

Pengaruh Social Comparison terhadap Career Anxiety pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menghadapi Ketidakpastian Karier Masa Depan

Maria Febi Mentari^{1*}, Yohana Wuri Satwika²

¹⁻²Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Corresponding Author's e-mail : mariafebi.23567@mhs.unesa.ac.id

ARMADA
JURNAL PENELITIAN MULTIDISIPLIN

e-ISSN: 2964-2981

ARMADA : Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/armada>

Vol. 04, No. 09 September, 2026

Page: 5406-5415

DOI:

<https://doi.org/10.55681/armada.v4i9.3932>

Article History:

Received: Juli 28, 2026

Revised: Agustus 21, 2026

Accepted: September 18, 2026

Abstract : *The increasing competitiveness of the labour market has made final-year students vulnerable to experiencing career anxiety, which refers to anxiety when facing career choices and future career readiness. One factor that may influence this condition is social comparison, defined as an individual's tendency to evaluate themselves through comparisons with others. This study aims to analyse the effect of social comparison on career anxiety among final-year university students. This research employed a quantitative approach involving 403 final-year students in Indonesia aged 20–25 years, selected through purposive sampling. Data were collected using the Career Anxiety Scale (CAS) and a social comparison scale, then analysed using simple linear regression with robust standard error correction (HC3) and the BCa bootstrap method. The results showed that social comparison had a positive and significant effect on career anxiety ($B = 1.128$; 95% CI [0.970, 1.285]; $p < 0.001$), contributing 32.4% to the variation in career anxiety ($R^2 = 0.324$). These findings indicate that social comparison is an important factor that should be considered in efforts to reduce career anxiety among final-year students.*

Keywords : *Social Comparison; Career Anxiety; Final-Year Students*

Abstrak : Persaingan dunia kerja yang semakin tinggi menyebabkan mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami *career anxiety*, yaitu kecemasan dalam menghadapi pilihan dan kesiapan karier. Salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi kondisi tersebut adalah *social comparison*, yaitu kecenderungan individu mengevaluasi diri melalui perbandingan dengan orang lain. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *social comparison* terhadap *career anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 403 mahasiswa tingkat akhir di Indonesia berusia 20–25 tahun yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Career Anxiety Scale* (CAS) dan skala *social comparison*, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dengan koreksi *robust standard error* (HC3) dan metode *bootstrap BCa*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *social comparison* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *career anxiety* ($B = 1,128$; 95% CI [0,970, 1,285]; $p < 0,001$) dengan kontribusi sebesar 32,4% terhadap variasi *career anxiety* ($R^2 = 0,324$). Temuan ini menunjukkan bahwa *social comparison* menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan

dalam upaya mengurangi *career anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci : *Social Comparison; Career Anxiety; Mahasiswa Tingkat Akhir*

PENDAHULUAN

Kondisi ketenagakerjaan di Indonesia menunjukkan bahwa transisi dari pendidikan tinggi menuju dunia kerja tidak lagi berlangsung secara linear. Pendidikan tinggi memang membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan kompetensi akademik, tetapi kepemilikan gelar tidak serta-merta menjamin kemudahan dalam memperoleh pekerjaan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) per Agustus 2025, jumlah pengangguran di Indonesia mencapai 7,35 juta orang dengan Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 4,85%. Jika ditinjau berdasarkan tingkat pendidikan, lulusan universitas masih mencatat tingkat pengangguran sebesar 5,39%. Fenomena tersebut juga terlihat dari jumlah penganggur berpendidikan sarjana yang meningkat dari sekitar 495 ribu orang pada 2014 menjadi 981 ribu orang pada 2020, dan masih berada pada angka yang relatif tinggi, yaitu sekitar 842 ribu orang pada 2024 (BPS, 2025; CNBC Indonesia, 2025). Data tersebut memperlihatkan adanya kesenjangan antara pencapaian pendidikan formal dan kepastian memperoleh pekerjaan, sehingga masa transisi menuju dunia kerja dapat menjadi periode yang penuh ketidakpastian bagi mahasiswa tingkat akhir.

Kompleksitas transisi tersebut semakin meningkat seiring perubahan karakteristik pasar kerja. Perkembangan teknologi, dinamika ekonomi global, transformasi jenis pekerjaan, serta meningkatnya persaingan tenaga kerja menuntut lulusan perguruan tinggi tidak hanya memiliki kualifikasi akademik, tetapi juga kemampuan untuk beradaptasi terhadap perubahan kompetensi yang dibutuhkan. Survei Deloitte (2024) terhadap lebih dari 22.800 Generasi Z dan milenial di 44 negara, termasuk Indonesia, menunjukkan bahwa persoalan pekerjaan, keamanan finansial, dan ketidakpastian masa depan merupakan sumber kekhawatiran yang cukup menonjol pada generasi muda. Perkembangan *artificial intelligence* (AI) juga turut mengubah struktur kebutuhan keterampilan dan meningkatkan urgensi *reskilling* maupun *upskilling*. Dengan demikian, mahasiswa tingkat akhir tidak hanya menghadapi pertanyaan mengenai apakah mereka akan memperoleh pekerjaan, tetapi juga apakah kompetensi yang dimiliki masih relevan dengan kebutuhan dunia kerja yang terus berubah.

Ketidakpastian tersebut dapat berkembang menjadi respons psikologis berupa *career anxiety*. Tsai et al. (2017) menjelaskan *career anxiety* sebagai perasaan bimbang, ragu, dan tidak nyaman ketika individu menghadapi keputusan mengenai masa depan karier akibat keterbatasan pemahaman mengenai diri sendiri maupun informasi mengenai dunia kerja. Pada mahasiswa tingkat akhir, *career anxiety* menjadi semakin relevan karena individu berada pada titik peralihan dari lingkungan pendidikan yang relatif terstruktur menuju lingkungan kerja yang lebih kompetitif dan tidak pasti. Pada fase ini, mahasiswa dituntut menentukan pilihan karier, mempersiapkan kompetensi, mencari peluang kerja, sekaligus menghadapi kemungkinan penolakan dan ketidaksesuaian antara harapan dengan kondisi pasar kerja. Jannah dan Cahyawulan (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat *career anxiety* yang relatif tinggi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kecemasan karier bukan sekadar kekhawatiran sesaat menjelang kelulusan, tetapi merupakan fenomena psikologis yang penting dikaji dalam proses transisi dari pendidikan menuju pekerjaan.

Namun, *career anxiety* tidak hanya dapat dipahami sebagai konsekuensi langsung dari kondisi objektif pasar kerja. Cara individu mengevaluasi posisi dirinya dibandingkan dengan orang lain juga dapat memengaruhi bagaimana ketidakpastian karier tersebut dipersepsikan. Salah satu proses psikologis yang relevan dalam konteks ini adalah *social comparison*. Festinger (1954) menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan untuk mengevaluasi kemampuan, pencapaian, dan kondisi dirinya melalui perbandingan dengan orang lain. Dalam kehidupan mahasiswa tingkat akhir, proses perbandingan tersebut menjadi semakin intens karena perkembangan media sosial dan platform profesional memungkinkan individu memperoleh informasi mengenai pencapaian teman sebaya hampir tanpa batas. Informasi mengenai teman

yang telah memperoleh pekerjaan, mengikuti program magang bergengsi, diterima pada program *management trainee*, melanjutkan pendidikan, atau mencapai prestasi tertentu dapat menjadi standar sosial baru dalam mengevaluasi keberhasilan diri.

Permasalahan muncul ketika perbandingan tersebut didominasi oleh *upward social comparison*, yaitu kecenderungan membandingkan diri dengan individu yang dipersepsikan memiliki pencapaian lebih tinggi. Perbandingan ke atas pada dasarnya tidak selalu menghasilkan konsekuensi negatif karena dapat menjadi sumber inspirasi dan motivasi. Namun, ketika kesenjangan antara kondisi diri dan pencapaian orang lain ditafsirkan sebagai bukti ketertinggalan atau ketidakmampuan, proses tersebut berpotensi memperkuat evaluasi negatif terhadap masa depan karier. Mahasiswa dapat mulai mempertanyakan kesiapan dirinya, kecukupan kompetensi yang dimiliki, hingga peluang untuk memperoleh pekerjaan yang dianggap setara dengan teman sebaya. Dengan demikian, pengaruh *social comparison* terhadap *career anxiety* tidak semata-mata terletak pada aktivitas membandingkan diri, tetapi pada bagaimana hasil perbandingan tersebut digunakan individu untuk menilai posisi dan prospek kariernya.

Hubungan antara *social comparison* dan kecemasan terkait karier telah memperoleh dukungan dari beberapa penelitian sebelumnya. Nafi'ah dan Kinayung (2024) menemukan adanya hubungan positif antara perbandingan sosial dan kecemasan karier pada mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu melakukan perbandingan sosial, semakin tinggi pula kecemasan karier yang dilaporkan. Sementara itu, Nurfitri dan Ratnasari (2024) menemukan bahwa *social comparison* memberikan kontribusi sebesar 20,5% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* pengguna LinkedIn. Kedua penelitian tersebut memperkuat dugaan bahwa proses evaluasi diri melalui perbandingan sosial dapat menjadi salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan kekhawatiran individu terhadap masa depan pekerjaan.

Meskipun demikian, bukti empiris yang tersedia masih menyisakan ruang untuk pengembangan kajian. Penelitian Nafi'ah dan Kinayung (2024) dilakukan pada responden dari satu perguruan tinggi sehingga karakteristik konteks akademik dan sosial responden relatif lebih terbatas. Sementara itu, Nurfitri dan Ratnasari (2024) berfokus pada kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* pengguna LinkedIn. Konteks tersebut berbeda dengan mahasiswa tingkat akhir yang belum sepenuhnya keluar dari lingkungan pendidikan, tetapi sudah mulai berhadapan dengan tuntutan persiapan karier. Selain itu, pengukuran kecemasan menghadapi dunia kerja secara umum belum sepenuhnya identik dengan *career anxiety* sebagai konstruk psikologis yang secara khusus berorientasi pada keraguan, ketidakpastian, dan ketidaknyamanan dalam proses pengambilan keputusan serta perencanaan karier. Perbedaan populasi dan konstruk tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *social comparison* dan *career anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir masih memerlukan pengujian yang lebih spesifik.

Kesenjangan tersebut penting karena mahasiswa tingkat akhir berada pada posisi yang unik. Mereka belum sepenuhnya menjadi bagian dari pasar kerja, tetapi telah mulai melakukan evaluasi terhadap kesiapan karier berdasarkan informasi mengenai pencapaian teman sebaya. Pada saat yang sama, akses terhadap media sosial dan platform profesional membuat indikator keberhasilan orang lain semakin mudah diamati, sementara proses kegagalan, ketidakpastian, dan perjuangan yang mendahului pencapaian tersebut tidak selalu terlihat. Kondisi ini dapat menciptakan standar pembanding yang tidak proporsional dan berpotensi meningkatkan kesenjangan antara kondisi aktual diri dan kondisi ideal yang dipersepsikan. Oleh karena itu, kajian mengenai *social comparison* dan *career anxiety* perlu ditempatkan secara khusus dalam konteks mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi proses transisi menuju dunia kerja.

Penelitian ini berupaya memperluas kajian terdahulu melalui beberapa aspek. Pertama, penelitian melibatkan 403 mahasiswa tingkat akhir yang berasal dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia sehingga mampu menangkap karakteristik responden yang lebih beragam dibandingkan penelitian yang hanya berfokus pada satu institusi. Kedua, *career anxiety* diukur menggunakan *Career Anxiety Scale* (CAS) yang diadaptasi dari Tsai et al. (2017), sehingga konstruk yang diukur secara spesifik diarahkan pada kecemasan terkait proses dan keputusan karier. Ketiga, penelitian menerapkan pengujian asumsi regresi serta pendekatan estimasi yang

lebih tahan terhadap potensi pelanggaran asumsi melalui penggunaan *robust standard error* HC3 dan *bootstrap bias-corrected and accelerated* (BCa) apabila diperlukan. Pendekatan tersebut digunakan untuk meningkatkan ketepatan estimasi dan memperkuat reliabilitas inferensi statistik yang dihasilkan.

Berdasarkan landasan teoretis dan temuan empiris tersebut, *social comparison* diperkirakan berkaitan dengan peningkatan *career anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin kuat kecenderungan mahasiswa menjadikan pencapaian orang lain sebagai dasar untuk mengevaluasi kesiapan dan prospek karier dirinya, semakin besar kemungkinan munculnya persepsi keteringgalan, ketidakcukupan kompetensi, serta ketidakpastian terhadap masa depan pekerjaan. Sebaliknya, rendahnya kecenderungan menjadikan pencapaian orang lain sebagai standar utama evaluasi diri dapat mengurangi tekanan psikologis yang muncul dari kesenjangan antara kondisi aktual dan standar sosial yang dipersepsikan. Atas dasar tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh statistik *social comparison* terhadap *career anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir serta memperkuat bukti empiris mengenai keterkaitan kedua konstruk dalam konteks transisi dari pendidikan tinggi menuju dunia kerja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Indonesia dengan jumlah sampel sebanyak 403 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif semester akhir, berusia 20–25 tahun. Metode pengumpulan data menggunakan dua instrumen utama. Pertama, untuk mengukur *career anxiety*, digunakan Career Anxiety Scale (CAS) yang merupakan hasil adaptasi dari Zulfahmi dan Andriany (2021) yang mengacu pada skala yang dikembangkan oleh Tsai et al. (2017), dan terdiri dari 25 item. Kedua, untuk mengukur *social comparison*, digunakan skala *social comparison* yang merupakan hasil adaptasi dari Krisanti (2022) yang disusun berdasarkan teori Festinger (1954) dan mengacu pada skala Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) dari Gibbons dan Buunk (1999) dengan jumlah 11 item. Kedua skala tersebut menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (skor 4), Sesuai (skor 3), Tidak Sesuai (skor 2), dan Sangat Tidak Sesuai (skor 1). Untuk item pernyataan yang bersifat unfavorable (negatif), dilakukan pembobotan skor secara terbalik. Nilai reliabilitas untuk Career Anxiety Scale adalah $\alpha = 0,874$, sedangkan untuk skala *social comparison* adalah $\alpha = 0,848$.

Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan uji regresi linier sederhana dengan bantuan perangkat lunak Jamovi versi 2.7. Uji regresi linier sederhana dilakukan untuk mengidentifikasi pengaruh signifikan antara *social comparison* terhadap *career anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir, serta untuk mengukur seberapa besar kontribusi *social comparison* terhadap tingkat *career anxiety*. Sebelum dilakukan pengujian regresi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik meliputi normalitas residual dan homogenitas varians residual. Karena ditemukan pelanggaran pada kedua asumsi tersebut, koefisien regresi dilaporkan menggunakan estimasi *robust standard error* (HC3) untuk mengoreksi heteroskedastisitas, dengan confidence interval dihitung melalui metode *bootstrap bias-corrected and accelerated* (BCa) sebanyak 2.000 replikasi, sehingga hasil regresi yang dilaporkan pada bagian Hasil merupakan estimasi yang telah dikoreksi terhadap kedua pelanggaran asumsi tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 403 responden mahasiswa tingkat akhir di Indonesia. Karakteristik demografis responden disajikan pada Tabel 1

Tabel 1. Karakteristik Demografis Responden (N = 403)

Karakteristik	Kategori	N	Frekuensi %
Jenis Kelamin	Perempuan	339	84,1
	Laki - Laki	64	15,9

Usia	20 tahun	36	8,9
	21 tahun	131	32,5
	22 tahun	156	38,7
	23 tahun	53	13,2
	24 tahun	16	4,0
	25 tahun	11	2,7
Semester	7	101	24,8
	8	301	74,4
	9	1	0,2
Status Pekerjaan Saat ini	Belum bekerja	212	52,6
	Magang	90	22,3
	Part-time	72	17,9
	Full-time	29	7,2%
Aktivitas Mencari Kerja	Sudah Aktif Mencari	248	61,5%
	Belum Mulai	155	38,5%

Sumber : (Data primer yang diolah)

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (84,1%) dengan rata-rata usia 21,79 tahun ($SD = 1,08$). Sebagian besar responden berada pada semester 8 (74,4%). Ditinjau dari status pekerjaan, lebih dari separuh responden belum bekerja (52,6%). Namun demikian, sebagian besar responden (61,5%) telah aktif mencari pekerjaan, magang, maupun pekerjaan paruh waktu. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden sedang berada pada fase transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja, sesuai dengan fokus penelitian ini. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor *social comparison* adalah 33,3 ($SD = 4,90$) dengan rentang skor 13–44, sedangkan rata-rata skor *career anxiety* adalah 78,5 ($SD = 9,70$) dengan rentang skor 37–97. Nilai *skewness* kedua variabel bernilai negatif, yang mengindikasikan bahwa distribusi skor cenderung berada pada kategori tinggi. Temuan ini terutama terlihat pada variabel *career anxiety*, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir dalam penelitian ini mengalami tingkat kecemasan karier yang relatif tinggi. Kondisi tersebut sejalan dengan karakteristik responden yang sedang menghadapi transisi menuju dunia kerja.

Sebelum dilakukan analisis regresi, terlebih dahulu dilakukan pengujian asumsi klasik yang meliputi uji normalitas residual dan homogenitas varians residual. Hasil pengujian menunjukkan bahwa residual model tidak berdistribusi normal (Shapiro–Wilk = 0,952; $p < 0,001$) serta terjadi heteroskedastisitas (Breusch–Pagan = 6,40; $p = 0,011$). Oleh karena itu, dilakukan penyesuaian terhadap model regresi dengan menghitung *confidence interval* menggunakan metode *bootstrap bias-corrected and accelerated* (BCa) sebanyak 2.000 replikasi serta menghitung *standard error* menggunakan metode *robust standard error* (HC3). Pendekatan tersebut digunakan untuk memperoleh estimasi koefisien regresi yang lebih andal meskipun terdapat pelanggaran terhadap asumsi klasik. Hasil analisis regresi selanjutnya disajikan pada Tabel 2 dan Tabel 3.

Tabel 2. Model 1 Regresi Linear Sederhana

R	R ²	F	df1	df2	p
0,569	0,324	192	1	401	<,001

Sumber: (Data primer yang diolah)

Hasil menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan, $F(1, 401) = 192$, $p < 0,001$, dengan koefisien determinasi $R^2 = 0,324$. Nilai ini menunjukkan bahwa *Social Comparison* mampu menjelaskan 32,4% variasi *Career Anxiety*

Tabel 3. Model 2 Hasil Estimasi Regresi dengan Robust Standard Error dan Bootstrap BCa

Parameter	Estimate	SE (Robust)	95% CI Bawah	95% CI Atas	β	p
Konstanta	78,531	0,398	77,743	79,277	0,000	<,001

Social Comparison	1,128	0,081	0,970	1,285	0,569	<,001
-------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Sumber: (Data primer yang diolah)

Hasil analisis menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan, $F(1, 401) = 192,42$, $p < 0,001$, dengan koefisien determinasi $R^2 = 0,324$. Artinya, social comparison mampu menjelaskan 32,4% variasi career anxiety, sedangkan 67,6% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Koefisien social comparison bernilai positif dan signifikan ($B = 1,128$; 95% CI [0,970, 1,285]; $p < 0,001$), yang berarti setiap kenaikan satu poin skor social comparison diikuti oleh peningkatan skor career anxiety sebesar 1,128 poin. Karena confidence interval tidak mencakup nol, hasil ini tetap signifikan meskipun telah dikoreksi terhadap pelanggaran asumsi normalitas dan homoskedastisitas. Artinya, semakin tinggi kecenderungan mahasiswa tingkat akhir melakukan perbandingan sosial terhadap orang lain, semakin tinggi pula tingkat kecemasan karier yang mereka rasakan.

Pembahasan

Temuan ini menunjukkan bahwa social comparison merupakan salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap meningkatnya career anxiety pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi kecenderungan mahasiswa melakukan perbandingan sosial, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi masa depan karier. Hasil tersebut sejalan dengan teori social comparison yang dikemukakan oleh Festinger (1954), yang menjelaskan bahwa individu secara alami memiliki kecenderungan untuk mengevaluasi kemampuan, pencapaian, dan nilai dirinya dengan membandingkan diri dengan orang lain, terutama ketika belum terdapat standar objektif untuk menilai keberhasilannya. Pada konteks mahasiswa tingkat akhir, ketidakpastian mengenai kesiapan memasuki dunia kerja menjadikan pencapaian teman sebaya sebagai salah satu acuan dalam mengevaluasi kemampuan diri. Kondisi tersebut mendorong munculnya upward social comparison, yaitu kecenderungan membandingkan diri dengan individu yang dipersepsikan memiliki pencapaian lebih baik, seperti telah memperoleh pekerjaan, diterima di perusahaan bergengsi, melanjutkan studi, atau memiliki pengalaman magang yang lebih banyak. Proses perbandingan tersebut dapat memunculkan persepsi bahwa dirinya tertinggal dibandingkan orang lain, sehingga menurunkan keyakinan terhadap kemampuan diri dan meningkatkan ketidakpastian mengenai masa depan karier.

Ketika individu merasa belum mampu memenuhi standar keberhasilan yang dibentuk melalui pengamatan terhadap pencapaian orang lain, muncul berbagai emosi negatif, seperti kekhawatiran, keraguan, dan kecemasan terhadap prospek karier di masa depan. Dengan demikian, social comparison tidak hanya berfungsi sebagai proses evaluasi diri, tetapi juga menjadi mekanisme psikologis yang berkontribusi terhadap meningkatnya career anxiety pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan penelitian ini juga dapat dipahami melalui perspektif tugas perkembangan yang dikemukakan oleh Havighurst (1972). Salah satu tugas perkembangan utama pada masa dewasa awal adalah memulai dan mempersiapkan karier (starting an occupation), yaitu proses ketika individu dituntut untuk menentukan arah karier, mengembangkan kompetensi, serta memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan dan minatnya. Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase transisi menuju tugas perkembangan tersebut sehingga dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti menyelesaikan studi, mempersiapkan diri memasuki dunia kerja, dan mengambil keputusan mengenai masa depan karier. Berbagai tuntutan tersebut menjadikan mahasiswa lebih sensitif terhadap informasi mengenai pencapaian orang lain, terutama ketika mereka merasa belum mencapai keberhasilan yang diharapkan.

Kondisi tersebut sejalan dengan teori Emerging Adulthood yang dikemukakan oleh Arnett (2000), yang menjelaskan bahwa individu pada rentang usia akhir belasan hingga pertengahan dua puluhan berada pada fase eksplorasi identitas, khususnya dalam bidang pendidikan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal. Pada tahap ini, individu umumnya masih mencari arah karier dan belum memiliki kepastian terhadap masa depannya. Ketidakpastian tersebut mendorong mahasiswa menggunakan pencapaian teman sebaya sebagai tolok ukur untuk mengevaluasi kesiapan dirinya. Akibatnya, ketika mahasiswa melihat teman-temannya telah memperoleh

pekerjaan, menyelesaikan studi lebih cepat, atau memiliki pengalaman profesional yang lebih banyak, mereka lebih rentan melakukan upward social comparison. Apabila hasil perbandingan tersebut menghasilkan persepsi bahwa dirinya tertinggal atau belum cukup kompeten, maka kecemasan terhadap masa depan karier akan semakin meningkat. Dengan demikian, fase perkembangan yang sedang dijalani mahasiswa tingkat akhir menjadi salah satu konteks yang memperkuat hubungan antara social comparison dan career anxiety.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan hasil penelitian Jin et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berhubungan dengan meningkatnya employment anxiety, dengan upward social comparison berperan sebagai salah satu mekanisme psikologis yang menjelaskan hubungan tersebut. Kesamaan hasil ini mengindikasikan bahwa pengaruh social comparison terhadap kecemasan karier merupakan fenomena yang relatif konsisten pada generasi muda, terlepas dari perbedaan latar belakang budaya maupun konteks penelitian. Paparan media sosial membuat mahasiswa lebih sering melihat berbagai pencapaian teman sebaya. Kondisi tersebut dapat membentuk standar keberhasilan yang semakin tinggi sehingga mahasiswa cenderung mengevaluasi dirinya berdasarkan pencapaian orang lain dibandingkan perkembangan pribadinya sendiri. Namun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi yang lebih luas karena melibatkan 403 mahasiswa tingkat akhir dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia, sehingga hasil yang diperoleh memiliki potensi generalisasi yang lebih baik dibandingkan penelitian sebelumnya yang hanya dilakukan pada satu institusi pendidikan. Selain itu, penelitian ini menggunakan Career Anxiety Scale (CAS) yang secara khusus dikembangkan untuk mengukur konstruk career anxiety, sehingga mampu memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai kecemasan yang berkaitan dengan pengambilan keputusan karier dibandingkan pengukuran kecemasan secara umum.

Besarnya kontribusi social comparison terhadap career anxiety dalam penelitian ini mencapai 32,4%, lebih tinggi dibandingkan penelitian Nurfitri dan Ratnasari (2024) yang melaporkan kontribusi sebesar 20,5% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa fresh graduate pengguna LinkedIn. Perbedaan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik responden maupun konstruk psikologis yang diukur. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada pada fase transisi menuju dunia kerja, yaitu periode yang ditandai dengan meningkatnya ketidakpastian mengenai masa depan karier. Selain itu, penelitian ini mengukur career anxiety sebagai konstruk psikologis yang lebih spesifik menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh Tsai et al. (2017), sedangkan penelitian sebelumnya mengukur kecemasan menghadapi dunia kerja secara lebih umum. Oleh karena itu, social comparison tampak memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap kecemasan karier pada populasi yang sedang berada pada fase pengambilan keputusan karier secara intensif.

Rata-rata skor *career anxiety* pada penelitian ini tergolong tinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami kekhawatiran terhadap masa depan kariernya. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Jannah dan Cahyawulan (2023) yang melaporkan tingginya tingkat kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir. Kondisi ini dapat dipahami karena mahasiswa berada pada fase transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja, yaitu periode yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, ketidakpastian mengenai peluang kerja, serta tekanan untuk segera menentukan arah karier. Dalam situasi tersebut, mahasiswa tidak hanya dituntut menyelesaikan tugas akhir, tetapi juga mulai mempersiapkan diri menghadapi proses rekrutmen, seleksi kerja, maupun persaingan di pasar tenaga kerja. Apabila kondisi tersebut disertai dengan kecenderungan melakukan *social comparison*, terutama terhadap teman sebaya yang telah mencapai keberhasilan tertentu, maka perasaan khawatir, ragu, dan tidak yakin terhadap kemampuan diri berpotensi semakin meningkat.

Meskipun *social comparison* terbukti menjadi prediktor yang signifikan terhadap *career anxiety*, model penelitian ini hanya mampu menjelaskan 32,4% variasi *career anxiety*. Hal tersebut menunjukkan bahwa *career anxiety* merupakan fenomena psikologis yang bersifat multifaktorial dan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar model penelitian. Beberapa faktor yang berpotensi berkontribusi antara lain *career self-efficacy*, dukungan sosial, kondisi ekonomi keluarga, pengalaman kerja, kesiapan karier, serta intensitas penggunaan media sosial. Oleh

karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan model yang lebih komprehensif dengan melibatkan variabel-variabel tersebut sehingga mekanisme terbentuknya *career anxiety* dapat dipahami secara lebih utuh. Dari sisi metodologis, penelitian ini memiliki kekuatan karena tidak hanya menggunakan analisis regresi linear sederhana, tetapi juga menerapkan *robust standard error* (HC3) dan *bootstrap bias-corrected and accelerated* (BCa) setelah ditemukan pelanggaran terhadap asumsi normalitas residual dan homoskedastisitas. Penggunaan kedua prosedur tersebut menghasilkan estimasi koefisien yang tetap konsisten dan signifikan, sehingga meningkatkan kepercayaan terhadap validitas hasil penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan positif antara *social comparison* dan *career anxiety* bukan merupakan konsekuensi dari pelanggaran asumsi statistik, melainkan mencerminkan hubungan yang benar-benar terdapat pada data penelitian.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat teori *social comparison* yang dikemukakan oleh Festinger (1954) dalam konteks perkembangan karier mahasiswa tingkat akhir, sekaligus memperkaya bukti empiris mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi *career anxiety* di Indonesia. Dari sisi praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya mengurangi *career anxiety* tidak cukup hanya berfokus pada peningkatan kesiapan kerja, tetapi juga perlu diarahkan pada pengelolaan kecenderungan melakukan *social comparison*. Program bimbingan karier, pelatihan *career self-efficacy*, pengembangan *self-compassion*, regulasi emosi, serta edukasi mengenai penggunaan media sosial yang lebih adaptif dapat menjadi strategi yang dipertimbangkan oleh perguruan tinggi untuk membantu mahasiswa menghadapi transisi menuju dunia kerja dengan lebih percaya diri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *social comparison* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *career anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan mahasiswa membandingkan dirinya dengan orang lain, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi masa depan karier. *Social comparison* mampu menjelaskan 32,4% variasi *career anxiety*, sehingga dapat dikatakan sebagai salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam munculnya kecemasan karier, meskipun masih terdapat faktor-faktor lain yang turut memengaruhi. Hasil penelitian ini tetap konsisten setelah dilakukan koreksi menggunakan *robust standard error* (HC3) dan *bootstrap* BCa, sehingga mendukung validitas temuan penelitian. Dengan demikian, pengelolaan kecenderungan melakukan perbandingan sosial menjadi salah satu aspek yang penting untuk diperhatikan dalam upaya menurunkan *career anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan hasil penelitian, perguruan tinggi disarankan untuk mengembangkan program pendampingan karier yang tidak hanya berfokus pada kesiapan memasuki dunia kerja, tetapi juga pada penguatan aspek psikologis mahasiswa, seperti peningkatan *career self-efficacy*, regulasi emosi, *self-compassion*, dan literasi penggunaan media sosial secara sehat agar mahasiswa tidak mudah terjebak dalam perbandingan sosial yang maladaptif. Bagi mahasiswa tingkat akhir, penting untuk mengembangkan evaluasi diri yang lebih realistis dengan berfokus pada perkembangan pribadi dibandingkan pencapaian orang lain. Penggunaan media sosial secara lebih bijaksana serta keterlibatan dalam aktivitas pengembangan karier, seperti pelatihan, magang, atau konseling karier, juga dapat menjadi strategi untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan desain longitudinal atau model penelitian yang lebih komprehensif, misalnya dengan menambahkan variabel mediator atau moderator seperti *career self-efficacy*, dukungan sosial, *self-esteem*, intensitas penggunaan media sosial, maupun *career adaptability*, sehingga mekanisme hubungan antara *social comparison* dan *career anxiety* dapat dijelaskan secara lebih mendalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima

kasih kepada dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, serta masukan yang diberikan selama proses penelitian. Ucapan terima kasih turut disampaikan kepada kedua orang tua atas doa dan dukungan yang senantiasa diberikan. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Tingkat pengangguran terbuka berdasarkan tingkat pendidikan 2025*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTE3OSMy/tingkat-pengangguran-terbuka-berdasarkan-tingkat-pendidikan.html>
- CNBC Indonesia. (2025, Oktober 7). *Pengangguran sarjana menumpuk, magang jadi jalan keluar?* CNBC Indonesia. <https://www.cnbcindonesia.com/research/20251007153116-128-673656/pengangguran-sarjana-menumpuk-magang-jadi-jalan-keluar>
- Deloitte. (2024). 2024 Gen Z and millennial survey. Deloitte. <https://www.deloitte.com/global/en/about/press-room/deloitte-2024-gen-z-and-millennial-survey.html>
- Elfina, M. L., & Andriany, D. (2023). Career self-efficacy and future career anxiety on Indonesian fresh graduates during pandemic. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 24–32.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fukubayashi, N., & Fuji, K. (2021). Social comparison on social media increases career frustration: A focus on the mitigating effect of companionship. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 720960. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720960>
- 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.
- Han, A., & Kim, T. H. (2023). Effects of self-compassion interventions on reducing depressive symptoms, anxiety, and stress: A meta-analysis. *Mindfulness*, 14, 1–29. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02148-x>
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). David McKay Co.
- Jannah, F. N., & Cahyawulan, W. (2023). Gambaran kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi COVID-19. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 12(1), 45–57.
- Jin, T., Chen, Y., & Zhang, K. (2024). Effects of social media use on employment anxiety among Chinese youth: The roles of upward social comparison, online social support and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1398801. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1398801>
- Krisanti, D. (2022). Hubungan perbandingan sosial dengan kebersyukuran pada dewasa madya di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi*, 9(2). <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2141>
- Nafi'ah, A. W., & Kinayung, D. (2024). *Hubungan perbandingan sosial dengan kecemasan karir pada mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan* [Skripsi, Universitas Ahmad Dahlan].
- Nurfitri, D., & Ratnasari, L. (2024). Pengaruh social comparison terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa fresh graduate pengguna aplikasi LinkedIn. *JUSPHEN*, 3(3), 22–28.
- Nursalam, S., Hidayat, D. R., & Wahyuni, E. (2026). Anxiety in facing the world of work in terms of career self-efficacy and adversity quotient in final year students. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(3), 2286–2300. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i03.7494>

- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Shabila, A., Priatna, W. B., Pranata, R. T. H., & Riyanto, S. (2025). Hubungan intensitas penggunaan LinkedIn dengan personal branding mahasiswa komunikasi digital dan media. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(3), 4418–4423.
- Tsai, C. T., Hsu, H., & Hsu, Y. C. (2017). Tourism and hospitality college students' career anxiety: Scale development and validation. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 29(4), 158–165. <https://doi.org/10.1080/10963758.2017.1382365>
- Zulfahmi, A., & Andriany, D. (2021). Kematangan vokasional dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Cognicia*, 9(2), 64–75. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i2.15728>