



**HUBUNGAN SOCIAL *COMPARISON* DENGAN KECEMASAN
AKADEMIK PADA MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM DI
JAKARTA**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

UNIVERSITAS
SITI AINI NUR AZIZAH
MERCU BUANA
46122010184

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2026**



**HUBUNGAN *SOCIAL COMPARISON* DENGAN KECEMASAN
AKADEMIK PADA MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM DI
JAKARTA**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
SITI AINI NUR AZIZAH

46122010184

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2026**

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Aini Nur Azizah
NIM : 46122010184
Fakultas/Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:

“Hubungan *Social Comparison* dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Jakarta”

adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 29 Januari 2026



Siti Aini Nur Azizah

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Siti Aini Nur Azizah
NIM : 46122010184
Program Studi : S1 Psikologi

dengan judul
“ Hubungan Social Comparison dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Jakarta ”, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 15 Januari 2026 didapatkan nilai persentase sebesar 27 %.

Jakarta, 19-01-2026.....

Administrator Turnitin

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Siti Aini Nur Azizah
NIM : 46122010184
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan *Social Comparison* dengan Kecemasan Akademik pada mahasiswa Pengguna Instagram di Jakarta

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 29 Januari 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing



(Popi Avati S.SPsi, M.Psi, Psikolog)

NIDN/NUPTK: 0315028801

UNIVERSITAS

MERCU BUANA

Jakarta, 29 Januari 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D

NIDN/NUPTK: 0316058002

Ketua Program Studi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikologi

NIDN/NUPTK: 0324068701

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa telah menganugerahkan rahmat, dan hidayah-nya kepada penulis dalam rangka menyelesaikan karya Tugas Akhir dengan judul “HUBUNGAN *SOCIAL COMPARISON* DENGAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM DI JAKARTA”. Karya Tugas Akhir ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta.

Dalam menyusun Tugas Akhir ini penulis merasa bersyukur atas bantuan dan *support*, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak yang telah membantu penyelesaian Tugas Akhir penulis dengan baik. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Kharisma Riskinanti, M.Psi, Psikolog. Selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Popi Avati, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang dengan sabar membimbing dalam proses pengerjaan tugas akhir ini serta telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk terus mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen dan Tendik Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu dan pelayanannya kepada saya.
6. Kedua Orang Tua saya serta Mas Didit, Dzaki dan Baim yang senantiasa selalu mendukung pendidikan saya
7. Ahmad Zufar KS yang selalu bersedia untuk menemani setiap proses hingga selesai serta dukungan-dukungan yang diberikan secara tulus
8. Anastasya Eka Wardhana yang sudah banyak membantu dalam proses penulisan dan penyusunan skripsi ini dengan praktis dan informatif
9. Virginia Zenithesha selaku sahabat yang selalu menjadi *support system*
10. Sisca, Andini, Syifa, Rafka dan Lillyana yang menemani dan membantu proses belajar saat kuliah selama di perkuliahan.

Jakarta,

Siti Aini Nur Azizah

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Aini Nur Azizah
NIM : 46122010184
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan *Social Comparison* dengan Kecemasan Akademik pada mahasiswa Pengguna Instagram di Jakarta

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 29 Januari 2026

Yang menyatakan,



(Siti Aini Nur Azzizah)

Hubungan *Social Comparison* dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Jakarta

Siti Aini Nur Azizah

Popi Avati, S.Psi, M.Psi

Universitas Mercu Buana

ABSTRAK

Penggunaan media sosial Instagram di kalangan mahasiswa berkembang pesat dan memberikan dampak psikologis, baik positif maupun negatif, khususnya melalui mekanisme *social comparison*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dengan *academic anxiety* pada mahasiswa pengguna Instagram di Jakarta. *Social comparison* merupakan proses evaluasi diri dengan membandingkan kemampuan dan pendapat diri dengan orang lain, sementara *academic anxiety* merujuk pada kecemasan yang muncul dalam konteks akademik. Variabel yang diteliti adalah *social comparison* yang diukur menggunakan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) dan *academic anxiety* yang diukur menggunakan *Academic Anxiety Scale*. Sampel penelitian berjumlah 170 mahasiswa pengguna Instagram yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi Spearman untuk menguji hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan *academic anxiety* pada mahasiswa pengguna Instagram di Jakarta. Pada dimensi *social comparison*, dimensi *ability* menunjukkan hubungan yang lebih kuat dengan *academic anxiety* dibandingkan dimensi *opinion*, yang mengindikasikan bahwa perbandingan kemampuan akademik berperan penting dalam meningkatkan kecemasan akademik. Kesimpulannya, semakin tinggi kecenderungan *social comparison*, maka semakin tinggi pula tingkat *academic anxiety* yang dirasakan mahasiswa.

Kata kunci: *Social Comparison*, Kecemasan Akademik, Mahasiswa, Instagram

The Relationship Between Social Comparison and Academic Anxiety Among University Students Using Instagram in Jakarta

Siti Aini Nur Azizah

Popi Avati, S.Psi, M.Psi

Universitas Mercu Buana

ABSTRACT

Instagram social media usage among university students is expanding rapidly and delivering psychological impacts, both positive and negative, particularly through the mechanism of social comparison. This study aimed to investigate the relationship between social comparison and academic anxiety among university students who use Instagram in Jakarta. Social comparison is a self-evaluation process of comparing one's abilities and opinions with others, while academic anxiety refers to anxiety arising within an academic context. The variables studied were social comparison, measured using the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM), and academic anxiety, measured using the Academic Anxiety Scale. The research sample consisted of 170 Instagram-using students selected through accidental sampling. The data analysis method employed was Spearman correlation analysis to test the relationship between the two variables. The research results indicated a significant positive relationship between social comparison and academic anxiety among university students who use Instagram in Jakarta. In the social comparison dimension, the ability dimension showed a stronger correlation with academic anxiety compared to the opinion dimension, indicating that academic ability comparison plays a crucial role in increasing academic anxiety. In conclusion, the higher the tendency for social comparison, the higher the level of academic anxiety experienced by students.

Keywords: Social Comparison, Academic Anxiety, University Students, Instagram

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN SAMPUL..... | 0 |
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI..... | ii |
| HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN | iii |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB | vi |
| ABSTRAK..... | vii |
| ABSTRACT..... | viii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah..... | 7 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 7 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 7 |
| a. Manfaat Teoritis | 7 |
| b. Manfaat Praktis | 7 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 9 |
| 2.1 <i>Academic Anxiety</i> | 9 |
| 2.1.1 Definisi <i>Academic Anxiety</i> | 9 |
| 2.1.2 Dimensi <i>Academic Anxiety</i> | 10 |
| 2.1.3 Faktor-faktor <i>Academic Anxiety</i> | 10 |
| 2.2 <i>Social Comparison</i> | 11 |
| 2.2.1 Definisi <i>Social Comparison</i> | 11 |
| 2.2.2 Dimensi <i>Social Comparison</i> | 12 |
| 2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Social Comparison</i> | 12 |
| 2.3 Mahasiswa..... | 14 |
| 2.4 Media Sosial Instagram..... | 14 |
| 2.5 Penelitian Terdahulu | 16 |
| 2.6 Dinamika Penelitian..... | 20 |

| | |
|---|----|
| 2.7 Kerangka Berpikir..... | 22 |
| 2.8 Hipotesis | 22 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 23 |
| 3.1 Desain Penelitian | 23 |
| 3.1.1 Identifikasi Variabel..... | 23 |
| 3.2 Populasi dan Sampel..... | 23 |
| 3.2.1 Populasi | 23 |
| 3.2.2 Sampel..... | 23 |
| 3.2.3 Prosedur Pengambilan Data | 24 |
| 3.3 Definisi Operasional | 25 |
| 3.4 Instrumen penelitian..... | 25 |
| 3.5 Validitas & Reliabilitas..... | 27 |
| 3.5.1 Validitas | 27 |
| 3.5.2 Reliabilitas & Analisis Item | 28 |
| 3.6 Analisis Data..... | 28 |
| 3.6.1 Analisis Deskriptif..... | 28 |
| 3.6.2 Analisis Inferensial..... | 28 |
| 3.6.2.1 Uji Asumsi Klasik | 28 |
| 3.6.2.2 Uji Hipotesis..... | 29 |
| BAB IV PEMBAHASAN | 30 |
| 4.1 Gambaran Umum Subjek..... | 30 |
| 4.1.1 Gambaran responden berdasarkan Jenis Kelamin..... | 30 |
| 4.1.2 Gambaran responden berdasarkan Usia | 30 |
| 4.1.3 Gambaran responden berdasarkan Instansi | 31 |
| 4.1.4 Gambaran responden berdasarkan Domisili..... | 33 |
| 4.1.5 Gambaran responden berdasarkan Semester Kuliah | 33 |
| 4.1.6 Gambaran responden berdasarkan Durasi Penggunaan Instagram..... | 34 |
| 4.2 Hasil Analisis Deskriptif dan Kategori | 34 |
| 4.2.1 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi <i>Academic Anxiety</i> | 34 |
| 4.2.2 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi <i>Social Comparison</i> | 36 |
| 4.3 Analisis Inferensial..... | 37 |
| 4.3.1 Uji Asumsi Klasik | 37 |
| 4.4 Uji Tambahan..... | 39 |

| | |
|--|----|
| 4.4.1 Korelasi Antar Dimensi | 39 |
| 4.4.2 Uji Beda Antar Kelompok Demografi..... | 40 |
| 4.5 Pembahasan..... | 45 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 49 |
| 5.1 Kesimpulan..... | 49 |
| 5.2 Keterbatasan Penelitian..... | 49 |
| 5.3 Saran..... | 50 |
| 5.3.1 Saran Teoritis..... | 50 |
| 5.3.2 Saran Praktis | 50 |
| DAFTAR PUSTAKA | 51 |
| LAMPIRAN..... | 56 |



DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu | 16 |
| Tabel 3. 1 <i>Blueprint Academic Anxiety Scale</i> | 26 |
| Tabel 3. 2 <i>Blueprint Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM)</i> | 26 |
| Tabel 4. 1 Frekuensi Jenis Kelamin Responden | 30 |
| Tabel 4. 2 Usia Responden | 30 |
| Tabel 4. 3 Gambaran responden berdasarkan asal Instansi | 31 |
| Tabel 4. 4 Frekuensi berdasarkan Domisili | 33 |
| Tabel 4. 5 Gambaran berdasarkan semester | 33 |
| Tabel 4. 6 Gambaran responden berdasarkan Durasi Penggunaan Instagram..... | 34 |
| Tabel 4. 7 Hasil Analisis Data Deskriptif <i>Academic Anxiety</i> | 35 |
| Tabel 4. 8 Kategorisasi <i>Academic Anxiety</i> | 35 |
| Tabel 4. 9 Hasil Analisis Data Deskriptif <i>Social Comparison</i> | 36 |
| Tabel 4. 10 Kategorisasi <i>Social Comparison</i> | 36 |
| Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov Smirnov</i> | 37 |
| Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas ANOVA | 38 |
| Tabel 4. 13 Hasil Uji Korelasi <i>Spearman</i> | 38 |
| Tabel 4. 14 Hasil Uji Korelasi antar Dimensi..... | 39 |
| Tabel 4. 15 Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i> Variabel <i>Academic Anxiety</i> Berdasarkan Gender..... | 41 |
| Tabel 4. 16 Hasil Uji <i>Kruskal-Wallis</i> Variabel <i>Academic Anxiety</i> Berdasarkan Semester | 41 |
| Tabel 4. 17 Hasil Uji <i>Kruskal-Wallis</i> Variabel <i>Academic Anxiety</i> Berdasarkan Durasi penggunaan Instagram | 42 |
| Tabel 4. 18 Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i> Variabel <i>Social Comparison</i> Berdasarkan Gender..... | 43 |
| Tabel 4. 19 Hasil Uji <i>Kruskal-Wallis</i> Variabel <i>Social Comparison</i> Berdasarkan Semester ... | 44 |
| Tabel 4. 20 Hasil Uji <i>Kruskal-Wallis</i> Variabel <i>Social Comparison</i> Berdasarkan Durasi penggunaan Instagram | 44 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1 G-Power..... | 56 |
| <i>Lampiran 2 Validitas & Reliabilitas Academic Anxiety</i> | 56 |
| Lampiran 3 Validitas & Reliabilitas Social Comparison..... | 58 |
| Lampiran 4 Uji Normalitas..... | 58 |
| Lampiran 5 Uji Linearitas..... | 59 |
| Lampiran 6 Uji Hipotesis..... | 59 |
| Lampiran 7 Curriculum Vitae..... | 60 |

