

**FAKTOR PEMICU UPWARD SOCIAL COMPARISON DALAM LINGKUNGAN
AKADEMIK MAHASISWA PEKERJA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN
KONSELING KELAS 01 UNIVERSITAS SLAMET RIYADI SURAKARTA
TAHUN ANGKATAN 2022**

Indra Ari Dharma¹, Ahmad Jawandi², Eko Adi Putro³

(¹BK FKIP Universitas Slamet Riyadi)

(²BK FKIP Universitas Slamet Riyadi)

(³BK FKIP Universitas Slamet Riyadi)

Alamat e-mail : Indraaridharma012@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to identify and understand the trigger factors for Upward Social Comparison and the emotional responses that arise among working students within the academic environment among Guidance and Counseling Class 01 students at Slamet Riyadi University, Class of 2022. This study used a qualitative approach with a case study method. The research subjects consisted of two Guidance and Counseling Class 01 students at Slamet Riyadi University, Class of 2022, who hold dual roles as students and workers (one male subject and one female subject). Data collection techniques included in-depth interviews, observation, and documentation. Data validity was tested using source triangulation, while data analysis techniques followed the Miles and Huberman model, including data reduction, data display, and conclusion drawing. The results showed that Upward Social Comparison occurs when working students observe the achievements, progress, or conditions of others perceived as superior. Overall, 11 triggering factors were identified, divided into main/general triggers (family, social media, peers, campus culture, involvement in campus activities, and job demands) and individual specific triggers (academic achievement, similar conditions with others, financial status, living environment, and future aspirations). Upward Social Comparison triggers negative emotional impacts such as feelings of lag, inferiority, anxiety, and academic pressure, but under certain conditions, it serves as a drive for self-evaluation and self-improvement.

Keywords: Upward Social Comparison, Academic Environment, Working Students, trigger factors

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan memahami faktor pemicu munculnya *Upward Social Comparison* serta perasaan yang timbul pada mahasiswa pekerja dalam lingkungan akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Kelas 01 Universitas Slamet Riyadi Surakarta Tahun Angkatan 2022. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Subjek penelitian terdiri atas dua mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Kelas 01 Universitas Slamet Riyadi Surakarta Tahun

Angkatan 2022 yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja, terdiri atas satu subjek laki-laki dan satu subjek perempuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber, sedangkan teknik analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Upward Social Comparison* muncul ketika mahasiswa pekerja memperhatikan pencapaian, perkembangan, atau kondisi individu lain yang dianggap lebih unggul. Secara keseluruhan, ditemukan 11 faktor pemicu yang terbagi menjadi pemicu utama (keluarga, media sosial, teman sebaya, budaya kampus, keterlibatan kegiatan kampus, dan tuntutan pekerjaan) serta pemicu spesifik individual (prestasi akademik, kondisi serupa dengan orang lain, kondisi finansial/ekonomi, lingkungan tempat tinggal, serta cita-cita/harapan masa depan). *Upward Social Comparison* memberikan dampak emosional negatif seperti timbulnya perasaan tertinggal, minder, cemas, dan tekanan akademik, namun di sisi lain mampu menjadi dorongan evaluasi diri (*self-evaluation*) dan peningkatan diri (*self-improvement*).

Kata Kunci: Perbandingan Sosial Keatas, Lingkungan akademik, mahasiswa pekerja, faktor pemicu.

A. Pendahuluan

Pendidikan Perguruan Tinggi merupakan fase penting dalam perkembangan individu. Pada tahap ini, proses pendidikan tidak hanya menekankan pencapaian akademik, tetapi juga berperan dalam pembentukan karakter, pengembangan kepribadian, serta keterampilan sosial. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan semakin banyak juga tanggung jawab dan peran yang perlu dilaksanakan Dwi & Krisnanda.,(2024:48); Altbach.,(2007:15). Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada

berbagai tuntutan yang mendorong mereka untuk menjadi lebih mandiri, bertanggung jawab, serta mampu mengelola peran sosialnya dengan baik.

Di era modern, tuntutan pemenuhan kebutuhan ekonomi dan tingginya biaya pendidikan mendorong banyak mahasiswa untuk mengambil peran ganda (*dual role*) sebagai mahasiswa sekaligus pekerja paruh waktu maupun penuh waktu Humayra & Kumalasari.,(2025:598). Keputusan ini umumnya didasari motivasi untuk mandiri serta membantu meringankan beban finansial orang tua. Namun, menjalankan dua peran secara

simultan membawa tantangan besar, terutama berkaitan dengan keterbatasan waktu, kelelahan fisik dan mental, serta potensi timbulnya konflik peran.

Di sisi lain, lingkungan akademik sering kali menciptakan ekosistem yang kompetitif Aprelia et al.,(2025:145). Ketika mahasiswa pekerja berinteraksi di kampus, mereka kerap dihadapkan pada pencapaian teman sebaya, seperti progres pengerjaan skripsi, nilai IPK, maupun partisipasi dalam kegiatan kemahasiswaan. Menurut teori *Social Comparison* dari Festinger.,(1954:117), individu memiliki kecenderungan alami untuk mengevaluasi kemampuan dan pendapatnya dengan membandingkan dirinya dengan orang. Dalam konteks ini, *Upward Social Comparison* terjadi ketika seseorang membandingkan dirinya dengan individu atau kelompok lain yang dinilai mempunyai kedudukan, pencapaian, atau kualitas yang lebih unggul Festinger.,(1954:120); Morina et al.,(2022:1369).

Proses perbandingan ke atas ini dapat memicu dua dampak. Di satu sisi dapat mendorong motivasi, inspirasi, atau standar yang tinggi untuk

meningkatkan diri (*self-improvement*), tetapi di sisi lain kerap menimbulkan perasaan tidak puas pada diri sendiri, rasa minder (*insecure*), cemas berlebihan, hingga tekanan akademik Jawandi & Adi Putro.,(2020:24); Hazlinda & Salim.,(2023:268). Fenomena ini juga diperkuat oleh penggunaan media sosial yang berlebihan yang dapat menurunkan interaksi sosial langsung serta meningkatkan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain Jawandi & Adi Putro.,(2020:24).

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan memahami secara menyeluruh seluruh faktor pemicu *Upward Social Comparison* dalam lingkungan akademik mahasiswa pekerja Program Studi Bimbingan dan Konseling Kelas 01 Universitas Slamet Riyadi Surakarta Tahun Angkatan 2022 serta implikasinya terhadap dinamika emosional mereka.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus (*case study*). Pendekatan ini dipilih untuk memahami secara mendalam

fenomena, pengalaman subjektif, dan konteks latar belakang yang memicu *Upward Social Comparison* pada mahasiswa pekerja.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ditentukan secara purposif yang terdiri dari dua mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Kelas 01 Universitas Slamet Riyadi Surakarta Tahun Angkatan 2022 yang menjalani perkuliahan sambil bekerja:

- Subjek A (NCR): Mahasiswi perempuan, bekerja sebagai *crew outlet* kuliner.
- Subjek B (MGINI): Mahasiswa laki-laki, bekerja sebagai pengemudi transportasi/makanan *online*.

D. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama:

1. Wawancara Mendalam (*In-depth Interview*): Dilakukan kepada subjek utama (NCR dan MGINI), informan sahabat dekat (RF dan RRP), serta informan orang tua (PK dan SM).
2. Observasi: Mengamati perilaku, interaksi sosial, serta

kondisi fisik dan emosional subjek di lingkungan perkuliahan Program Studi Bimbingan dan Konseling Kelas 01 Universitas Slamet Riyadi Surakarta Tahun Angkatan 2022.

3. Dokumentasi: Pengumpulan data pendukung berupa berkas administrasi akademik, foto kegiatan, dan arsip relevan.

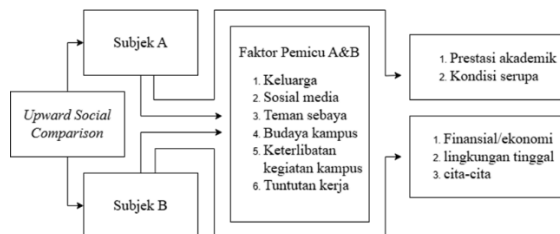
E. Uji Keabsahan dan Analisis Data

Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber dengan membandingkan hasil wawancara dan observasi antara subjek penelitian, orang-orang terdekat (sahabat dan orang tua), serta diperkuat dengan dokumentasi resmi demi meminimalisir subjektivitas Sugiyono.,(2019:246). Teknik analisis data menerapkan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan: reduksi data, penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan/verifikasi Sugiyono.,(2019:246).

F. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data wawancara, observasi, dan triangulasi sumber pada mahasiswa pekerja Program Studi Bimbingan dan Konseling Kelas 01 Universitas Slamet Riyadi Surakarta Tahun Angkatan 2022, ditemukan sebanyak 11 faktor pemicu *Upward Social Comparison*. Faktor-faktor ini dipetakan ke dalam dua kategori: pemicu utama (yang ditemukan pada kedua subjek) dan pemicu spesifik individual (yang muncul secara khusus pada subjek tertentu).

Gambar 1. Matrix



1. Lingkungan Keluarga

Pengalaman dan dinamika dalam keluarga secara tidak langsung menanamkan kebiasaan mengamati perkembangan orang lain. Pada Subjek A, pertanyaan orang tua terkait perkembangan akademik/skripsi teman sebaya dipahami sebagai bentuk perbandingan yang menciptakan beban psikologis. Pada Subjek B, pembahasan keluarga mengenai keberhasilan pencapaian saudara atau orang lain menciptakan ekspektasi tersirat yang memicu evaluasi diri.

2. Paparan Media Sosial

Media sosial menjadi akselerator utama *Upward Social Comparison*. Penggunaan media sosial berpotensi meningkatkan kecenderungan membandingkan diri secara intens Jawandi & Adi Putro.,(2020:24). Unggahan teman mengenai kelulusan sidang, prestasi, atau momen wisuda memperlihatkan kesenjangan perkembangan akademik secara jelas, yang sering kali menimbulkan emosi negatif seperti iri hati (*envy*) maupun kecemasan Abdillah et al.,(2025:6328); Alaska et al.,(2024:625).

3. Interaksi Teman Sebaya

Interaksi langsung dengan teman seangkatan di Kelas 01 yang telah mencapai tahapan akademik lebih tinggi (seperti sudah menyelesaikan bab skripsi atau mendapatkan nilai tinggi) memicu rasa cemas dan cemburu sosial. Menurut Festinger.,(1954:118), individu cenderung melakukan perbandingan dengan orang yang memiliki kemiripan atau berada dalam kelompok sosial yang sama untuk memperoleh gambaran posisinya.

4. Iklim dan Budaya Kampus

Budaya kampus di Universitas Slamet Riyadi Surakarta yang mengedepankan standar kelulusan

dan kompetisi prestasi menciptakan atmosfer persaingan yang kuat. Standar "lulus tepat waktu" yang mengemuka di lingkungan perkuliahan memperkuat tekanan sosial pada mahasiswa pekerja yang waktunya terbagi.

5. Keterlibatan Kegiatan Kampus

Keterlibatan dalam kegiatan perkuliahan, organisasi, atau kepanitiaan menjadi ajang di mana mahasiswa pekerja mengamati keaktifan teman-temannya. Ketika mahasiswa pekerja merasa keterlibatannya terbatas akibat jam kerja, timbul dorongan membandingkan keaktifan diri dengan mahasiswa non-pekerja.

6. Beban dan Tuntutan Pekerjaan

Kesibukan kerja dan kelelahan fisik membuat waktu bimbingan serta interaksi akademik mahasiswa pekerja menjadi sangat terbatas. Minimnya waktu kehadiran menyebabkan mahasiswa pekerja tertinggal informasi. Ketika melihat mahasiswa non-pekerja memiliki fleksibilitas waktu untuk fokus penuh pada tugas akhir, timbul dorongan perbandingan yang memicu tekanan emosional dan rasa minder.

7. Prestasi Akademik (Spesifik Subjek A)

Subjek A memiliki kepekaan tinggi terhadap raihan prestasi teman sekelas di Kelas 01, seperti keikutsertaan dalam perlombaan ilmiah atau pencapaian IPK tinggi. Ketika melihat rekan lain memperoleh penghargaan akademik, Subjek A secara spontan membandingkan pencapaian akademiknya sendiri, yang memicu perasaan cemas sekaligus dorongan untuk membuktikan kemampuan.

8. Kondisi Serupa dengan Orang Lain (Spesifik Subjek A)

Perbandingan juga terpicu ketika Subjek A mengamati sesama mahasiswa yang juga bekerja (*fellow working students*). Ketika melihat rekan mahasiswa pekerja lain mampu mengelola waktu dengan efisien dan tetap memiliki nilai akademik tinggi, Subjek A merasa lebih tertekan karena menyadari bahwa kondisi ganda tersebut sebetulnya bisa dikelola dengan lebih baik.

9. Kondisi Ekonomi / Finansial (Spesifik Subjek B)

Subjek B terdorong melakukan perbandingan ke atas akibat keterbatasan finansial keluarga. Dorongan untuk bekerja sebagai pengemudi *online* dilakukan demi mencukupi kebutuhan hidup dan

biaya kuliah. Saat melihat rekan-rekan mahasiswa lain yang didukung penuh secara finansial oleh orang tua dan tidak perlu bekerja, timbul dorongan perbandingan terkait kenyamanan hidup dan kelancaran studi.

10. Lingkungan Tempat Tinggal (Spesifik Subjek B)

Dinamika lingkungan tempat tinggal Subjek B yang dipenuhi oleh individu-individu berprestasi atau berpenghasilan stabil memberikan pengaruh tersendiri. Paparan terhadap keberhasilan orang-orang di sekitar lingkungan domisilinya menciptakan tekanan tersirat yang mendorong Subjek B untuk terus mengevaluasi pencapaian akademis dan ekonomi dirinya.

11. Cita-cita dan Harapan Masa Depan (Spesifik Subjek B)

Keinginan kuat Subjek B untuk segera mencapai kemandirian finansial dan karier impian pasca-kelulusan memicu perbandingan sosial. Saat mengamati teman sejawat yang telah memiliki kejelasan jalur karier atau jaringan kerja yang lebih mapan, timbul kecemasan akan masa depan (*future anxiety*) yang memacu perbandingan terhadap tingkat kesiapan karier masing-masing Hazlinda & Salim.,(2023:268).

E. Kesimpulan

Upward Social Comparison pada mahasiswa pekerja Program Studi Bimbingan dan Konseling Kelas 01 Universitas Slamet Riyadi Surakarta Tahun Angkatan 2022 muncul ketika mahasiswa memperhatikan pencapaian, kecepatan perkembangan akademik, atau keunggulan posisi mahasiswa lain Berdasarkan hasil identifikasi, terdapat 11 faktor pemicu *Upward Social Comparison* yang terdiri atas 6 faktor pemicu utama, yaitu keluarga, media sosial, teman sebaya, budaya kampus, keterlibatan kegiatan kampus, dan tuntutan pekerjaan, serta 5 faktor pemicu spesifik, yaitu prestasi akademik, kondisi serupa, finansial atau ekonomi, lingkungan tempat tinggal, dan cita-cita masa depan. *Upward Social Comparison* tersebut memberikan dampak yang bersifat ganda, yaitu dapat memunculkan emosi negatif berupa rasa minder, cemas, dan tekanan akademik, tetapi pada kondisi tertentu juga dapat dialihkan menjadi dorongan untuk melakukan evaluasi diri dan meningkatkan kemampuan diri (*self-improvement*).

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A., Lestari, S., Anganti, N. R. N., & Taufik, T. (2025). Perbandingan Sosial dan Iri Hati (Envy) Pada Mahasiswa: Analisis Bibliometrik. *Jurnal Ners*, 9(4), 6325–6332.
- Alaska, P. M., Nashori, F., & Uyun, M. (2024). Husnuzan, Social Comparison, and Social Anxiety in Emerging Adults Social Media Users. *Journal of Education, Health and Community Psychology*, 13(2), 622–635.
- Altbach, P. G. (2007). *Tradition and Transition: The International Imperative in Higher Education*. Rotterdam: Sense Publishers.
- Aprelia, R., Resa, S. H., Putri, A. N. F., Firda, R., Raynaldy, A. F., & Dzaky, M. F. (2025). Pengaruh Lingkungan Akademik terhadap Pembentukan Kelompok Sosial Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa Sosial Humaniora*, 2(2), 143–162.
- Dwi, A., & Krisnanda, F. (2024). Dinamika Peran Ganda dan Tanggung Jawab Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 12(1), 45–58.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Hazlinda, M., & Salim, A. (2023). Hubungan Antara Tekanan Akademik Dengan Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 3(3), 265–273.
- Humayra, S., & Kumalasari, L. D. (2025). Motivasi Mahasiswa dalam Memilih Bekerja Paruh Waktu. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 8(3), 597–604.
- Jawandi, A., & Adi Putro, E. (2020). Pengaruh Media Sosial Terhadap Interaksi Sosial dan Perbandingan Diri Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 20–28.
- Morina, R., et al. (2022). Dinamika Perbandingan Sosial Ke Atas dan Ke Bawah Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 1365–1375.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Vogel, E. A., et al. (2014). Social Networking Sites and Social Comparison: The Impact of Social Media Materials on Self-Evaluation. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222.