

**PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP KECEMASAN
MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA AKHIR
PENGGUNA LINKEDIN JURUSAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

RISMA FAUZIAH

NIM. 19410123

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

2023

**PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP KECEMASAN
MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA AKHIR
PENGGUNA LINKEDIN JURUSAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada:

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi (S.Psi)

Oleh:

RISMA FAUZIAH

NIM.19410123

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

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI
DUNIA KERJA PADA MAHASISWA AKHIR PENGGUNA LINKEDIN JURUSAN
PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM**

SKRIPSI


Oleh

RISMA FAUZIAH

NIM.19410123

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Muhammad Jamaluddin, M.Si

NIP.198011082008011007

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI
DUNIA KERJA PADA MAHASISWA AKHIR PENGGUNA LINKEDIN
JURUSAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Telah Dipertahakan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 2023

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing

Muhammad Jamaluddin, M.Si
NIP. 198011082008011007

Penguji Utama

Dr. Retno Mangestuti, M.Si
NIP. 197502202003122004

Ketua Penguji

Abd. Hamid Gholili, M.Psi
NIP. 19890602201911201270

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 2023

Mengesahkan

Dewan Fakultas Psikologi

UN Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Risma Fauziah

NIM : 19410123

Fakultas : Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh *Social Comparison* Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Pengguna LinkedIn Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**" adalah benar merupakan karya sendiri dan tidak melakukan tindak plagiat dalam penyusunan skripsi tersebut. Adapun kutipan-kutipan yang ada dalam penyusunan skripsi ini telah saya cantumkan sumber pengutipannya dalam daftar pustaka. Saya bersedia untuk melakukan proses sebagaimana mestinya sesuai undang-undang jika ternyata skripsi ini secara prinsip merupakan plagiat karya orang lain dan bukan merupakan tanggung jawab Dosen Pembimbing ataupun Pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Malang, 27 Mei 2023

Penulis,



Risma Fauziah

NIM. 19410123

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan. (94:6)

It does get better

Believe it or not, it will eventually get better

Sometimes you have to go through the storm to get to the rainbow

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan hasil karya ini sebagai salah satu bentuk ibadah kepada Allah SWT dan menjunjung rasa cinta kepada Nabi Muhammad SAW.

Terima kasih untuk seluruh keluarga yang telah menjadikan saya sejauh ini, terutama Mamah dan Bapak yang selalu berjuang, bertahan, bersabar, dan berbahagia untuk saya selama ini. Terima kasih banyak atas segala doa yang tak pernah henti, pengorbanan, keikhlasan, perjuangan, semangat, dukungan, cinta dan kasih sayang, teladan, pelajaran, nasihat serta segala peluh keringat yang engkau korbankan demi cita-cita dan kebahagiaan anakmu. Semoga segala lelah yang engkau berdua lakukan selama ini mendapat balasan berupa Surga-Nya sehingga kita dapat berkumpul bersama kelak.

Kepada dosen pembimbing saya, Bapak Muhammad Jamaluddin M.Si yang telah memberikan banyak ilmu dan kekuatan hingga detik ini.

Kepada semua Guru, Dosen, Ustadz, Ustadzah yang pernah mengajarkan saya banyak hal, terima kasih.

Serta untuk orang-orang yang saya cintai.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang sudah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian yang berjudul Pengaruh *Social Comparison* Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Pengguna LinkedIn Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW sehingga kita selalu memperoleh syafaat dari beliau. Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA, 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. Bapak Muhammad Jamaluddin, M.Si, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, pengetahuan, dan motivasi selama pengerjaan skripsi.
4. Bapak Dr. H. Achmad Khudori Sholeh, M.Ag, selaku dosen wali akademik yang selalu memberikan informasi, masukan, dan pengarahan.
5. Ibu Dr. Retno Mangestuti, M.Si dan Bapak Abd. Hamid Cholili, M.Psi, selaku penguji utama dan ketua penguji
6. Segenap Civitas Akademika Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sudah memberikan informasi, bimbingan dan bekal pengetahuan selama kegiatan perkuliahan.

7. Seluruh keluarga besar yang telah mendoakan dan mendukung setiap langkah yang saya ambil
8. Teman-teman seperjuangan Psikologi 2019. Terima kasih banyak atas segala bantuan, dukungan, kebersamaan, dan rasa kekeluargaan selama masa perkuliahan berlangsung, dan
9. Semua pihak yang terlibat yang telah memberikan support, motivasi, kontribusi dan semua bantuan lainnya selama pengerjaan skripsi.

Semoga Allah SWT selalu memberikan limpahan kasih sayang, rahmat, karunia dan balasan yang berlipat atas kebaikan seluruh pihak yang membantu terwujudnya skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung. Aamiin Ya Robbal 'Alamin.

Peneliti menyadari bahwa skripsi yang telah dibuat ini, masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat positif, dengan tujuan untuk memperbaiki tugas akhir penelitian yang dilakukan.

Malang, 24 Maret 2023

Peneliti

Risma Fauziah

NIM. 19410123

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
مستخلص البحث	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan.....	11
D. Manfaat.....	12
BAB II	13
KAJIAN TEORI	13
A. Kecemasan.....	13
1. Pengertian Kecemasan	13
2. Jenis-jenis Kecemasan	15
3. Aspek-aspek Kecemasan	18
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	19
5. Dinamika Kecemasan	21
6. Kecemasan dalam Perspektif Islam	22
B. <i>Social Comparison</i>	23

1.	Pengertian <i>Social Comparison</i>	23
2.	Jenis-jenis <i>Social Comparison</i>	25
3.	Aspek-aspek <i>Social Comparison</i>	26
4.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Social Comparison</i>	27
5.	<i>Social Comparison</i> dalam Perspektif Islam	28
C.	Pengaruh <i>Social Comparison</i> terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	29
D.	Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III	32
METODE PENELITIAN	32
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	32
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
C.	Definisi Operasional.....	33
D.	Populasi dan Sampel.....	34
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	35
F.	Validitas dan Reliabilitas.....	38
G.	Analisis Data.....	42
BAB IV	45
HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A.	Gambaran Objek Penelitian.....	45
1.	Aplikasi LinkedIn	45
B.	Hasil Penelitian.....	47
1.	Pelaksanaan Penelitian	47
2.	Gambaran Subjek Penelitian	47
3.	Analisis Deskriptif	48
4.	Uji Asumsi Klasik	51
5.	Uji Hipotesis	53
C.	Pembahasan.....	54
1.	Tingkat <i>Social Comparison</i> Mahasiswa Akhir Jurusan Psikologi	54

2. Tingkat Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Mahasiswa Akhir Jurusan Psikologi	56
3. Pengaruh <i>Social Comparison</i> Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir Jurusan Psikologi	59
BAB V	64
KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keterangan Nilai Jawaban	37
Tabel 2 <i>Blueprint</i> Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	38
Tabel 3 <i>Blueprint Social Comparison</i>	38
Tabel 4 Hasil Uji Validitas Skala <i>Social Comparison</i>	40
Tabel 5 Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	41
Tabel 6 Hasil Uji Reliabilitas	41
Tabel 7 Tabel Kategorisasi	43
Tabel 8 Data Hipotetik <i>Social Comparison</i>	48
Tabel 9 Kategorisasi <i>Social Comparison</i>	48
Tabel 10 Data Hipotetik Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	50
Tabel 11 Kategorisasi Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja.....	50
Tabel 12 Hasil Uji Normalitas	52
Tabel 13 Hasil Uji Linieritas.....	52
Tabel 14 <i>Model Summary</i>	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Persentase Jantung Berdetak Lebih Cepat	5
Gambar 2 Persentase Sulit Tidur	5
Gambar 3 Pesentase Gugup Jika Mengingat Dunia Kerja	6
Gambar 4 Persentase Tidak Yakin dengan Kemampuan Diri	6
Gambar 5 Persentase Sensitif Jika Orang Tua Membahas Persiapan Kerja	7
Gambar 6 Skema Penelitian	31
Gambar 7 Skema Variabel Penelitian	33
Gambar 8 Tingkat <i>Social Comparison</i>	49
Gambar 9 Tingkat Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	51

ABSTRAK

Risma Fauziah, 19410123, *Pengaruh Social Comparison Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Pengguna LinkedIn Jurusan Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim*, Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim, 2023.

Dosen Pembimbing : Muhammad Jamaluddin, M.Si

Persaingan di dunia kerja yang semakin ketat serta maraknya sistem perekrutan secara online, salah satunya dengan menggunakan LinkedIn, memungkinkan timbulnya kecemasan menghadapi dunia kerja. Kecemasan menghadapi dunia kerja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya faktor sosial dan lingkungan. Faktor sosial dan lingkungan ini dapat bermacam-macam salah satunya adalah *social comparison*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *social comparison* dan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja serta untuk mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja.

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif korelasional. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampel jenuh dan jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 54 mahasiswa. Penelitian ini dikhususkan bagi mahasiswa yang telah menempuh minimal 6 semester dan menggunakan LinkedIn. Variabel-variabel dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan dua skala psikologi, yaitu skala *social comparison* dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja, yang tertuju pada model skala likert yang telah dimodifikasi dengan menggunakan empat alternatif jawaban. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *social comparison* dengan mayoritas sedang sebesar 72% (39 mahasiswa). Tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja dengan mayoritas sedang sebesar 74% (40 mahasiswa). Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *social comparison* pada kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu sebanyak 5%, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci : *social comparison dan kecemasan menghadapi dunia kerja*

ABSTRACT

Risma Fauziah, 19410123, *The Effect of Social Comparison on Anxiety Facing The World of Work in Final Year Student LinkedIn User of the Department of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim*, Thesis, Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim, 2023.

Advisor : Muhammad Jamaluddin, M.Si

Competition in the world of work is getting tighter and the proliferation of online recruitment systems, one of which is using LinkedIn, has made it possible to feel anxious about the world of work. Anxiety in facing the world of work can be influenced by several factors, one of which is social and environmental factors. These social and environmental factors can vary, one of which is: social comparison. Therefore, this study aims to determine the level social comparison and the level of anxiety facing the world of work as well as to know the influence social comparison against the anxiety of facing the world of work.

This study uses a type of correlational quantitative approach. Sampling used a saturated sample technique and the number of respondents in this study were 54 students. This research is specifically for students who have taken at least 6 semesters and use LinkedIn. The variables in this study were measured using two psychological scales, namely the scale social comparison and the scale of anxiety facing the world of work, which is focused on a modified Likert scale model using four alternative answers. Data analysis used in this research is simple linear regression analysis.

The research results show that the level social comparison with a moderate majority of 72% (39 students). The average level of anxiety in facing the world of work is 74% (40 students). Based on the results of data analysis, it shows that there is an influence of social comparison on anxiety facing the world of work, which is as much as 5%, so the hypothesis in this study is accepted.

Keywords : *social comparison and anxiety in facing the world of work*

مستخلص البحث

ريزما فوزية، ١٩٤١٠١٢٣ ، أثر المقارنة الاجتماعية على القلق الذي يواجهه عالم العمل في نهاية الطلاب مستخدمو لينكد إن قسم علم النفس مولانا مالك ابراهيم جامعة الدولة الإسلامية، أطروحة، كلية علم النفس جامعة مولانا مالك ابراهيم الإسلامية الحكومية، ٢٠٢٣

المشرف: محمد جمال الدين الماجستير

أصبحت المنافسة في عالم العمل أكثر إحكامًا وانتشار أنظمة التوظيف عبر الإنترنت ، والتي ، مما جعل الشعور بالقلق بشأن عالم العمل أمرًا ممكنًا. يمكن أن يتأثر القلق في LinkedIn يستخدم أحدها مواجهة عالم العمل بعدة عوامل ، أحدها العوامل الاجتماعية والبيئية. يمكن أن تختلف هذه العوامل لذلك تهدف هذه الدراسة إلى تحديد المستوى مقارنة مقارنة اجتماعية: الاجتماعية والبيئية ، ومن بينها ضد القلق من مواجهة ومستوى القلق الذي يواجهه عالم العمل وكذلك معرفة التأثير مقارنة اجتماعية اجتماعية عالم العمل.

تستخدم هذه الدراسة نوعًا من النهج الكمي الترابطي. استخدم أخذ العينات أسلوب العينة المشبعة وكان عدد المستجيبين في هذه الدراسة 54 طالبًا. هذا البحث مخصص للطلاب الذين درسوا على الأقل 6 تم قياس المتغيرات في هذه الدراسة باستخدام مقياسين نفسيين هما LinkedIn. فصول دراسية ويستخدمون وحجم القلق الذي يواجهه عالم العمل ، والذي يركز على نموذج مقياس ليكرت المقياس مقارنة اجتماعية المعدل باستخدام أربع إجابات بديلة. تحليل البيانات المستخدمة في هذا البحث هو تحليل انحدار خطي بسيط

أظهرت النتائج أن مستوى المقارنة الاجتماعية مع الأغلبية كان معتدلا عند 72٪ (39 طالبا). مستوى القلق الذي يواجهه عالم العمل بأغلبية معتدلة 74٪ (40 طالبا). بناء على نتائج تحليل البيانات ، فإنه يظهر أن هناك تأثير للمقارنة الاجتماعية على القلق الذي يواجهه عالم العمل ، وهو ما يصل إلى 5 ٪ ، لذلك يتم قبول الفرضية في هذه الدراسة

الكلمات المفتاحية: المقارنة الاجتماعية والقلق الذي يواجهه عالم العمل

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Individu di setiap tahap perkembangan memiliki tugas-tugas perkembangan yang perlu diselesaikan. Salah satu tahap perkembangan yang dilalui oleh individu adalah tahap dewasa awal yang berada pada rentang usia 18 sampai 40 tahun (Hurlock, 2008:246). Pada tahap ini, mulai adanya tuntutan bagi individu untuk mendapatkan dan beradaptasi dengan pekerjaan dan karir (Hurlock, 2008:252). Namun, untuk memperoleh pekerjaan yang diinginkan tidaklah mudah karena banyaknya jumlah kelulusan yang meningkat setiap tahunnya, sehingga perusahaan akan semakin ketat dalam menyeleksi calon karyawan dan tantangan yang dihadapi pun semakin tinggi karena meningkatnya persaingan (Adhyaksa & Rusgiyono, 2010:49).

Berdasarkan data statistik pada Badan Pusat Statistik tahun 2022, jumlah angkatan kerja pada Februari 2022 sebanyak 144,01 juta orang, naik 4,20 juta orang dibanding Februari 2021. Pada waktu yang sama, tingkat pengangguran terbuka mencapai angka 5,83%, yang artinya menunjukkan bahwa sebanyak 8,4 juta orang di Indonesia tidak memiliki pekerjaan. Mengutip dari Kompas.com, Kepala BPS Nasional Kecuk Suhariyanto mengatakan bahwa bertambahnya angkatan kerja akan menyebabkan tingginya angka pengangguran di Indonesia.

Namun meski begitu, tingginya angka pengangguran juga diiringi dengan bertambahnya perusahaan di sektor industri, seperti sektor barang dan jasa. Sebagian besar bisnis yang bergerak dalam bidang barang dan jasa bergerak di bidang online, termasuk proses pemilihan karyawan (Nugraha & Wahyuhastuti, 2017:2). Proses perekrutan dilakukan melalui media sosial agar perekrut dapat menemukan kandidat lebih cepat dan dapat memangkas biaya operasional. (Anand & Chitra, 2016 dalam Okolie & Irabor, 2017:116). Alasan lain penggunaan sosial media dalam proses perekrutan adalah karena pertumbuhan pengguna media sosial yang meningkat sehingga dapat dimanfaatkan untuk mengidentifikasi dan merekrut kandidat potensial bagi perusahaan.

Salah satu media yang digunakan dalam proses perekrutan adalah LinkedIn. LinkedIn merupakan situs profesional terbesar di dunia yang memiliki lebih dari 645 juta pengguna yang tersebar lebih dari 200 negara di dunia dengan misi untuk menghubungkan para profesional untuk membuat lebih produktif dan sukses. Situs ini sering digunakan untuk melakukan penyaringan pertama dalam pencarian karyawan. Hanya dalam waktu 15 tahun, LinkedIn telah menjadi alat yang kuat untuk promosi diri, perekrutan, dan *networking*, serta menjadi jaringan profesional terbesar di dunia (Knight, 2019:399).

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 20 Oktober 2022 dan 1 November 2022 kepada tiga mahasiswa UIN Malang, terkait alasan memilih

menggunakan LinkedIn dibanding dengan job portal lain, yaitu karena LinkedIn mempunyai peluang yang lebih besar untuk mendapatkan pekerjaan karena di dalamnya terdapat banyak *recruiter* profesional. Selain itu, LinkedIn juga menyediakan kursus bersertifikat dan mudah diakses. Alasan lainnya adalah karena fitur yang lebih banyak dan tampilan yang lebih menarik. Hal itu sebagaimana kutipan wawancara berikut:

“Lebih suka pakai LinkedIn karena banyak kalangan dari perusahaan internasional yang lebih besar menggunakan LinkedIn dibandingkan portal-portal lainnya. Detail job dan juga informasi seputar pekerjaannya lebih mendetail. Detail yang disediakan untuk membangun branding pekerja pun sangat membantu untuk mencapai target pekerjaan yang terkait. Beberapa diantaranya lebih banyak mendapatkan panggilan pekerjaan dari LinkedIn dibandingkan portal lainnya”. (FDA, mahasiswi Sastra Inggris, 20 Oktober 2022)

“Banyak recruiter cari pekerja dari LinkedIn. Selain itu juga bisa menjadi CV online kita yang bisa diakses siapapun. Di LinkedIn juga banyak lowongan pekerjaan dan bisa saling connect. Saat ini juga LinkedIn memiliki kursus yang mudah diakses dan bersertifikat sehingga dapat menambah skill kita. Selain itu, LinkedIn adalah salah satu platform pencari kerja terbesar sehingga banyak yang menggunakan. Hal ini menjadi nilai plus karena recruiter dan lowongan pekerjaan juga semakin banyak. Tampilannya juga simple dan fiturnya mudah digunakan”. (ARD, mahasiswa Perpustakaan dan Ilmu Informasi, 1 November 2022)

“Tampilannya lebih menarik, lebih fokus ke profil pengguna, lebih banyak dipakai dibandingkan aplikasi atau web job portal lainnya. Simple, lebih banyak fitur yang akan dimasukkan di portofolio, dan yang memainkannya juga orang-orang yang profesional di bidang hrd” (AN, mahasiswi Matematika, 1 November 2022)

Meskipun para pencari kerja dimudahkan dengan adanya teknologi di bidang rekrutmen, tetapi kompleksnya persoalan mengenai pekerjaan dengan banyaknya persaingan, hambatan, dan tantangan dapat

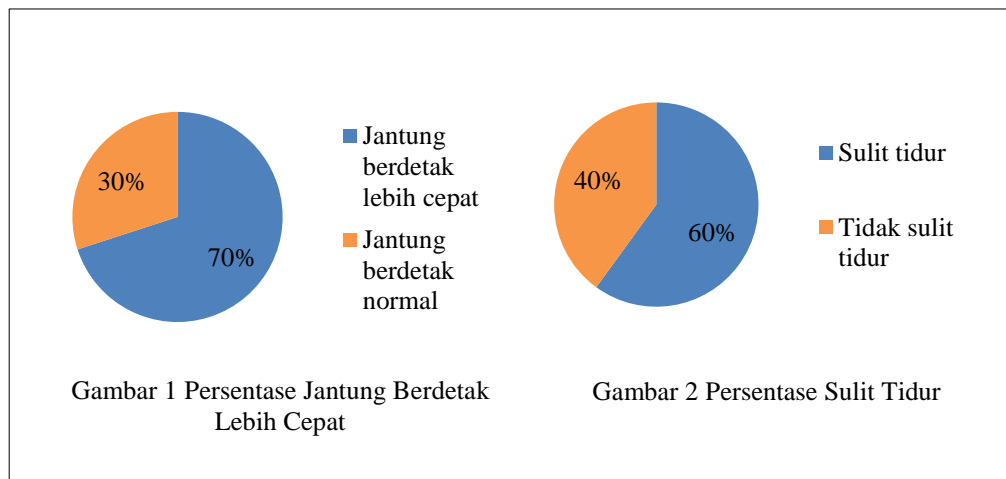
menimbulkan fenomena kecemasan mengenai dunia kerja (Sari & Astuti, 2014:3).

Kecemasan adalah perasaan takut atau khawatir yang samar; Kecemasan juga merupakan respons terhadap rangsangan eksternal atau internal yang dapat memiliki gejala fisik, kognitif, dan emosional (Videback, 2020:517). Kecemasan dapat menjadi suatu respon yang adaptif jika dapat dikelola dengan baik dengan cara mengelola teknik-teknik tertentu agar dapat mengontrol kecemasannya sehingga ia bisa beradaptasi dengan lingkungan. Namun, jika tidak dikelola dengan baik akan mengganggu kehidupan sehari-hari seperti respon fisiologis yang tidak dapat terkontrol, berkurangnya konsentrasi, bahkan dapat mengakibatkan suatu respon yang maladaptive (Fortinash & Worret, 2007:27).

Fenomena yang sama terjadi di lingkup yang lebih kecil yaitu salah satunya di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. UIN Malang adalah salah satu kampus yang menerapkan pembelajaran keislaman, yang mengharuskan seluruh mahasiswa untuk tinggal di asrama dan mengikuti kegiatan keagamaan selama satu tahun pertama. Selain itu, mahasiswa juga dibekali dengan ilmu agama yang dibuktikan dengan adanya mata kuliah keagamaan di setiap jurusan.

Berdasarkan hasil survei pra-penelitian yang dilakukan mulai tanggal 15 Oktober 2022 kepada mahasiswa minimal semester 7 di UIN Malang dengan masing-masing 5 orang dari setiap jurusan, menunjukkan bahwa 70%

dari 135 responden yaitu 94 orang mengalami jantung yang berdetak lebih cepat ketika mendapat pertanyaan mengenai persiapan kerja, sedangkan 30% lainnya yaitu 41 orang tidak mengalami jantung yang berdetak lebih cepat ketika mendapat pertanyaan mengenai persiapan kerja; 60% dari 135 responden yaitu 82 orang mengalami kesulitan tidur mengingat persaingan kerja yang semakin meningkat, sedangkan 40% lainnya yaitu 53 orang tidak mengalami kesulitan tidur jika mengingat persaingan kerja yang semakin meningkat.



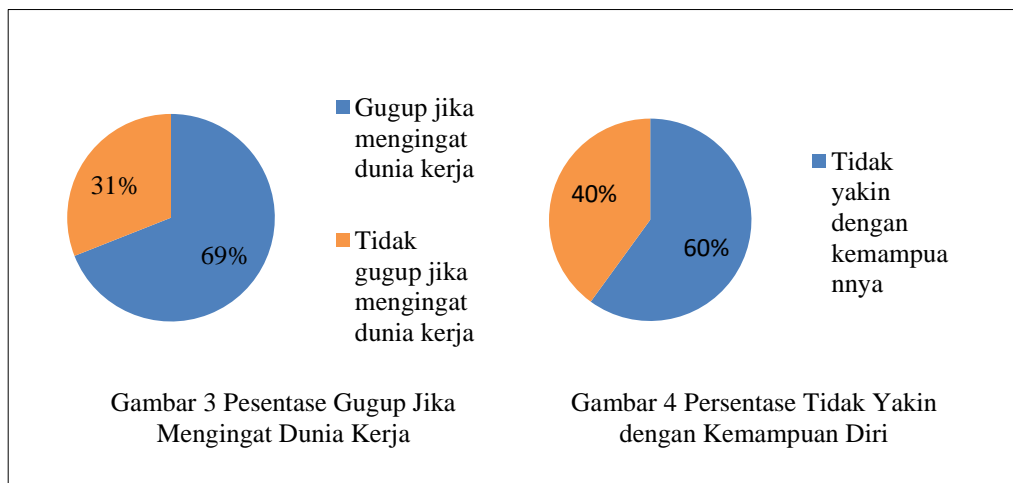
Data di atas diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 27 Oktober 2022 kepada subjek YRS, mahasiswa Akuntansi, mengatakan bahwa ia terkadang sulit tidur di malam hari karena memikirkan karir setelah lulus kuliah. Subjek diwawancarai karena mahasiswa ekonomi diasumsikan telah mendapat gambaran mengenai dunia kerja. Hal itu sebagaimana kutipan wawancara berikut ini:

“Kadang, gak setiap hari susah tidur gara-gara overthinking masa depan. Kayaknya semua orang gitu gak sih? Takut kalau gak jadi apa-apa.

Apalagi kalau temen kita lebih punya karir yang bagus dibanding kita. Jadi ada insecure tersendiri”.

“Di aku gak ada materi tentang dunia kerja, kalau mau ada gambaran bisa sih lewat magang gitu-gitu. Kebanyakan di jurusanku itu teori-teori sama praktek, praktek accurate, atlas, gitu-gitu”.

Selanjutnya, hasil pra penelitian yang dilakukan mulai tanggal 15 Oktober 2022 kepada mahasiswa minimal semester 7 di UIN Malang dengan masing-masing 5 orang dari setiap jurusan, menunjukkan bahwa 69% dari 135 responden yaitu 93 orang mengalami gugup jika mengingat akan menghadapi dunia kerja, sedangkan 31% lainnya yaitu 42 orang tidak mengalami gugup jika mengingat akan menghadapi dunia kerja; 60% dari 135 orang yaitu 81 orang tidak yakin dengan kemampuannya untuk bersaing di dunia kerja, sedangkan 40% lainnya yaitu 54 orang yakin terhadap kemampuannya untuk bersaing di dunia kerja.

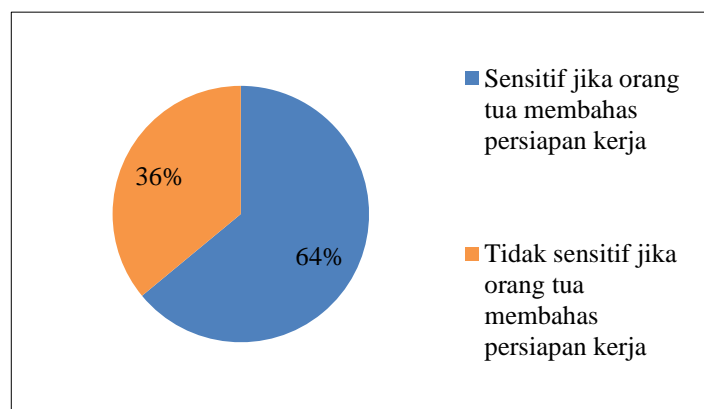


Data di atas diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan tanggal 18 Oktober 2022 kepada SA, mahasiswa jurusan Teknik Informatika. Subjek diwawancarai karena mahasiswa Teknik Informatika diasumsikan

mempunyai peluang pekerjaan yang lebih tinggi seiring dengan berkembangnya teknologi, khususnya bidang kecerdasan buatan atau *artificial intelligence*. Namun, subjek menyatakan bahwa ia tidak yakin akan kemampuannya untuk menghadapi dunia kerja. Hal itu sebagaimana kutipan wawancara berikut:

“Justru semakin berkembang teknologi, semakin banyak yang harus dipelajari, harus pinter-pinter lihat apa yang sekiranya dibutuhin di masa mendatang. Belum lagi ngoding itu butuh konsentrasi dan ketelitian, sama harus tau logiknya. Bener jurusan IT banyak dibutuhin, tapi yang dibutuhin juga mesti qualified. Intinya harus terus belajar sama ikut pelatihan sih prnya”.

Hasil pra penelitian yang dilakukan mulai tanggal 15 Oktober 2022 kepada mahasiswa minimal semester 7 di UIN Malang dengan masing-masing 5 orang dari setiap jurusan, menunjukkan bahwa 64% dari 135 responden yaitu 86 orang merasa sensitif jika orang tua membahas mengenai persiapan kerja, sedangkan 36% lainnya yaitu 49 orang tidak merasa sensitif jika orang tua membahas mengenai persiapan kerja.



Gambar 5 Persentase Sensitif Jika Orang Tua Membahas Persiapan Dunia Kerja

Data di atas diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan tanggal 25 Oktober 2022 kepada K, mahasiswa Pendidikan Agama Islam, dan DRA, mahasiswi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial. Kedua subjek ini diwawancarai karena berasal dari jurusan Keguruan yang diasumsikan memiliki karir yang jelas, yaitu sebagai pendidik. Namun, subjek masih memiliki aspek kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Hal itu sebagaimana kutipan wawancara berikut:

“Sebenere aku gak memiliki cita-cita, tapi memang ada keinginan untuk jadi guru 50%. Lah kenapa cuma 50%, masih kurang niatnya ris. Cuma memang orang tuaku nyuruh jadi guru terus. Guru itu pekerjaanya banyak, gajinya sedikit. Apalagi kalo gak pns ya gajinya rendah”. (K, mahasiswa PAI)

“Kalau aku gak niat buat jadi guru. Soalnya aku sendiri orangnya gampang mempelajari sesuatu tapi gak bisa ngejelasin ke orang. Pas milih jurusan itu murni pilihanku, pilihan pertamaku akuntansi tapi karena cari yang masih berhubungan aja. Aku pengennya kerja di yang ngitung-ngitung gitu, gak harus akuntan, bisa juga kayak perbankan”. (DRA, mahasiswi PIPS)

Sesuai dengan data yang telah dipaparkan, terlihat bahwa hampir 65% responden mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Terjadinya kecemasan ini secara umum adalah karena ketidakpastian bagaimana kelak nasib mereka setelah lulus dari perguruan tinggi serta tuntutan masyarakat terhadap dirinya (Nadira & Zarfiel, 2013 dalam Hanim & Ahlas, 2020:42) Hal ini sejalan dengan Durand dan Barlow (2006:161-164) yang mengatakan bahwa lingkungan sosial merupakan faktor yang menimbulkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, salah satunya adalah *social comparison*. Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Pisarik, dkk., (2017:346) yang

berjudul *A Phenomenological Study of Career Anxiety Among College Students*, diperoleh hasil bahwa perbandingan sosial atau *social comparison* menjadi salah satu penyebab kecemasan karir pada mahasiswa.

Menurut Festinger (1954:117), persaingan dalam interaksi sosial menyebabkan adanya kebutuhan untuk melakukan *social comparison*, sehingga tanpa disadari individu yang berusaha mendapatkan pekerjaan ideal sering melakukan evaluasi melalui *social comparison*. *Social comparison* mengacu pada penilaian kognitif untuk mengevaluasi dirinya dengan cara membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain terkait atribut yang dimiliki (Jones, 2001:646). Dengan membanding-bandingkan pekerjaan dan karir, tidak jarang timbul perasaan khawatir mengenai proses individu dengan individu lainnya.

Individu cenderung untuk membandingkan dirinya dengan individu lain yang serupa dengan dirinya sendiri untuk mendapatkan evaluasi yang lebih tepat mengenai opini maupun kemampuan yang dimilikinya. Ketika kriteria objektif dalam evaluasi diri tidak ditemukan, maka seseorang akan melihat dan membandingkan opini dan kemampuan dirinya dengan orang lain (Festinger, 1954:120). Dalam proses membandingkan diri, individu harus terlebih dahulu menemukan standar yang relevan dengan dirinya agar memperoleh informasi yang sesuai untuk evaluasi atau penilaian (Mussweiler, 2003:474). Setelah standar ditemukan, individu lalu menentukan hal yang ingin dibandingkan. Sama seperti perbandingan

kesamaan untuk mengidentifikasi hal yang akan dinilai (Mussweiler, 2003:474)

Berdasarkan survei pra penelitian yang dilakukan mulai tanggal 15 Oktober 2022 kepada mahasiswa minimal semester 7 di UIN Malang dengan masing-masing 5 orang dari setiap jurusan, menunjukkan bahwa 50% dari 135 responden yaitu 68 orang membandingkan dirinya dengan orang lain di LinkedIn.

Penelitian sebelumnya mengenai kecemasan menghadapi dunia kerja dilakukan oleh Naru, dkk., (2021:tanpa halaman) dengan judul Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Antara Siswa SMA dan SMK di Surabaya, didapatkan hasil bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja siswa SMK lebih tinggi dari siswa SMA. Faktor yang menyebabkan siswa SMK lebih tinggi dalam kecemasan menghadapi dunia kerja adalah karena tuntutan untuk mendapat pekerjaan setelah lulus dan mereka akan bersaing dengan lulusan lainnya untuk mendapatkan suatu pekerjaan. Faktor lainnya yaitu dengan membayangkan kepastian pekerjaan, cemas menghadapi panggilan kerja, cemas karena ketidakjelasan bidang kerja yang diminati atau diambil, serta cemas memikirkan keharusan untuk mendapatkan pekerjaan tetap (Juliarti, 2007 dalam Naru, dkk., 2021:tanpa halaman).

Beberapa penelitian terdahulu tidak secara spesifik membahas *social comparison* dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Pisarik, dkk., (2017:346) membahas mengenai *social comparison* tetapi dikaitkan dengan

kecemasan akademik. Sedangkan Naru, dkk., (2021:tanpa halaman) membahas perbandingan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMA dan SMK, tetapi tidak berfokus kepada *social comparison* untuk faktor yang mempengaruhinya.

Berdasarkan penjelasan di atas, *social comparison* dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja menjadi menarik untuk diteliti karena individu yang membandingkan diri dengan orang lain akan memberikan dampak negatif, salah satunya yaitu kecemasan, terlebih di era pesatnya kemajuan teknologi. Oleh karena itu, peneliti mengangkat judul “Pengaruh *Social Comparison* terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir Pengguna LinkedIn”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *social comparison* pada mahasiswa akhir pengguna LinkedIn?
2. Bagaimana tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir pengguna LinkedIn?
3. Apakah ada pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa akhir pengguna LinkedIn?

C. Tujuan

1. Untuk mengetahui tingkat *social comparison* pada mahasiswa akhir pengguna LinkedIn

2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir pengguna LinkedIn
3. Untuk mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir pengguna LinkedIn

D. Manfaat

1. Secara Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini mampu memberikan manfaat terhadap perkembangan ilmu psikologi di masa depan, khususnya yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.
 - b. Hasil penelitian ini mampu menambah teori mengenai *social comparison* sehingga mampu menurunkan risiko kecemasan menghadapi dunia kerja.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi mahasiswa akhir pengguna LinkedIn, penelitian ini mampu memberikan gambaran tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja, sehingga individu dapat mempersiapkan diri dan tidak membandingkan diri ke arah negatif terhadap orang lain.
 - b. Bagi perguruan tinggi dapat memberikan wawasan dan informasi agar mahasiswa dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi dunia kerja.
 - c. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam mengkaji topik yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan berasal dari kata Latin *anxius*, yang artinya penyempitan atau pengecilan (Schwartz 2010, dalam Annisa, 2016:94). Kecemasan merupakan perasaan takut dan khawatir yang samar, yang artinya kecemasan merupakan hasil pikiran dan perasaan kurang menyenangkan yang disebabkan oleh suatu kondisi yang belum dapat diprediksi (Videbeck, 2020:517). Daradjat (1986:27) mendefinisikan kecemasan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik).

Kecemasan dan ketakutan memiliki komponen fisiologis yang sama tetapi kecemasan berbeda dengan ketakutan. Penyebab kecemasan sumbernya dari dalam diri dan sebagian besar ancamannya tidak nyata serta kurangnya kontrol yang dirasakan atas ancaman itu. Sedangkan ketakutan merupakan respon emosional terhadap ancaman yang sumbernya dari luar individu dan dihadapi secara sadar. Kecemasan yang berlebihan sehingga mengganggu fungsi sehari-hari, pencapaian tujuan, dan kesenangan yang wajar akan dianggap sebagai patologis (Maramis, 2005 dalam Subardjo, 2018:20).

Nevid, dkk., (2005:163) memberikan pengertian tentang kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan juga merupakan suatu perasaan khawatir yang tidak jelas, tidak pasti, dan tidak berdaya yang dapat menyebar ke seluruh pikiran (Annisa, dkk., 2016:94). Kecemasan adalah sebuah kecenderungan seseorang untuk memiliki sebuah persepsi mengenai sesuatu yang akan terjadi sebagai sebuah bahaya atau *stressful*.

Kecemasan menghadapi dunia kerja dapat diartikan sebagai suatu bentuk respon negatif yang meliputi perasaan ketakutan dan kekhawatiran terhadap ketersediaan lapangan pekerjaan yang dapat menghambat terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan yang bertujuan untuk merubah keadaan hidup yang lebih baik (Waqiati, 2012:4).

Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan penilaian dari individu terhadap pencapaian tujuan yang berkaitan dengan dunia kerja yang belum pasti dan tidak dapat diprediksi, sehingga menyebabkan individu mengalami konflik dalam diri yang mengakibatkan terganggunya respon-respon fisiologis seperti keringat berlebih maupun jantung yang berdebar saat bersinggungan mengenai seputar kerja, serta terganggunya perilaku seperti menghindari segala hal yang berkaitan dengan dunia kerja (Fitri, 2022:23).

Nurgahaningtyas dkk (2012 dalam Fa'I 2018:10) mengartikan kecemasan dalam dunia kerja sebagai suatu perasaan yang tidak menyenangkan mengenai dunia kerja karena ketidakpastian mengenai kemungkinan yang akan terjadi, sehingga menimbulkan kekhawatiran pada individu. Kecemasan menghadapi dunia kerja dapat disebabkan kurangnya keyakinan terhadap diri mengenai masa depan.

Berdasarkan pemaparan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan emosi yang muncul karena adanya perasaan tidak menyenangkan dalam diri seseorang serta adanya rasa tidak berdaya dan tidak menentu karena adanya hal-hal yang belum terjadi secara jelas. Jika dikaitkan dengan dunia kerja, kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan suatu kondisi dimana individu merasa tertekan, tidak nyaman, khawatir bahkan dapat menimbulkan konflik dan frustrasi di dalam diri ketika menghadapi atau memasuki dunia kerja.

2. Jenis-jenis Kecemasan

Freud (dalam Baihaqi 2014: 16) membedakan kecemasan menurut sumber penyebab atau pemicunya menjadi tiga bagian, yaitu:

a. Kecemasan Neurotik

Rasa cemas yang muncul akibat dari konsekuensi buruk atau hukuman yang diterima individu bila dorongan *id* diekspresikan. Kecemasan ini diakibatkan oleh pengaruh kognitif yang mempengaruhi sikap, kepercayaan, dan persepsi individu.

b. Kecemasan Moral

Kecemasan ini bersumber dari ancaman terhadap sistem *super ego* yang berkembang baik sehingga individu akan merasa bersalah bila melakukan sesuatu yang bertentangan dengan *ego* idealnya yang selama ini telah dimasukkan oleh lingkungan kedalam kepribadiannya.

c. Kecemasan Realita

Kecemasan yang bersumber dari situasi yang aktual akibat dari suatu pengamatan dan kecemasan ini juga berhubungan dengan reaksi *ego*. Kecemasan ini biasanya diikuti rasa sakit secara fisik.

Sedangkan Lazarus (1976 dalam Ghufron & Suminta 2010:142) membedakan perasaan cemas menjadi dua menurut penyebabnya, yaitu:

a. *State anxiety*

State anxiety adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi atau lainnya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan tegang yang subjektif

b. *Trait anxiety*

Trait anxiety adalah kondisi yang ada pada individu berupa kecemasan dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian) serta merupakan ciri atau sifat seseorang yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasikan suatu keadaan tersebut menetap pada individu (bersifat bawaan).

Kartono Kartini (2006: 45) membagi kecemasan menjadi dua jenis kecemasan, yaitu :

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan dibagi menjadi dua kategori yaitu ringan sebentar dan ringan lama. Kecemasan ringan yang muncul sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya, sehingga timbul kecemasan. Kecemasan ini akan bermanfaat bagi individu untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi situasi-situasi yang sama di kemudian hari. Kecemasan ringan yang lama adalah kecemasan yang dapat diatasi tetapi karena individu tersebut tidak segera mengatasi penyebab munculnya kecemasan, maka kecemasan tersebut akan mengendap lama dalam diri individu.

b. Kecemasan berat

Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini maka biasanya ia tidak dapat mengatasinya. Kecemasan ini mempunyai akibat menghambat atau merugikan perkembangan kepribadian seseorang. Kecemasan ini dibagi menjadi dua yaitu kecemasan berat yang sebentar dan lama. Kecemasan yang berat tetapi munculnya sebentar dapat menimbulkan traumatis pada individu jika menghadapi situasi yang sama dengan situasi penyebab munculnya kecemasan. Sedangkan

kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu. Hal ini akan berlangsung terus menerus bertahun-tahun dan dapat merusak proses kognisi individu.

3. Aspek-aspek Kecemasan

Menurut Videback (2020:520) kecemasan terbagi dalam tiga aspek, yaitu:

a. Fisik

Kecemasan dapat termanifestasikan ke dalam simptom-simptom fisik seperti keringat berlebih, meningkatnya detak jantung, sakit pada bagian kepala, dan pendeknya durasi pernapasan, ketika seseorang melihat fenomena persaingan ketat di dunia kerja melalui lingkungan sekitar maupun dari media massa (Waqiati, 2012:21).

b. Kognitif/perseptual

Seseorang yang sedang cemas menghadapi dunia kerja biasanya memiliki pemikiran negatif terkait menghadapi dunia kerja, kesulitan dalam mengambil keputusan, mengalami keraguan terhadap diri sendiri. serta kemampuan konsentrasi yang menurun.

c. Emosional

Suasana hati orang yang cemas menghadapi dunia kerja meliputi perasaan gugup, jengkel, dan panik. Suasana hati juga dapat berubah secara tiba-tiba ketika Ia dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan tersebut. Perasaan gugup dan panik dapat

memunculkan kesulitan dalam memutuskan sesuatu misalnya dalam hal keinginan atau minat (Kaban, 2016:28).

Sedangkan menurut Daradjat (1986:28) aspek-aspek kecemasan terbagi menjadi dua, yaitu:

- a. Aspek fisiologis, yaitu bentuk reaksi fisiologis yang berupa terasa dingin pada ujung jari, pencernaan tidak teratur, detak jantung yang meningkat, keringat berlebih, tidur tidak nyenyak, hilangnya nafsu makan, pusing pada bagian kepala, dan sesak nafas.
- b. Aspek psikologis atau aspek mental, diantaranya sangat takut, merasa akan ditimpa bahaya, tidak bisa memusatkan perhatian, tidak berdaya atau rendah diri, hilang kepercayaan pada diri, dan ingin lari dari kenyataan hidup.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Nevid, 2005 dalam Ainaya (2021:14) kecemasan dapat dipengaruhi empat faktor, diantaranya yaitu:

- a. Faktor sosial lingkungan, yaitu penjelasan terhadap peristiwa yang membahayakan atau traumatis, mengamati respon ketakutan pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial.
- b. Faktor biologis, yaitu predisposisi genetik dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberikan sinyal akan suatu bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitif.
- c. Faktor perilaku, yaitu pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya bersifat netral, ketenangan dari kecemasan karena

melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik, dan kurangnya kesempatan untuk menghilangkan kecemasan karena menghindari objek atau situasi yang menakutkan.

- d. Faktor kognitif dan emosional, yaitu konflik psikologis yang tidak terselesaikan dan prediksi berlebihan akan terjadinya suatu bahaya.

Adler dan Rodman (1991, dalam Ghufron & Suminta, 2010:145-147) mengemukakan ada dua faktor yang mempengaruhi kecemasan, diantaranya:

- a. Adanya pengalaman negatif di masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan yang dapat terjadi di masa mendatang. Apabila individu tersebut menghadapi situasi tidak menyenangkan yang sama, hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan.

- b. Pikiran yang tidak rasional

Kecemasan dapat terjadi karena kepercayaan atau keyakinan tentang suatu kejadian. Pikiran irasional dibagi menjadi empat, yaitu:

- 1) Kegagalan katastrofik, yaitu adanya asumsi dari diri individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan ketidakmampuan untuk mengatasi masalahnya.
- 2) Kesempurnaan, individu menginginkan kesempurnaan dan mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target bagi individu tersebut.

- 3) Persetujuan, adanya keyakinan yang salah dan individu berusaha mencapai persetujuan dari individu lain.
- 4) Generalisasi yang tidak tepat, terdapat generalisasi yang tidak sesuai dengan kapasitasnya dan hal ini dapat terjadi pada seseorang yang memiliki sedikit pengalaman.

5. Dinamika Kecemasan

Individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya karena ada pengalaman negatif, kekhawatiran akan kegagalan, merasa frustrasi dalam situasi tertentu, serta ketidakpastian melakukan sesuatu (Anastasi, 1989 dalam Ghufron & Suminta, 2010:145).

Dinamika kecemasan jika ditinjau dari psikoanalisis, kecemasan disebabkan oleh tekanan buruk perilaku masa lalu serta gangguan mental (Smitz, 2010 dalam Ghufron & Suminta, 2010:145). Berdasarkan teori kognitif, kecemasan terjadi karena evaluasi diri yang negatif. Perasaan negatif terkait kemampuan yang dimilikinya dan orientasi diri yang negatif. Ditinjau dari pandangan humanistik, kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir pada apa yang akan dilakukan.

Dapat diketahui bahwa kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya kekhawatiran akan kegagalan, frustrasi pada hasil tindakan yang lalu, evaluasi diri yang negatif, perasaan diri yang negatif mengenai kemampuan yang dimiliki, dan orientasi diri yang negatif.

6. Kecemasan dalam Perspektif Islam

Kecemasan merupakan keadaan gelisah yang luar biasa yang meliputi diri seseorang, yang dilukiskan dalam Al-Qur'an sebagai guncangan luar biasa yang menimpa manusia sehingga membuatnya tidak mampu berpikir dan menguasai diri. Selain itu, pandangan Islam bahwa manusia memiliki sifat tergesa-gesa dan ini sudah kehendak Allah SWT. Sebagaimana disebutkan dalam Al- Qur'an:

خُلِقَ الْإِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍ سَأُورِيكُمْ آيَاتِي فَلَا تَسْتَعْجِلُون

Artinya:

“Manusia telah dijadikan (bertabiat) tergesa-gesa. kelak akan aku perlihatkan kepadamu tanda-tanda azab-Ku. Maka janganlah kamu minta kepada-Ku mendatangkannya dengan segera” (Al-Anbiya' :37).

Kata (عَجَلٍ) ‘ajal berarti cepat/ketergesa-gesaan. Bahwa manusia diciptakan dari ketergesaan, mengandung makna bahwa sifat manusia selalu ingin tergesa-gesa dalam segala hal. Kalau dia membayangkan sesuatu yang baik, maka dia ingin agar kebaikan itu segera datang, demikian juga sebaliknya bila keburukan, dia pun ingin segera sirna. Ketergesaan manusia juga terlihat dalam upaya mencari jalan pintas walau terlarang. Demikian sifat manusia secara umum, sehingga wajar jika dinyatakan bahwa manusia diciptakan dari ketergesa-gesaan. Ada juga yang memahami kata ‘ajal dalam arti tanah, tetapi pendapat ini sangat lemah (Shihab, 2002:454)

Berdasarkan penjelasan di atas menjelaskan bahwasanya manusia diberi rasa cemas oleh Allah semata – mata untuk melindungi manusia

dari bahaya yang akan menimpa. Namun bila manusia selalu menggunakan kecemasannya tanpa melihat dari hal positif, maka akan membuat manusia tidak mampu berfikir dengan jernih dan tidak mampu menguasai dirinya sendiri, sehingga akan timbul yang namanya penyempitan jiwa, rasa takut, kegelisahan, berkeluh kesah, ketakutan yang berlebihan, kepanikan, dan bahkan kebingungan atau linglung.

B. *Social Comparison*

1. *Pengertian Social Comparison*

Menurut Jones (2001:646), *social comparison* merujuk pada penilaian kognitif individu dengan cara membandingkan atribut dirinya dengan orang lain. *Social comparison* dapat digunakan untuk mengumpulkan informasi mengenai atribut, ekspektasi sosial, dan norma-norma (Rubble, 1983; Wood, 1989 dalam Jones, 2001:646). Jadi dapat disimpulkan bahwa *social comparison* merupakan sebuah bentuk penilaian kognitif seseorang terhadap dirinya dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain.

Eddleston (2009:88) mengemukakan bahwa manusia cenderung untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal ini berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Festinger pada tahun 1954, yang kemudian disebut dengan teori *social comparison*. Teori ini menyatakan bahwa individu cenderung untuk membandingkan pendapat dan kemampuannya dengan orang lain. Festinger (1954:117) mengatakan bahwa *social comparison* adalah sebuah proses evaluasi yang mencakup pencarian

informasi dan melakukan penilaian tentang dirinya terhadap orang lain untuk mengetahui standar dari luar diri mereka (dalam Sunartio, 2012:158).

Social comparison merupakan fenomena sosial yang terjadi hampir dimana-mana dan setiap orang pasti akan melakukannya seiring berjalannya waktu, karena pada dasarnya kegiatan semacam ini dapat memenuhi fungsi dasar, seperti memberikan informasi yang berguna tentang status sosial seseorang, cara beradaptasi dengan situasi yang menantang dan perasaan lebih baik tentang dirinya sendiri (Buunk & Gibbons, 2007:3). Selain itu Guyer & Vaughan-Jonhston (2018:1) mendefinisikan *social comparison* adalah proses penilaian diri individu, pendapat, sikap, perasaan, fisik, prestasi atau aspek lainnya yang dilakukan individu terhadap individu atau kelompok.

Matte dan Smith (1977) dalam Buunk & Gibbons (2007:3) mendefinisikan *social comparison* sebagai teori pencarian informasi yang relevan mengenai diri sendiri, bagaimana orang memperoleh pengetahuan mengenai dirinya dan menemukan fakta mengenai dirinya sendiri. Pencarian pengetahuan diri ini tidak hanya dilakukan dengan cara mencari tahu informasi objektif, tetapi juga dengan membandingkan diri dengan orang lain.

Berdasarkan beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa *social comparison* merupakan kegiatan mengevaluasi diri sendiri dengan cara membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

2. Jenis-jenis *Social Comparison*

Menurut Eddelston (2009:88), terdapat dua cara seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain yaitu:

a. Perbandingan ke atas (*upward*)

Upward comparison yaitu membandingkan dirinya dengan orang yang lebih superior, baik dari segi kemampuan, pengetahuan, karir dan lain sebagainya. Menurut Eddleston (2009:88), orang dengan kecenderungan *upward comparison* biasanya memiliki motivasi yang kuat untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Friend & Gilbert (1973:328) mengemukakan bahwa perbandingan ke atas (*upward comparison*) secara umum tidak menutup kemungkinan memberikan efek yang negatif. Orang yang mengalami tekanan psikologis sering menghindari perbandingan dengan orang yang lebih baik darinya karena takut akan efeknya yang mengancam.

b. Perbandingan ke bawah (*downward*)

Downward comparion yaitu membandingkan dirinya dengan orang yang lebih inferior. Eddleston (2009:88) mengemukakan bahwa seseorang akan membandingkan dengan orang yang tidak lebih baik dari dirinya dengan tujuan untuk mempertahankan atau menguatkan citra diri yang dimilikinya. Saat melakukan perbandingan jenis ini, seringkali fokusnya adalah peningkatan dalam upaya untuk merasa lebih baik mengenai posisi dirinya

terhadap orang lain dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih rendah (Wood, dkk., 1985; Wood, 1989; Wills, 1981 dalam Guyer & Vaughan-Johnston, 2018:2). *Downward comparison* membuat individu merasa lebih nyaman dengan dirinya sendiri dan dengan situasi yang ada saat ini.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang akan melakukan perbandingan tidak hanya satu arah, melainkan dua arah. Bagaimana seseorang akan mengalami kecemasan atau justru bertambah motivasi adalah berdasar pada bagaimana cara memilih perbandingan yang dilakukannya.

3. Aspek-aspek *Social Comparison*

Aspek *social comparison* menurut Jones (2001:649) meliputi:

a. Atribut Fisik

- 1) Tinggi badan, misalnya tinggi, pendek, rata-rata.
- 2) Berat badan, misalnya kurus, berisi, gemuk, rata-rata.
- 3) Bentuk tubuh, misalnya tubuh proporsional, berotot, kerangka tubuh yang kecil.
- 4) Wajah, misalnya dagu yang lancip, kulit wajah yang bagus, hidung yang mancung.

b. Atribut Personal/Sosial

- 1) Kepribadian, misalnya ramah, mudah bergaul, mempunyai emosi yang stabil, tahu siapa dirinya.
- 2) Kecerdasan dan prestasi, misalnya pintar, juara kelas.

- 3) Gaya, misalnya berpakaian rapi.
- 4) Popularitas, misalnya mempunyai banyak teman dan kenalan.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Social Comparison*

Suls & Wheeler (2000:6-15) memaparkan tiga prediktor dari *social comparison*, yaitu:

a. Self assessment

Self assessment merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Hal ini berpengaruh terhadap *social comparison* karena individu seringkali merasa hasil penilaiannya sendiri tidak akurat atau tidak valid sehingga terdorong untuk melakukan perbandingan sosial dengan orang lain (Festinger, 1954:118).

b. Self enhancement dan self improvement

Sikap merasa lebih baik atau *self enhancement* mendorong individu untuk melakukan *downward comparison*, yaitu membandingkan diri dengan orang lain yang tidak lebih baik agar merasa bahwa dirinya dalam keadaan yang lebih baik. Sedangkan *self improvement* atau perbaikan diri justru mendorong individu untuk melakukan *upward comparison* yakni membandingkan diri dengan orang lain yang dirasa lebih baik untuk menciptakan motivasi menjadi lebih baik dari orang itu sendiri (Helgeson & Mickelson, dalam Suls & Wheeler, 2000:7).

c. Social judgement

Lingkungan sosial turut memberikan pengaruh terhadap *social comparison* karena adanya penilaian sosial (*social judgement*). Misalkan orang yang belum mendapatkan pekerjaan yang dianggap oleh sebagian orang sebagai individu pemalas dan tidak berusaha.

5. *Social Comparison* dalam Perspektif Islam

Al-Qur'an menjelaskan *social comparison* dalam surat Ibrahim ayat 34:

وَأَتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعْدُوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ
كَفَّارٌ (٣٤)

Artinya : “Dan Dia telah memberikan kepadamu (keperluanmu) dan segala apa yang kamu mohonkan kepadanya. Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, tidaklah dapat kamu menghinggakannya. Sesungguhnya manusia itu, sangat zalim dan sangat mengingkari (nikmat Allah)” (Ibrahim:34).

Secara singkat ayat ini menyatakan: Dan Dia telah menganugerahkan kepada kamu segala keperluan hidup kamu dari segala apa yang kamu mohonkan kepada-Nya baik permohonan secara lisan maupun sekedar dengan melihat kebutuhan kamu walau tanpa permohonan lisan. Dan jika kamu wahai seluruh makhluk bermaksud menghitung nikmat Allah yang telah dianugerahkan-Nya kepada kamu, niscaya tidaklah dapat kamu menghinggakannya. Sungguh banyak nikmat itu namun banyak manusia yang tidak mensyukurinya. Sesungguhnya manusia yang tidak mensyukuri itu sangat zalim dan sangat kafir yakni sangat mengingkari dan tidak mensyukuri nikmat Allah itu.

Firman-Nya: (وَأَتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ) *wa atakum min kulli ma sa 'altumiihu* dan Dia telah menganugerahkan kepada kamu dari segala apa yang kamu mohonkan kepada-Nya dalam arti segala kebutuhan manusia telah disiapkan oleh Allah SWT. Ini menurut *Thabathaba'i* disiapkan Allah untuk jenis manusia, walaupun boleh jadi secara individu ada yang tidak dipenuhi permintaannya. Di balik tidak terpenuhinya permintaan itu, pasti ada hikmah, bahkan boleh jadi bila hikmah itu diketahui sebelumnya oleh yang memintanya, maka dia tidak akan memintanya. Dengan demikian, pada akhirnya dapat juga dikatakan bahwa Allah memberikan kepada setiap orang apa yang dimintanya (Shihab 2002:65)

Thahir Ibn 'Asyur menambahkan bahwa penutup ayat surah Ibrahim menyatakan bahwa manusia sangat aniaya lagi kufur, sedang di sini Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang mengisyaratkan bahwa aneka nikmat Ilahi yang mereka tidak syukuri itulah, yang menjadikan manusia menjadi aniaya dan kufur, dan karena itu Allah menghadapi manusia dengan pengampunan dan rahmat, dan ini kembali kepada upaya manusia untuk memperolehnya.

C. Pengaruh *Social Comparison* terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

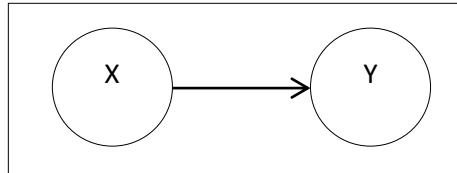
Berdasarkan gambar di atas, lingkaran dengan tanda x merupakan variabel *social comparison*, sedangkan lingkaran dengan tanda y merupakan variabel kecemasan menghadapi dunia kerja. *Social comparison* merupakan kecenderungan umum individu untuk menggunakan orang lain sebagai

sumber untuk evaluasi diri (Festinger dalam Patrick, dkk., 2004:502), sedangkan kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan perasaan khawatir atau gelisah terhadap keadaan yang belum terjadi yang berkaitan dengan dunia kerja.

Perilaku kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor biologis, lingkungan, perilaku, dan kognitif (Nevid, 2005 dalam Upadianti & Indrawati 2018:6). Salah satu faktor sosial yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam hal ini adalah *social comparison*. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Pisarik, dkk., (2017:346), ditemukan hasil bahwa perbandingan sosial atau *social comparison* menjadi salah satu penyebab kecemasan karir pada mahasiswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Naru, dkk., (2021:tanpa halaman) ditemukan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja siswa SMK lebih tinggi dari siswa SMA. Hal ini disebabkan oleh tuntutan untuk mendapatkan pekerjaan setelah lulus dan persaingan untuk mendapat pekerjaan.

Social comparison dalam penelitian ini difokuskan pada mahasiswa semester akhir pengguna LinkedIn, karena mahasiswa semester akhir akan terjun ke dunia kerja dan dapat dibantu dengan LinkedIn sebagai alat *branding* diri untuk mempermudah mendapatkan pekerjaan. Oleh sebab itu, perilaku membanding-bandingkan dapat terjadi di kalangan pengguna LinkedIn, yang berarti bahwa apabila tingkat *social comparison* tinggi maka akan mempengaruhi tingginya kecemasan menghadapi dunia kerja.

Begitupun sebaliknya, apabila tingkat *social comparison* rendah maka akan mengurangi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.



Gambar 6 Skema Penelitian

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan sementara hasil terhadap rumusan masalah dalam penelitian yang dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Jawaban hanya mengacu pada teori dasar sehingga masih dikatakan sementara karena belum didasarkan pada fakta-fakta (Sugiyono, 2022:63).

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang, kajian teori, serta hubungan antara variabel x dan y, maka peneliti mengajukan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode-metode yang digunakan untuk menguji teori tertentu dengan cara meneliti hubungan diantara variabel yang diukur menggunakan instrumen penelitian sehingga data yang terdiri dari angka dianalisis menggunakan prosedur statistik.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional yang berfokus pada hubungan timbal balik antara variabel satu dengan yang lainnya yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan dengan menggunakan statistik (Emzir, 2011 dalam Rahmadian, 2022:38). Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa akhir pengguna LinkedIn.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan gejala yang bervariasi dan merupakan objek penelitian atau sesuatu yang menjadi titik perhatian dalam penelitian (Creswell, 2014 dalam Ainaya, 2021:32). Terdapat dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu variabel terikat dan variabel bebas, sebagai berikut:

1. Variabel Bebas X (*Independent Variable*)

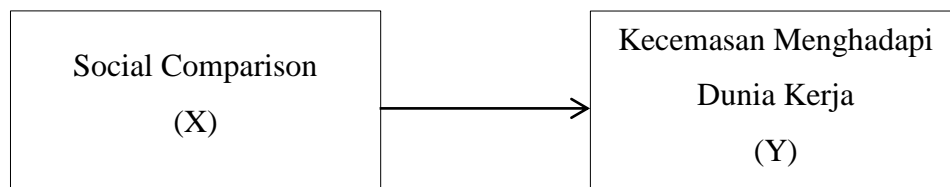
Variabel bebas sering disebut sebagai variabel *stimulus*, *predictor*, dan *antecedent*. Variabel bebas juga merupakan variabel yang

memengaruhi perubahan variabel *dependent* atau variabel terikat (Sugiyono, 2022:39). Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *social comparison* yang diukur menggunakan skala likert dengan aspek fisik dan personal/sosial.

2. Variabel Terikat Y (*Dependent Variable*)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi, diterangkan oleh variabel lain yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas yang sesuai dengan masalah yang akan diteliti (Sugiyono, 2022:39). Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kecemasan menghadapi dunia kerja yang diukur menggunakan skala likert dengan aspek fisik, kognitif/perseptual, dan emosional.

Hubungan antara variabel yang digunakan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 7 Skema Variabel Penelitian

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan atribut dari suatu objek atau kegiatan yang memiliki variasi yang telah ditentukan untuk diteliti, dipelajari, dan kemudian disimpulkan. Definisi operasional dalam variabel bebas dan variabel terikat dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. *Social Comparison*

Social comparison merupakan sebuah bentuk evaluasi (penilaian) individu terhadap dirinya dengan individu lain. Pada penelitian ini, subjek perbandingan adalah sesama pengguna LinkedIn. Indikator *social comparison* didasarkan pada dua aspek menurut Jones (2001:649), yaitu atribut fisik (*physical attributes*) yaitu aspek fisik yang menjadi tolak ukur perbandingan, dan atribut personal sosial (*personal social attributes*) yaitu perbandingan aspek personal dan sosial dengan individu lain.

2. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan suatu kondisi dimana individu merasa tertekan, tidak nyaman, khawatir bahkan dapat menimbulkan konflik dan frustrasi di dalam diri ketika menghadapi atau memasuki dunia kerja. Indikator kecemasan menghadapi dunia kerja didasarkan pada dua aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Videback (2020:520), yakni aspek fisik, kognitif, dan emosional.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2022:215). Populasi dalam penelitian ini adalah 54 mahasiswa akhir, yakni telah menempuh minimal 7 semester, pengguna

LinkedIn jurusan Psikologi UIN Malang yang telah diketahui melalui survey. Hal ini karena mahasiswa psikologi telah mendapatkan pembelajaran mengenai dunia kerja dalam bidang psikologi industri dan organisasi. Selain itu, mahasiswa psikologi juga mendapat pembelajaran mengenai regulasi emosi dalam bidang psikologi klinis.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan dikenai generalisasi (Sugiyono, 2022:215). Sampel yang diambil harus berdasarkan harus dapat menggambarkan keadaan populasi yang diwakilinya. Metode penentuan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode sampel jenuh. Metode sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel jika semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket atau kuesioner. Kuesioner merupakan daftar pertanyaan yang harus dijawab oleh responden yang disajikan secara tertulis (Supratikya, 2015:53). Kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang efisien agar peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang akan diharapkan dari responden (Sugiyono 2011, dalam Rahmadian, 2022:44). Kelebihan menggunakan kuesioner atau skala adalah dapat memperoleh informasi yang lebih lengkap berupa umur, jenis kelamin, dan tanggal lahir sehingga data tersebut dapat digunakan untuk bukti bahwa responden sesuai karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian.

Model pernyataan yang digunakan adalah model skala *likert*. Skala *likert* adalah bentuk skala yang mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok mengenai kejadian sosial. Variabel dalam penelitian ini kemudian dijabarkan menjadi dimensi dan menjadi indikator yang akan menjadi tolak ukur pembuatan aitem instrumen.

Pernyataan yang tercantum dalam skala atau kuisisioner yang digunakan menggunakan pertanyaan *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan yang mendukung objek sikap yang berisi hal-hal positif atau hal yang mendukung aspek-aspek dalam suatu variabel merupakan pernyataan *favorable*. Sedangkan pernyataan *unfavorable* merupakan pernyataan yang berlawanan dengan objek sikap serta berisi hal-hal negatif yang tidak mendukung suatu aspek dari variabel (Azwar, 2012:41). Pengukuran variabel menggunakan skala *likert* dengan kategori jawaban skala yang telah dimodifikasi yaitu skala 4 (empat) pilihan. Penilaian yang diberikan kepada masing-masing jawaban subyek pada setiap indikator adalah Selalu (SL) mendapat nilai 4, Sering (SR) mendapat nilai 3, Kadang-kadang (KD) mendapat nilai 2, dan Tidak Pernah (TP) mendapat nilai 1 untuk item *favorable* dan sebaliknya untuk item *unfavorable*. Skala perbedaan semantik ini dapat digunakan untuk melihat bagaimana pandangan seseorang terhadap suatu konsep atau objek apakah sama atau berbeda tentang fenomena sosial.

Nilai dari masing-masing skala *likert* dapat dijelaskan melalui berbagai alternatif jawaban yang digunakan sebagai pedoman konfigurasi skala dengan

aitem *favorable* dan *unfavorable*. Adapun tabel yang digunakan sebagai berikut:

Kategori Jawaban	Nilai	
	Favorable	Unfavorable
Selalu (SL)	4	1
Sering (SR)	3	2
Kadang-kadang (KD)	2	3
Tidak pernah (TD)	1	4

Tabel 1 Keterangan Nilai Jawaban

Penelitian ini menggunakan dua skala psikologi yaitu skala *social comparison* dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja. Adapun rincian dari setiap skala sebagai berikut:

a. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Pengukuran kecemasan menghadapi dunia kerja pada penelitian ini disusun menggunakan aspek-aspek kecemasan berdasarkan teori Videback (2020:520) antara lain aspek fisik, kognitif, dan emosional. Skala disusun menjadi 40 aitem. Berikut tabel aitem berdasarkan aspek-aspek:

No.	Aspek	Indikator	Sebaran aitem		Jumlah aitem
			Favorable	Unfavorable	
1.	Fisik	Keringat berlebih	1,2	9,10	4
		Meningkatnya detak jantung	3,4	11,12	4
		Sakit pada bagian kepala	5,6	13,14	4
		Pendeknya durasi pernapasan	7,8	15,16	4
2.	Kognitif	Munculnya pemikiran negatif	17	23	2

		Kesulitan dalam mengambil keputusan	18	24	2
		Mengalami keraguan terhadap diri sendiri	19,20	25,26	4
		Konsentrasi yang menurun	21,22	27,28	4
3.	Emosional	Gugup	29,30	35,36	4
		Jengkel	31,32	37,38	4
		Panik	33,34	39,40	4
Jumlah Total					40

Tabel 2 *Blueprint* Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

b. Skala *Social Comparison*

Variabel *social comparison* ini peneliti susun berdasarkan aspek dari teori Jones (2001:649). Aspek yang terdapat dalam skala ini adalah atribut fisik (*physical attributes*) dan atribut personal sosial (*personal social attributes*). Skala disusun menjadi 32 aitem. Berikut tabel aitem berdasarkan aspek-aspek:

No	Aspek	Indikator	Sebaran aitem		Jumlah aitem
			Favorable	Unfavorable	
1.	Atribut Fisik	Tinggi badan	1,2	8,9	4
		Berat badan	3,4	10,11	4
		Bentuk tubuh	5,6	12,13	4
		Wajah	7	14	2
2.	Atribut Personal/Sosial	Kepribadian	15,16,17	24,25,26	6
		Kecerdasan dan prestasi	18,19	27,28	4
		Gaya	20,21	29,30	4
		Popularitas	22,23	31,32	4
Jumlah Total					32

Tabel 3 *Blueprint Social Comparison*

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas Alat Ukur

Validitas merupakan terjemahan dari kata *validity*, yaitu sejauh mana akurasi suatu skala. Suatu pengukuran skala memiliki validitas tinggi apabila menghasilkan data secara akurat yang menggambarkan variabel yang diukur sesuai dengan tujuan penelitian pengukuran tersebut (Azwar, 2007:5). Uji validitas konstruk dalam penelitian ini menggunakan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 23 *for windows* dengan teknik validitas *Product Moment Pearson*. Suatu aitem dapat dikatakan valid apabila skor sig. <0,05. Aitem-aitem yang valid akan disertakan pada uji selanjutnya sedangkan aitem yang tidak valid akan digugurkan.

a. Skala *Social Comparison*

Berdasarkan uji validitas aitem pada skala *social comparison* dengan jumlah aitem 32 yang diujikan kepada 54 subjek, didapatkan hasil bahwa dari 32 aitem tersisa menjadi 29 aitem yang valid, sehingga aitem yang gugur berjumlah 3 aitem. Adapun rincian uji validitas skala *social comparison* adalah sebagai berikut:

Variabel	Aspek	Indikator	No. aitem		Jumlah aitem
			Aitem valid	Aitem gugur	
<i>Social Comparison</i>	Atribut Fisik	Tinggi badan	9	1,2,8	1
		Berat badan	3,4,10,11	-	4
		Bentuk tubuh	5,6,12,13	-	4
		Wajah	7,14	-	2
	Atribut Personal/Sosial	Kepribadian	15,16,17,24,25,26	-	6
		Kecerdasan	18,19,27,28	-	4

		Gaya	20,21,29,30	-	4
		Popularitas	22,23,31,32	-	4
Jumlah			29	3	29

Tabel 4 Hasil Uji Validitas Skala *Social Comparison*

b. Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Berdasarkan uji validitas aitem pada skala kecemasan menghadapi dunia kerja dengan jumlah aitem 40 yang diujikan kepada 54 subjek, didapatkan hasil bahwa 40 aitem dikatakan valid. Adapun rincian uji validitas skala *social comparison* adalah sebagai berikut:

Variabel	Aspek	Indikator	No. aitem		Jumlah aitem
			Aitem valid	Aitem gugur	
Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja	Fisik	Keringat berlebih	1,2,9,10	-	4
		Meningkatnya detak jantung	3,4,11,12	-	4
		Sakit pada bagian kepala	5,6,13,14	-	4
		Pendeknya durasi pernapasan	7,8,15,16	-	4
	Kognitif/perspektual	Munculnya pemikiran negatif	17,23	-	2
		Kesulitan dalam mengambil keputusan	18,24	-	2
		Megalami keraguan terhadap diri sendiri	19,20,25,26	-	4

		Konsentrasi yang menurun	21,22,27,28	-	4
	Emosional	Gugup	29,30,35,36	-	4
		Jengkel	31,32,37,38	-	4
		Panik	33,34,39,40	-	4
Jumlah			40	0	40

Tabel 5 Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas berasal dari kata *reliability*, yang memiliki arti suatu ukuran yang mampu menghasilkan data dengan tingkat keandalan yang tinggi, yang dikenal dengan istilah pengukuran yang reliabel. Prinsip pedoman dari konsep reliabilitas adalah dari hasil yang dapat dipercaya dalam suatu proses pengukuran. Koefisien reliabilitas terukur dari rentang angka 0 sampai 1, reliabilitas dikatakan semakin tinggi jika semakin mendekati angka 1. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package for The Social Sciences*) versi 23 for windows. Suatu instrument dapat dikatakan reliabel apabila nilai $alpha \geq 0,7$

Klasifikasi	Skor	Keterangan
<i>Social Comparison</i>	0,874	Reliabel
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	0,942	Reliabel

Tabel 6 Hasil Uji Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas pada kedua skala dapat dinyatakan reliabel karena hasil skor dari keduanya lebih besar dari 0,7 yaitu pada skala

social comparison dengan alpha sebesar 0,874 dan pada skala kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki nilai alpha sebesar 0,942. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa masing-masing skala memiliki keandalan dalam mengukur tujuan pengukuran.

G. Analisis Data

1. Menentukan Kategorisasi

a. Mencari Mean Hipotetik

Rumus untuk mencari mean hipotetik adalah sebagai berikut:

$$M = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \sum \text{item}$$

Keterangan:

M = Mean Hipotetik

i Max = Skor tertinggi item

i Min = Skor terendah item

\sum item = Jumlah item dalam skala

b. Mencari Standar Deviasi

Rumus untuk mencari standar deviasi adalah sebagai berikut

$$SD = \frac{1}{6} (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

Keterangan:

SD = Standar Deviasi

i Max = Skor tertinggi item

i Min = Skor terendah item

c. Menentukan kategorisasi

Pada variabel *social comparison* dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir dikategorisasikan berdasarkan model distribusi normal menurut Azwar (2007:106) dengan rumus kategori variabel sebagai berikut:

Kategori	Kriteria Jenjang
Tinggi	$X \geq (M + 1,0 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) < X < (M + 1,0 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

Tabel 7 Tabel Kategorisasi

2. Uji Normalitas

Uji ini digunakan untuk menguji apakah data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji *Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk menghitung uji normalitas dalam penelitian ini. Jika nilai *sig* (*p-value*) $\geq 0,05$, maka data berdistribusi normal (Widarjono, 2015 dalam Rahmadian, 2022:55).

3. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk melihat hubungan antara dua variabel yang tergolong linear atau tidak. Jika nilai $p > 0,05$, maka kedua variabel tersebut bersifat linear satu sama lain. Pada SPSS taraf signifikansi 0,05, dimana dua variabel akan dikatakan linear jika signifikansi menunjukkan lebih dari 0,05 dan jika lebih rendah berarti tidak terdapat hubungan yang linear dari kedua variabel.

4. Uji Regresi Linear Sederhana

Analisis uji regresi yang dilakukan pada penelitian ini adalah analisa regresi linear sederhana karena hanya memiliki satu variabel X

dan Y yakni *social comparison* dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Untuk menganalisis data, peneliti dibantu dengan program IBM SPSS (*Statistical Package for The Social Science*). Adapun rumus regresi linier sederhana, yaitu:

$$Y = a + bX$$

Keterangan :

Y : Variabel terikat (*dependent*)

X : Variabel bebas (*independent*)

a : Konstanta

b : Koefisien regresi

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Objek Penelitian

1. Aplikasi LinkedIn

LinkedIn merupakan aplikasi yang dikenal sebagai situs jaringan profesional dan pencari kerja untuk membangun koneksi kerja para penggunanya. LinkedIn dibuat oleh Reid Hoffman pada tahun 2002 dan didanai oleh Greylock, Sequoia Capital, Bessemers Venture Partners, serta European Founders Fund. Aplikasi ini diresmikan di California, Amerika Serikat pada 5 Mei 2003 (Ainun, 2021:13).

Dalam website resminya, LinkedIn menjadi jaringan profesional terbesar di dunia dengan lebih 645 juta pengguna di lebih dari 200 negara dan wilayah di seluruh dunia. Visinya yaitu menciptakan peluang kerja bagi seluruh tenaga global melalui pengembangan berkesinambungan *economic graph* yang pertama di dunia dengan memiliki misi yang sederhana, yaitu menghubungkan profesional dari seluruh dunia agar mereka menjadi lebih produktif dan sukses. Slogannya yang berbunyi “*Relationship Matter*”, berkesinambungan dengan cara kerja aplikasi ini yakni bahwa penggunanya harus menambah banyak koneksi agar terhubung dengan para pelamar dan para pencari karyawan.

Fitur yang ditawarkan oleh LinkedIn memberikan kemudahan bagi penggunanya, seperti:

- a. *Jobs* (pekerjaan), pengguna dapat dengan mudah mengakses banyaknya iklan pekerjaan dari perusahaan perekrut ataupun informasi lowongan pekerjaan lainnya melalui fitur *jobs*. Fitur ini juga menyediakan filter menarik tambahan, seperti tanggal lowongan pekerjaan yang diunggah oleh perusahaan, tingkat pengalaman, serta fungsi pekerjaan yang sesuai dengan bidang yang diinginkan pengguna.
- b. *Group* (kelompok), fitur *group* merupakan fitur yang menghubungkan pengguna dengan banyak komunitas sekaligus. Para pengguna dapat bergabung dengan komunitas yang berfokus pada keahlian atau bidang yang sama, hobi, lokasi, dan sebagainya. Melalui fitur ini, pengguna dapat dibantu oleh para pengguna lainnya untuk mendapatkan rekomendasi pekerjaan.
- c. *Company* (perusahaan), fitur *company* berisikan informasi mengenai sebuah perusahaan. Pengguna dapat langsung mengirimkan *Curriculum Vitae* (CV) kepada perusahaan yang sedang diincar jika terdapat lowongan pekerjaan atau tautan menuju situs *website* perusahaan.
- d. *University* (universitas), fitur ini berguna untuk menghubungkan kepada pengguna lainnya dengan latar belakang almamater yang sama. Para pengguna lainnya lulusan dari universitas yang sama, dapat memberikan rekomendasi lowongan pekerjaan

- e. *Message* (pesan), fitur ini memungkinkan pengguna untuk melakukan percakapan dengan perusahaan atau pengguna lainnya yang saling terhubung. Melalui fitur ini, pengguna dapat secara langsung bertukar pikiran atau menanyakan hal-hal lebih lanjut mengenai lowongan pekerjaan yang ditawarkan.
- f. *Post* (kiriman), fitur ini memberikan wadah bagi penggunanya untuk mengirimkan atau membagikan tulisan, gambar, video, dan lain sebagainya yang nantinya akan muncul pada beranda LinkedIn.

B. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data dilakukan melalui *chat* personal via WhatsApp kepada subjek. Hal ini dilakukan pada tanggal 6 Februari 2023 sampai 17 Februari 2023. Data diambil melalui skala *online* yang telah peneliti buat melalui google form terhadap 54 subjek. Sebelum subjek mengisi skala yang telah diberikan oleh peneliti, subjek terlebih dahulu membaca petunjuk pengisian dan mengisi identitas yang disediakan oleh *google form*.

2. Gambaran Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir yang telah menempuh minimal 7 semester Jurusan Psikologi UIN Malang yang menggunakan LinkedIn yaitu sebanyak 54 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel jenuh.

3. Analisis Deskriptif

a. Analisis Data *Social Comparison*

Hasil data deskriptif dalam penelitian ini dibagi ke dalam beberapa kategori untuk mempermudah penelitian yang mana terdapat tiga bagian subjek dalam skala *social comparison*, yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan menggunakan data hipotetik. Untuk mengetahui hasil analisis deskriptif ini peneliti menggunakan program *excel* kategorisasi. Berikut tabel yang memberikan gambaran:

Variabel	N	Skor Minimal	Skor Maksimal	Mean	Std. Deviasi
Hipotetik	54	1	4	75,5	13

Tabel 8 Data Hipotetik *Social Comparison*

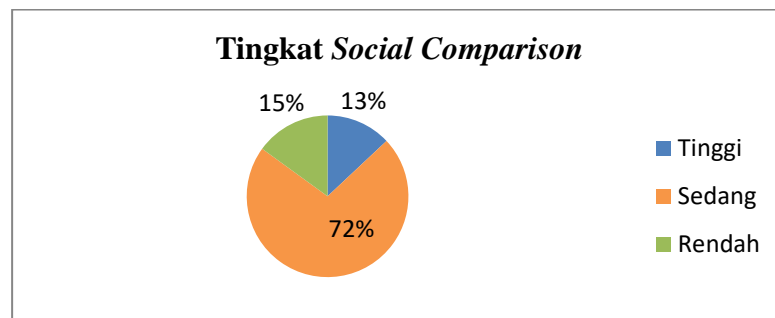
Tingkat *social comparison* mahasiswa akhir pengguna LinkedIn jurusan Psikologi UIN Malang pada 54 subjek dibagi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Frekuensi dan klasifikasi *social comparison* pada pengguna LinkedIn jurusan Psikologi UIN Malang dikategorisasikan sebagai berikut:

Klasifikasi	Kategori	Frekuensi
$X < 62,5$	Rendah	8
$62,5 \leq X < 88,5$	Sedang	39
$X \geq 88,5$	Tinggi	7
Jumlah		54

Tabel 9 Kategorisasi *Social Comparison*

Hasil analisis di atas dijelaskan bahwa tingkat *social comparison* pada mahasiswa akhir jurusan Psikologi yang menggunakan LinkedIn memiliki tingkat *social comparison* yang tinggi sebanyak 7

orang artinya mereka sering membanding-bandingkan diri dengan orang lain, 39 orang dengan kategori sedang mereka terkadang membandingkan diri dengan orang lain, dan kategori rendah sebanyak 8 orang artinya mereka jarang membandingkan diri dengan orang lain. Berikut persentase dari kategorisasi ini:



Gambar 8 Tingkat *Social Comparison*

Dilihat dari gambar di atas menyatakan bahwa warna “biru” dengan persentase 13% menunjukkan kategori tinggi, warna “jingga” dengan persentase 72% menunjukkan kategori sedang dan warna “hijau” dengan persentase 15% menunjukkan kategori rendah. Sehingga mahasiswa akhir pengguna LinkedIn jurusan Psikologi UIN Malang cenderung memiliki tingkat *social comparison* yang sedang.

b. Analisis Data Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Analisis data dalam kecemasan menghadapi dunia kerja, menggunakan tiga kategori yang terdiri dari rendah, sedang, dan tinggi dengan menggunakan program kategorisasi *excel*. Berikut tabel hipotetik:

Variabel	N	Skor Minimum	Skor Maksimum	Mean	Std. Deviasi
Hipotetik	54	1	4	95	19,5

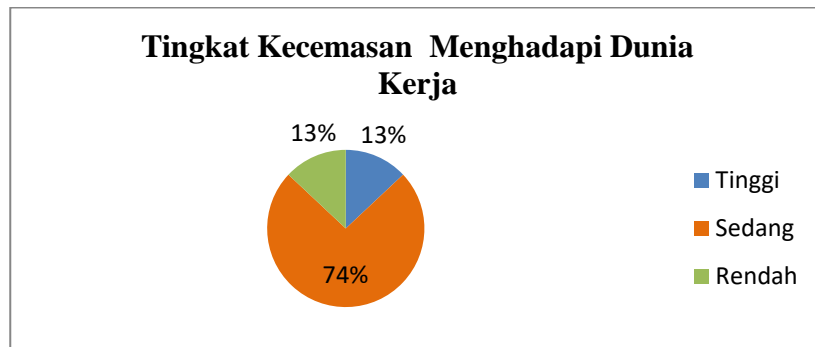
Tabel 10 Data Hipotetik Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Mahasiswa akhir pengguna LinkedIn jurusan Psikologi UIN Malang pada 54 subjek dibagi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Frekuensi dan klasifikasi *social comparison* pada pengguna LinkedIn jurusan Psikologi UIN Malang dikategorisasikan sebagai berikut:

Klasifikasi	Kategori	Frekuensi
$X < 75,5$	Rendah	7
$75,5 \leq X < 114,5$	Sedang	40
$X \geq 114,5$	Tinggi	7
Jumlah		54

Tabel 11 Kategorisasi Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, dapat dilihat bahwa mahasiswa akhir pengguna LinkedIn jurusan Psikologi UIN Malang memiliki tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang tinggi sebanyak 7 orang artinya mereka sedang mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Sedangkan sebanyak 40 orang masuk dalam kategori sedang yang mana mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja yang dapat dikontrol atau sudah membaik dan 7 orang dalam kategori rendah atau sedang tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa akhir pengguna LinkedIn jurusan Psikologi UIN Malang yang mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki tingkat yang dominan sedang. Berikut gambar persentase:



Gambar 9 Tingkat Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Berdasarkan gambar persentase di atas menyatakan bahwa warna “hijau” dengan persentase 13% menunjukkan kategori rendah, warna “jingga” dengan persentase 74% menunjukkan kategori sedang dan warna “biru” dengan persentase 13% menunjukkan kategori mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja yang tinggi.

4. Uji Asumsi Klasik

a. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran jawaban subjek. Model korelasi dapat dikatakan baik ketika data berdistribusi normal, yaitu apabila skor signifikansi (p) > 0,05. Teknik yang digunakan dalam pengujian normalitas yaitu *One Sample Kolmogrov Smirnov Test* pada program IBM SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 23.0 for windows. Berikut hasil yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Unstandardized Residual		
N		54
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Standar Deviasi	18.98454181
Most Extreme Differences	Absolute	.069
	Positive	.069
	Negative	-.042
Test Statistic		.069
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Tabel 12 Hasil Uji Normalitas

Hasil uji normalitas pada skala social comparison dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada 54 subjek sudah memenuhi kriteria dengan nilai signifikansi 0,200 karena lebih $> 0,05$ sehingga dapat dikatakan berdistribusi normal.

b. Hasil Uji Linieritas

Tujuan dilakukannya uji linieritas adalah untuk mengetahui linier atau tidaknya suatu distribusi dalam penelitian. Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui antar variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang signifikan atau tidak. Dua variabel dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier apabila nilai signifikansi pada linieritas $< 0,05$. Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package for The Social Science*) versi 23 for windows. Adapun hasil dari uji linieritas adalah sebagai berikut:

Variabel	F	Sig. P(>0,05)	Keterangan
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja * <i>Social Comparison</i>	3.952	.064	Linier

Tabel 13 Hasil Uji Linieritas

Berdasarkan hasil uji linieritas di atas, diperoleh nilai signifikansi linieritas sebesar $0,64 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel *social comparison* dengan variabel kecemasan menghadapi dunia kerja.

5. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana yang terdapat pada program IBM SPSS versi 23.0 Berikut hasil yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
	.226 ^a	.051	.033	19.166

Tabel 14 *Model Summary*

Tabel *model summary* di atas menjelaskan besarnya nilai korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,226 dan dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi atau (R square) sebesar sebesar 0,051 yang artinya bahwa pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja hanya sebesar 5%, sisanya yaitu 95% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel *social comparison* seperti faktor biologis, faktor perilaku, serta faktor kognitif dan emosional (Nevid, 2005 dalam Ainaya 2021:14).

Berdasarkan nilai *r square* dari tabel hasil uji regresi linier sederhana dapat diperoleh sebesar 0,051 yang artinya *social comparison* memiliki pengaruh sebesar 5% terhadap kecemasan menghadapi dunia, sehingga dapat dikatakan bahwa *social comparison* berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja yang mana artinya hipotesis diterima.

C. Pembahasan

1. Tingkat *Social Comparison* Mahasiswa Akhir Jurusan Psikologi

Social comparison adalah proses seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain dengan tujuan memperoleh penilaian yang lebih akurat mengenai dirinya dalam masyarakat (Sunartio dkk, 2012:160). Perbandingan ini biasanya dilakukan kepada teman, keluarga, kerabat, dan orang lain.

Tingkat *social comparison* mahasiswa akhir pengguna LinkedIn jurusan psikologi UIN Malang paling banyak berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 72% atau sebanyak 39 orang yang artinya responden dalam kategori ini memiliki perasaan tidak puas terhadap atribut fisik dan personal/sosialnya setelah membandingkan dengan fisik dan personal/sosial individu lain yang lebih menarik (Sunartio dkk, 2012:165).

Menurut Festinger (1954:118), individu memiliki dorongan untuk melakukan pada fisik dan personal/sosial agar dapat menentukan suatu kemajuan dalam diri. Kebutuhan atau dorongan untuk melakukan *social comparison* juga disebabkan karena adanya persaingan dalam suatu

interaksi sosial sehingga secara tidak disadari seseorang berusaha untuk mencapai kehidupan ideal melalui *compare* atau membandingkan dirinya dengan individu lain, yaitu melalui penilaian pertahanan dan pencapaian diri dalam kehidupan, yakni dengan melakukan perbandingan.

Selanjutnya, subjek yang menempati kategori rendah sebanyak 8 orang (15%) dari 54 subjek, menunjukkan bahwa subjek melakukan perbandingan tidak terlalu sering, yang artinya mereka melakukan penilaian terhadap dirinya dengan cara membandingkan dengan orang lain tidak terlalu sering namun tidak berarti tidak melakukan sama sekali (Hastuti 2018:76).

Rahmadiyah dan Munthe (2020:16) mengemukakan bahwa individu dengan tingkat *social comparison* yang rendah cenderung rendah dalam membandingkan atribut fisik dan atribut personal/sosial yang dimiliki oleh orang lain. Hal ini dapat diartikan bahwa individu yang berada dalam kategori *social comparison* yang rendah lebih mempunyai perasaan puas terhadap atribut fisik dan personal/sosial yang dimilikinya.

Individu dengan kategorisasi *social comparison* yang tinggi sebanyak 13% atau sebanyak 7 orang menunjukkan bahwa subjek sering melakukan perbandingan dengan orang lain dan membandingkan hampir seluruh aspek, yakni aspek fisik dan personal/sosial. Individu yang memiliki tingkat *social comparison* yang tinggi cenderung memiliki *self esteem* yang rendah dan persepsi diri yang rendah dibanding individu yang memiliki tingkat *social comparison* yang rendah (Mullin 2017:11).

Yang, dkk (2018:94) menyebutkan bahwa dengan melihat media sosial orang lain, individu akan dapat mengetahui seberapa baik dalam menyesuaikan diri dan juga merasakan tekanan untuk menampilkan sisi positif mereka saja, dimana hal ini memungkinkan terhambatnya ekspresi secara penuh dan juga eksplorasi diri. Selain itu, individu yang menggunakan sosial media secara berlebihan cenderung lebih sering membandingkan diri dan lebih banyak merasakan afek negatif dalam hidupnya. Hal ini disebabkan karena sosial media menyediakan banyak informasi yang dapat membuat individu membandingkan dirinya dengan orang lain. Individu yang selalu membandingkan diri adalah individu yang tidak yakin pada dirinya dan menggunakan informasi yang tersedia untuk mengevaluasi dirinya (Vogel dkk, 2015:253).

Pada penelitian ini, tingkat *social comparison* yang paling tinggi dari aspek fisik adalah menganggap bentuk tubuh kurang proporsional dibanding orang lain. Sedangkan tingkat *social comparison* yang paling tinggi dari aspek personal/sosial adalah membandingkan prestasi dengan orang lain.

2. Tingkat Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Mahasiswa Akhir Jurusan Psikologi

Menurut Sari & Astuti (2014:5) kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah penilaian diri individu terhadap pencapaian tujuan yang berkaitan dengan dunia kerja yang belum pasti dan tidak dapat diramalkan, sehingga menyebabkan konflik dalam diri yang

mengakibatkan terganggunya pola pikir seperti ketakutan dan kekhawatiran terhadap dunia kerja, terjadinya perilaku seperti menghindari segala macam hal yang berkaitan dengan dunia kerja, serta terganggunya respon-respon fisiologis seperti berkeringat maupun jantung berdebar sangat bersinggupan mengenai dunia kerja. Mahasiswa akhir yang akan memasuki dunia kerja rentan mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan bahwa tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir pengguna LinkedIn jurusan Psikologi UIN Malang dari 54 subjek menunjukkan kategori tinggi dengan jumlah 7 orang dengan persentase 13% yang menunjukkan bahwa responden penelitian merasa sulit untuk mendapatkan pekerjaan (Wanberg dkk, 2010:800)

Isnaini (2015, dalam Zwagery, 2020:13) menyebutkan bahwa tingginya tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja disebabkan karena individu tersebut tidak tahu apa yang akan dilakukan setelah lulus. Selain itu, disebabkan juga oleh kurangnya *soft skill* yang dimiliki sehingga tidak yakin bisa beradaptasi dengan baik di lingkungan kerja.

Selanjutnya, 40 orang dengan persentase 74% masuk ke dalam kategori sedang yang artinya kecemasan pada kategori ini memungkinkan individu untuk menyepelkan hal-hal yang dianggap bukan prioritas atau tidak penting dan lebih memprioritaskan hal yang dianggap penting. Orang dengan kecemasan tingkat sedang biasanya

menunjukkan keadaan berupa sedikit lebih sulit untuk berkonsentrasi, persepsi yang lebih menyempit, secara selektif tidak perhatian tetapi dapat mengarahkan perhatian, mengalami beberapa kesulitan dalam beradaptasi dan menganalisa, peningkatan frekuensi pernafasan dari jantung, tremor dan gemetar (Stuart, dalam Pratama, 2014:9).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Destarica (2019:80) yang menyatakan bahwa mahasiswa akhir fakultas psikologi UIN Raden Fatah Palembang menunjukkan bahwa 47,5% dari 99 mahasiswa berada kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada tingkat sedang. Penelitian selanjutnya yang sejalan adalah penelitian oleh Zulfahmi & Andriani (2021:70) yang menyatakan bahwa mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi mengalami kecemasan dalam menghadapi masa depan pada kategori sedang sebanyak 63,6% atau sebanyak 98 subjek.

Pada penelitian ini, subjek yang masuk kedalam kategori rendah yaitu 7 orang dengan persentase 13% yang artinya responden yang berada dalam tingkat ini sudah memiliki orientasi masa depan yang tinggi (Hanim & Ahlas, 2020:45). Azhari & Mirza (2016:27) mengemukakan bahwa individu yang memiliki tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang rendah cenderung memiliki regulasi diri yang tinggi yaitu mampu menentukan tujuan, mempertahankan motivasinya, dapat mengatur emosi dengan lebih baik, dapat memonitor kemajuan yang dicapai menuju tujuan, dan dapat mengevaluasi kesulitan yang muncul.

Stuart dalam Pratama, (2014:9) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat kecemasan yang rendah cenderung terdorong untuk belajar yang akan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Individu dengan kecemasan ringan dapat dijumpai berdasarkan hal-hal sebagai berikut persepsi dan perhatian meningkat, mampu mengatasi situasi bermasalah, dapat mengatakan pengalaman masa lalu, saat ini dan masa mendatang, menggunakan belajar, dapat memvalidasi secara konsensual, merumuskan makna, ingin tahu, mengulang pertanyaan, dan kecenderungan untuk tidur.

Pada penelitian ini, tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang paling tinggi dari aspek fisik adalah nafas yang terengah-engah saat membayangkan tes kerja, dari aspek kognitif/perseptual yaitu ragu akan mendapatkan pekerjaan impian, dan dari aspek emosional yaitu gugup ketika memikirkan dunia kerja.

3. Pengaruh *Social Comparison* Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir Jurusan Psikologi

Kecemasan menghadapi dunia kerja dapat diartikan sebagai suatu bentuk respon negatif yang meliputi perasaan ketakutan dan kekhawatiran terhadap ketersediaan lapangan pekerjaan yang dapat menghambat terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan yang bertujuan untuk merubah keadaan hidup yang lebih baik (Waqiati, 2012:4).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *social comparison* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja

pada mahasiswa akhir pengguna LinkedIn jurusan psikologi UIN Malang. Hal tersebut dapat dilihat dari skor korelasi variabel *social comparison* dengan variabel kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 0,226 dengan koefisien determinasi sebesar 0,051 yang berarti besar pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja hanya sebesar 5%, sisanya sebanyak 95% dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel *social comparison*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 74% subjek yang berpartisipasi dalam penelitian sedang mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada tingkat sedang. Kondisi tersebut tidaklah baik untuk individu mengingat akan ada dampak yang muncul pada diri individu ketika mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Dampak psikologis dari kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat digolongkan menjadi tiga, yaitu: (1) terganggunya pola pemikiran seperti ketakutan dan kekhawatiran terhadap dunia kerja; (2) terganggunya perilaku seperti menghindari segala macam hal yang berkaitan dengan dunia kerja; (3) terganggunya respons-respons fisiologis seperti berkeringat maupun jantung berdebar saat bersinggungan mengenai seputar dunia kerja (Sari & Astuti, 2014:5).

Nevid, 2005 (dalam Ainaya 2021:14) mengatakan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh empat faktor, yakni faktor sosial lingkungan, faktor biologis, faktor perilaku, serta faktor kognitif dan emosional. Faktor sosial lingkungan diantaranya terdapat peristiwa yang

membahayakan atau traumatis, mengamati respon ketakutan pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial. Faktor biologis yaitu karena adanya predisposisi genetik dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberikan sinyal akan suatu bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitif. Faktor perilaku, yaitu adanya pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya bersifat netral, ketenangan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik, dan kurangnya kesempatan untuk menghilangkan kecemasan karena menghindari objek atau situasi yang menakutkan. Faktor kognitif dan emosional, yaitu konflik psikologis yang tidak terselesaikan dan prediksi berlebihan akan terjadinya suatu bahaya.

Berdasarkan faktor yang telah dijelaskan dapat membuat emosi negatif dan dapat mempengaruhi pemikiran seseorang. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja akan muncul jika faktor-faktor tersebut berjalan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Setiap mahasiswa akhir dapat memiliki tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang berbeda-beda bergantung pada kondisi psikologis dan fisiologis atau keadaan hidupnya. Faktor sosial lingkungan melibatkan orang lain yang dapat menimbulkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, meliputi *social comparison*. *Social comparison* dapat berupa perilaku membandingkan atribut dirinya dengan orang lain untuk penilaian kognitif individu (Jones, 2001:646).

Mahasiswa akhir pengguna LinkedIn memungkinkan untuk melakukan *social comparison* dengan orang lain. Persaingan dalam

interaksi sosial menyebabkan adanya kebutuhan untuk melakukan *social comparison*, sehingga tanpa disadari individu yang berusaha mendapatkan pekerjaan ideal sering melakukan evaluasi melalui *social comparison* (Festinger, 1954:117).

Mahasiswa semester akhir akan memasuki tugas dan tanggung jawab baru dalam hidupnya. Setelah menyelesaikan perkuliahan maka mereka bersiap untuk memasuki dunia kerja dengan bekal ilmu dan pengalaman yang didapatkannya selama kuliah. Namun tidak hanya bekal ilmu yang dibutuhkan mahasiswa dalam bekerja, tetapi kesiapan mental, optimisme, *leaderships*, *management conflict* yang baik dan keterampilan intrapersonal juga dibutuhkan dalam memasuki dunia kerja (Onyishi & Ogbodo, 2012:4).

Nugroho (2010 dalam Nadziri, 2018:12) juga menjelaskan bahwa kepercayaan diri dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa semester akhir terutama kecemasan menghadapi dunia kerja. Mahasiswa dengan kepercayaan diri yang tinggi cenderung yakin terhadap kemampuan dirinya sehingga tidak merasa takut terhadap persaingan dalam memasuki dunia kerja dan mampu menyelesaikan tantangan dan permasalahan yang menghambat dalam dunia kerja.

Besar pengaruh *social comparison* yang hanya sebesar 5% didukung oleh penelitian Febriyanti (2022:108) yang menyatakan bahwa *envy* dapat memediasi peran *social comparison* terhadap *quarter life crisis* yang di dalamnya terdapat kecemasan terhadap masa depan. Park & Gold

(2002:510) juga menemukan bahwa kecemasan berkorelasi dengan *envy*. Envy dapat diartikan sebagai iri hati yang menimbulkan kecenderungan untuk merasa inferioritas, permusuhan, serta dendam sebagai akibat dari perilaku membandingkan diri dengan orang lain yang memiliki sesuatu yang diinginkan oleh individu yang merasa iri hati (Smith & Kim, 2007 dalam Febriyanti, 2022:52).

Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat perasaan *envy* atau iri hati yang dapat memperkuat terjadinya *social comparison* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang kemungkinan besar dapat membuat seseorang merasa cemas karena perasaan rendah diri yang berujung pada pembentukan hasil evaluasi negatif.

Pada saat proses pelaksanaan penulisan, penulis menemui keterbatasan dan kekurangan dalam penelitian ini, yakni kondisi responden yang berbeda-beda saat mengisi kuesioner.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data pada penelitian tentang pengaruh social comparison terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir pengguna LinkedIn jurusan Psikologi UIN Malang, maka dapat diperoleh kesimpulan:

1. Tingkat *social comparison* pada mahasiswa akhir pengguna LinkedIn jurusan Psikologi UIN Malang mayoritas berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 72% atau sebanyak 39 orang yang artinya responden dalam kategori ini memiliki perasaan tidak puas terhadap atribut fisik dan personal/sosialnya setelah membandingkan dengan fisik dan personal/sosial individu lain yang lebih menarik.
2. Tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir pengguna LinkedIn jurusan Psikologi UIN Malang mayoritas berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 74% atau 40 orang. Individu dengan kecemasan tingkat sedang biasanya menunjukkan keadaan berupa sedikit lebih sulit untuk berkonsentrasi, persepsi yang lebih menyempit, secara selektif tidak perhatian tetapi dapat mengarahkan perhatian, mengalami beberapa kesulitan dalam beradaptasi dan menganalisa, peningkatan frekuensi pernafasan dari jantung, tremor dan gemetar.
3. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa *social comparison* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja

dengan besar pengaruh hanya 5%. Hal ini berarti bahwa 95% kecemasan menghadapi dunia kerja dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Sehingga hipotesis dalam penelitian yang diajukan diterima.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja terdapat pada kategori sedang, sehingga diharapkan kepada subjek untuk dapat menerima diri sendiri terutama bentuk tubuh, serta tidak melibatkan perasaan iri hati yang dapat menimbulkan rendah diri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menemukan bahwa pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan menghadapi hanya sebesar 5%, yang artinya terdapat 95% dipengaruhi oleh variabel lain di luar *social comparison* sehingga peneliti selanjutnya diharapkan agar mampu mengeksplorasi variabel yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhyaksa & Rusgiyono, (2010). Persepsi Dunia Kerja Terhadap Lulusan Fresh Graduate S1 Menggunakan Multidimensional Unfolding (Studi Kasus: Dunia Usaha di Kabupaten Batang). *Media Statistika*, 1 (3). 49-57
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Ainaya, A.F. (2021). *Pengaruh Persepsi Pelecehan Seksual terhadap Kecemasan Terjadinya Pelecehan Seksual pada Perempuan di Kota Denpasar*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Ainun, R.S. (2021). *Hubungan Antara Motif Terhadap Kepuasan Pengguna Aplikasi LinkedIn Sebagai Media Pencari Kerja*. (Skripsi, Universitas Sumatera Utara).
- Alfiroh, A.C. (2019). Pengaruh Pola Komunikasi Orang Tua terhadap Perilaku CyberBullying Siswa SMPI Singosari Malang
- Azhari, T. R., & Mirza, M. (2016). Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala. *Mediapsi*, 2(2), 23-29.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Baihaqi, M. G. (2014) *Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan Siswa SMAN 1 Patianrowo dalam Menghadapi Ujian Akhir Nasional*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social Comparison: The End of A Theory and The Emergence of A Field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 3-21.
- Daradjat, Z. (1986). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung

- Darwis, R. (2017). *Pengaruh Penyesuaian Kerja terhadap Peningkatan Karir Karyawan PT. Gatipura Mulya Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singiri Provinsi Riau* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Destarica, T. (2019). *Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Raden Fatah).
- Eddleston, K. A. (2009). The Effects of Social Comparisons on Managerial Career Satisfaction and Turnover Intentions. *Career Development International*, 14(1). 87-110.
- Fa'I, M.A. (2018). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Freshgraduate UIN Suska Riau*. (Skripsi, Universitas Sultan Syarif Kasim Riau).
- Fauziah, F., & Widuri, J. (2007). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Universitas Indonesia.
- Febriani, R.R. (2020). *Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik yang Dimoderasi oleh Self Efficacy pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Bandung* (Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Febriyanti, R. (2022). *Envy Sebagai Mediator Pada Peran Social Comparison Terhadap Quarterlife Crisis Pada Mahasiswa Di Kota Makassar* (Skripsi, Universitas Bosowa).
- Fitri, N. L. (2022). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Alumni Psikologi Universitas Medan Area* (Skripsi, Universitas Medan Area).

- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Friend, R. M., & Gilbert, J. (1973). Threat and Fear of Negative Evaluation as Determinants of Locus of Social Comparison. *Journal of personality*. 328-340.
- Fortinash, K. M., & Worret, P. A. H. (2007). *Psychiatric Nursing Care Plans Fifth Edition*. Elsevier Health Sciences.
- Garaika, G., & Margahana, H. (2019). Peran Seleksi (*selection*) Tenaga Kerja yang Tepat terhadap Tercapainya Tujuan Organisasi. *Jurnal Aktual*, 17(2), 133-141.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media Group
- Guyer, J. J., & Vaughan-Johnston, T. I. (2020). Social Comparisons (Upward and Downward). In *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 5011-5015). Cham: Springer International Publishing.
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. A. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41-48.
- Hastuti, F. A. (2018). *Pengaruh social comparison dan self esteem terhadap body dissatisfaction pada mahasiswi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Hurlock, E.B. (2008). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jones, D. C. (2001). Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Sex roles*, 45(9), 645-664.

- Kaban, S. M. Br. (2016). *Hubungan Positive Thinking dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Alumni Universitas Medan Area*. (Skripsi, Universitas Medan Area).
- Kartono, K. (2006). *Psikologi Wanita: Gadis Remaja dan Wanita Dewasa*. Bandung: Mandar Madu.
- Knight, M. (2019). Teaching Responsible Social Media Practices in Business and Professional Communication: The Importance of LinkedIn. *Business and Professional Communication Quarterly*, 82(4), 399-400.
- Latifah, S. (2020). Pengaruh Karakteristik Individu, Keterampilan dan Pemeliharaan Kerja terhadap Produktivitas Kerja Konveksi. *Syntax*, 2(5), 142-151.
- Mullin, A. C. (2017). Comparison: An Examination of Social Comparison Orientation on Instagram as It Relates to Self-Esteem and State Anxiety.
- Mussweiler, T. (2003). Comparison Processes in Social Judgment: Mechanisms and Consequences. *Psychological Review*, 110(3), 472-489.
- Nadziri, M. (2018). *Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir dengan jurusan yang diprediksi sulit mendapat pekerjaan* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Naru Nafis W, dkk. (2021). *Perbedaan Kecemasan dalam menghadapi Dunia Kerja pada siswa SMA dan SMK Surabaya* (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- Nevid, J., Rathus, S., & Greene, B. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Erlangga.
- Nugraha, A. E. P., & Wahyuhastuti, N. (2017). Start Up Digital Business: Sebagai Solusi Penggerak Wirausaha Muda. *Jurnal Nusantara Aplikasi Manajemen Bisnis*, 2(1), 1-9.

- Okolie, U. C., & Irabor, I. E. (2017). E-recruitment: Practices, Opportunities and Challenges. *European Journal of Business And Management*, 9(11), 116-122.
- Onyishi, I. E., & Ogbodo, E. (2012). The Contributions of Self-efficacy and Perceived Organisational Support When Taking Charge at Work. *SA Journal of Industrial Psychology*, 38(1), 1-11.
- Patrick, H., Neighbors, C., & Knee, C. R. (2004). Appearance-related Social Comparisons: The Role of Contingent Self-esteem and Self-perceptions of Attractiveness. *Personality and social psychology bulletin*, 30(4), 501-514.
- Pisarik, C. T., Rowell, P. C., & Thompson, L. K. (2017). A Phenomenological Study of Career Anxiety among College Students. *The Career Development Quarterly*, 65(4), 339-352.
- Rahmadian, K.R. (2022). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Quarter Life Crisis pada Anggota Fandom Army di Malang*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Rahmadiyah, A., Munthe, R. A., & Aiyuda, N. (2020). Social Comparison dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Remaja perempuan. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(1), 11-19.
- Roulin, N., & Levashina, J. (2019). LinkedIn as a New Selection Method: Psychometric Properties and Assessment Approach. *Personnel Psychology*, 72(2), 187-211.
- Sari, D. Y., & Astuti, T. P. (2014). Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Konsep Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Empati*, 3(4), 131-142.
- Shihab, Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.

- Subardjo, R. Y. S. (2018). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 16-28.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suls, J., & Wheeler, L. (2000). A Selective History of Classic and Neo-social Comparison Theory. In *Handbook of social comparison* (pp. 3-19). Springer, Boston, MA.
- Sunartio, L., Sukanto, M. E., & Dianovianina, K. (2012). Social Comparison dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 157-168.
- Supratiknya, A. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif dalam Psikologi*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- Susanti, I. N. (2015). Hubungan Antara Social Comparison Tubuh dan Kecenderungan Ketidakpuasan Tubuh pada Anak Perempuan Usia 8–11 Tahun (Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta).
- Upadianti, L. P. S., & Indrawati, E. S. (2018). *Hubungan antara Adversity Intelligence dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro* (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
- Vedback, S. L. (2020). *Psychiatric-Mental Health Nursing*. Wolters Kluwer.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and individual differences*, 86, 249-256.

- Wanberg, C. R., Zhu, J., & Van Hooft, E. A. (2010). The job search grind: Perceived progress, self-reactions, and self-regulation of search effort. *Academy of Management Journal*, 53(4), 788-807.
- Waqiati, H. A., (2012). *Hubungan antara Dukungan Sosial dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Penyandang Tuna Daksa*. (Skripsi, Universitas Negeri Sebelas Maret)
- Widosari, Y. W. (2010). *Perbedaan Derajat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-asisten di FK UNS Surakarta*. (Skripsi, Universitas Negeri Sebelas Maret).
- Yang, C. C., Holden, S. M., Carter, M. D., & Webb, J. J. (2018). Social Media Social Comparison and Identity Distress at the College Transition: A dual-path model. *Journal of adolescence*, 69, 92-102.
- Yasin, A. S., & Dzulkifli, M. A. (2011). Differences in Depression, Anxiety and Stress between Low and High-achieving Students. *Journal of Sustainability Science and Management*, 6(1), 169-178.
- Zulfahmi, A., & Andriany, D. (2021). Kematangan Vokasional dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Cognicia*, 9(2), 64-75.
- Zwagery, R. V. (2020). Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Fresh Graduate pada Masa Pandemi Covid 19. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)*, *Temilnas*, 12, 10-14.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

KUESIONER PENELITIAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Saya Risma Fauziah, mahasiswa S1 Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, saat ini sedang melaksanakan tugas akhir (skripsi). Penelitian ini mengenai *social comparison* dan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Kriteria responden penelitian ini sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif program studi Psikologi UIN Malang
2. Telah menempuh minimal 7 semester
3. Menggunakan LinkedIn

Apabila Anda sesuai dengan kriteria tersebut, silakan mengisi kuesioner ini.

Peneliti berkomitmen menjaga kerahasiaan identitas responden. Seluruh informasi yang Anda cantumkan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian.

Silakan mengisi kuesioner sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya. Tidak ada jawaban yang salah maupun benar dalam kuesioner ini.

Anda memerlukan waktu sekitar 10-15 menit untuk mengisi keseluruhan kuesioner ini.

Hormat saya,

Risma Fauziah

1941023@student.uin-malang.ac.id

Skala *Social Comparison*

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Sering	Selalu
1.	Saya membandingkan tinggi badan saya dengan orang lain				
2.	Saya merasa tinggi badan saya lebih ideal dibanding orang lain				
3.	Saya merasa tidak memiliki berat badan berlebih dibanding orang lain				
4.	Saya menganggap berat badan saya cukup ideal dibanding orang lain				
5.	Saya merasa bentuk tubuh saya lebih indah dibanding orang lain				
6.	Saya menganggap bentuk tubuh saya proporsional dibanding orang lain				
7.	Saya memiliki wajah yang lebih tampan/cantik dibanding orang lain				
8.	Saya orang yang ramah jika dibanding orang lain				
9.	Saya orang yang mudah bergaul				

	dibanding orang lain				
10.	Saya mampu mengendalikan emosi daripada orang lain				
11.	Saya menilai diri saya lebih pintar dari orang lain				
12.	Saya memiliki prestasi lebih banyak dibanding orang lain				
13.	Pakaian saya lebih rapi dari orang lain				
14.	Saya berpenampilan lebih menarik dibanding orang lain				
15.	Saya merasa memiliki lebih banyak teman dibanding orang lain				
16.	Saya merasa mempunyai lebih banyak kenalan dibanding orang lain				
17.	Saya tidak membandingkan tinggi badan saya dengan orang lain				
18.	Saya merasa tinggi badan saya tidak ideal dibanding orang lain				
19.	Saya merasa memiliki berat badan berlebih dibanding orang lain				
20.	Saya menganggap berat badan saya				

	tidak ideal dibanding orang lain				
21.	Saya merasa bentuk tubuh saya tidak lebih indah dibanding orang lain				
22.	Saya menganggap bentuk tubuh saya tidak proporsional dibanding orang lain				
23.	Saya memiliki wajah yang kurang tampan/cantik dibanding orang lain				
24.	Saya orang yang tidak ramah jika dibanding orang lain				
25.	Saya orang yang sulit bergaul dibanding orang lain				
26.	Saya tidak mampu mengendalikan emosi daripada orang lain				
27.	Saya tidak menilai diri saya lebih pintar dari orang lain				
28.	Saya memiliki prestasi lebih sedikit dibanding orang lain				
29.	Pakaian saya kurang rapi dari orang lain				
30.	Saya berpenampilan kurang menarik dibanding orang lain				

31.	Saya merasa memiliki lebih sedikit teman dibanding orang lain				
32.	Saya merasa mempunyai lebih sedikit kenalan dibanding orang lain				

Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1.	Tubuh saya berkeringat saat memikirkan akan memasuki dunia kerja				
2.	Saya berkeringat ketika memikirkan lapangan pekerjaan				
3.	Jantung saya berdebar saat mengetahui banyak karyawan yang di PHK				
4.	Jantung saya berdegup kencang saat membaca banyaknya pengangguran				
5.	Saya merasa pusing saat orang lain menanyakan rencana setelah lulus kuliah				
6.	Kepala saya terasa sakit ketika membaca persyaratan lowongan kerja				
7.	Nafas saya terasa sesak jika membaca persyaratan kerja				

8.	Nafas saya terengah-engah saat membayangkan tes kerja				
9.	Tubuh saya tidak berkeringat saat memikirkan akan memasuki dunia kerja				
10.	Saya tidak berkeringat ketika memikirkan lapangan pekerjaan				
11.	Jantung saya tidak berdebar saat mengetahui banyak karyawan yang di PHK				
12.	Jantung saya berdegup normal saat membaca banyaknya pengangguran				
13.	Saya tidak merasa pusing saat orang lain menanyakan rencana setelah lulus kuliah				
14.	Kepala saya tidak terasa sakit ketika membaca persyaratan lowongan kerja				
15.	Nafas saya tidak terasa sesak jika membaca persyaratan kerja				
16.	Nafas saya tidak terengah-engah saat membayangkan tes kerja				

17.	Saya berpikir akan gagal melewati tes kerja				
18.	Saya sulit mengambil keputusan mengenai dunia kerja				
19.	Saya ragu akan mendapat pekerjaan impian saya				
20.	Saya ragu dapat beradaptasi di lingkungan kerja nanti				
21.	Konsentrasi saya menurun ketika memikirkan terkait dunia kerja				
22.	Saya tidak mampu berkonsentrasi saat memikirkan pekerjaan impian saya				
24.	Saya berpikir saya tidak akan bisa beradaptasi di dunia kerja				
25.	Saya mudah untuk mengambil keputusan mengenai dunia kerja				
26.	Saya yakin akan mendapat pekerjaan impian saya				
27.	Saya yakin dapat beradaptasi di lingkungan kerja nanti				
28.	Konsentrasi saya tidak menurun meskipun sedang memikirkan				

	terkait dunia kerja				
29.	Saya mampu berkontrasi saat memikirkan pekerjaan impian saya				
30.	Saya gugup ketika memikirkan dunia kerja				
31.	Saya merasa gugup membayangkan tingkat persaingan di dunia kerja nanti				
32.	Saya jengkel jika ditanya persiapan kerja				
33.	Saya jengkel jika membahas tentang dunia kerja				
34.	Saya panik ketika menghadapi dunia kerja				
35.	Saya panik saat memikirkan lapangan pekerjaan				
36.	Saya tidak gugup ketika memikirkan dunia kerja				
47.	Saya tidak gugup membayangkan tingkat persaingan di dunia kerja nanti				
41.	Saya tidak jengkel jika ditanya persiapan kerja				

42.	Saya tidak jengkel jika membahas tentang dunia kerja				
43.	Saya tidak panik ketika menghadapi dunia kerja				
44.	Saya tidak panik saat memikirkan lapangan pekerjaan				

LAMPIRAN 2

HASIL UJI VALIDITAS

Hasil Validitas Skala *Social Comparison*

Correlations		Total
X02	Pearson Correlation	.059
	Sig. (2-tailed)	.672
	N	54
X03	Pearson Correlation	.190
	Sig. (2-tailed)	.168
	N	54
X04	Pearson Correlation	.389**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	54
X05	Pearson Correlation	.397**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	54
X06	Pearson Correlation	.500**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X07	Pearson Correlation	.685**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X08	Pearson Correlation	.576**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X09	Pearson Correlation	-.248
	Sig. (2-tailed)	.071
	N	54
X10	Pearson Correlation	.315*
	Sig. (2-tailed)	.020
	N	54
X11	Pearson Correlation	.374**
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	54

X12	Pearson Correlation	.502**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X13	Pearson Correlation	.475**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X14	Pearson Correlation	.672**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X15	Pearson Correlation	.585**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X16	Pearson Correlation	.404**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	54
X17	Pearson Correlation	.578**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X18	Pearson Correlation	.445**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	54
X19	Pearson Correlation	.409**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	54
X20	Pearson Correlation	.493**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X21	Pearson Correlation	.349**
	Sig. (2-tailed)	.010
	N	54
X22	Pearson Correlation	.573**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X23	Pearson Correlation	.503**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X24	Pearson Correlation	.487**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X25	Pearson Correlation	.513**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X26	Pearson Correlation	.498**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X27	Pearson Correlation	.528**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X28	Pearson Correlation	.637**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X29	Pearson Correlation	.478**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X30	Pearson Correlation	.534**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X31	Pearson Correlation	.622**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X32	Pearson Correlation	.495**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X33	Pearson Correlation	.531**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	54

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Correlations

		Total
X01	Pearson Correlation	.484**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X02	Pearson Correlation	.433**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	54
X03	Pearson Correlation	.556**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X04	Pearson Correlation	.663**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X05	Pearson Correlation	.510**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X06	Pearson Correlation	.375**
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	54
X07	Pearson Correlation	.504**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X08	Pearson Correlation	.429**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	54
X09	Pearson Correlation	.530**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X10	Pearson Correlation	.486**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X11	Pearson Correlation	.662**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54

X12	Pearson Correlation	.734**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X13	Pearson Correlation	.560**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X14	Pearson Correlation	.679**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X15	Pearson Correlation	.695**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X16	Pearson Correlation	.583**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X17	Pearson Correlation	.564**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X18	Pearson Correlation	.600**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X19	Pearson Correlation	.503**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X20	Pearson Correlation	.487**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X21	Pearson Correlation	.706**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X22	Pearson Correlation	.612**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X23	Pearson Correlation	.475**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X24	Pearson Correlation	.394**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54

	Sig. (2-tailed)	.003
	N	54
X25	Pearson Correlation	.350**
	Sig. (2-tailed)	.009
	N	54
X26	Pearson Correlation	.363**
	Sig. (2-tailed)	.007
	N	54
X27	Pearson Correlation	.525**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X28	Pearson Correlation	.525**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X29	Pearson Correlation	.583**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X30	Pearson Correlation	.607**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X31	Pearson Correlation	.628**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X32	Pearson Correlation	.715**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X33	Pearson Correlation	.672**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X34	Pearson Correlation	.688**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X35	Pearson Correlation	.469**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X36	Pearson Correlation	.457**
	Sig. (2-tailed)	.001

	N	54
X37	Pearson Correlation	.608**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X38	Pearson Correlation	.535**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X39	Pearson Correlation	.565**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
X40	Pearson Correlation	.569**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	54
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	54

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

LAMPIRAN 3

HASIL UJI RELIABILITAS

Skala *Social Comparison*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.874	32

Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.942	40

LAMPIRAN 4

HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		54
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	18.98454181
Most Extreme Differences	Absolute	.069
	Positive	.069
	Negative	-.042
Test Statistic		.069
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

LAMPIRAN 5

HASIL UJI LINIERITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja * Social Comparison	Between Groups	(Combined)	15959.167	37	431.329	1.654	.141
		Linearity	1030.953	1	1030.953	3.952	.064
		Deviation from Linearity	14928.213	36	414.673	1.590	.161
	Within Groups		4173.667	16	260.854		
Total			20132.833	53			

LAMPIRAN 6

HASIL UJI HIPOTESIS

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.226 ^a	.051	.033	19.166

a. Predictors: (Constant), Social Comparison

b. Dependent Variable: Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1030.953	1	1030.953	2.807	.100 ^b
	Residual	19101.880	52	367.344		
	Total	20132.833	53			

a. Dependent Variable: Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

b. Predictors: (Constant), Social Comparison

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	120.658	15.569		7.750	.000
	Social Comparison	-.340	.203	-.226	-1.675	.100

a. Dependent Variable: Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

**PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP KECEMASAN
MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA AKHIR
PENGUNA LINKEDIN JURUSAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG**

Risma Fauziah

Muhammad Jamaluddin, M.Si

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Email: rismaafauziah@gmail.com No.Hp: 085793510242

Abstrak

Persaingan di dunia kerja yang semakin ketat serta maraknya sistem perekrutan secara online, salah satunya dengan menggunakan LinkedIn, memungkinkan timbulnya kecemasan menghadapi dunia kerja. Kecemasan menghadapi dunia kerja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya faktor sosial dan lingkungan. Faktor sosial dan lingkungan ini dapat bermacam-macam salah satunya adalah *social comparison*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *social comparison* dan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja serta untuk mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja.

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif korelasional. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampel jenuh dan jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 54 mahasiswa. Penelitian ini dikhususkan bagi mahasiswa yang telah menempuh minimal 7 semester dan menggunakan LinkedIn. Variabel-variabel dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan dua skala psikologi, yaitu skala *social comparison* dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja, yang tertuju pada model skala likert yang telah dimodifikasi dengan menggunakan empat alternatif jawaban. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *social comparison* dengan mayoritas sedang sebesar 72% (39 mahasiswa). Tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja dengan mayoritas sedang sebesar 74% (40 mahasiswa). Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *social comparison* pada kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu sebanyak 5%, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci : *social comparison dan kecemasan menghadapi dunia kerja*

Latar Belakang

Mendapatkan dan beradaptasi dengan pekerjaan dan karir merupakan salah satu tugas perkembangan pada tahap dewasa awal yang perlu diselesaikan (Hurlock, 2008:252). Namun, untuk memperoleh pekerjaan yang diinginkan tidaklah mudah karena jumlah kelulusan yang meningkat setiap tahunnya, sehingga perusahaan akan semakin ketat dalam menyeleksi calon karyawan dan tantangan yang dihadapi pun semakin tinggi karena meningkatnya persaingan (Adhyaksa & Rusgiyono, 2010:49).

Berdasarkan data pada Badan Pusat Statistik, jumlah angkatan kerja pada Februari 2022 sebanyak 144,01 juta orang, naik 4,20 juta orang dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Pada waktu yang sama, tingkat pengangguran terbuka mencapai angka 5,83%, yang artinya menunjukkan bahwa sebanyak 8,4 juta orang di Indonesia tidak memiliki pekerjaan.

Namun meski begitu, tingginya angka pengangguran juga diiringi dengan bertambahnya perusahaan di sektor industri, seperti sektor barang dan jasa. Sebagian besar bisnis yang bergerak dalam bidang barang dan jasa bergerak di bidang online, termasuk proses pemilihan karyawan (Nugraha & Wahyuhastuti, 2017:2). Proses perekrutan dilakukan melalui media sosial agar perekrut dapat menemukan kandidat lebih cepat dan dapat memangkas biaya operasional. (Anand & Chitra, 2016 dalam Okolie & Irabor, 2017:116). Alasan lain penggunaan sosial media dalam proses perekrutan adalah karena pertumbuhan pengguna media sosial yang meningkat sehingga dapat dimanfaatkan untuk mengidentifikasi dan merekrut kandidat potensial bagi perusahaan.

Salah satu media yang digunakan dalam proses perekrutan adalah LinkedIn. LinkedIn merupakan situs profesional terbesar di dunia yang memiliki lebih dari 645 juta pengguna yang tersebar lebih dari 200 negara di dunia dengan misi untuk menghubungkan para profesional untuk membuat lebih produktif dan sukses. Situs ini sering digunakan untuk melakukan penyaringan pertama dalam pencarian karyawan. Hanya dalam waktu 15 tahun, LinkedIn telah menjadi alat yang kuat untuk promosi diri, perekrutan, dan *networking*, serta menjadi jaringan profesional terbesar di dunia (Knight, 2019:399).

Meskipun para pencari kerja dimudahkan dengan adanya teknologi di bidang rekrutmen, tetapi kompleksnya persoalan mengenai pekerjaan dengan banyaknya persaingan, hambatan, dan tantangan dapat menimbulkan fenomena kecemasan mengenai dunia kerja (Sari & Astuti, 2014:3). Kecemasan adalah perasaan takut atau khawatir yang samar; kecemasan juga merupakan respons terhadap rangsangan eksternal atau internal yang dapat memiliki gejala fisik, kognitif, dan emosional (Videback, 2020:517). Berdasarkan data prapenelitian yang dilakukan kepada 135 mahasiswa di setiap jurusan UIN Malang, diperoleh hasil bahwa hampir 65% mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja. Terjadinya kecemasan ini secara umum adalah karena ketidakpastian bagaimana kelak nasib mereka setelah lulus dari perguruan tinggi serta tuntutan masyarakat terhadap dirinya (Nadira & Zarfiel, 2013 dalam Hanim & Ahlas, 2020:42)

Durand dan Barlow (2006:161) mengatakan bahwa lingkungan sosial merupakan faktor yang menimbulkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, salah satunya adalah *social comparison*. Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Pisarik, dkk., (2017:346) yang berjudul *A Phenomenological Study of Career Anxiety Among College Students*, diperoleh hasil bahwa perbandingan sosial atau *social comparison* menjadi salah satu penyebab kecemasan karir pada mahasiswa.

Social comparison merupakan penilaian kognitif untuk mengevaluasi dirinya dengan cara membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain terkait atribut yang dimiliki (Jones, 2001:646). Menurut Festinger (1954:117), persaingan dalam interaksi sosial menyebabkan adanya kebutuhan untuk melakukan *social*

comparison sehingga tanpa disadari individu berusaha mendapatkan pekerjaan ideal dengan melakukan evaluasi melalui *social comparison*. Dengan membanding-bandingkan pekerjaan dan karir, tidak jarang timbul perasaan khawatir mengenai proses individu dengan individu lainnya.

Berdasarkan survei pra penelitian yang dilakukan mulai tanggal 15 Oktober 2022 kepada mahasiswa minimal semester 7 di UIN Malang dengan masing-masing 5 orang dari setiap jurusan, menunjukkan bahwa 50% dari 135 responden yaitu 68 orang membandingkan dirinya dengan orang lain di LinkedIn.

Metode

Dalam penelitian ini menggunakan variabel bebas atau variabel independen yaitu *Social Comparison*, sedangkan variabel terikat atau dependen variabel yaitu Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja. Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan penilaian dari individu terhadap pencapaian tujuan yang berkaitan dengan dunia kerja yang belum pasti dan tidak dapat diprediksi, sehingga menyebabkan individu mengalami konflik dalam diri yang mengakibatkan terganggunya respon-respon fisiologis seperti keringat berlebih maupun jantung yang berdebar saat bersinggungan mengenai seputar kerja, serta terganggunya perilaku seperti menghindari segala hal yang berkaitan dengan dunia kerja (Fitri, 2022:23). Untuk mengukur variabel kecemasan menghadapi dunia kerja digunakan skala yang peneliti buat sendiri berdasarkan sumber-sumber pengetahuan yang dikemukakan oleh Videback (2020:520) yang terdiri dari aspek fisik, kognitif, dan emosional.

Social comparison merujuk pada penilaian kognitif individu dengan cara membandingkan atribut dirinya dengan orang lain. *Social comparison* dapat digunakan untuk mengumpulkan informasi mengenai atribut, ekspektasi sosial, dan norma-norma (Rubble, 1983; Wood, 1989 dalam Jones, 2001:646). Untuk mengukur variabel *social comparison* digunakan skala yang peneliti buat sendiri berdasarkan sumber-sumber pengetahuan yang dikemukakan oleh Jones (2001:649) yang terdiri dari atribut fisik dan atribut personal/sosial.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa akhir minimal semester 7 Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim pengguna LinkedIn sebanyak 54 orang. Metode penentuan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode sampel jenuh. Metode sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel jika semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel.

Pada penelitian ini teknik analisis data menggunakan bantuan *software SPSS* versi 23 for *windows* dan *Microsoft Excel* 2013. Adapun data yang diperoleh melalui kuesioner dianalisis dengan teknik-teknik meliputi (1) analisis deskriptif (2) uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* (3) uji linieritas menggunakan *Test for Linierity* (4) uji hipotesis menggunakan uji regresi linier sederhana.

Hasil

Hasil penelitian pada variabel *social comparison* berada pada kategori tinggi sebesar 13% atau sebanyak 7 orang, kategori sedang sebanyak 72% atau sebanyak 39 orang, dan kategori rendah sebanyak 15% atau 8 orang. Hasil menunjukkan bahwa tingkat *social comparison* mahasiswa akhir Jurusan Psikologi di UIN Malang paling banyak pada kategori sedang. Selain itu, indikator *social comparison* paling banyak ialah menganggap bentuk tubuh kurang proporsional dibanding yang orang lain dan membandingkan prestasi dengan orang lain.

Pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja yang berada pada kategori tinggi sebanyak 13% atau sebanyak 7 orang, kategori sedang sebanyak 74% atau sebanyak 40 orang, dan kategori rendah sebanyak 13% atau 7 orang. Hasil menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir Jurusan Psikologi di UIN Malang paling banyak pada kategori sedang. Selain itu, indikator kecemasan menghadapi dunia kerja paling banyak ialah nafas yang terengah-engah saat membayangkan tes kerja, ragu akan mendapatkan pekerjaan impian, dan gugup ketika memikirkan tentang pekerjaan.

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana, diperoleh hasil bahwa *social comparison* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan menghadapi

dunia kerja dengan besar pengaruh 5% sedangkan 95% dipengaruhi oleh faktor yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis yang menguji pengaruh variabel *social comparison* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, maka diperoleh hasil bahwa *social comparison* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja dengan *R square* 0,005 yang artinya memiliki pengaruh sebanyak 5% sedangkan 95% kecemasan menghadapi dunia kerja dipengaruhi oleh faktor lain.

Kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki dampak psikologis yang dapat digolongkan menjadi tiga, yaitu: (1) terganggunya pola pemikiran seperti ketakutan dan kekhawatiran terhadap dunia kerja; (2) terganggunya perilaku seperti menghindari segala macam hal yang berkaitan dengan dunia kerja; (3) terganggunya respons-respons fisiologis seperti berkeringat maupun jantung berdebar saat bersinggungan mengenai seputar dunia kerja (Sari & Astuti, 2014:5).

Hal yang berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja bukan hanya *social comparison* melainkan seperti peristiwa traumatis, mengamati respon ketakutan pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial (Nevid, 2005). Penelitian ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Naru (2021) diperoleh hasil bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja siswa SMK lebih tinggi dari siswa SMA. Faktor yang menyebabkan siswa SMK lebih tinggi dalam kecemasan menghadapi dunia kerja adalah karena tuntutan untuk mendapat pekerjaan setelah lulus dan mereka akan bersaing dengan lulusan lainnya untuk mendapatkan suatu pekerjaan. Faktor lainnya yaitu dengan membayangkan kepastian pekerjaan, cemas menghadapi panggilan kerja, cemas karena ketidakjelasan bidang kerja yang diminati atau diambil, serta cemas memikirkan keharusan untuk mendapatkan pekerjaan tetap (Juliarti, 2007 dalam Naru, dkk., 2021:tanpa halaman).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data pada penelitian tentang pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir pengguna LinkedIn Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dapat diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *social comparison* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja dengan besar pengaruh 5%. Hal ini berarti bahwa 95% kecemasan menghadapi dunia kerja dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Adhyaksa & Rusgiyono, (2010). Persepsi Dunia Kerja Terhadap Lulusan Fresh Graduate S1 Menggunakan Multidimensional Unfolding (Studi Kasus: Dunia Usaha di Kabupaten Batang). *Media Statistika*, 1 (3). 49-57
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human relations*, 7(2), 117-140
- Fitri, N. L. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Alumni Psikologi Universitas Medan Area (Skripsi, Universitas Medan Area)
- Hurlock, E.B. (2008). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga
- Jones, D. C. (2001). Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Sex roles*, 45(9), 645-664.
- Knight, M. (2019). Teaching Responsible Social Media Practices in Business and Professional Communication: The Importance of LinkedIn. *Business and Professional Communication Quarterly*, 82(4), 399-400.
- Naru Nafis W, dkk. (2021). Perbedaan Kecemasan dalam menghadapi Dunia Kerja pada siswa SMA dan SMK Surabaya (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya)
- Nevid, J., Rathus, S., & Greene, B. (2005). Pengantar Psikologi Abnormal. Bandung: Erlangga

- Nugraha, A. E. P., & Wahyuhastuti, N. (2017). Start Up Digital Business: Sebagai Solusi Penggerak Wirausaha Muda. *Jurnal Nusantara Aplikasi Manajemen Bisnis*, 2(1), 1-9
- Okolie, U. C., & Irabor, I. E. (2017). E-recruitment: Practices, Opportunities and Challenges. *European Journal of Business And Management*, 9(11), 116-122.
- Pisarik, C. T., Rowell, P. C., & Thompson, L. K. (2017). A Phenomenological Study of Career Anxiety among College Students. *The Career Development Quarterly*, 65(4), 339-352.
- Sari, D. Y., & Astuti, T. P. (2014). Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Konsep Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Empati*, 3(4), 131-142.
- Videback, S. L. (2020). *Psychiatric-Mental Health Nursing*. Wolters Kluwer

