

**HUBUNGAN ORIENTASI PERBANDINGAN SOSIAL DAN
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
UIN MALANG ANGKATAN 2022**

SKRIPSI



Oleh:

Dini Rahmawati

NIM. 220401110210

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

2026

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN ORIENTASI PERBANDINGAN SOSIAL DAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN MALANG
ANGKATAN 2022**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Dini Rahmawati
NIM. 220401110210

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN ORIENTASI PERBANDINGAN SOSIAL DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN MALANG ANGKATAN 2022

SKRIPSI

Oleh

Dini Rahmawati

NIM. 220401110210

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing I <u>Hamim, S.s., M.Pd.I</u> NIP. 19820507201802011209		19 - Mei - 2026
Dosen Pembimbing II <u>Dr. Fina Hidayati, MA</u> NIP. 198610092015032002		19 - Mei - 2026

Malang, 19 Mei 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Fina Hidayati, M.A.
NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN ORIENTASI PERBANDINGAN SOSIAL DAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN MALANG
ANGKATAN 2022
SKRIPSI

Oleh

Dini Rahmawati

NIM. 220401110210

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi Pada tanggal 9 Juni 2026

Susunan Dewan Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Penguji Utama <u>Dr. M. Mahpur, M.Si</u> NIP. 197605052005012003		25-06-2026
Ketua Penguji <u>Dr. Fina Hidayati, MA</u> NIP. 198610092015032002		26-06-2026
Sekretaris Ujian <u>Hamim, S.s., M.Pd.I</u> NIP.19820507201802011209		29-06-2026

Disahkan oleh.



Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

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

**HUBUNGAN ORIENTASI PERBANDINGAN SOSIAL DAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN MALANG
ANGKATAN 2022**

Yang ditulis oleh:

Nama : Dini Rahmawati
NIM : 220401110210
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 19 Mei 2026

Dosen Pembimbing I



Hamim, S.s., M.Pd.I
NIP.19820507201802011209

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu 'alaikum wr.wb

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

**HUBUNGAN ORIENTASI PERBANDINGAN SOSIAL DAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN MALANG
ANGKATAN 2022**

Yang ditulis oleh:

Nama : Dini Rahmawati
NIM : 220401110210
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

Malang, 19 Mei 2026

Dosen Pembimbing II



Dr. Fina Hidayati, M.A.
NIP. 198610092015032002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dini Rahmawati

NIM : 220401110210

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“HUBUNGAN ORIENTASI PERBANDINGAN SOSIAL DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN MALANG ANGKATAN 2022”** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

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

Malang, 19 Mei 2026

Penulis



Dini Rahmawati

NIM.220401110210

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. Al-Baqarah: 286)

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهٖ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ

“Janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebagian kamu lebih banyak dari sebagian yang lain.”

(QS. An-Nisa: 32)

“The only person you should try to be better than is the person you were yesterday.”

(Matsuo Bashō)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, karya ini aku persembahkan kepada orang-orang yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat selama proses penyusunan skripsi ini.

Teruntuk Ayah tercinta, terima kasih atas segala perjuangan, kerja keras, dan pengorbanan yang telah diberikan kepada istri dan anak-anaknya. Terima kasih karena selalu memenuhi kebutuhan aku, memberikan saran, arahan, serta dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Untuk Ibu tercinta, terima kasih atas kasih sayang, perhatian, dukungan, dan doa yang tidak pernah berhenti diberikan kepadaku. Terima kasih karena selalu menjadi tempat pulang dan sumber kekuatan bagiku.

Untuk Indra, terima kasih karena sudah hadir dan menjadi salah satu bagian penting dalam proses ini. Terima kasih atas dukungan emosional, perhatian, kesabaran, dan waktu yang selalu diberikan untukku. Terima kasih karena selalu ada di saat aku berada di kondisi yang tidak baik, mendengarkan keluh kesahku, serta membantuku memahami hal-hal yang belum aku mengerti selama proses penyusunan skripsi ini.

Untuk teman-teman seperjuanganku, khususnya Regita, Zhuriya, Agistha, KKN Karimun Jawa 1945, (E)verlasting, Rindit, dan teman-teman kamarku selama di Mahad, terima kasih atas segala bantuan, informasi, semangat, pengalaman menyenangkan, dan kebersamaan yang diberikan selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena sudah menjadi tempat berbagi cerita dan saling menguatkan dalam berbagai proses yang tidak mudah. Salah satu hal yang paling aku syukuri dalam hidupku karena dapat berteman baik dengan mereka yang sangat terasa ketulusannya dan aku merasa seperti memiliki keluarga baru di tempat perantauan ini, yang mungkin akan terasa sangat sepi tanpa mereka.

Serta untuk diriku sendiri, Dini Rahmawati, terima kasih karena sudah bertahan dan terus berusaha sampai sejauh ini. Terima kasih karena tidak menyerah meskipun banyak rasa lelah, takut, dan tekanan yang harus dilewati selama proses penyusunan skripsi ini. Aku bersyukur kepada Allah SWT karena telah diberikan kekuatan serta dipertemukan dengan orang-orang baik yang selalu mendukungku.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang penuh ilmu pengetahuan dan menjadi suri teladan bagi seluruh umat hingga akhir zaman.

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari berbagai hambatan dan tantangan. Namun, berkat doa, dukungan, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak, penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Pd.I selaku Rektor UIN Malang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Malang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan arahan dan dukungan selama penulis menempuh pendidikan.
4. Bapak Hamim, S.S., M.Pd.I selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing penulis dengan penuh kesabaran. Terima kasih atas segala arahan, saran, motivasi, serta ilmu yang diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan lebih baik dan terarah.
5. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, dukungan, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran dan perhatian yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

6. Segenap dosen dan civitas akademika Fakultas Psikologi UIN Malang yang telah memberikan ilmu, pengalaman, bantuan, dan dukungan kepada penulis selama menjalani proses perkuliahan.
7. Kepada seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam pengisian instrumen penelitian. Kontribusi yang diberikan sangat berarti bagi kelancaran dan keberhasilan penyusunan penelitian ini.
8. Kedua orang tua, saudara, serta keluarga besar penulis yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan, semangat, dan pengorbanan yang tidak ternilai selama perjalanan pendidikan penulis hingga tahap penyelesaian skripsi ini.
9. Sahabat dan teman-teman penulis yang selalu memberikan semangat, dukungan, bantuan, serta menjadi tempat berbagi cerita dan perjuangan selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
10. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan bagi penulis maupun pembaca.

Malang, 19 Mei 2026

Penulis

Dini Rahmawati

NIM.220401110210

ABSTRAK

Rahmawati, Dini, 2026. Hubungan Orientasi Perbandingan Sosial dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Malang Angkatan 2022. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Dosen Pembimbing : Hamim, S.s., M.Pd.I

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara orientasi perbandingan sosial dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami stres akademik akibat tuntutan penyelesaian skripsi, target kelulusan, serta kecenderungan membandingkan diri dengan teman sebaya. Orientasi perbandingan sosial merupakan kecenderungan individu membandingkan kemampuan dan opininya dengan orang lain sebagai bentuk evaluasi diri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022 yang sedang menyusun skripsi dengan jumlah populasi 3.249 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 258 mahasiswa. Instrumen penelitian menggunakan skala Orientasi Perbandingan Sosial dan skala Stres Akademik. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa orientasi perbandingan sosial mayoritas berada pada kategori sedang sebesar 67,83%, sedangkan stres akademik mayoritas berada pada kategori sedang sebesar 70,93%. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,899 dengan signifikansi $<0,001$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara orientasi perbandingan sosial dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Artinya, semakin tinggi orientasi perbandingan sosial, maka semakin tinggi pula stres akademik yang dirasakan mahasiswa.

Kata kunci: orientasi perbandingan sosial, stres akademik, mahasiswa tingkat akhir.

ABSTRACT

Rahmawati, Dini, 2026. The Relationship Between Social Comparison Orientation and Academic Stress in Final Year Students of UIN Malang Class of 2022. Undergraduate Thesis. Faculty of Psychology, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor: *Hamim, S.s., M.Pd.I*

This study aims to determine the relationship between social comparison orientation and academic stress in final-year students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Final-year students are vulnerable to academic stress due to the demands of completing their thesis, graduation goals, and the tendency to compare themselves with peers. Social comparison orientation is an individual's tendency to compare their abilities and opinions with others as a form of self-evaluation.

This study used a quantitative approach with a correlational design. The study population was 3.249 final-year students from UIN Malang, class of 2022, who were writing their theses. The sampling technique used purposive sampling, with 258 respondents. The research instruments used the Social Comparison Orientation scale and the Academic Stress scale. Data analysis was performed using the Spearman's rho correlation test.

The results showed that the majority of social comparison orientations were in the moderate category (67,83%), while the majority of academic stress was in the moderate category (70,93%). The hypothesis test results showed a correlation coefficient of 0.899 with a significance level of $<0,001$. These results indicate a very strong and significant positive relationship between social comparison orientation and academic stress in final-year students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. This means that the higher the social comparison orientation, the higher the academic stress experienced by students.

Keywords: *social comparison orientation, academic stress, final-year students.*

الملخص

رحماواتي، ديني، 2026. العلاقة بين التوجه نحو المقارنة الاجتماعية والضغط الأكاديمي لدى طلاب السنة النهائية في جامعة مالانج الإسلامية الحكومية، دفعة 2022. رسالة بكالوريوس. كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، مالانج.

المشرف: حميم، س.س.، ماجستير في التربية

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين التوجه نحو المقارنة الاجتماعية والضغط الأكاديمي لدى طلاب السنة النهائية في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج. يُعَدُّ طلاب السنة النهائية أكثر عرضةً للضغط الأكاديمي نظرًا لمتطلبات إنجاز أطروحاتهم، وأهداف التخرج، وميلهم لمقارنة أنفسهم بأقرانهم. يُعرَّف التوجه نحو المقارنة الاجتماعية بأنه ميل الفرد إلى مقارنة قدراته وآرائه بالآخرين كشكل من أشكال التقييم الذاتي.

استخدمت هذه الدراسة منهجًا كميًا بتصميم ارتباطي. شملت عينة الدراسة 3.249 طالبًا وطالبة من طلاب السنة النهائية في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، دفعة 2022، والذين كانوا بصدد كتابة أطروحاتهم. واعتمدت الدراسة أسلوب العينة الهادفة، حيث بلغ عدد المشاركين 258 طالبًا وطالبة. واستخدمت أدوات البحث مقياس التوجه نحو المقارنة الاجتماعية ومقياس الضغط الأكاديمي. وتم تحليل البيانات باستخدام (rho) اختبار ارتباط سبيرمان.

أظهرت النتائج أن غالبية التوجهات نحو المقارنة الاجتماعية كانت ضمن الفئة المتوسطة (67,83%)، وكذلك غالبية الضغط الأكاديمي (70,93%). أظهرت نتائج اختبار الفرضية معامل ارتباط قدره 0,899 بمستوى دلالة أقل من 0,001. تشير هذه النتائج إلى وجود علاقة إيجابية قوية ودالة إحصائيًا بين التوجه نحو المقارنة الاجتماعية والضغط الأكاديمي لدى طلاب السنة النهائية في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج. وهذا يعني أنه كلما زاد التوجه نحو المقارنة الاجتماعية، زاد الضغط الأكاديمي الذي يعاني منه الطلاب.

الكلمات المفتاحية: التوجه نحو المقارنة الاجتماعية، الضغط الأكاديمي، طلاب السنة النهائية

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS	iv
NOTA DINAS	v
SURAT PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
<i>المخلص</i>	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II	9
KAJIAN TEORI.....	9

A. Orientasi Perbandingan Sosial	9
1. Definisi Orientasi Perbandingan Sosial	9
2. Orientasi Perbandingan Sosial dalam Perspektif Islam	11
3. Faktor yang Mempengaruhi Orientasi Perbandingan Sosial.....	24
4. Dimensi Orientasi Perbandingan Sosial.....	26
5. Dampak Orientasi Perbandingan Sosial.....	28
B. Stres Akademik	30
1. Definisi Stres Akademik	30
2. Stres Akademik dalam perspektif Agama Islam	31
3. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	42
4. Dimensi Stres Akademik.....	44
5. Dampak Stres Akademik.....	46
C. Hubungan Antara Orientasi Perbandingan Sosial dan Stres Akademik.....	47
D. Kerangka Konseptual	49
E. Hipotesis Penelitian.....	49
BAB III.....	50
METODE PENELITIAN	50
A. Pendekatan Penelitian	50
B. Identifikasi Variabel Penelitian	50
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	51
D. Populasi, Sampel, Teknik Pengambilan Sampel, dan Teknik Pengumpulan Data	55
1. Populasi.....	55
2. Sampel.....	55
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	56
4. Teknik Pengumpulan Data	57
E. Validitas dan Reliabilitas.....	58
1. Uji Validitas.....	58
2. Uji Reliabilitas	60
F. Teknik Analisis Data	61

1. Coding Data	62
2. Tabulasi Data.....	62
3. Analisis Deskriptif	62
4. Kategorisasi Data	63
5. Analisis Berdasarkan Karakteristik Responden	63
6. Analisis Per Dimensi.....	63
BAB IV	66
HASIL DAN PEMBAHASAN	66
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	66
B. Pelaksanaan Penelitian	67
C. Data Demografis Penelitian	68
1. Data Demografis Berdasarkan Jenis Kelamin.....	68
2. Data Demografis Berdasarkan Usia	69
3. Data Demografis Berdasarkan Fakultas.....	69
D. Hasil Analisis Data.....	70
1. Analisis Deskriptif	70
2. Analisis Per Dimensi Variabel	82
3. Uji Asumsi.....	86
4. Uji Hipotesis	87
E. Pembahasan.....	90
1. Tingkat Orientasi Perbandingan Sosial pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Malang Angkatan 2022	90
2. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Malang Angkatan 2022	91
3. Hubungan Orientasi Perbandingan Sosial dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Malang Angkatan 2022.....	93
BAB V.....	97
KESIMPULAN DAN SARAN	97
A. Kesimpulan	97
B. Keterbatasan Penelitian.....	98

C. Saran.....	98
1. Saran Praktis	98
2. Saran Akademis.....	99
DAFTAR PUSTAKA.....	100

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Analisis Psikolinguistik QS. An-Nisa Ayat 32	12
Tabel 2. 2 Analisis Psikolinguistik HR. Abu Hurairah. RA	22
Tabel 2. 3 Analisis Psikolinguistik QS. Al-Baqarah Ayat 286	32
Tabel 2. 4 Analisis Psikolinguistik HR. Anas bin Malik RA	37
Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Instrumen Orientasi Perbandingan Sosial	52
Tabel 3. 2 <i>Skoring</i> Skala Orientasi Perbandingan Sosial	52
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Instrumen Stres Akademik	54
Tabel 3. 4 <i>Skoring</i> Skala Stres Akademik	54
Tabel 3. 5 Uji Validitas Instrumen Orientasi Perbandingan Sosial	59
Tabel 3. 6 Uji Validitas Instrumen Stres Akademik	60
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Orientasi Perbandingan Sosial	61
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Stres Akademik	61
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	68
Tabel 4. 2 Distribusi Subjek Responden Berdasarkan Usia.....	69
Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Fakultas.....	69
Tabel 4. 4 Hasil Uji Deskriptif Orientasi Perbandingan Sosial.....	71
Tabel 4. 5 Kategori Orientasi Perbandingan Sosial	71
Tabel 4. 6 Orientasi Perbandingan Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin.....	72
Tabel 4. 7 Orientasi Perbandingan Sosial Berdasarkan Usia	73
Tabel 4. 8 Orientasi Perbandingan Sosial Berdasarkan Fakultas	74
Tabel 4. 9 Persentase Dimensi Orientasi Perbandingan Sosial	75
Tabel 4. 10 Hasil Uji Deskriptif Stres Akademik.....	76
Tabel 4. 11 Kategori Stres Akademik.....	77
Tabel 4. 12 Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	78
Tabel 4. 13 Stres Akademik Berdasarkan Usia	79
Tabel 4. 14 Stres Akademik Berdasarkan Fakultas	80
Tabel 4. 15 Persentase Dimensi Stres Akademik	81
Tabel 4. 16 Dimensi Orientasi Perbandingan Sosial	82
Tabel 4. 17 Dimensi Stres Akademik	84

Tabel 4. 18 Hasil Uji Normalitas.....	86
Tabel 4. 19 Hasil Uji Korelasional.....	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1. Scatter Plots.....	87
Gambar 4. 2 Diagram Korelasi Antar Dimensi.....	89

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Blueprint</i> Skala Orientasi Perbandingan Sosial.....	103
Lampiran 2. <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik.....	104
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	105
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian di UIN Malang	107
Lampiran 5. Data Mahasiswa Aktif UIN Malang Angkatan 2022.....	108
Lampiran 6. Analisis Data.....	109
Lampiran 7. Infografis Saran Praktis	113
Lampiran 8. Hasil Turnitin.....	114

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase studi yang penuh tekanan akibat rangkaian proses skripsi, mulai dari pengajuan judul, penyusunan proposal, pengambilan data, laporan akhir, target kelulusan serta tuntutan untuk segera menyelesaikan studi. Situasi ini menempatkan mahasiswa pada tekanan berlapis karena adanya revisi yang berulang, penyesuaian format penulisan, standar metodologis yang ketat, serta dinamika relasi dengan dosen pembimbing yang tidak selalu berjalan lancar. Kendala yang sering muncul antara lain sulit memperoleh jadwal bimbingan, respons yang lambat, dan koreksi penulisan yang dirasa berat, sehingga proses penyelesaian skripsi semakin menuntut secara akademik maupun emosional.

Studi ini diawali dengan wawancara pada 11 mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022 yang dilakukan pada tanggal 09 hingga 13 Desember 2025. Hasil penelitian pendahuluan menunjukkan bahwa partisipan mengaku sering merasa tertinggal setelah melihat teman sebaya sudah berada pada tahap seminar proposal, sidang, atau bahkan lulus lebih dulu, sementara mereka masih pada proses revisi atau penyusunan bab tertentu. Pengalaman tersebut menggambarkan adanya situasi yang memicu evaluasi progres diri dan menimbulkan tekanan akademik yang dirasakan lebih berat ketika dibandingkan dengan pencapaian teman sebaya.

Pertanyaan wawancara diajukan untuk melihat keterkaitan antara perbandingan dengan teman sebaya dan tekanan akademik, yaitu pikiran dan perasaan ketika mengetahui teman sebaya sudah seminar proposal, sidang, atau lulus lebih dulu. Masing-masing partisipan mengungkapkan bahwa melihat keberhasilan akademik teman mendorong munculnya perbandingan sosial yang membuat mereka merasa tertinggal, kurang mampu, dan mengalami berbagai emosi negatif seperti gelisah, kecewa, bersalah, serta malu terhadap kondisi akademik yang sedang dijalani.

Dampak psikologis dari pengalaman tersebut tergambar dalam keseharian partisipan, misalnya kecenderungan menunda atau takut salah dalam pengerjaan skripsi, kesulitan fokus ketika membuka dokumen, serta munculnya keluhan fisik seperti sulit tidur dan mudah lelah. Pola ini menunjukkan bahwa pengalaman membandingkan progres dengan teman sebaya tidak berhenti pada penilaian kognitif semata, tetapi berkaitan dengan respons emosional dan perubahan perilaku yang dapat mengganggu proses penyusunan skripsi. Kondisi ini memperlihatkan bahwa tekanan akademik yang dialami mahasiswa dapat terlihat dalam gejala psikologis maupun keluhan fisik.

Fenomena tersebut kemudian diperkuat oleh hasil data yang diperoleh melalui survei singkat terhadap 32 mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022. Hasil data awal menunjukkan bahwa 62,5% responden menyatakan sering membandingkan progres skripsinya dengan teman seangkatan, sementara 78,1% responden mengaku informasi mengenai teman yang telah seminar atau sidang mendorong mereka menilai posisi diri dalam proses penyusunan skripsi. Temuan ini menguatkan gambaran bahwa perbandingan sosial terkait progres skripsi merupakan pengalaman yang cukup dominan dan berpotensi memengaruhi cara mahasiswa menilai dirinya sendiri dalam menghadapi tuntutan akademik.

Rangkaian pengalaman yang didukung data lapangan ini menunjukkan bahwa tekanan yang dialami mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022 telah berkembang menjadi beban psikologis yang khas dan intens. Tekanan tersebut muncul dari tuntutan penyelesaian skripsi yang kompleks, sekaligus diperkuat oleh paparan informasi progres teman sebaya yang memicu evaluasi diri, perasaan tertinggal, serta respons emosional dan perilaku yang mengganggu. Kondisi inilah yang menjadi landasan penting untuk memahami dinamika stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam konteks penyusunan tugas akhir.

Beban psikologis pada fase penyusunan tugas akhir tersebut secara teoretis dapat dikategorikan sebagai stres akademik, yaitu kondisi ketika tuntutan akademik yang menyertai proses penyusunan skripsi dipersepsi melebihi kemampuan mahasiswa untuk mengatasinya, sehingga memunculkan respons emosional, kognitif, dan perilaku yang mengganggu (Rahmawati, 2012). Pada

fase penyusunan tugas akhir, stres akademik tercermin dari berbagai gejala psikologis, seperti kekhawatiran berlebihan terkait progres, pikiran yang terus menerus dipenuhi kecemasan tentang kemungkinan tidak lulus tepat waktu, serta kesulitan menenangkan diri menjelang tenggat bab atau jadwal bimbingan. Kajian oleh Tanjungsari *et al.* (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi banyak melaporkan kecemasan yang meningkat saat bimbingan, ketegangan ketika menghadapi revisi, dan rasa takut melakukan kesalahan sehingga memilih menunda pengerjaan tugas akhir dan menghindari kontak dengan dosen pembimbing.

Bentuk penundaan ini sering muncul sebagai prokrastinasi akademik, yaitu sengaja menunda menulis atau mengolah data meskipun menyadari konsekuensi negatifnya, dan pola ini berkaitan dengan tingkat stres akademik yang lebih tinggi (Tanjaya & Basaria, 2024). Di sisi lain, pengalaman membandingkan progres dengan teman sebaya juga menimbulkan rasa tidak mampu, rendah diri, dan kelelahan mental. Oleh karena itu, gejala yang sering muncul pada mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022, seperti *overthinking*, kecemasan bimbingan, prokrastinasi karena takut salah, hingga rasa tertinggal, merupakan ciri-ciri inti dari respons stres akademik yang perlu diatasi.

Kondisi stres akademik yang berkelanjutan tidak hanya berhenti pada rasa tertekan saat mengerjakan skripsi, tetapi berdampak langsung pada fungsi belajar, emosi, dan kesehatan. Dari sisi fungsi belajar, stres akademik dapat menurunkan konsentrasi, mengganggu proses berpikir, melemahkan motivasi, serta berkaitan dengan penurunan prestasi dan kualitas kinerja akademik (Rimala et al., 2024). Secara emosional, mahasiswa dengan stres akademik tinggi lebih rentan mengalami kecemasan, rasa bersalah, perasaan rendah diri, mudah putus asa, hingga gejala depresi yang pada akhirnya menurunkan kesejahteraan psikologis mereka sebagai calon lulusan (Gisela et al., 2025). Tekanan yang berlangsung terus menerus juga berpengaruh pada kondisi fisik, antara lain gangguan tidur, kelelahan berkepanjangan, sakit kepala, serta keluhan psikosomatis lain yang muncul bersamaan dengan stres akademik dan berkorelasi dengan penurunan

kualitas tidur mahasiswa (Hakim et al., 2024). Dengan demikian, stres akademik yang tidak terkontrol selama proses penyusunan skripsi.

Fakta bahwa stres akademik juga dipicu oleh penilaian diri dan perbandingan sosial mengarahkan penelitian pada kerangka teori yang menjelaskan mekanisme tersebut. Tekanan akademik yang muncul pada fase penyusunan skripsi tidak hanya dipengaruhi oleh besarnya tuntutan tugas, tetapi juga oleh cara mahasiswa menilai posisi dirinya di tengah lingkungan akademik yang penuh standar pencapaian. Pada tahap ini, proses evaluasi diri cenderung lebih sering terjadi karena mahasiswa terus memantau kemajuan, mengevaluasi apakah kemajuannya sudah sesuai harapan, dan mencari patokan yang dianggap wajar untuk fase akhir studi. Membandingkan diri dengan orang lain yang dinilai relevan adalah mekanisme yang umum digunakan ketika tolok ukur objektif tidak selalu jelas.

Kecenderungan orientasi perbandingan sosial ini menjadi semakin menonjol dalam konteks mahasiswa tingkat akhir. Pada fase penyusunan skripsi, lingkungan sosial mahasiswa dipenuhi oleh informasi terkait capaian teman sebaya, baik melalui interaksi langsung seperti saling bertukar kabar progres bimbingan, pengumuman jadwal seminar dan sidang, maupun melalui unggahan kelulusan dan wisuda di media sosial. Situasi tersebut menyediakan banyak stimulus perbandingan yang secara tidak langsung mendorong mahasiswa untuk menilai posisi dan kemajuan dirinya. Hal ini mengindikasikan bahwa perbandingan sosial dapat memperkuat respon emosional negatif ketika individu menilai dirinya berada pada posisi yang kurang menguntungkan dibanding orang lain (Akbar & Hakim, 2024). Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki orientasi perbandingan sosial tinggi berpotensi lebih sensitif terhadap selisih progres akademik dengan teman sebaya.

Hubungan prediktif antara perbandingan sosial dan tekanan psikologis tersebut didukung oleh tinjauan penelitian terdahulu. Secara umum, sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa umumnya muncul ketika tuntutan akademik dipersepsi melampaui sumber daya yang dimiliki individu, sehingga berdampak pada gangguan konsentrasi,

penurunan motivasi belajar, kecenderungan prokrastinasi, serta keluhan kesejahteraan psikologis dan fisik. Di sisi lain, kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain berhubungan dengan meningkatnya kerentanan afektif, seperti menurunnya harga diri dan meningkatnya ketidaknyamanan psikologis (Putra, 2018). Keterkaitan antara perbandingan sosial dan tekanan akademik juga ditunjukkan dalam penelitian (Oktariani, 2024) yang berfokus pada pengaruh *social comparison* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, di mana *social comparison* dilaporkan berasosiasi positif dengan stres akademik dan menjelaskan 52,5% variasi stres akademik ($R^2=0,525$). Rangkaian temuan ini mengindikasikan bahwa perbandingan sosial cenderung berkaitan dengan emosi negatif, penilaian diri yang kurang adaptif, serta meningkatnya tekanan psikologis dalam konteks akademik secara umum.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara stres akademik dan perbandingan sosial, namun sebagian besar masih menganggap mahasiswa sebagai kelompok yang homogen tanpa mempertimbangkan fase studi secara spesifik. Studi Oktariani (2024) memang telah meneliti pengaruh *social comparison* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, tetapi dilakukan pada konteks institusi yang berbeda dengan instrumen yang tidak sepenuhnya sama. Selain itu, kajian yang secara khusus membahas hubungan orientasi perbandingan sosial sebagai karakteristik individu dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir masih terbatas, terutama di perguruan tinggi keagamaan. UIN Malang sendiri memiliki kekhasan budaya akademik dan sistem bimbingan skripsi yang dapat memengaruhi pengalaman mahasiswa, namun aspek ini belum banyak diteliti dalam kaitannya dengan variabel tersebut. Oleh karena itu, penelitian pada mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022 menjadi penting untuk memberikan pemahaman yang lebih kontekstual serta memperkuat dasar empiris terkait hubungan orientasi perbandingan sosial dan stres akademik.

Kesenjangan penelitian pada mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022 menunjukkan pentingnya studi ini dilakukan, mengingat tingginya kompleksitas tuntutan akademik yang disertai tekanan kesiapan kerja serta

ekspektasi keluarga terkait kelulusan. Kondisi tersebut membuat faktor psikologis yang berhubungan dengan stres akademik perlu dikaji lebih mendalam, terutama karena kecenderungan perbandingan sosial dapat meningkat seiring paparan capaian teman sebaya melalui interaksi langsung maupun media sosial. Penelitian ini diharapkan mampu mengidentifikasi mahasiswa yang lebih rentan secara psikologis, khususnya mereka yang sensitif terhadap perbedaan progres akademik dan sering menjadikan capaian orang lain sebagai acuan evaluasi diri. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar pengembangan program pendampingan skripsi, layanan konseling, dan strategi dukungan kampus yang lebih tepat sasaran. Dengan demikian, penelitian ini penting untuk memberikan dasar empiris dalam memahami hubungan kedua variabel pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat orientasi perbandingan sosial pada mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022?
2. Bagaimana tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat perbandingan sosial dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022?

C. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis tingkat orientasi perbandingan sosial pada mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022.
2. Menganalisis tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022.
3. Mengetahui hubungan antara orientasi tingkat perbandingan sosial dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi sosial dan psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami keterkaitan antara orientasi perbandingan sosial dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat teori perbandingan sosial yang dikemukakan oleh Festinger (1954) dengan menghadirkan bukti empiris dalam konteks budaya dan pendidikan tinggi di Indonesia, sehingga teori tersebut dapat diuji relevansinya pada populasi yang lebih spesifik. Selain itu, penelitian ini juga menambah literatur akademik yang mengintegrasikan perspektif Islam dalam memahami kedua variabel tersebut, yang menjadi kekhasan tersendiri dalam kajian psikologi berbasis nilai keislaman. Hasil penelitian ini pun diharapkan dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji variabel-variabel terkait, seperti kecemasan karier, kualitas hidup, maupun pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi berbagai pihak yang terlibat dalam proses pendidikan tinggi. Bagi mahasiswa tingkat akhir, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran diri mengenai kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain dan dampaknya terhadap stres akademik, sehingga mahasiswa dapat lebih bijak dalam mengelola pikiran dan tekanan yang dirasakan selama pengerjaan skripsi. Bagi dosen pembimbing dan tenaga pendidik, temuan penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam mengenali tanda-tanda stres pada mahasiswa bimbingan serta memberikan pendekatan yang lebih empatik selama proses bimbingan berlangsung. Bagi lembaga pendidikan, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dalam merancang kebijakan akademik yang lebih mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa, seperti penyediaan layanan konseling, program pendampingan tugas akhir, maupun kegiatan yang mendorong iklim akademik yang sehat dan tidak kompetitif secara negatif.

Bagi orang tua, penelitian ini memberikan pemahaman bahwa perbandingan sosial yang berlebihan, termasuk yang kerap dipicu oleh tekanan dan perbandingan dari lingkungan keluarga, dapat berkontribusi secara signifikan terhadap stres akademik anak, sehingga dukungan yang hangat, positif, dan tidak membandingkan anak dengan orang lain menjadi sangat penting selama masa penyelesaian studi. Selain itu, bagi konselor dan psikolog, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penyusunan intervensi yang efektif, seperti pelatihan pengelolaan stres atau regulasi emosi, terutama bagi mahasiswa dengan orientasi perbandingan sosial yang tinggi.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Orientasi Perbandingan Sosial

1. Definisi Orientasi Perbandingan Sosial

Konsep perbandingan sosial pertama kali diperkenalkan oleh Festinger tahun 1954 yang menjelaskan bahwa individu cenderung menilai opini dan kemampuannya dengan menjadikan orang lain sebagai titik rujukan, terutama ketika tidak tersedia standar objektif yang jelas (Festinger, 1954). Manusia memiliki dorongan dasar untuk mengetahui apakah dirinya sudah cukup baik, wajar, atau perlu melakukan perubahan, sehingga membandingkan pendapat, kemampuan, dan pencapaian diri dengan orang lain yang dianggap relevan (Swari & Tobing, 2024). Dalam kerangka ini, perbandingan sosial dipahami sebagai proses psikologis ketika seseorang menakar dirinya melalui orang lain, misalnya saat mempertanyakan apakah nilai, cara berpikir, atau prestasinya sudah sejalan dengan lingkungan sekitarnya. Pemahaman awal ini menjadi landasan untuk melihat bagaimana perbandingan sosial bekerja pada tingkat yang lebih dalam dalam diri individu.

Berdasarkan pemahaman tersebut, Miller & Jehle (2015) menegaskan bahwa ketika individu melakukan perbandingan sosial, sebenarnya individu tersebut sedang menyelaraskan isi pikirannya dengan informasi mengenai orang lain yang diamati. Jika dari proses itu muncul ketidaksesuaian antara apa yang diyakini, dirasakan, dan dilakukan dengan apa yang tampak sebagai standar di lingkungannya, individu akan mengalami ketegangan psikologis yang terasa tidak nyaman. Rasa tidak nyaman ini kemudian mendorong individu untuk meninjau kembali cara memandang diri dan orang lain, sehingga perbandingan sosial menjadi salah satu pemicu upaya menata ulang kesesuaian antara penilaian diri dan realitas sosial di sekelilingnya. Gambaran ini membuka ruang untuk menjelaskan mengapa ada orang yang sangat sering terlibat dalam perbandingan sosial, sedangkan yang lain jauh lebih jarang.

Penelitian lanjutan menunjukkan bahwa frekuensi dan intensitas seseorang dalam melakukan perbandingan sosial tidak sama pada setiap individu. Gibbons dan Buunk (1999) memperkenalkan istilah *social comparison orientation* yang merujuk pada kecenderungan relatif stabil seseorang untuk memperhatikan informasi tentang orang lain dan membandingkan diri dengan mereka dalam berbagai situasi. Individu dengan orientasi perbandingan sosial tinggi cenderung sering mencari, mengamati, dan memanfaatkan informasi mengenai orang lain sebagai bahan evaluasi diri, sedangkan individu dengan orientasi rendah lebih jarang menjadikan orang lain sebagai tolok ukur. Dengan demikian, orientasi perbandingan sosial dipahami sebagai sifat disposisional yang menjelaskan seberapa kuat seseorang terdorong untuk terus menerus melakukan perbandingan diri, sehingga relevan untuk diukur secara sistematis.

Sejalan dengan rumusan tersebut, Gibbons dan Buunk mengembangkan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* atau (*INCOM*) sebagai alat ukur untuk menilai orientasi perbandingan sosial. Skala ini menilai sejauh mana individu terbiasa membandingkan kemampuan dan pendapatnya dengan individu lain dalam kehidupan sehari-hari (Gibbons & Buunk, 1999). Di Indonesia, *INCOM* telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan digunakan dalam berbagai penelitian mengenai perbandingan sosial pada remaja dan mahasiswa, antara lain dalam kajian mengenai kualitas hidup, kecemasan karier, dan penggunaan media sosial, misalnya pada temuan Putra (2018) dan Jannah et al. (2025).

Dalam kehidupan sehari-hari, proses yang diukur oleh orientasi perbandingan sosial sering kali tampak dalam bentuk perbandingan spontan yang tidak selalu disadari. Pada mahasiswa di Indonesia, perbandingan ini banyak muncul ketika mereka melihat unggahan teman sebaya di media sosial, baik terkait gaya hidup maupun pencapaian akademik Firdaus dan Dewani (2023). Dalam konteks penulisan tugas akhir, orientasi perbandingan sosial dapat dipahami sebagai sejauh mana mahasiswa terbiasa dan cenderung membandingkan diri dengan teman seangkatannya dalam berbagai aspek,

seperti nilai, kemajuan pengerjaan skripsi, kecepatan menyelesaikan studi, dan penilaian dosen. Semakin tinggi orientasi perbandingan sosial, semakin sering mahasiswa menggunakan informasi mengenai pencapaian orang lain sebagai dasar untuk menilai posisi dirinya sendiri. Pola ini memperlihatkan bagaimana orientasi perbandingan sosial sebagai kecenderungan disposisional tampak dalam dinamika aktivitas akademik yang dijalani.

Berdasarkan uraian tersebut, secara konseptual perbandingan sosial merujuk pada proses evaluatif ketika individu membandingkan kemampuan, pendapat, dan pencapaian dirinya dengan orang lain yang dianggap relevan, baik secara langsung dalam interaksi tatap muka maupun secara tidak langsung melalui media sosial. Sementara itu, kecenderungan umum untuk melakukan proses ini secara berulang, spontan, dan meluas dalam berbagai situasi disebut sebagai orientasi perbandingan sosial. Dengan kata lain, perbandingan sosial menggambarkan proses yang terjadi pada momen tertentu, sedangkan orientasi perbandingan sosial menggambarkan seberapa kuat kebiasaan individu untuk terus menerus melakukan proses tersebut. Dalam penelitian ini, konsep yang digunakan secara operasional adalah orientasi perbandingan sosial sebagaimana dirumuskan oleh Gibbons dan Buunk (1999), karena dinilai paling tepat untuk menjelaskan tingkat kebiasaan mahasiswa dalam membandingkan diri dengan teman sebaya pada konteks kehidupan akademik.

2. Orientasi Perbandingan Sosial dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Agama Islam, orientasi perbandingan sosial dapat dijelaskan melalui QS. An-Nisa ayat 32 sebagai berikut:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِّلرَّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya:

“Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah

sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu.”

Tabel 2. 1 Analisis Psikolinguistik QS. An-Nisa Ayat 32

No	Lafadz	Penjelasan kata	Makna Psikologi
1	وَلَا تَمَنَّوْا	Kata تَمَنَّوْا berasal dari akar مَنَّ yang berarti menginginkan, berharap, atau berangan-angan terhadap sesuatu. Secara morfologis, kata ini mengikuti wazan يَفْعَلُ – يَفْعَلُ, yang menunjukkan proses berulang dan intensif dalam pembentukan makna. Pola ini menggambarkan dinamika psikologis yang kuat, yakni kecenderungan terus-menerus membangun angan-angan dan menerima ilusi, sehingga kebahagiaan dianggap bergantung pada kepemilikan orang lain. Proses ini berkembang secara bertahap dari perbandingan sosial sederhana hingga menjadi fantasi yang obsesif, bahkan dapat berujung pada gangguan hati yang menetap.	Diksi ini menunjukkan bahwa تَمَنَّوْا adalah potret psikologis manusia yang kehilangan kepuasan batin. Kata ini melarang manusia menghabiskan energi mentalnya untuk menciptakan simulasi pikiran yang tidak nyata, yang pada akhirnya hanya akan merusak kesehatan mental mereka sendiri.
2	مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ	Menurut lisanul arab, kalimat مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ bermakna “apa yang Allah berikan pada diri manusia keutamaan/kelebihan melalui hal itu” atau “karunia khusus yang dianugerahkan Allah	Islam menghadirkan rekonstruksi kognitif pada diri manusia dengan cara yang halus namun tepat. Bahasa Al-Qur’an.

	dengannya”. Secara mengarahkan morfologis, kata فَضَّلَ perubahan cara berasal dari wazan فَعَّلَ, yang pandang dari menunjukkan makna menjadikan perbedaan penegasan dan penguatan sebagai ajang intensitas. Dari sisi psikologis, persaingan yang pola ini menegaskan bahwa melelahkan, menjadi kelebihan pada orang lain penerimaan rida bahwa merupakan pemberian yang perbedaan adalah nyata dan sah dari Allah, rancangan fungsional bukan kebetulan semata. yang sudah diatur oleh Adapun الْفَضْلُ merujuk pada Sang Penguasa Jiwa. kelebihan di luar kebutuhan pokok, sehingga dapat dipahami sebagai bentuk “tambahan karunia” yang berbeda-beda pada setiap individu. Pemahaman ini mengarahkan seseorang untuk memandang kelebihan orang lain sebagai variasi anugerah, bukan sebagai ancaman terhadap nilai dirinya.
3	بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ Menurut <i>Lisanul Arab</i> , frasa بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ menegaskan Menilai frasa بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ, Al-Qur'an secara realitas kebahasaan tentang linguistik menepis ilusi manusia sebagai makhluk bahwa ada manusia sosial yang tidak berdiri yang bisa hidup mandiri sendiri secara utuh. Perbedaan tanpa bantuan orang posisi “lebih tinggi” dan “lebih rendah” dalam karunia lain. Struktur bahasa ini menyembuhkan

		bukanlah simbol hierarki, penyakit mental dengan melainkan bentuk pembagian menyuntikkan peran yang proporsional agar kesadaran baru: bahwa kehidupan berjalan seimbang. kelebihan orang lain Secara morfologis, kata بَعْضٌ diciptakan untuk bermakna bagian dari suatu melututkan ego kita agar keseluruhan, yang mau bekerja sama, dan menunjukkan bahwa manusia perbedaan hierarki di hanyalah elemen dalam satu dunia hanyalah kesatuan besar. Makna ini pembagian tugas demi mereduksi kecenderungan berputarnya roda egoisme dan superioritas diri. kehidupan bersama. Ketika menjadi بَعْضُكُمْ, maknanya memperkuat keterikatan kolektif bahwa orang yang menjadi objek iri atau perbandingan sejatinya masih bagian dari komunitas yang sama, sehingga rasa iri terhadap mereka pada akhirnya justru kembali merugikan diri sendiri.
4	لِلرَّجَالِ نَصِيبٌ	Menurut kaidah bahasa dalam untuk menanamkan <i>Lisanul Arab</i>, frasa لِلرَّجَالِ نَصِيبٌ penegasan makna secara tidak sekadar berarti “laki-laki mendalam bahwa setiap memperoleh bagian”, individu memiliki melainkan merupakan bagian yang telah pernyataan normatif yang ditetapkan. Gaya bahasa menegaskan adanya hak yang ini membentuk sugesti telah ditetapkan secara pasti. psikologis yang Porsi tersebut telah diukur menguatkan rasa aman

		secara proporsional sesuai dalam diri, sekaligus dengan tanggung jawab yang mendorong kesiapan dipikul dalam kehidupan peran sosial, sehingga keluarga dan sosial. laki-laki diarahkan Secara morfologis, kata الرِّجَالُ untuk tampil tegar tidak hanya menunjuk pada sebagai pelindung dan laki-laki secara biologis, tetapi pencari nafkah dengan juga mengandung makna jaminan hak yang kedewasaan psikologis seperti berasal dari ketetapan keteguhan, stabilitas emosi, Allah. dan kesiapan memikul beban tanggung jawab. Adapun kata نَصِيبٌ merujuk pada bagian yang telah ditentukan secara tetap. Secara psikologis, makna ini menghadirkan rasa kepastian dalam diri serta mereduksi kecemasan terhadap masa depan dan kekhawatiran atas hilangnya hak yang telah ditetapkan oleh Allah.
5	مِمَّا اكْتَسَبُوا	Menurut <i>Lisanul Arab</i>, frasa Al-Qur'an مِمَّا اكْتَسَبُوا menegaskan bahwa menghadirkan setiap laki-laki memikul perubahan psikologis tanggung jawab atas usahanya dari posisi pasif yang sendiri, dan hasil yang dipenuhi iri menjadi diperoleh sejalan dengan individu yang aktif, tingkat kesungguhan serta produktif, dan pengorbanan yang dicurahkan bertanggung jawab atas dalam berikhtiar. kehidupannya. Struktur

		Secara morfologis, kata اِكْتَسَبَ mengikuti wazan اِفْتَعَلَ, yang mengandung makna usaha intensif, keterlibatan aktif, dan kerja keras. Berbeda dengan اِكْتَسَبَ yang bermakna lebih umum, penggunaan اِكْتَسَبَ menekankan bahwa keberhasilan lahir dari proses ikhtiar yang sungguh-sungguh dan berkelanjutan, bukan semata-mata karena kebetulan. Bentuk ini juga menampilkan subjek sebagai pelaku aktif, sehingga memperkuat rasa tanggung jawab pribadi dan mendorong fokus pada aspek-aspek yang berada dalam kendalinya.	bahasa ini mengarahkan perhatian manusia pada usaha dan pengembangan diri, sehingga ketenangan batin diperoleh ketika seseorang menyadari bahwa hasil hidupnya merupakan konsekuensi langsung dari apa yang ia usahakan sendiri.
6	وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ	Menurut Lisanul Arab, frasa وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ menegaskan bahwa perempuan memiliki hak dan bagian yang telah ditetapkan secara mandiri. Struktur ini menunjukkan bahwa pembagian peran dalam Islam tidak dimaksudkan untuk mengurangi hak perempuan, melainkan menjamin adanya porsi yang diperuntukkan bagi	Secara psikologis, frasa وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ merupakan instrumen validasi eksistensial, pemulihan harga diri, dan pemberian rasa aman psikologis bagi kaum perempuan. Struktur kebahasaannya dirancang untuk menyembuhkan

	kemaslahatan dan mentalitas inferioritas kesejahteraan mereka. gender serta Secara morfologis, kata النِّسَاء membangun otonomi merepresentasikan perempuan jiwa. sebagai subjek yang utuh dan memiliki identitas tersendiri, bukan sekadar pelengkap laki-laki. Penggunaannya mencerminkan pengakuan terhadap karakteristik dan peran khas perempuan. Adapun kata نَصِيبٌ menunjukkan bagian yang telah ditentukan secara pasti, sehingga menghadirkan rasa aman dan kepastian psikologis bahwa hak-hak perempuan berada dalam jaminan Allah, bukan bergantung pada perubahan norma atau konstruksi sosial yang bersifat sementara.
7	مِمَّا اكْتَسَبْنَ Dalam Kamus Lisanul Arab, Melalui frasa مِمَّا اكْتَسَبُوا, arti kata مِمَّا اكْتَسَبْنَ adalah Al-Qur'an membentuk "dari apa yang mereka perubahan psikologis (perempuan) usahakan". dari kondisi pasif yang Secara morfologi, kata اِكْتَسَبَ dipenuhi rasa iri mengikuti wazan اِفْتَعَلَ yang menjadi individu yang menunjukkan usaha sungguh-aktif, produktif, dan sungguh, kerja keras, dan bertanggung jawab atas keterlibatan aktif. Penggunaan kehidupannya. Struktur kata ini menegaskan bahwa bahasa ini

		pencapaian hidup diperoleh mengarahkan perhatian melalui ikhtiar dan konsistensi, manusia pada usaha bukan sekadar keberuntungan. dan proses perbaikan Selain itu, bentuk katanya diri, sehingga menunjukkan subjek yang aktif ketenangan batin bertindak, sehingga muncul ketika memperkuat rasa agensi dan seseorang menyadari mendorong individu untuk bahwa seluruh hasil fokus pada usaha yang dapat hidupnya merupakan dikendalikan daripada konsekuensi langsung menyalahkan faktor luar. dari apa yang telah ia usahakan.
8	وَسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ من فَضْلِهِ	Kata وَسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ berasal dari akar kata سَأَلَ (memohon) dan فَضْلٌ (karunia). Menurut Lisanul Arab, وَسْأَلُوا bermakna doa dan permohonan seorang hamba kepada Allah dengan penuh ketundukan, sedangkan فَضْلِهِ merujuk pada karunia murni Allah yang diberikan tanpa sebab kewajiban. Secara morfologi (Shorof), bentuk perintah اسْأَلُوا mengarahkan individu dari sikap pasif akibat iri atau penyesalan menuju tindakan konstruktif melalui doa, sementara konsep الْفَضْلُ menumbuhkan optimisme karena karunia Allah tidak Melalui frasa وَسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ, Al-Qur'an mengakhiri larangan iri dengan arahan yang menenangkan jiwa. Struktur bahasanya merubah orientasi manusia dari pencarian keadilan pada sesama makhluk menuju permohonan langsung kepada Allah sebagai sumber segala kelapangan, sehingga kebutuhan akan kepemilikan dan kelebihan diarahkan ke ruang yang lebih luas dan penuh kedamaian.

		dibatasi oleh kondisi maupun perhitungan manusia.	
9	إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا	Frasa <i>إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا</i> berasal dari akar <i>عَلِمَ</i> yang berarti mengetahui secara pasti. Dalam Lisanul Arab, <i>عَلِمَ</i> sebagai Asmaul Husna menunjukkan ilmu Allah yang mencakup segala hal, baik yang tampak maupun tersembunyi. Secara morfologis, bentuk <i>عَلِمَ</i> sebagai <i>sighah mubalaghah</i> menunjukkan keluasan dan kesinambungan pengetahuan Allah, sedangkan penggunaan <i>كَانَ</i> menegaskan bahwa sifat tersebut bersifat abadi dan tidak pernah berubah. Secara psikologis, frasa ini memberikan ketenangan karena seluruh usaha, kesulitan, dan pergulatan batin manusia senantiasa berada dalam pengetahuan Allah.	Melalui kalimat <i>إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا</i> , Al-Qur'an memberikan obat penenang psikologis yang sempurna. Setelah manusia dilarang iri hati, diperintahkan berikhtiar, dan diarahkan untuk berdoa, kalimat ini datang untuk membungkus ego manusia dengan sebuah kesadaran: bahwa kita sedang hidup di bawah pengawasan Zat Yang Maha Tahu. Rasa rida lahir bukan karena kita sudah mendapatkan semua yang kita inginkan, melainkan karena kita percaya bahwa apa yang Allah takdirkan untuk kita didasari oleh ilmu-Nya yang maha sempurna.

Surah An-Nisa ayat 32 memiliki keterkaitan dengan konsep orientasi perbandingan sosial, yaitu kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pencapaian, kemampuan, penampilan, maupun status sosial. Dalam ayat tersebut, Allah melarang manusia untuk iri hati terhadap kelebihan yang dimiliki orang lain, sebagaimana firman-Nya, *“Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebagian kamu lebih banyak dari sebagian yang lain.”* Larangan ini menunjukkan bahwa manusia tidak seharusnya terlalu berfokus pada pencapaian atau kelebihan orang lain hingga menimbulkan rasa tidak puas terhadap dirinya sendiri. Dalam psikologi, kondisi tersebut dapat terjadi ketika seseorang terlalu sering melakukan *upward social comparison*, yaitu membandingkan diri dengan individu yang dianggap lebih unggul, sehingga memunculkan perasaan rendah diri, iri, atau stres.

Ayat ini juga menegaskan bahwa setiap individu memiliki bagian sesuai dengan usaha yang dilakukan, baik laki-laki maupun perempuan. Hal tersebut mengajarkan bahwa setiap orang mempunyai kemampuan, proses, dan rezeki yang berbeda-beda. Oleh karena itu, seseorang seharusnya lebih fokus pada pengembangan diri dan usaha yang dimiliki dibandingkan terus membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Perbandingan sosial yang dilakukan secara berlebihan dapat menyebabkan individu kehilangan rasa syukur dan sulit menerima dirinya sendiri. Sebaliknya, apabila perbandingan sosial diarahkan secara positif, individu dapat menjadikannya sebagai motivasi untuk berkembang tanpa harus merasa iri terhadap pencapaian orang lain.

Selain itu, pada bagian ayat yang berbunyi *“Dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya,”* terkandung pesan bahwa ketika seseorang melihat kelebihan pada orang lain, maka sikap yang dianjurkan adalah berdoa dan berusaha memperoleh kebaikan tersebut dengan cara yang baik, bukan melalui rasa dengki atau ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Ayat ini sekaligus mengajarkan pentingnya sikap syukur, penerimaan diri, dan

keyakinan bahwa Allah Maha Mengetahui apa yang terbaik bagi setiap hamba-Nya. Dengan demikian, Surah An-Nisa ayat 32 memberikan pemahaman bahwa orientasi perbandingan sosial perlu dikendalikan agar tidak berkembang menjadi perilaku yang merugikan kondisi psikologis individu.

Selain dijelaskan dalam QS. An-Nisa ayat 32, orientasi perbandingan sosial juga dapat dipahami melalui hadis Nabi SAW yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah RA. Jika Al-Qur'an menekankan pengendalian kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, maka hadis ini menjelaskan faktor psikologis yang dapat mendorong munculnya perilaku tersebut. Rasulullah SAW bersabda:

”قَلْبُ الشَّيْخِ شَابٌ عَلَى حُبِّ اثْنَيْنِ: حُبِّ الدُّنْيَا، وَطُولِ الْأَمَلِ“

Artinya:

“Anak Adam semakin tua, namun dua perkara semakin besar juga bersamanya: cinta harta dan panjang umur”.

Tabel 2. 2 Analisis Psikolinguistik HR. Abu Hurairah. RA

No	Lafadz	Makna Utama	Makna Psikologi
1	قَلْبُ الشَّيْخِ شَابٌّ عَلَى حُبِّ اثْنَتَيْنِ	Berdasarkan Lisanul ‘Arab dan Al-Ma‘ani, hadis ini menggunakan majas isti‘arah dengan menyandingkan قَلْبُ الشَّيْخِ (hati orang tua) dan شَابٌّ (berjiwa muda). Secara morfologis dan psikologis, perpaduan keduanya menggambarkan paradoks manusia: meskipun fisik menua dan melemah, hasrat terhadap harta serta panjang angan-angan tetap kuat dan bergelora seperti semangat seorang pemuda. Hal ini mencerminkan ilusi keabadian, yakni kecenderungan ego untuk terus mengejar kepuasan duniawi tanpa terpengaruh oleh penuaan fisik.	Secara psikologis, لُبُّ الشَّيْخِ شَابٌّ عَلَى حُبِّ اثْنَتَيْنِ menjelaskan tentang bahaya hilangnya regulasi diri. Jika manusia tidak secara sadar mengerem ambisinya, maka mekanisme psikologis bawaannya akan terus memburu materi tanpa memedulikan sisa usia yang terus menyusut.
2	حُبُّ الدُّنْيَا	Berdasarkan Lisanul ‘Arab dan Al-Ma‘ani, حُبُّ الدُّنْيَا menggambarkan kondisi psikologis ketika seseorang terikat kuat pada kenikmatan dunia yang fana dan sementara. Secara morfologis, حُبُّ	Diksi حُبِّ الدُّنْيَا secara psikologis, merusak kemampuan manusia untuk berpikir jernih, memicu kecemasan akibat tuntutan ekspektasi sosial, dan membuat hati

	melambangkan keterikatan menolak untuk menua emosional yang mengakar, dalam hal sedangkan الدُّنْيَا menunjukkan keserakahan. sesuatu yang dekat namun rendah nilainya, sehingga frasa ini mencerminkan orientasi berlebihan pada kesenangan sesaat dan nilai-nilai duniawi.
3	وَطُولِ الْأَمَلِ Frasa طُولِ الْأَمَلِ secara harfiah berarti “dan panjangnya angan-angan” atau “dan panjang angan-angan”. akan waktu saat ini. Secara morfologis, طُول dan Manusia kehilangan kemampuan untuk menggambarkan proses hidup secara sadar psikologis berkelanjutan. طُول hari ini karena menunjukkan kecenderungan perhatiannya habis merasa memiliki waktu yang terhipnotis oleh panjang sehingga bayang-bayang masa mengabaikan keterbatasan depan semu yang ia hidup, sedangkan الْأَمَلِ ciptakan sendiri. mencerminkan harapan berlebihan terhadap masa depan. Kondisi ini dapat membuat individu terlena dalam angan-angan dan rentan mengalami kecemasan ketika harapannya tidak sesuai dengan kenyataan.

Hadis Abu Hurairah RA menjelaskan bahwa حب الدنيا (cinta dunia) dan طول الأمل (panjang angan-angan) dapat memperkuat orientasi perbandingan sosial. Keterikatan pada kekayaan, status, dan pencapaian mendorong individu lebih sering membandingkan diri dengan orang lain, sedangkan angan-angan yang berlebihan memicu harapan tidak realistis yang dapat menimbulkan kecemasan dan ketidakpuasan. Temuan Tim Kasser juga menunjukkan bahwa orientasi materialistik berkaitan dengan meningkatnya perbandingan sosial dan menurunnya kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, hadis ini mengajarkan pentingnya pengendalian diri, rasa syukur, dan fokus pada pengembangan diri daripada pencapaian orang lain.

3. Faktor yang Mempengaruhi Orientasi Perbandingan Sosial

Dalam kerangka Gibbons dan Buunk, kecenderungan individu untuk terlibat dalam perbandingan sosial tidak muncul secara acak, tetapi merupakan hasil perpaduan antara faktor disposisional dan faktor situasional. Mereka menjelaskan bahwa ada orang yang secara kepribadian memang lebih sering memperhatikan orang lain dan menjadikan informasi tersebut sebagai bahan menilai diri, namun seberapa kuat kecenderungan itu tampak banyak dipengaruhi oleh situasi yang sedang (Gibbons & Buunk, 1999). Dengan demikian, faktor yang memengaruhi orientasi perbandingan sosial dapat dikelompokkan ke dalam dua sumber utama, yakni orientasi perbandingan sosial sebagai faktor dari dalam diri dan kondisi situasional yang menyediakan konteks serta pemicu terjadinya perbandingan.

a. Orientasi Perbandingan Sosial sebagai Faktor Disposisional

Gibbons dan Buunk (1999) mendefinisikan orientasi perbandingan sosial sebagai kecenderungan relatif stabil pada diri individu untuk memperhatikan informasi mengenai orang lain dan membandingkan diri dengan mereka dalam berbagai keadaan. Individu dengan orientasi perbandingan sosial yang tinggi cenderung lebih sensitif terhadap prestasi, progres, dan karakteristik orang di sekitarnya, serta lebih sering menggunakan informasi tersebut sebagai dasar evaluasi diri. Sebaliknya, individu dengan orientasi yang rendah lebih jarang menjadikan orang lain

sebagai tolok ukur dan cenderung mengandalkan standar internal dalam menilai dirinya (Gibbons & Buunk, 1999).

Kecenderungan disposisional ini diukur menggunakan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM)*, yang menilai sejauh mana seseorang terbiasa membandingkan kemampuan dan pendapatnya dengan orang lain (Gibbons & Buunk, 1999). Melalui pengukuran ini, tampak bahwa dalam situasi sosial yang sama, individu dengan orientasi perbandingan sosial tinggi akan jauh lebih sering terlibat dalam perbandingan diri dibandingkan individu dengan orientasi rendah. Dengan demikian, orientasi perbandingan sosial dapat dipandang sebagai faktor inti dari dalam diri yang menjelaskan perbedaan frekuensi dan intensitas seseorang dalam melakukan perbandingan sosial.

b. Kondisi Situasional yang Mendorong Perbandingan Sosial

Meskipun orientasi perbandingan sosial bersifat relatif stabil, kecenderungan tersebut tidak bekerja dalam ruang hampa. Gibbons dan Buunk (1999) menegaskan bahwa orientasi perbandingan sosial akan lebih menonjol pada situasi tertentu, misalnya ketika individu merasa tidak yakin dengan kemampuan atau posisinya, ketika domain yang sedang dihadapi dipandang sangat penting bagi konsep dirinya, atau ketika informasi tentang orang lain tersedia secara jelas dan mudah diakses. Situasi-situasi yang sarat tuntutan, penuh ketidakpastian, dan memungkinkan evaluasi sosial membuat individu lebih terdorong untuk memperhatikan keberhasilan, kegagalan, dan pilihan orang lain, kemudian menggunakannya sebagai bahan perbandingan.

Dalam kehidupan sehari-hari, kondisi ini dapat terlihat pada berbagai fase transisi dan konteks yang kompetitif, seperti saat memasuki lingkungan kerja baru, menghadapi penilaian kinerja, atau berada di lingkungan sosial yang sangat menekankan pencapaian. Keberadaan orang lain yang serupa dari segi usia, status, atau tujuan hidup, serta tingginya keterpaparan terhadap informasi mengenai pencapaian mereka

melalui interaksi langsung maupun media sosial, membuat bahan perbandingan sosial semakin melimpah. Kondisi ini berperan sebagai pemicu yang mengaktifkan atau memperkuat kecenderungan perbandingan sosial yang sudah ada dalam diri individu (Gibbons & Buunk, 1999).

Berdasarkan kerangka tersebut, dapat disimpulkan bahwa orientasi perbandingan sosial merupakan hasil interaksi antara faktor disposisional dan faktor situasional. Kepribadian menentukan seberapa kuat kecenderungan seseorang untuk membandingkan diri dengan orang lain, sedangkan situasi menentukan seberapa sering kecenderungan itu muncul dan seberapa besar dampaknya dalam kehidupan sehari-hari (Gibbons & Buunk, 1999). Dengan kata lain, perbandingan sosial yang tampak dalam perilaku sehari-hari merupakan ekspresi dari orientasi perbandingan sosial yang diaktifkan dan dipertegas oleh konteks situasional tertentu.

4. Dimensi Orientasi Perbandingan Sosial

Gibbons dan Buunk menjelaskan bahwa orientasi perbandingan sosial tidak berdiri sebagai kecenderungan tunggal, tetapi tersusun atas dua dimensi utama, yaitu perbandingan kemampuan dan perbandingan opini. Kedua dimensi ini menjelaskan aspek apa saja yang paling sering dijadikan bahan perbandingan ketika individu menilai dirinya melalui orang lain. Perbandingan kemampuan menekankan pada penilaian terhadap kinerja dan prestasi yang tampak secara nyata, sedangkan perbandingan opini menekankan pada penilaian terhadap cara berpikir dan sikap individu. Kedua dimensi ini tercermin dalam skala *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM)* yang dikembangkan untuk mengukur orientasi perbandingan sosial (Gibbons & Buunk, 1999). Dalam konteks mahasiswa, termasuk mahasiswa tingkat akhir, kedua dimensi ini dapat terlihat dalam cara mereka menilai prestasi, kemajuan akademik, serta cara pandang terhadap studi dan masa depan.

a. Perbandingan Kemampuan

Pada dimensi perbandingan kemampuan, fokus utama terletak pada kinerja, kompetensi, dan prestasi yang dimiliki individu dibandingkan dengan orang lain di sekitarnya. Gibbons dan Buunk (1999) menyatakan bahwa individu dengan orientasi perbandingan sosial yang tinggi cenderung sering memperhatikan sejauh mana kemampuan dirinya berada di atas, sejajar, atau di bawah kemampuan orang lain, misalnya dalam hal prestasi akademik, kemampuan intelektual, keterampilan, atau produktivitas. Informasi mengenai keberhasilan dan kegagalan orang lain digunakan sebagai tolok ukur untuk menentukan apakah dirinya telah cukup mampu atau masih tertinggal.

Dalam kehidupan mahasiswa tingkat akhir, perbandingan kemampuan dapat tampak ketika mereka membandingkan nilai, indeks prestasi, jumlah bab skripsi yang sudah diselesaikan, frekuensi bimbingan, kecepatan menyelesaikan skripsi, hingga status seminar atau sidang dengan teman seangkatan. Ketika hasil perbandingan ini dimaknai secara negatif, misalnya merasa tertinggal atau kurang mampu, individu berisiko mengalami penurunan kepercayaan diri dan peningkatan tekanan psikologis. Sebaliknya, apabila dimaknai secara adaptif, perbandingan kemampuan dapat menjadi sumber motivasi untuk memperbaiki strategi belajar, meningkatkan disiplin, dan mengoptimalkan usaha dalam menyelesaikan tugas akademik.

b. Perbandingan Opini

Dimensi perbandingan opini berfokus pada perbandingan pendapat, pandangan, keyakinan, dan sikap individu terhadap suatu isu dengan pendapat dan pandangan orang lain yang dianggap relevan. Melalui perbandingan opini, individu berusaha mengetahui apakah cara berpikir, penilaian, dan sikap yang dimilikinya masih wajar, terlalu berbeda, atau perlu disesuaikan dengan standar sosial di lingkungannya (Gibbons & Buunk, 1999). Informasi mengenai bagaimana orang lain melihat suatu

persoalan menjadi rujukan untuk menilai apakah posisi dirinya perlu dipertahankan, diperjelas, atau diubah.

Pada mahasiswa tingkat akhir, perbandingan opini tampak ketika mereka membandingkan cara memandang skripsi, sikap terhadap dosen pembimbing, pandangan tentang pentingnya lulus tepat waktu, atau rencana karier setelah wisuda dengan teman sebaya. Mahasiswa dapat merasa ragu ketika pandangannya berbeda jauh dari mayoritas kelompok, sehingga perbandingan opini mendorong mereka untuk meninjau kembali, menguatkan, atau menyesuaikan sikap yang dimiliki. Dalam situasi tertentu, perbandingan opini dapat membantu individu merasa lebih yakin karena pandangannya sejalan dengan lingkungan, namun dalam kondisi lain dapat memicu ketegangan psikologis ketika perbedaan dirasakan terlalu besar dan sulit dijembatani.

Berdasarkan pemikiran Gibbons dan Buunk (1999), kedua dimensi tersebut saling melengkapi dalam menjelaskan orientasi perbandingan sosial. Perbandingan kemampuan menyoroti aspek performa dan prestasi yang tampak secara nyata, sedangkan perbandingan opini menyoroti aspek kognitif dan sikap yang lebih bersifat internal. Dalam penelitian ini, kedua dimensi tersebut dipahami sebagai bagian dari orientasi perbandingan sosial yang menggambarkan sejauh mana mahasiswa terbiasa menilai kemampuan dan pandangannya dengan merujuk pada teman sebaya di lingkungan akademik.

5. Dampak Orientasi Perbandingan Sosial

Orientasi perbandingan sosial dapat menimbulkan berbagai dampak terhadap kondisi psikologis individu. Proses membandingkan diri dengan orang lain pada dasarnya membantu individu mengevaluasi kemampuan dan pencapaiannya. Namun, dampak yang muncul bergantung pada bagaimana individu memaknai hasil perbandingan tersebut. Jika dimaknai secara adaptif, orientasi perbandingan sosial dapat memberikan pengaruh positif. Sebaliknya, apabila dilakukan secara berlebihan dan disertai penafsiran

negatif, orientasi perbandingan sosial dapat berdampak kurang baik bagi kesejahteraan psikologis individu.

a. Dampak Positif Orientasi Perbandingan Sosial

Secara fungsional, perbandingan sosial dapat membantu individu memperoleh gambaran diri yang lebih realistis karena informasi tentang capaian orang lain dipakai sebagai acuan untuk menilai kemampuan, sikap, dan pilihan diri sendiri (Gibbons & Buunk, 1999). Ketika dimaknai secara konstruktif, perbandingan ke atas (*upward social comparison*) dapat menjadi sumber motivasi dan inspirasi, yakni mendorong individu memperbaiki strategi, meningkatkan usaha, dan meneladani figur yang lebih berhasil, bukan sekadar memupuk rasa kurang. Di sisi lain, perbandingan ke bawah (*downward social comparison*) dapat berfungsi sebagai strategi koping kognitif; dengan menyadari adanya orang lain yang berada dalam kondisi lebih sulit, individu dapat menumbuhkan rasa lega, syukur, dan penilaian yang lebih proporsional terhadap masalah yang dihadapi (Buunk et al., 1990). Oleh karena itu, orientasi perbandingan sosial berpotensi memberi dampak positif ketika proses membandingkan diri diiringi cara pandang yang adaptif dan seimbang.

b. Dampak Negatif Orientasi Perbandingan Sosial

Di sisi lain, dari meta analisis yang dilakukan oleh Mccarthy dan Morina (2020) berbagai temuan menunjukkan bahwa orientasi perbandingan sosial yang tinggi sering kali berkaitan dengan peningkatan afek negatif, seperti cemas, sedih, dan tidak puas terhadap diri, khususnya ketika hasil perbandingan lebih sering dimaknai merugikan. Kecenderungan sering membandingkan diri juga berhubungan dengan menurunnya kepuasan hidup dan kualitas kesejahteraan, terutama bila perbandingan didominasi figur yang dianggap lebih sukses (Amanda & Marella, 2021). Dalam konteks interaksi sosial dan media sosial, orientasi perbandingan sosial yang berlebihan dikaitkan dengan meningkatnya kecemasan sosial, rasa tidak aman, ketidakpuasan tubuh, gaya hidup hedonis, serta kerentanan terhadap gejala depresi dan penurunan

subjective well-being (Komala & Astuti, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa ketika perbandingan diri dilakukan terlalu sering dan ditafsirkan secara negatif, orientasi perbandingan sosial dapat menjadi faktor risiko bagi kesehatan psikologis.

Secara keseluruhan, kerangka Gibbons dan Buunk menunjukkan bahwa orientasi perbandingan sosial memiliki implikasi ganda terhadap kesejahteraan psikologis. Di satu sisi, perbandingan sosial dapat membantu individu mengevaluasi diri secara lebih realistis, memunculkan motivasi untuk berkembang, dan berfungsi sebagai strategi koping melalui perbandingan ke bawah. Di sisi lain, orientasi perbandingan sosial yang tinggi, terutama ketika perbandingan didominasi makna negatif, berpotensi menurunkan kepuasan hidup, mengguncang harga diri, meningkatkan emosi tidak menyenangkan, serta memperkuat dampak merugikan dari lingkungan sosial maupun media digital terhadap kesehatan psikologis individu.

B. Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Stres merupakan tekanan psikologis yang menimbulkan rasa tidak nyaman ketika seseorang merasakan adanya jarak antara harapan dan kenyataan. Kondisi ini biasanya muncul saat tuntutan dari lingkungan dinilai lebih besar dibanding kemampuan atau sumber daya yang dimiliki untuk memenuhinya (Barseli et al., 2017). Oleh karena itu, pengalaman stres tidak hanya ditentukan oleh beratnya tuntutan, tetapi juga oleh cara individu menilai tuntutan tersebut dan menilai dirinya dalam menghadapi situasi itu.

Tuntutan dan tekanan dalam bidang akademik disebut dengan stres akademik. Stres akademik adalah kondisi ketika individu memiliki penilaian subjektif tentang kemampuannya menghadapi tuntutan lingkungan akademik, khususnya terkait penilaian terhadap beban tugas dan evaluasi yang dirasakan (Wardani et al., 2024). Artinya, yang menentukan tinggi rendahnya stres bukan semata jumlah tugas, melainkan makna yang dilekatkan mahasiswa

pada tuntutan akademik tersebut, termasuk seberapa mampu ia merasa untuk mengatasinya.

Kerangka Lazarus dan Folkman memperkuat definisi tersebut dengan menempatkan stres sebagai hasil transaksi individu dan lingkungan melalui proses appraisal. Situasi akademik yang sama bisa memunculkan tingkat stres yang berbeda pada mahasiswa, karena perbedaan cara menilai apakah tuntutan itu mengancam atau menantang, serta perbedaan keyakinan tentang kecukupan sumber daya untuk mengatasinya (Lazarus & Folkman, 1984). Dengan demikian, stres akademik muncul ketika tuntutan akademik dipersepsikan membebani atau melampaui kapasitas yang dirasakan, sehingga berpotensi mengganggu kesejahteraan dan keberhasilan studi.

Sejalan dengan penekanan appraisal tersebut, Bedewy dan Gabriel menekankan bahwa stres pada mahasiswa bersifat multifaktorial, terbentuk dari gabungan faktor akademik dan non akademik yang dipengaruhi atribut sosiokultural, lingkungan, dan psikologis. Mereka juga menegaskan bahwa tekanan dapat meningkat sampai memunculkan gejala kecemasan, terutama pada periode ujian dan evaluasi, tetapi tidak semua mahasiswa mengalami keparahan yang sama (Bedewy & Gabriel, 2015). Dari sudut pandang ini, stres akademik dipahami sebagai pengalaman yang berakar pada persepsi mahasiswa terhadap sumber tekanan dalam pendidikan tinggi, sehingga definisinya perlu menekankan aspek persepsi, makna, dan konsekuensi yang dibayangkan mahasiswa saat menghadapi tuntutan akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, stres akademik dapat ditingkas sebagai kondisi ketika mahasiswa menilai tuntutan akademik sebagai beban yang melebihi kemampuan atau sumber daya yang ia rasakan tersedia, sehingga memunculkan pengalaman tertekan yang berakar pada cara mahasiswa memaknai situasi akademik yang dihadapi.

2. Stres Akademik dalam perspektif Agama Islam

Stres Akademik dalam perspektif Agama Islam, sebagaimana dikemukakan Muliadi et al. (2021), menegaskan bahwa segala tekanan dan ujian, termasuk stres akademik, diberikan sesuai kemampuan manusia,

sehingga masih dapat dihadapi melalui strategi *coping* yang tepat. Prinsip tersebut sejalan dengan kandungan makna dalam potongan ayat QS. Al-Baqarah ayat 286 sebagai berikut:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنَّا نَسِينَا أَوْ آخَطْنَا

Artinya :

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari kebajikan yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan”.

Tabel 2. 3 Analisis Psikolinguistik QS. Al-Baqarah Ayat 286

No	Lafadz	Makna Utama	Makna Psikologis
1	لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا	Menurut kamus Lisanul 'Arab dan <i>al-Ma'ani</i> , لَا يُكَلِّفُ menunjukkan makna yang berkaitan dengan peniadaan beban yang menyulitkan serta batasan kapasitas psikofisik. Secara morfologis, يُكَلِّفُ menunjukkan beban yang intens dan berulang, sehingga secara psikologis merepresentasikan akumulasi stres dan tuntutan hidup. Namun, ayat ini menegaskan bahwa Allah tidak membebani	Diksi لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا tidak dimaksudkan sebagai alasan untuk bermalas-malasan dalam belajar, melainkan sebagai sumber ketenangan dan penguat mental. Ayat ini mengajarkan bahwa setiap pelajar tetap harus berusaha secara optimal, namun ketika menghadapi tekanan akademik yang berat, ia dapat meyakini bahwa Allah telah membekalinya dengan kapasitas yang memadai untuk menghadapi dan manusia

	melebihi kemampuannya. menyelesaikan tantangan Adapun نَفْسًا yang tersebut. berbentuk tunggal dan nakirah menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kapasitas dan ambang stres yang berbeda, sehingga beban yang diberikan selalu sesuai dengan kemampuan jiwanya.
2	إِلَّا وَسَعَهَا Menurut Lisanul ‘Arab Frasa إِلَّا وَسَعَهَا memberikan dan Al-Ma‘ani, وَسَعِ obat penenang psikologis bermakna kapasitas, yang sangat kokoh bagi kelonggaran, dan batas penderita stres akademik. kemampuan fisik maupun Frasa ini menegaskan mental. Secara psikologis, bahwa tugas akademik kata ini menunjukkan Anda mungkin terasa bahwa setiap individu besar, tetapi "ruang memiliki daya tampung tampung" di dalam jiwa tekanan yang berbeda dan Anda telah didesain oleh elastis, sehingga tuntutan Sang Pencipta jauh lebih yang diberikan besar daripada masalah disesuaikan dengan yang sedang Anda hadapi. kapasitas pribadinya, bukan berdasarkan perbandingan dengan orang lain.

3	لَهَا مَا كَسَبَتْ	Menurut <i>Lisanul Arab</i> ,	Frasa لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
	مَا كَسَبَتْ	frasa لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا	اِكْتَسَبَتْ menjadi refleksi
	اِكْتَسَبَتْ	menunjukkan psikologis	yang
		bahwa setiap orang	menegaskan bahwa setiap
		memperoleh pahala dari kebaikan	membawa
		kebaikan yang diusahakan ketenangan	dan
		dan menanggung dosa dari kemerdekaan	batin,
		keburukan yang sedangkan	setiap
		dilakukan. Secara keburukan	melahirkan
		morfologis, كَسَبَتْ	beban serta belenggu
		berbentuk dasar yang	mental.
		mencerminkan kebaikan	.
		sebagai sesuatu yang	
		selaras dengan fitrah,	
		sedangkan اِكْتَسَبَتْ	
		menunjukkan usaha yang	
		lebih besar,	
		menggambarkan bahwa	
		keburukan menuntut	
		perlawanan terhadap hati	
		nurani dan sering	
		menimbulkan konflik	
		batin.	
4	رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا	Menurut <i>Lisanul Arab</i> ,	kalimat رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا
	تُؤَاخِذُنَا	frasa رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا	berarti berfungsi sebagai sarana
		“Wahai Tuhan kami,	refleksi kognitif-spiritual
		janganlah Engkau	yang membantu manusia
		menghukum kami.”	menerima keterbatasan
		Secara morfologis, رَبَّنَا	diri, berdamai dengan
		menunjukkan Allah	kesalahan masa lalu, serta
		sebagai Zat yang	memperoleh ketenangan

memelihara dan batin dengan bersandar mengayomi, sehingga pada kasih sayang dan mencerminkan kebutuhan pemeliharaan Allah yang manusia akan rasa aman Maha Luas.

dan perlindungan.

Sementara itu, تُؤَاخِذُ berasal

dari akar أَخَذَ yang

berkaitan dengan

konsekuensi perbuatan,

sehingga secara psikologis

menggambarkan

kesadaran akan

keterbatasan diri serta

kecemasan terhadap akibat

dari kesalahan yang

dilakukan.

-
- 5 **انْ نَسِينَا اَوْ اَخْطَاْنَا** Menurut *Al-Ma'ani*, frasa Secara psikologis, frasa **انْ نَسِينَا اَوْ اَخْطَاْنَا**, **انْ نَسِينَا اَوْ اَخْطَاْنَا** berarti *“jika kami lupa atau kami tersalah (berbuat dosa tanpa sengaja).”* mencerminkan mekanisme penerimaan diri dan pengelolaan emosi dalam menghadapi keterbatasan manusia. Ungkapan ini menggambarkan dua sumber utama tekanan psikologis, yaitu kelalaian akibat keterbatasan memori akibat keterbatasan manusia. Adapun **اَخْطَاْنَا** memori serta kekeliruan berasal dari akar **خَطِيَ** yang muncul dalam dalam pola **اَفْعَلَ**, yang pelaksanaan tindakan, menunjukkan terjadinya sehingga mengajarkan
-

kekeliruan yang tidak manusia untuk menerima disengaja, sehingga ketidaksempurnaan dirinya menggambarkan secara lebih sehat. kesalahan yang terjadi di luar maksud pelakunya.

Berdasarkan penjelasan ayat tersebut, QS. Al-Baqarah ayat 286 mengajarkan bahwa Allah tidak memberikan beban di luar kemampuan manusia. Dalam konteks stres akademik, ayat ini menanamkan keyakinan bahwa tugas, ujian, maupun tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa masih berada dalam batas kapasitas dirinya. Frasa *لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا* juga mengingatkan bahwa setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda, sehingga mahasiswa tidak perlu terjebak dalam perbandingan sosial yang berlebihan. Selain itu, doa *رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا* mengajarkan penerimaan terhadap keterbatasan manusia, sehingga kesalahan atau kegagalan akademik tidak menjadi sumber tekanan yang berkepanjangan. Dengan demikian, ayat ini berperan sebagai penguat mental yang membantu mahasiswa memandang tekanan akademik secara lebih positif dan realistis.

QS. Al-Baqarah ayat 286 menegaskan bahwa setiap ujian diberikan sesuai dengan kemampuan manusia. Namun, tekanan akademik sering kali tetap menimbulkan kecemasan, kesedihan, dan rasa tidak berdaya. Oleh karena itu, Rasulullah SAW melalui hadis yang diriwayatkan Anas bin Malik RA mengajarkan doa sebagai bentuk koping spiritual untuk menghadapi berbagai dampak psikologis yang muncul akibat tekanan hidup, termasuk stres akademik. Berikut merupakan HR. Anas bin Malik RA:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ
وَعَلَبَةِ الرِّجَالِ

Artinya:

“Ya Allah, Aku memohon perlindungan kepada-Mu dari kekhawatiran dan kesedihan, dari ketidakmampuan dan kemalasan, dari rasa takut dan kekikiran, dari beban hutang yang berat dan dari ditindas oleh (orang) lain”.

Tabel 2. 4 Analisis Psikolinguistik HR. Anas bin Malik RA

No.	Lafadz	Makna Utama	Makna Psikologis
1	اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ	Kalimat <i>اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ</i> berarti “ <i>Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu.</i> ” Secara morfologis, <i>أَعُوذُ</i> menunjukkan permohonan perlindungan yang terus-menerus, <i>إِنِّي</i> menegaskan keyakinan dan kesungguhan, sedangkan akar kata <i>ع-و-ذ</i> bermakna mencari keamanan.	Secara psikologis, <i>اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ</i> merupakan ungkapan yang mencerminkan kebutuhan manusia akan rasa aman dan ketenangan dalam menghadapi berbagai kesulitan. Dengan demikian, ungkapan ini dapat membantu menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, dan memberikan rasa aman ketika menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan.
2	مِنْ أَلَمٍ	Frasa <i>مِنْ أَلَمٍ</i> artinya “dari kegelisahan atau kecemasan”. Secara morfologis, akar kata ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya memengaruhi pikiran, tetapi juga dapat menguras energi fisik, seperti kelelahan, sulit tidur, dan penurunan kondisi tubuh akibat stres.	Frasa <i>مِنْ أَلَمٍ</i> mengajarkan cara menghadapi stres dengan mengenali kecemasan yang dirasakan, mengambil jarak darinya, dan memohon perlindungan kepada Allah agar tidak dikuasai oleh rasa cemas tersebut. Dengan demikian, doa ini membantu seseorang untuk lebih tenang dan mampu mengelola tekanan hidup dengan lebih baik.

3 وَالْحَزَنَ	Frasa وَالْحَزَنَ berarti “<i>dan dari kesedihan</i>”. Secara morfologis, الْحَزَنَ berasal dari akar kata ح-ز-ن yang bermakna tanah yang keras, kasar, dan sulit dilalui. Kata ini berbentuk mashdar yang menunjukkan suatu keadaan atau sifat yang menetap. Makna dasar tersebut menggambarkan kondisi yang berat dan penuh hambatan, sebagaimana medan yang sulit ditempuh. Secara psikologis, hal ini merefleksikan kesedihan yang mendalam hingga membuat seseorang merasa terbebani, kaku, dan sulit bergerak maju dari keadaan yang dihadapinya.	Frasa وَالْحَزَنَ mengajarkan pentingnya mengenali dan memahami emosi yang kita rasakan. Kesedihan akibat pengalaman masa lalu perlu disadari dan dikelola dengan baik agar tidak terus memengaruhi kehidupan saat ini. Melalui doa dan kedekatan kepada Allah, seseorang dapat belajar melepaskan penyesalan, menerima apa yang telah terjadi, dan melangkah maju dengan lebih tenang.
4 وَالْعَجْزَ	Diksi وَالْعَجْزَ berarti “<i>dan dari kelemahan atau ketidakmampuan</i>”. Secara morfologis, diksi ini menggambarkan kondisi seseorang yang merasa tertinggal, kehilangan	Diksi وَالْعَجْزَ menunjukkan bahwa perasaan tidak berdaya sering muncul ketika seseorang terlalu lama terbebani oleh masalah dan tekanan emosional. Melalui doa ini, seseorang diajarkan

	kekuatan, dan tidak mampu menghadapi tantangan.	untuk tidak larut dalam kelemahan tersebut, tetapi menyerahkan keterbatasannya kepada Allah dan memohon kekuatan untuk bangkit kembali.
5	وَالْكُسْلُ	Kata الْكُسْلُ berarti “<i>dan dari kemalasan</i>”. Secara morfologis, kata ini tidak hanya menggambarkan kemalasan fisik, tetapi juga kondisi mental ketika seseorang enggan bertindak meskipun sebenarnya mampu. Dalam perspektif psikologis, الْكُسْلُ mencerminkan kegagalan mengelola motivasi dan dorongan diri, sehingga seseorang cenderung menunda pekerjaan, kehilangan semangat, dan lebih memilih kenyamanan sesaat daripada manfaat jangka panjang. Akibatnya, produktivitas menurun dan seseorang sulit mengambil langkah untuk mencapai tujuan yang diinginkan.
6	وَالْبُخْلُ	Kata الْبُخْلُ berarti menahan atau menggenggam erat apa yang dimiliki serta enggan membagikannya kepada orang lain. Secara morfologis, بُخْلُ merupakan <i>masdar</i> dari kata يَبْخُلُ – بَخِلَ yang Secara psikologis, struktur makna tersebut mencerminkan <i>scarcity mindset</i>, yaitu kecenderungan merasa selalu kekurangan sehingga individu takut kehilangan apa yang dimilikinya.

	bermakna menahan Akibatnya, empati dan sesuatu yang seharusnya keterbukaan sosial diberikan. Bentuk <i>masdar</i> menyempit karena orang lain ini menunjukkan sifat dipersepsikan sebagai yang menetap dan menjadi ancaman terhadap sumber karakter dalam diri. Selain daya yang dimiliki itu, akar maknanya berkaitan dengan penyempitan atau penahanan, sehingga secara kebahasaan berlawanan dengan الجود, yaitu kelapangan dan kedermawanan.	
7 وَالْجُبْنُ	Dalam Kamus Lisanul Arab karya Ibnu Manzhur dan Kamus Al-Maany, arti kata الْجُبْنُ adalah "dan sifat penakut, kecut hati, atau hilangnya keberanian jiwanya". Secara morfologis, الْجُبْنُ merupakan <i>masdar</i> dari akar kata جَبَنَ yang bermakna takut atau ciut hati. Bentuk <i>masdar</i> dan penggunaan ال menunjukkan bahwa ketakutan tersebut bukan sekadar reaksi sesaat, melainkan sifat yang	Secara psikologis, الْجُبْنُ tidak sekadar menunjukkan rasa takut sesaat, melainkan kondisi ketakutan yang menetap. Sifat ini mencerminkan rendahnya keyakinan diri, melemahnya keberanian menghadapi tantangan, serta munculnya kecenderungan menghindar ketika menghadapi tekanan.

		menetap dan telah menjadi karakter dalam diri seseorang.	
8	وَضَّلَعَ الدَّيْنِ	Menurut Lisanul Arab dan Al-Ma'ani, frasa وَضَّلَعَ الدَّيْنِ berarti "beban utang yang sangat berat hingga membuat seseorang terpuruk." Secara morfologis, ضَّلَعَ melambangkan tekanan dan kerendahan diri akibat beban yang berat, sedangkan الدَّيْنِ mencerminkan utang yang memicu kecemasan berkepanjangan serta mengganggu ketenangan psikologis.	Frasa الدَّيْنِ وَضَّلَعَ menggambarkan hilangnya psikologis kemandirian akibat beban hutang. Struktur ini menunjukkan bahwa hutang yang tidak terkendali dapat membatasi kebebasan berpikir, menimbulkan tekanan emosional, dan menggerogoti ketenangan batin seseorang.
9	وَعَلْبَةِ الرِّجَالِ	Dalam Kamus Lisanul Arab, arti kata وَعَلْبَةِ الرِّجَالِ adalah "penindasan, pemaksaan, atau dominasi sewenang-wenang oleh orang lain terhadap diri seseorang hingga ia tidak berdaya". Secara morfologis, عَلْبَةِ bermakna dominasi atau penundukan, yang secara	Secara psikologis, frasa وَعَلْبَةِ الرِّجَالِ menggambarkan kondisi ketidakberdayaan akibat tekanan atau dominasi pihak yang lebih kuat hingga melemahkan harga diri. Doa ini berfungsi sebagai mekanisme koping spiritual untuk memulihkan kendali diri dengan menggantungkan kekuatan dan pertolongan

psikologis mencerminkan kepada Allah, bukan kepada tekanan yang melemahkan manusia. mental seseorang. Adapun الرِّجَالُ sebagai bentuk jamak melambangkan kekuatan sosial yang besar, sehingga menimbulkan perasaan takut dan tidak berdaya.

Hadis Anas bin Malik RA berisi doa perlindungan dari berbagai kondisi psikologis yang erat kaitannya dengan stres akademik. Frasa **الْهَمِّ** dan **الْحَزَنِ** menggambarkan kecemasan serta kesedihan yang sering muncul akibat tugas, ujian, atau kegagalan akademik. Frasa **الْعُجْزِ** dan **الْكُسْلِ** menunjukkan perasaan tidak mampu dan hilangnya motivasi yang sering dialami mahasiswa saat tekanan akademik meningkat. Sementara itu, **الْجُبْنِ** mencerminkan rasa takut gagal, dan **وَغَلْبَةِ الرِّجَالِ** menggambarkan tekanan dari lingkungan, seperti tuntutan dosen, orang tua, maupun teman sebaya. Melalui doa ini, Islam mengajarkan *coping* spiritual berupa memohon perlindungan kepada Allah agar mampu mengelola tekanan psikologis secara lebih sehat.

3. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Dalam kerangka Bedewy dan Gabriel, stres akademik dipahami sebagai pengalaman yang sangat dipengaruhi oleh persepsi mahasiswa terhadap tekanan di perguruan tinggi, sehingga intensitas stres tidak selalu sama pada setiap mahasiswa walaupun berada pada situasi akademik yang mirip. Perbedaan ini dipengaruhi oleh kombinasi faktor akademik dan non akademik serta latar sosiokultural, lingkungan, dan psikologis yang menyertai proses studi. Faktor yang memengaruhi stres akademik dapat dijelaskan melalui sumber sumber tekanan yang paling sering dinilai menekan oleh mahasiswa, yaitu tekanan untuk berprestasi, beban tugas dan evaluasi, persepsi diri akademik, serta keterbatasan waktu (Bedewy & Gabriel, 2015).

a. Faktor Akademik

Faktor pertama adalah tekanan untuk berprestasi yang berkaitan dengan iklim penilaian dan ekspektasi sosial di lingkungan akademik. Bedewy dan Gabriel menekankan bahwa tekanan ini sering dipicu oleh suasana kompetitif, ekspektasi keluarga, serta penilaian dosen terhadap performa mahasiswa. Tekanan berprestasi meningkat ketika keberhasilan akademik dipersepsikan sebagai tolok ukur harga diri atau sebagai penentu masa depan, sehingga kemungkinan gagal dipandang sebagai konsekuensi yang besar. Dalam kondisi ini, stres tidak hanya muncul karena tugas yang harus dikerjakan, tetapi juga karena rasa dinilai, dibandingkan, dan dituntut untuk memenuhi standar tertentu.

Faktor kedua adalah persepsi terhadap beban tugas dan sistem evaluasi. Bedewy dan Gabriel menyoroti bahwa periode ujian dan evaluasi merupakan fase yang sering memperkuat tekanan akademik. Beban akademik yang padat cenderung meningkatkan stres ketika tugas menumpuk, target capaian tinggi, dan evaluasi dipersepsikan mengancam keberhasilan studi. Intinya, yang menentukan bukan semata keberadaan tugas atau ujian, melainkan penilaian mahasiswa bahwa tuntutan tersebut melampaui kapasitas yang ia rasakan untuk menyelesaikannya secara memadai.

Faktor ketiga adalah persepsi diri akademik, yaitu cara mahasiswa menilai kompetensi dan peluang dirinya untuk berhasil. Bedewy dan Gabriel menjelaskan bahwa stres akademik cenderung lebih tinggi ketika mahasiswa meragukan kemampuan diri, memandang dirinya tidak cukup mampu, atau memiliki pola pikir yang kurang adaptif saat menghadapi tuntutan. Mereka juga menekankan bahwa tekanan dapat menguat ketika mahasiswa meremehkan kemampuan dirinya atau membesar-besarkan konsekuensi kegagalan, karena hal tersebut dapat mengganggu konsentrasi dan performa. Dengan demikian, persepsi diri akademik merupakan faktor yang penting karena memengaruhi cara mahasiswa

memaknai tuntutan akademik, sekaligus memengaruhi keyakinan bahwa tuntutan tersebut dapat diatasi.

Faktor keempat adalah keterbatasan waktu dan kemampuan mengelola waktu. Dalam kerangka Bedewy dan Gabriel, waktu yang dirasakan sempit dapat memperkuat persepsi beban akademik, terutama ketika tenggat dan evaluasi muncul berdekatan. Tekanan meningkat ketika mahasiswa merasa tidak memiliki cukup waktu untuk mengejar ketertinggalan, menyelesaikan tugas, dan tetap menjaga kebutuhan pemulihan seperti istirahat. Keterbatasan waktu juga berkaitan dengan strategi pengaturan aktivitas, karena persepsi waktu yang tidak cukup sering terjadi bersamaan dengan kesulitan menyusun prioritas dan mempertahankan ritme belajar yang stabil.

b. Faktor Non-Akademik, Sosiokultural, dan Lingkungan yang Memperkuat Tekanan

Bedewy dan Gabriel menegaskan bahwa stres pada mahasiswa bersifat multifaktorial, sehingga tekanan akademik juga dapat dipengaruhi faktor non akademik dan konteks sosiokultural, lingkungan, serta psikologis. Ini menjelaskan mengapa tingkat stres dan kecemasan dapat berbeda antar mahasiswa, termasuk perbedaan berdasarkan karakteristik sosiodemografis yang mereka rangkum dari literatur.

Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, faktor non akademik seperti tuntutan keluarga, pekerjaan, organisasi, atau kekhawatiran masa depan sering berinteraksi dengan faktor akademik sehingga tekanan terasa lebih berat. Interaksi inilah yang membuat stres akademik perlu dipahami sebagai pengalaman yang tidak berdiri sendiri, tetapi terbentuk dari cara mahasiswa memaknai tuntutan akademik di tengah konteks hidupnya.

4. Dimensi Stres Akademik

Menurut Bedewy dan Gabriel (2015), stres akademik dipandang sebagai pengalaman yang berakar pada persepsi mahasiswa terhadap berbagai tekanan di lingkungan perguruan tinggi, seperti tuntutan tugas, evaluasi akademik, serta persepsi terhadap kemampuan diri. Dalam pengukurannya,

stres akademik mencakup tiga domain utama, yaitu ekspektasi akademik, beban tugas dan ujian, serta persepsi terhadap kemampuan akademik. Ketiga domain tersebut merepresentasikan pengalaman subjektif mahasiswa dalam memaknai tekanan akademik yang dihadapi.

Dalam penelitian ini, dimensi-dimensi stres akademik disesuaikan berdasarkan hasil adaptasi instrumen *Perception of Academic Stress Scale (PASS)* pada konteks mahasiswa Indonesia oleh Dewi dan rekan-rekan (2025), sehingga dikelompokkan ke dalam tiga aspek utama, yaitu sebagai berikut:

a. Persepsi terhadap Beban Akademik

Dimensi ini menggambarkan bagaimana mahasiswa menilai tuntutan akademik yang dihadapi, seperti banyaknya tugas, tekanan deadline, serta kompleksitas materi perkuliahan. Tuntutan akademik yang dipersepsikan tinggi dapat menjadi sumber tekanan ketika individu merasa tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk mengatasinya. Oleh karena itu, persepsi terhadap beban akademik berkaitan dengan sejauh mana mahasiswa memandang tuntutan tersebut sebagai sesuatu yang berat dan sulit dikelola.

b. Tekanan yang Berkaitan dengan Ujian

Dimensi ini berkaitan dengan tekanan psikologis yang muncul dalam menghadapi evaluasi akademik, seperti ujian dan bentuk penilaian lainnya. Bedewy dan Gabriel (2015) menjelaskan bahwa situasi evaluatif seringkali menjadi sumber stres karena melibatkan penilaian terhadap kemampuan individu. Mahasiswa dapat mengalami kecemasan, kekhawatiran terhadap hasil, serta ketegangan emosional yang mencerminkan bagaimana mereka memaknai tekanan dalam situasi akademik.

c. Persepsi terhadap Kemampuan Akademik

Dimensi ini menggambarkan bagaimana mahasiswa menilai kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan akademik. Dalam kerangka *PASS*, persepsi terhadap kemampuan akademik menjadi bagian penting dalam stres akademik, karena berkaitan dengan keyakinan

individu terhadap kompetensi dirinya. Bedewy dan Gabriel (2015) menyatakan bahwa individu yang memiliki persepsi kemampuan diri yang rendah cenderung lebih rentan dalam memaknai tuntutan akademik sebagai tekanan.

5. Dampak Stres Akademik

Dalam kerangka Bedewy dan Gabriel, stres akademik tidak berhenti pada rasa tertekan saat menghadapi tuntutan kuliah, tetapi dapat berkembang menjadi dampak psikologis, fisik, perilaku, dan akademik ketika tekanan dirasakan tinggi dan berlangsung berulang, khususnya pada fase ujian dan evaluasi. Mereka menegaskan bahwa pada sebagian mahasiswa, tekanan dapat meningkat sampai memunculkan gejala kecemasan, terutama pada periode tes dan ujian akhir (Bedewy & Gabriel, 2015).

Dampak psikologis yang paling menonjol adalah meningkatnya kecemasan dan gangguan emosi yang dapat mengganggu fungsi sehari-hari. Bedewy dan Gabriel merangkum temuan literatur bahwa sebagian mahasiswa mengalami kecemasan ujian pada tingkat yang dapat mengganggu fungsi, serta berkaitan dengan morbiditas psikiatrik, termasuk risiko perilaku bunuh diri pada kelompok yang terdampak berat. Temuan lain yang mereka kutip juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang melaporkan stres cenderung memiliki skor harga diri yang lebih rendah dan sebagian menunjukkan skor depresi yang tinggi, sehingga stres akademik perlu dipahami sebagai pengalaman yang berpotensi memperburuk kesehatan mental.

Dari sisi akademik, stres akademik berhubungan dengan penurunan kualitas belajar dan capaian studi, terutama ketika stres memicu kecemasan ujian dan mengganggu konsentrasi serta performa. Dalam ringkasan literatur Bedewy dan Gabriel, tingkat stres yang lebih tinggi dilaporkan berkaitan dengan performa akademik yang lebih buruk, dan masalah kecemasan ujian dikaitkan dengan keterlambatan studi maupun kecenderungan putus studi yang lebih sering. Sejalan dengan itu, studi tentang stres akademik pada pendidikan tinggi juga menggambarkan bahwa stres dapat memunculkan

dampak kognitif dan perilaku yang akhirnya menurunkan performa akademik ketika tidak terkelola.

Dampak fisik dan perilaku sering tampak melalui gangguan tidur, kelelahan, dan penurunan kualitas pemulihan tubuh. Literatur yang dibahas dalam konteks stres akademik menekankan bahwa mahasiswa dapat menunjukkan gejala fisiologis seperti gangguan tidur, rasa mengantuk, dan kelelahan kronis, bersamaan dengan reaksi psikologis seperti kecemasan dan depresi. Bukti longitudinal pada mahasiswa juga menunjukkan pola yang konsisten, yaitu penurunan durasi dan kualitas tidur, peningkatan gejala kecemasan dan depresi, serta perubahan regulasi fisiologis selama satu tingkat, yang menggambarkan bahwa stres akademik dapat berdampak pada kesehatan secara lebih luas.

Dalam jangka lebih panjang, stres akademik yang berkelanjutan berisiko mengarah pada burnout akademik, seperti kelelahan emosional, sikap sinis terhadap tugas, dan menurunnya rasa pencapaian. Bedewy dan Gabriel mengutip temuan yang menggambarkan adanya proporsi mahasiswa yang mengalami kelelahan emosional, rasa kurang berprestasi, dan gejala depersonalisasi dalam konteks tekanan akademik. Studi longitudinal lain juga menunjukkan bahwa stres memprediksi burnout akademik pada mahasiswa, sehingga stres yang menetap dapat menggerus keterlibatan belajar dan kesejahteraan.

C. Hubungan Antara Orientasi Perbandingan Sosial dan Stres Akademik

Orientasi perbandingan sosial dan stres akademik merupakan dua konstruk psikologis yang memiliki keterkaitan dalam pengalaman mahasiswa. Orientasi perbandingan sosial merujuk pada kecenderungan individu untuk mengevaluasi kemampuan dan pencapaiannya dengan membandingkan diri dengan orang lain sebagai standar (Gibbons & Buunk, 1999). Sementara itu, stres akademik berkaitan dengan bagaimana individu mempersepsikan tuntutan akademik yang dihadapi, khususnya ketika tuntutan tersebut dinilai melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki (Bedewy & Gabriel, 2015).

Dalam konteks akademik, kedua variabel ini berhubungan melalui proses persepsi dan evaluasi diri. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan tinggi dalam melakukan perbandingan sosial umumnya menjadikan capaian orang lain sebagai tolok ukur dalam menilai dirinya. Hal ini berkaitan dengan cara mahasiswa memaknai tuntutan akademik, sehingga penilaian terhadap beban tugas, ujian, maupun pencapaian akademik tidak hanya didasarkan pada standar pribadi, tetapi juga pada posisi relatif dibandingkan dengan orang lain.

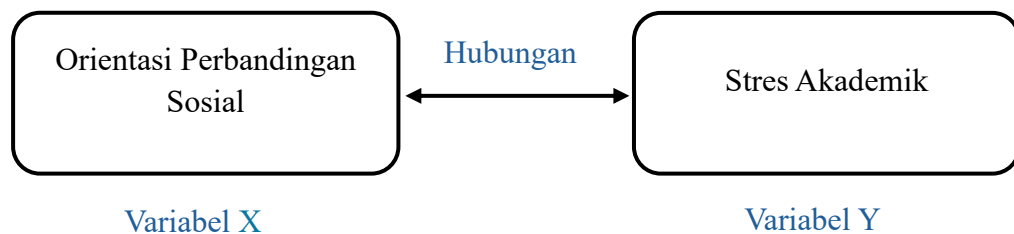
Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan adanya keterkaitan antara kecenderungan melakukan perbandingan sosial dengan tingkat stres akademik. Stres akademik berkaitan dengan penilaian individu terhadap tekanan akademik, yang juga dipengaruhi oleh proses evaluasi diri. Selain itu, penelitian pada mahasiswa menunjukkan bahwa perbandingan sosial sering berjalan seiring dengan munculnya perasaan tertinggal, keraguan terhadap kemampuan diri, serta tekanan untuk memenuhi standar yang dipersepsikan dari lingkungan sosial (Bedewy & Gabriel, 2015).

Pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, hubungan antara orientasi perbandingan sosial dan stres akademik menjadi semakin terlihat. Progres penyusunan skripsi yang dapat diamati, seperti tahap proposal, pengambilan data, hingga jadwal sidang, sering dijadikan acuan dalam membandingkan diri dengan teman seangkatan. Kondisi ini berkaitan dengan bagaimana mahasiswa menilai tekanan akademik yang dihadapi, sehingga pengalaman membandingkan diri dan persepsi terhadap stres akademik muncul secara bersamaan.

Penelitian pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia juga menunjukkan bahwa stres akademik berkaitan dengan penilaian diri akademik serta pengalaman tekanan selama proses penyusunan skripsi (Sagita et al., 2017). Selain itu, stres akademik juga ditemukan berhubungan dengan aspek psikologis lain seperti prokrastinasi dan keyakinan terhadap kemampuan diri (Barseli et al., 2017). Hal ini memperkuat bahwa proses evaluasi diri, termasuk melalui perbandingan sosial, merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pengalaman stres akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa orientasi perbandingan sosial dan stres akademik memiliki hubungan yang saling berkaitan dalam pengalaman mahasiswa. Keduanya terhubung melalui proses persepsi dan evaluasi diri, di mana kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain berjalan seiring dengan cara individu memaknai tuntutan akademik yang dihadapi, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

D. Kerangka Konseptual



E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori dan hasil penelitian terdahulu, hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara orientasi perbandingan sosial dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022.

Adapun rumusan hipotesis penelitian sebagai berikut:

- H1: Orientasi perbandingan sosial berhubungan positif dan signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022.
- H0: Orientasi perbandingan sosial tidak berhubungan secara signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimen. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian berfokus pada pengukuran variabel dalam bentuk angka dan dianalisis menggunakan statistik untuk melihat pola hubungan antar variabel (Creswell, 2009). Desain non-eksperimen digunakan karena penelitian tidak melakukan manipulasi variabel, melainkan mengamati hubungan variabel sebagaimana terjadi pada subjek penelitian (Creswell & Creswell, 2019).

Rancangan penelitian yang digunakan adalah korelasional dengan metode *cross-sectional*. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui derajat hubungan antarvariabel tanpa menyimpulkan sebab-akibat (Kerlinger (1973) dalam Creswell (2009). *Cross-sectional* menunjukkan bahwa pengukuran variabel dilakukan pada satu waktu pengambilan data untuk melihat hubungan antara orientasi perbandingan sosial dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir (Creswell & Creswell, 2019).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, variabel merupakan konstruk/atribut yang dapat diukur dan nilainya bervariasi pada individu atau kelompok, serta digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan/atau menguji hipotesis (Creswell & Creswell, 2019). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas dan variabel terikat. Berikut merupakan penjelasan yang lebih rinci dari masing-masing variabel:

1. **Variabel Bebas (*Independent*)**, yaitu variabel yang diperkirakan memengaruhi, menjelaskan, atau memprediksi perubahan pada variabel hasil (Creswell & Creswell, 2019). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah orientasi perbandingan sosial.

2. **Variabel Terikat (*Dependent*)**, yaitu variabel yang menjadi hasil/konsekuensi dan nilainya dipengaruhi oleh variabel bebas dalam model penelitian Creswell dan Creswell (2019). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres akademik.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional disusun untuk memberikan batasan yang jelas mengenai variabel penelitian sehingga dapat diukur secara objektif dan konsisten dalam konteks penelitian kuantitatif (Creswell & Creswell, 2019).

1. Orientasi Perbandingan Sosial

Orientasi perbandingan sosial adalah kecenderungan individu untuk membandingkan diri dengan orang lain sebagai acuan dalam mengevaluasi diri, khususnya terkait penilaian terhadap kemampuan dan opini (Gibbons & Buunk, 1999). Dalam penelitian ini, orientasi perbandingan sosial dioperasionalkan sebagai tingkat kecenderungan perbandingan sosial yang ditunjukkan melalui skor yang diperoleh responden pada alat ukur orientasi perbandingan sosial. Skor yang lebih tinggi menunjukkan kecenderungan orientasi perbandingan sosial yang lebih tinggi, sedangkan skor yang lebih rendah menunjukkan kecenderungan orientasi perbandingan sosial yang lebih rendah (Creswell & Creswell, 2019).

Orientasi perbandingan sosial dalam penelitian ini diukur menggunakan *Iowa–Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM)* yang dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk. Instrumen yang digunakan merupakan skala yang telah digunakan dan diuji dalam penelitian oleh Febrianthi dan Supriyadi (2020), sehingga peneliti mengadopsi instrumen tersebut tanpa melakukan proses adaptasi ulang. Skala *INCOM* terdiri dari 11 aitem yang merepresentasikan dua dimensi utama, yaitu perbandingan kemampuan dan perbandingan opini. Namun, berdasarkan hasil uji coba dalam penelitian Febrianthi dan Supriyadi (2020), hanya diperoleh 8 aitem yang memiliki daya diskriminasi yang baik dan layak digunakan dalam pengukuran.

Tabel 3. 1 *Blueprint Instrumen Orientasi Perbandingan Sosial*

Dimensi	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah Aitem
Kemampuan	1, 3, 6	-	3
Opini	2, 4, 8	5, 7	5
Jumlah	6	2	8

Adapun pemberian skor pada setiap jawaban untuk aitem favorabel dan unfavorabel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan ketentuan penilaian yang berbeda. Perbedaan tersebut bertujuan agar arah skor tetap konsisten sesuai dengan konstruk variabel yang diukur, sehingga skor yang diperoleh dapat mencerminkan kondisi subjek penelitian secara lebih akurat. Ketentuan pemberian skor untuk masing-masing alternatif jawaban pada aitem favorabel maupun unfavorabel disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. 2 *Skoring Skala Orientasi Perbandingan Sosial*

Pilihan Jawaban	Skor Favorabel	Skor Unfavorabel
Sangat Tidak Setuju	1	4
Tidak Setuju	2	3
Setuju	3	2
Sangat Setuju	4	1

Instrumen menggunakan skala Likert 4 poin dengan pilihan respons, yaitu Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Sesuai, dan Sangat Sesuai. Pada aitem favorabel, skor diberikan mulai dari 1 hingga 4, sedangkan pada aitem unfavorabel pemberian skor dilakukan secara terbalik. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat orientasi perbandingan sosial yang lebih tinggi pada responden. Dalam penelitian ini, jumlah aitem yang digunakan adalah 8 aitem, sehingga rentang skor total berada pada 8–32, di mana semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan tingkat orientasi perbandingan sosial yang semakin tinggi.

2. Stres Akademik

Stres akademik adalah kondisi tekanan yang dialami individu sebagai respons terhadap tuntutan, tanggung jawab, serta ekspektasi dalam lingkungan akademik. Tingkat stres yang dirasakan tidak hanya bergantung pada banyaknya tuntutan, tetapi juga pada cara individu menilai dan memaknai sumber tekanan tersebut, seperti beban tugas, ujian, serta tuntutan untuk mencapai prestasi tertentu (Bedewy & Gabriel, 2015). Dalam penelitian ini, stres akademik dioperasionalkan sebagai tingkat stres yang dialami mahasiswa dalam konteks akademik, yang ditunjukkan melalui skor yang diperoleh responden pada alat ukur stres akademik. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi, sedangkan skor yang lebih rendah menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih rendah (Creswell & Creswell, 2019).

Instrumen yang digunakan untuk mengukur stres akademik dalam penelitian ini adalah *Perception of Academic Stress Scale (PASS)* yang dikembangkan oleh Bedewy dan Gabriel. Skala ini dirancang untuk mengukur persepsi mahasiswa terhadap tekanan akademik yang dialami selama menjalani proses perkuliahan, yang mencakup aspek tekanan terkait akademik, beban tugas, serta persepsi individu terhadap kemampuan akademiknya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *PASS* yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Dewi dan rekan-rekan. Instrumen tersebut telah melalui serangkaian proses adaptasi, meliputi penerjemahan (*translation*), *back translation* untuk memastikan kesetaraan makna, serta penyesuaian konteks agar sesuai dengan karakteristik mahasiswa di Indonesia (Dewi et al., 2025).

Tabel 3. 3 Blueprint Instrumen Stres Akademik

Dimensi	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah Aitem
Persepsi terhadap Beban Akademik	1, 3	2	3
Tekanan terkait Ujian	4, 5	-	2
Persepsi terhadap Kemampuan Akademik	6, 7	8	3
Total	6	2	8

Adapun pemberian skor pada setiap jawaban untuk aitem favorabel dan unfavorabel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan ketentuan penilaian yang berbeda. Perbedaan tersebut bertujuan agar arah skor tetap konsisten sesuai dengan konstruk variabel yang diukur, sehingga skor yang diperoleh dapat mencerminkan kondisi subjek penelitian secara lebih akurat. Ketentuan pemberian skor untuk masing-masing alternatif jawaban pada aitem favorabel maupun unfavorabel disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. 4 Skoring Skala Stres Akademik

Pilihan Jawaban	Skor Favorabel	Skor Unfavorabel
Sangat Tidak Sesuai	1	5
Tidak Sesuai	2	4
Ragu-ragu	3	3
Sesuai	4	2
Sangat Sesuai	5	1

Instrumen penelitian ini menggunakan skala Likert 5 poin dengan pilihan respon, yaitu Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Ragu-ragu, Sesuai, dan Sangat Sesuai. Setiap respons diberikan skor yang berbeda sesuai dengan jenis aitem. Pada aitem favorabel, skor diberikan mulai dari 1 hingga 5, sedangkan pada aitem unfavorabel pemberian skor dilakukan secara terbalik. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi pada responden. Dalam penelitian ini, jumlah aitem yang digunakan adalah 8 aitem, sehingga rentang skor total berada pada 8–40, di mana semakin tinggi

skor yang diperoleh menunjukkan tingkat stres akademik yang semakin tinggi.

D. Populasi, Sampel, Teknik Pengambilan Sampel, dan Teknik Pengumpulan Data

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan individu yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi sasaran dalam generalisasi hasil penelitian (Creswell & Creswell, 2019). Dalam penelitian ini, populasi yang dimaksud adalah seluruh mahasiswa angkatan 2022 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang pada saat pengambilan data sedang berada pada tahap penyelesaian studi, khususnya dalam proses penyusunan skripsi. Jumlah populasi dalam penelitian ini tercatat sebanyak 3.249 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili karakteristik populasi dalam suatu penelitian, sehingga data yang diperoleh dari sampel dapat digunakan untuk menarik kesimpulan yang berlaku pada populasi secara lebih luas (Creswell & Creswell, 2019). Dalam penelitian ini, sampel adalah mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi dan memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Pemilihan sampel diarahkan untuk memastikan bahwa responden memiliki pengalaman akademik yang relevan dengan variabel yang diteliti, sehingga data yang diperoleh mampu merepresentasikan kondisi populasi secara lebih akurat.

Mengingat jumlah populasi dalam penelitian ini cukup besar dan diketahui secara pasti, penentuan jumlah sampel minimum dilakukan menggunakan rumus Slovin (Sugiyono, 2013). Rumus Slovin digunakan untuk memperoleh estimasi jumlah sampel yang representatif dengan tingkat kesalahan tertentu. Rumus Slovin dirumuskan sebagai berikut:

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

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = tingkat kesalahan (*margin of error*)

Berdasarkan jumlah populasi sebesar 3.249 mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan tingkat kesalahan sebesar 6% ($e = 0,06$), maka diperoleh perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{3249}{1 + 3249(0,06)^2} = \frac{3249}{1 + 3249(0,0036)} = \frac{3249}{12,6964} = 255,89$$

Berdasarkan hasil perhitungan ukuran sampel, diperoleh jumlah minimum sebesar 255,89 yang kemudian dibulatkan ke atas menjadi 256 responden. Pembulatan ini dilakukan untuk memastikan bahwa jumlah sampel yang digunakan telah memenuhi batas minimum yang dipersyaratkan dalam penelitian. Dalam pelaksanaannya, jumlah responden yang dihimpun dapat melebihi jumlah minimum tersebut guna mengantisipasi kemungkinan adanya data yang tidak dapat digunakan dalam proses analisis, seperti data yang tidak lengkap, tidak valid, atau tidak sesuai dengan kriteria penelitian.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Teknik ini dipilih karena penelitian berfokus pada kelompok dengan karakteristik khusus. Adapun kriteria yang ditetapkan dalam penelitian ini, meliputi:

- a. Mahasiswa aktif program S1 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- b. Angkatan 2022.
- c. Sedang mengerjakan tugas akhir/skripsi.
- d. Bersedia menjadi responden serta mengisi *informed consent* dan mengisi kuesioner secara lengkap

Pengumpulan sampel dilakukan secara daring melalui kuesioner berbasis *Google Form* yang disebarakan melalui grup mahasiswa dan media sosial. Pada bagian awal kuesioner, peneliti mencantumkan *informed consent* serta pertanyaan *screening* untuk memastikan responden memenuhi kriteria penelitian. Hanya responden yang memenuhi kriteria dan bersedia berpartisipasi yang dapat melanjutkan pengisian kuesioner.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara daring menggunakan kuesioner berbasis *Google Form*. Penggunaan kuesioner daring dipilih karena dinilai lebih efektif dan efisien dalam menjangkau responden yang berasal dari berbagai fakultas dan program studi di lingkungan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Selain itu, metode ini memudahkan proses distribusi, pengisian, serta pengolahan data penelitian. Proses penyebaran kuesioner dilakukan melalui berbagai media komunikasi mahasiswa, seperti grup angkatan, grup kelas, serta media sosial yang relevan dan sering digunakan oleh mahasiswa. Peneliti juga meminta bantuan kepada beberapa mahasiswa untuk membantu menyebarluaskan tautan kuesioner kepada mahasiswa lain yang sesuai dengan karakteristik penelitian. Dengan cara tersebut, diharapkan penyebaran kuesioner dapat menjangkau lebih banyak responden yang memenuhi kriteria penelitian.

Pada bagian awal kuesioner, peneliti mencantumkan lembar persetujuan responden (*informed consent*) yang berisi penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data responden, hak responden untuk menghentikan partisipasi kapan saja, serta pernyataan bahwa partisipasi dilakukan secara sukarela tanpa adanya paksaan. Responden hanya dapat melanjutkan pengisian kuesioner apabila telah menyatakan persetujuan untuk

berpartisipasi dalam penelitian. Selain *informed consent*, peneliti juga mencantumkan pertanyaan penyaring (*screening*) untuk memastikan bahwa responden sesuai dengan kriteria penelitian. Pertanyaan *screening* meliputi status sebagai mahasiswa aktif, angkatan kuliah, serta status penyusunan skripsi. Responden yang tidak memenuhi kriteria penelitian tidak dapat melanjutkan pengisian kuesioner.

Instrumen penelitian disusun dalam bentuk skala psikologi yang memuat pernyataan-pernyataan sesuai dengan variabel penelitian. Responden diminta untuk membaca setiap pernyataan dengan cermat dan memberikan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi atau pengalaman yang dirasakan. Selama proses pengumpulan data berlangsung, peneliti melakukan pemantauan terhadap jumlah responden yang masuk untuk memastikan jumlah sampel yang diperoleh telah memenuhi target penelitian.

E. Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel uji coba terpakai dengan melibatkan 100 responden. Teknik uji coba terpakai merupakan metode pengujian instrumen yang dilakukan dengan menggunakan subjek yang sama untuk proses uji coba instrumen sekaligus pengambilan data penelitian. Artinya, data yang diperoleh dari responden tidak hanya digunakan untuk mengetahui kualitas instrumen melalui uji validitas dan reliabilitas, tetapi juga tetap digunakan sebagai data utama dalam analisis penelitian. Teknik uji coba terpakai dapat digunakan apabila peneliti memiliki keterbatasan jumlah subjek, waktu, maupun kondisi tertentu yang menyebabkan pelaksanaan uji coba terpisah sulit dilakukan. Melalui teknik ini, peneliti tetap dapat melakukan evaluasi terhadap kualitas aitem instrumen tanpa harus melakukan pengambilan sampel tambahan (Azwar, 2012).

1. Uji Validitas

Uji validitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui ketepatan instrumen dalam mengukur variabel penelitian. Instrumen dinyatakan valid apabila item-item di dalamnya mampu mengukur aspek yang sesuai dengan tujuan penelitian. Menurut Sugiyono, (2013), validitas

menunjukkan kesesuaian antara data yang diperoleh dengan kondisi sebenarnya, sedangkan Azwar (2012) menjelaskan bahwa validitas berkaitan dengan ketepatan interpretasi hasil pengukuran terhadap konstruk yang diukur.

Kriteria *item-rest correlation* digunakan untuk menilai daya beda setiap butir dalam suatu instrumen. Dalam pengembangan alat ukur psikologis, aitem umumnya dinyatakan layak apabila memiliki nilai korelasi minimal 0,30. Batas tersebut digunakan sebagai acuan karena menunjukkan bahwa aitem tersebut sudah memberikan kontribusi yang cukup terhadap pengukuran konstruk, sedangkan aitem dengan nilai di bawahnya biasanya perlu dipertimbangkan untuk diperbaiki atau dikeluarkan dari skala (Azwar, 2012).

a. Hasil Uji Validitas Instrumen Orientasi Perbandingan Sosial

Tabel 3. 5 Uji Validitas Instrumen Orientasi Perbandingan Sosial

No. Aitem	<i>Item-rest Correlation</i>	Keterangan
1	0.629	Valid
2	0.673	Valid
3	0.759	Valid
4	0.676	Valid
5	0.699	Valid
6	0.750	Valid
7	0.775	Valid
8	0.753	Valid
Total		8 Aitem Valid

Hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa seluruh aitem yang digunakan dalam penelitian memiliki kualitas yang memadai dalam mengukur orientasi perbandingan sosial, yang mencakup dua dimensi utama, yaitu perbandingan kemampuan dan perbandingan opini. Dengan demikian, model pengukuran instrumen dapat diterima, sehingga seluruh aitem yang dinyatakan valid digunakan dalam penelitian ini tanpa dilakukan modifikasi lebih lanjut.

b. Hasil Uji Validitas Instrumen Stres Akademik

Tabel 3. 6 Uji Validitas Instrumen Stres Akademik

No. Aitem	Item-rest Correlation	Keterangan
1	0.772	Valid
2	0.739	Valid
3	0.769	Valid
4	0.636	Valid
5	0.747	Valid
6	0.748	Valid
7	0.733	Valid
8	0.764	Valid
Jumlah		8 Aitem Valid

Berdasarkan tabel hasil uji validitas di atas, diketahui bahwa seluruh aitem dalam instrumen stres akademik yang diadopsi telah memenuhi kriteria validitas dan dinyatakan layak digunakan dalam penelitian. Aitem-aitem tersebut mampu merepresentasikan konstruk stres akademik sesuai dengan aspek yang diukur, yaitu persepsi terhadap beban akademik, tekanan terkait ujian, serta persepsi terhadap kemampuan akademik.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi suatu instrumen penelitian dalam mengukur variabel tertentu. Instrumen dikatakan reliabel apabila mampu menghasilkan data yang tetap dan konsisten ketika digunakan pada kondisi yang relatif sama. Menurut Sugiyono (2013), reliabilitas berkaitan dengan kestabilan dan konsistensi hasil pengukuran, sedangkan Azwar (2012) menjelaskan bahwa reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Dalam penelitian kuantitatif, uji reliabilitas umumnya dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* untuk melihat konsistensi antar aitem dalam instrumen penelitian. Suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,70$ sehingga instrumen tersebut

layak digunakan untuk memperoleh data penelitian yang akurat dan dapat dipercaya (Sugiyono, 2013).

a. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Orientasi Perbandingan Sosial

Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Orientasi Perbandingan Sosial

Jumlah Aitem	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
8	0,914	Reliabel

Hasil uji reliabilitas pada variabel orientasi perbandingan sosial menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,914 dengan 8 aitem. Nilai tersebut berada pada kategori reliabilitas tinggi, yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat baik dalam mengukur variabel yang diteliti. Artinya, setiap aitem dalam skala saling mendukung dan memberikan hasil pengukuran yang stabil. Dengan demikian, instrumen orientasi perbandingan sosial dapat dinyatakan layak digunakan karena mampu menghasilkan data yang konsisten dan dapat dipercaya dalam penelitian.

b. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Stres Akademik

Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Stres Akademik

Jumlah Aitem	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
8	0,922	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada variabel stres akademik, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,922 dengan jumlah aitem sebanyak 8 butir. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen stres akademik termasuk dalam kategori reliabilitas tinggi. Hal ini berarti bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik dalam mengukur variabel stres akademik. Dengan demikian, instrumen stres akademik dinilai mampu menghasilkan data yang stabil, konsisten, dan dapat dipercaya untuk digunakan dalam penelitian.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan bantuan *software* statistik JASP versi 0.17.3.0. Analisis data dilakukan

untuk mengetahui hubungan antara orientasi perbandingan sosial dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi. Data yang telah diperoleh dari hasil penyebaran kuesioner kemudian diolah melalui beberapa tahapan analisis sebagai berikut:

1. Coding Data

coding data merupakan langkah penting dalam pengolahan data supaya siap dianalisis secara statistik. Coding data dilakukan dengan memberikan kode atau skor pada setiap jawaban responden sesuai pedoman penskoran skala penelitian. Pada penelitian ini, pemberian skor dilakukan berdasarkan jenis aitem, yaitu favorabel dan unfavorabel. Aitem favorabel diberikan skor secara berurutan dari jawaban terendah hingga tertinggi, sedangkan aitem unfavorabel diberikan skor secara terbalik (Sugiyono, 2013).

2. Tabulasi Data

Data yang telah diberi kode kemudian dimasukkan ke dalam lembar kerja *software* JASP untuk dilakukan proses tabulasi data. Tahap ini dilakukan dengan menyusun data secara sistematis berdasarkan variabel penelitian, sehingga mempermudah proses analisis statistik.

3. Analisis Deskriptif

Uji analisis deskriptif merupakan teknik statistik yang digunakan untuk menggambarkan atau meringkas karakteristik data yang telah diperoleh tanpa melakukan generalisasi lebih lanjut. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran awal mengenai distribusi data, seperti nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi, sehingga peneliti dapat memahami sebaran serta kecenderungan data penelitian secara umum.

Statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku secara umum. Dengan demikian, uji analisis deskriptif menjadi langkah awal

yang penting dalam penelitian kuantitatif untuk memberikan gambaran ringkas dan sistematis mengenai variabel yang diteliti (Sugiyono, 2013).

4. Kategorisasi Data

Kategorisasi data merupakan teknik pengelompokan skor variabel penelitian ke dalam kategori tertentu, seperti rendah, sedang, dan tinggi. Pengelompokan ini umumnya dilakukan berdasarkan nilai rerata (mean) dan standar deviasi dari masing-masing variabel, sehingga batas kategori ditentukan secara statistik sesuai distribusi data. Pendekatan ini digunakan untuk mempermudah interpretasi hasil penelitian agar data yang bersifat kuantitatif dapat disajikan dalam bentuk yang lebih deskriptif dan mudah dipahami. Menurut Azwar (2012), kategorisasi skor psikologis dapat dilakukan berdasarkan distribusi empirik dengan memanfaatkan nilai mean dan standar deviasi untuk membagi tingkat variabel menjadi beberapa kategori.

5. Analisis Berdasarkan Karakteristik Responden

Analisis berdasarkan karakteristik responden merupakan bagian dari analisis deskriptif yang digunakan untuk menggambarkan profil partisipan penelitian berdasarkan variabel demografis tertentu, seperti jenis kelamin, usia, fakultas, maupun karakteristik relevan lainnya sesuai dengan tujuan penelitian. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai distribusi responden sehingga peneliti dapat memahami konteks sampel yang digunakan dalam penelitian.

Menurut Azwar (2012), deskripsi karakteristik subjek penelitian penting dilakukan untuk membantu memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai kondisi sampel yang diteliti, sehingga hasil penelitian dapat dipahami dalam konteks yang lebih tepat. Dengan demikian, analisis ini menjadi langkah awal untuk menjelaskan siapa responden penelitian sebelum dilakukan analisis lebih lanjut terhadap variabel utama.

6. Analisis Per Dimensi

Analisis per dimensi merupakan teknik analisis deskriptif yang digunakan untuk menguraikan setiap variabel penelitian berdasarkan

dimensi-dimensi penyusunnya. Setiap dimensi dianalisis secara terpisah untuk melihat kontribusi dan kecenderungan masing-masing dimensi dalam membentuk variabel utama. Dengan demikian, peneliti dapat mengetahui dimensi mana yang paling dominan maupun yang paling rendah dalam suatu konstruk yang diteliti.

Suatu konstruk psikologis tersusun atas beberapa indikator atau aspek yang saling berkaitan, sehingga analisis tidak hanya dilakukan pada tingkat skor total, tetapi juga dapat dilihat pada level dimensi untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci. Dengan demikian, analisis per dimensi membantu memberikan pemahaman yang lebih mendalam terhadap struktur variabel penelitian secara lebih spesifik dan sistematis (Azwar, 2012).

7. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji ini penting dilakukan karena menjadi salah satu dasar dalam menentukan jenis analisis statistik yang akan digunakan pada tahap selanjutnya, apakah menggunakan uji parametrik atau nonparametrik. Salah satu metode yang umum digunakan adalah *Shapiro–Wilk*, terutama untuk jumlah sampel kecil hingga menengah, dengan dasar pengambilan keputusan berdasarkan nilai signifikansi (*p-value*). Uji normalitas dilakukan untuk memeriksa asumsi distribusi data sebelum analisis statistik inferensial dilakukan, karena banyak teknik analisis parametrik mengasumsikan data berdistribusi normal. Dengan demikian, uji normalitas berperan penting dalam memastikan kelayakan data untuk dianalisis lebih lanjut sesuai dengan asumsi statistik yang digunakan (Field, 2018).

8. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan pengujian statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara dua variabel memiliki pola hubungan yang linear atau tidak. Pengujian ini dilakukan untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi dasar sebelum dilakukan analisis korelasi atau regresi, sehingga hasil analisis yang diperoleh dapat diinterpretasikan dengan tepat.

Salah satu cara yang digunakan dalam uji linearitas adalah dengan melihat *scatter plot*, yaitu grafik yang menampilkan sebaran titik data untuk mengamati pola hubungan antarvariabel. Apabila titik-titik data membentuk pola yang cenderung lurus, baik meningkat maupun menurun secara konsisten, maka hubungan dinyatakan linear. Sebaliknya, apabila sebaran titik menunjukkan pola yang acak atau melengkung, maka hubungan dikategorikan tidak linear. Pemeriksaan linearitas merupakan bagian penting dalam analisis data karena banyak teknik statistik inferensial mengasumsikan adanya hubungan linear antarvariabel. Dengan demikian, uji linearitas berfungsi untuk memastikan bahwa hubungan yang terbentuk antarvariabel sesuai dengan asumsi yang dipersyaratkan dalam analisis statistik lanjutan (Field, 2018).

9. Uji Hipotesis

Uji hipotesis korelasi merupakan analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel penelitian, sekaligus menguji kekuatan serta arah hubungan tersebut. Dalam penelitian ini, uji korelasi dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel yang diteliti berdasarkan nilai koefisien korelasi serta tingkat signifikansinya. Hasil analisis ini menunjukkan apakah hubungan yang terbentuk bersifat positif atau negatif, serta seberapa kuat hubungan antarvariabel tersebut.

Dalam pengujian hipotesis korelasi, pemilihan teknik analisis harus disesuaikan dengan karakteristik data terlebih dahulu. Secara umum, langkah awal yang dilakukan adalah menguji asumsi normalitas data. Apabila data berdistribusi normal, maka analisis korelasi yang digunakan adalah *Pearson Product Moment*, karena metode ini digunakan untuk mengukur hubungan linear antara dua variabel yang berskala interval atau rasio serta memenuhi asumsi normalitas. Sebaliknya, apabila data tidak berdistribusi normal atau berskala ordinal, maka digunakan *Spearman's Rho*, yaitu korelasi nonparametrik yang tidak mensyaratkan distribusi normal dan digunakan untuk melihat hubungan berdasarkan peringkat data (Field, 2018).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Malang yang dikenal sebagai salah satu kota pendidikan di Indonesia. Lingkungan akademik di kota ini cukup dinamis karena dihuni oleh mahasiswa dari berbagai daerah dengan latar belakang yang beragam. Salah satu perguruan tinggi yang menjadi lokasi penelitian adalah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang memiliki sistem pendidikan berbasis integrasi keilmuan dan keislaman serta jumlah mahasiswa yang relatif besar.

Sebagai institusi pendidikan tinggi, UIN Malang menuntut mahasiswa untuk mampu mengikuti proses pembelajaran secara optimal, baik dalam kegiatan perkuliahan, penyelesaian tugas, maupun pemenuhan target akademik lainnya. Seiring berjalannya waktu, tuntutan tersebut cenderung meningkat, terutama ketika mahasiswa memasuki tahap akhir masa studi. Pada fase ini, mahasiswa dihadapkan pada kewajiban menyelesaikan tugas akhir atau skripsi yang memerlukan waktu, konsistensi, serta kemampuan pengelolaan diri yang baik.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022. Hal ini dikarenakan pada saat penelitian dilakukan mereka berada pada tingkat akhir sesuai masa studi normal dan mayoritas sedang menyusun skripsi. Pembatasan ini juga bertujuan menjaga homogenitas sampel agar responden memiliki pengalaman akademik yang relatif serupa, sehingga hasil penelitian lebih fokus menggambarkan hubungan orientasi perbandingan sosial dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang berada di fase penyelesaian studi. Di sisi lain, kehidupan mahasiswa saat ini tidak terlepas dari interaksi sosial, baik secara langsung maupun melalui media digital. Dalam berbagai situasi, mahasiswa dapat mengamati dan menilai pencapaian orang lain, seperti progres akademik atau keberhasilan teman sebaya. Hal tersebut menjadi bagian dari dinamika kehidupan mahasiswa yang turut mewarnai pengalaman selama menjalani masa studi.

Berdasarkan konteks tersebut, mahasiswa angkatan 2022 di UIN Malang dipilih sebagai subjek penelitian karena berada pada fase yang penuh tuntutan akademik serta memiliki pengalaman yang beragam dalam menjalani aktivitas perkuliahan. Kondisi ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai karakteristik subjek penelitian sesuai dengan fokus kajian yang diteliti.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam rentang waktu 15 April 2026 hingga 5 Mei 2026. Tahap awal kegiatan dimulai dengan persiapan instrumen penelitian yang diadaptasi dari skala yang telah digunakan dalam penelitian sebelumnya, sehingga tidak melalui proses uji validitas isi oleh *expert judgment*. Peneliti kemudian melakukan penyesuaian redaksi dan format instrumen agar sesuai dengan karakteristik subjek penelitian, yaitu mahasiswa tingkat akhir.

Setelah instrumen siap digunakan, peneliti menyusun kuesioner dalam bentuk digital menggunakan platform *Google Forms*. Pemilihan metode pengumpulan data secara daring dilakukan dengan mempertimbangkan kemudahan akses, efisiensi waktu, serta fleksibilitas bagi responden dalam mengisi kuesioner di tengah aktivitas akademik yang padat.

Proses penyebaran kuesioner dimulai pada tanggal 15 April 2026 dan dilakukan melalui beberapa metode. Pertama, penyebaran dilakukan secara langsung di lingkungan kampus Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan memanfaatkan media *barcode (QR code)* yang dapat dipindai oleh responden menggunakan perangkat masing-masing. Metode ini memudahkan mahasiswa untuk langsung mengakses kuesioner tanpa perlu mengetik tautan secara manual. Kedua, kuesioner juga disebarluaskan melalui grup komunikasi mahasiswa, seperti grup angkatan dan grup kelas, guna menjangkau responden yang lebih luas secara terstruktur. Ketiga, penyebaran dilakukan melalui jejaring media sosial yang relevan, seperti *WhatsApp* dan *Instagram*, dengan harapan dapat menjangkau mahasiswa angkatan 2022 yang aktif di berbagai platform digital.

Selama periode pengumpulan data, peneliti secara berkala melakukan pemantauan terhadap jumlah responden yang telah mengisi kuesioner, serta melakukan pengingat secara berkala melalui media yang sama untuk meningkatkan partisipasi responden. Pengisian kuesioner dilakukan secara mandiri oleh responden tanpa pendampingan langsung dari peneliti, dengan tetap memperhatikan kejelasan instruksi yang telah disediakan pada bagian awal kuesioner.

Proses pengumpulan data berakhir pada tanggal 5 Mei 2026. Hingga batas akhir pengambilan data, jumlah responden yang berhasil terkumpul sebanyak 258 mahasiswa angkatan 2022 di UIN Malang. Seluruh data yang diperoleh kemudian diunduh dan dipersiapkan untuk tahap pengolahan serta analisis lebih lanjut sesuai dengan tujuan penelitian.

C. Data Demografis Penelitian

Pada penelitian ini terdapat data demografis berupa usia, jenis kelamin, dan fakultas dari setiap subjek penelitian. Jumlah seluruh subjek pada penelitian ini adalah 258 orang dengan kriteria mahasiswa tingkat akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2022. Berikut adalah rincian data demografis pada penelitian ini:

1. Data Demografis Berdasarkan Jenis Kelamin

Berikut merupakan data hasil penelitian lapangan dengan responden berdasarkan jenis kelamin:

Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	95	36,82%
Perempuan	163	63,18%
Total	258	100,00%

Berdasarkan tabel 4.1, jumlah responden laki-laki dalam penelitian ini sebanyak 95 orang. Sedangkan, responden perempuan berjumlah 163 orang dari total keseluruhan 258 responden penelitian. Dengan demikian,

jumlah responden perempuan lebih mendominasi dibandingkan responden laki-laki.

2. Data Demografis Berdasarkan Usia

Berikut merupakan data hasil penelitian lapangan dengan responden berdasarkan usia:

Tabel 4. 2 Distribusi Subjek Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
20	2	0,77%
21	79	30,62%
22	144	55,81%
23	28	10,85%
24	5	1,94%
Total	258	100,00%

Berdasarkan tabel 4.2, diketahui bahwa responden dengan usia 20 tahun berjumlah 2 orang responden. Pada kategori usia 21 tahun terdapat 79 responden. Selanjutnya, responden berusia 22 tahun berjumlah 144 responden, sedangkan pada usia 23 tahun terdapat 28 responden. Adapun responden dengan usia 24 tahun sebanyak 5 responden. Secara keseluruhan, mayoritas responden berada pada rentang usia 22 tahun.

3. Data Demografis Berdasarkan Fakultas

Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Frekuensi	Persentase
Ekonomi	29	11,24%
Humaniora	12	4,65%
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	18	6,98%
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	6	2,33%
Psikologi	151	58,53%
Sanis dan Teknologi	26	10,08%
Syariah	16	6,20%
Total	258	100,00%

Berdasarkan tabel 4.3, diketahui bahwa responden yang berasal dari Fakultas Ekonomi berjumlah 29 orang. Responden dari Fakultas Humaniora sebanyak 12 orang. Selanjutnya, responden dari Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan berjumlah 18 orang, sedangkan responden dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan sebanyak 6 orang. Selain itu, mayoritas responden berasal dari Fakultas Psikologi dengan jumlah 151 orang. Sementara itu, responden dari Fakultas Sains dan Teknologi berjumlah 26 orang, serta responden dari Fakultas Syariah sebanyak 16 orang.

D. Hasil Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai data penelitian sekaligus mendeskripsikan karakteristik responden berdasarkan hasil statistik deskriptif. Analisis tersebut meliputi perhitungan nilai rata-rata (mean), standar deviasi, skor terendah, serta skor tertinggi pada setiap variabel penelitian. Seluruh data penelitian diolah dengan menggunakan aplikasi JASP versi 0.17.3.0 *for Windows*. Setelah proses pengolahan data dilakukan, skor responden kemudian dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah, sesuai dengan tingkat skor yang diperoleh pada masing-masing variabel yang diteliti. Berikut merupakan hasil analisis deskriptif pada setiap variabel penelitian:

a. Kategorisasi Orientasi Perbandingan Sosial

Kategorisasi orientasi perbandingan sosial dilakukan untuk mengelompokkan tingkat kecenderungan individu dalam mengevaluasi diri dengan menjadikan orang lain sebagai acuan berdasarkan skor yang diperoleh dari instrumen penelitian, yang kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi menggunakan norma yang telah ditetapkan. Berikut merupakan hasil analisis deskriptif pada variabel orientasi perbandingan sosial:

1) Hasil Analisis Deskriptif Orientasi Perbandingan Sosial

Tabel 4. 4 Hasil Uji Deskriptif Orientasi Perbandingan Sosial

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	SD
Orientasi Perbandingan Sosial	258	8	32	17,84	3,57

Berdasarkan Tabel 4.4, dapat diketahui bahwa variabel orientasi perbandingan sosial memiliki skor minimal 8 dan skor maksimal 32, dengan mean sebesar 17,84 dan nilai standar deviasi sebesar 3,57. Selanjutnya variabel orientasi perbandingan sosial dibagi dalam beberapa kategori, hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Kategori Orientasi Perbandingan Sosial

Kategori	Dasar	Norma	<i>f</i>	Persentase (%)
Rendah	$X < (M-1SD)$	$X < 14,27$	33	12,79
Sedang	$(M-1SD) \leq X$	$14,27 < X$	175	67,83
	$\leq (M+1SD)$	$< 21,41$		
Tinggi	$X (M+1SD)$	$X < 21,41$	50	19,38
Total			258	100

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat orientasi perbandingan sosial pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang dengan jumlah 175 responden (67,83%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat orientasi perbandingan sosial yang berada pada taraf sedang, yang ditandai dengan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain dalam situasi tertentu, namun tidak dilakukan secara berlebihan.

Selanjutnya, responden yang termasuk dalam kategori tinggi berjumlah 50 orang (19,38%). Hal ini mengindikasikan bahwa kelompok responden tersebut memiliki kecenderungan orientasi perbandingan sosial yang lebih kuat pada berbagai aspek kehidupan, seperti pencapaian, kemampuan, maupun kondisi diri dibandingkan dengan orang lain. Sementara itu, responden yang berada pada

kategori rendah sebanyak 33 orang (12,79%). Jumlah tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat sebagian mahasiswa yang memiliki tingkat orientasi perbandingan sosial yang relatif rendah, sehingga kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain juga lebih sedikit.

Adapun hasil dari kategorisasi responden berdasarkan karakteristik yang meliputi jenis kelamin, usia, dan fakultas. Hasil kategorisasi tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

a) Kategorisasi Orientasi Perbandingan Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin

*Tabel 4. 6 Orientasi Perbandingan Sosial
Berdasarkan Jenis Kelamin*

Jenis Kelamin	Rendah	Sedang	Tinggi	Jumlah
Laki-laki	13	69	13	95
Perempuan	20	106	37	163
Total	33	175	50	258

Berdasarkan Tabel 4.6, sebagian besar responden baik laki-laki maupun perempuan berada pada kategori sedang dalam orientasi perbandingan sosial, dengan jumlah perempuan lebih tinggi (106 responden) dibandingkan laki-laki (69 responden). Hal ini menunjukkan bahwa perempuan memiliki kecenderungan lebih besar dalam melakukan evaluasi diri melalui perbandingan dengan orang lain.

Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik psikologis perempuan yang cenderung lebih sensitif terhadap penilaian sosial serta lebih sering menggunakan standar eksternal dalam menilai diri. Selain itu, perempuan juga lebih banyak terpapar pada tuntutan sosial terkait penampilan, pencapaian, dan relasi interpersonal sehingga lebih mudah melakukan perbandingan, terutama ke arah yang lebih tinggi (upward comparison).

Temuan ini sejalan dengan Gibbons dan Buunk (1999) yang menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat orientasi perbandingan sosial yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Dengan demikian, perbedaan ini tidak hanya berkaitan dengan faktor individu, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang membentuk cara individu dalam menilai dirinya.

b) Kategorisasi Orientasi Perbandingan Sosial Berdasarkan Usia

Tabel 4. 7 Orientasi Perbandingan Sosial Berdasarkan Usia

Usia	Rendah	Sedang	Tinggi	Jumlah
20 Tahun	2	0	0	2
21 Tahun	10	56	13	79
22 Tahun	17	97	30	144
23 Tahun	6	16	6	28
24 Tahun	0	4	1	5
Total	35	173	50	258

Berdasarkan Tabel 4.7, mayoritas responden pada seluruh kelompok usia berada pada kategori sedang dalam orientasi perbandingan sosial, dengan jumlah terbanyak berada pada usia 22 tahun yaitu 144 responden. Temuan ini menunjukkan bahwa pada usia tersebut individu cenderung cukup sering melakukan evaluasi diri melalui perbandingan dengan orang lain.

Hal ini dapat dipahami karena usia 22 tahun umumnya berada pada tahap transisi menuju dewasa awal, ketika individu mulai menghadapi tuntutan akademik, karier, dan validasi sosial yang lebih kompleks, sehingga dorongan untuk menilai diri melalui orang lain menjadi lebih kuat. Hal ini didukung dengan penelitian Gibbons dan Buunk (1999) yang menemukan bahwa pada kelompok usia dewasa muda, kecenderungan perbandingan sosial relatif lebih tinggi karena tingginya keterlibatan dalam

lingkungan sosial yang kompetitif serta kebutuhan untuk menentukan posisi diri dibandingkan orang lain.

c) Kategorisasi Orientasi Perbandingan Sosial Berdasarkan Fakultas

Tabel 4. 8 Orientasi Perbandingan Sosial Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Rendah	Sedang	Tinggi	Jumlah
Ekonomi	3	22	4	29
Humaniora	2	7	3	12
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	3	11	4	18
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	0	5	1	6
Psikologi	17	103	31	151
Sains dan Teknologi	7	16	3	26
Syariah	1	11	4	16
Total	33	175	50	258

Berdasarkan Tabel 4.8, mayoritas responden pada masing-masing fakultas berada dalam kategori sedang. Jumlah terbanyak ditemukan pada Fakultas Psikologi dengan 103 responden, kemudian diikuti Fakultas Ekonomi sebanyak 22 responden, Fakultas Sains dan Teknologi sebanyak 16 responden, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan serta Fakultas Syariah masing-masing 11 responden, Fakultas Humaniora sebanyak 7 responden, dan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan sebanyak 5 responden.

Pada kategori tinggi, responden dari Fakultas Psikologi juga memiliki jumlah paling banyak, yaitu 31 responden. Sementara itu, Fakultas Ekonomi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, serta Fakultas Syariah masing-masing berjumlah 4 responden. Fakultas Humaniora dan Fakultas Sains dan

Teknologi masing-masing sebanyak 3 responden, sedangkan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan hanya berjumlah 1 responden. Adapun pada kategori rendah, jumlah responden terbanyak tetap berasal dari Fakultas Psikologi dengan 17 responden. Selanjutnya, Fakultas Sains dan Teknologi sebanyak 7 responden, Fakultas Ekonomi dan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan masing-masing sebanyak 3 responden, Fakultas Humaniora sebanyak 2 responden, serta Fakultas Syariah sebanyak 1 responden. Pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan tidak ditemukan responden yang berada pada kategori rendah.

Hasil tersebut memperlihatkan bahwa responden dari berbagai fakultas cenderung berada pada tingkat orientasi perbandingan sosial kategori sedang. Dengan kata lain, mahasiswa tingkat akhir dari masing-masing fakultas memiliki kecenderungan yang cukup dalam membandingkan dirinya dengan orang lain, meskipun intensitasnya tidak terlalu tinggi maupun terlalu rendah.

d) Orientasi Perbandingan Sosial Berdasarkan Dimensi

Tabel 4. 9 Persentase Dimensi Orientasi Perbandingan Sosial

Dimensi	Persentase (%)
Kemampuan	37,58
Opini	62,42
Total	100

Berdasarkan Tabel 4.9, dapat diketahui bahwa dimensi opini memiliki persentase tertinggi, yaitu sebesar 62,42%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden cenderung melakukan perbandingan sosial yang berkaitan dengan pendapat, pandangan, atau cara berpikir yang dimiliki orang lain. Dalam konteks akademik, responden lebih sering membandingkan keputusan, pemikiran, maupun penilaian mereka terhadap suatu

situasi dengan teman sebaya untuk memperoleh informasi, validasi, atau keyakinan mengenai tindakan yang dianggap tepat.

Sementara itu, dimensi kemampuan memiliki persentase sebesar 37,58%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden juga melakukan perbandingan sosial terkait kemampuan atau pencapaian akademik, seperti membandingkan prestasi, keterampilan, maupun kemajuan akademik dengan mahasiswa lain. Namun, proporsi tersebut lebih rendah dibandingkan dimensi opini, yang mengindikasikan bahwa responden lebih sering menggunakan orang lain sebagai sumber referensi dalam membentuk penilaian atau pandangan dibandingkan sebagai tolok ukur untuk mengevaluasi kemampuan diri.

b. Kategori Stres Akademik

Kategorisasi stres akademik dilakukan untuk mengelompokkan tingkat stres akademik yang dialami individu berdasarkan skor yang diperoleh dari instrumen penelitian. Skor tersebut kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi menggunakan norma yang telah ditetapkan. Pengelompokan ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat stres akademik yang dialami responden dalam menghadapi berbagai tuntutan dan aktivitas akademik. Berikut merupakan hasil analisis deskriptif pada variabel stres akademik:

1) Hasil Analisis Deskriptif Stres Akademik

Tabel 4. 10 Hasil Uji Deskriptif Stres Akademik

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	SD
Stres Akademik	258	8	40	22,16	4,48

Berdasarkan Tabel 4.10, dapat diketahui bahwa variabel stres akademik memiliki skor minimal 8 dan skor maksimal 40, dengan mean sebesar 22,16 dan nilai standar deviasi sebesar 4,48. Selanjutnya variabel stres akademik dibagi dalam beberapa kategori, hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4. 11 Kategori Stres Akademik

Kategori	Dasar	Norma	<i>f</i>	Persentase (%)
Rendah	$X < (M-1SD)$	$X < 17,68$	39	15,12
Sedang	$(M-1SD) \leq X$ $\leq (M+1SD)$	$17,68 < X$ $< 26,64$	183	70,93
Tinggi	$X (M+1SD)$	$X < 26,64$	36	13,95
Total			258	100

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat stres akademik pada tabel di atas, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang dengan jumlah 183 responden (70,93%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres akademik pada taraf sedang, yang ditandai dengan adanya tekanan dalam kegiatan akademik, seperti tuntutan tugas, penyelesaian skripsi, manajemen waktu, maupun beban perkuliahan, namun masih dapat dihadapi dan dikendalikan dengan cukup baik.

Selanjutnya, responden yang termasuk dalam kategori tinggi berjumlah 36 orang (13,95%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi, yang dapat terlihat dari munculnya tekanan, kekhawatiran, kelelahan mental, serta kesulitan dalam menghadapi tuntutan akademik yang dirasakan selama menjalani perkuliahan. Sementara itu, responden yang berada pada kategori rendah sebanyak 39 orang (15,12%). Jumlah tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik relatif rendah, sehingga tekanan maupun tuntutan akademik yang dialami cenderung lebih ringan dan lebih mudah untuk dikelola.

Adapun hasil dari kategorisasi responden berdasarkan karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, usia, dan fakultas. Hasil kategorisasi tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

a) Kategorisasi Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4. 12 Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Rendah	Sedang	Tinggi	Jumlah
Laki-laki	16	68	11	95
Perempuan	23	115	25	163
Total	39	183	36	258

Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden baik laki-laki maupun perempuan berada pada kategori sedang dalam stres akademik. Namun, jumlah perempuan pada kategori tersebut lebih banyak dibandingkan laki-laki, yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami stres akademik pada tingkat yang lebih tinggi. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh kecenderungan perempuan yang lebih peka terhadap tuntutan akademik, lebih memperhatikan pencapaian diri, serta lebih mudah merasakan tekanan yang berasal dari ekspektasi lingkungan.

Selain itu, perempuan umumnya lebih melibatkan aspek emosional dalam menghadapi berbagai permasalahan akademik sehingga tekanan yang muncul lebih mudah berkembang menjadi stres. Temuan ini sejalan dengan penelitian Misra dan McKean (2000) yang menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan melaporkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Dengan demikian, perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin dapat dipengaruhi oleh perbedaan cara individu dalam memaknai dan merespons tuntutan akademik yang dihadapi.

b) Kategorisasi Stres Akademik Berdasarkan Usia

Tabel 4. 13 Stres Akademik Berdasarkan Usia

Usia	Rendah	Sedang	Tinggi	Jumlah
20 Tahun	0	2	0	2
21 Tahun	16	53	10	79
22 Tahun	19	102	23	144
23 Tahun	3	22	3	28
24 Tahun	1	4	0	5
Total	39	183	36	258

Berdasarkan Tabel 4.13, mayoritas responden pada seluruh kelompok usia berada pada kategori sedang dalam stres akademik, dengan jumlah paling banyak pada usia 22 tahun yaitu 144 responden. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa pada usia tersebut relatif sering merasakan tekanan yang berkaitan dengan kegiatan akademik. Hal ini dapat dipahami karena pada fase dewasa awal, individu umumnya menghadapi berbagai tuntutan penting seperti penyusunan tugas akhir, target kelulusan, persiapan karier, serta kekhawatiran terhadap masa depan.

Di samping itu, pada usia ini mahasiswa cenderung lebih fokus pada pencapaian diri dan mulai mengevaluasi progres akademik dengan membandingkan diri terhadap teman sebaya. Temuan ini selaras dengan penelitian Reddy, Menon, dan Thattil (2018) yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir lebih rentan mengalami stres akademik akibat meningkatnya beban tugas, tuntutan prestasi, serta tekanan terkait transisi setelah lulus. Dengan demikian, tingginya jumlah responden usia 22 tahun pada kategori sedang dapat dipahami sebagai dampak dari kombinasi tuntutan akademik dan perkembangan yang terjadi pada fase tersebut.

c) Kategorisasi Stres Akademik Berdasarkan Fakultas

Tabel 4. 14 Stres Akademik Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Rendah	Sedang	Tinggi	Jumlah
Ekonomi	3	24	2	29
Humaniora	1	9	2	12
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	3	12	3	18
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	0	5	1	6
Psikologi	23	104	24	151
Sains dan Teknologi	6	17	3	26
Syariah	3	12	1	16
Total	39	183	36	258

Berdasarkan fakultas, mayoritas responden pada masing-masing fakultas berada dalam kategori sedang. Jumlah terbanyak ditemukan pada Fakultas Psikologi dengan 104 responden, kemudian diikuti Fakultas Ekonomi sebanyak 24 responden, Fakultas Sains dan Teknologi sebanyak 17 responden, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan serta Fakultas Syariah masing-masing sebanyak 12 responden, Fakultas Humaniora sebanyak 9 responden, dan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan sebanyak 5 responden.

Pada kategori tinggi, responden dari Fakultas Psikologi juga memiliki jumlah paling banyak, yaitu 24 responden. Selanjutnya, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan serta Fakultas Sains dan Teknologi masing-masing sebanyak 3 responden. Fakultas Ekonomi dan Fakultas Humaniora masing-masing memiliki 2 responden, sedangkan Fakultas Kedokteran dan Ilmu

Kesehatan serta Fakultas Syariah masing-masing sebanyak 1 responden.

Adapun pada kategori rendah, jumlah responden terbanyak berasal dari Fakultas Psikologi dengan 23 responden. Selanjutnya, Fakultas Sains dan Teknologi sebanyak 6 responden, Fakultas Ekonomi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, serta Fakultas Syariah masing-masing sebanyak 3 responden, Fakultas Humaniora sebanyak 1 responden, dan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan tidak ditemukan responden yang berada pada kategori rendah.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir dari berbagai fakultas cenderung memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mengalami tekanan akademik dalam taraf yang cukup, terutama berkaitan dengan tuntutan perkuliahan, penyelesaian tugas akademik, maupun penyusunan tugas akhir. Meskipun demikian, tekanan akademik yang dialami masih tergolong dapat dihadapi dan belum berada pada tingkat yang terlalu tinggi.

d) Stres Akademik Berdasarkan Dimensi

Tabel 4. 15 Persentase Dimensi Stres Akademik

Dimensi	Persentase (%)
Persepsi Terhadap Beban Akademik	39,45
Tekanan Terkait Ujian	20,95
Persepsi Terhadap Kemampuan Akademik	39,60
Total	100

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dimensi stres akademik, diketahui bahwa dimensi persepsi terhadap kemampuan akademik memiliki persentase tertinggi, yaitu sebesar 39,60%. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami responden lebih banyak berkaitan dengan penilaian

terhadap kemampuan diri dalam memenuhi tuntutan akademik, seperti memahami materi perkuliahan, menyelesaikan tugas, maupun mencapai hasil belajar yang diharapkan.

Adapun dimensi persepsi terhadap beban akademik memiliki persentase yang hampir seimbang, yaitu sebesar 39,45%. Hal ini mengindikasikan bahwa responden juga merasakan tekanan yang berasal dari banyaknya tugas, padatnya jadwal perkuliahan, serta berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu.

Sementara itu, dimensi persepsi terhadap ekspektasi akademik memperoleh persentase sebesar 20,45%, yang menunjukkan bahwa stres akademik yang berkaitan dengan harapan dan tuntutan akademik, baik yang berasal dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar, cenderung lebih rendah dibandingkan dua dimensi lainnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sumber stres akademik yang paling dominan pada responden berasal dari persepsi terhadap kemampuan akademik, diikuti oleh persepsi terhadap beban akademik, dan terakhir persepsi terhadap ekspektasi akademik.

2. Analisis Per Dimensi Variabel

a. Dimensi Orientasi Perbandingan Sosial

Tabel 4. 16 Dimensi Orientasi Perbandingan Sosial

Karakteristik	Rata-rata		Persentase (%)
	Kemampuan	Opini	
<i>Jenis Kelamin</i>			
Laki-laki	6,37	10,81	36,82
Perempuan	6,89	11,33	63,18
<i>Usia</i>			
20 Tahun	6,00	11,00	0,78
21 Tahun	6,72	11,16	30,62

22 Tahun	6,70	11,17	55,81
23 Tahun	6,75	10,92	10,85
24 Tahun	6,40	11,00	1,94
<i>Fakultas</i>			
Ekonomi	6,51	11,03	11,24
Humaniora	6,91	11,58	4,65
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	6,77	11,11	6,98
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	7,16	11,50	2,33
Psikologi	6,72	11,20	58,53
Sains dan Teknologi	6,42	10,61	10,08
Syariah	6,87	11,12	6,20

Berdasarkan Tabel 4.16, dimensi opini memiliki rata-rata lebih tinggi dibandingkan dimensi kemampuan pada seluruh karakteristik responden. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden cenderung lebih sering melakukan orientasi perbandingan sosial melalui pendapat, pandangan, maupun penilaian orang lain dibandingkan membandingkan kemampuan diri secara langsung.

Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan memiliki rata-rata lebih tinggi dibandingkan laki-laki pada kedua dimensi orientasi perbandingan sosial. Pada dimensi kemampuan, perempuan memperoleh rata-rata sebesar 6,89, sedangkan laki-laki sebesar 6,37. Sementara pada dimensi opini, perempuan memperoleh rata-rata sebesar 11,33 dan laki-laki sebesar 10,81. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden perempuan cenderung lebih sering melakukan perbandingan sosial, baik dalam membandingkan kemampuan diri maupun memperhatikan opini orang lain.

Berdasarkan usia, responden usia 22 tahun memiliki persentase tertinggi yaitu sebesar 55,81%. Pada kelompok usia tersebut, dimensi opini juga memiliki rata-rata tertinggi dibandingkan dimensi

kemampuan, yaitu sebesar 11,17. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden usia 22 tahun cenderung lebih memperhatikan pandangan dan penilaian orang lain dalam kehidupan akademik maupun sosial. Sementara itu, responden usia 20 tahun memiliki persentase paling rendah yaitu sebesar 0,78%.

Berdasarkan fakultas, Fakultas Psikologi memiliki persentase tertinggi sebesar 58,53%. Pada fakultas tersebut, dimensi opini memperoleh rata-rata sebesar 11,20, lebih tinggi dibandingkan dimensi kemampuan sebesar 6,72. Selain itu, rata-rata tertinggi pada dimensi kemampuan ditemukan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan sebesar 7,16, sedangkan rata-rata tertinggi pada dimensi opini ditemukan pada Fakultas Humaniora sebesar 11,58. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dari beberapa fakultas cenderung lebih banyak melakukan orientasi perbandingan sosial melalui penilaian maupun opini orang lain dibandingkan membandingkan kemampuan diri secara langsung.

b. Dimensi Stres Akademik

Tabel 4. 17 Dimensi Stres Akademik

Karakteristik	Rata-rata			
	Persepsi Terhadap Beban Akademik	Tekanan Terkait Ujian	Persepsi Terhadap Kemampuan Akademik	Persentase (%)
<i>Jenis Kelamin</i>				
Laki-laki	8,00	4,23	8,02	36,82
Perempuan	8,44	4,49	8,47	63,18
<i>Usia</i>				
20 Tahun	8,50	4,00	8,50	0,78
21 Tahun	8,22	4,43	8,30	30,62

22 Tahun	8,33	4,39	8,34	55,81
23 Tahun	8,25	4,35	8,25	10,85
24 Tahun	7,60	4,20	7,60	1,94
<i>Fakultas</i>				
Ekonomi	8,34	4,24	8,34	11,24
Humaniora	8,41	4,66	8,58	4,65
Ilmu	8,50	4,44	8,50	6,98
Tarbiyah dan Keguruan				
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	8,16	4,33	8,66	2,33
Psikologi	8,31	4,43	8,35	58,53
Sains dan Teknologi	8,03	4,23	7,92	10,08
Syariah	7,93	4,31	7,93	6,20

Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan memiliki rata-rata lebih tinggi dibandingkan laki-laki pada seluruh dimensi stres akademik. Pada dimensi persepsi terhadap beban akademik, perempuan memperoleh rata-rata sebesar 8,44, sedangkan laki-laki sebesar 8,00. Pada dimensi tekanan terkait ujian, perempuan memperoleh rata-rata sebesar 4,49 dan laki-laki sebesar 4,23. Sementara itu, pada dimensi persepsi terhadap kemampuan akademik, perempuan memperoleh rata-rata sebesar 8,47, sedangkan laki-laki sebesar 8,02. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden perempuan cenderung lebih banyak merasakan tekanan akademik dibandingkan responden laki-laki.

Berdasarkan usia, responden usia 22 tahun memiliki persentase tertinggi yaitu sebesar 55,81%. Pada kelompok usia tersebut, dimensi persepsi terhadap kemampuan akademik memperoleh rata-rata tertinggi sebesar 8,34 dibandingkan dimensi lainnya. Hal tersebut menunjukkan

bahwa responden usia 22 tahun cenderung mengalami stres akademik yang berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam memenuhi tuntutan perkuliahan. Sementara itu, responden usia 20 tahun memiliki persentase paling rendah yaitu sebesar 0,78%.

Berdasarkan fakultas, responden yang berasal dari fakultas psikologi memiliki persentase tertinggi sebesar 58,53%. Pada fakultas tersebut, dimensi persepsi terhadap kemampuan akademik memiliki rata-rata sebesar 8,35, lebih tinggi dibandingkan dimensi-dimensi lainnya. Selain itu, rata-rata tertinggi pada dimensi persepsi terhadap kemampuan akademik ditemukan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan sebesar 8,66. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa pada beberapa fakultas cenderung mengalami stres akademik yang lebih berkaitan dengan kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan akademik.

3. Uji Asumsi

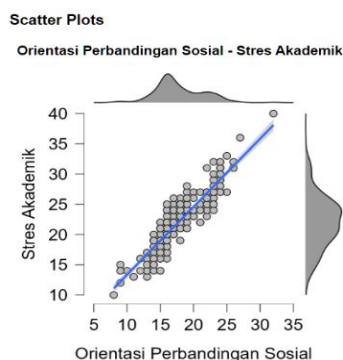
a. Uji Normalitas

Tabel 4. 18 Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Shapiro-Wilk</i>	<i>Sig. (p)</i>
Orientasi Perbandingan Sosial – Stres Akademik	0,988	0,030

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk for Bivariate Normality*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,030. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis hubungan antarvariabel dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik nonparametrik, yaitu uji korelasi *Spearman's rho*.

b. Uji Linearitas



Gambar 4. 1. Scatter Plots

Berdasarkan hasil *scatter plots* antara variabel orientasi perbandingan sosial dan stres akademik, terlihat bahwa persebaran titik data membentuk pola yang cenderung mengikuti garis lurus dan bergerak dari arah kiri bawah ke kanan atas. Pola tersebut menunjukkan adanya kecenderungan hubungan linear positif antara kedua variabel penelitian.

Sebagian besar titik data tampak berada di sekitar garis regresi dan tidak menunjukkan pola penyebaran yang acak maupun pola kurvilinear yang tajam. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara variabel orientasi perbandingan sosial dan stres akademik memiliki kecenderungan linear yang cukup jelas.

Meskipun terdapat beberapa titik data yang menyebar di luar garis regresi, penyebaran tersebut masih berada dalam batas yang wajar dan tidak mengubah pola hubungan secara umum. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variabel orientasi perbandingan sosial dan stres akademik memenuhi asumsi linearitas sehingga dapat dianalisis lebih lanjut menggunakan uji korelasi.

4. Uji Hipotesis

a. Uji Korelasional

Tabel 4. 19 Hasil Uji Korelasional

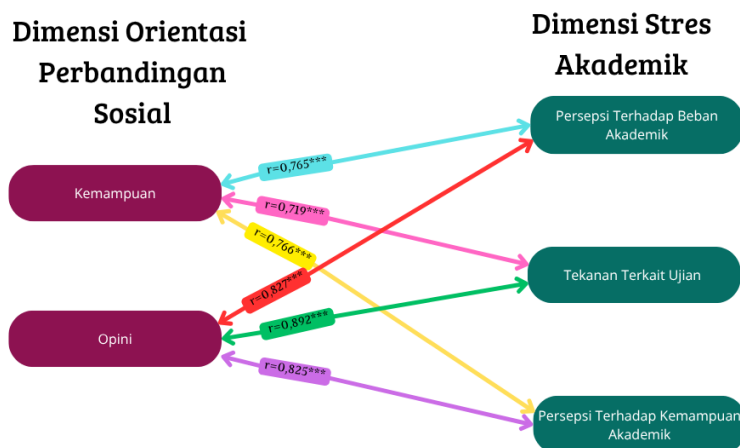
Variabel	<i>Spearman's rho</i>	<i>Sig. (p)</i>
Orientasi Perbandingan Sosial – Stres Akademik	0,899	< 0,001

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman's rho*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,899 dengan nilai signifikansi $<0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara orientasi perbandingan sosial dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022.

Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat orientasi perbandingan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat orientasi perbandingan sosial, maka tingkat stres akademik juga cenderung semakin rendah.

Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara orientasi perbandingan sosial dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022 dinyatakan diterima.

Meskipun hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara orientasi perbandingan sosial dan stres akademik secara keseluruhan, hubungan tersebut masih bersifat umum pada tingkat variabel. Oleh karena itu, dilakukan analisis korelasi antar dimensi untuk mengetahui dimensi-dimensi yang memiliki kontribusi hubungan paling kuat dalam membentuk keterkaitan antara kedua variabel. Hasil analisis tersebut disajikan dalam bentuk diagram hubungan antar dimensi orientasi perbandingan sosial dan stres akademik, sebagai berikut:



Gambar 4. 2 Diagram Korelasi Antar Dimensi

Hasil analisis korelasi antar dimensi menunjukkan bahwa seluruh dimensi orientasi perbandingan sosial memiliki hubungan positif dan signifikan dengan seluruh dimensi stres akademik. Pada dimensi kemampuan, hubungan kuat ditemukan dengan persepsi terhadap beban akademik ($r=0,765$), tekanan terkait ujian ($r=0,719$), dan persepsi terhadap kemampuan akademik ($r=0,766$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan mahasiswa membandingkan kemampuannya dengan orang lain, semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami stres akademik.

Sementara itu, dimensi opini menunjukkan hubungan yang lebih kuat dengan seluruh dimensi stres akademik, yaitu persepsi terhadap beban akademik ($r=0,827$), tekanan terkait ujian ($r=0,892$), dan persepsi terhadap kemampuan akademik ($r=0,825$). Korelasi tertinggi ditemukan pada hubungan antara dimensi opini dan tekanan terkait ujian ($r=0,892$), yang menunjukkan bahwa perbandingan opini merupakan dimensi yang paling erat kaitannya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

E. Pembahasan

1. Tingkat Orientasi Perbandingan Sosial pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Malang Angkatan 2022

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat orientasi perbandingan sosial pada mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022, mayoritas berada pada kategori sedang dengan jumlah 175 responden (67,83%). Sementara itu, responden pada kategori tinggi berjumlah 50 responden (19,38%), sedangkan kategori rendah sebanyak 33 responden (12,79%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir memiliki kecenderungan yang cukup dalam melakukan perbandingan sosial, baik dalam aspek kemampuan maupun opini.

Berdasarkan analisis dimensi, dimensi opini memiliki persentase lebih tinggi dibandingkan dimensi kemampuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih sering membandingkan pandangan, pemikiran, dan penilaian sosialnya dengan orang lain dibandingkan membandingkan kemampuan secara langsung. Kondisi ini dapat terlihat melalui kecenderungan mahasiswa membandingkan progres skripsi, target kelulusan, maupun kesiapan masa depan dengan teman sebaya sebagai bentuk evaluasi diri. Temuan ini sejalan dengan *Social Comparison Theory* yang menjelaskan bahwa individu memiliki dorongan untuk mengevaluasi diri melalui perbandingan dengan orang lain.

Mayoritas responden yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa cukup sering melakukan perbandingan sosial, namun masih berada pada taraf yang relatif wajar. Mahasiswa pada kategori ini cenderung menjadikan pencapaian dan perkembangan orang lain sebagai bahan evaluasi diri, tetapi belum sepenuhnya bergantung pada standar sosial dalam menilai dirinya sendiri. Sementara itu, responden pada kategori tinggi menunjukkan adanya kecenderungan yang lebih kuat dalam memperhatikan pencapaian dan perkembangan orang lain, sehingga individu lebih sensitif terhadap perbandingan sosial. Adapun responden pada kategori

rendah cenderung lebih fokus pada perkembangan diri sendiri dan tidak terlalu menjadikan orang lain sebagai acuan utama dalam mengevaluasi diri.

Berdasarkan jenis kelamin, baik laki-laki maupun perempuan sama-sama didominasi kategori sedang. Pola tersebut menunjukkan bahwa orientasi perbandingan sosial dialami oleh kedua kelompok tanpa perbedaan yang terlalu mencolok. Berdasarkan kelompok usia, yaitu 20 tahun, 21 tahun, 22 tahun, 23 tahun, dan 24 tahun, seluruh kelompok usia juga didominasi kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa pada berbagai rentang usia memiliki kecenderungan yang relatif serupa dalam melakukan perbandingan sosial. Kondisi tersebut dapat dipahami karena mahasiswa tingkat akhir berada pada fase dewasa awal yang ditandai dengan proses evaluasi diri, eksplorasi identitas, dan tuntutan pencapaian akademik maupun masa depan. Selain itu, berdasarkan fakultas, mayoritas responden pada masing-masing fakultas juga berada pada kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa orientasi perbandingan sosial merupakan kondisi yang cukup umum dialami mahasiswa tingkat akhir dari berbagai latar belakang akademik.

Secara keseluruhan, orientasi perbandingan sosial pada mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022 berada pada kategori sedang dengan dominasi dimensi opini. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup sering melakukan evaluasi diri melalui pandangan dan pencapaian orang lain, terutama dalam konteks akademik dan perkembangan masa depan.

2. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Malang Angkatan 2022

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022 mayoritas berada pada kategori sedang dengan jumlah 183 responden (70,93%). Sementara itu, responden pada kategori tinggi berjumlah 36 responden (13,95%), sedangkan kategori rendah sebanyak 39 responden (15,12%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami

stres akademik pada taraf yang cukup, namun masih dalam batas yang relatif wajar.

Stres akademik merupakan kondisi tekanan yang muncul akibat tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya. Pada mahasiswa tingkat akhir, stres akademik dapat muncul melalui berbagai tuntutan, seperti penyusunan skripsi, revisi, bimbingan, target kelulusan, beban tugas, hingga kekhawatiran mengenai masa depan. Kondisi tersebut membuat mahasiswa tingkat akhir lebih rentan mengalami tekanan akademik dibandingkan mahasiswa pada tingkat-tingkat sebelumnya.

Mayoritas responden yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa cukup mampu menghadapi tuntutan akademik, meskipun tetap mengalami tekanan dalam proses penyelesaian studi. Kondisi ini dapat terlihat melalui munculnya rasa lelah, khawatir, tertekan, maupun kesulitan mengatur waktu ketika menghadapi tugas akademik, tetapi tekanan tersebut belum sampai mengganggu fungsi akademik secara berlebihan. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir merupakan kondisi yang cukup umum terjadi sebagai bagian dari proses penyelesaian perkuliahan.

Sementara itu, responden pada kategori tinggi menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami tekanan akademik yang lebih kuat. Mahasiswa pada kategori ini cenderung lebih mudah merasa cemas, terbebani, kesulitan berkonsentrasi, mengalami tekanan emosional, maupun merasa kewalahan dalam menghadapi tuntutan akademik. Tingginya stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tuntutan penyelesaian skripsi, tekanan untuk lulus tepat waktu, ekspektasi keluarga, serta perbandingan pencapaian dengan teman sebaya.

Adapun responden pada kategori rendah menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki tingkat tekanan akademik yang relatif lebih ringan. Mahasiswa pada kategori ini cenderung lebih mampu mengelola tuntutan akademik, mengatur strategi coping, serta menghadapi proses

perkuliahan dengan tekanan yang lebih rendah dibandingkan responden pada kategori sedang maupun tinggi.

Berdasarkan jenis kelamin, baik laki-laki maupun perempuan sama-sama didominasi kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa stres akademik dialami oleh kedua kelompok tanpa perbedaan yang terlalu mencolok. Berdasarkan kelompok usia, yaitu 20 tahun, 21 tahun, 22 tahun, 23 tahun, dan 24 tahun, seluruh kelompok usia juga didominasi kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir pada berbagai rentang usia memiliki tingkat stres akademik yang relatif serupa. Kondisi ini dapat dipahami karena mahasiswa pada fase dewasa awal umumnya sedang menghadapi tuntutan akademik, proses penyelesaian studi, dan persiapan menghadapi masa depan.

Selain itu, berdasarkan fakultas, mayoritas responden pada masing-masing fakultas juga berada pada kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa stres akademik merupakan kondisi yang cukup umum dialami mahasiswa tingkat akhir dari berbagai latar belakang akademik.

Secara keseluruhan, tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022 berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tekanan akademik yang cukup dalam proses penyelesaian studi, namun masih mampu menjalankan tuntutan akademik dalam batas yang relatif wajar.

3. Hubungan Orientasi Perbandingan Sosial dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Malang Angkatan 2022

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman's rho*, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,899 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara orientasi perbandingan sosial dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan perbandingan sosial juga cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Sebaliknya, mahasiswa dengan kecenderungan

perbandingan sosial yang lebih rendah cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah pula.

Temuan tersebut sejalan dengan teori perbandingan sosial yang dikemukakan oleh Festinger (2007) yang menjelaskan bahwa individu memiliki kebutuhan untuk mengevaluasi diri melalui perbandingan dengan orang lain, terutama ketika standar objektif sulit diperoleh. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, proses penyusunan skripsi sering kali dipenuhi ketidakpastian mengenai progres penelitian, kualitas pekerjaan, maupun kesiapan menghadapi berbagai evaluasi akademik. Kondisi tersebut mendorong mahasiswa untuk menggunakan pengalaman dan pencapaian teman sebaya sebagai acuan dalam menilai dirinya sendiri.

Dilihat dari rata-rata dimensi variabel, orientasi perbandingan sosial paling banyak didominasi oleh dimensi opini dengan persentase 62,42%. Sementara itu, pada variabel stres akademik, dimensi yang paling menonjol adalah persepsi terhadap kemampuan akademik dengan persentase sebesar 39,60%. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir lebih sering membandingkan pendapat, pengalaman, dan pandangan akademiknya dengan teman sebaya dibandingkan membandingkan kemampuan secara langsung. Di sisi lain, dimensi stres akademik yang paling banyak dirasakan berkaitan dengan cara mahasiswa menilai kemampuan dirinya dalam memenuhi tuntutan akademik selama proses penyusunan skripsi. Ketika mahasiswa memperoleh informasi mengenai progres, strategi, atau pencapaian teman sebaya, informasi tersebut sering kali menjadi dasar untuk mengevaluasi kemampuan akademiknya sendiri.

Meskipun demikian, hasil analisis korelasi per dimensi menunjukkan bahwa hubungan yang paling kuat ditemukan antara dimensi opini dan tekanan terkait ujian. Temuan ini menunjukkan bahwa perbandingan terhadap pengalaman dan pandangan teman sebaya memiliki keterkaitan yang lebih erat dengan tekanan yang dirasakan mahasiswa dalam menghadapi situasi evaluatif, seperti seminar proposal, seminar hasil, maupun ujian skripsi. Ketika mahasiswa membandingkan kesiapan, progres,

atau keberhasilan akademik teman-temannya, mereka cenderung lebih memperhatikan standar yang harus dicapai sehingga tekanan dalam menghadapi evaluasi akademik menjadi semakin terasa.

Jika dilihat secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan adanya keterkaitan antara dimensi opini, persepsi terhadap kemampuan akademik, dan tekanan terkait ujian. Mahasiswa yang sering membandingkan pengalaman dan pandangan akademiknya dengan teman sebaya cenderung lebih banyak melakukan evaluasi terhadap kemampuan dirinya. Penilaian terhadap kemampuan akademik tersebut kemudian berkaitan dengan bagaimana mahasiswa memaknai situasi evaluatif yang dihadapinya. Ketika mahasiswa menilai dirinya kurang siap atau kurang mampu dibandingkan orang lain, kondisi tersebut berkaitan dengan meningkatnya tekanan yang dirasakan saat menghadapi ujian dan berbagai bentuk evaluasi akademik. Dengan demikian, ketiga dimensi tersebut menunjukkan pola hubungan yang saling berkaitan dalam menggambarkan pengalaman akademik mahasiswa tingkat akhir.

Temuan penelitian ini didukung oleh penelitian Gibbons dan Buunk (1999) yang menjelaskan bahwa individu dengan orientasi perbandingan sosial yang tinggi cenderung menggunakan informasi mengenai orang lain sebagai dasar evaluasi diri. Selain itu, Perbandingan sosial yang lebih intens berkaitan dengan meningkatnya tekanan psikologis dan evaluasi diri yang lebih negatif (Vogel et al., 2014). Hasil tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain memiliki hubungan yang erat dengan berbagai bentuk tekanan akademik yang dialami mahasiswa.

Maka, dapat disimpulkan bahwa hubungan yang sangat kuat antara orientasi perbandingan sosial dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dapat dipahami melalui kecenderungan mahasiswa dalam menggunakan pengalaman dan pandangan teman sebaya sebagai bahan evaluasi diri. Dimensi opini dan persepsi terhadap kemampuan akademik merupakan dimensi yang paling dominan dirasakan mahasiswa, sementara

hubungan terkuat ditemukan antara dimensi opini dan tekanan terkait ujian. Secara keseluruhan, perbandingan opini, persepsi terhadap kemampuan akademik, dan tekanan terkait ujian membentuk suatu pola keterkaitan yang menjelaskan hubungan antara orientasi perbandingan sosial dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara orientasi perbandingan sosial dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dapat disimpulkan bahwa tingkat orientasi perbandingan sosial mahasiswa mayoritas berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kecenderungan yang cukup dalam melakukan perbandingan sosial terhadap orang lain, baik dalam aspek kemampuan maupun opini. Dimensi opini menjadi dimensi yang paling dominan, yang menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung lebih sering membandingkan pandangan, pemikiran, dan penilaian sosial dengan lingkungan sekitarnya sebagai bentuk evaluasi diri.

Selain itu, tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang juga mayoritas berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tekanan akademik pada taraf yang cukup selama proses penyelesaian studi, seperti tuntutan penyusunan skripsi, target kelulusan, dan berbagai tuntutan akademik lainnya, namun masih dalam batas yang relatif wajar.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman's rho*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,899 dengan nilai signifikansi $<0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara orientasi perbandingan sosial dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Artinya, semakin tinggi tingkat orientasi perbandingan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah orientasi perbandingan sosial, maka tingkat stres akademik juga cenderung semakin rendah.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sesuai dengan prosedur penelitian yang telah direncanakan. Namun demikian, masih terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian yang perlu diperhatikan sebagai bahan pertimbangan dalam memahami hasil penelitian.

1. Penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir UIN Malang angkatan 2022, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada mahasiswa di universitas atau karakteristik yang berbeda.

C. Saran

1. Saran Praktis

- a. Bagi Mahasiswa terkait Orientasi Perbandingan Sosial

Mahasiswa tingkat akhir diharapkan lebih bijak dalam melakukan perbandingan sosial dengan fokus pada perkembangan diri, menetapkan target yang realistis, serta membatasi perbandingan berlebihan, terutama melalui media sosial, agar tidak mudah merasa tertekan oleh pencapaian orang lain.

- b. Bagi Mahasiswa terkait Stres Akademik

Mahasiswa tingkat akhir diharapkan mampu mengelola stres akademik secara adaptif melalui manajemen waktu, penyusunan target pengerjaan skripsi secara bertahap, menjaga keseimbangan aktivitas dan istirahat, serta mencari dukungan sosial saat menghadapi tekanan akademik.

- c. Bagi Lembaga Pendidikan

Perguruan tinggi diharapkan dapat memperkuat sistem bimbingan akademik dan menyediakan layanan konseling yang mudah diakses untuk membantu mahasiswa mengatasi stres selama proses penyelesaian tugas akhir. Selain itu, institusi perlu menyelenggarakan program psikoedukasi mengenai manajemen stres, kesehatan mental, dan pengelolaan perbandingan sosial yang sehat. Perguruan tinggi juga disarankan untuk menciptakan lingkungan akademik yang suportif dengan mendorong kolaborasi, memberikan apresiasi terhadap proses

belajar, serta mengurangi budaya kompetisi yang berlebihan. Dengan demikian, mahasiswa dapat menyelesaikan studi secara lebih optimal dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

2. Saran Akademis

a. Penelitian selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian mengenai orientasi perbandingan sosial dan stres akademik dengan melibatkan responden yang lebih luas dan beragam agar hasil penelitian memiliki cakupan yang lebih representatif. Selain itu, penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain yang berkaitan dengan stres akademik, seperti *self-esteem*, dukungan sosial, *coping stress*, regulasi emosi, maupun intensitas penggunaan media sosial.

Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian yang lebih beragam, seperti pendekatan kualitatif atau mixed methods, sehingga dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika orientasi perbandingan sosial dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. S. M., & Hakim, M. A. (2024). Peran Perbandingan sosial terhadap timbulnya kecemasan sosial pada mahasiswa akibat perilaku berjejaring sosial di media sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 22(01), 31–40. <https://doi.org/10.7454/jps.2024.05>
- Amanda, J., & Marella, B. (2021). Peran Orientasi Perbandingan Sosial terhadap Kualitas Hidup Remaja yang Menggunakan Situs Jejaring Sosial Instagram. *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(2), 35–58.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dandan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining Perceptions of Academic Stress and its Sources among University Students : The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Buunk, B. P., Collins, R. L., Taylor, S. E., VanYperen, N. W., & Dakof, G. A. (1990). *The Affective Consequences of Social Comparison : Either Direction Has Its Ups and Downs*. 59(6), 1238–1249.
- Creswell, J., & Creswell, J. D. (2019). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. *New Horizons in Adult Education & Human Resource Development*, 31(3), 75–77.
- Creswell, J. w. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Third Edit). SAGESage Publications.
- Dania Dwi Rahmawati. (2012). *Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas I Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan*.
- Dewi, D. K., Agindaris, A. L., Susanto, A. R. A., & Wardani, F. D. (2025). *Confirmatory Factor Analysis of the Academic Stress Scale*. 1(01), 26–37.
- Febrianthi, A. N. A., & Supriyadi. (2020). Apakah Perbandingan Sosial dalam Menggunakan Instagram Berperan terhadap Kebahagiaan Remaja? *INTUISI Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(2), 126–137.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Festinger, L. (2007). *A Theory of Social Comparison Processes*. 1954.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (4th ed.). SAGESage Publications.
- Firdaus, A. . R. C., Reza, R. D. P., Salsabila, M. N., & DewanI, Y. R. (2023). Mengenal Social Comparison pada Mahasiswa. *Jurnal Psimawa; Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 6(1), 51–58. <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA%0AJURNAL>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual Differences in Social Comparison : Development of a Scale of Social Comparison Orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037//0022-3514.76.1.129>

- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331–341.
- Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Mutia, I., & Amna, Z. (2024). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 58–67.
- Jannah, N. N., Rahmawati, W. K., Fauziyah, N., & Mamahit, H. C. (2025). The Effectiveness of WDEP Reality Counseling in Reducing Social Comparison Among Students. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 8(2), 156–169.
- Komala, P., & Astuti, S. W. (2024). Social Comparison Sebagai Prediktor Kecemasan Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Merpsy Journal*, 16(2), 193–208.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Mccarthy, P. A., & Morina, N. (2020). Exploring the Association of Social Comparison with Depression and Anxiety : A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, March, 1–32. <https://doi.org/10.1002/cpp.2452>
- Miller, M. K., & Jehle, A. (2015). Cognitive Dissonance Theory (Festinger). *The Blackwell Encyclopedia of Sociology*. <https://doi.org/10.1002/9781405165518.wbeosc058.pub2>
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress and its Relation ti Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1).
- Muliadi, I., Suriadi, A., & Fadhila, M. (2021). *Coping Style Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi*. 2(1), 83–96. <https://doi.org/10.18592/jah.v2vi2i.4720>
- Oktariani, C. (2024). *Pengaruh Antara Social Comparison Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi*. Universitas Mercu Buana.
- Putra, J. S. (2018). Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197–210. doi: <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>
- Rimala, E., Kornelius, Y., Adda, H. W., Hasanuddin, B., Palawa, M. R., & Buntuang, P. C. D. (2024). The Effect Of Academic Stress And Mental Health On Students' Academic Achievement. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(4), 12643–12649. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
- Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1(2), 37–72.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Swari, N. K. E. P., & Tobing, D. H. (2024). Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 853–863.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.11194800>
- Tanjaya, C. O., & Basaria, D. (2024). Gambaran Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa yang Tidak Lulus Tepat Waktu. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(12), 5444–5456.
- Tanjungsari, D., Afiati, E., & Prabowo, A. S. (2024). Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Mengerjakan Skripsi (Studi Kasus Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa). *JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 5(3), 737–741.
<http://journal.almatani.com/index.php/jkip/index>
- Wardani, A. F., Pratikto, H., & Suhadianto. (2024). Stres Akademik dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bekerja. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(01), 156–164.

Lampiran 1. Blueprint Skala Orientasi Perbandingan Sosial

No.	Pernyataan
1	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain terkait dengan hal yang telah saya capai dalam hidup ini.
2	Jika saya ingin belajar mengenai sesuatu hal, saya mencoba mencari tahu apa yang orang pikirkan tentang hal tersebut.
3	Saya sering memperhatikan bagaimana saya melakukan sesuatu dibandingkan dengan orang lain.
4	Saya sering membandingkan bagaimana orang yang saya sayangi (teman, pacar, anggota keluarga, dan lainnya) berinteraksi dengan orang lain.
5	Saya bukan tipe orang yang membanding-bandingkan diri dengan orang lain.
6	Jika ingin mengetahui seberapa baik saya melakukan suatu hal, saya membandingkan apa yang saya lakukan dengan apa yang orang lain lakukan.
7	Saya tidak pernah menyamakan situasi hidup saya dengan orang lain.
8	Saya sering membandingkan kehidupan sosial saya dengan orang lain (keterampilan sosial, popularitas).

Lampiran 2. *Blueprint* Skala Stres Akademik

No.	Pernyataan
1	Saya merasa tidak sanggup memenuhi target akademik yang ditetapkan dosen saya.
2	Saya merasa waktu yang ditetapkan oleh dosen dalam tugas terstruktur dan mandiri cukup.
3	Saya merasa beban tingkat berlebihan.
4	Saya menganggap jika tugas-tugas dari dosen berlebihan.
5	Saya tidak bisa menyelesaikan tugas-tugas dari dosen.
6	Menurut saya soal-soal yang dibuat dosen dalam ujian sulit.
7	Menurut saya waktu dalam mengerjakan ujian singkat/kurang.
8	Saya merasa yakin bahwa IPK saya akan naik.

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

Kuisiener Penelitian

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan, saya Dini Rahmawati, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan tugas akhir (skripsi) yang bertujuan untuk mengetahui **Hubungan antara Orientasi Perbandingan Sosial dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Malang**.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan Anda yang memenuhi kriteria berikut untuk berpartisipasi dalam penelitian ini:

1. Mahasiswa aktif program S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Angkatan 2022
3. Sedang menyusun skripsi/tugas akhir

Partisipasi Anda dilakukan dengan mengisi kuisiener penelitian yang membutuhkan waktu sekitar 5-10 menit. Tidak terdapat jawaban benar atau salah dalam pengisian kuisiener ini, sehingga diharapkan responden dapat memberikan jawaban sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Seluruh data yang diperoleh akan dijaga kerahasiannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian sesuai dengan Kode Etik Penelitian.

Demikian permohonan ini disampaikan. Atas kesediaan dan partisipasi Anda, saya ucapkan terima kasih.

Apabila terdapat pertanyaan lebih lanjut, Anda dapat menghubungi:
Email: 220401110210@student.uin-malang.ac.id

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

dinirahmawati273@gmail.com [Santi akun](#)

Tidak dibagikan

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya telah membaca dan memahami penjelasan mengenai penelitian ini. **Saya bersedia menjadi responden** secara sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun. Jawaban yang saya berikan adalah **jawaban yang sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dan pengaruh dari pihak lain**. Saya memahami segala informasi yang saya berikan kepada peneliti akan dijaga kerahasiannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

☒ Ya, Saya bersedia

Berikutnya Kosongkan formulir

Identitas

Silahkan teman-teman isi sesuai dengan diri teman-teman

Inisial Nama Lengkap *
(Misal: DR)

Jawaban Anda

Usia *
(Misal: 21)

Jawaban Anda

Jenis Kelamin *

Pilih

Angkatan *

☐ Tahun 2022

Fakultas *

☐ Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

☐ Sains dan Teknologi

☐ Syariah

☐ Ekonomi

☐ Psikologi

☐ Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

☐ Humaniora

Apakah mahasiswa aktif UIN Malang? *

☐ Ya

Kembali Berikutnya Kosongkan formulir

Keterangan Pengisian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa sering Anda melakukan perbandingan diri dengan orang lain. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam kuisiener ini, dan seluruh jawaban yang Anda berikan tidak akan berdampak negatif terhadap diri Anda. Oleh karena itu, diharapkan Anda dapat mengisi kuisiener ini secara jujur sesuai dengan kondisi dan situasi yang Anda rasakan saat ini.

Silakan baca setiap pernyataan dengan saksama, kemudian pilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda, dengan memberi tanda pada pilihan yang tersedia.

Pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

1. **Sangat Tidak Setuju (STS):** Apabila pernyataan sangat tidak sesuai dengan diri Anda
2. **Tidak Setuju (TS):**

Apabila pernyataan tidak sesuai dengan diri Anda

3. **Setuju (S):**
4. **Sangat Setuju (SS):**

Apabila pernyataan sangat sesuai dengan diri Anda

Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain terkait dengan hal yang telah saya capai dalam hidup ini. *

1 2 3 4

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

Jika saya ingin belajar mengenai sesuatu hal, saya mencoba mencari tahu apa yang orang pikirkan tentang hal tersebut. *

1 2 3 4

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

Saya sering memperhatikan bagaimana saya melakukan sesuatu dibandingkan dengan orang lain. *

1 2 3 4

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

Saya sering membandingkan bagaimana orang yang saya sayangi (teman, pacar, anggota keluarga, dan lainnya) berinteraksi dengan orang lain. *

1 2 3 4

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

Saya bukan tipe orang yang membanding-bandingkan diri dengan orang lain. *

1 2 3 4

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

Jika ingin mengetahui seberapa baik saya melakukan suatu hal, saya membandingkan apa yang saya lakukan dengan apa yang orang lain lakukan. *

1 2 3 4

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

Saya tidak pernah menyamakan situasi hidup saya dengan orang lain. *

1 2 3 4

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

Saya sering membandingkan kehidupan sosial saya dengan orang lain (misal, keterampilan sosial, relasi, popularitas). *

1 2 3 4

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

Mohon periksa kembali jawaban Anda sebelum ke halaman berikutnya

Kembali Berikutnya Kosongkan formulir

Petunjuk Pengisian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa sering Anda melakukan perbandingan diri dengan orang lain. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam kuesioner ini, dan seluruh jawaban yang Anda berikan tidak akan berdampak negatif terhadap diri Anda. Oleh karena itu, diharapkan Anda dapat mengisi kuesioner ini secara jujur sesuai dengan kondisi dan situasi yang Anda rasakan saat ini.

Silakan baca setiap pernyataan dengan saksama, kemudian pilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda, dengan memberi tanda pada pilihan yang tersedia.

Pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

- Sangat Tidak Setuju:** Apabila pernyataan sangat tidak sesuai dengan diri Anda
- Tidak Setuju:** Apabila pernyataan tidak sesuai dengan diri Anda
- Netral:** Apabila pernyataan dirasa tidak cenderung sesuai maupun tidak sesuai dengan diri Anda
- Setuju:** Apabila pernyataan sesuai dengan diri Anda
- Sangat Setuju:** Apabila pernyataan sangat sesuai dengan diri Anda

Saya merasa tidak sanggup memenuhi target akademik yang ditetapkan dosen saya. *

Sangat Tidak Setuju

1

2

3

4

5

Sangat Setuju

Saya merasa waktu yang ditetapkan oleh dosen dalam tugas terstruktur dan mandiri cukup. *

Sangat Tidak Setuju

1

2

3

4

5

Sangat Setuju

Saya merasa beban semester berlebihan. *

Sangat Tidak Setuju

1

2

3

4

5

Sangat Setuju

Saya menganggap jika tugas-tugas dari dosen berlebihan. *

Sangat Tidak Setuju

1

2

3

4

5

Sangat Setuju

Saya tidak bisa menyelesaikan tugas-tugas dari dosen. *

Sangat Tidak Setuju

1

2

3

4

5

Sangat Setuju

Menurut saya, soal-soal yang dibuat dosen dalam ujian sulit. *

Sangat Tidak Setuju

1

2

3

4

5

Sangat Setuju

Menurut saya, waktu dalam mengerjakan ujian singkat/kurang. *

Sangat Tidak Setuju

1

2

3

4

5

Sangat Setuju

Saya merasa yakin bahwa IPK saya akan meningkat. *

Sangat Tidak Setuju

1

2

3

4

5

Sangat Setuju

Mohon periksa kembali jawaban Anda sebelum dikirim



Kuisiener Penelitian

dinirahmawati273@gmail.com [Ganti akun](#)

Tidak dibagikan

Terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesediaan dan partisipasi Anda dalam meluangkan waktu untuk mengisi kuisiener penelitian ini. Setiap jawaban yang diberikan memiliki arti penting dan memberikan kontribusi yang sangat berharga bagi kelancaran serta keberhasilan penelitian ini.

Semoga segala kebaikan dan waktu yang telah Anda berikan mendapatkan balasan yang terbaik. Peneliti juga berharap hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi.

Kembali

Kirim

Kosongkan formulir

Jangan pernah mengirimkan sandi melalui Google Formulir.

Formulir ini dibuat dalam Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang - [Hubungi pemilik formulir](#)

Apakah formulir ini tampak mencurigakan? [Laporkan](#)

Google Formulir

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian di UIN Malang

Surat Mahasiswa

<https://apps-psikologi.uin-malang.ac.id/psychoApps/cetakSipsUser.php...>


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

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: psi.uin-malang.ac.id

Nomor : 930/FPsi.1/PP.009/5/2026
Hal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

06 Mei 2026

Kepada Yth.
Kepala Bagian Akademik UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang
Jl. Gajayana No.50, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang,
Jawa Timur 65144
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

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

Nama / NIM : DINI RAHMAWATI/220401110210
Tempat Penelitian : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Judul Skripsi : Hubungan Orientasi Perbandingan Sosial dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Malang
Dosen Pembimbing : 1. Hamim, M.Pd.I.
2. Dr. Fina Hidayati, MA.
Tanggal Penelitian : 14-04-2026 s.d 05-05-2026
Model Kegiatan : Online

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

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.



a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Muallifah

Tembusan:
1. Wakil Dekan II dan III;
2. Ketua Prodi S1;
3. Kabag TU.

Data : Sub / 11/05/2026

Lampiran 5. Data Mahasiswa Aktif UIN Malang Angkatan 2022

**REKAPITULASI DATA MAHASISWA REGISTRASI (MAHASISWA AKTIF)
SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2025/2026
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

KODE	KODE BARU	FAKULTAS / JURUSAN	JML ANGKATAN 2022	JML TIAP FAKULTAS
F.01		Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan		951
11	01011	Pendidikan Agama Islam	203	
13	01021	Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial	110	
14	01031	Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah	146	
15	01041	Pendidikan Bahasa Arab	155	
16	01051	Pendidikan Islam Anak Usia Dini	69	
17	01061	Manajemen Pendidikan Islam	118	
18	01071	Tadris Bahasa Inggris	90	
19	01081	Tadris Matematika	60	
F.02		Fakultas Syariah		447
21	02011	Hukum Keluarga Islam (Ahwal Syakhshiyah)	154	
22	02021	Hukum Ekonomi Syariah (Mu'amalah)	155	
23	02031	Hukum Tata Negara	80	
24	02041	Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir	58	
	02051	Ilmu Hadis	0	
F.03		Fakultas Humaniora		386
31	03011	Bahasa dan Sastra Arab	188	
32	03021	Sastra Inggris	198	
F.04		Fakultas Psikologi		243
41	04011	Psikologi	243	
F.05		Fakultas Ekonomi		464
51	05011	Manajemen	223	
52	05021	Akuntansi	132	
54	05031	Perbankan Syariah	109	
F.06		Fakultas Sains dan Teknologi		656
61	06011	Matematika	89	
62	06021	Biologi	124	
63	06031	Kimia	76	
64	06041	Fisika	50	
65	06051	Teknik Informatika	140	
66	06061	Teknik Arsitektur	110	
68	06071	Perpustakaan dan Sains Informasi	67	
	09011	Teknik Sipil	0	
	09021	Teknik Lingkungan	0	
	09031	Teknik Mesin	0	
	09041	Teknik Elektro	0	
F.09		Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan		102
91	07011	Pendidikan Dokter	7	
93	07031	Farmasi	95	
TOTAL			3249	3249

update data 25/02/2026 14:58

Lampiran 6. Analisis Data

Uji Validitas Orientasi Perbandingan Sosial

Frequentist Individual Item Reliability Statistics		
Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
OPS 1	0.906	0.692
OPS 2	0.907	0.673
OPS 3	0.900	0.759
OPS 4	0.908	0.676
OPS 5	0.905	0.699
OPS6	0.901	0.750
OPS 7	0.899	0.775
OPS 8	0.901	0.753

Uji Validitas Stres Akademik

Frequentist Individual Item Reliability Statistics		
Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
SA 1	0.909	0.772
SA 2	0.912	0.739
SA 3	0.910	0.769
SA 4	0.920	0.636
SA 5	0.912	0.747
SA 6	0.911	0.748
SA 7	0.912	0.733
SA 8	0.910	0.764

Reliabilitas Alat Ukur Orientasi Perbandingan Sosial

OPS

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	McDonald's ω	Cronbach's α
Point estimate	0.916	0.914
95% CI lower bound	0.890	0.886
95% CI upper bound	0.941	0.937

Reliabilitas Alat Ukur Stres Akademik

SA

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	McDonald's ω	Cronbach's α
Point estimate	0.924	0.922
95% CI lower bound	0.901	0.896
95% CI upper bound	0.946	0.943

Uji Deskriptif

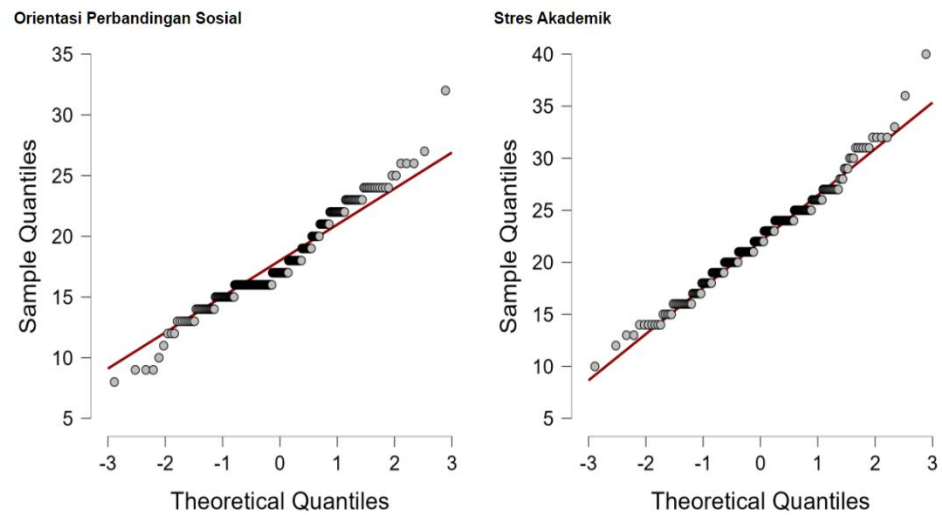
Descriptive Statistics

	Orientasi Perbandingan Sosial	Stres Akademik
Valid	258	258
Missing	0	0
Mean	17.845	22.167
Std. Deviation	3.579	4.481
Shapiro-Wilk	0.958	0.984
P-value of Shapiro-Wilk	< .001	0.005
Minimum	8.000	10.000
Maximum	32.000	40.000

Uji Linearitas

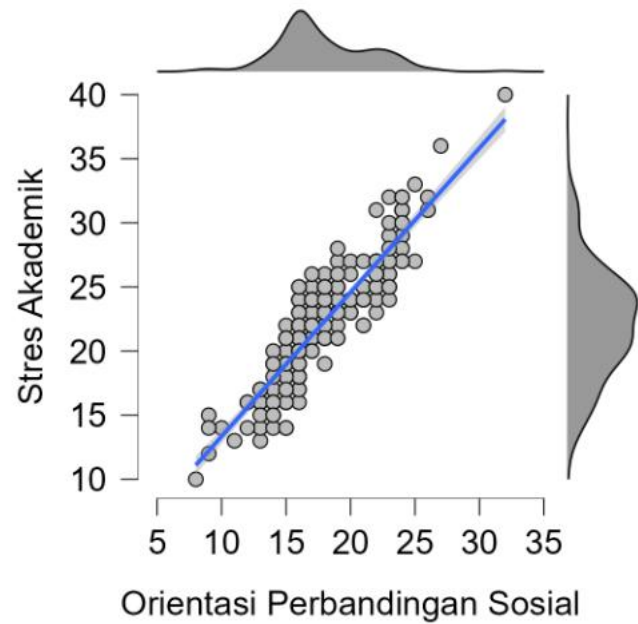
Q-Q Plots

Q-Q Plots



Scatter Plots

Orientasi Perbandingan Sosial - Stres Akademik



Uji Korelasional

Spearman's Correlations

Variable		Orientasi Perbandingan Sosial	Stres Akademik
1. Orientasi Perbandingan Sosial	n	—	
	Spearman's rho	—	
	p-value	—	
2. Stres Akademik	n	258	—
	Spearman's rho	0.899	—
	p-value	< .001	—

Assumption checks

Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality

			Shapiro-Wilk	p
Orientasi Perbandingan Sosial	-	Stres Akademik	0.988	0.030

Correlation

Spearman's Correlations

		Spearman's rho	Lower 95% CI	Upper 95% CI	Effect size (Fisher's z)	SE Effect size
kemampuan	- opini	0.805***	0.757	0.844	1.112	0.068
kemampuan	- Persepsi terhadap Beban Akademik	0.765***	0.709	0.811	1.009	0.067
kemampuan	- Tekanan terkait Ujian	0.719***	0.654	0.773	0.905	0.067
kemampuan	- Persepsi terhadap Kemampuan Akademik	0.766***	0.710	0.812	1.009	0.067
opini	- Persepsi terhadap Beban Akademik	0.827***	0.784	0.862	1.179	0.068
opini	- Tekanan terkait Ujian	0.892***	0.864	0.915	1.433	0.069
opini	- Persepsi terhadap Kemampuan Akademik	0.825***	0.782	0.860	1.172	0.068
Persepsi terhadap Beban Akademik	- Tekanan terkait Ujian	0.731***	0.668	0.783	0.930	0.067
Persepsi terhadap Beban Akademik	- Persepsi terhadap Kemampuan Akademik	0.818***	0.774	0.855	1.152	0.068
Tekanan terkait Ujian	- Persepsi terhadap Kemampuan Akademik	0.716***	0.651	0.771	0.899	0.067

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Lampiran 7. Infografis Saran Praktis



Lampiran 8. Hasil Turnitin

periode-5-go_1783086015940.pdf		
ORIGINALITY REPORT		
25%		
SIMILARITY INDEX		
PRIMARY SOURCES		
1	etheses.uin-malang.ac.id Internet	1946 words — 8%
2	core.ac.uk Internet	231 words — 1%
3	repository.ub.ac.id Internet	206 words — 1%
4	digilib.uin-suka.ac.id Internet	145 words — 1%
5	eprints.walisongo.ac.id Internet	141 words — 1%
6	dspace.uil.ac.id Internet	131 words — 1%
7	repository.usd.ac.id Internet	127 words — 1%
8	repository.uin-suska.ac.id Internet	101 words — < 1%
9	www.scribd.com Internet	86 words — < 1%
10	repository.unissula.ac.id Internet	84 words — < 1%