

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

1. Profil singkat Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora merupakan salah satu fakultas tertua dan bersejarah di lingkungan Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin. Berdiri sejak 22 September 1961 dan awalnya berkedudukan di Amuntai, fakultas ini menjadi bagian dari tonggak awal berdirinya pendidikan tinggi Islam di Kalimantan Selatan, bersamaan dengan Fakultas Tarbiyah di Barabai dan Fakultas Adab di Kandangan. Dalam proses perkembangannya, Fakultas Ushuluddin secara resmi bergabung dalam Universitas Islam Antasari (UNISAN) pada 17 Mei 1962 dan memperoleh status negeri pada tahun 1964. Selama 17 tahun beroperasi di Amuntai, fakultas ini telah mencetak ratusan Sarjana Muda, meskipun dalam kondisi fasilitas dan tenaga pengajar yang sangat terbatas pada masa awal.

Pemindahan ke kampus pusat di Banjarmasin dimulai tahun 1978 dan rampung pada 1980. Langkah ini dilakukan untuk meningkatkan efisiensi dan mutu akademik secara menyeluruh. Sejak saat itu, Fakultas Ushuluddin mengalami transformasi yang signifikan, termasuk penerapan sistem Kredit Semester (SKS) sejak 1983, serta perluasan jurusan yang ditawarkan. Salah satu perkembangan penting adalah dibukanya Program

Studi Psikologi Islam pada tahun 2008 sebagai bagian dari respons terhadap kebutuhan zaman dan dinamika keilmuan kontemporer.

Secara historis, fakultas ini telah meluluskan lebih dari 1.400 alumni hingga tahun akademik 2010/2011, yang kemudian tergabung dalam wadah organisasi alumni Kampus Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang disingkat Kafusari. Peran aktif alumni turut mendorong eksistensi dan pengembangan fakultas, baik dari sisi akademik, sosial, maupun kemitraan kelembagaan.

Kini, Fakultas Ushuluddin telah berevolusi menjadi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, dengan lima jurusan yang aktif:

- a. Studi Agama-Agama
- b. Ilmu al-Qur'an dan Tafsir
- c. Aqidah dan Filsafat Islam
- d. Psikologi Islam
- e. Ilmu Hadis.¹

2. Geografis Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) merupakan salah satu fakultas di lingkungan Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin yang memiliki dua lokasi penyelenggaraan akademik, yaitu di Kampus I Banjarmasin dan Kampus II Banjarbaru. Kampus I UIN Antasari terletak di Jalan A. Yani Km. 4,5, Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin,

¹ Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, "Sejarah Fakultas," accessed July 26, 2025, <https://fuh.uin-antasari.ac.id/sejarah/>.

Kalimantan Selatan. Lokasi ini berada di jalur utama kota dan memiliki akses yang strategis terhadap berbagai fasilitas umum serta unit-unit akademik lain di lingkungan kampus. Fakultas ini telah lama menjadi pusat kegiatan akademik sejak awal pendiriannya, dan hingga kini tetap menjadi lokasi utama untuk beberapa program studi seperti Studi Agama-Agama, Aqidah dan Filsafat Islam, serta Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir kelas khusus ulama.

Sementara itu, Kampus II UIN Antasari berlokasi di Kota Banjarbaru. Di kampus ini, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora menyelenggarakan kegiatan akademik untuk program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir serta Psikologi Islam.

3. Visi, Misi, dan Tujuan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

a. Visi

Menjadi Pusat Pengembangan Ilmu-Ilmu Keushuluddinan dan Humaniora yang Unggul dan Berakh�ak

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ilmu-ilmu keushuluddinan dan humaniora yang diperkaya dengan ilmu-ilmu sosial.
- 2) Mengembangkan Penelitian ilmu-ilmu keushuluddinan dan humaniora yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.
- 3) Membangun kerjasama dengan berbagai pihak dalam rangka pemberdayaan masyarakat.

c. Tujuan

- 1) Menghasilkan Sarjana Muslim yang Menguasai ilmu-ilmu keushuluddin dan humaniora yang diperkaya dengan ilmu-Ilmu sosial.
- 2) Menghasilkan Penelitian ilmu-ilmu keushuluddin dan humaniora yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.
- 3) Terlaksananya kerjasama dengan berbagai pihak dalam rangka permberdayaan masyarakat.²

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam kurun waktu beberapa bulan, dengan lokasi utama di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Tahapan penelitian diawali dengan wawancara pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 3 Januari 2025. Wawancara ini dilakukan secara daring melalui aplikasi WhatsApp, dan ditujukan kepada beberapa mahasiswa akhir di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Tujuannya adalah untuk memperoleh gambaran awal mengenai dinamika perbandingan sosial dan kecemasan akademik yang mereka alami selama proses penyusunan skripsi.

Setelah memperoleh informasi awal, peneliti melanjutkan tahap uji coba (*try out*) skala variabel X, yaitu *Social Comparison*. *Try out* skala ini dilaksanakan secara daring melalui penyebaran tautan *Google Form* kepada

² Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, “Visi, Misi, Dan Tujuan Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora,” accessed July 27, 2025, <https://fuh.uin-antasari.ac.id/visi-misi-dan-tujuan/>.

mahasiswa akhir dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Pelaksanaan *try out* berlangsung sejak tanggal 31 Mei 2025 hingga 02 Juni 2025.

Selanjutnya, pengambilan data utama dilakukan mulai tanggal 03 Juni 2025 hingga 11 Juni 2025. Proses ini juga dilaksanakan secara daring menggunakan *Google Form*, dan ditujukan kepada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2019, 2020, dan 2021 yang sedang berada di tahap akhir penyusunan skripsi. Peneliti memastikan bahwa seluruh partisipan telah memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian.

C. Hasil Uji Instrumen

1. Uji Validitas

Validitas menunjukkan tingkat ketepatan suatu instrumen dalam mengukur konstruk yang menjadi sasaran penelitian. Melalui uji validitas, dapat diketahui apakah setiap butir pernyataan dalam instrumen telah berfungsi sesuai dengan tujuan pengukuran yang ditetapkan. Suatu alat ukur dikatakan valid apabila hasilnya memang mencerminkan aspek yang ingin diukur.

Dalam interpretasi hasil uji validitas dilakukan perbandingkan nilai r_{hitung} pada kolom skor total dengan r_{tabel} . Apabila jumlah responden sebanyak 208 dan taraf signifikansi 0,05, diperoleh nilai r_{tabel} sebesar 0,135. Jika hasil perhitungan Item pernyataan memiliki nilai r_{hitung} yang lebih besar daripada r_{tabel} ($r_{hitung} > 0,135$) maka dapat disimpulkan bahwa butir instrumen dinyatakan valid dan layak digunakan untuk

penelitian,³ tetapi jika sebaliknya ($r_{hitung} < 0,135$), maka butir Item dinyatakan tidak valid dan tidak dapat digunakan.

a. Validitas Skala *Social Comparison*

TABEL 4. 1 HASIL UJI VALIDITAS SKALA *SOCIAL COMPARISON*

Item	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0,609	0,135	Valid
2	0,629	0,135	Valid
3	0,462	0,135	Valid
4	0,461	0,135	Valid
5	0,345	0,135	Valid
6	0,350	0,135	Valid
7	0,382	0,135	Valid
8	0,669	0,135	Valid
9	0,480	0,135	Valid
10	0,588	0,135	Valid
11	0,530	0,135	Valid
12	0,690	0,135	Valid
13	0,306	0,135	Valid
14	0,575	0,135	Valid

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat dilihat bahwa dari 14 butir pernyataan yang diuji, seluruhnya memenuhi kriteria validitas. Hal ini ditunjukkan dengan nilai r_{hitung} pada setiap item yang lebih besar

³ Slamet Widodo et al., *Buku Ajar Metode Penelitian*, Cv Science Techno Direct (Jakarta Timur: CV Science Techno Direct, 2023), <https://share.google/MOniAQPsFPQENlzoB>.

daripada r tabel sebesar 0,135. Dengan demikian, setiap butir pernyataan dinilai layak digunakan karena mampu menggambarkan indikator yang hendak diukur sesuai dengan landasan teoritis. Oleh karena itu, semua item pada skala ini dapat dipertahankan untuk tahap pengumpulan data penelitian.

b. Validitas Skala Kecemasan Akademik

TABEL 4. 2 HASIL UJI VALIDITAS SKALA KECEMASAN AKADEMIK

Item	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0,552	0,135	Valid
2	0,374	0,135	Valid
3	0,533	0,135	Valid
4	0,279	0,135	Valid
5	0,348	0,135	Valid
6	0,511	0,135	Valid
7	0,525	0,135	Valid
8	0,378	0,135	Valid
9	0,371	0,135	Valid
10	0,517	0,135	Valid
11	0,588	0,135	Valid
12	0,734	0,135	Valid
13	0,480	0,135	Valid
14	0,511	0,135	Valid
15	0,367	0,135	Valid
16	0,597	0,135	Valid
17	0,145	0,135	Tidak Valid
18	0,505	0,135	Valid

19	0,577	0,135	Valid
20	0,567	0,135	Valid
21	0,451	0,135	Valid
22	0,522	0,135	Valid
23	0,520	0,135	Valid
24	0,559	0,135	Valid
25	0,688	0,135	Valid
26	0,485	0,135	Valid
27	0,635	0,135	Valid
28	0,408	0,135	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada Tabel 4.2, diketahui bahwa dari 28 Item pernyataan yang diuji, sebanyak 27 Item dinyatakan valid karena nilai r_{hitung} lebih besar dibandingkan dengan r_{tabel} sebesar 0,135. Hanya 1 Item yang tidak valid, yaitu Item nomor 17 karena nilai r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} . Item-Item yang valid dianggap mampu mewakili indikator yang ingin diukur sehingga dapat digunakan dalam pengumpulan data penelitian. Dengan demikian, instrumen penelitian ini tetap layak dipakai setelah mengeluarkan 1 Item yang tidak memenuhi kriteria.

2. Uji Reliabilitas

TABEL 4. 3 INTERPRETASI RELIABILITAS

Kriteria	Koefisien Reliabilitas
0,00-0,20	Kurang reliabel
0,21-0,40	Agak reliabel

0,41-0,60	Cukup reliabel
0,61-0,80	Reliable
0,81-1.00	Sangat reliabel

TABEL 4. 4 HASIL UJI RELIABILITAS SKALA *SOCIAL COMPARISON* DAN SKALA KECEMASAN AKADEMIK

Instrumen	Indeks Reliabilitas	Keterangan
<i>Social Comparison</i>	0,826	Sangat Reliabel
Kecemasan Akademik	0,902	Sangat Reliabel

Hasil uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan bahwa dua instrumen penelitian ini punya tingkat keandalan yang memadai. Skala *Social Comparison* memperoleh indeks sebesar 0,826 dan termasuk kategori reliabel, sedangkan skala Kecemasan Akademik mencatat nilai 0,902 yang berada pada kategori sangat reliabel. Dengan demikian, kedua skala tersebut dapat dianggap konsisten dalam mengukur variabel yang diteliti.

D. Hasil Analisis Data dan Interpretasi

1. Deskriptif Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah angket berbasis Google Form yang memuat dua variabel utama, yaitu *social comparison* (X) dan kecemasan akademik (Y). Variabel *social comparison* terdiri dari 14 Item pernyataan, sedangkan variabel kecemasan akademik

semula memiliki 28 Item, namun terdapat satu yang item gugur sehingga hanya 27 item yang digunakan. Dengan demikian, jumlah keseluruhan pernyataan dalam kuesioner adalah 41 item.

Populasi penelitian mencakup 422 mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2019–2021 yang masih dalam proses penyusunan skripsi. Dari populasi tersebut, ditentukan sampel sebanyak minimal 205 mahasiswa. Angket kemudian disebarluaskan melalui *Google Form* dan terkumpul 208 respons yang dapat diolah. Jumlah tersebut melampaui target sampel, sehingga tingkat respons penelitian ini tercatat sebesar 101,0%. Data yang diperoleh bersifat primer, yakni diperoleh langsung dari responden melalui pengisian angket.

2. Gambaran Responden Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, yang berasal dari angkatan 2019, 2020, dan 2021, serta tengah berada dalam proses penyusunan skripsi. Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah populasi yang memenuhi kriteria tersebut tercatat sebanyak 422 mahasiswa. Berikut ini data mahasiswa yang masuk dalam kategori:

TABEL 4. 5 DATA DEMOGRAFIS BERDASARKAN KATEGORI

Program Studi	2019	2020	2021	Jumlah
Studi Agama-Agama	6	9	25	40
Ilmu Al-Quran dan Tafsir	43	30	93	166

Akidah Filsafat Islam	11	23	37	71
Psikologi Islam	42	31	72	145
Total	102	93	227	422

Dari total populasi sebanyak 422 mahasiswa akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, ditetapkan minimal 205 orang sebagai sampel menggunakan rumus Slovin. Namun, dalam pelaksanaan pengumpulan data, jumlah responden yang mengisi kuesioner tercatat sebanyak 208 sampel. Yang mana 90 sampel merupakan mahasiswa Psikologi Islam, 79 sampel dari jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir, 25 sampel dari jurusan Akidah dan Filsafat Islam, lalu 14 sampel berasal dari jurusan Studi Agama-Agama.

Untuk memahami karakteristik responden secara lebih jelas, peneliti mengelompokkan data berdasarkan beberapa aspek demografis, yaitu jenis kelamin, program studi, dan tahun angkatan.

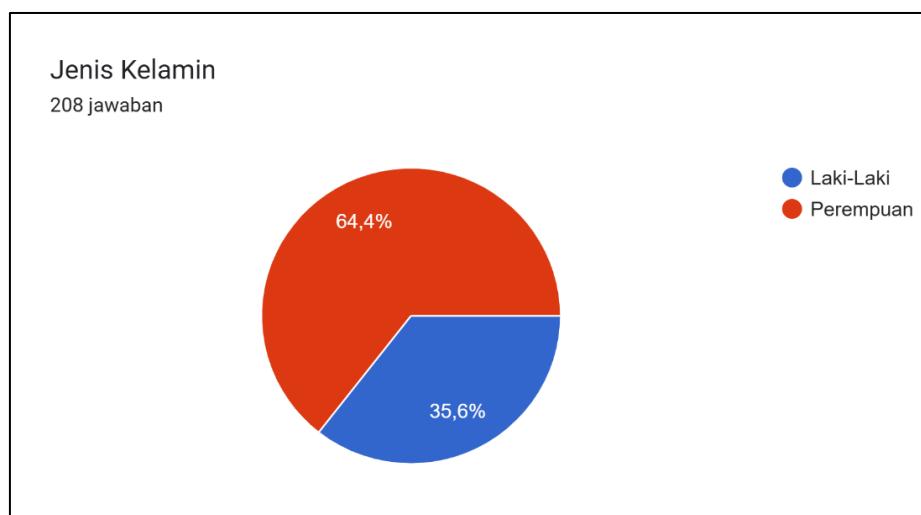
a) Data Demografis Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Data mengenai jenis kelamin subjek penelitian disajikan sebagai berikut:

TABEL 4. 6 DATA DEMOGRAFIS JENIS KELAMIN SUBJEK

Jenis Kelamin	Jumlah Subjek	Presentase
Laki-laki	74	35,6%
Perempuan	134	64,4%

Berdasarkan data demografis yang tercantum pada tabel 4.2, terlihat bahwa responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki dalam penelitian ini. Responden laki-laki berjumlah 74 orang atau 35,6% dari total sampel, sementara perempuan mencapai 134 orang atau 64,4%. Gambaran ini dapat dilihat pada ilustrasi berikut:

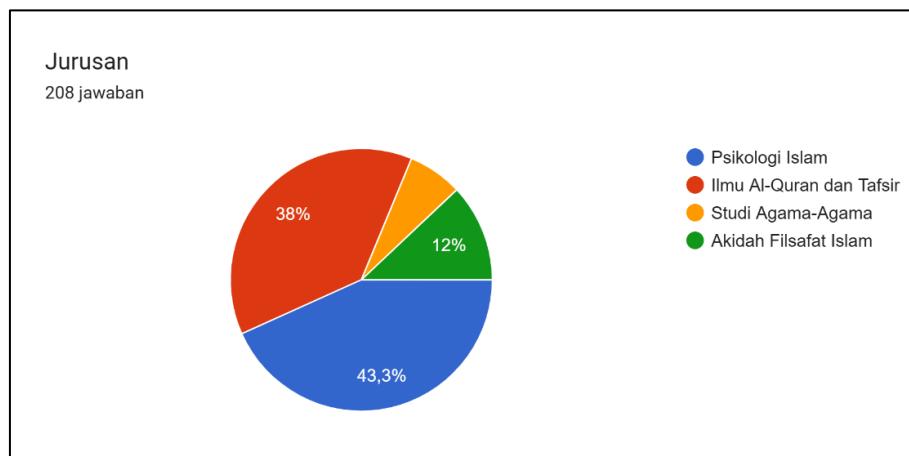


GAMBAR 4. 1 DIAGRAM DATA DEMOGRAFI BERDASARKAN JENIS KELAMIN

b) Data Demografis Subjek Berdasarkan Jurusan

Berdasarkan hasil klasifikasi data demografis berdasarkan program studi, responden dalam penelitian ini berasal dari empat jurusan yang ada di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Mayoritas responden berasal dari jurusan Psikologi Islam, yaitu sebanyak 90 orang atau setara dengan 43,3% dari total sampel. Disusul oleh jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) dengan jumlah 79 orang (38%). Sementara itu, sebanyak 25 responden (12%) berasal dari jurusan Akidah dan Filsafat Islam (AFI), dan sisanya berjumlah 14

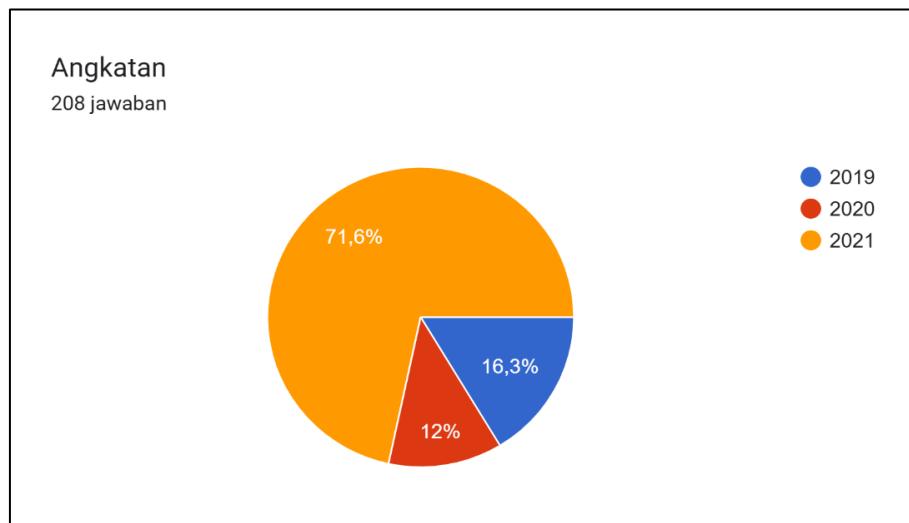
orang (6,7%) berasal dari jurusan Studi Agama-Agama (SAA). Berikut ini tampilan diagram lingkaran yang menggambarkan distribusi responden menurut jurusan:



GAMBAR 4. 2 DIAGRAM DATA DEMOGRAFI BERDASARKAN JURUSAN

c) Data Demografis Subjek Berdasarkan Angkatan

Berdasarkan data demografis responden berdasarkan tahun angkatan, diketahui bahwa mayoritas partisipan berasal dari angkatan 2021, yaitu sebanyak 149 orang atau sekitar 71,6% dari total responden. Selanjutnya, responden dari angkatan 2020 berjumlah 25 orang (12%), dan angkatan 2019 sebanyak 34 orang (16,7%). Berikut diagram lingkaran yang menggambarkan data demografis berdasarkan angkatan:



GAMBAR 4. 3 DIAGRAM DATA DEMOGRAFI BERDASARKAN ANGKATAN

E. ANALISIS DESKRIPTIF

Pada bagian ini, peneliti menyajikan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data penelitian. Analisis dilakukan dengan melihat perbandingan antara nilai teoritis yang seharusnya (hipotetik) dan nilai yang diperoleh langsung dari hasil pengisian angket responden (empiris). Hasil analisis kemudian ditampilkan dalam bentuk tabel agar lebih mudah dipahami.

TABEL 4. 7 HASIL UJI DESKRIPTIF DATA PENELITIAN

Descriptive Statistics							
	N	Range	Min.	Max.	Mean	SD	Variance
Social Comparison	208	41	25	66	47,20	7,562	57,186
Kecemasan Akademik	208	75	58	133	94,70	14,343	205,729
Valid N (listwise)	208						

Berdasarkan tabel tersebut, analisis deskriptif dalam penelitian ini melibatkan 208 responden yang telah mengisi kuesioner. Data empirik yang diperoleh kemudian diolah menggunakan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 25 for Windows. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel *social comparison* memiliki nilai minimum sebesar 25 dan nilai maksimum sebesar 66, sehingga diperoleh rentang skor sebesar 41. Nilai ratarata (mean) sebesar 47 menunjukkan bahwa tingkat *social comparison* pada mahasiswa berada pada kategori sedang, dengan nilai standar deviasi sebesar 8 dan varians sebesar 57,186.

Pada variabel *kecemasan akademik*, nilai minimum yang diperoleh adalah 58, sedangkan nilai maksimum mencapai 133, sehingga rentangnya sebesar 75. Rata-rata skor sebesar 95 menunjukkan bahwa kecemasan akademik responden cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi. Adapun standar deviasi sebesar 14 dan varians 205,73 memperlihatkan adanya keragaman data yang lebih besar dibandingkan dengan variabel *social comparison*.

Selanjutnya, untuk menentukan kategori tinggi, sedang, dan rendah pada masing-masing variabel, dilakukan perhitungan menggunakan acuan skor hipotetik. Perhitungan skor hipotetik ini didasarkan pada jumlah Item pernyataan dan rentang skala Likert yang digunakan, sehingga dapat ditentukan batasan kategori sesuai dengan distribusi data.

$$\text{Tinggi} = X > (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$$

Sedang = $(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$

Rendah = $X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$

Keterangan:

X : Skor Responden

Mean : Nilai Rata-Rata

SD : Standar Deviasi

1. Kategorisasi Variabel *Social Comparison*

Perhitungan hipotetik variabel *social comparison* tersaji pada Tabel 4.7 dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 47 dan standar deviasi (SD) sebesar 8. Berdasarkan hasil tersebut, penentuan kategori tingkat variabel *social comparison* disusun melalui perhitungan berikut:

$$\text{Tinggi} = X \geq (47 + 8)$$

$$= X \geq 55$$

$$\text{Sedang} = (47 - 8) \leq X < (47 + 8)$$

$$= 39 \leq X < 55$$

$$\text{Rendah} = X < (47 - 8)$$

$$= X < 39$$

TABEL 4. 8 KATEGORISASI VARIABEL *SOCIAL COMPARISON*

Kategorisasi	Rentang Nilai	Frekuensi	Presentasi
Tinggi	$X \geq 55$	31	15%
Sedang	$39 \leq X < 55$	155	75%
Rendah	$X < 39$	22	11%
TOTAL		208	100%

TABEL 4. 9 KATEGORISASI VARIABEL *SOCIAL COMPARISON* MENGGUNAKAN SPSS

Kategori Variabel X					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	31	14,9	14,9	14,9
	Sedang	155	74,5	74,5	89,4
	Rendah	22	10,6	10,6	100
	Total	208	100	100	

Berdasarkan hasil kategorisasi, dapat diketahui bahwa responden dengan tingkat *social comparison* tinggi berjumlah 31 orang (15%) dengan skor ≥ 55 . Sebanyak 155 responden (75%) berada pada kategori sedang dengan rentang skor $39 \leq X < 55$, yang merupakan kelompok mayoritas. Sementara itu, terdapat 22 responden (11%) yang termasuk dalam kategori rendah dengan skor < 39 . Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat *social comparison* kategori sedang.

2. Kategorisasi Variabel Kecemasan Akademik

Tabel 4.7 menyajikan perhitungan hipotetik variabel Kecemasan Akademik dengan rata-rata (mean) 95 dan standar deviasi (SD) 14. Berdasarkan hasil tersebut, kategori tingkat variabel Kecemasan Akademik ditetapkan melalui perhitungan sebagai berikut:

$$\text{Tinggi} = X \geq (95 + 14)$$

$$= X \geq 109$$

$$\text{Sedang} = (95 - 14) \leq X < (95 + 14)$$

$$= 81 \leq X < 109$$

$$\text{Rendah} = X < (95 - 14)$$

$$= X < 8$$

TABEL 4. 10 KATEGORISASI VARIABEL KECEMASAN AKADEMIK

Kategorisasi	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 109$	34	16%
Sedang	$81 \leq X < 109$	133	64%
Rendah	$X < 81$	41	20%
TOTAL		208	100%

TABEL 4. 11 KATEGORISASI VARIABEL KECEMASAN AKADEMIK MENGGUNAKAN SPSS

Kategori Variabel Y					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	34	16,3	16,3	16,3
	Sedang	133	63,9	63,9	80,3
	Rendah	41	19,7	19,7	100
	Total	208	100	100	

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel di atas, sebanyak 34 responden (16%) termasuk dalam kategori kecemasan akademik tinggi dengan skor ≥ 109 . Sebagian besar responden, yaitu 133 orang (64%), berada pada kategori sedang dengan rentang skor $81 \leq X < 109$. Sementara

itu, 41 responden (20%) berada pada kategori rendah dengan skor < 81.

Dari temuan ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan akademik pada kategori sedang.

F. UJI ASUMSI

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian mengenai kenormalan distribusi data, jadi asumsi yang ada pada data harus berdistribusi normal dengan mengikuti bentuk distribusi normal.⁴ Pada kedua variabel berfungsi sebagai acuan untuk menentukan kelayakan penggunaan analisis parametrik, seperti regresi maupun korelasi, dengan tingkat keakuratan yang sesuai dengan asumsi statistik. Berikut disajikan hasil uji normalitas untuk variabel *social comparison* dan kecemasan akademik:

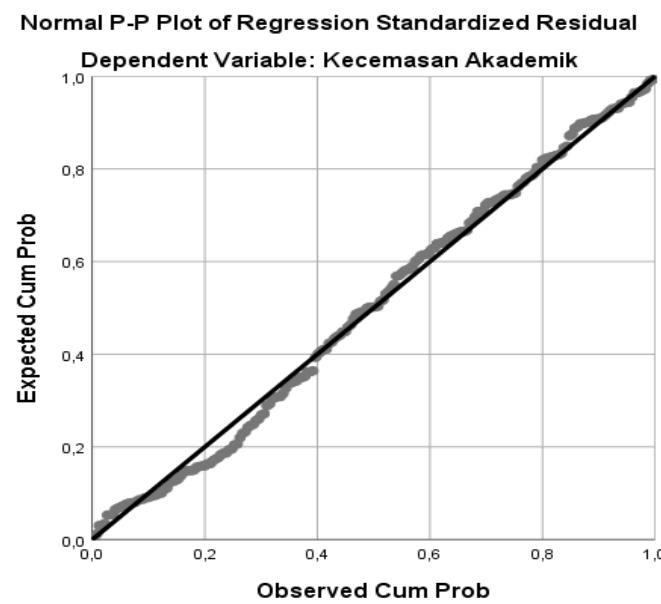
TABEL 4. 12 HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
	Unstandardized Residual	
N		208
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	14,19588733
Most Extreme Differences	Absolute	0,055
	Positive	0,055
	Negative	-0,033
Test Statistic		0,055
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

⁴ Lijan P. Sinambela and Sarton Sinambela, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Teoretik Dan Praktik*, ed. Monalisa, 1st ed. (Depok: PT RAJAGRAPHINDO PERSADA, 2021).

Berdasarkan uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dan menghasilkan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,200. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian memiliki distribusi normal. Dengan demikian, data variabel *social comparison* dan kecemasan akademik memenuhi asumsi normalitas.

GAMBAR 4. 4 GRAFIK HASIL UJI NORMALITAS



Dari grafik P-P Plot pada Gambar 4.4 terlihat bahwa sebaran titik mengikuti pola garis diagonal. Hal ini menunjukkan bahwa data residual berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas pada model regresi sudah terpenuhi.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan apakah hubungan antara dua variabel bersifat linear atau tidak. Pengujian ini menjadi salah satu syarat sebelum melakukan analisis korelasi Pearson atau regresi linear. Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan menggunakan fitur *Test for Linearity* pada program SPSS Statistics 25,0 for Windows dengan tingkat signifikansi 0,05. Dua variabel dianggap memiliki hubungan yang linear apabila nilai signifikansi (*Linearity*) lebih kecil dari 0,05.⁵

TABEL 4. 13 HASIL UJI LINEARITAS

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Akademik * Social Comparison	Between Groups	(Combined)	9043,785	35	258,394	1,325	0,123
		Linearity	870,612	1	870,612	4,464	0,036
		Deviation from Linearity	8173,173	34	240,387	1,233	0,194
	Within Groups		33542,13	172	195,012		
	Total		42585,92	207			

Berdasarkan hasil uji ANOVA, nilai signifikansi linearitas antara variabel *social comparison* dan kecemasan akademik adalah 0,036 ($p < 0,05$). Hasil pengujian menunjukkan adanya hubungan yang bersifat linear dan signifikan antara kedua variabel. Nilai signifikansi pada

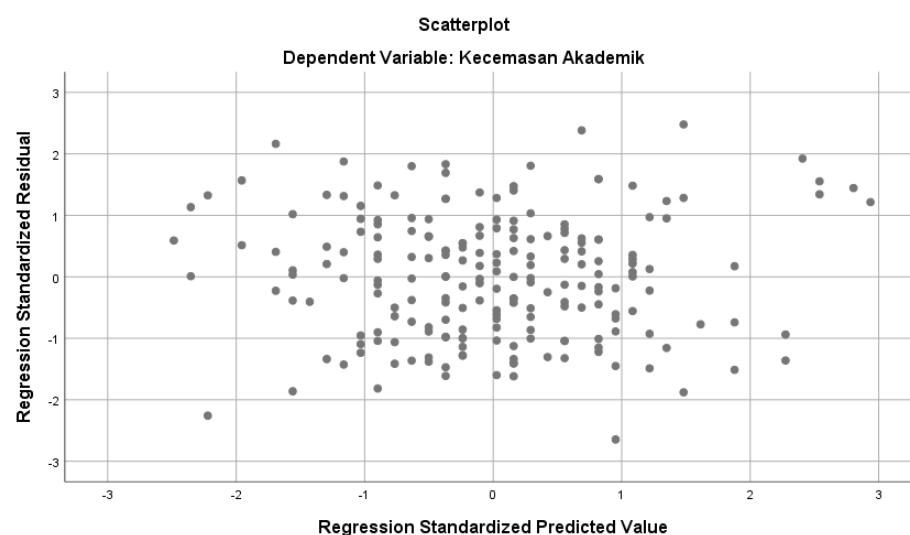
⁵ Purnomo, *Analisis Statistik Ekonomi Dan Bisnis Dengan SPSS*.

deviation from linearity sebesar 0,194 ($p > 0,05$) mengindikasikan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari pola linearitas. Demikian, dapat disimpulkan hubungan *social comparison* dan kecemasan akademik bersifat linear.

3. Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan varians residual antar pengamatan dalam model regresi. Pengujian ini dilakukan untuk memastikan bahwa model regresi memiliki sebaran data yang konsisten. Suatu model dikatakan bebas dari heteroskedastisitas apabila titik-titik pada grafik *Scatterplot* tersebut secara acak di atas dan di bawah garis nol, serta tidak membentuk pola tertentu.⁶

GAMBAR 4. 5 SCATTERPLOT HASIL UJI HETEROKEDASTISITAS



⁶ Sujarweni, *SPSS Untuk Penelitian*.

Berdasarkan grafik scatterplot pada Gambar 4.5, Hasil pengamatan terhadap grafik menunjukkan bahwa sebaran residual tidak membentuk pola tertentu dan berada di sekitar garis nol pada sumbu Y. Temuan ini menandakan bahwa model regresi tidak mengalami masalah heteroskedastisitas. Dengan demikian, asumsi homoskedastisitas dinyatakan terpenuhi dan model regresi layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

G. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menganalisis data penelitian menggunakan teknik analisis yang sesuai. Hasil pengujian ini menunjukkan apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau ditolak. Hipotesis dinyatakan diterima apabila data yang diperoleh mendukung kebenaran pernyataan yang diajukan, dan sebaliknya akan ditolak apabila data yang dikumpulkan tidak cukup mendukung atau justru menunjukkan hasil yang berlawanan dengan hipotesis.⁷

1. Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk melihat sejauh mana satu variabel bebas berpengaruh atau memiliki hubungan secara linear dengan satu variabel terikat.⁸

⁷ Ridhahani, *Metodologi Penelitian Dasar Bagi Mahasiswa Dan Peneliti Pemula*, ed. Ahmad Juhaidi, Semarang: Universitas Negeri Semarang (Banjarmasin: Pascasarjana UIN Antasari, 2020).

⁸ Purnomo, *Analisis Statistik Ekonomi Dan Bisnis Dengan SPSS*.

TABEL 4. 14 HASIL UJI REGRESI LINEAR SEDERHANA

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	107,498	6,252		17,194	,000
	Social Comparison	-,271	,131	-,143	-2,073	,039

Berdasarkan output tabel 4.12 di atas, variabel kecemasan akademik (Y) yang dipengaruhi oleh *social comparison* (X) dapat diketahui melalui persamaan regresi linear sederhana sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

a = nilai konstanta dari *Unstandardized Coefficients*

b = nilai koefisien regresi

Hasil penelitian ini menunjukkan nilai konstanta (a) sebesar 107,498. Hal ini bermakna apabila variabel *social comparison* (X) bernilai 0, maka nilai awal kecemasan akademik (Y) adalah sebesar 107,498. Nilai ini merepresentasikan dasar kecemasan akademik tanpa adanya pengaruh dari *social comparison*.

Selanjutnya, diperoleh nilai koefisien regresi (b) sebesar -0,271.

Nilai ini berarti bahwa setiap kenaikan 1 skor pada variabel *social comparison* (X), maka kecemasan akademik (Y) akan mengalami penurunan sebesar 0,271. Nilai koefisien regresi yang bernilai negatif menunjukkan adanya hubungan yang berlawanan arah, di mana semakin tinggi tingkat *social comparison* maka semakin rendah kecemasan akademik yang dialami mahasiswa, dan sebaliknya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *social comparison* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan akademik dengan arah pengaruh negatif.

2. Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi (R^2) menunjukkan tingkat kontribusi model dalam menjelaskan perubahan pada variabel dependen. Nilai R^2 berkisar antara 0 hingga 1, di mana nilai yang kecil mencerminkan kemampuan variabel independen yang relatif rendah dalam menjelaskan variabel dependen. Sebaliknya, nilai R^2 yang semakin mendekati 1 menandakan bahwa model memiliki kemampuan yang kuat dalam menjelaskan variasi pada variabel dependen.⁹

TABEL 4. 15 HASIL UJI ANALISIS KOEFISIEN DETERMINASI

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate

⁹ Mudrajad Kun2050, *Metode Kuantitatif*, 3rd ed. (Yogyakarta: Unit Penerbitan dan Percetakan (UPP) STIM YKPN, 2007).

1	,143 ^a	,020	,016	14,230
a. Predictors: (Constant), Social Comparison				

Berdasarkan hasil output Model Summary pada Tabel 4.13, diperoleh nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,020. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *social comparison* memberikan kontribusi sebesar 2% terhadap perubahan pada kecemasan akademik, sedangkan sisanya sebesar 98% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,016 memperkuat bahwa pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan akademik relatif kecil.

3. Uji T

Uji t digunakan untuk menguji pengaruh variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen. Pengujian dilakukan pada tingkat kepercayaan sebesar 95% dengan taraf signifikansi (α) 0,05 menggunakan uji dua arah. Nilai T_{hitung} kemudian dibandingkan dengan T_{tabel} pada derajat kebebasan ($df = n - k$). Jika nilai $|T_{hitung}|$ lebih besar dari T_{tabel} dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka variabel independen dinyatakan berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.¹⁰

¹⁰ Sinambela and Sinambela, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Teoretik Dan Praktik*.

TABEL 4. 16 HASIL ANALISIS UJI T

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	107,498	6,252		17,194	,000
	Social Comparison	-,271	,131	-,143	-2,073	,039

Berdasarkan Tabel 4.14 diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,039 ($p < 0,05$) dengan Thitung -2,073. Sementara nilai Ttabel pada taraf signifikansi 5% adalah 1,971. Jika dilihat dari nilai absolutnya, yaitu $|Thitung| = 2,073$, maka lebih besar daripada Ttabel 1,971. Karena nilai Thitung lebih besar dari Ttabel dan signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan H0 ditolak. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa *social comparison* berpengaruh terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin terbukti benar. Koefisien regresi yang bernilai negatif menunjukkan arah pengaruh yang berlawanan, yaitu semakin tinggi *social comparison*, maka tingkat kecemasan akademik mahasiswa cenderung semakin rendah.

H. Kontribusi Variabel

Analisis ini digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi masingmasing aspek pada variabel bebas maupun variabel terikat. Melalui analisis ini, dapat diketahui sejauh mana setiap aspek memberikan sumbangan terhadap variabel yang diteliti tersebut, digunakan rumus berikut:

$$\frac{\text{Jumlah total data aspek}}{\text{Jumlah total data variabel}} \times 100\%$$

Diketahui:

Total data: 29. 515

Total data variabel X: 9.818

Total data variabel Y: 19.697

1. *Social Comparison (X)*

$$\begin{aligned} \text{a. Aspek I : } 1, 2, 3, 4, 8, 9, 12, 14 &= \frac{\text{Jumlah total data aspek}}{\text{Jumlah total data variabel}} \times 100\% \\ &= \frac{756+716+663+597+676+654+660+580}{9.818} \times 100\% \\ &= \frac{5.302}{9.818} \times 100\% \\ &= 54\% \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{b. Aspek II : } 5, 6, 7, 10, 11, 13 &= \frac{\text{Jumlah total data aspek}}{\text{Jumlah total data variabel}} \times 100\% \\ &= \frac{877+826+604+714+808+687}{9.818} \times 100\% \\ &= \frac{4.516}{9.818} \times 100\% \end{aligned}$$

$$= 46\%$$

2. Kecemasan Akademik (Y)

- a. Indikator I : 1, 2, 3, 8, 20, 22
- $$\begin{aligned} &= \frac{\text{Jumlah total data aspek}}{\text{Jumlah total data variabel}} \times 100\% \\ &= \frac{712+894+851+792+716+674}{19.697} \times 100\% \\ &= \frac{4.639}{19.697} \times 100\% \\ &= 24\% \end{aligned}$$
- b. Indikator II : 4, 5, 6, 11, 27
- $$\begin{aligned} &= \frac{\text{Jumlah total data aspek}}{\text{Jumlah total data variabel}} \times 100\% \\ &= \frac{885+868+903+657+638}{19.697} \times 100\% \\ &= \frac{3.951}{19.697} \times 100\% \\ &= 20\% \end{aligned}$$
- c. Indikator III : 7, 9, 10, 12, 14
- $$\begin{aligned} &= \frac{\text{Jumlah total data aspek}}{\text{Jumlah total data variabel}} \times 100\% \\ &= \frac{621+878+840+701+732}{19.697} \times 100\% \\ &= \frac{3.772}{19.697} \times 100\% \\ &= 19\% \end{aligned}$$
- d. Indikator IV : 18, 21, 23
- $$\begin{aligned} &= \frac{\text{Jumlah total data aspek}}{\text{Jumlah total data variabel}} \times 100\% \\ &= \frac{745+587+624}{19.697} \times 100\% \\ &= \frac{1.956}{19.697} \times 100\% \\ &= 10\% \end{aligned}$$

e. Indikator V : 13, 15, 16, 19, 24 $= \frac{\text{Jumlah total data aspek}}{\text{Jumlah total data variabel}} \times 100\%$

$$= \frac{721+573+703+606+590}{19.697} \times 100\%$$

$$= \frac{3.193}{19.697} \times 100\%$$

$$= 16\%$$

f. Indikator VI : 25, 26, 28 $= \frac{\text{Jumlah total data aspek}}{\text{Jumlah total data variabel}} \times 100\%$

$$= \frac{732+695+759}{19.697} \times 100\%$$

$$= \frac{2.186}{19.697} \times 100\%$$

$$= 11\%$$

Hasil perhitungan kontribusi tiap aspek kemudian disajikan dalam bentuk tabel berikut:

TABEL 4. 17 HASIL KONTRIBUSI VARIABEL TIAP ASPEK

Variabel	Aspek/Indikator	Persentase Kontribusi
<i>Social Comparison</i>	Aspek/Indikator I	54%
	Aspek/Indikator II	46%
<i>Kecemasan Akademik</i>	Aspek/Indikator I	24%
	Aspek/Indikator II	20%
	Aspek/Indikator III	19%
	Aspek/Indikator IV	10%
	Aspek/Indikator V	16%
	Aspek/Indikator VI	11%

Berdasarkan hasil perhitungan kontribusi setiap aspek, pada variabel *social comparison* diperoleh bahwa aspek *ability* (kemampuan) memberikan sumbangan sebesar 54%, sedangkan aspek *opinion* (pendapat) menyumbang sebesar 46%. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan individu untuk membandingkan kemampuan dirinya dengan orang lain memiliki peran yang lebih dominan dalam membentuk perilaku *social comparison* dibandingkan dengan aspek pendapat.

Sementara itu, pada variabel kecemasan akademik, kontribusi tertinggi terdapat pada indikator *kekhawatiran* sebesar 24%, diikuti oleh *self-dialog* sebesar 20%, dan *percaya diri rendah* sebesar 19%, yang semuanya termasuk dalam aspek pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental. Indikator *perhatian yang teralihkan* dari aspek perhatian yang menunjukkan arah yang salah menyumbang 10%. Selanjutnya, indikator *perubahan pada tubuh* dari aspek distres secara fisik memberikan kontribusi 16%, dan terakhir, indikator *prokrastinasi* dari aspek perilaku yang kurang tepat memiliki kontribusi sebesar 11%.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik mahasiswa akhir paling banyak dipengaruhi oleh aspek-aspek yang berkaitan dengan pola pikir dan proses mental, khususnya rasa khawatir dan dialog internal negatif yang sering muncul saat menghadapi tuntutan akademik.

I. Pembahasan

Sumber utama penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Sebelum dilakukan analisis utama, uji instrumen terlebih dahulu memastikan kelayakan alat ukur. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh Item pada skala *social comparison* (14 Item) dinyatakan valid, sementara pada skala kecemasan akademik dari 28 Item terdapat satu Item yang tidak valid, yaitu Item nomor 17, sehingga total Item yang digunakan berjumlah 41 butir. Hasil uji reliabilitas menunjukkan instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang baik, ditunjukkan oleh nilai Cronbach's Alpha yang diperoleh sebesar 0,826 untuk *social comparison* dan 0,902 untuk kecemasan akademik, yang berarti kedua instrumen mempunyai konsistensi internal yang tinggi dan layak digunakan dalam penelitian.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan mayoritas mahasiswa memiliki tingkat *social comparison* pada kategori sedang (75%), sedangkan tingkat kecemasan akademik juga didominasi oleh kategori sedang (64%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa akhir cenderung masih membandingkan dirinya dengan orang lain dalam batas yang wajar dan mengalami kecemasan akademik pada tingkat moderat. Pola ini menggambarkan bahwa perbandingan sosial tidak selalu bersifat negatif, melainkan dapat menjadi bagian dari mekanisme adaptasi psikologis ketika dihadapkan dengan tuntutan akademik.

Berbeda dengan hasil penelitian Xu dan Li¹¹ serta Faiza dan Maryam,¹² yang menemukan bahwa semakin tinggi tingkat *social comparison*, semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial. Perbedaan arah hasil ini dapat disebabkan oleh konteks penelitian yang berbeda, di mana penelitian mereka menyoroti kecemasan sosial secara umum, sedangkan penelitian ini fokus pada kecemasan akademik yang bersifat situasional dan lebih berkaitan dengan performa akademik.

Sebelum dilakukan analisis regresi, sejumlah uji asumsi klasik diperlukan guna memastikan bahwa model regresi layak digunakan. Hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov–Smirnov menunjukkan angka signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$), yang menandakan data memiliki distribusi normal. Selain itu, uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi *linearity* sebesar 0,036 ($p < 0,05$) dan *deviation from linearity* sebesar 0,194 ($p > 0,05$) yang menandakan hubungan antara *social comparison* dan kecemasan akademik bersifat linear. Selain itu, hasil pengujian heteroskedastisitas memperlihatkan sebaran residual yang menyebar secara acak di sekitar garis nol, baik di atas maupun di bawah sumbu Y, serta tidak membentuk pola tertentu. Kondisi ini menunjukkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas dan layak digunakan untuk analisis selanjutnya.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh persamaan regresi $Y = 107,498 - 0,271X$ dengan nilai signifikansi 0,039 ($p < 0,05$) dan t

¹¹ Xu and Li, “Upward Social Comparison and Social Anxiety among Chinese College Students: A Chain-Mediation Model of Relative Deprivation and Rumination.”

¹² Faiza and Maryam, “Self-Disclosure, Social Comparison, and Social Anxiety among Gen z Social Media Users.”

hitung sebesar -2,073, sedangkan t tabel sebesar 1,971. Karena nilai absolut t hitung lebih besar dari t tabel, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan antara *social comparison* terhadap kecemasan akademik. Nilai koefisien regresi yang negatif menunjukkan arah hubungan yang berlawanan, yaitu semakin tinggi *social comparison*, maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik mahasiswa. Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,020$) menunjukkan bahwa *social comparison* memberikan kontribusi sebesar 2% terhadap kecemasan akademik, sedangkan 98% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, tekanan akademik,¹³ dan sebagainya. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *social comparison*, semakin rendah tingkat kecemasan akademik mahasiswa. Hasil ini sejalan dengan penelitian Goodman dkk. yang menekankan bahwa dampak *social comparison* terhadap kecemasan sangat bergantung pada cara individu memaknai dan mengevaluasi hasil perbandingan tersebut. Dalam studi Goodman dkk., *favorable social comparison*, yaitu perbandingan sosial yang dimaknai secara positif, ditemukan berhubungan dengan penurunan *social anxiety*, baik pada individu dengan *social anxiety disorder* maupun kelompok kontrol. Goodman dkk. menjelaskan bahwa ketika individu menilai dirinya memiliki kemampuan yang setara atau lebih baik dibandingkan orang lain, perbandingan sosial tidak dipersepsi sebagai ancaman, melainkan sebagai bentuk validasi diri, sehingga tingkat kecemasan

¹³ Talisya Alvini, Mardi, and Rida Prihatni, “The Effect Of Academic Self-Concept, Academic Interest, Academic Expectations of Parents and Social Support On Academic Anxiety In Economic Education Students,” *International Journal of Multidisciplinary Research and Literature* 2, no. 2 (2023): 146–54, [https://doi.org/https://doi.org/10.53067/ijomral.v2i2](https://doi.org/10.53067/ijomral.v2i2).

dan *negative affect* cenderung lebih rendah. Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Goodman dkk. bahwa *social comparison* yang dimaknai secara positif dapat berfungsi sebagai faktor protektif terhadap kecemasan, termasuk dalam konteks kecemasan akademik.¹⁴

Namun demikian, pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan akademik tidak selalu bersifat langsung. Penelitian Xu dan Li menemukan bahwa pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan menjadi lebih kuat ketika dimediasi oleh faktor kognitif seperti *rumination*.¹⁵ Karena penelitian ini tidak melibatkan variabel mediator tersebut, maka pengaruh langsung *social comparison* terhadap kecemasan akademik menjadi terbatas dan hanya berkontribusi sebesar 2%.

Dalam literatur, *social comparison* bukan satu-satunya proses psikologis yang memengaruhi kecemasan akademik. Dalam sebuah penelitian ditemukan bahwa *self efficacy* berkaitan kuat dengan tingkat kecemasan akademik. *Self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik, dan penelitian. Penelitian Putri dan Rahman menunjukkan bahwa tingkat *self efficacy* yang tinggi berperan sebagai faktor protektif terhadap kecemasan akademik dengan memediasi motivasi, regulasi emosi, serta keterlibatan akademik mahasiswa.¹⁶

¹⁴ Goodman et al., “Social Comparisons and Social Anxiety in Daily Life: An Experience-Sampling Approach.”

¹⁵ Xu and Li, “Upward Social Comparison and Social Anxiety among Chinese College Students: A Chain-Mediation Model of Relative Deprivation and Rumination.”

¹⁶ Erfan Nawawi, “Self-Efficacy as a Protective Factor Against Academic Stress and Anxiety: Evidence from a Systematic Literature Review,” *Advances In Education Journal* 2, no. 1 (2025): 388–397.

Hal ini berarti bahwa kecemasan akademik bukan semata dipicu oleh perbandingan sosial, tetapi juga oleh cara individu menilai dan merespons situasi akademik berdasarkan keyakinan diri mereka dalam menangani tantangan akademik.

Selain faktor internal tersebut, penelitian Talisya Alvini, dkk. menunjukkan bahwa faktor eksternal seperti dukungan sosial, ekspektasi orang tua, minat akademik, dan konsep diri akademik juga memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa.¹⁷ Selanjutnya, penelitian lain yang dilakukan oleh Felisca Novitria dan Riza Noviana Khoirunnisa menemukan bahwa faktor demografis seperti jenis kelamin turut berkontribusi terhadap perbedaan tingkat kecemasan akademik.¹⁸ Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik personal dan konteks individu menjadi faktor penting di luar dari *social comparison*.

Temuan ini juga mendukung teori yang dikemukakan oleh Festinger dan Buunk. Festinger menyatakan bahwa manusia memiliki dorongan untuk menilai kemampuan dan opininya, dan ketika tidak ada standar objektif, perbandingan sosial menjadi acuan utama.¹⁹ Buunk juga menekankan bahwa terdapat tiga motif utama dalam *social comparison*, yaitu evaluasi diri,

¹⁷ Talisya Alvini, Mardi, and Rida Prihatni, “The Effect Of Academic Self-Concept, Academic Interest, Academic Expectations of Parents and Social Support On Academic Anxiety In Economic Education Students,” *International Journal of Multidisciplinary Research and Literature* 2, no. 2 (2023): 146–154, [https://doi.org/https://doi.org/10.53067/ijomral.v2i2](https://doi.org/10.53067/ijomral.v2i2).

¹⁸ Felisca Novitria and Riza Noviana Khoirunnisa, “Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin,” *Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 11 (2022): 11–20.

¹⁹ Festinger Leon, “A Theory of Social Comparison Processes.”

pengembangan diri, dan peningkatan diri.²⁰ Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa yang melakukan *social comparison* dengan motif pengembangan diri tampak lebih mampu mengelola tekanan akademik secara adaptif. Hal ini dapat menjelaskan mengapa *social comparison* yang tinggi justru menurunkan kecemasan akademik. Penemuan ini juga diperkuat oleh penelitian Ruan dkk. yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-acceptance* yang tinggi cenderung mampu mengelola dampak negatif dari *social comparison* terhadap kesehatan mental. Dalam konteks ini, mahasiswa yang memiliki penerimaan diri yang baik akan lebih mudah menafsirkan perbandingan sosial sebagai motivasi, bukan sebagai ancaman terhadap harga diri.²¹

Selain itu, hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori kecemasan akademik yang dikemukakan oleh Ottens dan Hruby, yang menyatakan bahwa kecemasan akademik muncul sebagai respons terhadap situasi evaluatif dan dapat mengganggu keseimbangan emosional individu.²² Ottens juga menjelaskan bahwa kecemasan akademik dipengaruhi oleh faktor kognitif dan emosional, seperti pola pikir negatif, perfeksionisme, serta ketakutan akan kegagalan.²³ Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik mahasiswa akhir lebih banyak dipengaruhi oleh kondisi psikologis internal dan tekanan akademik yang kompleks, sehingga kontribusi *social comparison* menjadi relatif kecil.

²⁰ Gibbons and Buunk, “Individual Differences in Social Comparison: Development and Validation of a Measure of Comparison Orientation.”

²¹ Ruan et al., “The Interplay of Self-Acceptance, Social Comparison and Attributional Style in Adolescent Mental Health: Cross-Sectional Study.”

²² Otten and Hryubi, “Development of an Academic Anxiety Coping Instrument.”

²³ Ottens, *Coping With Academic Anxiety*.

Mahasiswa akhir yang mampu mengelola perbandingan sosial secara positif cenderung memiliki *self dialog* yang lebih konstruktif dan tidak terjebak dalam pikiran negatif. Hal ini juga terlihat dari indikator kecemasan akademik yang paling dominan, yaitu kekhawatiran (24%), *self-dialog* negatif (20%), dan rendahnya kepercayaan diri (19%), yang semuanya termasuk dalam aspek pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental. Artinya, bentuk kecemasan yang dialami mahasiswa lebih banyak berkaitan dengan pola pikir dan persepsi terhadap diri sendiri.

Temuan ini sejalan dengan perspektif Islam yang menekankan bahwa setiap individu diberi beban sesuai dengan kemampuan dirinya. Diterangkan dalam QS. Al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ تَقْسِيْمًا إِلَّا وُسْعَهُ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا أَكْسَبَتْ رَبِّنَا لَا تُؤْخِدْنَا إِنْ تُسْبِّنَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبِّنَا وَلَا
تَحْمِلْنَا عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْنَاهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبِّنَا وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا
وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكُفَّارِ ﴿٢٨٦﴾

Artinya: *Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) "Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir."*

Ayat di atas menunjukkan bahwa setiap tuntutan dan ujian yang diberikan Allah selalu berada dalam batas kemampuan manusia. Allah tidak menetapkan beban yang melampaui kapasitas seseorang, dan menyediakan keringanan (*rukhsah*) ketika hambanya menghadapi kesulitan yang nyata. Ayat

ini juga menegaskan bahwa setiap individu bertanggung jawab atas usaha yang dilakukan, baik berupa kebaikan maupun keburukan, serta dianjurkan untuk memohon pertolongan Allah agar mampu menghadapi beban hidup.²⁴

Dalam penelitian ini prinsip tersebut sejalan dengan temuan bahwa mahasiswa akhir tetap memiliki kemampuan untuk mengelola tekanan akademik selama mereka mampu memaknai perbandingan sosial secara positif. Artinya, kecemasan akademik dapat berkurang ketika mahasiswa melihat proses perbandingan sosial bukan sebagai ancaman, tetapi sebagai bagian dari upaya mereka menghadapi beban yang sebenarnya sudah sesuai dengan kapasitas diri menurut perspektif Al-Baqarah 286.

Kontribusi aspek pada variabel *social comparison* juga memperkuat hasil ini. Aspek kemampuan (*ability*) memberikan kontribusi terbesar sebesar 54%, diikuti oleh aspek pendapat (*opinion*) sebesar 46%. Mahasiswa lebih sering membandingkan kemampuan dirinya, seperti kemampuan akademik, kecepatan penyelesaian skripsi, atau hasil yang dicapai, dibandingkan dengan pendapat atau persepsi orang lain. Ketika perbandingan tersebut digunakan untuk memperbaiki diri, maka efeknya bersifat positif terhadap pengelolaan kecemasan.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا تَنْفَعُونَ أَنْتُمْ مَا فَدَمْتُ لِي عَدٌ وَأَنْفَعُوا اللَّهُ أَنَّ اللَّهَ خَيْرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.*

²⁴ Ahmad Ahsan Khuluq, Nasrulloh, and Moh Rifqi Falah Al Farabi, “Keseimbangan Antara Ujian Dan Kemampuan Manusia : Telaah Tafsir Surat Al-Baqarah Ayat 286 Dalam Tafsir Al-Mishbah,” *Journal of International Multidisciplinary Research* 2, no. 11 (2024): 17–25.

Dalam Tafsir Fi Zhilalil-Qur'an surah Al-Hasyr ayat 18 dijelaskan bahwa takwa merupakan kondisi hati yang selalu waspada dan sadar akan pengawasan Allah. Seseorang dituntut untuk terus memperhatikan apa yang telah diperbuatnya, sebagaimana perintah Allah agar setiap diri "memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok". Tafsir ayat ini menekankan bahwa ketika manusia merenungkan amal perbuatannya, ia akan melihat kembali seluruh ucapan, tindakan, kelemahan, kelalaian, serta hal-hal yang perlu diperbaiki. Renungan ini membuat seseorang lebih jujur dalam mengevaluasi diri dan tidak terlena dalam kenyamanan atau kelalaian. Bahkan, disebutkan bahwa kesadaran ini dapat membuat hati tidak mudah tidur nyenyak karena selalu terdorong untuk memeriksa dan memperbaiki diri di bawah pengawasan Allah. Ayat ini juga menutup dengan penegasan bahwa Allah Maha Mengetahui segala yang dikerjakan manusia, sehingga proses refleksi diri tersebut bukan sekadar penilaian manusia terhadap diri sendiri, tetapi bentuk kesadaran spiritual bahwa setiap amal akan dipertanggungjawabkan.²⁵

Pesan ayat tersebut sejalan dengan konsep *social comparison* yang adaptif, ketika individu melakukan perbandingan terhadap dirinya dengan orang lain untuk mengenali kekurangan dan memperbaiki diri. Dalam konteks penelitian ini, kesadaran evaluatif yang dianjurkan ayat ini mengarahkan perbandingan sosial secara konstruktif. Dengan menjadikannya motivasi untuk berkembang, *social comparison* dapat menurunkan kecemasan akademik.

²⁵ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalif Qur'an* (Jakarta: Gema Insani Press, 2004).

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa *social comparison* yang dipahami secara positif memiliki efek protektif terhadap kecemasan, terutama pada mahasiswa akhir yang menghadapi tekanan akademik.

Secara keseluruhan, hasil dari temuan ini menunjukkan bahwa *social comparison* memiliki pengaruh negatif terhadap kecemasan akademik. Dengan kata lain, semakin mahasiswa mampu memaknai perbandingan sosial secara positif, semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang mereka alami. Temuan ini mempertegas bahwa *social comparison* tidak selalu menjadi sumber tekanan psikologis, tetapi dapat berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dengan lebih percaya diri dan realistik.

J. Keterbatasan Penelitian

Setelah penelitian ini dilaksanakan, peneliti menyadari adanya beberapa kendala yang dapat memengaruhi hasil maupun penafsiran data penelitian. Beberapa keterbatasan tersebut diuraikan sebagai berikut:

1. Terdapat Item yang tidak valid pada skala kecemasan akademik, terdapat satu butir pernyataan yang tidak memenuhi kriteria validitas, sehingga berpotensi memengaruhi tingkat keakuratan hasil pengukuran pada variabel tersebut.
2. Kemungkinan adanya ketidaktepatan persepsi responden karena pengisian data dilakukan secara mandiri melalui kuesioner, terdapat kemungkinan sebagian responden kurang memahami maksud dari

beberapa Item pernyataan atau menjawab secara tidak sesuai dengan kondisi sebenarnya. Hal ini dapat memunculkan perbedaan persepsi yang berpengaruh terhadap hasil penelitian.

3. Rendahnya pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan akademik.

Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,020 menunjukkan bahwa *social comparison* hanya berkontribusi sebesar 2% terhadap kecemasan akademik. Sementara itu, variasi lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Peneliti belum menelusuri lebih jauh faktor-faktor lain tersebut yang mungkin memiliki pengaruh lebih besar terhadap kecemasan akademik.