

**PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP KECEMASAN KARIR
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

Afria Ningrum

1801621050

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

**PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP KECEMASAN KARIR
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

Afria Ningrum

1801621050

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

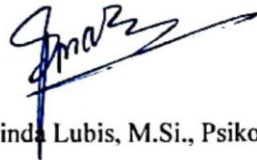
2025

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh *Social Comparison* Terhadap Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir”

Nama Mahasiswa : Afria Ningrum
NIM : 1801621050
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 30 Juni 2025

Pembimbing I



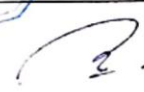
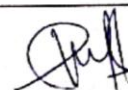
Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog
NIP. 197101282005012001

Pembimbing II



Kahfi Hizbullah, M.Psi, Psikolog
NIP. 199607202024061001

Panitia Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Penanggungjawab)		15/7/2025
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Penanggungjawab)		21/7/25
Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Si (Ketua Penguji)		16/7/25
Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi, Psikolog (Dosen Penguji I)		16/07/2025
Reny Rustyawati, M.A. (Dosen Penguji II)		4/7/2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Afria Ningrum
NIM : 1801621050
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh *Social Comparison* Terhadap Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juni 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 27 Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan



Afria Ningrum



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Afria Ningrum
NIM : 1801621050
Fakultas/Prodi : Fakultas Psikologi/Psikologi
Alamat email : ningrumafria81@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh *Social Comparison* Terhadap Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 10 Agustus 2025

Penulis

(Afria Ningrum)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN
MOTTO

“Sesungguhnya Tuhanku bersamaku, Dia akan memberi petunjuk kepadaku.”

(Asy-Syu'ara': 61)



Karya skripsi ini peneliti persembahkan kepada orang-orang tercinta peneliti, yaitu untuk Ibu dan Kakak peneliti, dosen pembimbing skripsi, dan teman-teman serta sahabat peneliti, yang telah menemani suka dan duka serta telah kebersamai peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

AFRIA NINGRUM

**PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP KECEMASAN KARIR
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi,
Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta,

2025

ABSTRAK

Kondisi eksternal seperti tingginya angka pengangguran dan ketatnya persaingan kerja, ditambah dengan ketidakpastian internal individu dalam menentukan minat dan arah karir, seringkali memicu munculnya kecemasan karir pada individu. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan karir pada mahasiswa akhir. Responden dalam penelitian ini melibatkan 241 mahasiswa akhir dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Metode penelitian yang digunakan yaitu melalui uji regresi linier sederhana dengan *software* SPSS 25. Instrumen penelitian ini yaitu *The Upward and Downward Appearance Comparison Scale* (UDACS) yang telah dimodifikasi dan *Career Anxiety Scale* (CAS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *upward comparison* berpengaruh negatif terhadap kecemasan karir dengan nilai R square sebesar 5,3%. Begitu pula dengan *downward comparison* yang juga dapat memengaruhi kecemasan karir dalam arah negatif dengan nilai R square sebesar 3,3%.

Kata kunci: *social comparison*, kecemasan karir, mahasiswa akhir.

AFRIA NINGRUM

**THE EFFECT OF SOCIAL COMPARISON ON CAREER ANXIETY AMONG
FINAL YEAR UNIVERSITY STUDENTS**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Major of Psychology,

Faculty of Psychology, State University of Jakarta,

2025

ABSTRACT

External conditions such as high unemployment rates and intense job market competition, combined with individuals' internal uncertainties in determining their interests and career directions, often trigger career anxiety. This study aims to examine the influence of social comparison on career anxiety among final-year university students. The study involved 241 final-year students from various universities in Indonesia. The data were analyzed using linear simple regression with SPSS 25. The instruments used in this study were a modified version of the Upward and Downward Appearance Comparison Scale (UDACS) and the Career Anxiety Scale (CAS). The results showed that upward comparison had a negative effect on career anxiety, with an R square value of 5.3%. Similarly, downward comparison also negatively influenced career anxiety, with an R square value of 3.3%.

Keywords: *social comparison, kecemasan karir, final year student.*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur bagi Allah atas segala rahmat dan hidayah yang diberikan oleh-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Social Comparison* terhadap Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir” sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Shalawat serta salam peneliti limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi panutan bagi seluruh umat manusia.

Terselesaikannya skripsi ini tentu tidak lepas dari berbagai pihak, baik dalam hal pikiran, tenaga, maupun waktu. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan I, Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing dengan sabar, memberikan arahan, ilmu, masukan, kritik, dan dukungan yang membantu penulis selama penyusunan penelitian skripsi ini.
4. Mas Kahfi Hizbullah, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing dengan sabar, memberikan arahan, ilmu, masukan, kritik, dan dukungan yang membantu penulis selama penyusunan penelitian skripsi ini.
5. Ibu Mauna, S. Psi. M.Psi, selaku dosen pembimbing akademik yang telah mendukung dan memberikan arahan kepada penulis selama masa perkuliahan.
6. Seluruh jajaran staf dan karyawan atas bantuannya dalam mengurus kebutuhan administrasi selama perkuliahan.

7. Ibu peneliti yang telah memberikan doa, kasih sayang, dukungan, dan menjadi sumber kekuatan dan motivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kakak satu-satunya peneliti yang selalu bersedia memberikan bantuan, saran, dan masukan kepada peneliti selama perkuliahan.
9. Teman terdekat peneliti, Novi, yang meski terpisah kota, selalu meluangkan waktu untuk bertemu dan bersedia menjadi tempat berbagi cerita suka dan duka.
10. Teman-teman terdekat peneliti di Fakultas Psikologi, Farah dan Fildzah yang telah setia menemani, menjadi teman diskusi, serta tempat berbagi suka dan duka selama perkuliahan dan selama proses penyusunan skripsi ini.
11. Teman-teman satu bimbingan, Shirly, Via, Kevin, Bintang, Angga, dan Bang Iqbal yang telah kebersamai dan saling mendukung dalam setiap proses bimbingan.
12. Seluruh responden yang telah bersedia dengan ikhlas membantu berjalannya penelitian ini dengan menyempatkan waktunya untuk mengisi dan menyebarkan kuesioner peneliti.
13. Kepada teman-teman anonim di Twitter (X) yang bersedia menjadi teman diskusi peneliti dan bersedia memberikan saran dan masukan mengenai kendala peneliti selama mengerjakan skripsi.
14. Diri sendiri yang telah berjuang dengan sungguh-sungguh, sabar dalam menghadapi tantangan, dan tetap bertahan hingga terselesaikannya skripsi ini.

Jakarta, 27 Juni 2025

Afria Ningrum

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
1.6.1 Manfaat Teoretis.....	9
1.6.2 Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Kecemasan Karir.....	11
2.1.1 Definisi Kecemasan Karir	11
2.1.2 Aspek-aspek Kecemasan Karir	12
2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Karir	13
2.2 <i>Social Comparison</i>	14
2.2.1 Definisi <i>Social Comparison</i>	14
2.2.2 Jenis-jenis <i>Social Comparison</i>	16
2.2.3 Aspek-aspek <i>Social Comparison</i>	17
2.2.4 Faktor yang Memengaruhi <i>Social Comparison</i>	18
2.4 Mahasiswa Tingkat Akhir	20
2.5 Dinamika Antarvariabel	21
2.6 Kerangka Penelitian	23
2.7 Hipotesis.....	24

2.8 Hasil Penelitian yang Relevan	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Tipe Penelitian.....	26
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	26
3.2.1 Definisi Konseptual.....	27
3.2.2 Definisi Operasional.....	27
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	28
3.3.1 Populasi Penelitian	28
3.3.2 Sampel Penelitian.....	28
3.3.3 Teknik <i>Sampling</i>	29
3.4 Teknik Pengumpulan Data	29
3.4.1 Teknik Pengambilan Data	29
3.4.2 Instrumen Penelitian.....	30
3.5 Analisis Data	38
3.5.1 Analisis Statistik Deskriptif.....	38
3.5.2 Uji Normalitas.....	38
3.5.3 Uji Linearitas.....	39
3.5.4 Uji Multikolinearitas	39
3.5.5 Uji Heteroskedastisitas	40
3.5.6 Uji Korelasi	40
3.5.7 Uji Regresi	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian	42
4.1.1 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	42
4.2 Pelaksanaan Penelitian	43
4.2.1 Persiapan Penelitian	43
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	44
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	44
4.3.1 Hasil Uji Asumsi	44
4.3.2 Hasil Uji Hipotesis	49
4.3.3 Hasil Analisis Tambahan.....	51
4.4 Pembahasan.....	55
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	59
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN	60
5.1 Kesimpulan	60

5.2 Implikasi.....	60
5.3 Saran.....	61
5.3.1 Bagi Peneliti Selanjutnya	61
5.3.2 Bagi Mahasiswa Akhir	61
5.3.3 Bagi Perguruan Tinggi	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN.....	72
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	101



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen <i>Career Anxiety Scale</i> (CAS).....	31
Tabel 3. 2 Hasil Uji Diskriminan Item <i>Career Anxiety Scale</i>	32
Tabel 3. 3 Hasil Reliabilitas <i>Career Anxiety Scale</i> (CAS)	33
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Instrumen <i>The Upward And Downward Appearance Comparison Scale</i> (UDACS)	35
Tabel 3. 5 Hasil Uji Diskriminasi Item <i>Upward Comparison</i>	36
Tabel 3. 6 Hasil Reliabilitas <i>Upward Comparison</i>	37
Tabel 3. 7 Hasil Uji Diskriminasi Item <i>Downward Comparison</i>	37
Tabel 3. 8 Hasil Reliabilitas <i>Downward Comparison</i>	38
Tabel 4. 1 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
Tabel 4. 2 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	46
Tabel 4. 3 Hasil Uji Linearitas	47
Tabel 4. 4 Hasil Uji Multikolinearitas.....	47
Tabel 4. 5 Hasil Uji Heteroskedastisitas	48
Tabel 4. 6 Hasil Uji Korelasi.....	49
Tabel 4. 7 Hasil Uji Regresi Sederhana Pengaruh <i>Upward Comparison</i> Terhadap Kecemasan Karir	49
Tabel 4. 8 Hasil R Square <i>Upward Comparison</i>	50
Tabel 4. 9 Hasil Uji Regresi Sederhana Pengaruh <i>Downward Comparison</i> Terhadap Kecemasan Karir	50
Tabel 4. 10 Hasil R Square <i>Downward Comparison</i>	51
Tabel 4. 11 Hasil Analisis Deskriptif Kecemasan Karir.....	51
Tabel 4. 12 Kategorisasi Skor Kecemasan Karir	52
Tabel 4. 13 Hasil Analisis Deskriptif <i>Upward Comparison</i>	53
Tabel 4. 14 Hasil Analisis Deskriptif <i>Downward Comparison</i>	53
Tabel 4. 15 Kategorisasi <i>Upward Comparison</i>	54
Tabel 4. 16 Kategorisasi <i>Downward Comparison</i>	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Penelitian	23
Gambar 4. 1 Hasil Uji Outlier Kecemasan Karir.....	45
Gambar 4. 2 Hasil Uji Outlier Social Comparison Dimensi Upward Comparison	45
Gambar 4. 3 Hasil Uji Outlier Social Comparison Dimensi Downward Comparison	46



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Uji Daya Diskriminan	72
Lampiran 2. Hasil Uji Reliabilitas	74
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	75
Lampiran 4. Hasil Uji <i>Outlier</i>	80
Lampiran 5. Hasil Analisis Data Statistik	81
Lampiran 6. Data Demografi	84
Lampiran 7 Hasil <i>Expert Judgement</i> 1 Modifikasi Alat Ukur <i>Social Comparison</i>	91
Lampiran 8 Hasil <i>Expert Judgement</i> 2 Modifikasi Alat Ukur <i>Social Comparison</i>	95
Lampiran 9. Surat Pernyataan Validasi Instrumen	99

