



PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA: ANALISIS PERAN *ABILITY* DAN *OPINION COMPARISON*

**Muhammad Indra Astrawan¹, Muhammad Yassar Aryasena²,
Septian Prawisuda Putra³, Prasetyo Budi Widodo^{4*}**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

e-mail: astrawanmindra@gmail.com¹, myassararyasena@gmail.com²,
septianpputra@students.undip.ac.id³, prasetyobudiwidodo@lecturer.undip.ac.id^{4*}

Diterima: 07/10/2026; Direvisi: 15/10/2026; Diterbitkan: 16/10/2026

ABSTRAK

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang dapat dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang dihadapi, salah satunya berkaitan dengan *social comparison*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *social comparison* dengan *academic stress* pada mahasiswa, baik secara umum maupun berdasarkan dimensi yaitu *ability comparison* dan *opinion comparison*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan 163 mahasiswa Program Sarjana Fakultas Psikologi Universitas X sebagai responden yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua alat ukur, yaitu *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) yang menghasilkan 9 item ($\alpha = 0.727$), serta *Lakaev Academic Stress Response Scale-2* (LASRS-2) yang menghasilkan 26 item ($\alpha = 0.913$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *social comparison* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *academic stress* ($r = 0.276$; $R^2 = 0.076$; $\beta = 0.276$; $p < .001$). Begitu pula dengan *ability comparison* yang memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *academic stress* ($r = 0.285$; $R^2 = 0.081$; $\beta = 0.285$; $p < .001$). Sementara itu, *opinion comparison* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *academic stress* ($r = 0.122$; $R^2 = 0.015$; $\beta = 0.122$; $p = .122$). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi mengenai hubungan *social comparison* dengan *academic stress*, serta dapat menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya dalam melihat faktor lain yang berkaitan dengan *academic stress* pada mahasiswa.
Kata Kunci: *Ability comparison, mahasiswa, opinion comparison, social comparison, stres akademik*

ABSTRACT

Academic stress is one of the problems that college students may experience as a result of the academic demands they face, one of which is related to social comparison. This study aims to examine the relationship between social comparison and academic stress among college students, both in general and based on specific dimensions, namely ability comparison and opinion comparison. This study employed a quantitative approach with a correlational design involving 163 undergraduate students from the Faculty of Psychology at University X as respondents, selected using convenience sampling. Data collection was conducted using two measurement instruments: the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM), consisting of 9 items ($\alpha = 0.727$), and the Lakaev Academic Stress Response Scale-2 (LASRS-2), consisting of 26 items ($\alpha = 0.913$). The results of the study indicate that social comparison has a positive and significant relationship with academic stress ($r = 0.276$; $R^2 = 0.076$; $\beta = 0.276$; $p < .001$). Similarly, ability comparison was found to have a positive and significant relationship with academic stress ($r = 0.285$; $R^2 = 0.081$; $\beta = 0.285$; $p < .001$). Meanwhile, opinion



comparison does not have a significant relationship with academic stress ($r = 0.122$; $R^2 = 0.015$; $\beta = 0.122$; $p = .122$). Thus, this study is expected to provide information regarding the relationship between social comparison and academic stress, as well as serve as a basis for consideration in future research.

Keywords: *Ability comparison, academic stress, opinion comparison, social comparison, undergraduate student*

PENDAHULUAN

Kuliah sering dianggap sebagai masa untuk berkembang dan mencapai berbagai hal, tetapi pada kenyataannya mahasiswa juga harus menghadapi berbagai tekanan selama menjalani perkuliahan. Salah satu persoalan yang sering dialami adalah stres akademik karena mahasiswa dihadapkan pada banyak tuntutan dalam waktu yang bersamaan, seperti tugas, ujian, target IPK, harapan dosen dan orang tua, serta persaingan dengan teman. Secara sederhana, stres akademik dapat muncul ketika mahasiswa merasa tuntutan yang dihadapi sudah melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Hal ini sejalan dengan temuan Ruiz-Camacho dan Gozalo (2025) yang menyatakan bahwa respons stres terbentuk dari bagaimana seseorang mempersepsikan tuntutan yang dihadapi sekaligus menilai sumber daya koping yang dimilikinya.

Kondisi tersebut tentu perlu diperhatikan karena stres akademik tidak hanya berkaitan dengan proses perkuliahan, tetapi juga dapat berhubungan dengan berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berkaitan erat dengan kesejahteraan mental (Barbayannis *et al.*, 2022; Pérez-Jorge *et al.*, 2025), perubahan gaya hidup (AlHamlan *et al.*, 2025), serta kondisi lingkungan belajar (de la Fuente *et al.*, 2021). Bahkan, pada kondisi yang lebih berat seperti penelitian dari Mandias (2022) pada mahasiswa keperawatan di Indonesia menemukan adanya kategori stres berat yang berkaitan dengan risiko perilaku bunuh diri. Dengan demikian, stres akademik tidak hanya dapat dipandang sebagai masalah dalam proses belajar, tetapi juga menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam melihat kondisi psikologis mahasiswa secara keseluruhan.

Kampus tentunya diharapkan dapat menjadi tempat yang aman bagi mahasiswa untuk mengembangkan dan mengeksplorasi potensi dirinya. Namun, pada kenyataannya lingkungan akademik juga tidak lepas dari persaingan yang cukup tinggi. Mahasiswa sering membandingkan nilai, indeks prestasi, kemampuan memahami materi, maupun keaktifan dalam organisasi dengan teman sebaya. Tekanan yang berasal dari lingkungan sosial, baik dari dosen, orang tua, maupun sesama mahasiswa, dapat menjadi sumber tekanan tersendiri bagi mahasiswa (Qotrunnada & Hasanat, 2025).

Social comparison atau perbandingan sosial menjadi salah satu proses yang dapat terjadi pada mahasiswa. Festinger (1954) menjelaskan bahwa manusia memiliki dorongan untuk menilai kemampuan dirinya dengan membandingkannya dengan orang lain, terutama ketika tidak terdapat standar objektif yang dapat digunakan. Pada lingkungan perguruan tinggi, proses perbandingan ini menjadi semakin relevan karena pencapaian akademik mahasiswa dapat dengan mudah dilihat dan diukur, seperti melalui nilai ujian, perolehan beasiswa, maupun kesempatan untuk melakukan publikasi. Wolff dan Möller (2022) serta Meyer *et al.* (2023) menunjukkan bahwa perbandingan sosial berkaitan dengan pembentukan *academic self-concept* pada mahasiswa. Ketika hasil perbandingan tersebut dinilai negatif atau merugikan dirinya, mahasiswa dapat lebih rentan mengalami kecemasan dalam belajar, *psychological distress*, hingga *student burnout*.



Social comparison pada umumnya dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu *ability comparison* dan *opinion comparison*. *Ability comparison* merupakan perbandingan yang berkaitan dengan kemampuan atau pencapaian, seperti nilai, IPK, dan kemampuan memahami materi, sedangkan *opinion comparison* berkaitan dengan perbandingan pendapat, keyakinan, atau pandangan pribadi dengan orang lain. Perbedaan kedua bentuk tersebut penting karena keduanya melibatkan proses evaluasi diri yang berbeda. Aslan dan Demir (2023) menemukan bahwa *ability-based social comparison* memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap masalah interpersonal, sedangkan *opinion-based social comparison* tidak menunjukkan dampak yang sama pada ranah tersebut. Selain itu, penelitian Schlechter *et al.* (2025) menggunakan *ecological momentary assessment* dalam konteks persiapan ujian dan menemukan bahwa frekuensi *upward comparison*, yaitu membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih unggul, berkorelasi dengan peningkatan stres dan suasana hati negatif. Temuan dari Wen dan Jin (2025) serta Song dan Jeon (2022) juga menunjukkan bahwa proses perbandingan sosial berkaitan dengan fenomena seperti *academic involution* dan *academic burnout*.

Penelitian dari Aslan dan Demir (2023) juga membedakan *ability comparison* dan *opinion comparison*, tetapi variabel yang diteliti masih berkaitan dengan masalah interpersonal dan belum membahas *academic stress*. Di sisi lain, penelitian mengenai *academic stress* juga masih jarang yang secara khusus membedakan hubungan antara *ability comparison* dan *opinion comparison*. Berdasarkan celah tersebut, penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan *social comparison* secara umum maupun terpisah dari *ability comparison* dan *opinion comparison* dengan *academic stress* pada mahasiswa. Adapun tiga hipotesis alternatif dalam penelitian ini yaitu: 1) Terdapat hubungan positif antara *social comparison* dengan *academic stress* pada mahasiswa; 2) Terdapat hubungan positif antara *ability comparison* dengan *academic stress* pada mahasiswa; 3) Terdapat hubungan positif antara *opinion comparison* dengan *academic stress* pada mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman mengenai hubungan *social comparison* dengan *academic stress*. Selain itu, hasil penelitian juga dapat menjadi informasi yang dapat dipertimbangkan dalam upaya pendampingan mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap stres akademik pada mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling* yaitu suatu teknik non probabilitas yang memilih responden berdasarkan kemudahan akses dan kesediaan subjek untuk berpartisipasi tanpa melalui proses pengacakan sampel penelitian (Etikan *et al.*, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Sarjana Fakultas Psikologi Universitas X yang berjumlah sekitar 2.500 mahasiswa. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 10% jumlah sampel minimal yang diperlukan adalah 97 mahasiswa. Penelitian ini memperoleh 172 responden, tetapi 9 responden dikeluarkan dari analisis karena data yang diperoleh tidak memenuhi kriteria normalitas, sehingga jumlah responden yang dianalisis adalah 163 mahasiswa Program Sarjana Fakultas Psikologi Universitas X.

Penelitian ini dilaksanakan pada Mei 2026 dengan variabel independen dalam penelitian ini adalah *social comparison*, sedangkan variabel dependen adalah stres akademik. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua alat ukur, yaitu *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) dari Gibbons dan Buunk (1999) dan *Lake Academic Stress*



Response Scale-2 (LASRS-2) dari Lakaev (2022). Alat ukur dalam skala *social comparison* tersebut diadaptasi secara mandiri oleh peneliti sehingga menghasilkan 9 item ($\alpha = 0.727$) pada INCOM yang terdiri dari enam item pada dimensi *ability comparison* dan tiga pada dimensi *opinion comparison*. Proses adaptasi alat ukur tersebut dilakukan dengan mengacu pada tahapan dari *International Test Commission* (2017). Sementara itu, terdapat 26 item ($\alpha = 0.913$) pada LASRS-2 yang terbagi menjadi tujuh item pada aspek *affective*, enam item pada aspek *behavioral*, tujuh item pada aspek *cognitive*, serta enam item pada aspek *physical* dari hasil adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dari Aryasena et al. (2026).

Alat ukur *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) dari Gibbons dan Buunk (1999) ini memiliki lima opsi pilihan jawaban, yaitu sangat tidak setuju dengan skor satu sampai sangat setuju dengan skor lima. Lalu, alat ukur dari *Lakaev Academic Stress Response Scale-2* (LASRS-2) dari Lakaev (2022) terdiri dari lima opsi pilihan jawaban dari tidak pernah dengan poin satu hingga sering dengan poin lima. Adapun prosedur penelitian yang telah dilewati oleh peneliti yang dimulai dari proses adaptasi alat ukur *social comparison* tersebut yang meliputi *forward translation*, sintesis, *back-translation*, *expert judgement*, dan uji keterbacaan. Setelah proses adaptasi selesai, peneliti melakukan perizinan kepada instansi terkait dan dilanjutkan dengan uji coba alat ukur untuk memperoleh data penelitian.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan aplikasi JASP versi 0.95.1 Apple Silicon. Tahapan analisis data dimulai dengan uji instrumen untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur, kemudian dilanjutkan dengan uji asumsi sebagai persyaratan sebelum melakukan analisis lebih lanjut. Selanjutnya, dilakukan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dan stres akademik serta uji regresi untuk menguji hipotesis mengenai pengaruh *social comparison* terhadap stres akademik. Hasil analisis tersebut digunakan untuk mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap stres akademik pada mahasiswa Program Sarjana Fakultas Psikologi Universitas X.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian diperoleh berdasarkan data yang dikumpulkan dari 163 responden yang telah memenuhi kriteria penelitian. Data yang diperoleh kemudian digunakan oleh peneliti untuk mengetahui karakteristik demografis responden dalam penelitian ini. Adapun karakteristik demografis dari seluruh responden dapat dilihat pada Tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Data Demografis Responden

Karakteristik Demografis	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	12.9%
Perempuan	142	87.1%
Usia		
18	45	27.6%
19	95	58.3%
20	22	13.5%
21	1	0.6%
Semester		
2	132	81.0%
4	31	19.0%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa jenis kelamin responden didominasi oleh perempuan. Sementara itu, usia responden berada pada rentang 18 hingga 21 tahun, dengan mayoritas responden berada di usia 19 tahun. Selain itu, responden hanya berasal dari semester dua dan semester empat yang didominasi oleh mahasiswa semester dua. Kemudian, peneliti melakukan uji analisis deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data penelitian berdasarkan jumlah responden, skor minimum, skor maksimum, nilai rata-rata (*mean*), dan standar deviasi. Hasil analisis deskriptif pada antar variabel disajikan pada Tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Analisis Deskriptif

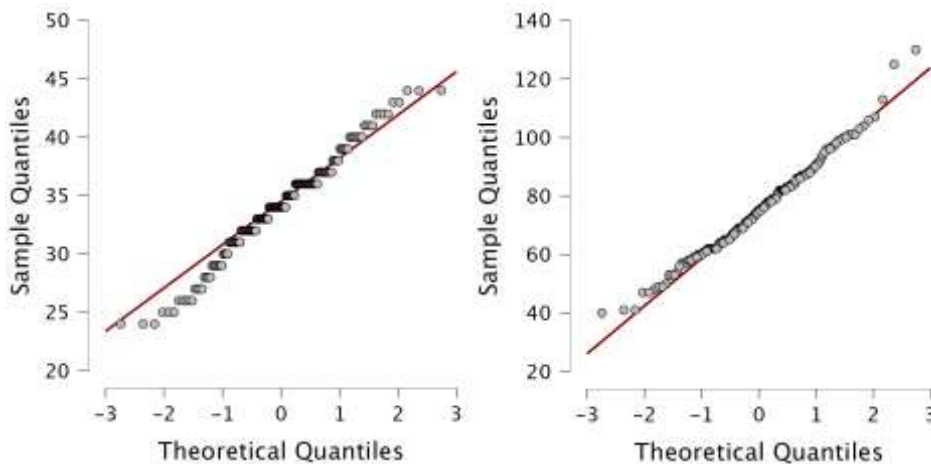
Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Dev.
<i>Social Comparison</i>	163	24	44	34.12	4.451
<i>Ability Comparison</i>	163	13	29	22.22	3.554
<i>Opinion Comparison</i>	163	6	15	11.90	1.766
<i>Academic Stress</i>	163	40	130	75.44	15.97

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diatas menunjukkan bahwa seluruh variabel penelitian memiliki sebaran skor yang bervariasi pada responden. Nilai standar deviasi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor antarresponden pada masing-masing variabel. Sementara itu, pada *mean* menunjukkan bahwa *academic stress* mengindikasikan nilai rata-rata yang paling tinggi daripada variabel lainnya. Peneliti kemudian menganalisa kategorisasi variabel penelitian dilakukan untuk mengetahui distribusi responden berdasarkan tingkat *social comparison* dan *academic stress* pada responden. Hasil kategorisasi berdasarkan rentang skor, jumlah responden, dan persentase pada setiap kategori disajikan pada tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Penelitian

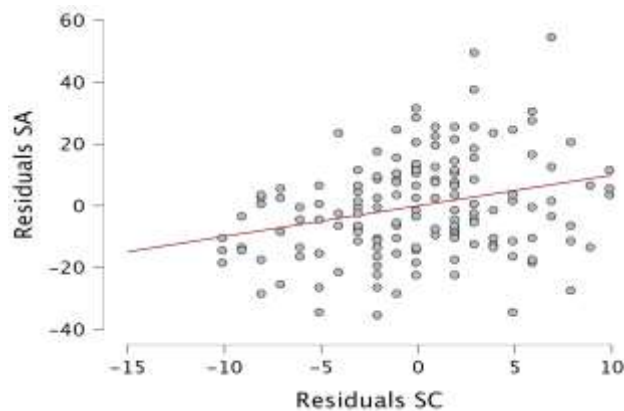
Variabel	Kategori	Rentang	n	%
<i>Social Comparison</i>	Rendah	$x \leq 20$	0	0%
	Sedang	$21 \leq x \leq 32$	54	33.3%
	Tinggi	$x \geq 33$	108	66.7%
<i>Academic Stress</i>	Rendah	$x < 61$	27	16.7%
	Sedang	$61 \leq x < 96$	116	71.6%
	Tinggi	$x \geq 96$	20	11.7%

Hasil kategorisasi pada Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa *social comparison* responden berada pada kategori sedang dan tinggi. Kemudian, pada variabel *academic stress* menunjukkan responden tersebar dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi dengan jumlah yang paling banyak berada pada kategori sedang. Secara keseluruhan, *social comparison* pada mahasiswa cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi, sedangkan *academic stress* lebih banyak berada pada kategori sedang. Selanjutnya, terdapat hasil uji normalitas melalui visualisasi *q-q plot* disajikan pada Gambar 1 dibawah ini untuk mengevaluasi kesesuaian distribusi data dengan distribusi normal.



Gambar 1. *Q-Q Plot* Uji Normalitas

Hasil dari gambar *qq plot* uji normalitas menunjukkan bahwa gambar di kiri sebagai gambar plot pada *social comparison* memiliki nilai titik-titik yang cenderung berada mengikuti garis diagonal, sehingga mengindikasikan bahwa data bersifat normal. Begitu pula pada hasil uji normalitas *shapiro wilk* menunjukkan bahwa distribusi data *social comparison* bersifat normal ($W = 0.984$; $p = .051$). Adapun gambar dibagian kanan untuk *qq plot* uji normalitas pada stres akademik memiliki data dengan distribusi normal ($W = 0.987$; $p = .120$) dengan titik yang cenderung mengikuti garis diagonal. Selanjutnya, hasil uji linearitas melalui visualisasi *scatter plot* disajikan pada Gambar 2 dibawah ini untuk melihat pola hubungan linear antara variabel penelitian.



Gambar 2. *Scatter Plot* Uji Linearitas

Berdasarkan hasil uji linearitas melalui *scatterplot residual* menunjukan bahwa titik-titik residual pada gambar diatas menyebar di sekitar garis regresi. Pola penyebaran tersebut tidak menunjukkan adanya pola melengkung atau pola tertentu yang sistematis. Oleh karena itu, hubungan antara *social comparison* dan stres akademik dapat dikatakan linear. Berikutnya, peneliti melakukan uji korelasi pearson yang tertera pada Tabel 4 dibawah ini untuk mengetahui arah, kekuatan, dan signifikansi hubungan antarvariabel penelitian.

Tabel 4. Analisis Uji Korelasi Pearson

Variabel	k	1	2	3	4
1 <i>Social Comparison</i>	9	-			
2 <i>Ability Comparison</i>	6	0.927*	-		
3 <i>Opinion Comparison</i>	3	0.655*	0.323*	-	
4 <i>Academic Stress</i>	29	0.276*	0.285*	0.122	-

Hasil uji korelasi pearson menunjukkan bahwa *social comparison* pada mahasiswa memiliki hubungan yang signifikan dengan *ability comparison* serta *opinion comparison*. Selain itu, *social comparison* juga memiliki hubungan yang signifikan dengan *academic stress* dengan kategori kekuatan korelasi yang cenderung lemah. *Ability comparison* juga memiliki hubungan yang signifikan dengan *opinion comparison* dan *academic stress*. Hal berbeda terjadi pada *opinion comparison* yang mana justru tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *academic stress*. Hal tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa yang cenderung membandingkan opininya dengan orang lain tidak selalu mengalami *academic stress* yang lebih tinggi. Kemudian, hasil uji regresi linear sederhana disajikan pada Tabel 5 dibawah ini untuk mengetahui pengaruh variabel prediktor terhadap variabel kriterium dalam penelitian.

Tabel 5. Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel Independen	<i>r</i>	<i>R Square</i>	β	<i>p</i>
<i>Social Comparison</i>	0.276	0.076	0.276	< .001
<i>Ability Comparison</i>	0.285	0.081	0.285	< .001
<i>Opinion Comparison</i>	0.122	0.015	0.122	.122

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *social comparison* memiliki kontribusi sebesar 7.6% terhadap *academic stress*. Sementara itu, *ability comparison* memiliki kontribusi sebesar 8.1% terhadap *academic stress*. Hal tersebut berbeda dengan *opinion comparison* yang hanya memiliki kontribusi sebesar 1.5% terhadap *academic stress* dan hubungannya tidak signifikan. Oleh karena itu, *social comparison* terutama pada *ability comparison* memiliki hubungan yang signifikan dengan *academic stress*, sedangkan *opinion comparison* tidak memiliki hubungan yang signifikan.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *social comparison* dengan *academic stress* pada mahasiswa, baik secara umum maupun berdasarkan dimensi yaitu *ability comparison* dan *opinion comparison*. Berdasarkan hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa *social comparison* berhubungan positif dan signifikan dengan *academic stress* ($r = 0.276$; $p < .001$). Nilai tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecenderungan mahasiswa membandingkan dirinya dengan orang lain, semakin tinggi pula *academic stress* yang dirasakan. Temuan ini sejalan dengan hasil meta-analisis yang menunjukkan bahwa kecenderungan melakukan *social comparison*, terutama *upward comparison* berkaitan dengan berbagai bentuk tekanan psikologis (Gerber *et al.*, 2018). Hal serupa juga ditemukan dalam tinjauan sistematik dari McCarthy & Morina (2020) yang menunjukkan adanya kaitan antara *social comparison* dengan gejala kecemasan dan depresi, sehingga individu yang cenderung sering untuk membandingkan diri dengan orang lain juga dapat berkaitan dengan *academic stress*. Selain itu, mahasiswa yang terus membandingkan diri dengan pencapaian orang lain juga dapat memiliki standar yang semakin sulit dicapai, sehingga tuntutan akademik yang sebenarnya biasa saja dapat dirasakan lebih sulit baginya (Wen & Jin, 2025).

Social comparison pada mahasiswa juga dapat muncul dalam hal-hal yang sering terjadi di lingkungan akademik, seperti membandingkan nilai ujian, kemampuan mahasiswa untuk memahami materi, maupun membandingkan pencapaian diri sendiri dengan mahasiswa lain. Ketika mahasiswa sering cenderung untuk memperhatikan pencapaian temannya dan merasa dirinya tertinggal dapat memicu berbagai beban tambahan selain tuntutan akademik, yaitu dorongan untuk menyamai atau bahkan melampaui pencapaian orang lain (Bosch & Wilbert, 2023). Penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa juga menunjukkan bahwa cara mahasiswa menilai *academic self-concept* dirinya berkaitan dengan perbandingan yang



dilakukan dengan orang lain. Ketika mahasiswa menilai dirinya secara negatif melalui perbandingan tersebut, kondisi kesehatan mental yang dimiliki oleh mahasiswa itu sendiri juga cenderung lebih rendah (Meyer *et al.*, 2023). Hasil riset tersebut juga didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa hubungan *social comparison* dengan *academic self-concept* sering terjadi ketika mahasiswa membandingkan kemampuan dirinya dengan kemampuan orang lain (Wolff & Möller, 2022).

Sejalan dengan hasil tersebut, penelitian ini menunjukkan bahwa *ability comparison* juga memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *academic stress* ($r = 0.285$; $p < .001$). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa ketika mahasiswa membandingkan kemampuan akademiknya dengan orang lain, seperti nilai, pencapaian, atau kemampuan dalam memahami materi akan memicu perasaan berbeda antara dirinya dengan mahasiswa lain, sehingga mahasiswa tersebut melakukan penilaian negatif terhadap dirinya dan merasa khawatir terhadap pencapaian yang dimilikinya. Hasil ini sejalan dengan penelitian pada mahasiswa yang menunjukkan bahwa *ability-based comparison* berkaitan dengan berbagai masalah psikologis, sedangkan hubungan tersebut belum tentu dapat terlihat pada bentuk *social comparison* lainnya (Aslan & Demir, 2023).

Hasil penelitian terkait *opinion comparison* dengan stres akademik justru memiliki hasil yang berbeda. *Opinion comparison* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *academic stress* ($r = 0.122$; $p = .122$). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa kebiasaan mahasiswa untuk membandingkan pendapat atau pandangannya dengan orang lain belum cukup menunjukkan adanya hubungan dengan *academic stress*, karena perbandingan pendapat tidak secara langsung berkaitan dengan pencapaian akademik mahasiswa. Hasil ini sejalan dengan penelitian pada mahasiswa yang menunjukkan bahwa *opinion-based comparison* tidak memiliki hubungan langsung maupun tidak langsung yang signifikan dengan berbagai masalah psikologis, berbeda dengan *ability-based comparison* yang menunjukkan hubungan yang signifikan (Aslan & Demir, 2023). Hal ini dapat terjadi karena keberhasilan akademik mahasiswa lebih sering dilihat dari hasil yang dapat diukur, seperti nilai atau IPK, sehingga membandingkan pendapat dengan orang lain tidak terlalu berkaitan dengan kondisi akademik yang dialami. Namun, hasil tersebut masih perlu diteliti lebih lanjut karena penelitian yang secara khusus membahas hubungan *opinion comparison* dengan *academic stress* masih terbatas (Zulfa & Prasetyawati, 2024).

Hasil penelitian ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa *social comparison*, terutama *ability comparison* memiliki hubungan dengan *academic stress* pada mahasiswa. Sementara itu, *opinion comparison* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa jenis *social comparison* yang berkaitan dengan kemampuan akademik lebih berhubungan dengan *academic stress* dibandingkan dengan perbandingan mengenai pendapat atau opini karena kemampuan lebih dekat dengan penilaian terhadap pencapaian akademik mahasiswa (Satara & Ibrahim, 2023; Schlechter *et al.*, 2025). Meskipun demikian, penelitian ini menggunakan desain korelasional yang mana hasil yang diperoleh hanya menunjukkan adanya hubungan antarvariabel dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya hubungan sebab-akibat (Núñez-Núñez & Mera-Zapata, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima yang mana *social comparison* memiliki hubungan dengan *academic stress* pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan mahasiswa melakukan *social comparison*, maka semakin berkaitan dengan *academic stress* yang dialami.



Kemudian pada hipotesis kedua dapat diterima yang mana *ability comparison* menunjukkan adanya hubungan dengan *Academic Stress*. Sementara itu, hipotesis ketiga mengenai hubungan *opinion comparison* dengan *academic stress* ditolak karena tidak ditemukan hubungan yang signifikan. Dengan demikian, tujuan penelitian ini dapat tercapai dengan menunjukkan bahwa *social comparison* dan *ability comparison* berhubungan dengan *academic stress*, sedangkan *opinion comparison* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.

Penelitian ini tentunya masih memiliki keterbatasan, salah satunya adalah jumlah responden yang masih terbatas sehingga hasil penelitian belum dapat menggambarkan kondisi mahasiswa secara lebih luas. Penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan variabel lain yang mungkin berhubungan dengan *academic stress*, seperti dukungan sosial, beban akademik, *self-efficacy*, atau faktor lain yang berkaitan dengan kondisi mahasiswa. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat melibatkan responden dari latar belakang dan karakteristik yang lebih beragam agar hasil yang diperoleh dapat lebih menggambarkan kondisi mahasiswa secara umum. Penelitian selanjutnya juga dapat melakukan penelitian jangka panjang, sehingga mampu memberikan gambaran yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *academic stress* pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Apare, J., & Enakpoya, E. E. (2024). Substance use, peer social comparison, academic stress and psychological well-being of students in tertiary institution in delta south senatorial district. *Asian Research Journal of Arts & Social Sciences*, 22(3),1-17. <https://doi.org/10.9734/arjass/2024/v22i3518>.
- Aryasena, M. Y., Astrawan, M. I., & Widodo, P. B. (2026). Adaptasi dan evaluasi psikometrik Lakaev Academic Stress Response Scale-2 (LASRS-2) dalam bahasa Indonesia. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 6(4), 3890–3899. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15956>
- Aslan, S., & Demir, A. G. (2023). Testing the effects of ability-based and opinion-based social comparisons on interpersonal problems through the mediating roles of self-esteem and difficulties in emotion regulation. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 1289–1319. <https://doi.org/10.33711/yyuefd.1367697>
- Barbayannis G, Bandari M, Zheng X, Baquerizo H, Pecor KW and Ming X (2022) Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Front. Psychol.* 13:886344. doi: 10.3389/fpsyg.2022.886344
- Bosch, J., & Wilbert, J. (2023). The impact of social comparison processes on self-evaluation of performance, self-concept, and task interest. *Frontiers in Education*, 8, Article 1033488. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1033488>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177–197. <https://doi.org/10.1037/bul0000127>
- Gibbons, F. X., & Buunk, A. 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>



- International Test Commission. (2017). *The ITC guidelines for translating and adapting tests* (2nd ed.).
- Lakaev, N. (2022). Refinement of the Lakaev Academic Stress Response Scale (LASRS-2) for research, clinical, and educational settings using Rasch modeling. *SAGE Open*, 12(4), 1–13. <https://doi.org/10.1177/21582440221102440>
- McCarthy, P., & Morina, N. (2020). Exploring the association of social comparison with depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(5), 640–671. <https://doi.org/10.1002/cpp.2452>
- Meyer, T., Schlechter, P., Schlichting, L., & Morina, N. (2023). The struggle is relative: A comparative processing perspective on academic self-concept and student mental health. *Collabra: Psychology*, 9(1), Article 88330. <https://doi.org/10.1525/collabra.88330>
- Núñez-Núñez, M., & Mera-Zapata, D. (2023). Clinical approach to academic stress in university students. *Medwave*, 23(1). <https://doi.org/10.5867/medwave.2023.S1.UTA082>
- Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyar, M., González-Contreras, A.I. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanit Soc Sci Commun* 12, 449 . <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>
- Satara, K. A., & Ibrahim, F. A. (2023). The effects of social comparison orientation on psychological well-being among university students. *Jurnal Kemanusiaan*, 21(2), 40–51.
- Schlechter, P., Meyer, T., Hagen, M., Baranova, K., & Morina, N. (2025). Comparative thinking among university students: An ecological momentary assessment of upward comparisons, stress and learning behavior during exam preparation. *Social Psychology of Education*, 28, 54. <https://doi.org/10.1007/s11218-025-10026-8>
- Song, J.-A., & Jeon, G.-Y. (2022). The relationship between intolerance of uncertainty and academic burnout in undergraduate students: The mediating effect of social comparison orientation moderated by ego-resiliency. *Korean Journal of Human Ecology*, 31(5), 575–588. [doi.org https://doi.org/10.5934/kjhe.2022.31.5.575](https://doi.org/10.5934/kjhe.2022.31.5.575)
- Wen, R., & Jin, Q. (2025). The effect of upward social comparison on academic involution among college students: Serial mediating effects of self-esteem and perceived stress. *Behavioral Sciences*, 15(11), Article 1515. <https://doi.org/10.3390/bs15111515>
- Wolff, F., & Möller, J. (2022). An individual participant data meta-analysis of the joint effects of social, dimensional, and temporal comparisons on students' academic self-concepts. *Educational Psychology Review*, 34(4), 2569–2608. <https://doi.org/10.1007/s10648-022-09686-1>
- Zulfa, A. F., & Prasetyawati, W. (2024). Navigating academic self-concept via social comparison: The moderating impact of achievement goals among students. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 10(4), 1329–1340. <https://doi.org/10.33394/jk.v10i4.13402>