassion

Neff (2011) mengidentifikasi tiga aspek utama dari *self-compassion*, yaitu *self-kindness* (belas kasihan pada diri sendiri), *common humanity* (pemahaman akan kemanusiaan bersama), dan *mindfulness* (kesadaran diri).

a. *Self-kindness*

self-kindness versus *selfjudgment* yang kritis menunjukkan bahwa penting untuk memiliki sikap hangat dan pemahaman terhadap diri sendiri saat menghadapi kegagalan, penderitaan, atau ketidakmampuan, daripada menghindari atau menyalahkan diri sendiri dengan kritik yang berlebihan. Penolakan terhadap sikap ini dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres, frustrasi, dan bahkan meningkatkan tingkat kritik terhadap diri sendiri.

b. *Common humanity*

Common Humanity versus *Isolation*, menunjukkan bahwa perasaan frustrasi sering muncul ketika hal-hal tidak memenuhi harapan individu, yang dapat disertai dengan perasaan terisolasi di mana individu merasa seolah-olah dia sendirilah yang mengalami penderitaan atau menghadapi masalah yang unik.

Oleh karena itu, *self-compassion* diperlukan untuk menyadari bahwa tidak hanya dirinya sendiri, tetapi juga manusia pada umumnya, sering mengalami ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan.

c. *Mindfulness*

Mindfulness versus *overidentification*, menyoroti pentingnya *self-compassion* dalam mencapai keseimbangan antara pengalaman emosi negatif individu, tanpa terlalu terlibat berlebihan, dengan cara mengaitkan pengalaman pribadi dengan pengalaman orang lain.

Dari aspek *self-compassion* yang telah dijelaskan, ketiganya dapat memengaruhi *social anxiety*. Pertama, *self-kindness*. Dalam konteks *social anxiety*, memiliki sikap yang hangat terhadap diri sendiri penting untuk mengurangi tingkat kritik yang berlebihan terhadap diri sendiri yang seringkali muncul. Dengan

mengembangkan *self-kindness*, individu dapat mengatasi ketakutan dan kecemasan sosial dengan lebih baik.

Kedua, *common humanity*. Dalam situasi *social anxiety*, menyadari bahwa banyak orang mengalami kesulitan dalam interaksi sosial dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan isolasi yang sering kali terkait dengan kondisi tersebut. Ini dapat membantu individu merasa lebih terhubung dengan orang lain.

Ketiga, *mindfulness*. Dalam konteks *social anxiety*, memiliki kecakapan *mindfulness* dapat membantu individu untuk menghadapi perasaan cemas atau takut dalam situasi sosial tanpa menjadi terlalu terperangkap dalam pikiran negatif atau *self-consciousness* yang berlebihan. Dengan demikian, *mindfulness* dapat membantu mengurangi tingkat *Social Anxiety* dan meningkatkan kemampuan individu untuk berinteraksi dengan orang lain dengan lebih nyaman.

Secara keseluruhan, Ketiga aspek tersebut (*self-compassion*, *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*) dapat membantu mengurangi *social anxiety* dengan cara mengurangi kritik diri, meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain, dan mengelola kecemasan dalam situasi sosial.

3. Faktor-Faktor Self-Compassion

Neff (2003), mengemukakan bahwa *Self-compassion* dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

a. Gender

Neff (2003) menemukan bahwa perempuan cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan lebih sering menggunakan self-talk negatif dan lebih kritis terhadap diri sendiri, sehingga mereka memerlukan lebih banyak kasih sayang dan perhatian pada diri sendiri

b. Kepribadian

Individu dengan kepribadian yang terbuka dan stabil lebih mampu menghadapi kesulitan dan kegagalan dengan cara yang lebih positif. Kepribadian yang stabil juga membantu individu dalam mengatur emosi dan menghadapi situasi yang sulit dengan lebih baik

c. Budaya

Budaya kolektif, seperti yang ditemukan pada orang-orang Asia, dapat meningkatkan *self-compassion* karena kebudayaan tersebut lebih menekankan interdependensi dan kebersamaan. Sebaliknya, budaya individualis dapat mengurangi *self-compassion* karena lebih menekankan pada kepentingan individu

d. Peran orang tua

Orang tua yang menunjukkan sikap perhatian dan peduli dapat membantu anak mengembangkan *self-compassion*. Anak yang memiliki orang tua yang lebih perhatian dan peduli cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi

e. Usia

Social Anxiety dapat lebih umum terjadi pada remaja karena mereka masih dalam proses pengembangan diri dan masih mencari identitas. *Self-compassion* dapat membantu individu menghadapi kesulitan dan kegagalan dengan lebih baik, sehingga usia dapat mempengaruhi *self-compassion* dalam beberapa cara

Dari faktor-faktor di atas, dapat disimpulkan bahwa *Self-Compassion*, dipengaruhi oleh faktor, gender, kepribadian, budaya, peran orang tua, dan usia. Gender menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki *Self-Compassion* lebih tinggi karena kebutuhan untuk mengatasi kritik diri. Kepribadian yang stabil membantu individu menghadapi kesulitan dengan lebih positif. Budaya kolektif memperkuat *Self-Compassion* melalui nilai kebersamaan, sementara budaya individualis cenderung melemahkannya. Selain itu, perhatian orang tua yang positif dan tahapan usia, terutama dalam proses pencarian identitas, turut memengaruhi perkembangan *Self-Compassion* seseorang.

C. Teori Spiritual Intelligence

1. Pengertian Spiritual Intelligence

David (2008) mendefinisikan spiritual sebagai sesuatu yang berkaitan dengan roh dan memiliki aspek spiritual atau religius. Kecerdasan spiritual digunakan oleh seseorang ketika ia memanfaatkan kemampuan serta sumber daya spiritualnya untuk membuat keputusan dan menilai berbagai permasalahan, serta dalam mengatasi tantangan sehari-hari.(King, 2008).

Menurut Zohar dan Ian Marshall, dikutip dari buku Abdul Wahab (2011) *Spiritual Intelligence* merupakan kemampuan untuk menghadapi pertanyaan-pertanyaan tentang makna hidup. Ini merupakan kecerdasan yang memungkinkan seseorang untuk melihat perilaku dan eksistensi mereka dalam konteks yang lebih dalam dan bermakna. Seseorang dapat menilai bahwa tindakan atau jalan hidup mereka memiliki signifikansi yang lebih tinggi atau lebih berarti daripada yang lainnya. Ketika individu tersebut memiliki spiritual intelligence yang baik. Singkatnya, menurut Zohar, spiritual intelligence merupakan kemampuan untuk mengungkap makna, tujuan, dan motivasi terdalam kita (Zohar, 2000). Artinya, semakin tinggi tingkat spiritual intelligence, memungkinkan individu untuk mengungkap makna, tujuan, dan motivasi terdalam dalam kehidupan mereka dengan lebih baik.

Sementara itu, Menurut Doustdar Toosi (2016), *Spiritual Intelligence* dapat diartikan sebagai tingkat kecerdasan tertinggi yang dimiliki manusia, yang memainkan peran penting dalam keyakinan, pemikiran, dan aktivitas sehari-hari. *spiritual intelligence* memungkinkan kita merencanakan aspek-aspek penting dalam hidup dan menerima perubahan dengan pemahaman tentang nilai-nilai yang lebih tinggi serta mengidentifikasi tindakan yang sesuai dan bermakna (Doustdar Toosi et al., 2016). Adapun menurut Goleman (1995), *spiritual intelligence* melibatkan pencapaian penuh potensi diri, ketekunan, pengendalian naluri, pengaturan diri, serta pencegahan dari penderitaan dan kekhawatiran (Goleman 1995).

Selain itu, Makbul (2021) mengemukakan bahwa *Spiritual Intelligence* adalah kemampuan untuk mengembangkan sikap berpikir rasional yang merupakan aspek yang paling menonjol dan hakiki dalam diri manusia, yang tumbuh melalui pengalaman spiritual (bagi individu yang beriman). Potensi *Spiritual Intelligence* ini mampu

membangkitkan kesadaran akan pentingnya ketaatan terhadap nilai-nilai moral, norma, dan kasih sayang terhadap Tuhan serta sesama makhluk. Akibatnya, individu akan merasakan dorongan atau keinginan yang kuat untuk meningkatkan ibadah kepada Allah SWT (Makbul, 2021).

Berdasarkan pengertian yang dikemukakan oleh para ahli, *Spiritual Intelligence* dapat diartikan sebagai jenis kecerdasan yang membentuk dasar bagi peningkatan harga diri, penanaman nilai-nilai moral, serta rasa memiliki yang lebih kuat. Ini juga mencakup kemampuan seseorang untuk menjadi lebih manusiawi dan memberi makna pada praktik ibadah agar dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli, peneliti mengacu pada teori *Spiritual Intelligence* karya David King (2008), dimana *Spiritual Intelligence* merupakan suatu kemampuan individu untuk mencapai pemahaman mendalam tentang makna, nilai, dan tujuan dalam kehidupan, serta kemampuan untuk mengintegrasikan dimensi spiritual dalam pengambilan keputusan dan kesejahteraan pribadi.

2. Aspek Spiritual intelligence

David King dan De Cicco membagi 24 indikator *Spiritual Intelligence* ke dalam empat aspek (King & De Cicco, 2009). Keempat bagian tersebut meliputi:

a) *Critical Existential Thinking* :

Kemampuan untuk beradaptasi dan berubah dalam situasi yang berbeda.

b) *Personal Meaning Production*:

Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan sebagai bagian dari proses pertumbuhan dan perkembangan spiritual.

c) *Transcendental Consciousness* :

Kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit dan kesedihan untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi.

d) *Consciousness State Expansion*:

Kemampuan untuk memiliki kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai yang lebih tinggi dan lebih luas.

Penulis menyimpulkan bahwa Spiritual Intelligence melibatkan kemampuan untuk berpikir mendalam tentang makna hidup, menemukan pelajaran dari pengalaman sulit, mengatasi rasa sakit untuk mencapai pemahaman yang lebih baik, dan menjalani hidup dengan panduan nilai-nilai yang positif.

Dari aspek yang telah dijelaskan, terdapat beberapa aspek yang dapat mempengaruhi social anxiety yakni kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit, dan kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai.

3. Faktor-Faktor Spiritual Intelligence

David King menjelaskan empat faktor yang mempengaruhi kecerdasan spiritual sebagai berikut:

a) Faktor Internal

1) Pemikiran Kritis Eksistensial

Kemampuan untuk berpikir dan merenung tentang makna hidup, tujuan, dan pertanyaan-pertanyaan besar mengenai keberadaan kita. Ini melibatkan refleksi mendalam tentang hidup dan tempat kita di dunia.

2) Produksi Arti Pribadi

Kemampuan untuk menciptakan tujuan hidup dan menemukan makna dalam pengalaman kita sehari-hari. Ini berkaitan dengan cara kita memahami arti kehidupan dan peristiwa yang kita alami.

3) Kesadaran Tinggi

Kemampuan untuk mencapai tingkat kesadaran yang lebih mendalam, yang memungkinkan kita untuk merasakan dan memahami sisi spiritual dalam hidup kita.

4) Ekspansi Kesadaran

Kemampuan untuk memperluas pikiran dan mengintegrasikan pengalaman spiritual dalam kehidupan sehari-hari kita.

b) Faktor Eksternal

1) Lingkungan Sosial

Pengaruh dari orang-orang di sekitar kita dan norma-norma sosial yang membentuk cara kita melihat dan memahami aspek spiritual. Ini termasuk budaya dan agama yang ada di masyarakat.

2) Pengalaman Spiritual Kolektif

Partisipasi dalam kegiatan spiritual bersama, seperti ritual atau pertemuan dengan kelompok, yang dapat memperdalam pemahaman dan pengalaman spiritual kita.

3) Dukungan dari Sistem Kepercayaan

Adanya struktur agama atau filosofi dalam masyarakat yang memberi kita panduan untuk memahami pengalaman spiritual kita.

Secara keseluruhan, kecerdasan spiritual dipengaruhi tidak hanya oleh kemampuan pribadi seseorang, tetapi juga oleh lingkungan sosial dan budaya di mana mereka berada (King & DeCicco, 2009).

Dari paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor dari spiritual intelligence yakni kemampuan individu untuk memahami makna hidup, menemukan tujuan pribadi, mengintegrasikan pengalaman spiritual, serta dipengaruhi oleh lingkungan sosial, pengalaman spiritual kolektif, dan dukungan dari sistem kepercayaan.

D. Hubungan *Self-Compassion* dan *Spiritual Intelligence* dengan *Social Anxiety*

Self-compassion memiliki peran penting dalam mengurangi *social anxiety*. Menurut Werner et al. (2012), individu dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung mengalami gejala *social anxiety* yang lebih rendah. *self-compassion* dapat bertindak sebagai buffer atau pelindung terhadap *social anxiety* dengan membantu individu mengurangi kritik diri dan pikiran negatif tentang diri mereka sendiri, serta meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi situasi sosial yang menimbulkan kecemasan.

Selanjutnya terdapat penelitian yang dilakukan Gilla pada tahun 2018 terkait hubungan *self-compassion* dan *social anxiety* pada remaja. Subjek penelitian mereka yakni 316 adolesensi yang berumur antara 14-18 tahun, yang berasal dari Scotland, UK. Penelitian nya menunjukkan bahwa *self-compassion* terkait dengan *Social Anxiety*, dengan efek besar ($r = -.551$). hasil penelitian mereka juga menunjukkan bahwa *self-compassion*

mampu menyusun kesimpulan yang benar tentang keseluruhan populasi, sehingga dapat membantu mencegah dan mengatasi *social anxiety*. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *self-compassion* mampu mempengaruhi *social anxiety* melalui pengaruhnya terhadap pengendalian emosi dan penerimaan empati dari orang lain (Gilla, Ciara dkk 2018).

Dari hasil penelitian tersebut, dapat diartikan bahwa *self-compassion* dapat mempengaruhi *social anxiety* melalui pengaruhnya terhadap pengendalian emosi dan penerimaan empati dari orang lain. Dengan demikian, *self-compassion* memiliki potensi untuk membantu mencegah dan mengatasi *social anxiety*.

Selanjutnya, selain *self-compassion* yang memiliki keterkaitan dengan *social anxiety*, *spiritual intelligence* juga memiliki keterkaitannya dengan *social anxiety* seseorang. Menurut Amram dan Dryer (2008), kecerdasan spiritual melibatkan kemampuan untuk menerapkan sumber daya spiritual dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kesejahteraan dan menghadapi tantangan hidup. Dalam penelitian mereka, mereka mengembangkan dan memvalidasi Integrated Spiritual Intelligence Scale (ISIS) yang menunjukkan bahwa individu dengan kecerdasan spiritual yang tinggi cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mengelola emosi dan tekanan hidup, yang pada akhirnya dapat mengurangi kecemasan, termasuk *Social Anxiety*. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya *self-compassion* dan *spiritual intelligence* dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan.

Adapun Penelitian oleh Mosavinezhad menunjukkan adanya korelasi antara *spiritual intelligence* dan *social anxiety* di kalangan mahasiswa. Individu yang mengalami *social anxiety* cenderung menilai situasi sosial baru sebagai ancaman karena keyakinan irasional negatif. Ini mendorong mereka untuk menghindari situasi sosial dan memilih isolasi. Keyakinan negatif seperti "Saya tidak memiliki kendali atas pikiran saya" mengabaikan pola pikir yang lebih adaptif. Dalam pendekatan kognitif terhadap *social anxiety*, keyakinan irasional dan maladaptif dipandang sebagai pemicu kecemasan. *Spiritual intelligence* berperan dalam memberikan makna pada kehidupan. Individu dengan tujuan hidup yang jelas menghadapi tantangan dengan lebih baik, mengurangi gangguan mental (Mosavinezhad et al., 2019).

Mereka yang memiliki keyakinan spiritual dapat mengubah pola pikir dan perilaku secara positif saat menghadapi situasi sulit. Ketika mencari bantuan dari konselor untuk mengatasi stres, *spiritual intelligence* membantu mereka menemukan makna dalam situasi tersebut (Mosavinezhad et al., 2019). Dari hasil penelitian tersebut, dapat diartikan bahwa *Spiritual intelligence* membantu individu memberikan makna pada kehidupan dan menghadapi tantangan dengan lebih baik, mengurangi gangguan mental, termasuk *social anxiety*. Keyakinan spiritual juga memungkinkan individu mengubah pola pikir dan perilaku secara positif dalam mengatasi situasi sulit,

Lebih lanjut, Amy Wachholtz dan Kenneth Pargament pada tahun 2005 mengemukakan bahwa adanya hubungan *self-compassion* dan *spiritual intelligence*, Dimana spiritual yang melibatkan elemen *self-compassion* dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi kecemasan. Individu yang mengintegrasikan *self-compassion* dalam praktik spiritual mereka cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dan mengalami lebih sedikit gejala kecemasan. (Wachholtz & Pargament, 2005).

Selanjutnya, penelitian Pandit (2023) yang berjudul "*Relationship between Spiritual Intelligence, Self-compassion and Test Anxiety*" mengkaji hubungan antara *spiritual intelligence*, *self-compassion*, dan kecemasan ujian (*test anxiety*) pada 196 partisipan dewasa muda di India dengan rentang usia 18-25 tahun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan penting sebagai mediator antara *spiritual intelligence* dan kecemasan ujian, dengan semakin tinggi *spiritual intelligence*, semakin tinggi pula tingkat *self-compassion* yang dimiliki individu, yang pada gilirannya mengurangi kecemasan saat menghadapi ujian.

Sementara itu, penelitian ini menganalisis hubungan langsung *self-compassion*, *spiritual intelligence*, dengan *social anxiety* pada Generasi Z di Malang. Penelitian ini tidak hanya melihat peran *self-compassion* dalam mengurangi *Social Anxiety*, tetapi juga mengeksplorasi bagaimana *spiritual intelligence* dapat berkontribusi pada pengurangan *Social Anxiety*. Dalam hal ini, baik *self-compassion* maupun *spiritual intelligence* dianalisis sebagai faktor yang saling berhubungan dengan *social anxiety*, dengan tujuan untuk memahami kontribusi kedua variabel tersebut dalam mengurangi *Social Anxiety* pada individu.

Selain itu, pendekatan metodologi yang digunakan juga berbeda. Pandit (2023) menggunakan model hubungan antar variabel dengan *self-compassion* sebagai mediator antara *spiritual intelligence* dan kecemasan ujian. Di sisi lain, penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda untuk menguji hubungan antara *self-compassion*, *spiritual intelligence*, dan *social anxiety*. Pendekatan ini memungkinkan untuk mengidentifikasi pengaruh langsung dari *self-compassion* dan *spiritual intelligence* terhadap *Social Anxiety*.

Secara keseluruhan, meskipun kedua penelitian ini menyoroti pentingnya *self-compassion*, konteks dan variabel yang dikaji berbeda, memberikan kontribusi yang unik tentang hubungan antara *self-compassion*, *spiritual intelligence*, dan *social anxiety*. bagi generasi Z, pemahaman konsep ini penting karena membantu generasi z dalam mengatasi tekanan sosial dengan lebih efektif, serta memperhatikan kesejahteraan mental dan emosional mereka.

E. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan sebagai berikut :

1. Hipotesis Mayor: Terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara *self-compassion* dan *spiritual intelligence* dengan *social anxiety* pada generasi Z di Malang.
2. Hipotesis Minor:
 - a) Terdapat hubungan yang signifikan variabel *self-compassion* dengan *social anxiety* pada generasi Z di Malang.
 - b) Terdapat hubungan yang signifikan variabel *spiritual intelligence* dan *social anxiety* pada generasi Z di Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

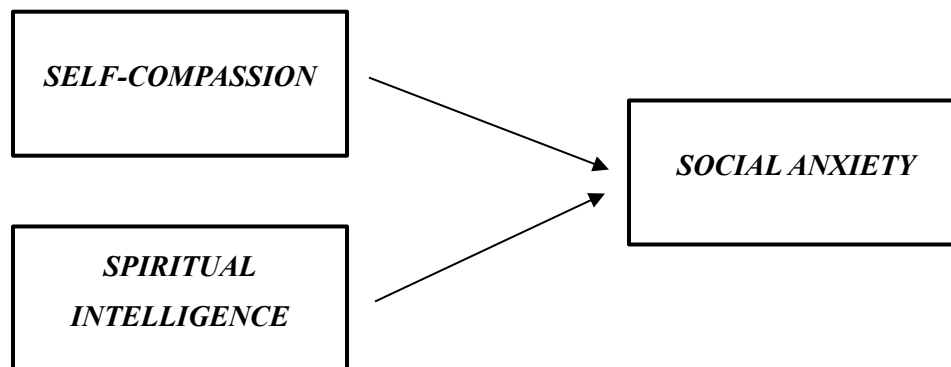
A. Desain Penelitian

Pada penelitian ini penulis menggunakan penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif ialah suatu metode penelitian yang menguji teori-teori secara objektif dengan mengukur hubungan antar variabel menggunakan instrumen tertentu sehingga menghasilkan data numerik yang dapat dianalisis dengan prosedur statistik. Tujuannya adalah untuk memverifikasi atau mengungkapkan teori atau variabel yang sedang diteliti (Sugiyono, 2013).

Menurut sugiyono (2006), penelitian kuantitatif korelasional adalah metode penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua atau lebih variabel secara kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode statistik untuk mengukur pengaruh antar variabel tanpa mencoba untuk memengaruhi variabel tersebut.

Adapun Sukmadinata (2011) mendefinisikan metode ini merupakan pendekatan ilmiah yang berlandaskan pada filsafat positivisme logis, yang fokus pada fenomena objektif yang dapat diukur secara kuantitatif (Sukmadinata, 2011). Penulis menggunakan teknik analisis regresi linear berganda dalam penelitian ini, analisis regresi linier berganda merupakan teknik regresi yang mempunyai lebih dari satu variabel bebas (Prasetyo, 2022).

Tabel 3. 1 Skema Hubungan Self-Compassion dan Spiritual Intelligence dengan Social Anxiety



B. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel penelitian ialah suatu hal yang penting untuk untuk memilih instrumen pengumpulan data yang tepat dan metode analisis yang sesuai. Identifikasi variabel ini bertujuan untuk menentukan metode pengumpulan data dan teknik analisis yang akan digunakan. dalam penelitian ini melibatkan dua variasi, dimana variabel independen (variabel bebas) umumnya disimbolkan dengan huruf x dan variabel dependen (variabel terikat) umumnya disimbolkan dengan huruf y.

1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lainnya. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *Self-Compassion* dan *Spiritual Intelligence*.

2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat merupakan variabel yang selalu dipengaruhi atau terikat dengan variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel terikat yang digunakan yakni *Social Anxiety*.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional ialah penjabaran singkat, ringkas, dan jelas mengenai variabel penelitian. Fungsinya adalah untuk menghindari kebingungan atau interpretasi ganda bagi peneliti terkait variabel-variabel yang akan diselidiki dalam penelitian ini (Azwar, 2017). Di bawah ini merupakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini :

1. *Social Anxiety*

Individu dengan gangguan ini cenderung menghindari situasi di mana mereka bisa dievaluasi atau dikritik, karena takut menampilkan perilaku yang memalukan atau menyebabkan kecemasan yang intens. Hal ini dapat termasuk menghindari berbicara di depan umum, makan di tempat umum, atau melakukan kegiatan lain yang memunculkan kecemasan saat diperhatikan orang lain. *Social Anxiety* dalam penelitian ini diukur berdasarkan 3 aspek dari La Greca dan Lopez yaitu ketakutan akan evaluasi negatif, Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru, Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum/dengan orang yang dikenal.

2. *Self-Compassion*

Self-Compassion ditandai dengan berbicara sesuai dengan apa yang dipikirkan yang mana merupakan karakteristik dari orang yang jujur, dan memiliki rasa interdependen yang cenderung rendah. *self-compassion* dapat membantu individu untuk mengurangi kecemasan terkait dengan kekurangan diri mereka. Konsep *self-compassion* melibatkan pengakuan terhadap sifat manusia yang rapuh dan tidak sempurna. Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung merasa lebih aman dan mungkin mengalami hubungan diri yang lebih baik dengan orang lain. *Self-Compassion* dalam penelitian ini diukur berdasarkan tiga aspek utama dari *self-compassion*, yaitu *self-kindness* (belas kasihan pada diri sendiri), *common humanity* (pemahaman akan kemanusiaan bersama), dan *mindfulness* (kesadaran diri).

3. *Spiritual Intelligence*

Individu yang memiliki *spiritual intelligence* yang tinggi, ia akan melihat persoalan dalam hidupnya tidak hanya sebagai tantangan yang harus dipecahkan secara rasional atau emosional, tetapi juga sebagai peluang untuk menemukan makna yang lebih dalam dalam kehidupan secara spiritual. *Spiritual Intelligence* dalam penelitian ini diukur berdasarkan empat aspek dari King (2008) yaitu Aspek *Critical Existential Thinking* merujuk pada kemampuan individu untuk menganalisis dan beradaptasi dalam berbagai situasi hidup. *Personal Meaning Production* menggambarkan kemampuan untuk menemukan makna dalam penderitaan dan pengalaman hidup, sehingga berkontribusi pada pertumbuhan spiritual. *Transcendental Consciousness* mencakup kemampuan untuk melampaui rasa sakit dan kesedihan untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi. Terakhir, *Consciousness State Expansion* mengacu pada kemampuan untuk mengembangkan kualitas hidup yang terinspirasi oleh visi dan nilai yang lebih luas.

D. Partisipan

1. Populasi

Dalam penelitian kuantitatif, populasi merujuk pada area generalisasi yang mencakup individu atau objek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti. Dari populasi ini, peneliti akan mengambil sampel yang mewakili populasi tersebut, dan kemudian menarik kesimpulan berdasarkan analisis data yang dilakukan terhadap sampel tersebut (Sugiyono, 2015). Populasi penelitian ini merujuk pada Generasi Z yang berdomisili di Malang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2017), sampel adalah bagian dari keseluruhan populasi yang digunakan sebagai sumber data dalam penelitian. Populasi, di sisi lain, merupakan keseluruhan dari karakteristik yang dimiliki oleh kelompok yang diteliti.

Teknik sampling merupakan cara yang digunakan untuk mengambil sampel. Dalam penelitian ini digunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Stratified Random Sampling adalah metode pengambilan sampel yang memisahkan elemen-elemen populasi menjadi kelompok-kelompok yang tidak tumpang tindih, kemudian memilih secara acak dari setiap strata. Prosedur ini membagi populasi atas beberapa strata sehingga setiap strata menjadi homogen dan tidak tumpang tindih dengan kelompok lain (Yusuf, 2014).

Dalam penelitian yang menggunakan Stratified Random Sampling, batas kesalahan maksimal yang ditolerir adalah 5%. Menurut Supardi (1993), metode ini memungkinkan peneliti untuk membagi populasi ke dalam strata yang lebih homogen dan kemudian mengambil sampel dari setiap strata secara acak, sehingga hasilnya lebih representative.

Rumus *Slovin* digunakan untuk menghitung ukuran sampel minimal yang mengestimasi proporsi dalam penelitian. Notasi rumus Slovin dinyatakan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Dengan keterangan :

n : Jumlah Sampel

N : Jumlah Populasi

(e) : Tingkat kesalahan (dalam hal ini 0.05 untuk 5%)

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{211.800}{1 + 211.800 \cdot (0,05)^2}$$

$$n = \frac{211.800}{1 + 211.800 \cdot 0,0025}$$

$$n = \frac{211.800}{1 + 529,5}$$

$$n = \frac{211.800}{530,5}$$

$$n = 399,32$$

Ukuran sampel yang dihitung berdasarkan rumus Slovin dengan batas kesalahan 5% adalah 399,32. Oleh karena itu, untuk keperluan analisis data, ukuran sampel ini dibulatkan menjadi 399.

Namun, karena jumlah responden yang berhasil dikumpulkan lebih besar dari ukuran sampel yang dihitung (516 responden), maka tidak dilakukan pengurangan responden. Penggunaan seluruh responden yang terkumpul ini bertujuan untuk memperoleh data yang lebih representatif dan untuk memaksimalkan informasi yang dapat diperoleh dari sampel yang ada, sehingga dapat meningkatkan validitas dan reliabilitas hasil penelitian. Data responden terbagi berdasarkan jenis kelamin dan umur, yakni Jumlah responden pria adalah 181 dan wanita adalah 335.

E. Alat Pengumpulan Data

1. Instrumen

Teknik pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah melalui kuesioner. Kuesioner merupakan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis yang menanyakan data faktual atau opini yang terkait dengan responden dan dianggap sebagai informasi yang perlu dijawab oleh mereka (Anwar, 2009).

Dalam penelitian ini, data akan dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada sampel yang sesuai kriteria. Kuesioner yang akan digunakan yakni skala likert. Menurut Sugiyono (2016), skala Likert digunakan untuk menilai sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terkait fenomena sosial tertentu. Fenomena sosial ini kemudian ditentukan secara spesifik oleh peneliti dan dianggap sebagai variabel penelitian. Jawaban pada setiap instrumen yang menggunakan skala Likert memiliki rentang dari sangat positif hingga sangat negatif (Sugiyono, 2016).

Skala yang akan diberikan oleh peneliti meliputi skala *Spiritual Intelligence, self-compassion scale*, dan *Social Anxiety Scale for Adolescents*. Skala *Spiritual Intelligence* ini didasarkan pada teori yang dikembangkan oleh David B. King (2002). *Self-compassion scale* yang akan digunakan dalam penelitian ini telah dirancang oleh Neff (2003). Selain itu, peneliti juga akan menggunakan *Social Anxiety Scale for Adolescents* yang telah dikembangkan oleh La Greca dan Lopez (1993).

Pada penelitian ini, alat pengumpulan data berupa daftar pertanyaan yang disusun oleh peneliti dan disebarakan kepada responden. Jenis alat pengumpulan data ini menggunakan skala Likert sebagai instrumen penelitian. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial tertentu. Dengan menggunakan skala Likert, variabel yang akan diukur dijelaskan sebagai indikator variabel dalam penelitian ini (Sugiyono, 2018). Skala Likert mempunyai dua bentuk pertanyaan yaitu, bentuk pertanyaan yang positif (*favorable*) dan bentuk pertanyaan yang negatif (*unfavorable*). Adapun pemberian skor dalam kuesioner yang digunakan yakni:

Skor aitem *favorable*:

STS : Sangat Tidak Setuju Diberi skor 1

TS : Tidak Setuju Diberi skor 2

S : Setuju Diberi skor 3

SS : Sangat Setuju Diberi skor 4

Skor aitem *unfavorable*:

STS : Sangat Tidak Setuju Diberi skor 4

TS : Tidak Setuju Diberi skor 3

S : Setuju Diberi skor 2

SS : Sangat Setuju Diberi skor 1

2. Bluprint

a) *Self-Compassion*

Instrumen yang peneliti gunakan untuk mengukur variabel *Self-Compassion* yakni *Self-compassion scale* dengan 3 Aspek yang disusun oleh neff (2003), diadaptasi oleh sugiono.

Tabel 3. 2 *Blueprint Self-Compassion Scale*

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
<i>Self-Kindness vs Self-Judgment</i>	Peduli dan mendukung diri sendiri Bersikap toleran terhadap kekurangan yang dimiliki	5, 12, 19, 23, 26	1, 8, 11, 16, 21	10
	Menenangkan dan menghibur diri sendiri Menyadari bahwa penderitaan adalah pengalaman hidup manusia yang wajar			
<i>Common humanity vs Isolation</i>	Menyadari bahwa setiap manusia memiliki kekurangan Tidak merasa sendirian saat mengalami kesulitan	3, 7, 10, 15	4, 13, 18, 25	8
<i>Mindfulness vs Overidentification</i>	Sadar penuh akan pikiran dan emosi negatif Menerima kenyataan tanpa menghakimi, mengkritik dan menghindar	9, 14, 17, 22	2, 6, 20, 24	8
	Mengakui secara penuh jika sedang menderita			
TOTAL				26

b) Spiritual Intelligence

Instrumen yang peneliti gunakan untuk mengukur variabel *Spiritual Intelligence*. Diadaptasi dari skala kecerdasan spiritual oleh King (2008), yaitu *Spiritual Intelligence Self-Report Inventory (SISRI-24)*, terdiri dari 4 Aspek dan 24 item yang dirancang untuk mengukur beragam perilaku dan karakteristik mental.

Tabel 3. 3 *Blueprint Skala Spiritual Intelligence*

Aspek	Indikator	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Critical Existential Thinking</i>	Kemampuan untuk merenungkan makna kehidupan dan aspek-aspek eksistensial lainnya, seperti realitas, kematian, dan tujuan hidup.	1, 3, 5, 9, 13, 17, 21	-	7
<i>Personal Meaning Production</i>	Kapasitas untuk membangun makna dan tujuan pribadi dari pengalaman mental dan fisik yang dialami.	7, 11, 15, 19, 23	-	5
<i>Transcendental Awareness</i>	Kesadaran akan dimensi spiritual kehidupan yang melampaui pengetahuan yang bisa dicapai melalui indera, termasuk pengalaman spiritual dan kesadaran akan hubungan dengan sesuatu yang lebih besar.	2, 10, 14, 18, 20, 22	6	7
<i>Conscious State Expansion</i>	Kemampuan untuk memasuki kondisi kesadaran yang lebih dalam melalui praktik seperti meditasi atau refleksi mendalam.	4, 8, 12, 16, 24	-	5
Total				24

c) *Social Anxiety*

Instrumen yang peneliti gunakan untuk mengukur variabel *Social Anxiety* diadaptasi berdasarkan terjemahan dari *Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A)* yang dikembangkan oleh *La Greca* dan *Lopez* (1998). Skala ini terdiri dari 3 aspek dan 18 item yang dirancang untuk mengukur pengalaman dan reaksi individu terhadap *Social Anxiety*.

Tabel 3. 4 Blueprint Skala Social Anxiety

Aspek	Indikator	No Item		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Fear of Negative Evaluation</i>	Takutnya seseorang dalam kritik yang akan diberikan oleh orang lain ketikahendak melakukan sesuatu	-	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	8
	Perasaan tidak enak ketika bersama dengan orang-orang yang tidak dikenal baik	-	9, 10, 11, 12, 13, 14	6
<i>Social Avoidance and Distress-New</i>	Perasaan tidak enak ketika berhadapan dengan kelompok yang tidak dikenal baik	-	15, 16, 17, 18	4
TOTAL				18

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas mengukur sejauh mana suatu instrumen benar-benar mengukur objek yang dimaksud. Tingkat validitas suatu instrumen menentukan seberapa baik instrumen tersebut dalam melakukan pengukuran. Namun, validitas instrumen tidak bisa dipisahkan dari kelompok yang menjadi objek pengukuran, karena validitas hanya berlaku untuk kelompok tersebut atau kelompok yang memiliki kondisi yang hampir sama. Oleh karena itu, alat ukur yang valid untuk satu kelompok tidak selalu valid untuk kelompok lain yang memiliki kondisi yang berbeda (Yusuf, 2014). Suatu tes dikatakan memiliki validitas tinggi jika dapat menjalankan fungsi pengukurannya secara tepat dan menghasilkan hasil sesuai dengan tujuan pengukuran (Azwar, 2007).

Oleh karena itu, Uji validitas dalam hal ini merujuk pada evaluasi untuk menilai seberapa akurat alat ukur dalam mengukur suatu variabel tertentu. Kuesioner diuji validitasnya untuk memastikan apakah kuesioner tersebut sah atau tidak. Kuesioner dinyatakan valid apabila dapat mengungkapkan hal yang memang ingin diukur, dan sebaliknya jika tidak.

Dalam penelitian ini, penulis memilih *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) sebagai metode untuk menguji validitas konstruk dari instrumen penelitian yang dikembangkan. *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) saat ini dianggap sebagai metode yang paling dapat diandalkan dalam menguji kevalidan konstruk dari sebuah alat ukur di berbagai bidang seperti psikologi, pendidikan, dan ilmu sosial secara umum. CFA memungkinkan kita untuk menguji sejauh mana model faktor yang diajukan sesuai dengan data yang diamati, sesuai dengan kerangka konseptual yang telah dikembangkan sebelumnya (Umar & Nisa, 2020).

Menurut Edwards (2010), CFA digunakan untuk mengonfirmasi apakah data sesuai dengan model pengukuran yang dihipotesiskan berdasarkan teori atau penelitian sebelumnya. Dalam konteks ini, keputusan validitas aitem ditentukan oleh nilai p-value, di mana aitem dikatakan valid apabila nilai p-value $< 0,05$. Sebaliknya, jika nilai p-value $> 0,05$, maka aitem tersebut dianggap tidak valid. Selanjutnya, Kaplan & Saccuzzo (1993) menambahkan, jika nilai *factor loading* > 0.30 maka item dianggap valid.

a. Skala *Social Anxiety*

Hasil uji skala *Social Anxiety* yang telah dilakukan pada 516 partisipan dengan total 18 item menunjukkan rincian validitas sebagai berikut:

Tabel 3. 5 Uji Validitas Skala *Social Anxiety*

Item	P	Factor Loadings	Keterangan
1	< .001	0.427	Valid
2	< .001	0.457	Valid
3	< .001	0.156	Tidak Valid
4	< .001	0.565	Valid
5	< .001	0.449	Valid
6	< .001	0.423	Valid
7	< .001	0.464	Valid
8	< .001	0.649	Valid
9	< .001	0.678	Valid
10	< .001	0.580	Valid
11	< .001	0.499	Valid
12	< .001	0.675	Valid
13	< .001	0.611	Valid
14	< .001	0.671	Valid
15	< .001	0.392	Valid
16	< .001	0.421	Valid
17	< .001	0.465	Valid
18	< .001	0.510	Valid

Berdasarkan tabel 3.4, terdapat satu item yang tidak memenuhi syarat dalam uji validitas ini, yaitu item 3 dengan nilai *factor loading* sebesar 0.156. Menurut Hair (2010), sebuah item dianggap valid jika nilai P-value <0,05 dan menurut Kaplan & Saccuzzo (1993) jika nilai *factor loading* >0.30 maka item dianggap valid. Oleh karena itu, item tersebut dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai *factor loading* yang kurang dari 0.30.

b. Skala *Self-Compassion*

Hasil uji skala *Self-Compassion* yang telah dilakukan pada 516 partisipan dengan total 26 item menunjukkan rincian validitas sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Uji Validitas Self-Compassion Scale

Item	P	Factor Loadings	Keterangan
1	< .001	0.316	Valid
2	< .001	0.362	Valid
3	0.725	0.048	Tidak Valid
4	< .001	0.272	Tidak Valid
5	< .001	0.367	Valid
6	< .001	0.315	Valid
7	< .001	0.399	Valid
8	< .001	0.423	Valid
9	< .001	0.366	Valid
10	< .001	0.428	Valid
11	< .001	0.351	Valid
12	< .001	0.383	Valid
13	< .001	0.377	Valid
14	< .001	0.383	Valid
15	< .001	0.345	Valid
16	< .001	0.349	Valid
17	< .001	0.401	Valid
18	< .001	0.391	Valid
19	< .001	0.395	Valid
20	< .001	0.332	Valid
21	< .001	0.365	Valid
22	< .001	0.391	Valid
23	< .001	0.353	Valid
24	< .001	0.365	Valid
25	< .001	0.405	Valid
26	< .001	0.367	Valid

Berdasarkan tabel 3.5, terdapat dua item yang tidak memenuhi syarat dalam uji validitas ini, yaitu item 3 dengan nilai *factor loading* sebesar 0.048, serta item 4 dengan nilai *factor loading* sebesar 0.272. Menurut Hair (2010), sebagaimana sebuah item dianggap valid jika nilai P-value <0,05, dan menurut Kaplan & Saccuzzo (1993) jika nilai *factor loading* >0.30 maka item dianggap valid. Oleh karena itu, item tersebut dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai P-value >0,05 serta nilai *factor loading* yang kurang dari 0.30.

c. *Spiritual Intelligence*

Hasil uji skala *Spiritual Intelligence* yang telah dilakukan pada 516 partisipan dengan total 24 item menunjukkan rincian validitas sebagai berikut:

Tabel 3.6 Uji Validitas *Self-Compassion Scale*

Item	P	Factor Loadings	Keterangan
1	< .001	0.387	Valid
2	< .001	0.357	Valid
3	< .001	0.364	Valid
4	< .001	0.421	Valid
5	< .001	0.348	Valid
6	< .001	0.292	Tidak Valid
7	< .001	0.405	Valid
8	< .001	0.384	Valid
9	< .001	0.465	Valid
10	< .001	0.408	Valid
11	< .001	0.397	Valid
12	< .001	0.430	Valid
13	< .001	0.388	Valid
14	< .001	0.389	Valid
15	< .001	0.377	Valid
16	< .001	0.421	Valid
17	< .001	0.451	Valid
18	< .001	0.439	Valid

Item	P	Factor Loadings	Keterangan
19	< .001	0.413	Valid
20	< .001	0.409	Valid
21	< .001	0.373	Valid
22	< .001	0.440	Valid
23	< .001	0.398	Valid
24	< .001	0.431	Valid

Berdasarkan tabel 3.6, terdapat satu item yang tidak memenuhi syarat dalam uji validitas ini, yaitu item 6 dengan nilai *factor loading* sebesar 0.292. Menurut Hair (2010), sebagaimana dikutip oleh Iskandar (2017), sebuah item dianggap valid jika nilai P-value <0,05 dan menurut Kaplan & Saccuzzo (1993) jika nilai *factor loading* >0.30 maka item dianggap valid. Oleh karena itu, item tersebut dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai *factor loading* yang kurang dari 0.30.

2. Uji Reliabilitas

Setelah kuesioner yang disusun dinyatakan valid, langkah selanjutnya dalam penelitian ini adalah melakukan uji reliabilitas. Uji ini diterapkan pada pernyataan-pernyataan yang sudah terbukti valid. Reliabilitas mengacu pada seberapa konsisten atau stabilnya skor yang diperoleh dari suatu instrumen penelitian ketika diberikan kepada individu yang sama, bahkan dalam waktu yang berbeda. Wright-stone menjelaskan bahwa reliabilitas dapat dipahami sebagai seberapa baik pengukuran ulang konsisten dengan pengukuran awal menggunakan instrumen yang sama (Yusuf, 2014). Artinya, suatu instrumen dapat dianggap reliabel jika memberikan hasil yang konsisten ketika diujikan kepada subjek yang sama secara berulang-ulang. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen tersebut dapat diandalkan dalam mengukur variabel yang sama pada waktu yang berbeda.

Tujuan dari uji reliabilitas ialah untuk mengetahui sejauh mana pengukuran terhadap subjek yang sama menghasilkan hasil yang konsisten. Menurut Sugiyono (2019), uji reliabilitas bertujuan untuk mengukur sejauh mana suatu instrumen dapat memberikan hasil yang relatif konsisten jika diterapkan pada subjek yang sama.

Dalam penelitian ini, reliabilitas Omega McDonald digunakan sebagai alternatif untuk mengatasi keterbatasan dari formula Alpha Cronbach. Omega McDonald's memiliki fleksibilitas lebih dibandingkan Cronbach's Alpha dalam menilai keandalan (McNeish, 2018).

Menurut Hayes (2020) Suatu alat ukur suatu variabel dapat dikatakan reliabel jika nilai koefisien Omega McDonald's lebih besar dari 0,7. Sebaliknya, jika Omega McDonald's kurang dari 0,7 maka alat ukur tersebut tidak mempunyai reliabilitas yang baik (Hayes & Coutts, 2020).

Tabel 3. 7 Uji Reliabilitas *Social Anxiety*, *Self-Compassion* dan *Spiritual Intelligence*

Variabel	McDonald's (Ω)
<i>Social Anxiety</i>	0.888
<i>Self-Compassion</i>	0.855
<i>Spiritual Intelligence</i>	0.897
Total	0.866

Berdasarkan Tabel 3.7 di atas menunjukkan nilai Omega McDonald untuk Variabel *Social Anxiety* sebesar 0.888, *Self-Compassion* sebesar 0.855, serta *Spiritual Intelligence* sebesar 0.897, dengan Total 0.866. Berdasarkan Hayes & Coutts (2020), skala yang diukur pada ketiga variabel tersebut dapat dikategorikan sebagai reliabel dan layak digunakan.

3. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu metode yang digunakan untuk menjelaskan informasi atau data yang diperoleh, sehingga data tersebut lebih mudah dipahami oleh peneliti maupun pihak lain yang tertarik pada hasil penelitian ini. Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif dan regresi linier berganda. Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran umum dan deskripsi mengenai responden.

Pengolahan data dilakukan setelah seluruh data dari responden atau sumber lain terkumpul. Proses ini melibatkan penyusunan dan pengorganisasian secara sistematis data yang diperoleh dari kuisioner, angket, atau sumber lain agar data tersebut lebih mudah dipahami dan hasilnya dapat disajikan dengan jelas

(Sugiyono, 2013). Analisis regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan variabel *self-compassion* dan *spiritual intelligence* dengan *Social Anxiety*. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan software dengan melakukan beberapa pengujian yaitu Analisis Deskriptif, Uji Asumsi, dan Uji Hipotesis.

a. Analisis Deskriptif

Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan berbagai atribut data yang berasal dari sampel tertentu. Analisis ini mempelajari karakteristik data yang berbeda berdasarkan variabel yang diteliti (Sujarweni, 2019). Statistik deskriptif mencakup penyajian data melalui tabel, grafik, diagram lingkaran, pictogram, serta perhitungan nilai modus, median, dan mean (tendensi sentral). Selain itu, statistik deskriptif juga melibatkan perhitungan desil, persentil, rata-rata, dan standar deviasi untuk mengukur penyebaran data.

Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan data yang terkumpul (Muhson, 2006). Data yang dihasilkan mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai karakteristik data, termasuk kecenderungan pemusatan, variasi, pola, serta hubungan antarvariabel. Dalam penelitian ini, variabel yang dianalisis meliputi variabel X1 (*self-compassion*) dan variabel X2 (*spiritual intelligence*) dan variabel Y (*social anxiety*). Skor yang diperoleh bersifat hipotetik, mencakup skor minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi untuk setiap variabel. Analisis data dilakukan dengan bantuan software. Untuk mengidentifikasi kategori deskriptif tinggi, sedang, dan rendah pada tiap variabel, perhitungan didasarkan pada skor hipotetik..

4. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan salah satu syarat penting dalam ilmu statistik yang harus dipenuhi dalam analisis regresi linear berganda berbasis ordinary least square (OLS). Pada analisis regresi yang tidak berbasis OLS, seperti regresi logistik atau regresi ordinal, uji asumsi klasik ini tidak diperlukan. Melakukan uji asumsi sebelum menguji

hipotesis dianggap sebagai langkah penting dalam penelitian kuantitatif. Jika hasil dari uji asumsi tidak mendukung hipotesis, berbagai reaksi bisa muncul. Oleh karena itu, melakukan uji asumsi terlebih dahulu sangatlah krusial dalam penelitian kuantitatif. (Qotrun, 2021). Uji asumsi memiliki peran penting untuk memastikan model yang digunakan layak dalam penelitian. Uji ini terutama bertujuan untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan mengikuti distribusi normal. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak tertentu.

a. Uji normalitas

Ghozali (2018) menjelaskan bahwa tujuan dari uji normalitas adalah untuk menentukan apakah variabel independen dan dependen memiliki distribusi normal. Sementara itu, kriteria normalitas menurut Masrukhin (dalam Al Taimima, 2017) ialah:

- 1) Jika nilai skewness berada dalam rentang ± 1 , data dapat dianggap mengikuti distribusi normal.
- 2) Jika nilai kurtosis berada dalam rentang ± 3 , data juga dianggap berdistribusi normal.

Oleh karena itu, kriteria ini dapat digunakan untuk menentukan apakah data memenuhi asumsi normalitas atau tidak.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan dengan menetapkan persamaan garis regresi antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Setelah mendapatkan garis regresi, selanjutnya dilakukan pengujian signifikansi koefisien regresi dan pengujian linearitasnya. Uji linearitas antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) dapat dilakukan menggunakan Software (Refresi,2019).

Penelitian ini menggunakan teknik *Test for Linearity* dengan nilai signifikansi 0,05 sebagai dasar keputusan. Jika nilai *Significant Deviation from Linearity* $> 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linier antara variabel. Sebaliknya, jika nilai $\leq 0,05$, maka hubungan antara variabel dinyatakan tidak linier.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat korelasi antara variabel independen dalam model regresi. Multikolinieritas mengindikasikan adanya hubungan linier yang sempurna antara beberapa atau seluruh variabel yang membentuk model regresi. Uji ini dilakukan untuk memastikan apakah ada korelasi yang tinggi atau bahkan sempurna di antara variabel-variabel independen dalam model. Pengujian multikolinieritas dapat dilihat melalui nilai toleransi dan *variance inflation factor* (Muhson, 2006). Apabila VIF (*variance inflation factor*) < 10 dan *Tolerance Value* > 0.1 , maka dinyatakan tidak terjadi multikolinieritas.

d. Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan salah satu uji asumsi klasik dalam analisis regresi yang bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat perbedaan variasi nilai residual antara satu pengamatan dengan pengamatan lainnya dalam model regresi. Ketika variasi nilai residual dari setiap pengamatan konstan, kondisi ini disebut homoskedastisitas. Sebaliknya, model dianggap mengalami heteroskedastisitas jika terdapat perbedaan variasi antar pengamatan. Oleh karena itu, model regresi yang tidak menunjukkan adanya heteroskedastisitas dianggap memuaskan. (Muhson, 2006). Apabila nilai Sig. untuk variabel independen $< 0,05$, maka terjadi heteroskedastisitas, sedangkan jika nilai Sig. variabel independen $> 0,05$, maka berarti tidak terjadi heteroskedastisitas. (Gujarati, 2024).

5. Uji Hipotesis

Setelah analisis data menunjukkan distribusi normal dan terdapat hubungan linear antarvariabel, langkah berikutnya adalah melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis ini menggunakan analisis regresi, yang merupakan metode untuk menghubungkan antarvariabel (Urbayatun & Widhiarso, 2012). Penelitian ini menerapkan regresi berganda. Kriteria penerimaan atau penolakan hipotesis ditentukan berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh melalui penggunaan perangkat lunak.

a. Analisis Regresi Linier Berganda

Analisis regresi sering digunakan dalam penelitian ilmiah untuk menghitung hasil akhir, menentukan keberhasilan penelitian melalui kesimpulan dari analisis regresi. Analisis ini mencakup berbagai perhitungan statistik seperti uji-t, uji-F, ANOVA, dan pengujian hipotesis untuk mendukung hasil analisis. Hasil dari analisis regresi adalah persamaan regresi, yang digunakan untuk memprediksi nilai suatu variabel berdasarkan variabel lainnya (Fisika et al., 2016).

Regresi linear berganda adalah jenis regresi yang melibatkan dua atau lebih variabel independen, seperti (X1), (X2), terhadap (Y) sebagai variabel dependen.. Analisis regresi linear berganda ini merupakan metode statistika yang umum digunakan untuk meneliti hubungan antara satu variabel terikat dengan beberapa variabel bebas (Sunyoto, 2007).

b. Uji F

Uji F yang dikenal sebagai uji simultan, digunakan untuk menilai apakah variabel bebas dalam model dapat menjelaskan perubahan pada nilai variabel terikat atau tidak (Saputra, 2015). Dalam analisis regresi, uji F digunakan untuk mengetahui apakah model yang digunakan telah sesuai dan layak digunakan. Uji F melibatkan pengujian statistik F yang membandingkan varian dari model yang diuji dengan varian dari model yang tidak diuji (null model). Jika nilai $F > 0.05$, maka model tidak signifikan dan tidak layak untuk diuji lebih lanjut. Sebaliknya, jika nilai $F < 0.05$, maka model signifikan dan layak untuk diuji lebih lanjut (Hasdiana, 2018).

c. Uji T

Uji t digunakan untuk menguji signifikansi masing-masing koefisien regresi. Uji t melibatkan pengujian statistik t yang membandingkan koefisien regresi dengan nol. Jika nilai t lebih besar dari 0.05, maka koefisien regresi signifikan dan berpengaruh terhadap variabel dependen. Sebaliknya, jika nilai t lebih kecil dari 0.05, maka koefisien regresi tidak signifikan dan tidak berpengaruh terhadap variabel dependen (Hasdiana, 2018).

1. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi (R^2) merupakan pengolahan data yang menunjukkan sejauh mana variabel independen (X) memengaruhi variabel dependen (Y). Dalam penelitian ini, uji koefisien digunakan untuk menilai kebenaran pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Pengujian ini dilihat melalui nilai R Square; semakin mendekati 1, semakin kuat kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen. Koefisien determinasi dapat memberikan informasi tentang variasi nilai variabel dependen yang bisa dijelaskan oleh model regresi dengan variabel independen yang digunakan (Gujarati, 2012).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Setting Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Kota Malang, yang terletak di tengah-tengah Kabupaten Malang di Jawa Timur, memiliki luas wilayah sekitar 111,077 km² dan terbagi menjadi lima kecamatan: Kedungkandang, Sukun, Klojen, Blimbing, dan Lowokwaru. Kedungkandang adalah kecamatan terluas dengan sekitar 39,852 km² (35,88% dari luas total), sementara Klojen merupakan yang terkecil dengan 8,829 km² (7,95% dari luas wilayah kota).

Secara geografis, Kota Malang berada pada ketinggian 445-526 meter di atas permukaan laut, memberikan iklim sejuk yang mendukung pariwisata. Pegunungan Buring di sisi timur kota menawarkan pemandangan pegunungan lainnya, seperti Gunung Kawi, Pandoman, Arjuno, dan Semeru. Selain itu, beberapa sungai penting, seperti Sungai Brantas, Amprong, dan Bango, mengalir di wilayah ini, mendukung pertanian dan lingkungan alam kota.

Pada Juni 2023, Kota Malang memiliki jumlah penduduk sebanyak 847.182 jiwa, dengan laju pertumbuhan penduduk sekitar 0,13% per tahun sejak 2020. Rasio jenis kelamin menunjukkan bahwa terdapat sekitar 98-99 laki-laki untuk setiap 100 perempuan. Ini menunjukkan bahwa jumlah perempuan di kota ini sedikit lebih banyak daripada jumlah laki-laki.

Dari keseluruhan penduduk, sekitar 213.800 jiwa adalah generasi Z, menunjukkan populasi muda yang signifikan di kota ini. Dari hasil data sensus BPS, penduduk Generasi Z merupakan penduduk terbanyak di Malang dengan persentase sebesar 25,44%.

2. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 23 Agustus hingga 23 September 2024, berlangsung sekitar satu bulan untuk memperoleh data sesuai target. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Google Form* yang disebarakan kepada generasi Z berusia 16-24 tahun.

3. Jumlah Subjek Penelitian

Menurut Supardi (1993), sampel penelitian adalah bagian dari populasi yang digunakan sebagai subjek penelitian. Berdasarkan jumlah populasi generasi Z di Kota Malang, yaitu 213.800 orang, peneliti menggunakan rumus Slovin untuk menentukan jumlah sampel yang dibutuhkan. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa sampel sebanyak 399 responden diperlukan untuk penelitian ini. Namun, karena total responden yang terkumpul adalah 516, penelitian ini memiliki jumlah responden yang melebihi ukuran sampel minimum yang diperlukan, analisis data menjadi lebih representatif dan dapat diandalkan.

4. Prosedur dan Administrasi Pengumpulan Data

Subjek penelitian ini adalah generasi Z di Kota Malang dengan rentang usia 16-24 tahun. Data diperoleh melalui penyebaran *Google Form* yang dibagikan melalui *WhatsApp*, baik secara pesan pribadi maupun grup. Pengumpulan data berlangsung selama sekitar 31 hari.

Adapun tahapan yang dilakukan dalam pengambilan data meliputi:

- a. Membuat kuesioner online menggunakan *Google Form* yang mencakup beberapa poin:
 1. Membuka dengan perkenalan diri peneliti,
 2. Menyediakan kriteria responden yang sesuai dengan kebutuhan penelitian,
 3. Menyertakan tautan *Google Form* untuk diisi
- b. Menyebarkan kuesioner melalui *WhatsApp* kepada responden yang memenuhi kriteria.
- c. Menunggu hingga jumlah responden yang diinginkan tercapai.
- d. Setelah jumlah responden terpenuhi, peneliti mulai mengolah data yang terkumpul.

Jumlah responden total adalah 280 mahasiswa. Berikut adalah deskripsi responden penelitian :

Tabel 4. 1 Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Frekuensi	Presentase
16	45	8,72%
17	182	35,27%
18	85	16,47%
19	46	8,91%
20	25	4,84%
21	24	4,65%
22	49	9,50%
23	39	7,56%
24	21	4,07%
Total	516	100%

Berdasarkan tabel data, terdapat 45 responden berusia 16 tahun dengan persentase 8,72%, 182 responden berusia 17 tahun dengan persentase 35,27%, 85 responden berusia 18 tahun dengan persentase 16,47%, 46 responden berusia 19 tahun dengan persentase 8,91%, 25 responden berusia 20 tahun dengan persentase 4,84%, 24 responden berusia 21 tahun dengan persentase 4,65%, 49 responden berusia 22 tahun dengan persentase 9,50%, 39 responden berusia 23 tahun dengan persentase 7,56%, dan 21 responden berusia 24 tahun dengan persentase 4,07%.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa responden yang paling mendominasi dalam penelitian ini adalah mereka yang berusia 17 tahun.

Tabel 4. 2 Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Usia (Tahun)	Frekuensi	Presentase
Pria	181	35,08%
Wanita	335	64,92%
Total	516	100%

Berdasarkan tabel data, terdapat 181 responden yang berjenis kelamin pria dengan persentase 35,08%, sedangkan responden berjenis kelamin wanita berjumlah 335 dengan persentase 64,92%. Dengan demikian, responden yang paling banyak terlibat dalam penelitian ini adalah mereka yang berjenis kelamin wanita.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Berdasarkan hasil deskripsi data, informasi mengenai variabel *Social Anxiety*, *Self-Compassion*, dan *Spiritual Intelligence* ditemukan pada Tabel 4.3 berikut :

Tabel 4. 3 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Data			
	XMaks	XMin	Mean	SD
<i>Social Anxiety</i>	68	17	44	8
<i>Self-Compassion</i>	88	42	64	7
<i>Spiritual Intelligence</i>	92	43	70	8

Berdasarkan analisis statistik dari data penelitian yang terdapat pada tabel 4.3, variabel *Social Anxiety* menunjukkan nilai maksimum 68, minimum 17, mean 44, dan standar deviasi 8. Untuk variabel *Self-Compassion*, nilai maksimum adalah 88, minimum 42, mean 64, dan standar deviasi 7.

Sementara itu, variabel *Spiritual Intelligence* menunjukkan nilai maksimum 92, minimum 43, mean 70, dan standar deviasi 8. Deskripsi hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk mengkategorikan sampel penelitian ke dalam tiga kategori berbeda (rendah, sedang, dan tinggi) menggunakan metode kategorisasi ordinal berjenjang.

Selanjutnya, Berikut rumus pengkategorisasian Variabel *Social Anxiety*, *Self-Compassion*, dan *Spiritual Intelligence*:

Tabel 4. 4 Kategorisasi

Kategorisasi	Skor
Tinggi	$X > (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) < X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

Setelah ditemukana skor sesuai dengan norma, langkah selanjutnya adalah membagi skor tersebut menjadi tiga kelas dengan batas kelas masing-masing. Penjelasan secara rinci untuk masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

a. *Social Anxiety*

Berdasarkan rumus kategorisasi yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi *Social Anxiety* sebagai berikut

Tabel 4. 5 Kategorisasi Social Anxiety

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 52$	157	30.43%
Sedang	$36 < X < 52$	329	63.76%
Rendah	$X < 36$	30	5.81%

Berdasarkan hasil kategorisasi *Social Anxiety* pada tabel 4.5, Gen Z di Malang menunjukkan bahwa mayoritas memiliki tingkat *Social Anxiety* yang berada pada kategori sedang. Sebanyak 157 individu (30.43%) masuk dalam kategori tinggi, sementara 329 individu (63.76%) berada dalam kategori sedang, dan 30 individu (5.81%) masuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar Gen Z di Malang memiliki tingkat *Social Anxiety* yang sedang.

Selanjutnya, Peneliti melakukan kategorisasi berdasarkan gender. Berikut hasil kategorisasi Gender pada *Social Anxiety*:

Tabel 4. 6 Kriteria Kategorisasi Skor Berdasarkan Gender

Kategorisasi	Skor
Tinggi	$X > 52$
Sedang	$36 < X < 52$
Rendah	$X < 36$

Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor Berdasarkan Gender Pada Social Anxiety

Kategorisasi	Skor	Pria	Wanita
Tinggi	$X > 52$	41	116
Sedang	$36 < X < 52$	124	205
Rendah	$X < 36$	16	14

Berdasarkan data pada tabel di atas terkait kategorisasi *Social Anxiety* berdasarkan gender, diperoleh hasil bahwa skor rata-rata pada Pria dan Wanita yaitu 52 dengan kategori sedang.

Kemudian, untuk mengetahui seberapa besar hubungan masing-masing aspek dalam membentuk variabel *Social Anxiety*, peneliti menghitung setiap aspek dari skor total variabel dan memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Faktor utama pembentuk variabel Social Anxiety

Aspek	Skor Aspek	Hasil
<i>Fear Of Negative Evolution</i>	9.653	42.32%
<i>Social Avoidance and Distress-New</i>	7.889	34.58%
<i>Social Avoidance and Distress-General</i>	5.270	23.10%

Berdasarkan tabel yang telah dipaparkan, diketahui bahwa aspek *Fear of Negative Evaluation* memiliki nilai tertinggi di antara aspek-aspek dalam variabel *Social Anxiety*, yaitu sebesar 42,32%.

Hal ini menunjukkan bahwa aspek tersebut menjadi faktor yang paling dominan dalam menentukan tingkat *Social Anxiety* pada Generasi Z di Malang.

b. *Self-Compassion*

Berdasarkan rumus kategorisasi yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi *Self-Compassion* sebagai berikut

Tabel 4. 9 Kategorisasi Self-Compassion

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 71$	72	13.95%
Sedang	$57 < X < 71$	389	75.39%
Rendah	$X < 57$	55	10.66%

Berdasarkan hasil kategorisasi *Self-Compassion* pada tabel 4.7, Gen Z di Malang menunjukkan bahwa sebagian besar berada dalam kategori sedang. Terdapat 72 individu (13.95%) yang termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan 389 individu (75.39%) berada dalam kategori sedang, dan 55 individu (10.66%) masuk dalam kategori rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas Gen Z di Malang memiliki tingkat *Self-Compassion* yang sedang.

Selanjutnya, Peneliti melakukan kategorisasi berdasarkan gender. Berikut hasil kategorisasi Gender pada *Self-Compassion*:

Tabel 4. 10 Kriteria Kategorisasi Skor Berdasarkan Gender

Kategorisasi	Skor
Tinggi	$X > 71$
Sedang	$57 < X < 71$
Rendah	$X < 57$

Tabel 4. 11 *Kategorisasi Skor Berdasarkan Gender Pada Self-Compassion*

Kategorisasi	Skor	Pria	Wanita
Tinggi	$X > 71$	28	44
Sedang	$57 < X < 71$	141	248
Rendah	$X < 57$	12	43

Berdasarkan hasil kategorisasi *Self-Compassion* berdasarkan gender, mayoritas individu berada dalam kategori sedang. Terdapat 141 individu pria (27.33%) dan 248 individu wanita (48.05%) yang termasuk dalam kategori sedang. Sementara itu, 28 individu pria (5.43%) dan 44 individu wanita (8.53%) berada dalam kategori tinggi. Sedangkan dalam kategori rendah, terdapat 12 individu pria (2.33%) dan 43 individu wanita (8.33%).

Oleh karna itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas individu, baik pria maupun wanita, memiliki tingkat *Self-Compassion* yang Sedang.

Kemudian, peneliti menganalisis peraspek dari variabel *self-compassion* guna mengidentifikasi aspek mana yang berperan paling besar dalam *self-compassion* tersebut. peneliti menghitung setiap aspek dari skor total variabel dan memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 12 *Tingkat Self-Compassion dengan Social Anxiety*

Aspek	Skor Aspek	Hasil
<i>Self-Kindness</i>	13.759	41.87%
<i>Common humanity</i>	8.193	24.93%
<i>Mindfulness</i>	10.908	33.20%

Berdasarkan tabel yang telah dipaparkan diketahui nilai pada aspek *Self-Kindness* memiliki nilai tertinggi dan aspek yang berperan paling besar dalam variabel *self-compassion* tersebut, yaitu sebesar 13.759 (41,87%).

Kemudian, untuk mengetahui sumbangan efektif masing-masing aspek variabel *Self-Compassion* terhadap variabel *Social Anxiety*, peneliti melakukan uji sumbangan efektif pada setiap aspek dengan menggunakan bantuan *software* dan memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 13 Hasil Sumbangan Efektif *Self-Compassion* dengan *Social Anxiety*

Aspek	Standardized Coefficients Beta	Coefficients Correlations	RSquare
<i>Self-Kindness</i>	-0.192	-0.402	31,1
<i>Common humanity</i>	-0.234	-0.425	27,4
<i>Mindfulness</i>	-0.182	-0.399	35,6

Berdasarkan tabel yang di atas, diketahui bahwa nilai sumbangan efektif terbesar dari setiap aspek variabel *self-compassion* dengan *social anxiety* adalah aspek *Mindfulness*, yaitu sebesar 35,6%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aspek *Mindfulness* memberikan sumbangan efektif paling besar terhadap variabel *social anxiety* pada responden dalam penelitian ini, yaitu sebesar 35,6%.

c. *Spiritual Intelligence*

Berdasarkan rumus kategorisasi yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi *Spiritual Intelligence* sebagai berikut:

Tabel 4. 14 Kategorisasi *Spiritual Intelligence*

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 78$	85	16.40%
Sedang	$61 < X < 78$	380	73.78%
Rendah	$X < M - 61$	51	9.82%

Berdasarkan hasil kategorisasi *Spiritual Intelligence* pada tabel 4.14, Gen Z di Malang menunjukkan bahwa sebagian besar berada dalam kategori sedang. Terdapat 85 individu (16,40%) yang termasuk dalam kategori tinggi, sementara 380 individu (73,74%) berada dalam kategori sedang, dan 51 individu (9,82%) masuk dalam kategori rendah. Dengan

demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas Gen Z di Malang memiliki tingkat *Spiritual Intelligence* yang sedang.

Selanjutnya, Peneliti melakukan kategorisasi berdasarkan gender. Berikut hasil kategorisasi Gender pada *Spiritual Intelligence*:

Tabel 4. 15 Kriteria Kategorisasi Skor Berdasarkan Gender

Kategorisasi	Skor
Tinggi	$X > 78$
Sedang	$61 < X < 78$
Rendah	$X < 61$

Tabel 4. 16 Kategorisasi Skor Berdasarkan Gender Pada *Spiritual Intelligence*

Kategorisasi	Skor	Pria	Wanita
Tinggi	$X > 78$	30	55
Sedang	$61 < X < 78$	127	253
Rendah	$X < 61$	24	27

Berdasarkan hasil kategorisasi *Spiritual Intelligence* berdasarkan gender, mayoritas individu berada dalam kategori sedang. Terdapat 127 individu pria (24,61%) dan 253 individu wanita (49,03%) yang termasuk dalam kategori sedang. Sementara itu, 30 individu pria (5,1%) dan 55 individu wanita (10,66%) berada dalam kategori tinggi. Sedangkan dalam kategori rendah, terdapat 24 individu pria (4,66%) dan 27 individu wanita (5,23%).

Oleh karna itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas individu, baik pria maupun wanita, memiliki tingkat *Spiritual Intelligence* yang Sedang.

Kemudian, untuk mengidentifikasi aspek mana yang berperan paling besar dalam *Spiritual Intelligence*, peneliti menganalisis peraspek dari variabel *Spiritual Intelligence* dengan menghitung setiap aspek dari skor total variabel dan memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 17 Tingkat *Spiritual Intelligence* dengan *Social Anxiety*

Aspek	Skor Aspek	Hasil
<i>Critical Existential Thinking</i>	11.186	30,91%
<i>Pearsonal Meaning Production</i>	7.8.23	21,62%
<i>Transcendental Awareness</i>	9.395	25,96%
<i>Conscious State Expansion</i>	7.784	21,51%

Berdasarkan tabel yang telah dipaparkan diketahui nilai pada aspek *Critical Existential Thinking* memiliki nilai tertinggi dan aspek yang berperan paling besar dalam variabel *Spiritual Intelligence* tersebut, yaitu sebesar 11.186 (30,91%).

Kemudian, untuk mengetahui sumbangan efektif masing-masing aspek variabel *Spiritual Intelligence* terhadap variabel *Social Anxiety*, peneliti melakukan uji sumbangan efektif pada setiap aspek dengan menggunakan bantuan *software* dan memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 18 Sumbangan Efektif *Spiritual Intelligence*

Aspek	<i>Standardized Coefficients Beta</i>	<i>Coefficients Correlations</i>	RSquare
<i>Critical Existential Thinking</i>	0.329	0.209	8,6
<i>Pearsonal Meaning Production</i>	-0.167	-0.082	2
<i>Transcendental Awareness</i>	-0.003	0.044	1,8
<i>Conscious State Expansion</i>	-0.089	-0.046	1,1

Berdasarkan tabel yang di atas, diketahui bahwa nilai sumbangan efektif terbesar dari setiap aspek variabel *Spiritual Intelligence* dengan *social anxiety* adalah aspek *Critical Existential Thinking*, yaitu sebesar 8,6%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aspek *Critical Existential Thinking* memberikan sumbangan efektif paling besar terhadap variabel *social anxiety* pada responden dalam penelitian ini, yaitu sebesar 8,6%.

Sementara itu, aspek *Conscious State Expansion* memiliki nilai sebesar 1,1 yang menunjukkan bahwa kontribusi aspek ini dengan *social anxiety* relatif kecil. Atau dengan kata lain, *Conscious State Expansion* hanya berperan sedikit dalam memengaruhi tingkat *social anxiety* pada responden penelitian ini.

2. Uji Asmsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan Skewness. Hasil uji normalitas sebaran data dari kedua variabel penelitian dapat dilihat pada table di bawah ini :

Tabel 4. 19 Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Skewness</i>	<i>Kurtosis</i>
<i>Social Anxiety</i>	0.079	0.685
<i>Self-Compassion</i>	0.174	0.949
<i>Spiritual Inteligence</i>	0.183	0.754

Kategori normalitas dengan signifikansi *skewness* ± 1 dan *kurtosis* ± 3 . Berdasarkan data tabel 4.19, variabel *Social Anxiety* memiliki nilai *skewness* = 0.079 dan nilai *kurtosis* = 0,685. Kemudian, variabel *Self-Compassion* memiliki nilai *skewness* = 0.174 dan nilai *kurtosis* = 0.949. Pada variabel *Spiritual Intelligence*, nilai *skewness* = -0.183 dan nilai

kurtosis = 0.754. Menurut Masrukhin (dalam Al Taimima, 2017), jika nilai signifikansi *skewness* berada dalam rentang ± 1 , maka distribusi data dapat dianggap normal, dan jika nilai *kurtosis* berada dalam rentang ± 3 , maka distribusi juga dapat dianggap normal. Berdasarkan data tabel 4.15, dapat disimpulkan bahwa variabel *Social Anxiety*, *Self-Compassion*, dan *Spiritual Intelligence* berdistribusi normal karena masing-masing nilai *skewness* dan *kurtosis* berada dalam batas normalitas.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah setiap variabel dalam penelitian memiliki keterkaitan atau hubungan yang bersifat linear. Jika nilai *significant deviation from linearity* lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel-variabel tersebut (Pratama & Permatasari, 2021).

Tabel 4. 20 Hasil Uji Linieritas *Self-Compassion*

<i>Self-Compassion – Social Anxiety</i>	Sig
<i>Deviation from Linearity</i>	0.974

Pada tabel 4.20 nilai signifikan dari hasil uji linieritas yang diperoleh sebesar 0.974, hal ini menunjukkan bahwa *Self-Compassion* mempunyai hubungan yang linier dengan *Social Anxiety*.

Tabel 4. 21 Hasil Uji Linieritas *Spiritual Intelligence*

<i>Spiritual Intelligence – Social Anxiety</i>	Sig
<i>Deviation from Linearity</i>	0.106

Pada tabel 4.8 nilai signifikan dari hasil uji linieritas yang diperoleh sebesar 0.106, hal ini menunjukkan bahwa *Spiritual Intelligence* mempunyai hubungan yang linier dengan *Social Anxiety*.

c. Uji Multikolinieritas

Uji Multikolinieritas dilakukan untuk melihat apakah ada hubungan atau korelasi antara variabel-variabel independen dalam model. Penentuan hasil uji ini didasarkan pada nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *tolerance* kolinearitas. Jika nilai VIF kurang dari 10 dan nilai *tolerance* lebih besar dari 0,01, maka multikolinieritas dapat dianggap tidak ada. Model regresi yang ideal adalah yang tidak menunjukkan adanya korelasi antar variabel independen.

Tabel 4. 22 Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	<i>Collinearity Tolerance</i>	<i>Statistics VIF</i>
<i>Self-Compassion</i>	0.998	1.002
<i>Spiritual Intelligence</i>	0.998	1.002

Berdasarkan hasil uji multikolinieritas, variabel *Self-Compassion* menunjukkan nilai *collinearity tolerance* sebesar 0.998 dengan nilai VIF sebesar 1.002. Begitu pula, variabel *Spiritual Intelligence* memiliki nilai *collinearity tolerance* yang sama, yaitu 0.998 dengan nilai VIF sebesar 1.002.

Dalam analisis multikolinieritas, nilai *tolerance* di atas 0,01 dan nilai VIF di bawah 10 menunjukkan bahwa tidak terdapat multikolinieritas di antara variabel-variabel independen. Dengan demikian, kedua variabel ini tidak menunjukkan adanya multikolinieritas.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk menilai apakah dalam model regresi terdapat keseragaman varians residual antar pengamatan. Pengambilan keputusan pada uji ini dilakukan dengan uji Glejser. Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka hal tersebut menunjukkan adanya heteroskedastisitas dalam model regresi. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi melebihi 0,05, maka data tersebut tidak menunjukkan adanya heteroskedastisitas dalam model regresi.

Tabel 4. 23 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig
<i>Self-Compassion</i>	0.236
<i>Spiritual Intelligence</i>	0.164

Berdasarkan tabel hasil uji heteroskedastisitas, diketahui bahwa variabel *Self-Compassion* memiliki nilai signifikansi sebesar 0.236, dan variabel *Spiritual Intelligence* memiliki nilai signifikansi sebesar 0.164. Karena nilai signifikansi kedua variabel tersebut lebih dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas dalam model regresi.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis Simultan (Uji F)

Uji hipotesis simultan atau biasa disebut dengan uji F ini digunakan untuk menguji seberapa kuat hubungan *self-compassion* dan *spiritual intelligence*, secara simultan, dengan *social anxiety*. Berikut ini adalah hasil dari uji hipotesis simultan:

Tabel 4. 24 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Dependent Variabel : SA	Sig
Predictors: (Constant), <i>SI</i> , <i>SC</i>	<.001

Berdasarkan tabel yang telah dipaparkan hasil nilai signifikan yang diperoleh sebesar <.001 berarti lebih kecil dari 0.05. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self-compassion* dan *spiritual intelligence* dengan *social anxiety*.

Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa dalam penelitian ini memiliki hipotesis mayor secara simultan adanya Hubungan signifikan antara *Self-Compassion* dan *Spiritual Intelligence* dengan *Social Anxiety* pada Generasi Z di Malang secara, hipotesis ini terbukti pada penelitian ini. Artinya ada Hubungan *Self-Compassion* dan *Spiritual Intelligence* dengan *Social Anxiety* pada Generasi Z di Malang secara simultan atau bersama-sama.

2. Uji Hipotesis Parsial (Uji t)

Uji hipotesis parsial (uji t) akan digunakan untuk menguji sejauh mana setiap variabel independen (*self-compassion* dan *spiritual intelligence*) secara terpisah memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel dependen (*social anxiety*). Berikut ini adalah hasil dari uji hipotesis simultan :

Tabel 4. 25 Hasil Uji Hipotesis Parsial (Uji t)

Constant	Sig
<i>Self-Compassion</i>	<.001
<i>Spiritual Intelligence</i>	<.001

Berdasarkan tabel yang telah dipaparkan, hasil uji hipotesis parsial yang diperoleh menunjukkan nilai signifikan *Self-Compassion* sebesar <.001 dimana nilai ini lebih kecil dari 0.05 yang berarti *Self-Compassion* berhubungan dengan *Social Anxiety*. Selanjutnya, *Spiritual Intelligence* memiliki nilai signifikan <.001 dimana nilai ini lebih kecil dari 0.05 sehingga *Spiritual Intelligence* juga berhubungan dengan *Social Anxiety*.

Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa dalam penelitian ini memiliki hipotesis minor, yaitu :

- 1) adanya Hubungan yang signifikan variabel *Self-Compassion* dengan *Social Anxiety* pada Generasi Z di Malang
- 2) adanya Hubungan yang signifikan variabel *Spiritual Intelligence* dengan *Social Anxiety* pada Generasi Z di Malang

Hipotesis ini terbukti pada penelitian ini. Yakni, ada Hubungan *Self-Compassion* dan *Spiritual Intelligence* dengan *Social Anxiety* pada Generasi Z di Malang secara parsial atau sendiri-sendiri

3. Koefisiensi Determinasi Secara Parsial

Seberapa besar Hubungan variabel *Self-Compassion* dan *Spiritual Intelligence* dengan *Social Anxiety* secara parsial dapat dilihat dari seberapa besar korelasi antar variabel yang dikuadratkan (R square). Berikut hasil perhitungan koefisiensi determinasi secara parsial yang dapat dilihat pada tabel :

Tabel 4. 26 Hasil Uji Hipotesis Parsial

Model	R Square
<i>Self-Compassion_Social Anxiety</i>	0.262
<i>Spiritual Intelligence_Social Anxiety</i>	0.001

Berdasarkan tabel yang telah dipaparkan, hubungan X1 dengan Y sebesar 0.262, atau sekitar 26.2%. Sementara itu, variabel X2 hanya memiliki hubungan sebesar 0.001, atau hanya 0.1%. Artinya, meskipun X1 berhubungan cukup signifikan dengan Y sebesar 26.2%, X2 hanya memiliki hubungan yang sangat kecil dengan Y, yakni hanya 0.1%.

4. Koefisiensi Determinasi Secara Simultan

Seberapa besar hubungan variabel *Self-Compassion* dan *Spiritual Intelligence* dengan *Social Anxiety* secara simultan dapat dilihat dari seberapa besar korelasi antar variabel yang dikuadratkan (*R square*). Berikut hasil perhitungan koefisiensi determinasi secara simultan dapat dilihat pada tabel :

Tabel 4. 27 Hasil Koefisiensi Determinasi Secara Simultan

Model	R Square
<i>SC&SI_SA</i>	0.298

Pada tabel yang telah dipaparkan menunjukkan besar Hubungan variabel *Self-Compassion* dan *Spiritual Intelligence* dengan *Social Anxiety* sebesar 0.298 atau sebesar 29.8%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang mampu berhubungan dengan *Social Anxiety*, faktor tersebut sekitar 70,2% (100% - 29,8%).

C. Pembahasan

1. Tingkat *Social Anxiety* pada Generasi Z di Malang

Peneliti menganalisis tingkat *Social Anxiety* pada Generasi Z di Malang dengan melibatkan 516 responden. Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tergolong dalam kategori sedang (63,76%), hal ini menunjukkan bahwa mereka mengalami *Social Anxiety* dengan tingkat kecemasan yang cukup signifikan namun tidak mengganggu fungsi sosial mereka secara parah.

Hasil uji deskriptif berdasarkan gender menunjukkan bahwa wanita memiliki tingkat *Social Anxiety* tertinggi, dengan 22,48% wanita mengalami *Social Anxiety* tinggi, sedangkan 2,71% wanita mengalami *Social Anxiety* rendah.

Secara keseluruhan, tingkat *Social Anxiety* pada Generasi Z di Malang berada pada kategori sedang, yang berarti sebagian besar individu mengalami *Social Anxiety* yang cukup signifikan, meskipun tidak ekstrem. Mereka mungkin merasa cemas atau tidak nyaman dalam situasi sosial tertentu, tetapi kecemasan tersebut tidak mengganggu kemampuan mereka untuk berinteraksi sosial. Mereka masih dapat berkomunikasi dengan orang lain meskipun merasa cemas atau tidak nyaman.

Didukung oleh penelitian (Annisa & Ifdil, 2016) menjelaskan bahwa social anxiety dapat membuat individu hanya fokus pada hal-hal yang penting dan mengabaikan hal lainnya. Individu yang mengalami *Social Anxiety* akan merasa cemas dan kurang nyaman ketika berkomunikasi langsung dengan orang lain.

Kocovski & Endler (2000) mengemukakan bahwa individu dengan kecemasan sosial yang tinggi lebih memfokuskan perhatian pada penilaian situasi sosial sebagai upaya untuk memastikan bahwa pandangan pribadi mengenai diri sendiri (*self-image*) yang diinginkan dapat tersampaikan. Sementara itu, individu dengan *Social Anxiety* pada tingkat sedang cenderung lebih fokus pada bagaimana mereka diterima dalam situasi sosial, namun tidak terlalu berlebihan dalam menilai penilaian orang lain. Mereka berusaha menjaga keseimbangan antara keinginan untuk diterima dan kenyamanan diri.

Wanita dengan *Social Anxiety* pada kategori sedang cenderung mampu menyesuaikan diri dengan situasi sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Handari, dkk (2017) menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat kecemasan sedang karena perempuan dapat menghadapi masalah dengan tegas, dan tidak ada perbedaan perlakuan dalam hal organisasi di lingkungan mereka.

Dari hasil analisis aspek *Social Anxiety*, aspek yang paling dominan adalah *Fear of Negative Evaluation* (FNE) dengan persentase sebesar 42,32%. Aspek ini diikuti oleh *Social Avoidance and Distress-New* sebesar 34,58%, dan *Social Avoidance and Distress-General* sebesar 23,10%. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan terhadap penilaian negatif menjadi faktor yang paling signifikan dalam meningkatkan tingkat *Social Anxiety* pada individu, yang memengaruhi cara mereka berinteraksi dalam situasi sosial.

Fear of Negative Evaluation dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal, seperti konsep diri yang negatif, membuat individu lebih cemas terhadap penilaian orang lain. Faktor eksternal, seperti hubungan dengan teman sebaya, persahabatan yang tidak stabil, dan penampilan fisik, juga dapat memperburuk ketakutan terhadap penilaian negatif, terutama jika individu merasa tidak diterima atau tidak memenuhi standar sosial.

Menurut Nolan & Walters (2000), *social anxiety* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kekhawatiran individu akan penilaian negatif dari orang lain, yang dikenal sebagai *fear of negative evaluation* (FNE). FNE mencerminkan rasa khawatir individu terhadap bagaimana orang lain menilai mereka dalam situasi sosial tertentu. Individu sering merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi orang lain atau khawatir akan konsekuensi sosial yang mungkin timbul akibat penilaian negatif tersebut.

2. Tingkat *Self-Compassion* pada Generasi Z di Malang

Peneliti menganalisis tingkat *Self-Compassion* pada Generasi Z di Malang dengan melibatkan 516 responden. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (75,39%) memiliki *Self-Compassion* pada kategori sedang, yang berarti mereka memiliki kemampuan yang cukup untuk menerima dan memahami ketidaksempurnaan diri serta menjaga keseimbangan pikiran dan emosi ketika

menghadapi kesulitan atau kegagalan, meskipun belum mencapai tingkat yang optimal. Artinya, individu memiliki kemampuan yang cukup untuk menerima dan memahami ketidaksempurnaan diri, serta dapat menjaga keseimbangan pikiran dan emosi saat menghadapi kesulitan atau kegagalan, namun masih belum mencapai tingkat yang diharapkan atau optimal. Meskipun sudah ada usaha dalam mengelola perasaan dan tantangan, individu tersebut masih memerlukan usaha lebih untuk mengembangkan *self-compassion* mereka lebih jauh.

Hal ini sejalan dengan penelitian Zulfa dan Prastuti (2020) yang melibatkan 160 mahasiswa dari delapan fakultas, yang menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* mereka berada pada kategori sedang. Ini berarti mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup dalam menerima dan memahami ketidaksempurnaan diri, menyadari bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian dari hidup setiap orang, serta mampu menjaga keseimbangan pikiran dan emosi ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan. Namun, kategori *self-compassion* yang sedang ini masih belum mencapai kondisi ideal, yang mengindikasikan bahwa individu masih perlu berusaha lebih keras untuk meningkatkannya dengan berbagai strategi (Zulfa & Prastuti, 2020).

Hasil uji deskriptif berdasarkan gender menunjukkan bahwa tingkat *Self-Compassion* pada Generasi Z di Malang mayoritas berada pada kategori sedang, dengan jumlah tertinggi pada responden wanita sebanyak 248 orang atau 48,05%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas individu, khususnya wanita, memiliki tingkat *Self-Compassion* yang sedang.

Sejalan dengan penelitian Wahyuni dan Arsita (2019) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* pada remaja perempuan berada pada kategori sedang, artinya remaja dengan tingkat *self-compassion* tersebut cukup mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri mereka. Mereka cenderung memahami bahwa tidak ada individu yang sempurna, memiliki kemampuan yang cukup dalam mengontrol emosi negatif, serta menunjukkan kecenderungan untuk tidak berlebihan dalam menghadapi masalah.

Berdasarkan analisis per aspek dari variabel *self-compassion*, aspek *Self-Kindness* memiliki kontribusi terbesar, yaitu sebesar 41,87%. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat *Self-Kindness* tinggi cenderung bersikap lembut dan

pengertian terhadap diri sendiri, menerima kekurangan dengan lapang dada, serta dapat menenangkan diri saat menghadapi kesulitan.

Self-Kindness mengacu pada kecenderungan untuk bersikap lembut dan penuh pengertian terhadap diri sendiri. kekurangan dan keterbatasan pribadi diperlakukan dengan cara yang lembut dan penuh pengertian, di mana nada emosional dalam berbicara pada diri sendiri pun lebih mendukung dan menenangkan. seseorang memiliki *self-compassion* yang tinggi dapat menerima bahwa dirinya memang memiliki kekurangan. Begitu pula, saat menghadapi situasi hidup yang sulit, orang yang memiliki *self-compassion* cenderung memberi ketenangan dan penghiburan pada diri sendiri daripada sekadar bertahan tanpa emosi (Neff, 2011)

3. Tingkat *Spiritual Intelligence* pada Generasi Z di Malang

Peneliti menganalisis tingkat *Spiritual Intelligence* pada Generasi Z di Malang dengan melibatkan 516 responden. Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas Gen Z di Malang memiliki tingkat *Spiritual Intelligence* yang sedang, yaitu 380 orang atau 73,74%. Artinya, individu memiliki pemahaman yang cukup baik tentang makna hidup dan nilai-nilai spiritual, namun pemahaman tersebut belum mencapai tingkat yang optimal atau maksimal. Mereka menunjukkan kesadaran spiritual yang wajar, tetapi masih ada ruang untuk berkembang dan memperdalam pemahaman tersebut agar lebih lengkap dan menyeluruh.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Arsyad dan Safitriani (2024) di MI Quhas Kota Jambi, yang menunjukkan bahwa sekitar 20,83% siswa memiliki tingkat spiritual intelligence yang sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa banyak individu dalam kelompok tersebut memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai makna hidup dan nilai-nilai spiritual, meskipun pemahaman mereka masih belum mencapai tingkat yang optimal (Arsyad & Safitriani, 2024).

Hasil uji deskriptif berdasarkan gender menunjukkan bahwa kategori sedang memiliki jumlah tertinggi pada responden wanita, yaitu sebanyak 253 orang atau 49,03%. Berdasarkan data ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas individu, khususnya wanita, memiliki tingkat *Spiritual Intelligence* yang sedang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ansari Ardali, Makvandi, Asgari, dan Heidari (2019) di Desa Kemasari, yang menemukan bahwa 40,4% wanita

memiliki kecerdasan spiritual dalam kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan yang cukup untuk menghadapi tantangan hidup dan menjalani hubungan interpersonal dengan baik, meskipun masih ada ruang untuk pengembangan lebih lanjut.

Selain itu, berdasarkan analisis aspek pada variabel *Spiritual Intelligence*, diketahui bahwa aspek *Critical Existential Thinking* merupakan yang paling dominan dengan persentase tertinggi sebesar 30,91%. Artinya, individu dalam penelitian ini cenderung lebih sering terlibat dalam pemikiran kritis mengenai eksistensi, tujuan hidup, dan makna kehidupan.

Menurut King (2008), *Critical Existential Thinking* merupakan sebuah kemampuan untuk secara kritis merefleksikan hakikat keberadaan, realitas, alam semesta, ruang, waktu, kematian, dan isu-isu eksistensial atau metafisik lainnya. Artinya, ini dapat diartikan sebagai upaya berpikir mendalam tentang keberadaan diri, pemahaman terhadap masalah-masalah kehidupan, kematian, kesadaran, dan realitas yang lebih luas. Pemikiran eksistensial seperti ini sering menjadi dimensi penting dalam memahami spiritualitas dan *Spiritual Intelligence*, yang digambarkan sebagai konsep yang lebih luas yang berkembang dari refleksi mendalam tentang eksistensi (Saha & Ahuja, 2017).

4. Hubungan Self-Compassion dengan Social Anxiety

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan *Social Anxiety* pada generasi Z di Malang yakni sebesar 26,2%. Ini menunjukkan bahwa *Self-Compassion* memiliki hubungan yang cukup kuat dengan *Social Anxiety*, atau dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *Self-Compassion* pada seseorang, cenderung semakin rendah tingkat *Social Anxiety* yang mereka alami.

Hal ini mengindikasikan bahwa semakin seseorang mampu peduli, memahami, dan menerima diri sendiri saat menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan, terutama yang berkaitan dengan kegagalan dalam interaksi sosial atau menunjukkan kemampuan tertentu, maka risiko mengalami *Social Anxiety* akan semakin rendah. Sebaliknya, ketika seseorang kurang peduli atau cenderung menyalahkan dan menghakimi diri sendiri saat menghadapi kegagalan dalam berinteraksi atau menampilkan performa tertentu, mereka menjadi lebih rentan terhadap kecemasan

social (Pebriani & Kusuma W, 2021). Artinya, kemampuan untuk menerima dan memahami diri sendiri saat menghadapi kegagalan dapat menurunkan risiko *Social Anxiety*, sementara menyalahkan atau menghakimi diri sendiri justru meningkatkan kerentanannya.

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa individu dengan *self-compassion* tinggi memiliki kemampuan lebih baik dalam mengatasi situasi negatif dan mengurangi rasa cemas setelah menghadapi stres, dibandingkan dengan individu dengan *self-compassion* rendah (M. R. Leary, Tate, E. B., Adams, C.E., Allen, A. B., & Hancock, J, 2007; Neff, et al., 2007).

self-compassion memiliki keterkaitan dengan *social anxiety*, dan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkannya dapat membantu mengurangi gejala-gejala *social anxiety* (McBride et al., 2022).

Berdasarkan hasil sumbangan efektif per aspek, ditemukan bahwa aspek *Mindfulness* memiliki kontribusi terbesar terhadap *Social Anxiety*, yaitu sebesar 35,6%. Artinya, *Mindfulness* merupakan prediktor yang signifikan terhadap kemunculan gejala *Social Anxiety*. Kemampuan untuk tetap sadar penuh terhadap situasi yang dihadapi tanpa larut dalam pikiran negatif membantu individu mengelola kekhawatiran sosial secara lebih baik. Sebaliknya, individu yang kurang *mindfulness* lebih rentan terjebak dalam kekhawatiran yang berlebihan tentang penilaian orang lain, yang memperburuk *Social Anxiety*.

Aspek *Mindfulness* dapat membantu seseorang untuk tidak terbawa oleh cerita tentang penderitaan mereka sendiri, sebuah proses yang disebut sebagai “*over-identification*” (Neff, 2003). Ketika terperangkap dalam kondisi ini, orang cenderung melebih-lebihkan dan terlalu fokus pada pikiran serta emosi negatif yang berkaitan dengan diri mereka, sehingga mereka kesulitan untuk melihat diri mereka atau situasi yang dihadapi dengan jernih (Neff (2011).

over-identification (terlalu mengidentifikasi diri) dalam hal ini ialah individu yang terlalu teridentifikasi dengan rasa malu, kekhawatiran akan penilaian negatif, atau perasaan tidak cukup baik akan lebih rentan terjebak dalam pola pikir obsesif.

Hal ini menyebabkan mereka terus-menerus memperbesar kekhawatiran tentang bagaimana mereka dinilai oleh orang lain, yang memperburuk *Social Anxiety*.

Sebaliknya, *Mindfulness* membantu individu mengenali pikiran dan emosi ini tanpa larut di dalamnya, memungkinkan mereka untuk menghadapi situasi sosial dengan lebih tenang dan objektif. Individu dapat mengurangi intensitas *Social Anxiety* dan merasa lebih nyaman dalam interaksi social apabila tidak terlalu terpaku pada cerita negatif di dalam pikiran mereka.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Munazilah dan Hasanat (2018). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *mindfulness* terbukti mampu menurunkan kecemasan pada kondisi yang mereka rasakan. *Mindfulness* dianggap dapat mengatasi gejala-gejala yang ada dalam kecemasan sehingga dapat berkonsentrasi dan mengurangi rasa khawatir yang dirasakan sebelumnya.

5. Hubungan *Spiritual Intelligence* dengan *Social Anxiety*

Hasil penelitian menunjukkan *Spiritual Intelligence* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *Social Anxiety* pada generasi Z di Malang yakni sebesar 0,1%. Hasil ini menunjukkan bahwa *Spiritual Intelligence* memiliki hubungan yang relatif kecil dengan *Social Anxiety*, atau dengan kata lain, meskipun variabel *Spiritual Intelligence* berhubungan signifikan secara parsial dengan *Social Anxiety*, hubungan yang diberikan oleh *Spiritual Intelligence* dengan *Social Anxiety* sangat kecil.

Hasil temuan ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati (2010) menunjukkan bahwa individu dengan Tingkat *Spiritual Intelligen* yang tinggi cenderung memiliki Tingkat *Social Anxiety* yang lebih rendah. Selanjutnya, dari hasil penelitian oleh Alisa (2022) ditemukan bahwa, meskipun ada korelasi antara Tingkat Spiritualitas dan *Anxiety*, kekuatan antara kedua variabel tersebut tidak terlalu kuat. Meskipun ada pengaruh, hasilnya tidak cukup signifikan untuk menyatakan adanya hubungan yang kuat.

Hubungan *Spiritual Intelligence* dengan *Social Anxiety* kecil disebabkan oleh fakta bahwa secara keseluruhan, *Spiritual Intelligence* tidak sepenuhnya memiliki kontribusi besar terhadap *Social Anxiety*. Setiap aspek dalam *Spiritual Intelligence* memiliki tingkat kontribusi yang berbeda, dan meskipun ada hubungan signifikan secara statistik, kontribusi keseluruhan *Spiritual Intelligence* terhadap *Social Anxiety* masih tergolong kecil.

Namun, meskipun hubungannya kecil, jika dilihat lebih dalam, *Critical Existential Thinking (CET)* sebagai salah satu aspek dari *Spiritual Intelligence* menunjukkan kontribusi yang lebih besar dibandingkan aspek yang lain yakni sebesar 8.6%. *CET* berkaitan dengan kemampuan untuk berpikir kritis tentang makna hidup, tujuan eksistensi, dan pemahaman mendalam tentang hidup dan kematian, yang bisa membantu individu untuk lebih tenang dalam menghadapi *Social Anxiety*. Aspek ini dapat berperan dalam mengurangi *Social Anxiety* karena dapat membantu seseorang untuk menempatkan perasaan cemas dalam konteks yang lebih luas, bukan hanya pada penilaian orang lain.

Temuan ini sejalan dengan pernyataan Bugental (1984) bahwa Setiap individu akan menghadapi kenyataan tentang kefanaan hidup, di mana pengingat akan kematian sering kali muncul dalam kehidupan sehari-hari. Ketakutan eksistensial merupakan konsekuensi alami dari kemampuan manusia untuk melihat dirinya secara terpisah dari lingkungan dan memikirkan secara mendalam situasi atau peristiwa yang mengancam keberadaannya. Ketakutan ini mencakup kecemasan yang muncul akibat kesadaran akan keterbatasan manusia serta perasaan terisolasi dari dunia yang terjadi karena persepsi akan keterpisahan dari lingkungannya (Bugental & Bugental, 1984).

Artinya, Ketakutan eksistensial yang melibatkan kesadaran akan keterbatasan manusia dan perasaan terisolasi dapat meningkatkan kecemasan dalam situasi sosial. Pemikiran mendalam tentang makna hidup dan keterpisahan dari lingkungan, seperti yang terjadi pada aspek *Critical Existential Thinking (CET)*, dapat memperkuat keyakinan negatif dan rasa tidak nyaman, sehingga memperburuk gejala *Social Anxiety*.

Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan individu dalam merenungkan isu-isu eksistensial seperti makna hidup, kematian, dan hakikat keberadaan maka kemungkinan *Social Anxiety* mereka dipengaruhi secara lebih dalam. Dalam istilah lain, pemikiran mendalam tentang eksistensi ini dapat memunculkan perasaan cemas ketika seseorang menghadapi pandangan atau penilaian sosial, mungkin karena kesadaran yang lebih besar akan makna dan konsekuensi dari interaksi sosial.

Kecemasan merupakan hasil dari kehilangan kesadaran diri dan pemahaman akan eksistensi. Kecemasan ini muncul ketika individu menyadari bahwa mereka harus menghadapi pilihan dan tanggung jawab dalam hidup mereka, termasuk dalam konteks interaksi sosial (Hermawan, 2021).

6. Hubungan Self-Compassion dan Spiritual Intelligence dengan Social Anxiety

Berdasarkan hasil penelitian, secara simultan *Self-Compassion* dan *Spiritual Intelligence* pada Generasi Z di Malang memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *Social Anxiety*. Hal ini berarti bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama memengaruhi *Social Anxiety* sebesar 29,8%. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *Self-Compassion* dan *Spiritual Intelligence*, semakin rendah tingkat *Social Anxiety* pada Generasi Z di Malang.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Pandit (2023), yang melibatkan 196 partisipan dewasa muda tingkat sarjana atau pascasarjana di India, dengan rentang usia 18-25 tahun. Hasil analisisnya menunjukkan bahwa *self-compassion* memainkan peran penting dalam menghubungkan *spiritual intelligence* dengan kecemasan menghadapi ujian. Penelitian Pandit menyoroti pentingnya *self-compassion* dalam mengurangi kecemasan. Meskipun temuan Pandit berfokus pada kecemasan secara umum, temuan terbaru peneliti menunjukkan bahwa *self-compassion* dan *spiritual intelligence* juga memiliki hubungan yang signifikan dengan *social anxiety*, bukan hanya *anxiety*.

Untuk memahami lebih mendalam terkait hubungan ini, penelitian juga mengukur sumbangan efektif dari masing-masing aspek pada variabel *Self-Compassion* dan *Spiritual Intelligence* terhadap *Social Anxiety*. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui aspek mana yang memberikan kontribusi terbesar maupun terkecil dalam memengaruhi *Social Anxiety*.

Hasil sumbangan efektif menunjukkan bahwa aspek *Common Humanity* dalam *Self-Compassion* memberikan kontribusi yang paling rendah terhadap *Social Anxiety*, yaitu sebesar 27,4%. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun aspek ini tetap relevan, kontribusinya terhadap penurunan *Social Anxiety* pada generasi Z di Malang tergolong kecil.. generasi Z di Malang mungkin masih kesulitan merasakan keterhubungan dengan orang lain dalam menghadapi tantangan, sehingga memengaruhi tingkat *Social Anxiety* mereka.

Studi oleh David et al. (2018) mengungkapkan bahwa hubungan sosial kini lebih banyak dinilai berdasarkan jumlah pengikut dan interaksi daring, dibandingkan dengan kedalaman hubungan itu sendiri. Media sosial, yang menjadi bagian besar dari kehidupan generasi Z, telah merubah cara mereka memandang dan mengukur persahabatan. Sebagai hasilnya, generasi Z mungkin merasa bahwa persahabatan hanya dinilai dari tingkat keterlibatan mereka di platform tersebut, bukan dari kualitas hubungan yang sebenarnya. Kondisi ini dapat memunculkan rasa cemas dan stres, terutama ketika mereka merasa hubungan mereka tidak sekuat atau sepopuler yang terlihat di media social (Triastuti et al., 2024). Hal ini dapat menjadi alasan mengapa aspek *Common Humanity* memiliki kontribusi yang lebih rendah terhadap penurunan Social Anxiety pada generasi Z di Malang.

Sebaliknya, aspek *Mindfulness* memiliki kontribusi tertinggi terhadap Social Anxiety, dengan persentase sebesar 35,6%. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang mampu lebih sadar dan menerima perasaan mereka tanpa terjebak dalam penilaian atau kekhawatiran berlebihan cenderung memiliki tingkat *Social Anxiety* yang lebih rendah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Glenn (2015) yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki kesadaran diri yang baik cenderung tidak terjebak dalam siklus pemikiran negatif yang memperburuk kecemasan mereka. Menerima perasaan tanpa penilaian memungkinkan mereka untuk menghadapi situasi sosial dengan lebih tenang dan percaya diri. Kesadaran diri yang positif, termasuk penerimaan terhadap perasaan dan pengalaman pribadi, dapat menurunkan tingkat *Social Anxiety*.

Selanjutnya, pada variabel *Spiritual Intelligence*, kontribusi aspek *Conscious State Expansion* terhadap *Social Anxiety* tergolong rendah, yaitu sebesar 1,1%. Ini menunjukkan bahwa banyak generasi Z di Malang yang mungkin belum sepenuhnya memanfaatkan kemampuan untuk memperluas kesadaran mereka dalam menghadapi situasi yang menimbulkan *Social Anxiety*.

Sejalan dengan hal ini, Ririn Putri Aurita (2024) menyatakan bahwa sebagian besar Gen Z yang mengalami gangguan kesehatan mental memiliki kesadaran sosial (*social awareness*) dan kemampuan berelasi (*relationship skill*) yang rendah. Hal ini tercermin dalam kecenderungan mereka yang mudah merasa benci, menghakimi, dan bersikap

acuh terhadap kondisi sekitarnya. Ketidakmampuan untuk memperluas kesadaran ini mungkin menjadi salah satu faktor yang menyebabkan tingginya *Social Anxiety* pada generasi Z di Malang.

Sebaliknya, aspek *Critical Existential Thinking* memberikan kontribusi tertinggi terhadap *Social Anxiety*, yaitu sebesar 8,6%. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang merenungkan makna hidup dan eksistensi mereka cenderung dapat mengelola *Social Anxiety* dengan lebih baik.

Seseorang menggunakan kecerdasan spiritual ketika ia mengandalkan kemampuan dan sumber daya spiritualnya dalam mengambil keputusan, mengevaluasi berbagai masalah, serta menghadapi tantangan sehari-hari (King, 2008).

Hipotesis dalam penelitian ini terdiri dari hipotesis minor dan mayor. Hipotesis minor menyatakan adanya hubungan signifikan *self-compassion* dengan *social anxiety*, serta adanya hubungan signifikan *spiritual intelligence* dengan *social anxiety* pada generasi Z di Malang, yang terbukti setelah uji hipotesis parsial. Sedangkan hipotesis mayor, menyatakan adanya hubungan signifikan secara simultan *self-compassion* dan *spiritual intelligence* dengan *social anxiety*. Maka, setelah melakukan uji hipotesis secara Simultan dan Parsial, hasil yang diketahui adalah secara keseluruhan hipotesis tersebut diterima. Ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan signifikan terhadap *social anxiety*, baik secara parsial maupun simultan.

Kedua variabel tersebut, meskipun terpisah dalam aspek-aspek tertentu, ternyata memiliki hubungan erat dengan faktor-faktor yang membentuk *social anxiety*. Aspek *Mindfulness* dan *Critical Existential Thinking*, misalnya, menunjukkan kontribusi signifikan dalam mengelola *Social Anxiety*, dimana individu yang lebih sadar akan diri mereka dan merenungkan makna hidup mereka, cenderung lebih mampu menghadapi dan mengurangi kecemasan dalam situasi sosial.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berikut merupakan kesimpulan dari hasil penelitian dan analisis data yang telah peneliti lakukan:

1. *Social Anxiety* pada Generasi Z di Malang mayoritas berada pada kategori sedang, dengan 63,7%. Mereka merasa cemas atau tidak nyaman dalam situasi sosial tertentu, namun masih mampu berinteraksi sosial meskipun dengan rasa cemas. Dari kategori sedang ini, 39,7% di antaranya adalah perempuan, yang menunjukkan bahwa tingkat *Social Anxiety* pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat disebabkan oleh tekanan sosial yang lebih besar atau sensitivitas perempuan terhadap dinamika sosial. Lebih lanjut, aspek yang paling dominan dalam dalam *Social Anxiety* ini adalah *Fear of Negative Evaluation*, menunjukkan bahwa kecemasan terhadap penilaian negatif dari orang lain menjadi faktor utama meningkatnya *Social Anxiety*. Faktor internal dan eksternal, seperti konsep diri negatif dan hubungan sosial yang tidak stabil, mempengaruhi tingkat *Social Anxiety*.
2. *Self-Compassion* pada Generasi Z di Malang juga berada pada kategori sedang, dengan 75,39% responden memiliki kemampuan untuk menerima ketidaksempurnaan diri dan mengelola emosi dalam menghadapi kesulitan, meskipun masih perlu peningkatan untuk mencapai kondisi yang optimal. Dari kategori persentase tersebut, perempuan (48,05%) menunjukkan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. hal ini dikarenakan mereka lebih mampu menerima diri, memahami kekurangan, dan mengontrol emosi. Lebih lanjut, aspek *Self-Kindness* menjadi faktor utama yang membantu menurunkan *Social Anxiety* pada Generasi Z di Malang dengan meningkatkan sikap lemah lembut dan menerima diri mereka sendiri.
3. *Spiritual Intelligence* pada Generasi Z di Malang berada pada kategori sedang, dengan 73,84% responden memiliki pemahaman yang cukup baik tentang makna hidup dan nilai-nilai spiritual, namun masih ada ruang untuk berkembang lebih jauh. Dari kategori sedang ini, 49,03% di antaranya adalah

Perempuan memiliki tingkat *spiritual intelligence* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Lebih lanjut lagi, aspek *Critical Existential Thinking* menjadi faktor utama yang membantu menurunkan *Social Anxiety* pada Generasi Z di Malang dengan berfokus pada pemahaman makna hidup dan keberadaan.

4. Hubungan *Self-Compassion* dengan *Social Anxiety* pada Generasi Z di Malang pada Generasi Z di Malang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan *self-compassion* dan *Social Anxiety*, dengan kontribusi sebesar 26,2%. Berdasarkan koefisien determinasi, semakin mendekati 1 (0.262), maka semakin kuat kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen. Semakin tinggi tingkat *self-compassion*, terutama dalam aspek *mindfulness*, maka semakin rendah tingkat *Social Anxiety*. aspek *Mindfulness* berkontribusi paling besar dalam mengurangi *Social Anxiety*. oleh karena itu, perlunya meningkatkan aspek *mindfulness* yaitu dengan meningkatkan kesadaran untuk mengelola emosi negatif sehingga membantu menghadapi tingkat *Social Anxiety* yang dialami.
5. Hubungan *Spiritual Intelligence* terhadap *Social Anxiety* pada Generasi Z di Malang menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan, *Spiritual Intelligence* terhadap *Social Anxiety* sebesar 0,1%. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun *spiritual intelligence* berhubungan dengan *Social Anxiety*, pengaruhnya relatif lemah. Namun, meskipun kontribusinya kecil, *Critical Existential Thinking* memberikan kontribusi terbesar sebesar 8,6% terhadap pengurangan *Social Anxiety*. oleh karena itu, perlunya merenungkan makna dan tujuan hidup lebih dalam.
6. Hubungan *Self-Compassion* dan *Spiritual Intelligence* terhadap *Social Anxiety* pada Generasi Z di Malang secara simultan menunjukkan adanya hubungan signifikan, dengan kontribusi gabungan sebesar 29,8%. Meskipun kedua variabel ini berpengaruh terhadap *Social Anxiety*, masih ada banyak variabel lain yang turut mempengaruhi, seperti *self-esteem*, *interpersonal trust*, dan *emotional regulation*.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi Generasi Z di Malang, disarankan untuk lebih memperhatikan pengelolaan *Social Anxiety*, terutama dengan meningkatkan *Mindfulness dan Critical existential thinking*. Melatih *mindfulness* dapat membantu individu untuk lebih sadar dan menerima perasaan yang muncul, sehingga dapat mengurangi kekhawatiran berlebihan dalam situasi sosial. Hal ini akan meningkatkan kenyamanan dan rasa percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Kemudian, melatih dan meningkatkan *Critical Existential Thinking (CET)* dapat membantu individu untuk mengurangi fokus pada penilaian orang lain, dan membuat mereka lebih tenang dalam menghadapi situasi sosial.

Oleh karena itu, disarankan untuk melibatkan diri dalam kegiatan refleksi diri atau diskusi yang dapat meningkatkan kesadaran akan diri dan lingkungan sekitar. Dengan cara ini, Generasi Z dapat mengelola *Social Anxiety* dengan lebih baik dan lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya dilakukan pada Generasi Z di Malang, sehingga cakupannya masih terbatas pada wilayah tertentu. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar *social anxiety* dikaji dengan cakupan yang lebih luas, misalnya dengan melibatkan populasi dari berbagai daerah atau kelompok usia lainnya. Hal ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang *social anxiety* di berbagai konteks sosial dan budaya.

Kemudian, penelitian ini berfokus pada aspek internal individu, seperti *self-compassion* dan *spiritual intelligence*, tanpa memasukkan faktor eksternal seperti dukungan sosial atau interaksi sosial dalam analisisnya. Hal ini menjadi salah satu batasan penelitian. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar faktor eksternal turut dikaji untuk memberikan wawasan yang lebih menyeluruh tentang berbagai aspek yang memengaruhi *social anxiety*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adie, T., Steindl, S. R., Kirby, J. N., Kane, R. T., & Mazzuchelli, T. G. (2021). *The relationship between self-compassion and depressive symptoms: Avoidance and activation as mediators*. *Mindfulness*, 12, 1748–1756. <https://doi.org/10.1007/s1267-021-01637-1>
- Anggraini, H. S. (2015) “Hubungan Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Anak di Lapas Kelas IIB di Pekan Baru”. UIN Sultan SYarif Kasim Riau Pekanbaru.
- Ansari Ardali, L., Makvandi, B., Asgari, P., & Heidari, A. (2019). The relationship between spiritual intelligence and marital satisfaction with psychological well-being in mothers with special-needs children. *Caspian Journal of Pediatrics*, 5(2), 364-369.
- Arsyad, & Safitriani. (2024). Spiritual Intelligence (SQ) and Their Relationship with Intellectual Intelligence (IQ) of MI Quhas School Students. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 2(2), 17–28. <https://doi.org/10.61104/jq.v2i2.292>
- Bencsik, C. Juhez.(2016). Y and Z Generations at Workplaces. *Journal of Competitiveness*, 90-106.
- Bobbitt, Z. (2024). How to Perform a Kolmogorov-Smirnov Test in SPSS. *Statology*. <https://www.statology.org/kolmogorov-smirnov-test-spss/>
- Bugental, J. F., & Bugental, E. K. (1984). A fate worse than death: The fear of changing. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 21(4), 543.
- Chou HP. 2012. *Cyber Smart Parenting*. Bandung: Visi Anugerah Indonesia.
- Codrington, G., & Marshall, G Sue., Penguin. (2004). *Understanding Different Generations: Own Your Past, Know Your Generation, Choose Your Future* ISBN: 978-0143528418 | ASIN: B009TRAAAA
- Corlett, W. J., & Aigner, D. J. (1972). Basic Econometrics. In *The Economic Journal* (Vol. 82, Issue 326). <https://doi.org/10.2307/2230043>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Creswell, J.W. (2008). *Educational Research, Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Third Edition. New Jersey: Pearson Education Merrill Prentice Hall.

- Darmawan, U. S., & Dariyo, A. (2017). Hubungan Moral Integrity Dan Kecemasan Sosial Dengan Academic Dishonesty Remaja Akhir. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 80-100.
- Doustdar Toosi, S. A., Olia Emadian, S., Soleymani, M., Mohammadi, L., & Sadat Doustdar, M. (2016). Relationship between Different Types of Educational, Emotional and Spiritual Intelligence and Second Grade High School Female Students' Religious Orientation, in Sari, Iran. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 5(4), 116. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.5n.4p.116>
- Edwards, B. D. (2010). Book Review: Timothy A. Brown. (2006). Confirmatory factor analysis for applied research. New York: Guilford. *Organizational Research Methods*, 13(1), 214–217. <https://doi.org/10.1177/1094428108323758>
- Fehm, L., Beesdo, K., Jacobi, F., & Fiedler, A. (2008). Social anxiety disorder above and below the diagnostic threshold: prevalence, comorbidity and impairment in the general population. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 43, 257-265.
- Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind*. London: Constable.
- Ginanjar, A. (2010). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual: ESQ*. Jakarta: Arga.
- Glenn, A. (2015). Effects of Social Self-Awareness Priming on Level of Social Anxiety and the Moderating Role of Personality Type.
- Goleman, D. (1995) Human Resource management trends and issues (in U.S.A weekend) and time magazine (October 2)
- Handari, M., Mustika Dewi, I., Candrawati, M., Studi Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta, P., & Studi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta, P. (2017). Perbedaan Tingkat Kecemasan Masa Pubertas Antara Remaja Perempuan Dan Laki-Laki Di Sekolah Madrasah Tsanawiyah N 1 Pundong Bantul. 05(01), 44–49.
- Iskandar, A. (2014). Teknik Analisis Validitas Konstruk dan Reliabilitas instrument Test dan Non Test Dengan Software LISREL. *Statistical Analysis of Management Data*, 1–13.
- Kacen, J. J., & J. A. Lee. (2000). The influence of culture on consumer impulsive buying behaviour. *Journal of Consumer Psychology*, 12, (2), 163-176.
- Kaplan, Robert M. & Dennis P. Saccuzo. (1993). *Psychological Testing : Principles, Application, and Issues*. University of California, San Diego.

- King, D. B. (2013). A Practical Guide to Learn about your own spiritual capacities and what you can do to develop them today! 1–27.
- King, D.B., & DeCicco, T. L. (2009). A viable model and self-report measure of spiritual intelligence. *International Journal of Transpersonal Studies*, 28, 68-85.
- Kocovski, N. L., & Endler, N. S. (2000). Social anxiety, self-regulation, and fear of negative evaluation. *European Journal of Personality*, 14(4), 347– 358. [https://doi.org/10.1002/1099-0984\(200007/08\)14:43.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/1099-0984(200007/08)14:43.0.CO;2-7)
- Komalasari, I. G. A. M. (2018). *Hubungan Self-Compassion dengan Optimisme Guru Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri di Jakarta*.
- Kupperschmidt, B. R. (2000). Multigeneration Employees : Strategies for Effective Management. *The Health Care Manager*, 19(1), 65–76.
- La Greca, A. M., & Stone, W. L. (1993). Social Anxiety Scale for Children—Revised: Factor structure and concurrent validity. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22, 17-27.
- Makbul, M., Ismail, I., Ismail, W., & Ahmad, L. O. I. (2021). The Effect of Emotional Intelligence and Spiritual Intelligence on Learning Outcomes of Islamic Religion and Characteristics of Students at SMA Negeri 5 Makassar. *International Journal of Social Science And Human Research*, 4(4), 588-595.
- Mannheim, K. (1952). The Problem of Generations. *Essays on the Sociology of Knowledge*, 24(19), 276-322–24.
- McBride, N. L., Bates, G. W., Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2022). Self-compassion and social anxiety: The mediating effect of emotion regulation strategies and the influence of depressed mood. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 95(4), 1036-1055.
- McEwan, K., Elander, J. & Gilbert, P. (2018). Evaluation of a web-based self compassion intervention to reduce student assessment anxiety. *Interdisciplinary Education and Psychology*. 2(1), 6, pp. 1-24. <http://hdl.handle.net/10545/622811>
- Moningka, C. (2017). Pemaknaan self compassion pada tenaga kesehatan di Jakarta Utara melalui pendekatan psikologi ulayat. *Psibernetika*, 6(2).
- Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 249–274. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631>

- Mosavinezhad, M., Safara, M., Kasir, S., & Minoo, khanbabaee. (2019). Role of Spiritual Intelligence and Personal Beliefs in Social Anxiety among University. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 6(3), 11–17. <https://doi.org/10.29252/jhsme.6.3.11>
- Munazilah, M., & Hasanat, N. U. (2018). Program mindfulness based stress reduction untuk menurunkan kecemasan pada individu dengan penyakit jantung koroner. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 4(1), 22-32.
- Muttaqiyathun, A. (2011). Pengaruh kecerdasan emosional, kecerdasan intelektual dan kecerdasan spiritual terhadap kinerja dosen. *Journal of Innovation in Business and Economics*, 2(02).
- Neff KD (2003) The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity* 2(3):223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). Psikologi abnormal di dunia yang terus berubah. *Edisi Kesembilan. Jilid II. Jakarta: Erlangga.*
- Ningrum, F. S., Purwanto, E., & Mulawarman, M. (2021). The Effect of Self-Compassion and Islamic Spiritual Orientation on Academic Anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 142–147. <https://doi.org/10.15294/jubk.v10i2.50470>
- Nolan, H. M., & Walters, K. S. (2000). Social anxiety scale for adolescents: normative data and further evidence of construct validity. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(3), 360– 371. doi:10.1207/s15374424jccp2903_7
- Pandit, D. (2023). Relationship between Spiritual Intelligence, Self compassion and Test Anxiety. *International Journal of Indian Psychology*, 11(3), 4317-4326. DIP:18.01.401.20231103, DOI:10.25215/1103.401
- Pebriani, L. V., & Kusuma W, P. A. (2021). Korelasi Antara Self-Compassion Dengan Kecemasan Sosial Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Kota Bandung. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(1), 57–65. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i1.31931>
- Prameswari, A. A., Satiadarma, M. P., & Wati, L. (2023). the Influence of Self-Compassion on Anxiety in Final Year Student in Jakarta. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 1(1), 670–680. <https://doi.org/10.24912/ijassh.v1i1.25927>

- Qotrun, A. (2021). Pengertian Uji Asumsi dan Jenis-Jenisnya. *Gramedia Literasi*.
<https://www.gramedia.com/literasi/uji-asumsi/>
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(3), 120-126
- Rangkuti, A. N. (2015). *Statistik Untuk Penelitian Pendidikan*.
- Regresi, A. A. (2019). *Universitas Pendidikan Ganesha Program Studi Pendidikan Dan Evaluasi Pendidikan*. 1–7.
- Robinson, J. . (1991). *Measure of personality and social psychological attitudes*. Academic Press.
- Saha, A., & Ahuja, S. (2017). Critical Existential Thinking, Search for Meaning and Life Satisfaction. *Journal of Psychosocial Research*, 12(1).
- Saputra, R., Yuniarti, D., & Wahyuningsih, S. (2015). Analisis Regresi Eksponensial Berganda (Studi Kasus: Jumlah Kelahiran Bayi di Kalimantan Timur pada Tahun 2013 dan 2014). *Jurnal Eksponensial*, 6(2), 171–178. <https://docplayer.info/59098979- Analisis-regresi-eksponensial-berganda-studi-kasus-jumlah-kelahiran-bayi-di-kalimantan-timur-pada-tahun-2013-dan-2014.htm>
- Schroth, H. (2019). Are you ready for Gen Z in the workplace?. *California Management Review*, 61(3), 5-18.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sujarweni, V. W., & Utami, L. R. (2019). *The master book of SPSS*. Anak Hebat Indonesia.
- Sukmadinata, S.N. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Rosdakarya.
- Sunyoto, Danang. 2007. *Memecahkan Kasus Statistik : Deskriptif Parametrik dan Non Parametrik dengan SPSS 21*. Yogyakarta : Andi Offset
- Triastuti, I., Nurfauziah, W. S., & Noviyanti, I. (2024). Tingkat Stres Pada Gen Z Terhadap Pengaruh Media Sosial. 4(1), 264–272.10:56
- Turk CL, Heimberg RG, Luterek JA, Mennin DS, Fresco DM. 2005. Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: a comparison with social anxiety disorder. *Cogn. Ther. Res.* 29:89–106
- Ukesma. (2023, August 16). *Pentingnya kesehatan mental bagi remaja*. UKESMA.
<https://ukesma.ukm.ugm.ac.id/2023/08/16/pentingnya-kesehatan-mental-bagi-remaja/>

- Wilson, J. K. & Rapee, R. M. (2005) interpretative biases in social phobia: Content Specificity and The Effects of Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 315-331
- Yusuf, S. (2012). Psikologi perkembangan anak dan remaja.
- Zohar, D., & Marshall, D. (2000). *Spiritual intelligence: The ultimate intelligence*. Bloomsbury, London: Bloomsbury.
- Zohar, D., & Marshall, I. (2002). *Sq – spiritual intelligence: the ultimate intelligence*. London: Bloomsbury
- Zohar, D., Marshall, I. N., Rakhmat, J., Astuti, R., Burhani, A. N., & Baiquni, A. (2001). SQ: Memanfaatkan kecerdasan spiritual dalam berpikir integralistik dan holistik untuk memaknai kehidupan. (*No Title*).
- Zulfa NA, Prastuti E. 'Welas Asih Diri' dan 'Bertumbuh': Hubungan self-compassion dan flourishing pada mahasiswa. *Mediapsi* [Internet]. 2020;6(1):71–8. Available from: <https://mediapsi.ub.ac.id/index.php/mediapsi/article/view/244>

LAMPIRAN 1 SURAT IZIN PENELITIAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 60 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 1795 /FPsi.1/PP.009/6/2024
Perihal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

14 Juni 2024

Kepada Yth.
Kepala Kantor Badan Pusat Statistik Kota Malang
Jl. Janti Barat No. 47, Bandungrejosari, Kec. Sukun Kota
Malang, Jawa Timur 65148

di
Malang

Dengan hormat,
Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM	: SRI HIDAYATI ABSUHALINI / 200401110228
Tempat Penelitian	: Kota Malang
Judul Skripsi	: HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DAN SPIRITUAL INTELLIGENCE TERHADAP SOCIAL ANXIETY PADA GENERASI Z DI KOTA MALANG
Dosen Pembimbing	: 1. Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog 2. Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si.
Tanggal Penelitian	: 16-06-2024 s.d 16-07-2024
Model Kegiatan	: Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.



Tembusan:
1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.

Lampiran 2 Skala Penelitian (Google Formulir)

Assalamu'alaikum wr. wb.

Perkenalkan saya Sri Hidayati Absuhalini, Mahasiswi Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. saat ini saya tengah melakukan Penelitian mengenai Hubungan *Self-Compassion* dan *Spiritual Intelligence* dengan *Social Anxiety* pada Generasi Z di Malang. Penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi tugas akhir Saya yaitu skripsi. sehingga Saya memohon kesediaan dan waktu Teman-teman untuk mengisi Survei Kuesioner ini yang akan menjadi bagian dari penelitian Skripsi saya. Adapun kriteria Responden :

- Mahasiswa / Umum
- Berusia 16 - 24 Tahun
- Berdomisili di Malang

Semua data yang diperoleh melalui survei ini akan dijaga kerahasiaannya dan murni hanya digunakan untuk kebutuhan penelitian saja. sehingga Teman-teman tidak perlu khawatir dan dapat menjawab pertanyaan dengan sungguh-sungguh. atas perhatian, waktu dan ketersediaan Teman-teman saya ucapkan Terimakasih.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Identitas Diri

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
No. Hp :

Petunjuk Pengisian

Berikut ini adalah sejumlah pernyataan yang memiliki empat jawaban. Pilihlah salah satu dari empat jawaban itu yang menurut anda sesuai dengan keadaan anda yang sebenar-benarnya.

Keterangan pilihan jawaban:

SS :Sangat Setuju

S :Setuju

TS :Tidak Setuju

STS :Sangat Tidak Setuju

No.	Daftar Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya khawatir Ketika melakukan sesuatu yang baru di depan banyak orang				
2.	Saya takut mengajak orang lain melakukan sesuatu dengan saya karena mereka mungkin menolak				
3.	Saya khawatir diganggu				
4.	Saya merasa malu berada di dekat orang yang tidak saya kenal				
5.	Saya hanya berbicara dengan orang yang saya kenal baik				
6.	Saya merasa teman-teman membicarakan saya di belakang saya				
7.	Saya merasa gugup ketika berada di dekat orang-orang tertentu				
8.	Saya khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang saya				
9.	Saya takut orang lain tidak menyukai saya				
10.	Saya merasa gugup ketika berbicara dengan teman yang tidak saya kenal dengan baik				
11.	Saya merasa malu bahkan dengan teman-teman yang saya kenal baik				
12.	Saya khawatir tentang apa yang orang lain katakan tentang saya				
13.	Saya merasa gugup saat bertemu orang baru				
14.	Saya khawatir orang lain tidak menyukai saya				

15.	Saya pendiam ketika bersama sekelompok orang yang tidak saya kenal				
16.	Sulit bagiku untuk mengajak orang lain beraktivitas dengan saya				
17.	Saya merasa orang lain mengolok-olok saya				
18.	Jika saya bertengkar, saya khawatir orang lain tidak akan menyukai saya				
19.	Saya tidak setuju dan menghakimi kekurangan dan kekurangan saya sendiri.				
20.	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung terobsesi dan terpaku pada segala sesuatu yang salah salah				
21.	Ketika segala sesuatunya berjalan buruk bagi saya, saya melihat kesulitan tersebut sebagai bagian dari kehidupan yang dialami semua orang.				
22.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal itu cenderung membuat saya merasa lebih terpisah dan terasing dari dunia luar				
23.	Saya mencoba untuk mencintai diri sendiri ketika saya merasakan sakit emosional.				
24.	Ketika saya gagal dalam sesuatu yang penting bagi saya, saya menjadi termakan oleh perasaan tidak mampu				
25.	Ketika saya sedih dan terpuruk, saya mengingatkan diri sendiri bahwa ada banyak orang di dunia ini yang merasakan hal yang sama dengan saya.				
26.	Ketika masa-masa sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri sendiri.				
27.	Ketika ada sesuatu yang membuatku kesal, aku berusaha menjaga emosiku tetap seimbang.				
28.	Ketika saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba mengingatkan diri sendiri bahwa perasaan tidak mampu juga dimiliki oleh kebanyakan orang.				

29.	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				
30.	Ketika saya mengalami masa-masa sulit, saya memberi diri saya perhatian dan kelembutan yang saya perlukan.				
31.	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa bahwa sebagian besar orang lain mungkin lebih bahagia daripada saya				
32.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang				
33.	Saya mencoba melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi manusia.				
34.	Ketika saya melihat aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya menjadi sedih				
35.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar				
36.	Ketika saya benar-benar kesulitan, saya cenderung merasa orang lain pasti mengalami masalah yang lebih mudah				
37.	Saya baik pada diri saya sendiri saat saya mengalami penderitaan				
38.	Ketika ada sesuatu yang membuat saya kesal, saya terbawa oleh perasaanku				
39.	Saya bisa menjadi sedikit berhati dingin terhadap diri saya sendiri ketika saya mengalami penderitaan				
40.	Saat aku merasa down aku mencoba mendekati perasaanku dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan				
41.	Saya toleran terhadap kekurangan dan kelemahan saya sendiri				
42.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung mengabaikan kejadian tersebut di luar proporsinya				
43.	Ketika saya gagal dalam sesuatu yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri dalam kegagalan saya.				
44.	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar terhadap aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				

45.	Saya mampu memasuki tataran kesadaran atau awareness (kewaspadaan) yang lebih tinggi.				
46.	Saya dapat mengontrol ketika saya memasuki kondisi kesadaran atau kesadaran yang lebih tinggi.				
47.	Saya mampu bergerak bebas antar tingkat kesadaran atau awareness.				
48.	Saya sering melihat permasalahan dan pilihan dengan lebih jelas ketika berada dalam kondisi kesadaran/kesadaran yang lebih tinggi.				
49.	Saya telah mengembangkan teknik saya sendiri untuk memasuki kondisi kesadaran yang lebih tinggi atau kesadaran.				
50.	Kemampuan saya untuk menemukan makna dan tujuan hidup membantu saya beradaptasi dengan situasi stres.orang lain				
51.	Saya mampu menentukan tujuan atau alasan hidup saya.				
52.	Ketika saya mengalami kegagalan, saya masih mampu menemukan makna di dalamnya.				
53.	Saya mampu mengambil keputusan sesuai dengan tujuan hidup saya.				
54.	Saya mampu menemukan makna dan tujuan dalam pengalaman saya sehari-hari.				
55.	Saya sering mempertanyakan atau merenungkan hakikat realitas.				
56.	Saya menghabiskan waktu merenungkan tujuan atau alasan keberadaan saya.				
57.	Saya mampu merenungkan secara mendalam apa yang terjadi setelah kematian.				
58.	Saya telah mengembangkan teori saya sendiri tentang hal-hal seperti kehidupan, kematian, realitas, dan adanya..				
59.	Saya sering merenungkan makna peristiwa-peristiwa dalam hidup saya.				

60.	Saya sering merenungkan hubungan antara manusia dan orang lain semesta				
61.	Saya telah merenungkan secara mendalam apakah ada kekuatan atau kekuatan yang lebih besar (misalnya dewa, dewi, makhluk ilahi, energi yang lebih tinggi, dll.).				
62.	Saya mengenali aspek-aspek diri saya yang lebih dalam daripada tubuh fisik saya.				
63.	Sulit bagi saya untuk merasakan apa pun selain fisik dan materi.				
64.	Saya menyadari adanya hubungan yang lebih dalam antara diri saya dan orang lain				
65.	Saya mendefinisikan diri saya berdasarkan diri saya yang lebih dalam dan non-fisik.				
66.	Saya sangat sadar akan aspek nonmateri kehidupan				
67.	Saya mengenali kualitas-kualitas dalam diri seseorang yang lebih berarti daripada tubuhnya, kepribadian, atau emosi.				
68.	Mengenali aspek-aspek nonmateri kehidupan membantu saya merasa terpusat.				

Terimakasih banyak orang baik, semoga Allah memudahkan segala urusannya. Aamiin

Lampiran 3 Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas Social Anxiety

Item	P	Factor Loadings	Keterangan
1	< .001	0.427	Valid
2	< .001	0.457	Valid
3	< .001	0.156	Tidak Valid
4	< .001	0.565	Valid
5	< .001	0.449	Valid
6	< .001	0.423	Valid
7	< .001	0.464	Valid
8	< .001	0.649	Valid
9	< .001	0.678	Valid
10	< .001	0.580	Valid
11	< .001	0.499	Valid
12	< .001	0.675	Valid
13	< .001	0.611	Valid
14	< .001	0.671	Valid
15	< .001	0.392	Valid
16	< .001	0.421	Valid
17	< .001	0.465	Valid
18	< .001	0.510	Valid

2. Validitas Self-Compassion

Item	P	Factor Loadings	Keterangan
1	< .001	0.316	Valid
2	< .001	0.362	Valid
3	0.725	0.048	Tidak Valid
4	< .001	0.272	Tidak Valid
5	< .001	0.367	Valid
6	< .001	0.315	Valid
7	< .001	0.399	Valid
8	< .001	0.423	Valid
9	< .001	0.366	Valid
10	< .001	0.428	Valid
11	< .001	0.351	Valid
12	< .001	0.383	Valid
13	< .001	0.377	Valid
14	< .001	0.383	Valid
15	< .001	0.345	Valid
16	< .001	0.349	Valid
17	< .001	0.401	Valid
18	< .001	0.391	Valid
19	< .001	0.395	Valid
20	< .001	0.332	Valid
21	< .001	0.365	Valid
22	< .001	0.391	Valid
23	< .001	0.353	Valid
24	< .001	0.365	Valid
25	< .001	0.405	Valid
26	< .001	0.367	Valid

3. Validitas Spiritual Intelligence

Item	P	Factor Loadings	Keterangan
1	< .001	0.387	Valid
2	< .001	0.357	Valid
3	< .001	0.364	Valid
4	< .001	0.421	Valid
5	< .001	0.348	Valid
6	< .001	0.292	Tidak Valid
7	< .001	0.405	Valid
8	< .001	0.384	Valid
9	< .001	0.465	Valid
10	< .001	0.408	Valid
11	< .001	0.397	Valid
12	< .001	0.430	Valid
13	< .001	0.388	Valid
14	< .001	0.389	Valid
15	< .001	0.377	Valid
16	< .001	0.421	Valid
17	< .001	0.451	Valid
18	< .001	0.439	Valid
19	< .001	0.413	Valid
20	< .001	0.409	Valid
21	< .001	0.373	Valid
22	< .001	0.440	Valid
23	< .001	0.398	Valid
24	< .001	0.431	Valid

4. Reliabilitas

Reliability

	Coefficient ω	Coefficient α
Factor 1	0.888	0.901
Factor 2	0.855	0.876
Factor 3	0.897	0.901
total	0.866	0.870

Lampiran 4 Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Variabel	<i>Skewness</i>	<i>Kurtosis</i>
<i>Social Anxiety</i>	0.079	0.685
<i>Self-Compassion</i>	0.174	0.949
<i>Spiritual Inteligence</i>	0.183	0.754

2. Uji Linearitas *Self-Compassion* terhadap *Social Anxiety*

			F	Sig.
SA * SC	Between Groups	(Combined)	.623	.970
		Linearity	1.237	.267
		Deviation from Linearity	.608	.974
Within Groups				
Total				

3. Uji Linearitas *Spiritual Inteligence* terhadap *Social Anxiety*

			Sig.
SA * SI	Between Groups	(Combined)	.096
		Linearity	.174
		Deviation from Linearity	.106
Within Groups			
Total			

4. Uji Multikolinearitas

Model	Collinearity Statistics	
		VIF
1	(Constant)	
	SC	1.002
	SI	1.002

a. Dependent Variable: SA

5. Uji Heteroskedastisitas

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics
		B	Std. Error	Beta			Tolerance
1	(Constant)	37.447	3.799		9.856	<.001	
	SC	.053	.045	.052	1.188	.236	.998
	SI	.060	.043	.061	1.393	.164	.998

Lampiran 5 Uji Hipotesis

1. Uji Hipotesis Simultan (Uji F)

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	10967.370	2	5483.685	108.657	<.001 ^b
	Residual	25890.111	513	50.468		
	Total	36857.481	515			

a. Dependent Variable: SA

b. Predictors: (Constant), SI, SC

2. Uji Hipotesis Parsial (Uji T)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	78.936	3.568		22.126	<.001
	SC	-.661	.045	-.567	-14.706	<.001
	SI	.197	.039	.196	5.088	<.001

a. Dependent Variable: SA

3. Uji Koefisiensi Determinasi Parsial

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.512 ^a	.262	.261	7.274

a. Predictors: (Constant), SC

4. Uji Koefisiensi Determinasi Parsial

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.038 ^a	.001	-.001	8.462

a. Predictors: (Constant), SI

5. Uji Koefisiensi Determinasi Simultan

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.545 ^a	.298	.295	7.104

a. Predictors: (Constant), SI, SC