

Hubungan *Social Comparison* dan *Envy* dengan *Career Anxiety* pada *Fresh Graduate* Pengguna LinkedIn

Clearesta Averillia¹ Jeniffer Davina² Vallerina Suwandy³ Cindy Angelia⁴ Rahmah Hastuti^{5*}

Progtam Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia^{1,2,3,4,5}

Email: clearesta.705230118@stu.untar.ac.id¹ jeniffer.705230375@stu.untar.ac.id²
vallerina.705230274@stu.untar.ac.id³ cindy.705230091@stu.untar.ac.id⁴
rahmahh@fpsi.untar.ac.id⁵

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *social comparison* dan *envy* dengan *career anxiety* pada *fresh graduate* pengguna LinkedIn, serta menguji peran *envy* sebagai mediator dalam hubungan antara *social comparison* dan *career anxiety*. Latar belakang penelitian ini berangkat dari fenomena meningkatnya penggunaan LinkedIn di kalangan *fresh graduate* Indonesia di tengah tingginya tingkat pengangguran terbuka lulusan perguruan tinggi. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan dari 232 *fresh graduate* pengguna LinkedIn di Indonesia. Instrumen penelitian meliputi skala *social comparison*, skala *envy*, dan skala *career anxiety*. Karena data terdistribusi tidak normal, analisis menggunakan uji korelasi *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dan *career anxiety* ($r_s = .315, p < .01$), antara *envy* dan *career anxiety* ($r_s = .561, p < .01$), serta antara *social comparison* dan *envy* ($r_s = .423, p < .01$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin tinggi kecenderungan *fresh graduate* melakukan perbandingan sosial di LinkedIn, semakin tinggi pula rasa *envy* dan kecemasan karier yang dialami.

Kata Kunci: *Social Comparison, Envy, Career Anxiety, Lulusan Baru*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (BPS) Februari 2025, tingkat pengangguran mencapai 7,28 juta orang dengan tingkat pengangguran terbuka (TPT) sebesar 4,76% [1]. Lulusan sekolah menengah dan perguruan tinggi menempati posisi teratas, menunjukkan angkatan kerja muda belum terserap optimal oleh lapangan kerja [1]. Kondisi ini mendorong banyak *fresh graduate* mencari pekerjaan melalui media sosial, salah satunya LinkedIn, dengan menampilkan profil profesional berupa pengalaman, pendidikan, pencapaian akademis, dan keterampilan [2]. LinkedIn sendiri telah diakui sebagai platform profesional yang berperan penting dalam menghubungkan pencari kerja dengan perusahaan serta meningkatkan visibilitas kandidat di pasar kerja [3] [4]. Meskipun bermanfaat, berbagai paparan informasi tersebut berpotensi memicu individu untuk membandingkan diri mereka dengan pencapaian orang lain. Paparan terhadap postingan positif mengenai pencapaian orang lain di media sosial dapat memicu *social comparison* yang berdampak pada kondisi psikologis [3].

Social comparison memiliki arti proses evaluasi diri ketika individu tidak memiliki standar objektif sehingga membandingkan dirinya dengan orang lain [5]. Dalam konteks media sosial, proses *social comparison* cenderung mengarah pada *upward comparison* yang dikarenakan individu lebih sering terpapar pada informasi positif mengenai pencapaian orang lain [6] [7]. Penelitian terbaru menegaskan bahwa *social comparison* merupakan salah satu proses paling berpengaruh dalam penilaian dan perilaku manusia karena individu secara otomatis

mengevaluasi kemampuan dan opini dengan merujuk pada orang lain [8] [9]. Individu pun memiliki kecenderungan membandingkan dirinya dengan orang yang memiliki karakteristik serupa sehingga perbandingan yang mereka lakukan menjadi lebih relevan dan berdampak terhadap penilaian diri [3]. Dalam situasi tersebut, individu semakin menyadari adanya perbedaan antara dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih unggul. Melalui perbandingan ini, individu dapat terpicu oleh emosi negatif seperti *envy* yang timbul akibat kesenjangan antara diri sendiri dan orang lain [10]. *Envy* merupakan emosi yang muncul akibat *social comparison*, yaitu ketika individu menyadari adanya keunggulan orang lain dalam kualitas, pencapaian atau kepemilikan tertentu [11] [12]. Emosi ini juga berkaitan dengan perasaan inferior ketika individu memandang dirinya lebih rendah dibandingkan dengan orang lain [13]. Terdapat dua bentuk *envy* yaitu *benign* dan *malicious envy*. *Benign envy* mendorong individu untuk meningkatkan pencapaian dirinya secara konstruktif, sedangkan *malicious envy* adalah kecenderungan merendahkan keunggulan orang lain [13]. Kondisi ini pada akhirnya dapat berkembang menjadi kekhawatiran terhadap masa depan karier atau yang dikenal sebagai *career anxiety* [14].

Career anxiety merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan cemas, stres, dan ketidakpastian yang berkaitan dengan pengambilan keputusan karier, perencanaan masa depan, serta prospek pekerjaan individu [15] [16]. *Career anxiety* juga dapat dipicu oleh tekanan sosial, persaingan kerja, serta kekhawatiran terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan pekerjaan [17] [16]. Individu yang mengalami *career anxiety* cenderung menunjukkan perasaan takut, *overthinking*, serta ketidakpastian terhadap masa depan kariernya [18]. *Career anxiety* yang tidak dikelola dengan baik dapat menghambat perkembangan karier karena menimbulkan keraguan, ketidaksiapan, dan ketidakpastian dalam menentukan pilihan karier [16]. Selain itu, *future career anxiety* dapat muncul dalam bentuk kognitif, fisiologis, dan perilaku, seperti pesimisme terhadap prospek karier, merasa kurang mampu menghadapi dunia kerja, gelisah, dan mengalami peningkatan detak jantung ketika membahas topik karier [18].

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *social comparison* memiliki hubungan signifikan dengan kondisi psikologis individu, termasuk kecemasan dan penurunan kesejahteraan psikologis [3] [9]. Terdapat penelitian yang menemukan bahwa *upward social comparison* dapat meningkatkan *employment anxiety* melalui munculnya perasaan kesenjangan diri [19] [3]. Selain itu, *social comparison* memiliki korelasi positif dengan *envy*, baik dalam bentuk *benign* maupun *malicious envy* [20] [21]. *Career anxiety* pada mahasiswa muncul seiring dengan ketidakpastian masa depan, tekanan sosial, ekspektasi, dan persaingan kerja [16]. Mahasiswa juga rentan mengalami *career anxiety* sebagai respons terhadap ketidakpastian dan tuntutan dalam proses karier [16].

Melalui berbagai penelitian yang telah meneliti hubungan antara *social comparison*, *envy*, dan kecemasan, sebagian besar penelitian masih meneliti variabel tersebut secara terpisah. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan ketiga variabel tersebut dalam konteks penggunaan LinkedIn masih terbatas. Di sisi lain, LinkedIn memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan media sosial lainnya karena berfokus pada pencapaian karier dan identitas profesional individu. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji hubungan antara *social comparison* dan *envy* terhadap *career anxiety* pada *fresh graduate* pengguna LinkedIn. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperluas pemahaman mengenai faktor psikologis yang mempengaruhi kecemasan karier di era digital.

Penelitian Terdahulu yang Relevan

No	Penulis/ Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Hasil	Kontribusi dan relevansi
1	Fukubayashi, N., & Fuji, K. / 2021	Social comparison on social media increases career frustration: A focus on the mitigating effect of companionship	Penelitian yang dilakukan pada sektor penerbangan ini bertujuan untuk mengukur pengaruh stres kerja serta menguji apakah stres kerja berperan sebagai mediator dalam hubungan antara persepsi <i>social comparison</i> dan kecemasan sosial yang dialami individu yang bekerja dalam organisasi.	Sampel penelitian terdiri dari personel layanan darat (<i>ground service personnel</i>) yang bekerja di sektor penerbangan di Wilayah Marmara.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>social comparison</i> dan stres kerja secara signifikan memprediksi kecemasan sosial. Selain itu, stres kerja ditemukan memiliki peran mediasi dalam hubungan antara <i>social comparison</i> dan kecemasan sosial.	Hasil penelitian mendukung hasil penelitian penulis.
2	Soyer, M., Uludağ, D. & Mert, M. / 2024	The Role of Work Stress in The Effect of Social Comparison on Social Anxiety: A Study on Aviation Industry Employees	Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana penggunaan media sosial sehari-hari memengaruhi persepsi dan emosi individu terkait karier mereka.	Studi 1 menggunakan metode survei <i>self-report</i> . Studi 2 menggunakan metode <i>Experience Sampling Method (ESM)</i> selama 7 hari.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa melihat unggahan positif pengguna lain mengenai karier mereka dapat meningkatkan frustrasi karier melalui mekanisme <i>social comparison</i> .	Hasil penelitian mendukung hasil penelitian penulis.
3	Tamanna, Mahajan, S., & Grover, N. / 2026	ENVY, SOCIAL COMPARISON, AND IMPOSTOR SYNDROME AMONG LINKEDIN USERS IN INDIA	Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara <i>social comparison</i> dan <i>envy</i> (iri yang bersifat <i>benign</i> maupun <i>malicious</i>) dengan sindrom <i>impostor</i> pada pengguna LinkedIn.	Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> berdasarkan kuesioner laporan diri (<i>self-report questionnaires</i>) dan dianalisis secara kuantitatif.	Terdapat hubungan positif antara <i>social comparison</i> , <i>envy</i> , dan <i>impostor syndrome</i> .	Hasil penelitian mendukung hasil penelitian penulis.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yang digunakan, yaitu variabel *social comparison* dari *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) oleh Gibbons dan Buunk (1999), *envy* dari *Benign and Malicious Envy Scale* (BeMaS) oleh Lange dan Crusius (2015) dan *career anxiety* dari *Career Anxiety Scale* oleh Tsai, Hsu, dan Hsu (2017). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dan *envy* dengan *career anxiety* pada *fresh graduate* pengguna LinkedIn di Indonesia. Jumlah sampel sebanyak 232 *fresh graduate*, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* melalui penyebaran *Google Form* pada platform sosial media Instagram, X, WhatsApp, Line, Tiktok, Threads, Facebook, dan LinkedIn.

Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner yang terdiri atas tiga instrumen pengukuran. Variabel *social comparison* diukur menggunakan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) oleh Gibbons dan Buunk (1999) yang terdiri 11 butir yang mencakup dua dimensi, yaitu *ability* dan *opinion*. Variabel *envy* diukur menggunakan *Benign and Malicious Envy Scale* (BeMaS) oleh Lange dan Crusius (2015) yang terdiri dari 10 butir dengan dua dimensi, yaitu *benign envy* dan *malicious envy*. Sementara itu, variabel *career*

anxiety diukur menggunakan *Career Anxiety Scale* oleh Tsai, Hsu, dan Hsu (2017) yang terdiri dari 25 butir yang mencakup empat dimensi, yaitu *personal ability*, *irrational beliefs about employment*, *employment environment*, serta *professional education and training*.

Dalam penelitian ini, digunakan tiga skala pengukuran untuk mengukur variabel *social comparison*, *envy*, dan *career anxiety*. Tiga skala tersebut digunakan untuk mengukur variabel sesuai dengan dimensi yang telah ditetapkan dalam konstruk teoritisnya. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dengan bantuan SPSS version 23, yang menilai konsistensi setiap instrumen. Suatu instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik apabila nilai koefisien reliabilitas yang diperoleh memenuhi kriteria $\alpha > 0.70$. Data penelitian ini diolah dengan bantuan program SPSS version 23. Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan karakteristik data melalui nilai rerata (*mean*), standar deviasi, dan kategorisasi responden. Uji normalitas yang dilakukan menggunakan program SPSS version 23, dengan *Test One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menggunakan taraf signifikan $> 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal. Terakhir uji hipotesis menganalisis hubungan ketiga variabel tersebut dengan menggunakan program SPSS version 23, dengan dasar pengambilan keputusan yaitu apabila nilai signifikansi (p) $< 0,05$ maka hubungan antar variabel dinyatakan signifikan, sedangkan apabila nilai signifikansi (p) $> 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antar variabel

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 232 *fresh graduate* pengguna LinkedIn di Indonesia. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 190 orang (81,9%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 42 orang (18,1%). Berdasarkan usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 21-23 tahun, sementara jumlah responden paling sedikit berada pada rentang usia 25 tahun. Selain itu, mayoritas responden sedang mencari pekerjaan dan menggunakan LinkedIn selama 1-2 jam per minggu, sedangkan sebagian kecil responden menggunakan LinkedIn lebih dari 5 jam per minggu. Karakteristik responden secara rinci dapat dilihat pada Tabel 1, 2, dan 3.

Tabel 1. Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	42	18,1%
Perempuan	190	81,9%
Total	232	100%

Tabel 2. Karakteristik Usia Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
21 tahun	60	25.862%
22 tahun	106	45.690%
23 tahun	47	20.259%
24 tahun	13	5.603%
25 tahun	6	2.586%
Total	232	100%

Tabel 3. Karakteristik Durasi Penggunaan LinkedIn per Minggu Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
<1 Jam	73	31.466%
1-2 Jam	112	48.276%
3-4 Jam	34	14.655%
> 5 Jam	13	5.603%
Total	232	100%

Analisis digunakan guna mengetahui perbedaan tingkat *social comparison*, *envy*, dan *career anxiety* berdasarkan jenis kelamin, dilakukan uji *Mann-Whitney U*. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel *social comparison* ($U = 3534.00$; $p = .246$) maupun *envy* ($U = 3417.50$; $p = .146$) berdasarkan jenis kelamin. Namun, ditemukan perbedaan yang signifikan pada variabel *career anxiety* ($U = 2686.50$; $p = .001$). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan karier berbeda antara responden laki-laki dan perempuan. Tabel 4

Tabel 4. Hasil Uji *Mann-Whitney U* Berdasarkan Jenis Kelamin

	<i>Social Comparison</i>	<i>Envy</i>	<i>Career Anxiety</i>
<i>Mann-Whitney U</i>	3534.000	3417.500	2686.500
<i>P-value</i>	.246	.146	.001

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *social comparison* dan *envy* berdasarkan jenis kelamin. Temuan ini mengindikasikan bahwa baik laki-laki maupun perempuan memiliki kecenderungan yang relatif sama dalam melakukan perbandingan sosial ketika menggunakan LinkedIn serta memiliki tingkat perasaan iri yang tidak berbeda secara signifikan. Kondisi tersebut dapat dijelaskan karena LinkedIn merupakan platform profesional yang memberikan akses informasi yang sama kepada seluruh pengguna. Sehingga peluang untuk melihat pencapaian, pengalaman kerja, maupun perkembangan karier orang lain relatif setara tanpa memandang jenis kelamin. Di sisi lain, penelitian ini menemukan adanya perbedaan yang signifikan pada variabel *career anxiety* berdasarkan jenis kelamin ($p = .001$). Berdasarkan nilai *mean rank*, responden perempuan ($MR = 123.36$) memiliki tingkat *career anxiety* yang lebih tinggi dibandingkan responden laki-laki ($MR = 85.46$). Temuan ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami kekhawatiran yang lebih besar terkait masa depan kariernya dibandingkan laki-laki. Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai data dari variabel *social comparison*, *envy* dan *career anxiety*. Adapun hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Statistik Deskriptif

Variabel	N	<i>Mean Empirik</i>	<i>Mean Hipotetik</i>	SD	Minimum	Maximum
<i>Social Comparison</i>	232	35.8276	33	5.78750	17.09	47.36
<i>Envy</i>	232	34.9147	35	8.67432	17.09	54.60
<i>Career Anxiety</i>	232	66.4050	62.5	11.69219	33.04	100.15

Berdasarkan Tabel 5, jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 232 *fresh graduate* pengguna LinkedIn. Pada variabel *social comparison*, diperoleh nilai *mean* empirik sebesar 35,83 yang lebih tinggi dibandingkan *mean* hipotetik sebesar 33. Hasil ini menunjukkan bahwa kecenderungan responden untuk melakukan perbandingan sosial berada pada kategori yang relatif tinggi. Nilai standar deviasi sebesar 5,79 mengindikasikan bahwa sebaran skor *social comparison* cukup homogen. Skor terendah yang diperoleh responden adalah 17,09 dan skor tertinggi 47,36.

Tabel 6. Uji Normalitas

Variabel	Dimensi	N	<i>P-value</i>	Keterangan
<i>Social Comparison</i>	<i>Ability</i>	232	< .001	Tidak normal
	<i>Opinion</i>	232	< .001	Tidak normal

<i>Envy</i>	<i>Benign Envy</i>	232	< .001	Tidak normal
	<i>Malicious Envy</i>	232	< .001	Tidak normal
<i>Career Anxiety</i>	<i>Personal Ability</i>	232	< .001	Tidak normal
	<i>Irrational Beliefs About Employment</i>	232	< .001	Tidak normal
	<i>Employment Environment</i>	232	< .001	Tidak normal
	<i>Professional Education and Training</i>	232	< .001	Tidak normal

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* untuk mengetahui distribusi data variabel *social comparison*, *envy*, dan *career anxiety*. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel *social comparison* memiliki nilai signifikansi sebesar $p < .001$, variabel *envy* sebesar $p = .013$, dan variabel *career anxiety* sebesar $p < .001$. Karena seluruh nilai signifikansi berada di bawah .05, maka dapat disimpulkan bahwa data pada ketiga variabel tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman* sebagai alternatif nonparametrik.

Tabel 7. Uji Hipotesis

		<i>Social Comparison</i>	<i>Envy</i>	<i>Career Anxiety</i>
<i>Spearman's rho</i>	<i>Social Comparison</i>	1.000	.423**	.315**
	<i>Envy</i>	.423**	1.000	.561**
	<i>Career Anxiety</i>	.315**	.561**	1.000

Keterangan: ** menunjukkan korelasi yang signifikan pada taraf 0,01 ($p < 0,01$), yang berarti hubungan antar variabel memiliki tingkat kepercayaan sebesar 99%.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi *Spearman* karena data tidak berdistribusi normal, dan hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar .000 yang berada di bawah .05 ($p < .05$). Berdasarkan hasil analisis korelasi *Spearman*, ditemukan hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dan *career anxiety* ($r_s = .315, p < .01$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan fresh graduate melakukan *social comparison*, maka semakin tinggi pula tingkat *career anxiety* yang dialami. Selain itu, ditemukan hubungan positif yang signifikan antara *envy* dan *career anxiety* ($r_s = .561, p < .01$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *envy* yang dirasakan individu, maka semakin tinggi pula tingkat *career anxiety* yang dialami.

Pembahasan

Penelitian ini menemukan adanya perbedaan yang signifikan pada variabel *career anxiety* berdasarkan jenis kelamin ($p = .001$). Berdasarkan nilai *mean rank*, responden perempuan (MR = 123.36) memiliki tingkat *career anxiety* yang lebih tinggi dibandingkan responden laki-laki (MR = 85.46). Temuan ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami kekhawatiran yang lebih besar terkait masa depan kariernya dibandingkan laki-laki. Penelitian ini sejalan dengan Agung et al yang menemukan bahwa mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan memiliki tingkat kecemasan karier yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami kecemasan karier dengan tingkat tinggi. Perbedaan tersebut dapat dijelaskan melalui perspektif tradisional bahwa laki-laki dinilai lebih unggul daripada perempuan. [23] [24]. Selain itu, perempuan juga sering dihadapkan pada tuntutan yang lebih kompleks dalam proses memasuki dunia kerja, seperti kebutuhan untuk menunjukkan kompetensi profesional, menyesuaikan diri dengan

ekspektasi pemberi kerja, serta memenuhi harapan sosial yang berkembang di lingkungan sekitarnya [25]. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kekhawatiran mengenai kemampuan bersaing dan keberhasilan dalam memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan harapan.

Selain itu hasil penelitian ini juga dapat dipahami melalui perspektif pengembangan karier perempuan, karena perempuan sering menghadapi stereotip dan tuntutan sosial dalam menentukan arah karier sehingga perlu menilai kembali pemahaman diri, kompetensi, minat, dan kesesuaiannya dengan tuntutan dunia kerja [22]. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kekhawatiran mengenai kemampuan bersaing dan keberhasilan dalam memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan harapan [25]. Pada masa transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja, individu juga dihadapkan pada berbagai tuntutan untuk mempersiapkan diri secara profesional, memahami kebutuhan pasar kerja, serta menyesuaikan kompetensi yang dimiliki dengan peluang karier yang tersedia [26]. Ketidakpastian mengenai peluang kerja dan kemampuan untuk memenuhi ekspektasi dunia kerja dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan meningkatnya *career anxiety* pada *fresh graduate* [23]. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan komposisi sampel yang lebih seimbang untuk memperoleh gambaran yang lebih representatif mengenai perbedaan *career anxiety* berdasarkan jenis kelamin.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel *social comparison* memiliki rata-rata empirik sebesar 35,83 yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata hipotetik sebesar 33. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki kecenderungan yang relatif tinggi untuk membandingkan kemampuan, pencapaian, dan perkembangan kariernya dengan orang lain melalui LinkedIn. Tingginya tingkat *social comparison* dapat dipahami mengingat LinkedIn merupakan media sosial profesional yang secara dominan menampilkan berbagai pencapaian akademik maupun profesional penggunanya, seperti pengalaman kerja, sertifikasi, prestasi, hingga keberhasilan memperoleh pekerjaan. Kondisi tersebut memungkinkan pengguna untuk melakukan evaluasi diri dengan membandingkan pencapaian yang dimilikinya dengan pencapaian orang lain. Menurut Festinger (1954), individu cenderung melakukan perbandingan sosial sebagai upaya untuk menilai kemampuan dan keberhasilan dirinya ketika tidak memiliki standar penilaian yang jelas [5]. Oleh karena itu, tingginya *social comparison* pada penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas membandingkan diri dengan orang lain merupakan pengalaman yang cukup umum dialami oleh *fresh graduate* pengguna LinkedIn.

Menurut Festinger (1954), individu memiliki kebutuhan untuk mengevaluasi kemampuan dan posisinya melalui proses perbandingan dengan orang lain, terutama ketika tidak terdapat standar objektif yang dapat digunakan sebagai acuan [5]. Dalam konteks *fresh graduate*, kondisi ini menjadi semakin relevan karena individu masih berada pada tahap awal pengembangan karier dan belum memiliki tolak ukur keberhasilan yang jelas. Temuan ini juga didukung oleh Verduyn et al. (2020) yang menjelaskan bahwa media sosial menyediakan lingkungan yang memungkinkan individu secara terus-menerus melakukan perbandingan sosial, khususnya *upward social comparison*, yaitu membandingkan diri dengan individu yang dianggap memiliki pencapaian lebih baik [27]. Tingginya tingkat *social comparison* yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa LinkedIn tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan jaringan profesional, tetapi juga menjadi ruang yang mendorong pengguna untuk mengevaluasi dirinya melalui pencapaian orang lain.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel *envy* memiliki rata-rata empirik sebesar 34,91 yang berada sangat dekat dengan rata-rata hipotetik sebesar 35. Temuan ini menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat *envy* pada kategori sedang. Meskipun demikian, keberadaan *envy* tetap menjadi aspek yang penting untuk diperhatikan karena

perasaan iri merupakan salah satu respons emosional yang umum muncul setelah individu melakukan perbandingan sosial. Smith dan Kim (2007) menjelaskan bahwa *envy* muncul ketika individu menyadari bahwa orang lain memiliki keunggulan atau pencapaian yang diinginkan tetapi belum dimiliki oleh dirinya [10].

Dalam konteks penelitian ini, keberhasilan memperoleh pekerjaan, pengalaman magang di perusahaan ternama, sertifikasi profesional, maupun pencapaian karier lainnya merupakan aspek yang sangat bernilai bagi *fresh graduate*. Oleh karena itu, paparan terhadap berbagai pencapaian tersebut berpotensi memunculkan perasaan iri, terutama ketika individu merasa dirinya belum mampu mencapai posisi yang sama. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Tandoc et al. (2015) yang menunjukkan bahwa paparan terhadap unggahan positif dan pencapaian orang lain di media sosial dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk mengalami *envy* [28]. Meskipun tingkat *envy* pada responden tidak tergolong tinggi, emosi tersebut tetap menjadi bagian dari pengalaman psikologis yang muncul selama proses penggunaan LinkedIn. Pada variabel *career anxiety*, diperoleh rata-rata empirik sebesar 66,41 yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata hipotetik sebesar 62,50. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini cenderung mengalami kecemasan karier pada tingkat yang relatif tinggi. Tingginya *career anxiety* dapat dipahami karena seluruh responden merupakan *fresh graduate* yang sedang berada pada fase transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja. Pada fase ini, individu seringkali dihadapkan pada berbagai ketidakpastian terkait masa depan kariernya, seperti peluang memperoleh pekerjaan, persaingan kerja yang semakin ketat, kesesuaian kompetensi dengan kebutuhan industri, hingga tuntutan untuk mencapai kemandirian finansial.

Tsai et al. (2017) mendefinisikan *career anxiety* sebagai perasaan khawatir, takut, dan tidak pasti yang muncul ketika individu memikirkan perkembangan kariernya di masa depan. Kecemasan tersebut cenderung meningkat ketika individu merasa belum memiliki kesiapan yang memadai untuk menghadapi tuntutan dunia kerja [29]. Selain itu, Vignoli (2015) menjelaskan bahwa individu yang sedang berada dalam masa transisi pendidikan menuju dunia kerja merupakan kelompok yang rentan mengalami kecemasan karier karena dihadapkan pada berbagai keputusan penting yang dapat mempengaruhi masa depan profesional mereka [30]. Maka, tingginya tingkat *career anxiety* yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai konsekuensi dari fase perkembangan responden sekaligus tingginya ekspektasi dan tuntutan yang mereka hadapi dalam proses memasuki dunia kerja. Secara keseluruhan, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat *social comparison* dan *career anxiety* yang relatif tinggi, sedangkan tingkat *envy* berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa proses membandingkan diri dengan orang lain merupakan fenomena yang cukup umum dialami oleh *fresh graduate* pengguna LinkedIn. Di sisi lain, tingginya tingkat *career anxiety* menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih menghadapi berbagai kekhawatiran terkait masa depan karier mereka. Kondisi tersebut menjadi landasan yang penting untuk memahami hubungan antara *social comparison*, *envy*, dan *career anxiety* yang akan dibahas lebih lanjut pada hasil pengujian hipotesis.

Hasil analisis korelasi *Spearman*, ditemukan hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dan *career anxiety* ($r_s = .315, p < .01$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan *fresh graduate* melakukan *social comparison*, maka semakin tinggi pula tingkat *career anxiety* yang dialami. Selain itu, ditemukan hubungan positif yang signifikan antara *envy* dan *career anxiety* ($r_s = .561, p < .01$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *envy* yang dirasakan individu, maka semakin tinggi pula tingkat *career anxiety* yang dialami. Hasil analisis juga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara

social comparison dan *envy* ($r_{_s} = .423, p < .01$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu membandingkan dirinya dengan orang lain, maka semakin tinggi pula kecenderungan munculnya perasaan *envy*. Dalam konteks penggunaan LinkedIn, perasaan tersebut dapat muncul ketika *fresh graduate* melihat rekan sebayanya memperoleh pekerjaan, pengalaman profesional, atau pencapaian karier yang dianggap lebih baik dibandingkan dirinya. Menurut Smith dan Kim (2007), *envy* muncul ketika individu menyadari bahwa orang lain memiliki keunggulan atau pencapaian yang diinginkan tetapi belum dimiliki oleh dirinya [10]. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tamanna et al. (2026) yang menemukan bahwa aktivitas *social comparison* pada pengguna LinkedIn berkorelasi positif dengan *benign envy* dan *malicious envy* [20]. Temuan penelitian ini memperkuat asumsi bahwa proses perbandingan sosial yang dilakukan melalui media sosial profesional dapat memicu munculnya perasaan iri terhadap pencapaian orang lain. Oleh karena itu, seluruh hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara *social comparison*, *envy*, dan *career anxiety* dapat diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dan *career anxiety*. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecenderungan *fresh graduate* membandingkan kemampuan, pencapaian, dan perkembangan kariernya dengan orang lain di LinkedIn, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan karier yang dirasakan. Temuan tersebut sejalan dengan *Social Comparison Theory* yang dikemukakan oleh Festinger [5], yang menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan untuk mengevaluasi kemampuan, pendapat, dan posisinya dengan membandingkan diri terhadap orang lain. Dalam konteks LinkedIn, *fresh graduate* secara terus-menerus terpapar berbagai informasi mengenai pencapaian pengguna lain, seperti keberhasilan memperoleh pekerjaan, pengalaman magang, sertifikasi profesional, maupun promosi karier. Paparan tersebut dapat mendorong individu melakukan *upward social comparison*, yaitu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih berhasil. Bagi *fresh graduate* yang masih berada pada tahap awal pengembangan karier, proses perbandingan sosial menjadi semakin relevan karena mereka belum memiliki standar keberhasilan karier yang jelas. Ketika melihat orang lain yang dianggap memiliki pencapaian lebih baik, individu dapat mulai mempertanyakan kemampuan, kesiapan, dan peluang karier yang dimilikinya. Kondisi ini berpotensi menimbulkan kekhawatiran mengenai masa depan karier, kemampuan bersaing di pasar kerja, serta peluang memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan harapan mereka.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Jin et al yang menemukan bahwa penggunaan media sosial berhubungan dengan meningkatnya *employment anxiety* melalui proses *upward social comparison* [14]. Penelitian Fukubayashi dan Fuji juga menunjukkan bahwa perbandingan sosial yang dilakukan melalui media sosial dapat meningkatkan frustrasi dan ketidakpuasan terhadap perkembangan karier individu [3]. Selain itu, penelitian ini menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *envy* dan *career anxiety*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *envy* yang dirasakan individu, maka semakin tinggi pula tingkat *career anxiety* yang dialami. Perasaan iri terhadap pencapaian orang lain dapat muncul ketika individu memandang dirinya berada pada posisi yang kurang menguntungkan dibandingkan orang lain yang dianggap lebih berhasil. Dalam situasi tersebut, *envy* tidak hanya mempengaruhi kondisi emosional individu secara langsung, tetapi juga dapat memunculkan keraguan terhadap kemampuan diri serta kekhawatiran mengenai prospek karier di masa depan. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa pengalaman psikologis yang muncul akibat paparan pencapaian orang lain di LinkedIn, baik dalam bentuk perbandingan sosial maupun perasaan iri, merupakan faktor yang berkaitan dengan meningkatnya kecemasan karier pada *fresh graduate*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *social comparison*, *envy*, dan *career anxiety* merupakan tiga variabel yang saling berkaitan pada *fresh graduate* pengguna LinkedIn. Paparan terhadap pencapaian profesional orang lain mendorong individu melakukan evaluasi diri melalui proses perbandingan sosial, yang kemudian dapat memunculkan perasaan iri serta meningkatkan kekhawatiran terhadap masa depan kariernya. Temuan ini mendukung penelitian-penelitian sebelumnya mengenai dampak psikologis *social comparison* di media sosial, sekaligus memberikan kontribusi baru karena dilakukan pada platform profesional LinkedIn yang masih relatif jarang diteliti, khususnya pada populasi *fresh graduate* di Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kecemasan karier pada masa transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja.

Menurut Smith dan Kim (2007), *envy* muncul ketika individu menyadari bahwa orang lain memiliki keunggulan, pencapaian, atau sumber daya yang diinginkan tetapi belum dimiliki oleh dirinya [10]. Dalam konteks LinkedIn, perasaan ini dapat muncul ketika *fresh graduate* melihat rekan sebayanya berhasil memperoleh pekerjaan di perusahaan ternama, mendapatkan pengalaman profesional yang lebih baik, atau mencapai perkembangan karier yang dianggap lebih cepat. Ketika individu memandang dirinya tertinggal dibandingkan orang lain, muncul perasaan kurang mampu dan ketidakpuasan terhadap kondisi diri saat ini. Perasaan tersebut kemudian dapat berkembang menjadi kecemasan mengenai kemampuan dirinya untuk mencapai keberhasilan yang sama di masa depan.

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi karier dan psikologi media sosial dengan mengkaji hubungan antara *social comparison*, *envy*, dan *career anxiety* pada *fresh graduate* pengguna LinkedIn. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak berfokus pada media sosial umum seperti Facebook, Instagram, dan TikTok, penelitian ini secara khusus menyoroti LinkedIn sebagai platform profesional yang berorientasi pada pengembangan karier. Temuan penelitian menunjukkan bahwa paparan terhadap pencapaian profesional orang lain di LinkedIn berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan melakukan *social comparison*, munculnya perasaan *envy*, serta meningkatnya *career anxiety*. Oleh karena itu, penelitian ini memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kecemasan karier pada *fresh graduate* yang sedang berada dalam masa transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan *career anxiety*, antara *envy* dengan *career anxiety*, serta antara *social comparison* dengan *envy* pada *fresh graduates* pengguna LinkedIn. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu untuk melakukan *social comparison*, maka semakin tinggi tingkat *envy* dan *career anxiety* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah kecenderungan *social comparison*, maka semakin rendah tingkat *envy* dan *career anxiety* yang dirasakan. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial profesional, khususnya LinkedIn, agar perbandingan sosial yang terjadi tidak meningkatkan tekanan psikologis terhadap karier pada *fresh graduates*.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Nugroho, A. (2025). *Jumlah Pengangguran Meningkat, Kebijakan Ketenagakerjaan Dianggap Masih Tambal Sulam*, <https://ugm.ac.id/id/berita/jumlah-pengangguran-meningkat-kebijakan-ketenagakerjaan-dianggap-masih-tambal-sulam/>, diakses tanggal 9 Juni 2026.
- [2] Safitri, D., Tannya, L. K., Khairunnisa, A., & Aurelia, R. (2024). *Keberadaan Media Sosial Bagi*

- Fresh Graduate Untuk Mencari Pekerjaan, Prosiding Hari Bangsa: Hasil Riset dan Pengabdian Kepada Masyarakat Kawasan Perbatasan, Timor, 2024.*
- [3] Fukubayashi, N., & Fuji, K. (2021). *Social comparison on social media increases career frustration: A focus on the mitigating effect of companionship. Frontiers in Psychology*, 12, Article 720960. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720960>
- [4] Harmen, H., Lestari, D., Simaremare, Y. D., Sinambela, E. A., Sihotang, E., & Nasution, S. Z. (2026). KESENJANGAN PEMAHAMAN DAN IMPLEMENTASI LINKEDIN SEBAGAI ALAT PERSONAL BRANDING SERTA DAMPAKNYA TERHADAP PELUANG KERJA FRESH GRADUATE DI INDONESIA, *J. Ekon. Pembangunan*, No. 2, Vol. 8, hal. 614-621, <https://doi.org/10.36985/2a0k0z57>
- [5] Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes, *Human Relations*, Volume 7, Nomor 2, halaman 117–140.
- [6] Lei, Y., Hu, S., Sun, Y., & Zheng, L. (2026). "Looking up" linked to feeling down: a meta-analysis of online upward social comparison and psychological maladjustment, *Frontiers in Psychology*, Volume 17, Article 1825169, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1825169>
- [7] Ardiany, M. F., & Ardi, R. (2022). Hubungan intensitas penggunaan Instagram terhadap self-esteem emerging adult yang dimediasi dengan perbandingan sosial. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 153–162. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31965>
- [8] Kamarova, S., Ada, E. N., & Kawabata, M. (2026). Editorial: New and current perspectives on social comparisons and their effects, volume II, *Frontiers in Psychology*, Volume 17, Article 1825567, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1825567>
- [9] Soyer, M., Uludağ, D. & Mert, M. (2024). The Role of Work Stress in The Effect of Social Comparison on Social Anxiety: A Study on Aviation Industry Employees, *Sosyoekonomi*, No. 60, Vol. 32, 225-241, <https://doi.org/10.17233/sosyoekonomi.2024.02.11>
- [10] Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy, *Psychological Bulletin*, Nomor 1, Volume 133, halaman 46–64.
- [11] Van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2011). Appraisal patterns of envy and related emotions, *Cogn. Emot.*, No. 5, Vol. 25, hal. 817-830, <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9235-8>
- [12] Carraturo, F. et al. (2023). Envy, Social Comparison, and Depression on Social Networking Sites: A Systematic Review, *Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ.*, Vol. 13, 364-376, <https://doi.org/10.3390/ejihpe13020027>
- [13] Wilkes, D. L. (2023). Workplace Envy: Exploring the Effect of Envy on Team Communication and Organizational Information Sharing, *OJBM*, No. 4, Vol. 11, hal. 1759-1769, <https://doi.org/10.4236/ojbm.2023.114099>
- [14] Jin, T., et al. (2024). Effects of social media use on employment anxiety among Chinese youth: the roles of upward social comparison, online social support and self-esteem, *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1398801. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1398801>
- [15] Ayas, T., & Nalçacı, G. (2018). Lise öğrencilerinin kariyer kaygılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, *J. Educ. Sci.*, No. 1, Vol. 6, hal. 13-22, <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.39790-471164>
- [16] Khadijah, S. S., Nurhikmah, & Zainuddin, N. I. (2025). Pengaruh Career Exploration Terhadap Career Anxiety pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar, *J. Psikol. Karakter*, No. 2, Vol. 5, hal. 520–526, <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i2.7488>
- [17] Zhafirah, A. (2024). Pengaruh career adaptability dan parental career-related behaviors

- terhadap career anxiety pada mahasiswa tingkat akhir, *Skripsi*, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/84334>
- [18] Quasimah, S. I., Sari, A. S., & Linsiya, R. W. (2024). Hubungan Self Efficacy Dengan Future Career Anxiety Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Institut Teknologi Dan Sains Mandala Jember, *Insight*, No. 1, Vol. 20, hal. 1-14, <https://ejurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/INSIGHT/article/view/1682>.
- [19] Jin, T., Chen, Y., & Zhang, K. (2024). Effects of social media use on employment anxiety among Chinese youth: the roles of upward social comparison, online social support and self-esteem, *Frontiers in Psychology*, Vol. 15, Art. 1398801, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1398801>
- [20] Tamanna, Mahajan, S., & Grover, N. (2026). ENVY, SOCIAL COMPARISON, AND IMPOSTOR SYNDROME AMONG LINKEDIN USERS IN INDIA, *TPM*, No. S2, Vol. 33, hal. 27-38, <https://tpmap.org/submission/index.php/tpm/article/view/4174>.
- [21] Miao, M. et al. (2025). Coping with Social Media Envy in Luxury Consumption: The Role of Social Networking Site Actions, *Journal of Interactive Marketing*, No. 3, Vol. 60, 311-330, <https://doi.org/10.1177/10949968241265856>.
- [22] Ani (2017). Perempuan dan Karir (Telaah Teori Trait And Factor dalam Pengembangan Karir dan Pengambilan Keputusan), *Muwazah*, No. 2, Vol. 9, hal. 1-15, <https://doi.org/10.28918/muwazah.v9i2.9002>.
- [23] Cahyani, B. H., & Putrianti, F. G. (2022) Perbedaan Kecemasan Mahasiswa Tahun Akhir dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Masa Pandemi Berdasarkan Jenis Kelamin, *Borobudur Psychol. Rev.*, No. 1, Vol. 2, hal. 01-08, <https://doi.org/10.31603/bpsr.6572>
- [24] Agung, Q. A. M., et al. (2024). Kecemasan Karir Mahasiswa Sarjana dan Mahasiswa Vokasi, *Pubmedia J. Psikol.*, No. 3, Vol. 1, hal. 1-10, <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i3.2004>.
- [25] Abrams, R., et al. (2024). Navigating the Labour Market: Women Job Seekers' Mobilisation of a Postfeminist Sensibility, *Work Employ. Soc.*, No. 1, Vol. 39, Art. 1262872, <https://doi.org/10.1177/09500170241262872>
- [26] Alfikriah, S., et al. (2026). Kesiapan Karier Vokasi: Analisis Future Work Self Salience dan Perbedaan Gender, *Guiding World*, No. 1, Vol. 9, hal. 1-10, <https://jurnal.stkipbima.ac.id/index.php/GW/article/view/4382>
- [27] Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). *Social comparison on social networking sites. Current Opinion in Psychology*, 36, 32-37. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002>
- [28] Tandoc, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). *Facebook use, envy, and depression among college students: Is Facebooking depressing? Computers in Human Behavior*, 43, 139-146. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.053>
- [29] Tsai, C. T., Hsu, H., & Hsu, Y. C. (2017). Tourism and hospitality college students' career anxiety: Scale development and validation. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 21, 158-165. <https://doi.org/10.1080/10963758.2017.1382365>
- [30] Vignoli, E. (2015). *Career indecision and career exploration among older French adolescents: The specific role of general trait anxiety and future school and career anxiety. Journal of Vocational Behavior*, 89, 182-191. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.06.005>