

## Hubungan antara Perbandingan Sosial dengan Kecemasan pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial

### *The Relationship Between Social Comparison and Anxiety Among Social Media Using University Students*

Nouvalya Putri Ramadhani\*

Program Studi S1Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [nouvalya.22189@mhs.unesa.ac.id](mailto:nouvalya.22189@mhs.unesa.ac.id)

Vania Ardella

Program Studi S1Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [vaniaardella@unesa.ac.id](mailto:vaniaardella@unesa.ac.id)

#### Abstrak

Tingginya intensitas penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa sebagai *emerging adults* meningkatkan kerentanan terhadap perbandingan sosial yang dipicu oleh potret kehidupan ideal di ruang digital. Fenomena ini berpotensi memicu tekanan psikologis berupa kecemasan akibat ketidakmampuan individu dalam memenuhi standar pencapaian atau gaya hidup yang ditampilkan secara daring. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perbandingan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa pengguna media sosial. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dan pengumpulan data menggunakan kuesioner berupa *Google Form*. Instrumen yang digunakan meliputi *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) untuk mengukur perbandingan sosial dan *Beck Anxiety Inventory* (BAI). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif perguruan tinggi di Surabaya yang berusia 18-25 tahun dan menggunakan media sosial. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *Spearman rho* menggunakan perangkat lunak SPSS 25 for Windows. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,387 dengan nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan dengan tingkat kekuatan sedang antara perbandingan sosial dan kecemasan pada mahasiswa pengguna media sosial.



**Kata kunci :** Perbandingan sosial; kecemasan; mahasiswa; media sosial.

#### Abstract

The high intensity of social media use among college students as *emerging adults* increases their vulnerability to social comparison triggered by idealized portrayals of life in the digital space. This phenomenon has the potential to trigger psychological pressure in the form of anxiety due to individuals' inability to meet the standards of achievement or lifestyle displayed online. This study aims to determine the relationship between social comparison and anxiety among students who use social media. This study uses a correlational quantitative approach and data collection using a questionnaire in the form of a *Google Form*. The instruments used include the *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) to measure social comparison and the *Beck Anxiety Inventory* (BAI). The population in this study consisted of active college students in Surabaya aged 18-25 years who use social media. The data analysis technique used was the *Spearman rho* test using SPSS 25 for Windows software. The analysis results showed that the correlation coefficient ( $r$ ) value was 0.387 with a significance value ( $p$ ) of 0.000. These findings indicate a significant positive relationship with a moderate level of strength between social comparison and anxiety among students who use social media.



**Keywords :** : *Social comparison; anxiety; college students; social media.*

Article History	*corresponding author
<p><b>Submitted :</b> 22-12-2025</p> <p><b>Final Revised :</b> 23-12-2025</p> <p><b>Accepted :</b> 24-12-2025</p>	  <p><i>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY-SA</a> license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Penggunaan media sosial menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir dan telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari masyarakat, seiring dengan semakin luasnya penggunaan internet secara global maupun di Indonesia (Ardelia & Jaro'ah, 2023). Media sosial tidak lagi berfungsi hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, khususnya pada kalangan generasi muda (Muriati dkk., 2023). Di Indonesia, jumlah pengguna internet mencapai 221,56 juta jiwa, dengan Generasi Z sebagai kelompok pengguna terbesar, yaitu sebesar 34,40% dari total pengguna internet (APJII, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa Generasi Z, termasuk mahasiswa, merupakan kelompok yang sangat aktif dalam menggunakan media sosial sebagai ruang interaksi sosial, ekspresi diri, dan aktualisasi personal.

Mahasiswa memanfaatkan Instagram untuk mengunggah aktivitas akademik dan organisasi sebagai bentuk ekspresi diri guna membangun citra pribadi yang aktif dan kompeten (Poetri & Hairunnisa, 2022). Fitur interaktif seperti foto, video, komentar, dan tanda suka (*likes*) menjadi sarana validasi sosial yang memengaruhi cara individu menilai posisi mereka di lingkungan digital. Kondisi ini menciptakan tekanan untuk tampil sempurna sesuai standar estetika budaya visual Instagram, yang sering kali menghasilkan representasi kehidupan ideal yang jauh dari realitas (Santoso dkk., 2025). Kesenjangan antara citra ideal dan kenyataan inilah yang berpotensi memicu perbandingan sosial dan kecemasan.

Perbandingan sosial merupakan proses psikologis ketika individu mengevaluasi kemampuan, prestasi, atau pandangannya dengan menggunakan orang lain sebagai standar acuan, terutama ketika standar objektif untuk menilai diri tidak tersedia atau tidak jelas (Buunk & Gibbons, 2007). Dalam konteks media sosial, perbandingan sosial terjadi secara intens karena pengguna terus-menerus terpapar pada potret kehidupan orang lain yang telah dikurasi agar tampak ideal (Regita dkk., 2024). Kondisi ini menjadikan media sosial sebagai lingkungan yang sangat evaluatif dan memperkuat kecenderungan individu untuk membandingkan diri, baik secara sadar maupun tidak sadar.

Penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial di media sosial terjadi pada tingkat yang cukup tinggi. Studi internasional melaporkan bahwa lebih dari setengah partisipan mengalami perbandingan sosial daring pada tingkat sedang, dan sekitar 18,9% berada pada tingkat tinggi (Agwu dkk., 2025). Meta-analisis yang dilakukan oleh Fardouly dkk. (2017) juga menunjukkan bahwa perbandingan sosial di media sosial berkorelasi positif dengan berbagai dampak psikologis maladaptif, seperti citra tubuh negatif dan gangguan kesejahteraan psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa perbandingan sosial tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik, tetapi juga berdampak pada kondisi emosional dan afektif individu.

Dalam kehidupan mahasiswa, perbandingan sosial yang terjadi secara berulang berpotensi memunculkan tekanan psikologis, salah satunya berupa kecemasan. Kecemasan merupakan keadaan emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir, tegang, dan antisipasi



berlebihan terhadap ancaman di masa depan, yang disertai dengan kecenderungan individu untuk melebih-lebihkan ancaman dan meremehkan kemampuan koping yang dimiliki (Clark & Beck, 2012). Pada mahasiswa, kecemasan sering muncul ketika individu merasa tidak mampu memenuhi standar akademik maupun sosial yang mereka lihat di lingkungan sekitar, termasuk di media sosial. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intens berkaitan dengan meningkatnya kecemasan dan stres pada mahasiswa (Nopriyanti dkk., 2024).

Selain itu, perbandingan sosial juga ditemukan berkontribusi signifikan terhadap kecemasan sosial pada kelompok *emerging adulthood* pengguna media sosial (Alaska dkk., 2024). *Emerging adulthood* merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan, dan meningkatnya kebutuhan akan pengakuan sosial (Arnett, 2000). Pada fase ini, individu berada pada periode transisi yang kompleks, sehingga lebih sensitif terhadap evaluasi sosial dan penilaian dari lingkungan. Paparan terhadap standar sosial yang tinggi dan sering kali tidak realistis di media sosial dapat memperkuat kecenderungan perbandingan sosial, yang pada akhirnya meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan (Casale dkk., 2024).

Untuk memahami fenomena ini secara lebih kontekstual, peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa kerap menilai kemampuan akademik dan kapasitas diri dengan membandingkan diri dengan teman sebaya, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Selain perbandingan kemampuan, mahasiswa juga menunjukkan kecenderungan membandingkan pendapat dan pandangan pribadi dengan opini orang lain untuk memperoleh validasi sosial. Ketika terdapat perbedaan pandangan, sebagian mahasiswa mengaku merasa ragu dan cemas terhadap ketepatan pendapatnya sendiri. Temuan ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial berperan sebagai mekanisme evaluasi diri yang dominan, namun juga berpotensi memunculkan tekanan emosional.

Meskipun hubungan antara perbandingan sosial dan kesejahteraan psikologis telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian masih berfokus pada populasi remaja atau masyarakat umum (Meier & Johnson, 2022; Gupta & Sharma, 2021). Penelitian yang secara khusus mengkaji mahasiswa sebagai kelompok *emerging adulthood*, terutama dalam konteks budaya digital Indonesia, masih relatif terbatas. Padahal, karakteristik perkembangan *emerging adulthood* menjadikan mahasiswa kelompok yang rentan terhadap dampak psikologis perbandingan sosial di media sosial (Pang dkk., 2023; Avci dkk., 2025).

Berdasarkan paparan tersebut, penting untuk meneliti hubungan antara perbandingan sosial dan kecemasan pada mahasiswa pengguna media sosial. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis mahasiswa di era digital, serta menjadi dasar bagi pengembangan upaya promotif dan preventif yang lebih sesuai dengan kebutuhan psikologis mahasiswa.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional (*correlational design*). Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian berfokus pada pengukuran variabel dengan instrumen terstandar serta analisis data statistik (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2023). Desain korelasional digunakan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara variabel perbandingan sosial (X) dengan kecemasan (Y) pada mahasiswa pengguna media sosial. Penelitian korelasional tidak bermaksud menguji hubungan sebab-akibat secara langsung, melainkan melihat ada tidaknya hubungan, arah, dan kekuatan hubungan antar variabel (Devi dkk., 2022; Iting dkk., 2024).



### ***Sampel / Populasi***

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif pada perguruan tinggi yang menggunakan media sosial secara aktif. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*, dengan kriteria sebagai berikut: (1) berstatus mahasiswa aktif pada perguruan tinggi, (2) berusia 18–25 tahun, dan (3) aktif menggunakan media sosial minimal 1 jam per hari (berdasarkan laporan diri). Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 254 responden yang sesuai dengan kriteria tersebut.

### ***Pengumpulan Data***

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui kuesioner *Google Form* yang disebar ke mahasiswa melalui media sosial dan jaringan akademik. Metode daring dipilih karena efisiensinya, daya jangkauan yang luas, serta kesesuaiannya dengan kebiasaan mahasiswa yang akrab dengan teknologi digital. Sebelum mengisi kuesioner, responden diberikan *informed consent* yang menjelaskan tujuan penelitian, manfaat, kerahasiaan data, serta hak untuk berhenti kapan pun.

### ***Analisis Data***

Proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan pengujian. Tahap awal meliputi uji normalitas data menggunakan *Kolmogorov–Smirnov*, dengan kriteria nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya, dilakukan uji linearitas menggunakan *Test for Linearity* dengan ketentuan nilai signifikansi *deviation from linearity* lebih dari 0,05, sehingga hubungan antarvariabel dapat dinyatakan linear. Tahap akhir berupa pengujian hipotesis yang dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman rho* untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel penelitian. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS 25 for Windows.

## **Hasil**

### ***1. Data Demografi***

Berdasarkan pengumpulan data dapat diketahui karakteristik responden yang meliputi, jenis kelamin, usia, dan intensitas penggunaan media sosial. Adapun data demografi dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Demografi Responden

Tabel 1. Demografi Responden			
Demografi		Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	33	13%
	Perempuan	221	87%
Usia	18	9	3.54%
	19	19	7.48%
	20	47	18.5%
	21	94	37%
	22	53	20.8%
	23	20	7.87%
	24	9	3.54%
	25	3	1.1%
Intensitas Penggunaan Media Sosial	<1 Jam	0	0%
	1 – 2 Jam	21	8.26%
	3 – 4 Jam	85	33.46%



5 – 6 Jam	101	39.76%
>7 Jam	47	18.50%

Berdasarkan data tersebut, total responden penelitian berjumlah 254 orang, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 221 responden (87%) dan laki-laki sebanyak 33 responden (13%). Ditinjau dari usia responden, mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 21 tahun, yaitu sebanyak 94 (37%). Selanjutnya 53 responden (20.8%) berusia 22 tahun dan 47 responden (18.5%) berusia 20 tahun. Sementara itu, 20 responden (7.87%) berusia 23 tahun dan 19 responden (7.48%) berusia 19 tahun. Responden dengan usai 24 tahun dan 18 tahun memiliki jumlah yang sama, yakni 9 responden (3.54%), serta 3 responden (1.1%) berusia 25 tahun. Sementara jika ditinjau dari intensitas penggunaan media sosial, sebanyak 101 responden (39.76%) menggunakan media sosial selama 5–6 jam per hari. Selanjutnya, 85 responden (33.46%) menggunakan media sosial selama 3–4 jam per hari, dan 47 responden (18.50%) menggunakan media sosial lebih dari 7 jam per hari. Sementara itu, sebanyak 21 responden (8.26%) menggunakan media sosial selama 1–2 jam per hari, dan tidak ada responden (0%) yang menggunakan media sosial kurang dari 1 jam per hari.

Dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (87%), berusia 21 tahun (37%), dan menggunakan sosial media selama 5-6 jam per hari (39.76%).

## 2. Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Data yang diperoleh dalam penelitian ini kemudia diolah dan dianalisis dengan menggunakan perangkat lunak SPSS 25 for Windows. Analisis dilakukan untuk mengetahui rata-rata (*mean*), standar deviasi, jangkauan (*range*), nilai minimum, dan nilai maksimum data yang diperoleh.

Tabel 2. Analisis Statitsik Deskriptif

	<b>Perbandingan Sosial</b>	<b>Kecemasan</b>
N	254	254
Mean	37.22	32.12
Standar Deviasi	5.387	11.424
Jangkauan	29	53
Nilai Minimum	19	5
Nilai Maksimum	48	58

Berdasarkan tabel di atas, data yang diperoleh dari 254 responden menunjukkan bahwa nilai *mean* untuk variabel perbandingan sosial adalah 37.22, sedangkan *mean* untuk variabel kecemasan sebesar 32.12. Nilai standar deviasi pada variabel perbandingan sosial adalah 5.387 dan pada variabel kecemasan sebesar 11.424. Adapun jangkauan (*range*) untuk variabel perbandingan sosial adalah 29, sementara jangkauan untuk variabel kecemasan adalah 53. Nilai minimum pada variabel perbandingan sosial adalah 19 dan nilai maksimumnya adalah 48. Sementara itu, variabel kecemasan memiliki nilai minimum 5 dan nilai maksimum 58.

Berdasarkan data yang diperoleh, peneliti melakukan kategorisasi terhadap variabel perbandingan sosial. Kategorisasi ini digunakan untuk mempermudah interpretasi tingkat perbandingan sosial pada responden yang mengacu pada pedoman kategorisasi Azwar (2021).



Tabel 3. Kategorisasi Perbandingan Sosial

Keterangan	Kriteria Statistik	Rentang Skor	N	Persentase
Sangat Tinggi	$M + 1,5 SD < X$	$< 45.30$	11	4,3%
Tinggi	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	39.913 – 45.30	86	33,9%
Sedang	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0.5 SD$	34.527 – 39.913	82	32,3%
Rendah	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	29.1395 – 34.527	53	20,9%
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5 SD$	$\leq 29.1395$	22	8,7%

Dapat dilihat pada Tabel 3, mayoritas responden berada pada kategori tinggi dalam perilaku perbandingan sosial, yaitu 86 responden (33.9%). Kemudian, 82 responden (32.3%) berada pada kategori sedang, dan 53 responden (20.9%) berada pada kategori rendah. Adapun 22 responden (8.7%) berada pada kategori sangat rendah, serta 11 responden (4.3%) berada pada kategori sangat tinggi.

Selanjutnya, kategorisasi skor kecemasan dilakukan dengan merujuk pada pedoman pengkategorisasian yang dikembangkan oleh Beck & Steer (1990) melalui skala *Beck Anxiety Inventory* (BAI).

Tabel 4. Kategorisasi Kecemasan

Kategori	Jumlah	Persentase
Berat	189	74.4%
Sedang	40	15.7%
Ringan	19	7.5%
Minimal	6	2.4%

Berdasarkan Tabel 4, mayoritas responden termasuk dalam kategori kecemasan berat, yaitu 189 responden (74.4%). Kemudian, 40 responden (15.7%) berada pada kategori sedang, 19 responden (7.5%) berada pada kategori ringan, dan 6 responden (2.4%) tergolong dalam kategori kecemasan minimal.

### 3. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebuah data berdistribusi normal atau tidak normal. Uji normalitas pada penelitian ini perangkat lunak SPSS versi 25 for Windows dan menggunakan teknik *Kalmogorov Swirnov*.

Tabel 5. Uji Normalitas

	Statistic	df	Sig.
Perbandingan Sosial	.090	254	.000
Kecemasan	.071	254	.004



Berdasarkan hasil uji normalitas, variabel perbandingan sosial memiliki nilai signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ), sedangkan variabel kecemasan memiliki nilai signifikansi 0.004 ( $p < 0.05$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa kedua variabel tidak memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, pengujian hubungan antarvariabel dalam penelitian ini akan dilakukan menggunakan analisis non-parametrik, yaitu korelasi *Spearman rho*, yang sesuai untuk data dengan distribusi non-normal.

#### 4. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang linear antara variabel independen (X) perbandingan sosial dengan variabel dependen (Y) kecemasan. Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25 for Windows sehingga didapatkan hasil berikut.

Tabel 6. Uji Linearitas

<i>ANOVA Table</i>				
			<b>F</b>	<b>Sig.</b>
Kecemasan * Perbandingan Sosial	<i>Between Groups</i>	<i>Linearity</i>	36.582	.000
		<i>Deviation from Linearity</i>	.929	.563

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel memenuhi asumsi linearitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bersifat linear antara perbandingan sosial dan kecemasan.

#### 5. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan pendekatan korelasi *Spearman rho* untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dalam penelitian ini. Uji hipotesis dilakukan melalui perangkat lunak SPSS versi 25 for Windows untuk menentukan apakah hipotesis alternatif atau hipotesis null yang dapat diterima.

Hasil uji korelasi Spearman pada penelitian ini, diperoleh sebagai berikut.

Tabel 7. Uji Korelasi

<b>N</b>	254
<b>Correlation Coefficient</b>	.387
<b>Sig.</b>	.000

Berdasarkan tabel tersebut, hasil uji korelasi *Spearman rho* antara perbandingan sosial dan kecemasan menunjukkan nilai  $p = 0.000$ . Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel. Koefisien korelasi yang diperoleh adalah  $\rho = 0.387$ . Berdasarkan pedoman Cohen (1988), nilai tersebut termasuk dalam kategori hubungan sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat perbandingan sosial yang dilakukan mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan munculnya kecemasan, meskipun hubungan tersebut tidak berada pada tingkat yang kuat.



## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dinamika hubungan antara perbandingan sosial dan tingkat kecemasan pada mahasiswa pengguna media sosial. Berdasarkan hasil analisis terhadap 254 responden, ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan korelasi berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin intens mahasiswa melakukan perbandingan sosial secara daring, maka kecenderungan mereka untuk mengalami gejala kecemasan juga akan semakin meningkat. Fenomena ini sangat relevan mengingat mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood*, sebuah periode perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas dan kebutuhan akan validasi sosial yang sangat tinggi (Arnett, 2000).

Tingginya prevalensi kecemasan pada tingkat berat yang mencapai 74,4% dalam penelitian ini menjadi temuan yang sangat krusial. Angka ini kemungkinan besar berkaitan erat dengan pola konsumsi media sosial responden, di mana mayoritas (73,12%) menghabiskan waktu lebih dari 5 jam setiap harinya. Paparan durasi yang sangat panjang ini menciptakan peluang yang lebih besar bagi individu untuk terpapar pada kehidupan orang lain yang telah dikurasi secara ideal. Sebagaimana dijelaskan oleh Pang dkk. (2023), akumulasi waktu di media sosial secara linier meningkatkan risiko distres psikologis karena adanya beban kognitif yang terus-menerus dalam memproses informasi sosial yang kompetitif.

Hubungan ini dapat dijelaskan secara mendalam melalui konsep *Social Comparison Orientation* (SCO) yang dikembangkan oleh Buunk dan Gibbons (2007). Individu dengan SCO tinggi memiliki sensitivitas yang lebih tajam terhadap isyarat-isyarat sosial. Di media sosial, sensitivitas ini berubah menjadi bumerang ketika mahasiswa melihat unggahan pencapaian teman sebaya, seperti magang di perusahaan prestisius atau gaya hidup yang tampak produktif. Dorongan kognitif untuk menilai diri berdasarkan standar eksternal tersebut memicu reaksi afektif negatif apabila individu merasa dirinya tertinggal. Hal ini didukung oleh temuan Yue dkk. (2022) yang menyatakan bahwa individu dengan kecenderungan perbandingan tinggi akan mengalami lonjakan kecemasan seketika setelah berinteraksi dengan konten yang memicu perbandingan ke atas (*upward comparison*).

Lebih lanjut, perspektif kognitif Beck dan Steer (1990) memberikan landasan mengenai mekanisme internal bagaimana perbandingan sosial bertransformasi menjadi kecemasan. Penelitian longitudinal terbaru oleh Rutter dkk. (2025) menunjukkan bahwa interaksi berulang dengan standar ideal di media sosial dapat membentuk distorsi kognitif, seperti *catastrophizing* (membayangkan masa depan yang buruk) dan *labeling* (memberikan label gagal pada diri sendiri). Ketika seorang mahasiswa melihat pencapaian orang lain, mereka cenderung melakukan bias kognitif dengan menafsirkan perbedaan tersebut sebagai bukti kegagalan permanen. Pola pikir yang bias dan tidak realistis inilah yang memelihara perasaan rentan (*vulnerability*) dan ketegangan psikologis yang menjadi inti dari gejala kecemasan.

Korelasi sedang dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial bukan satu-satunya penentu kecemasan. Prevalensi kecemasan berat yang mencapai 74,4% mengindikasikan adanya pengaruh faktor lain yang tidak diukur, seperti tekanan akademik, masalah ekonomi, dan ketidakpastian karier pada fase *emerging adulthood*. Jadi, perbandingan sosial di dunia digital berfungsi sebagai pemicu (*trigger*), namun intensitasnya tetap dipengaruhi oleh konteks kehidupan responden yang lebih luas.

Kekuatan penelitian ini terletak pada kemampuannya mengintegrasikan teori psikologi kognitif dengan fenomena digital terkini pada populasi mahasiswa Indonesia. Namun, keterbatasan tetap ada, terutama pada ketidakseimbangan proporsi gender responden dan penggunaan instrumen laporan mandiri (*self-report*) yang memiliki risiko bias subjektivitas. Mengingat sifat desain korelasional yang tidak dapat menunjukkan hubungan sebab-akibat secara mutlak, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode *mixed-methods*



atau desain longitudinal guna menggali lebih dalam mengenai bagaimana strategi koping individu dapat memoderasi dampak perbandingan sosial terhadap kecemasan di masa depan.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara perbandingan sosial dan kecemasan pada mahasiswa pengguna media sosial, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Semakin tinggi kecenderungan mahasiswa melakukan perbandingan sosial, baik pada dimensi kemampuan (*ability comparison*) maupun pendapat (*opinion comparison*), semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dirasakan. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana ekspresi dan interaksi sosial, tetapi juga sebagai ruang evaluasi diri yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis melalui proses membandingkan diri dengan orang lain. Paparan terhadap pencapaian dan representasi diri yang ideal di media sosial dapat memicu perasaan tidak mampu, iri, serta kekhawatiran berlebihan, sehingga menjadikan perbandingan sosial sebagai faktor penting yang berkontribusi terhadap kecemasan pada mahasiswa, khususnya pada kelompok emerging adults yang berada dalam fase pembentukan identitas diri.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa diharapkan dapat menggunakan media sosial secara lebih reflektif untuk meminimalkan kecenderungan perbandingan sosial yang berlebihan. Perguruan tinggi disarankan mengembangkan program pendampingan dan edukasi terkait penggunaan media sosial yang sehat guna mendukung kesehatan mental mahasiswa. Praktisi psikologi perlu mempertimbangkan aspek perbandingan sosial dalam intervensi kecemasan, sementara peneliti selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain serta menggunakan desain penelitian yang lebih beragam.

## Daftar Pustaka

- Rutter, L., Edinger, A., Lorenzo-Luaces, L., ten Thij, M., Valdez, D., & Bollen, J. (2025). Anxiety and Depression are Associated with More Distorted Thinking on Social Media: A Longitudinal Multi-Method Study. *Cognitive Therapy and Research*, 49(4), 712–720. <https://doi.org/10.1007/s10608-025-10580-7>
- Agwu, U. K., Asatsa, S., & Egunjobi, J. P. (2025). Prevalence of Online Social Comparison among Undergraduate University Students in Abia State, Nigeria. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, IX(XVII), 563–568. <https://doi.org/10.47772/IJRISS.2025.917PSY0051>
- Alaska, P. M., Nashori, F., & Uyun, M. (2024). Husnuzan, Social Comparison, and Social Anxiety in Emerging Adults Social Media Users. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 13(2), 622. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v13i2.28210>
- APJII. (2024). *Survey Penetrasi Internet Indonesia 2024*.
- Ardelia, V., & Jaro'ah, S. (2023). Exploring Social Media Use Integration Based on Educational Level Among Emerging Adults. *International Journal of Current Educational Research*, 2(2), 106–114. <https://doi.org/10.53621/ijocer.v2i2.249>



- 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>
- Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2025). A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development. *Adolescent Research Review*, 10(2), 219–236. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi* (1st ed.). Yogyakarta Pustaka Pelajar.
- Beck, A. T., & Steer, R. A. (1990). *Manual for the Beck Kecemasan Inventory*. The Psychological Corporation.
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 3–21. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.09.007>
- Casale, S., Pettini, C., Fioravanti, G., Padovani, M., & Ghinassi, S. (2024). THE LINK BETWEEN PROBLEMATIC INSTAGRAM USE AND BODY-IMAGE INVESTMENT DIMENSIONS: THE MEDIATING ROLE OF SOCIAL COMPARISON ON INSTAGRAM AND THE NEED TO CONCEAL BODY FLAWS. In *Clinical Neuropsychiatry* (Vol. 21, Issue 1, pp. 79–87). Giovanni Fioriti Editore. <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20240105>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). *he worry and anxiety workbook: The cognitive behavioral solution*. Guilford Press.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Devi, B., Lepcha, N., & Basnet, S. (2022). *APPLICATION OF CORRELATIONAL RESEARCH DESIGN IN NURSING AND MEDICAL RESEARCH RANJITA DEVI*. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/YRZ68>
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women’s everyday lives. *Body Image*, 20, 31–39. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.11.002>
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881–4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Iting, A., Ondeng, S., & Mustami, M. K. (2024). PENDEKATAN PENELITIAN KORELASIONAL: KONSEP, METODE, DAN APLIKASINYA. *Jurnal Panrita*, 5(2), 127–141.
- Kurniawan, A., & Puspitaningtyas, Z. (2023). *Metodologi penelitian: Pendekatan praktis dalam riset sosial*. Penerbit Andi.
- Meier, A., & Johnson, B. K. (2022). Social comparison and envy on social media: A critical review. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101302. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101302>



- Nopriyanti, A., Yuli Amellia, A., & Zeffira, L. (2024). HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS BAITURRAHMAH PADANG ANGKATAN 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 3(8), 43–46.
- Pang, H., Qiao, Y., Xiao, Y., & Hu, X. (2023). More Happiness or Less Comparison? Unpacking Associations Between Life Satisfaction, Negative Comparison and Mobile Social Networking Use Among Sojourning Students. *Sage Open*, 13(2). <https://doi.org/10.1177/21582440231173666>
- Poetri, F. T., & Hairunnisa, H. (2022). *ANALISIS PENGGUNAAN INSTAGRAM SEBAGAI MEDIA PRESENTASI DIRI MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK UNIVERSITAS MULAWARMAN*. 10(3), 2502–2597.
- Regita, E., Luthfiyyah, N., & Marsuki, N. R. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja di Indonesia. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, 2(1), 46–52. <https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v2i1.830>
- Santoso, B., Pratiwi, T., Damayanti, E., & Manurung, A. S. (2025). Representasi Kehidupan Ideal dan Tekanan Sosial di Instagram: terhadap Strategi Pencitraan Diri Dikalangan Anak Muda. In *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* (Vol. 02). <https://doi.org/10.5281/zenodo.15614949>
- Yue, Z., Zhang, R., & Xiao, J. (2022). Passive social media use and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: The role of social comparison and emotion regulation. *Computers in Human Behavior*, 127, 107050. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107050>