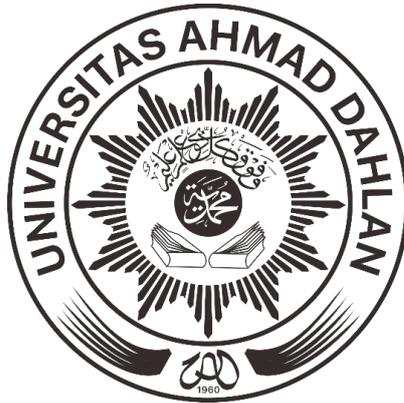


**HUBUNGAN ANTARA PERBANDINGAN SOSIAL DENGAN  
KECEMASAN KARIR PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi



Oleh:

Anjali Wafid Nafi'ah

2000013278

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAH  
YOGYAKARTA  
2024**

**PENGESAHAN**

**HUBUNGAN PERBANDINGAN SOSIAL DENGAN  
KECEMASAN KARIR PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

Yang disusun oleh :

Anjali Wafid Nafi'ah  
2000013278

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi  
Universitas Ahmad Dahlan dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian  
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

---

Fakultas Psikologi  
Universitas Ahmad Dahlan

Pada Tanggal

---

Pembimbing

Dian Kinayung, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog

## HUBUNGAN PERBANDINGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN KARIR PADA MAHASISWA UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

Anjali Wafid Nafi'ah<sup>1</sup>, Dian Kinayung<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

Jalan Kapas No. 9 Yogyakarta 55166

[1anjaliwafid23@gmail.com](mailto:anjaliwafid23@gmail.com), [2diankinayung@psy.uad.ac.id](mailto:2diankinayung@psy.uad.ac.id)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perbandingan sosial dengan kecemasan karir. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan alat ukur berupa skala kecemasan karir dan perbandingan sosial.

Pada penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah *sampling incidental*. Untuk menganalisis hasil penelitian, peneliti menggunakan teknik analisis *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara perbandingan sosial dengan kecemasan karir pada mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan. Hasil perhitungan yang didapat yaitu terdapat koefisien korelasi antara perbandingan sosial dengan kecemasan karir sebesar  $r=0,334$  dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p<0,01$ ). Yang artinya tingginya kecemasan karir pada mahasiswa dipengaruhi oleh seringnya mahasiswa melakukan perbandingan sosial. Sumbangan efektif yang diberikan yaitu 11,15%.

Kata kunci : kecemasan, kecemasan karir, perbandingan sosial

## **RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL COMPARISON AND CAREER ANXIETY OF AHMAD DAHLAN UNIVERSITY STUDENTS IN**

**Anjali Wafid Nafi'ah<sup>1</sup>, Dian Kinayung<sup>2</sup>**

*Faculty of Psychology Universitas Ahmad Dahlan*

*Jalan Kapas No. 9 Yogyakarta 55166*

*[1anjaliwafid23@gmail.com](mailto:anjaliwafid23@gmail.com), [2diankinayung@psy.uad.ac.id](mailto:2diankinayung@psy.uad.ac.id)*

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between social comparison and career anxiety. The subjects of this study were students of Ahmad Dahlan University Yogyakarta. The research method used was a quantitative approach using measuring instruments in the form of a career anxiety scale and social comparison.*

*In this research, the sampling technique used was incidental sampling. To analyze the research results, researchers used product moment analysis techniques. The results of the study showed that there was a very significant relationship between social comparison and career anxiety in Ahmad Dahlan University students. The calculation results obtained were that there was a correlation coefficient between social comparison and career anxiety of 0.334 with a significance level of 0.000 ( $p < 0.01$ ). Which means that high career anxiety in students is influenced by the frequency of students making social comparisons. The effective contribution given is 11,15%.*

*Keywords : anxiety, career anxiety, social comparison*

## **PENDAHULUAN**

Remaja sering dikatakan sebagai masa dimana seseorang harus siap untuk menghadapi masa dewasa dimana kesiapan mental harus benar –benar disiapkan. Pada tahap ini, remaja harus mempersiapkan diri untuk menghadapi kehidupan selanjutnya, ketika sudah menyelesaikan pendidikan menengah atas maka mereka harus siap menghadapi dunia pendidikan di perguruan tinggi bagi yang melanjutkan pendidikan (Suryana dkk, 2022). Menurut Sarwono, mahasiswa merupakan orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi untuk menempuh perkuliahan dengan batas usia sekitar 18-30 tahun (Kurniawati & Baroroh, 2016). 18 tahun merupakan usia individu yang mulai memasuki fase remaja akhir (Desmita, 2016).

Elizabeth B. Hurlock mengemukakan bahwa mahasiswa mulai memikirkan tentang masa depan mereka secara bersungguh-sungguh. Mahasiswa juga mulai memberikan perhatian yang besar terhadap berbagai lapangan kehidupan seperti lapangan pendidikan, dunia pekerjaan, serta kehidupan berumah tangga yang akan dijalannya sebagai manusia dewasa dimasa mendatang (Desmita, 2016). Bagi mahasiswa, penentuan karir menjadi keputusan yang sangat penting. Keahlian, keterampilan, peluang menjadi beberapa yang menjadi pertimbangan yang harus dipikirkan dengan matang. Hal itulah yang memicu munculnya rasa cemas pada mahasiswa (Zahra & Kinayung, 2023).

Nevid, Rathus, & Greene (2014), menyatakan bahwa kecemasan adalah respon yang normal terhadap suatu ancaman, tetapi kecemasan menjadi abnormal ketika kecemasan melebihi proporsi dari ancaman yang sebenarnya, atau ketika kecemasan muncul tanpa sebab. Agung, Nur'aini & Wibowo (2024) menjabarkan kecemasan karir sebagai bentuk respon negative yang ada dalam diri individu berupa rasa takut, khawatir, serta gelisah terhadap hal yang dianggap buruk namun belum tentu terjadi yang berkaitan pada karirnya kelak. Tsai (2017), menyatakan bahwa kecemasan karir melibatkan dua unsur, yaitu situasi dan sumber keragu-raguan karir. Situasi ketidakpastian karir mengacu pada kenyataan bahwa seseorang tidak dapat menentukan atau sangat tidak yakin dengan tujuan karirnya, sedangkan sumber keragu-raguan karir mengacu pada factor-faktor yang mendasari keragu-raguan karir yang dipengaruhi oleh factor-faktor yang mendahuluinya.

Sebanyak 7 mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan mengaku merasa takut dengan pekerjaannya nanti. Mereka mengatakan bahwa mereka khawatir tidak bisa menerapkan ilmu yang mereka dapatkan semasa kuliah dalam dunia kerjanya nanti. Mereka mengatakan bahwa mereka terbayang dengan sulitnya mencari pekerjaan di masa sekarang.

Berdasarkan hasil *preliminary research* yang disebar pada tanggal 18 Mei 2024 pada mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta dengan total 36 subjek, dapat disimpulkan bahwa terdapat gejala kecemasan karir yang dirasakan oleh mahasiswa Universitas Ahmad

Dahlan. Hasil juga menunjukkan bahwa terdapat beberapa factor yang menjadi penyebab subjek merasa cemas akan karir dimasa depannya. Jawaban dari berbagai mahasiswa yaitu merasa kurang yakin dengan kemampuan diri sendiri, banyaknya persaingan di dunia kerja, kurang percaya diri, dukungan dari keluarga, dan merasa tertinggal dari yang lain.

Kecemasan karir adalah perasaan negatif berupa gelisah, takut dan khawatir akan masa depan yang disebabkan karena ketidakyakinan akan bakat dan keterampilan yang dimiliki sebagai bekal untuk masa depan. Tsai (2017) mengemukakan beberapa aspek kecemasan karir, diantaranya yaitu :

- a) Kemampuan pribadi, merupakan keterampilan yang dibutuhkan seseorang untuk pekerjaannya nanti yang meliputi keterampilan dalam berbahasa asing, keterampilan computer, keterampilan dalam memimpin, serta kelihaian dalam bekerja sama dengan orang lain.
- b) Keyakinan irasional, merupakan pemikiran terhadap kesulitan yang mungkin dihadapi oleh calon pekerja nantinya. Kesulitan yang dimaksud diantaranya adalah kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru serta sedikitnya lapangan pekerjaan yang tersedia.
- c) Keyakinan terhadap keterampilan diri. Hal ini mencakup terkait kekhawatiran akan keahlian yang dimiliki, kesesuaian minat dan bakat dengan pekerjaan, serta pengetahuan yang dimiliki.

d) Pasar kerja, mengacu pada lingkungan kerja atau informasi mengenai ketenagakerjaan berupa persaingan dalam dunia kerja, gaji, serta banyaknya pengangguran yang ada.

Adler & Rodman (Fauziah, 2022) mengemukakan beberapa faktor yang memicu munculnya kecemasan karir, diantaranya yaitu adanya pengalaman negatif pada masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Adanya rasa cemas yang berlebihan membuat seseorang tidak sadar akan perputaran terhadap hal yang irasional. Misalnya memprediksi hal-hal yang belum tentu terjadi pada masa depan, berpijak pada keyakinan yang cukup rentan, dan menjadikan orang lain sebagai tolak ukur dengan dirinya sendiri (Amarasthi, 2021). Individu cenderung membandingkan kemampuan yang dimilikinya dengan orang lain, sehingga individu merasa kurang dengan kemampuan yang dimilikinya (Krisanti, Hayati, & Zubair, 2023).

Setiap individu cenderung memiliki dorongan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, yang disebut perbandingan sosial. Perbandingan sosial terjadi karena adanya keterlibatan interaksi seseorang dengan orang lain, misalnya kerabat dekat dan teman sebaya (Fauziah dkk, 2020). Menurut Festinger (1954) perbandingan sosial merupakan perilaku individu membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain berupa pendapat dan kemampuan yang dimiliki.

Terdapat dua arah perbandingan social, yaitu bawah dan atas. Perbandingan ke arah bawah merupakan perbandingan yang performansi atau hasil yang ditunjukkan lebih buruk daripada si pembanding, sehingga perbandingan ini lebih mengarah untuk memperkaya diri melalui peningkatan evaluasi diri. Sedangkan perbandingan ke atas bertujuan untuk pengembangan diri. Perbandingan ini dapat berdampak negative seperti fustasi, cemburu, kekerasan, dan munculnya perasaan rendah diri (Fakhri, 2017). Perilaku membandingkan diri dapat diperbolehkan dan tidak diperbolehkan. Diperbolehkan selama tidak didahului hal-hal negative seperti hasad, tidak bermaksud menjatuhkan atau menyakiti orang lain dalam rangka memotivasi diri sendiri. Namu sebaliknya, jika dengan membandingkan justru timbul hasad, menyakiti dan menjatuhkan orang lain maka hal ini tidak dibolehkan (Baihaqi, 2022).

Festinger (1954), menyatakan terdapat dua aspek perbandingan social, yaitu :

a) *Opinion* (pendapat)

Indiividu cenderung membanding-bandingkan pendapatnya dengan pendapat orang lain.

b) *Ability* (kemampuan)

Individu cenderung membanding-bandingkan kemampuannya dengan orang lain.

Tidak ada yang mengetahui apa yang akan terjadi di masa depan, sekalipun Nabi Muhammad SAW. Firman Allah SWT pada QS Al-A'raf ayat 188 yang artinya :

*“Katakanlah (hai Muhammad), “aku tidak berkuasa menarik kemanfaatan bagi diriku dan tidak (pula) menolak kemudharatan kecuali yang dikehendaki Allah. Dan sekiranya aku mengetahui yang ghaib tentulah aku membuat kebajikan sebanyak-banyaknya dan aku tidak akan ditimpa kemudharatan. Aku tidak lain hanyalah pemberi peringatan, dan pembawa berita gembira bagi orang-orang yang beriman.”*

Segala perkara di dunia ini membawa baik yang manfaat atau mudarat berasal dari Allah SWT. Nabi Muhammad SAW sendiri tidak walaupun dekat dengan Allah tidaklah menguasai kemanfaatan dan kemudharatan sehingga dia mengatur menurut kehendak-Nya. Kaum muslim pada mulanya beranggapan bahwa setiap orang yang menjadi rasul tentu dia akan mengetahui perkara-perkara yang gaib, memiliki kemampuan di luar kemampuan manusia biasa, baik untuk mencari sesuatu keuntungan ataupun menolak kemudharatan untuk dirinya ataupun untuk orang lain. Atas perintah Allah, Rasulullah menjelaskan bahwa kedudukan rasul tidak ada hubungannya dengan hal demikian. Rasul hanyalah pemberi petunjuk dan bimbingan, tiadalah dia mempunyai daya mencipta atau meniadakan. Rasulullah SAW adalah manusia biasa. Perbedaan dengan orang biasa hanyalah pada wahyu yang diterimanya dan tugas yang dibebankan kepada beliau, yakni memberikan bimbingan dan pengajaran yang telah digariskan Allah untuk manusia. Nabi hanyalah pemberi peringatan dan membawa berita gembira kepada orang yang beriman.

Dari penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa setiap manusia pasti memiliki rasa cemas terkait masa depannya. Karena tidak ada yang tau bagaimana masa depan, termasuk Nabi Muhammad SAW. Sebagai manusia hendaknya kita tidak terlalu mencemaskan masalah dunia, karena apapun yang telah terjadi, sedang terjadi dan akan terjadi sudah ditentukan oleh Allah SWT. Namun rasa cemas kehidupan kedepannya pada diri seseorang tetap ada.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan perbandingan social dengan kecemasan karir pada mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Berdasarkan tujuan tersebut, maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu terdapat hubungan perbandingan social dengan kecemasan karir mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan dengan metode kuantitatif menggunakan dua skala, yaitu skala kecemasan karir dan skala perbandingan social. Skala kecemasan karir terdapat 25 aitem sedangkan skala perbandingan social terdapat 11 aitem. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif S-1 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik Sampling Insidental yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat

digunakan sebagai sampel apabila dipandang orang yang ditemui itu cocok dijadikan sumber data dengan ketentuan yang ada.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan perbandingan social dengan kecemasan karir pada mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, maka diperoleh:

### *Hasil Uji Hipotesis Product Moment*

<b>Variabel</b>	<b>Koefisien Korelasi</b>	<b>Taraf Signifikansi</b>	<b>Keterangan</b>
Perbandingan Sosial dengan Kecemasan Karir	0,334	0,000	Diterima

Berdasarkan table di atas, diketahui bahwa koefisien korelasi perbandingan social dengan kecemasan karir sebesar 0,334 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Ketika data memiliki nilai  $p < 0,05$  maka data tersebut dikatakan signifikan. Ketika data memiliki nilai  $p > 0,05$  maka data tersebut dikatakan tidak signifikan,. Dan ketika data memiliki nilai  $p < 0,01$ , maka data tersebut dikatakan sangat signifikan. Artinya terdapat hubungan perbandingan social dengan kecemasan karir.

Tingginya kecemasan karir yang dialami mahasiswa disebabkan oleh tingginya perbandingan social yang dilakukan oleh mahasiswa. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pisarik (2017), bahwa

perbandingan social menjadi salah satu penyebab terjadinya kecemasan karir pada mahasiswa. Mahasiswa hidup dengan dikelilingi kesempatan untuk terus menerus membanding-bandingkan kemampuan, pengalaman, dan kemajuan pengembangan karir mereka dengan teman sebaya, dan hal tersebut membuat mereka memiliki perasaan cemas. Pisarik juga menjelaskan beberapa peneliti mengungkapkan kecemasan karir yang mereka alami disebabkan karena konsisten mereka membandingkan pengembangan karir mereka dengan teman sebaya. Mereka mengatakan bahwa mereka sering melakukan perbandingan ke arah atas.

Fakhrii (2017) menyatakan perbandingan keatas bertujuan untuk pengembangan diri yang dimana perbandingan ke arah ini cenderung dilakukan oleh individu yang memiliki self-esteem tinggi. Namun perbandingan ini juga dapat berdampak negative pada mahasiswa seperti munculnya frustrasi, cemburu dan perasaan rendah diri. Didukung dari pernyataan Indrayani (dalam Hamdani, 2019) yang menyatakan bahwa factor yang menyebabkan kecemasan karir adalah masalah pribadi, masalah dengan orang tua, tuntutan untuk berprestasi dan kompetisi antar teman sebaya. Faktor kompetisi antar teman menyebabkan individu melakukan perbandingan social. Penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2023), menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara perbandingan social terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja.

Hasil data menunjukkan terdapat 26 mahasiswa (23%) memiliki sikap perbandingan tinggi, 72 mahasiswa (64%) memiliki perbandingan social sedang dan sisanya memiliki perbandingan social yang rendah. Seperti yang disampaikan oleh peneliti di atas bahwa perbandingan social berpengaruh pada kecemasan karir pada mahasiswa. Apabila kondisi ini dibiarkan begitu saja, hal ini akan berdampak pada psikologis individu, diantaranya yaitu : (1) individu memiliki pola pikir negative berupa kekhawatiran dan ketakutan terhadap karir kedepannya; (2) adanya pola perilaku negative seperti menghindari segala sesuatu yang berhubungan dengan karir ; (3) mengalami gangguan pada respons fisiologis seperti berkeringat, jantung berdebar saat bersinggungan seputar karir (Fauziah,2023).

Saat peneliti melakukan preliminary research, peneliti mencantumkan pertanyaan terkait dengan penyebab munculnya kecemasan karir pada mahasiswa. Salah satu jawabannya adalah mengenai merasa kurang akan kemampuan diri sendiri. Kemampuan menjadi salah satu aspek pada perbandingan social. Menurut Yudanagara dkk (2018) perbandingan sosial yang berbasis kemampuan pada dasarnya bersifat judgemental. Yang berarti, ketika seseorang melakukan perbandingan ini, dia cenderung melihat target perbandingan sosial sebagai pesaing untuk menilai performa mereka. Yudanagara juga menjelaskan bahwa perbandingan sosial yang berbasis kemampuan menjadi dasar terjadinya kecemasan. Mahasiswa

cenderung membandingkan kemampuannya dengan teman sebaya yang dianggap lebih unggul, sehingga membuat individu merasa memiliki kemampuan lebih rendah dan tertinggal.

Penelitian pendukung yang menjelaskan bahwa perbandingan sosial berpengaruh terhadap kecemasan karir yaitu penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2023) dengan judul “Pengaruh Social Comparison Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir Pengguna LinkedIn Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa perbandingan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja.

Perbandingan sosial digambarkan sebagai perbandingan ke atas dan perbandingan ke bawah. Ketika kita terlibat pada perbandingan sosial ke atas (dorongan ke atas), kita akan membandingkan diri kita dengan seseorang yang dianggap lebih baik daripada kita. Sebagian besar dari kita ingin mengetahui bagaimana kinerja kita dibandingkan dengan orang lain yang tampaknya lebih baik. Efek perbandingan sosial ke atas bervariasi. Terkadang perbandingan sosial ke atas bisa sangat memotivasi. Namun, kita tidak selalu termotivasi untuk meningkatkan kemampuan/keterampilan/pendapatan kita setelah perbandingan sosial ke atas, dan perbandingan sosial ke atas dapat memiliki efek yang merugikan. Festinger (2017) mengemukakan bahwa ketika orang yang menjadi pembanding dianggap lebih unggul atau sangat berbeda

dengan kita, maka kita mungkin menganggap mereka tidak layak untuk dibandingkan. Kadang-kadang kita mungkin memilih untuk merugikan diri kita sendiri dengan memilih seseorang yang jauh lebih unggul. Kita mungkin juga bisa menyabotase usaha orang lain sehingga mereka berkinerja kurang baik. Selain itu kita juga bisa mengembangkan perasaan rendah diri karena kita diingatkan bahwa kita rendah diri, yang menyebabkan emosi negative seperti depresi. Perbandingan sosial ke atas dianggap menghasilkan perasaan yang lebih negative (misalnya: malu, rendah diri), namun penelitiannya masih samar-samar. Selanjutnya pada perbandingan sosial ke bawah, kita cenderung membandingkan diri kita dengan orang lain yang lebih buruk keadaanya. Hal ini merupakan pengalaman yang umum terjadi dan kita semua pernah mengalami pengalaman meyakinkan diri sendiri tentang perilaku kita dengan membandingkan diri kita dengan orang lain. Walaupun perbandingan sosial yang merendahkan mungkin tampak seperti langkah cepat dan kotor untuk meningkatkan harga diri kita, efek dari perbandingan sosial yang merendahkan itu bervariasi dan juga dapat mengakibatkan hasil yang negative. Kita cenderung terlibat dalam perbandingan sosial yang merendahkan martabat dalam situasi di mana rasa diri dan kesejahteraan kita terancam; perbandingan sosial yang merendahkan martabat ini membuat kita merasa lebih baik tentang diri kita sendiri (Nortje, 2020).

Berdasarkan hasil yang didapat, pada mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan, semakin sering mereka melakukan perbandingan sosial maka semakin tinggi kecemasan karir yang mereka rasakan.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna, karena banyak keterbatasan dalam penelitian ini. Salah satu keterbatasan dalam penelitian ini adalah menggunakan sistem *random sampling*. Sehingga tidak bisa mewakili populasi yaitu seluruh mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa perbandingan sosial dan kecemasan karir memiliki korelasi positif yang sangat signifikan. Yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara perbandingan sosial dan kecemasan karir pada mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan. Semakin tinggi perbandingan sosial yang dilakukan, maka semakin tinggi pula kecemasan karir yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah perbandingan sosial yang dilakukan, maka semakin rendah pula kecemasan karir yang dirasakan.

## **SARAN**

1. Secara Teoritis

Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih mengembangkan variabel-variabel lain baik itu internal maupun eksternal. Selain itu peneliti juga menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan sistem pemilihan sampel yang tepat yaitu *sistem random sampling*, agar nantinya hasilnya bisa menggambarkan permasalahan secara jelas pada populasi yang ada. Sehingga akan memperkaya hasil penelitian terkait dengan factor kecemasan karir yang tidak terungkap pada penelitian ini

## 2. Secara Praktis

### a) Bagi Mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran dan wawasan agar dapat mengurangi kecemasan karir dengan membangun pikiran positif dari dalam diri sendiri

### b) Bagi Fakultas

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar dalam upaya mengatasi tingginya kecemasan karir pada mahasiswa dengan meningkatkan program pelatihan kemampuan dan skil sebagai persiapan masuk dunia kerja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Q. A. M., Nur'Aini, S., & Wibowo, D. S. (2024). Kecemasan karir mahasiswa sarjana dan mahasiswa vokasi. *Jurnal Psikologi*, 1(3), 7-7.
- Amarasthi, N. (2021). *Enggak berpikir rasional karena cemas, Begini cara mengatasinya*. <https://voi.id/lifestyle/104491/enggak-berpikir-rasional-karena-cemas-begini-cara-mengatasinya>
- Baihaqi, N.N. (2022). *Tafsir QS. An-nisaa ayat 32 : Bolehkah membandingkan diri dengan orang lain?* <https://tanwir.id/tafsir-qs-an-nisaa-ayat-32-bolehkah-membandingkan-diri-dengan-orang-lain/>
- Dra. Desmita, M.Si. (2016). Psikologi perkembangan. Bandung, : PT Remaja Rosdakarya.
- Fakhri, N. (2017). Konsep dasar dan implikasi teori perbandingan sosial. *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1), 10.
- Fauziah, R. (2022). Hubungan dukungan sosial dan regulasi diri dengan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi COVID-19 (Skripsi). Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta.
- Fauziah, R. (2023). Pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir pengguna linkedin jurusan psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, (Skripsi). Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malang.
- Fauziah, S., Hacantya, B. B., Paramita, A. W., & Saliha, W. M. (2020). Kontribusi penggunaan media sosial dalam perbandingan sosial pada anak-anak akhir. *Psycho Idea*, 18(2), 91-103.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Hamdani, Y. (2019). Peran kecerdasan spiritual dan perbandingan social terhadap kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir fakultas ushuluddin dan pemikiran Islami UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Doctoral dissertation, UIN Sunan Kalijaga).
- Krisanti, D., Hayati, S., & Zubair, A. G. H. (2023). Hubungan perbandingan sosial dengan kebersyukuran pada dewasa madya di kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 112-118.
- Kurniawati, J., & Baroroh, S. (2016). Literasi media digital mahasiswa universitas muhammadiyah bengkulu. *Jurnal komunikator*, 8(2), 51-66.
- Nevid, J.S, Rathus, S.A & Greene, B. (2014). Psikologi abnormal jilid 1 (Edisi Kesembilan). Jakarta : Erlangga.
- Nortje, A. (2020). *Teori perbandingan sosial & 12 contoh kehidupan nyata*. <https://positivepsychology.com/social-comparison/>
- Pisarik, C. T., Rowell, P. C., & Thompson, L. K. (2017). A phenomenological study of career anxiety among college students. *The Career Development Quarterly*, 65(4), 339-352.

- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan masa remaja akhir (tugas, fisik, intelektual, emosi, sosial dan agama) dan implikasinya pada pendidikan. *JIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956-1963.
- Tsai, C. T., Hsu, H., & Hsu, Y. C. (2017). Tourism and hospitality college Yudanagara, B.B.H, Wati, I., Paramitha, A., & Sholihah W.M. (2018). Social Comparison.  
([https://www.researchgate.net/publication/328265439\\_SOCIAL\\_COMPARISON](https://www.researchgate.net/publication/328265439_SOCIAL_COMPARISON))
- Zahra, Z.V & Kinayung, D. (2023). Hubungan dukungan sosial orang tua dan efikasi diri dengan kecemasan karir pada siswa kelas 12 SMA Negeri 1 Tasikmalaya. *Seminar Nasional Psikologi 2023*, 13-21.