

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan formal di mana mahasiswa mempersiapkan diri sebelum terjun ke dunia nyata. Secara prosedur akademik, tingkat kemampuan serta kesiapan mahasiswa dievaluasi melalui penyusunan tugas akhir dalam bentuk skripsi sebagai salah satu prasyarat untuk meraih gelar sarjana.¹ Skripsi tidak hanya berfungsi sebagai indikator kejujuran akademik mahasiswa, tetapi juga mencerminkan penerapan pengetahuan yang telah dipelajari selama masa perkuliahan. Proses penyelesaian skripsi seringkali menjadi sumber stres dan tekanan bagi mahasiswa, terutama di tingkat akhir.² Kondisi ini dapat memicu kecemasan akademik, yang berpotensi menghambat prestasi akademik mahasiswa serta kondisi kesejahteraan psikologis yang mereka miliki.³

Kecemasan dalam konteks akademik merupakan masalah signifikan yang sering dialami oleh mahasiswa, terutama pada tingkat akhir ketika mereka berjuang menyelesaikan skripsi.⁴ Kecemasan ini dapat menghambat kinerja akademik, menurunkan motivasi, dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis

¹ Jenudin, U., et.al. *Psikologi Perkembangan* (Bandung: Refika Aditama, 2020).

² E Susilo, T. E. P., & Eldawaty, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Penelitian Psikologi,” *Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 1 (2023): 1–8.

³ T. W. Hodges, H. M., & Durham, “Kuder-Richardson Reliability and Simultaneous Factor Analysis of the Test Anxiety Inventory,” *Measurement and Evaluation in Counseling and Development* 29, no. 2 (1996): 88–96.

⁴ P. R Spielberger, C. D., & Vagg, *Test Anxiety: Theory, Assessment, and Treatment*. Taylor & Francis, 1995.

mahasiswa.⁵ Dalam penelitian Tri Endra Pramanda Susilo dan Eldawaty dikatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sering mengalami kecemasan yang memengaruhi proses penyelesaiannya. Sebanyak 3 mahasiswa (5,7%) mengalami kecemasan berat sekali, 32 mahasiswa (60,4%) kecemasan berat, dan 18 mahasiswa (33,9%) kecemasan sedang. Hal ini mencerminkan bahwa mahasiswa kerap merasa tertekan dan mempertanyakan langkah yang harus diambil dalam menghadapi kendala selama penyusunan skripsi.⁶

Adapun Salah satu faktor yang dapat memicu kecemasan akademik adalah *social comparison*, seperti kecenderungan individu dalam melakukan perbandingan terhadap orang lain, khususnya terkait aspek kemampuan yang dimiliki, prestasi, atau status.⁷ *Social comparison* merupakan fenomena psikologis yang relevan dalam konteks akademik karena dapat memengaruhi motivasi, harga diri, dan kesejahteraan mental mahasiswa.⁸ Dalam lingkungan perguruan tinggi yang kompetitif, mahasiswa seringkali membandingkan diri dengan teman sekelas dalam hal prestasi akademik, kemampuan, dan kemajuan dalam menyelesaikan tugas akhir. Perbandingan ini dapat memicu perasaan rendah diri dan cemas, terutama jika mahasiswa merasa tertinggal atau tidak mampu mencapai standar yang sama.⁹ Memahami dinamika dan dampaknya

⁵ Hodges, H. M., & Durham, "Kuder-Richardson Reliability and Simultaneous Factor Analysis of the Test Anxiety Inventory."

⁶ Tri Endra Pramanda Susilo and Eldawaty, "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang," *Jurnal Consilia* 4, no. 2 (2021): 105–13, https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia.

⁷ Festinger Leon, "A Theory of Social Comparison Processes," *Human Relations*, 1954, <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/001872675400700202>.

⁸ Leon Festinger, "A Theory of Social Comparison Processes," *Human Relations* 7, no. 2 (1954): 117–140.

⁹ M. Taylor, S. E., & Lobel, "Social Comparison Activity Under Threat: Downward Evaluation and Upward Contacts," *Psychological Review* 4, no. 96 (1989): 569–575.

terhadap kecemasan akademik sangat penting untuk mengembangkan strategi intervensi yang efektif guna meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

Festinger dalam teori *social comparison*-nya menyatakan bahwa individu mempunyai sifat bawaan untuk mengevaluasi diri. Ketika tidak ada standar objektif yang tersedia, individu melakukan perbandingan sosial dengan orang lain yang dianggap memiliki karakteristik serupa. Proses ini dapat mengarah pada dua jenis perbandingan: *upward social comparison* (membandingkan diri dengan orang yang lebih baik) dan *downward social comparison* (membandingkan diri dengan orang yang kurang baik). *Upward social comparison* dapat memotivasi individu untuk menaikan kualitas diri, tetapi juga dapat memicu perasaan rendah diri dan kecemasan apabila individu merasa tidak mampu mencapai standar yang sama.¹⁰ Studi lain yang dilakukan oleh Johnson menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dan dosen pembimbing dapat mengurangi dampak negatif *social comparison* terhadap kecemasan akademik. Mahasiswa yang merasa didukung dan memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan akademiknya cenderung lebih mampu mengelola perasaan cemas dan termotivasi untuk menyelesaikan tugas akhir.¹¹

Dalam konteks mahasiswa skripsi, terutama di tingkat akhir, kecenderungan untuk melakukan *social comparison* kerap muncul ketika mereka merasa tertekan oleh tuntutan akademik dan tenggat waktu. Dalam

¹⁰ Festinger Leon, “A Theory of Social Comparison Processes.”

¹¹ A. Johnson, “Social Support and Academic Anxiety in College Students,” *College Student Development* 64, no. 2 (2023): 150–165.

konteks mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, *social comparison* sering terjadi ketika mereka membandingkan progres skripsi mereka dengan teman-teman seangkatan. Proses perbandingan ini tidak hanya memengaruhi penilaian terhadap kemampuan diri, tetapi juga dapat memperparah kecemasan akademik ketika mahasiswa merasa tertinggal atau kurang kompeten dibandingkan dengan rekannya. Mahasiswa yang merasa tertinggal atau kurang mampu dapat mengalami peningkatan kecemasan akademik yang dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan motivasi, dan bahkan menyebabkan penundaan dalam penyelesaian skripsi.¹² Data spesifik mengenai prevalensi dan dampak fenomena ini di UIN Antasari Banjarmasin, khususnya di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti melakukan wawancara pendahuluan dengan tiga mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi, wawancara dilakukan pada hari Jumat, 03 Januari 2025.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa *social comparison* merupakan pengalaman yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dan berkaitan dengan kondisi kecemasan akademik, dengan respons yang berbeda pada setiap individu. Subjek dengan inisial W.N mengungkapkan, “*Saya sering membandingkan diri dengan teman saya yang aktif organisasi. Walaupun kegiatannya padat, dia tetap bisa punya target harian mengerjakan skripsi,*

¹² J. K. Burns, V. E., & Beggan, “Social Comparison, Materialism, and Well-Being: A Test of Three Models. Personality and Individual Differences” 4, no. 43 (2007): 507–517.

misalnya dalam sehari harus selesai beberapa paragraf.”¹³ Selain itu, W.N juga menyampaikan bahwa ia terkadang membandingkan dirinya dengan teman yang progres penyusunan skripsinya jauh tertinggal, sehingga muncul perasaan kasihan, sekaligus penilaian bahwa temannya tersebut tampak kurang memiliki dorongan atau kedisiplinan dibandingkan dirinya.

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat dipahami bahwa W.N melakukan baik perbandingan ke atas (*upward comparison*) maupun perbandingan ke bawah (*downward comparison*). Perbandingan ke atas sesekali menimbulkan rasa kurang percaya diri, namun tidak berlangsung secara menetap. Meskipun terkadang merasa lelah dan perhatiannya mudah teralihkan oleh aktivitas seperti *scrolling* media sosial saat mengerjakan skripsi, W.N tetap memiliki keyakinan terhadap kemampuannya. Dukungan orang tua serta pertimbangan kondisi ekonomi keluarga menjadi motivasi utama bagi W.N untuk segera menyelesaikan skripsi dan menyelesaikan studi tepat waktu. Dengan adanya motivasi tersebut, W.N memaknai perbandingan sosial tidak selalu sebagai hal negatif, melainkan sebagai pengingat untuk tetap berproses dan mempertahankan progres akademik yang dimilikinya.

Subjek dengan inisial H.G juga menyatakan, “*Saya pernah membandingkan diri dengan teman-teman yang sudah selesai skripsi. Kadang memang bisa merasa down, tapi lebih sering saya jadikan itu sebagai motivasi.*”¹⁴ H.G menjelaskan bahwa perbandingan tersebut tidak membuatnya

¹³ W.N., Mahasiswa, Wawancara Daring Via WhatsApp, 03 Januari 2025

¹⁴ H.G., Mahasiswa, Wawancara Daring Via WhatsApp, 03 Januari 2025

merasa *insecure*, namun tekanan dari dosen pembimbing sempat memengaruhi kepercayaan dirinya terhadap skripsi yang dikerjakan. H.G juga mengungkapkan bahwa sebelumnya ia mudah terdistraksi oleh media sosial, tetapi saat ini sudah lebih terstruktur dengan menetapkan target harian dan membatasi waktu *scrolling*. Tekanan akademik yang dialami turut berdampak pada kondisi fisik, seperti pola makan yang tidak teratur, mudah pusing, dan kurang tidur. Di sisi lain, H.G mengungkapkan bahwa ia juga melakukan perbandingan ke bawah (*downward comparison*), di mana ia merasa lebih tenang ketika menyadari bahwa masih banyak mahasiswa lain yang progres penyusunan skripsinya berada di bawah dirinya. Pemaknaan tersebut diperkuat oleh keyakinan H.G bahwa setiap individu memiliki proses dan kecepatan masing-masing dalam menyelesaikan studi, sehingga perbandingan sosial yang dialaminya tidak sepenuhnya memicu kecemasan, melainkan membantu menjaga ketenangan dan motivasi dalam proses penyusunan skripsi.

Sementara itu, subjek dengan inisial A.A mengaku bahwa dirinya sering membandingkan kemampuan dan pencapaiannya dengan teman-teman dekat yang dinilai lebih berprestasi secara akademik. “*Teman-teman saya kebanyakan sudah lulus, sementara saya masih di semester sembilan. Saya jadi merasa sangat tidak percaya diri dan merasa diri saya kurang.*”¹⁵ A.A juga menyampaikan bahwa perbandingan tersebut membuatnya sering melakukan *self dialog* negatif, merendahkan diri sendiri, serta mempertanyakan kemampuan dan masa depannya. Selain itu, A.A mengaku sering terdistraksi

¹⁵ A.A., Mahasiswa, Wawancara Daring Via WhatsApp, 03 Januari 2025

saat mengerjakan skripsi, seperti lebih banyak *scrolling* media sosial atau mendengarkan musik. Tekanan akademik yang dialami berdampak serius pada kondisi psikologis dan fisiknya, hingga sempat menjalani perawatan dan mendapatkan diagnosis depresi dari tenaga profesional. A.A juga menyadari bahwa dirinya mengalami prokrastinasi, ditandai dengan perasaan lelah dan penuh secara mental sebelum benar-benar memulai pengerjakan skripsi. Di sisi lain, A.A juga mengungkapkan bahwa ia terkadang melakukan perbandingan ke bawah (*downward comparison*) dengan mahasiswa lain yang progres akademiknya lebih tertinggal, sehingga muncul perasaan lebih tenang dan bersyukur karena menyadari bahwa dirinya tidak berada pada posisi yang paling tertinggal. A.A juga menyampaikan bahwa ia kerap membandingkan hasil akademik secara rinci, termasuk nilai sidang, dan merasa lega ketika melihat pencapaian mahasiswa lain berada di bawah dirinya. Namun, perasaan lega tersebut bersifat sementara karena A.A lebih sering melakukan perbandingan ke atas (*upward comparison*) dengan teman-teman yang telah lulus atau memiliki pencapaian akademik lebih tinggi, sehingga kecemasan akademik yang dialaminya cenderung menetap dan lebih dominan dipengaruhi oleh perbandingan ke atas.

Temuan ini menunjukkan bahwa dampak *social comparison* dapat berbeda pada setiap individu, bergantung pada cara individu memaknai dan merespons perbandingan tersebut. Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan ini, serta data-data penelitian terdahulu yang telah disebutkan, bisa disimpulkan bahwa *social comparison* berpotensi signifikan memengaruhi tingkat

kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah membuktikan adanya hubungan antara *social comparison* dan kecemasan akademik, namun masih ada keterbatasan dalam konteks lokal, khususnya di lingkungan mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Padahal, karakteristik sosial, budaya, dan tekanan akademik yang khas di lingkungan ini sangat mungkin memengaruhi dinamika perbandingan sosial serta dampaknya terhadap kecemasan. Selain itu, belum banyak penelitian yang secara khusus menggambarkan bagaimana mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan akibat membandingkan progres tugas akhirnya dengan teman sebaya. Berdasarkan hal tersebut, tujuan penelitian ini ialah melakukan analisis mengenai pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, guna memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan relevan secara kontekstual, serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi atau dukungan psikologis yang lebih tepat sasaran.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti merumuskan 3 poin dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana tingkat *social comparison* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin?
3. Bagaimana pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin?

C. Tujuan Penelitian

Untuk menjawab pertanyaan yang telah dirumuskan dalam rumusan masalah sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk mencapai hal-hal berikut:

1. Mengetahui tingkat *social comparison* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.
2. Mengetahui tingkat kecemasan di bidang kademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.
3. Menganalisis pengaruh *social comparison* terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

D. Signifikansi Penelitian

Ada pula manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini ialah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami hubungan antara *social comparison* dan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Hasil penelitian ini dapat menambah pemahaman tentang bagaimana membandingkan diri dengan orang lain memengaruhi kondisi emosional, khususnya dalam konteks tekanan akademik. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengeksplorasi fenomena serupa, terutama yang berkaitan dengan faktor-faktor psikologis yang memengaruhi mahasiswa selama proses penggerjaan skripsi. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur terkait kecemasan akademik dan dinamika sosial mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharap dapat membantu para mahasiswa memahami peran *social comparison* terhadap kecemasan akademik dalam penyusunan skripsi, sehingga perbandingan sosial dapat dimanfaatkan secara lebih adaptif sebagai sarana evaluasi dan pengembangan diri. Bagi instansi, khususnya fakultas dan dosen pembimbing, hasil dari penelitian ini bisa menjadi gambaran untuk menaikan kualitas pendampingan mahasiswa tingkat akhir dengan

memperhatikan aspek psikologis, melalui pendekatan bimbingan yang berfokus pada perkembangan individu, umpan balik yang supportif, serta penguatan psikologis selama proses akademik. Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam pengembangan program pendukung mahasiswa akhir, seperti psikoedukasi atau layanan pendampingan. Sementara itu, bagi penelitian selanjutnya, temuan ini dapat dijadikan dasar untuk mengkaji variabel lain yang berkontribusi terhadap kecemasan akademik, seperti dukungan sosial, *self-acceptance*, atau strategi *coping*, serta mengembangkan intervensi yang membantu mahasiswa mengelola *social comparison* secara adaptif.

E. Definisi Operasional

Peneliti akan menjelaskan mengenai definisi operasional variabel yang X dan Y untuk memastikan pembaca memahami maksud secara jelas untuk menghindari potensi kesalahpahaman.

1. *Social Comparison (X)*

Social comparison dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kecenderungan mahasiswa untuk mengevaluasi diri melalui perbandingan kemampuan dan opini dengan orang lain dalam konteks akademik, khususnya selama proses penyusunan skripsi. Konsep *social comparison* dalam penelitian ini merujuk pada teori perbandingan sosial yang dikemukakan oleh Festinger, yang menyatakan bahwa individu melakukan evaluasi diri melalui perbandingan dengan orang lain ketika standar

objektif tidak tersedia.¹⁶ Pengukuran kecenderungan *social comparison* dilakukan menggunakan *Inventory of Comparison Orientation* (INCOM). Skala INCOM terdiri dari dua aspek utama, yaitu perbandingan kemampuan (*ability comparison*) yang berkaitan dengan evaluasi terhadap kemampuan dan pencapaian, serta perbandingan opini (*opinion comparison*), yang berkaitan dengan evaluasi terhadap pandangan, perasaan, dan penilaian diri.¹⁷

2. Kecemasan Akademik (Y)

Kecemasan akademik dalam penelitian ini didefinisikan sebagai respons emosional, kognitif, dan perilaku yang dialami mahasiswa akibat situasi akademik yang penuh tekanan, khususnya selama proses penyusunan skripsi. Definisi ini merujuk pada teori kecemasan akademik yang dikemukakan oleh Ottens, yang menyatakan bahwa kecemasan akademik muncul akibat kekhawatiran terhadap kemungkinan kegagalan dalam tugas akademik dan tercermin dalam pola pikir yang mengganggu, respons emosional, serta perilaku fisiologis. Berdasarkan teori tersebut, kecemasan akademik dalam penelitian ini dioperasionalkan melalui empat karakteristik, yaitu pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental dengan indikator khawatir, *self dialog* yang maladaptif, dan percaya diri rendah, karakteristik perhatian yang menunjukkan arah yang salah dengan

¹⁶ Festinger Leon, “A Theory of Social Comparison Processes.”

¹⁷ Frederick X. Gibbons and Abraham P. Buunk, “Individual Differences in Social Comparison: Development and Validation of a Measure of Comparison Orientation,” *Journal of Personality and Social Psychology* 76, no. 1 (1999): 129–42, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>.

indikator perhatian teralihkan, karakteristik distress secara fisik dengan indikator perubahan pada tubuh, serta karakteristik perilaku yang kurang tepat dengan indikator prokrastinasi, yaitu perilaku kurang adaptif yang ditandai dengan kecenderungan menunda penggeraan tugas.¹⁸

F. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian Nabilah Ni'matul Faiza dan Effy Wardati Maryam (2024) yang berjudul "*Self-Disclosure, Social Comparison, and Social Anxiety Among Gen Z Social Media Users*" menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *social comparison* dan kecemasan sosial pada pengguna media sosial Generasi Z (koefisien korelasi 0,515, $p < 0,001$). Penelitian ini melibatkan 270 responden berusia 18-25 tahun dengan metode kuantitatif korelasional menggunakan teknik accidental sampling. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Spearman Rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *social comparison*, semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial. Penelitian ini memberikan wawasan penting tentang mekanisme yang menghubungkan perbandingan sosial dengan kecemasan sosial, terutama dalam konteks penggunaan media sosial oleh Generasi Z.¹⁹

¹⁸ Allen J. Ottens, *Coping With Academic Anxiety* (New York: Rosen Publishing Group, Inc., 1991), <https://www.scribd.com/document/74969774/Coping-With-Academic-Anxiety-Ottens-Allen-J-1st-Ed-New-York-1984-New-York-Rosen-Pub-Group-9780823906079-70647e24f09068842c5ab725e>.

¹⁹ Nabilah Ni'matul Faiza and Effy Wardati Maryam, "Self-Disclosure, Social Comparison, and Social Anxiety among Gen z Social Media Users," *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi* 7, no. 1 (2024): 17, <https://doi.org/10.12928/empathy.v7i1.28763>.

Persamaan dengan penelitian ini ialah berfokus pada hubungan antara *social comparison* dan kecemasan dengan menggunakan metode kuantitatif. Selain itu, penelitian ini juga melibatkan subjek dalam rentang usia dewasa muda. Sedangkan perbedaannya yaitu penelitian Nabilah Ni'matul Faiza dan Effy Wardati Maryam (2024) berfokus pada pengguna media sosial Generasi Z secara umum dengan beberapa variabel lainnya, sementara penelitian ini fokus pada mahasiswa akhir di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan tugas akhir, penelitian ini juga tidak melibatkan variabel tambahan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Xu dan Li (2024) berjudul "*Upward Social Comparison and Social Anxiety Among Chinese College Students: A Chain-Mediation Model of Relative Deprivation and Rumination*", bertujuan untuk menguji hubungan antara *upward social comparison* dan kecemasan sosial pada mahasiswa dengan mempertimbangkan peran mediasi dari *relative deprivation* dan *rumination*. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan melibatkan 463 mahasiswa di Cina sebagai partisipan. Hasil analisis menunjukkan bahwa *upward social comparison* memiliki pengaruh langsung dan signifikan terhadap kecemasan sosial, dengan nilai efek sebesar 0,12. Selain itu, ditemukan bahwa *rumination* bertindak sebagai mediator antara *upward social comparison* dengan kecemasan sosial dengan nilai efek 0,07. Penelitian ini menyoroti bahwa *upward social*

comparison memengaruhi kecemasan sosial dalam konteks masyarakat Tiongkok.²⁰

Persamaan penelitian terletak pada fokus variabel utama, yaitu hubungan antara *social comparison* dan kecemasan. Keduanya juga menggunakan pendekatan kuantitatif. Namun, terdapat perbedaan dalam lingkup penelitian. Penelitian Xu dan Li (2024) mengkaji mekanisme mediasi dari *relative deprivation* dan *rumination* dalam konteks mahasiswa di Cina secara umum, sedangkan penelitian ini lebih spesifik meneliti hubungan *social comparison* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

3. Penelitian Fallon R. Goodman, Kerry C. Kelso, Brenton M. Wiernik, dan Todd B. Kashdan (2021) yang berjudul "*Social Comparisons and Social Anxiety in Daily Life: An Experience-Sampling Approach*" menunjukkan bahwa *social comparison* berkaitan erat dengan kecemasan sosial. Penelitian ini melibatkan dua studi, yaitu studi *diary* harian selama tiga minggu dengan 186 mahasiswa ($N = 3.837$ entri) dan studi *ecological momentary assessment* (EMA) selama dua minggu dengan 87 orang dewasa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial berhubungan dengan penilaian diri yang kurang baik dan tidak stabil dalam *social comparison*. *Social comparison* yang lebih

²⁰ Lijuan Xu and Li Li, "Upward Social Comparison and Social Anxiety among Chinese College Students: A Chain-Mediation Model of Relative Deprivation and Rumination," *Frontiers in Psychology* 15, no. July (2024): 1–9, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1430539>.

positif dikaitkan dengan penurunan kecemasan sosial ($b = -0,28$, $p < 0,05$) dan peningkatan emosi positif. Selain itu, individu dengan kecemasan sosial yang lebih tinggi menunjukkan hubungan yang lebih kuat antara penilaian sosial dan emosi negatif dibandingkan mereka dengan kecemasan sosial rendah.²¹

Persamaan kedua penelitian sama-sama berfokus pada *social comparison* sebagai variabel utama yang berkaitan dengan kecemasan. Keduanya menggunakan pendekatan kuantitatif. Perbedaannya ialah penelitian Fallon, dkk. berfokus pada populasi yang lebih luas seperti mahasiswa dan orang dewasa umum, sementara penelitian ini hanya berfokus pada mahasiswa akhir di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

4. Penelitian Muchammad Suryo Maulana Akbar dan Moh. Abdul Hakim (2024) yang berjudul "*Peran Perbandingan Sosial terhadap Timbulnya Kecemasan Sosial pada Mahasiswa akibat Perilaku Berjejaring Sosial di Media Sosial*" menunjukkan bahwa perbandingan sosial memediasi hubungan antara perilaku berjejaring sosial (PBS) dengan kecemasan sosial. Penelitian ini melibatkan 156 mahasiswa berusia 18-24 tahun dengan metode kuantitatif. Hasil analisis menunjukkan bahwa PBS pasif secara signifikan meningkatkan kecemasan sosial melalui

²¹ Fallon R. Goodman et al., "Social Comparisons and Social Anxiety in Daily Life: An Experience-Sampling Approach," *Journal of Abnormal Psychology* 130, no. 5 (2021): 468–89, <https://doi.org/10.1037/abn0000671>.

perbandingan sosial, sementara PBS aktif memiliki pengaruh yang lebih lemah.²²

Persamaan penelitian terletak pada *social comparison* sebagai variabel utama yang berkaitan dengan kecemasan. Namun, penelitian Akbar dan Hakim (2024) menambahkan PBS sebagai prediktor, sedangkan penelitian ini berfokus langsung pada dua variabel yaitu *social comparison* dan kecemasan akademik.

5. Penelitian Qian-Nan Ruan, Guang-Hui Shen, Jiang-Shun Yang, and Wen-Jing Yan (2023) yang berjudul "*The Interplay of Self-Acceptance, Social Comparison, and Attributional Style in Adolescent Mental Health: Cross-Sectional Study*" meneliti hubungan antara penerimaan diri, perbandingan sosial, dan kesehatan mental remaja. Studi ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan melibatkan 242 remaja sebagai responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya penerimaan diri dan tingginya perbandingan sosial berkaitan dengan meningkatnya tingkat kecemasan dan depresi. Selain itu, gaya atribusi eksternal ditemukan berkontribusi terhadap tingginya kecemasan dan depresi. Analisis mediasi mengungkapkan bahwa perbandingan sosial berperan sebagai mediator

²² Akbar and Hakim, "Peran Perbandingan Sosial Terhadap eldbulnya Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Akibat Perilaku Berjejaring Sosial Di Media Sosial."

dalam hubungan antara penerimaan diri dan kesehatan mental, sementara gaya atribusi memoderasi dampaknya.²³

Persamaan penelitian terletak pada fokusnya terhadap hubungan antara perbandingan sosial dan kecemasan dengan pendekatan kuantitatif. Perbedaan utama penelitian adalah dalam aspek populasi dan variabel yang diteliti. Penelitian Qian-Nan Ruan, dkk. berfokus pada remaja dalam lingkungan klinis dengan mempertimbangkan peran mediasi dan moderasi, sementara penelitian ini meneliti mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir tanpa memasukkan variabel mediasi maupun moderasi.

6. Penelitian Winda Lestari dan Dyah Astorini Wulandari (2021) yang berjudul "Hubungan antara Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Masa Pandemi COVID-19" bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat dukungan sosial dan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *probability sampling* menggunakan *simple random sampling*. Responden penelitian ini terdiri dari 100 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil dari uji analisis skala Kecemasan Akademik dengan validitas berkisar antara 0,233 hingga 0,534 (reliabilitas = 0,886) serta skala Dukungan Sosial dengan validitas

²³ Qian-Nan Ruan et al., "The Interplay of Self-Acceptance, Social Comparison and Attributional Style in Adolescent Mental Health: Cross-Sectional Study," *BJP Psych Open* 9, no. 6 (2023): 1–7, <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.594>.

berkisar antara 0,211 hingga 0,554. Hasil uji korelasi *product moment* menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan akademik dengan koefisien korelasi -0,600 ($p < 0,01$). Artinya, semakin besar dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka kecenderungan kecemasan akademik yang dirasakan akan semakin menurun.²⁴

Persamaan penelitian adalah sama-sama meneliti kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, serta menggunakan metode kuantitatif. Perbedaannya yaitu penelitian Winda Lestari dan Dyah Astorini Wulandari meneliti hubungan dukungan sosial dengan kecemasan akademik, sementara penelitian ini berfokus pada pengaruh antara *social comparison* dengan kecemasan akademik. Selain itu, penelitian sebelumnya dilakukan dalam konteks pandemi COVID-19, sedangkan penelitian ini dilakukan dalam situasi normal pascapandemi.

Secara keseluruhan, penelitian-penelitian terdahulu memiliki persamaan dengan penelitian ini, yaitu sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif dan membahas hubungan antara *social comparison* dan kecemasan pada individu usia dewasa muda. Perbedaannya terletak pada tambahan variabel lain seperti *rumination*,

²⁴ Winda Lestari and Dyah Astorini Wulandari, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 Semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020," *Psiphoni* 1, no. 2 (2021): 99, <https://doi.org/10.30595/psiphoni.v1i2.8174>.

dukungan sosial, atau konteks media sosial, serta subjek yang lebih umum.

Sedangkan penelitian ini lebih spesifik karena hanya memfokuskan pada dua variabel utama yaitu *social comparison* dan kecemasan akademik pada mahasiswa akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang menyusun skripsi. Fokus yang lebih sempit ini bisa menggambarkan dinamika yang lebih nyata dan sesuai dengan pengalaman mahasiswa akhir, khususnya di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dalam menghadapi tekanan akademik dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain selama proses tersebut.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah prediksi awal dalam penelitian yang menggambarkan kemungkinan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.²⁵ Adapun hipotesis dari penelitian ini yaitu:

1. Ha: *Social comparison* berpengaruh terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

²⁵ Syafrida Hafni Sahir, *Metodologi Penelitian*, ed. Try Koryanti, 1st ed. (Jogjakarta: Penerbit KBM Indonesia, 2021), <https://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/16455/1/E-Book Metodologi Penelitian Syafrida.pdf>.

2. H0: *Social comparison* tidak berpengaruh terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

H. Sistematika Penulisan

Berikut adalah sistematika yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Bab I memuat pendahuluan, yang berisi pemaparan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, hipotesis penelitian, dan sistematika penulisan.
2. Bab II Landasan Teori menguraikan konsep dasar, aspek, serta faktor-faktor yang berhubungan dengan variabel penelitian. Pada bab ini juga disajikan kerangka berpikir penelitian sebagai acuan untuk memahami keterkaitan antarvariabel dan alur penelitian.
3. Bab III tentang metode penelitian, yang berisi penjelasan tentang jenis dan pendekatan penelitian, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, populasi dan sampel, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, desain pengukuran, serta metode analisis data.
4. Bab IV berisi hasil penelitian dan pembahasan, yang memuat laporan hasil penelitian serta pembahasan atau analisis terhadap masalah yang diteliti.

5. Bab V merupakan bagian penutup yang memuat kesimpulan dari hasil penelitian serta saran atau rekomendasi yang diajukan oleh peneliti sebagai bagian akhir dari pembahasan penelitian ini.²⁶

²⁶ Sitti Rahmasari H. Hamdan, Muhammad Zainal Abidin, Noor Hasanah, Mujiburohman, Halimatus Sakdiah, Ahmad Muradi, Rabiatul Adawiah, Zaki Mubarak, Musyarrrafah, “Pedoman Karya Ilmiah,” *Pedoman Karya Ilmiah*, no. July (2021): 1–23, <https://uin-antasari.ac.id/wp-content/uploads/2021/11/Pedoman-Karya-Ilmiah-UIN-Antasari-Banjarmasin-2021.pdf>.