

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tahapan paling tinggi dalam sebuah pendidikan adalah menjadi seorang mahasiswa di sebuah perguruan tinggi. Pada tahap ini, seseorang akan melanjutkan studi sebagai mahasiswa aktif setelah menyelesaikan tahapan pendidikan sebelumnya. Mahasiswa adalah kelompok masyarakat yang dapat mengenyam pendidikan di perguruan tinggi. Menurut Kartono para mahasiswa berusia sekitar 18-27 tahun adalah pribadi yang sedang berkembang dan tengah mencari jati diri atau identitas diri mereka setelah melewati masa puber, akan tetapi belum mencapai status kedewasaan. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi.¹ Menjadi mahasiswa merupakan satu tantangan tersendiri bagi suatu individu di mana pada fase tersebut pola pikir, kemampuan berpikir dan perkembangan emosi semakin matang. Perubahan-perubahan itu biasa dijumpai ketika individu memasuki fase transisi dari remaja menuju dewasa awal. Pada fase ini, mahasiswa banyak menemukan kesulitan baik yang berhubungan dengan akademik mau pun non akademik. Jika mahasiswa tidak dapat mengendalikan berbagai perasaan negatif yang dialami, maka akan berdampak pada kesehatan mental serta psikologisnya, hingga tak jarang yang berujung melakukan tindakan yang fatal.

Salah satu permasalahan yang sering muncul dan banyak dialami oleh mahasiswa ialah *social comparison*. Biasanya *social comparison* timbul

¹ Masduki, Siha Abdurohim, and Aji Permana, *Mengasah Jiwa Kepemimpinan: Peran Organisasi Kemahasiswaan* (Indramayu: Penerbit Adab, 2021).

karena setiap individu memiliki motivasi untuk bisa menjadi orang yang lebih baik lagi dalam berbagai hal serta dapat mencari kepastian maupun pengakuan jika diri mereka lebih baik daripada orang lain. Mahasiswa seringkali merasa tidak puas terhadap segala pencapaiannya baik di bidang akademik maupun non akademik. Dari rasa ketidakpuasan itu tidak jarang mereka melakukan *social comparison* dengan teman sebayanya karena adanya keinginan merasa dirinya yang lebih unggul dalam segala hal.

Menurut Sarlito sebagaimana mengutip definisi dari Festinger, bahwa *social comparison* merupakan suatu proses interaksi dan perilaku kompetitif dari seorang individu dalam suatu interaksi sosial yang disebabkan oleh kebutuhan akan penilaian diri kebutuhan penilaian diri tersebut dapat dipenuhi dengan membandingkan diri dengan orang lain.² *Social comparison* menjadi sebuah kecenderungan bagi individu yang selalu merasa dirinya kurang dalam berbagai hal dan dengan melakukan perbandingan sosial dengan tujuan untuk mengevaluasi kekurangannya. Dalam proses membandingkan diri yang dilakukan oleh individu dengan orang lain, individu secara sadar maupun tidak sadar dapat memilih orang lain untuk dijadikan sebagai bahan perbandingan sosial, baik yang dikenal maupun yang tidak dikenal.

Social comparison merupakan dorongan dalam diri yang terjadi secara alami pada diri seorang individu dan dapat menjadi bahan untuk mengeksplor diri secara alami oleh individu. *Social comparison* dapat menjadi positif jika individu mampu dengan benar mengontrol jalannya perbandingan yang dilakukan untuk mengeksplor kekurangan diri dan untuk memperbaiki diri kedepan. Akan tetapi tidak menutup

² Sarlito W Sarwono, *Teori-Teori Psikologi* (Depok: PT RAJAGRAFINDO PERSADA, 2014).

kemungkinan juga *social comparison* juga dapat menjadi negatif apabila individu tidak dapat mengontrolnya dengan baik. Hal tersebut tergantung bagaimana konsep diri yang ada pada masing-masing diri individu. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam surah An-Nisa' ayat 32 :

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۗ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبُوا ۗ وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَ ۗ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا (النساء : ٣٢)

Artinya : “Dan janganlah kamu iri hati terhadap karunia yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. (Karena) bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.” (Q.S. An-Nisa' : 32)³

Tafsir ayat di atas menjelaskan tentang perilaku membandingkan diri. Seperti yang diketahui, bahwa membandingkan diri dapat terjadi dalam hal harta, prestasi, kecerdasan, kecantikan, kedudukan dan lain sebagainya. Hal ini sejalan dengan *social comparasion* yang sering dilakukan oleh individu. Ayat tersebut mengajarkan kepada setiap manusia bahwa setiap angan-angan yang timbul akibat membandingkan diri dengan orang lain itu tidak dilarang, kecuali jika hal tersebut menimbulkan iri hati atau hasad. Karena sejatinya ada angan-angan yang bisa dicapai dan tidak, tergantung bagaimana kemampuan diri manusia.

Ghufron dan Risnawati sebagaimana mengutip pendapat Burn, mendefinisikan konsep diri sebagai kesan individu terhadap diri sendiri secara keseluruhan yang mencakup pendapatnya terhadap diri sendiri, pendapatnya tentang gambaran diri di mata orang lain dan pendapatnya

³ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahan* (Bandung: CV Mikraj Khazanah Ilmu, 2014).

tentang hal-hal yang dicapai.⁴ Konsep diri mencakup keseluruhan gambaran diri seseorang baik tentang diri, perasaan, keyakinan, maupun nilai-nilai yang saling berhubungan dengan dirinya. Selain itu, konsep diri juga mencakup seluruh pandangan individu berdasarkan aspek fisiknya, karakteristik pribadinya, motivasinya, kelemahannya, kelebihanannya atau kecakapannya, kegagalannya, dan sebagainya.

Konsep diri bisa menjadi negatif maupun positif tergantung bagaimana suatu individu mengontrolnya. Individu dikatakan memiliki konsep diri yang negatif jika ia meyakini dan memandang bahwa dirinya lemah, tidak berdaya, tidak dapat berbuat apa-apa, tidak menarik dan tidak disukai. Mereka cenderung kehilangan daya tarik terhadap hidup yang dijalannya. Individu dengan konsep diri negatif akan cenderung bersikap pesimis terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapi, dengan konsep diri negatif juga mereka akan mudah menyerah sebelum mereka bertindak. Mereka takut gagal karena rasa pesimis yang cenderung mereka terima dan pada akhirnya mereka akan menyalahkan diri sendiri dan juga orang lain. Sebaliknya individu dengan konsep diri positif akan terlihat lebih optimis, penuh percaya diri dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu yang dijalannya termasuk ketika mereka mengalami suatu kegagalan. Mereka memandang kegagalan sebagai penemuan dan pelajaran berharga untuk melangkah lebih baik kedepannya. Individu dengan konsep diri yang positif akan mampu menghargai dirinya dan melihat hal-hal positif dari dirinya dan orang-orang di sekitarnya demi keberhasilannya di masa yang akan datang.

Konsep diri suatu individu bukan hanya berupa gagasan diri mereka sendiri, tapi juga mengenai pengharapan atau keyakinan dan sikap. Salah

⁴ M. Nur Ghufroon and Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2017), h. 13

satu hal yang berkaitan dengan konsep diri yaitu *social comparison* atau perbandingan sosial yang memfokuskan pada bagaimana perbandingan yang dilakukan individu dengan orang lain mempengaruhi keyakinan individu tersebut. Individu akan melakukan perbandingan dengan orang lain karena tidak adanya patokan yang objektif untuk menilai. Motif dasar melakukan perbandingan dengan orang lain adalah lebih karena adanya keinginan untuk memperoleh gambaran yang positif tentang diri kita atau memperoleh hal yang positif tentang mengenai konsep diri bukan karena kita ingin memperoleh gambaran yang akurat tentang diri kita. Beberapa keyakinan lebih sulit untuk dibuktikan dibanding dengan lainnya, hal-hal yang tidak bisa dibuktikan secara objektif mungkin dibuktikan secara subjektif melalui pembuktian bersama. Oleh karena itu, dalam teori konsep diri, keyakinan subjektif tidak bisa dibuktikan secara objektif dan hanya dapat dibuktikan ketika berunding dengan pendapat orang lain.⁵ Artinya, dengan konsep diri individu dapat menentukan suatu gambaran atau pandangan tersendiri terhadap suatu fenomena maupun suatu hal yang mereka temui dalam setiap proses perkembangannya. Dengan konsep diri, individu akan mampu mengatasi berbagai hal dengan pandangan yang mereka yakini.

Hal ini sesuai dengan salah satu karakteristik konsep diri pada remaja. Santrock menyebutkan bahwa dibandingkan dengan anak-anak, remaja lebih senang menggunakan perbandingan untuk mengevaluasi diri mereka. Namun, kesediaan remaja untuk mengevaluasi diri sendiri akan menurun pada masa ini, karena menurut mereka perbandingan sosial itu tidak diinginkan.⁶ Konsep diri individu dapat menentukan suatu tindakan

⁵ Putu Suparna and Ida Bagus Gde Agung Yoga Pramana, *Buku Ajar Psikologi Komunikasi* (Bali: Nilacakra, 2023), h. 154.

⁶ Jahju Hartanti, *Konsep Diri : Karakteristik Berbagai Usia* (Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana, 2018), h. 29.

yang tidak atau perlu dilakukan. Termasuk ketika seorang individu tersebut menjadikan *social comparasion* yang dilakukan sebagai suatu yang diartikan positif atau negatif bagi dirinya. Hal tersebut tergantung bagaimana konsep diri yang ada pada diri mereka.

Individu dengan konsep diri positif tentu secara tidak langsung membantu dirinya untuk berperilaku semestinya tanpa merasa kurang terhadap berbagai aspek yang dimilikinya. Salah satu peranan dari konsep diri yang baik bagi seorang individu, khususnya bagi kalangan mahasiswa yaitu bisa menentukan perilaku baik maupun buruk. Dengan konsep diri yang baik bukan tidak mungkin bagi mahasiswa dapat terhindar dari perilaku *social comparison* yang banyak terjadi dikalangan mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki konsep diri, membantu mereka dalam bersikap dan berperilaku. Jika konsep diri mereka positif, maka mereka akan selalu optimis akan berbagi hal yang berpengaruh dalam hidupnya, mereka senantiasa berfikir lebih positif, selalu merasa percaya diri dan menjadikan *social comparison* sebagai bahan evaluasi untuk dirinya. Sebaliknya, jika konsep diri mereka negatif, mereka cenderung bersikap pesimis, tidak percaya diri dan tidak memiliki keyakinan terhadap hal-hal yang melekat pada dirinya yang berpengaruh pada kehidupannya dan cenderung melakukan *social comparison* dengan maksud ingin menjadi lebih dari pada objek yang dijadikan perbandingannya.

Setiap individu termasuk mahasiswi dalam kehidupannya dituntut untuk dapat bisa mengenal dirinya sendiri. Hal tersebut karena manusia merupakan makhluk sosial yang tidak bisa berdiri sendiri tanpa bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain. Konsep diri sangat berperan penting dalam setiap proses yang dijalankan oleh suatu individu. Individu yang memiliki konsep diri yang positif akan dapat

melakukan segala aktivitasnya dengan baik dan dapat mengantisipasi stimulus dari luar. Selain itu, setiap individu juga memiliki berbagai tuntutan pemenuhan kehidupannya, baik dari kebutuhan paling dasar hingga puncak. Oleh karena itu, konsep diri merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap individu.

Sebagai seorang perempuan, mahasiswi lebih banyak mengalami *social comparison*. Hal tersebut terjadi karena perempuan cenderung kurang merasa puas terhadap penampilan dirinya. Sebagaimana hasil penelitian Husni dan Indrijati mengungkapkan bahwa sekitar 50-80% remaja perempuan memiliki perasaan negatif mengenai bentuk dan ukuran tubuh yang dimiliki.⁷ Berdasarkan hasil wawancara kepada mahasiswi Bimbingan Konseling Islam, mereka mengungkapkan bahwa perlahan sudah mampu menerima penampilan fisiknya serta kemampuan dirinya. Namun belum sepenuhnya karena terkadang rasa minder dan iri dengan orang lain muncul disaat-saat tertentu. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada indikasi mahasiswi tersebut belum memiliki konsep diri yang baik.

Fenomena-fenomena yang ditemui di lingkungan sekitar kampus di kalangan mahasiswi program studi Bimbingan Konseling Islam yang ikut berperan serta mempengaruhi konsep diri seperti misalnya gaya hidup yang diperlihatkan meliputi cara berpakaian yang selalu ingin fashionable dan mengikuti trend kesenian, pergi tempat-tempat dengan gaya hidup tinggi. Padahal mereka tidak memiliki kemampuan finansial untuk memenuhi keinginannya. Hal tersebut dilakukan agar mereka dapat diakui eksistensinya di lingkungan sosial. Sehingga terkadang mereka melakukan berbagai cara demi memenuhi kepuasan dirinya sendiri. Ada

⁷ Ida Ayu Wika Permata Sari and Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya, 'Hubungan Antara Social Comparison Dan Harga Diri Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan', *Jurnal Psikologi Udayana*, 5.2 (2018), h. 266.

juga yang justru sebaliknya, berusaha berdagang, disela-sela jam kosong perkuliahan untuk mencari uang tambahan di kampusnya agar dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Hal ini menunjukkan bahwa setiap mahasiswa memiliki konsep diri yang berbeda-beda.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disampaikan di atas, penulis akan membahas mengenai hal yang berkaitan dengan judul penelitian “Analisis Konsep Diri Berdasarkan Aspek *Social Comparison* Pada Mahasiswi Program Studi Bimbingan Konseling Islam.”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, maka identifikasi masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini yaitu :

1. Mahasiswa dengan berbagai permasalahannya saat memasuki fase transisi.
2. *Social comparison* yang banyak dijumpai dikalangan mahasiswa.
3. *Social comparison* sebagai sebuah kecenderungan individu dalam membandingkan diri dengan orang lain.
4. Konsep diri yang menentukan *social comparison* yang dilakukan oleh suatu individu.
5. Makna konsep diri sebagai gambaran individu terhadap dirinya sendiri.
6. Konsep diri positif dan konsep diri negatif dalam diri individu.
7. Peran konsep diri sebagai keyakinan ketika melakukan *social comparison*.
8. Konsep diri individu dapat menentukan suatu tindakan yang tidak atau perlu dilakukan.
9. Konsep diri mahasiswa dalam melakukan *social comparison* dapat menentukan perilaku baik dan buruk.

10. Pentingnya konsep diri bagi setiap individu, termasuk bagi mahasiswa.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah dirumuskan, maka dirasa perlu dilakukan pembatasan masalah-masalah yang menjadi poin atas pengkajian yang dilakukan oleh penulis agar lebih fokus pada proses pemecahan masalah yang dapat dilakukan. Untuk itu, penelitian ini lebih menitikberatkan pada proses analisis konsep diri berdasarkan aspek *social comparison* pada mahasiswi Progam Studi Bimbingan Konseling Islam.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini antara lain :

1. Bagaimana konsep diri mahasiswi Bimbingan Konseling Islam?
2. Bagaimana gambaran *social comparison* yang dialami oleh mahasiswi Bimbingan Konseling Islam?
3. Bagaimana konsep diri mahasiswi Bimbingan Konseling Islam ditinjau dari aspek *social comparison*?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini antara lain :

1. Mengetahui konsep diri mahasiswi Bimbingan Konseling Islam.
2. Mengetahui gambaran *social comparison* yang dialami oleh mahasiswi Bimbingan Konseling Islam.
3. Mengetahui konsep diri mahasiswi Bimbingan Konseling Islam ditinjau dari aspek *social comparison*.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sejumlah manfaat, antara lain:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menambah wawasan serta pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling Islam, khususnya terhadap hal-hal yang berkaitan dengan konsep diri dan *social comparison* mahasiswa.
 - b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian mengenai konsep diri maupun *social comparison*.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi peneliti, dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan secara mendalam kepada peneliti mengenai konsep diri mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang memiliki kecenderungan *social comparison*.
 - b. Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat berguna untuk dijadikan bahan rujukan serta referensi untuk melakukan penelitian serupa.
 - c. Bagi mahasiswa, sebagai bahan masukan agar mahasiswa dapat lebih paham terhadap konsep dirinya terkait *social comparison* yang dilakukan.

G. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Dalam melakukan penelitian ini diadakan tinjauan terhadap beberapa penelitian terdahulu yang memiliki kemiripan judul untuk menghindari segala bentuk plagiasi, di antaranya :

1. Penelitian Sri Wahyuni pada tahun 2020 dalam skripsinya yang berjudul “Analisis Konsep Diri Remaja Putus Sekolah Di Kelurahan Mamminase Kecamatan Paletang Kabupaten Pinrang”. Rumusan

masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana konsep diri remaja putus sekolah di kelurahan Mamminase kecamatan Paletang kabupaten Pinrang dan bagaimana bentuk dukungan keluarga dalam membentuk konsep diri remaja putus sekolah di kelurahan Mamminase kecamatan Paletang kabupaten Pinrang. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui konsep diri remaja putus sekolah di kelurahan Mamminase kecamatan Paletang kabupaten Pinrang dan untuk mengetahui bentuk dukungan keluarga dalam membentuk konsep diri remaja putus sekolah di kelurahan Mamminase kecamatan Paletang kabupaten Pinrang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Hasil penelitiannya menjelaskan bahwa dari 6 responden yang menjadi subjek penelitian, 4 responden memiliki konsep diri negatif dan 2 responden memiliki konsep diri positif. Persamaan penelitian ini terletak dari fokus penelitian yang sama-sama membahas analisis konsep diri serta penggunaan metode kualitatif dalam penelitian. Sedangkan perbedaannya terletak pada subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian.

2. Penelitian Yayuk Triwahyuni pada tahun 2022 dalam skripsinya yang berjudul “Konsep Diri Penggemar *K-Pop*”. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana konsep diri mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau sebagai penggemar *k-pop*. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui konsep diri mahasiswa Fakultas Ilmu Ekonomi Universitas Islam Riau sebagai penggemar *k-pop*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Teknik yang digunakan yaitu *snowball sampling*. Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Riau dengan melibatkan 7 mahasiswa yang dijadikan sebagai informan penelitian.

Hasil penelitian yang didapat menunjukkan bahwa konsep diri penggemar *k-pop* mengarah pada konsep diri positif. Penelitian ini memiliki kesamaan yaitu sama-sama membahas konsep diri dan menggunakan metode penelitian yang sama yaitu metode penelitian kualitatif. Sedangkan untuk perbedaannya yaitu subjek penelitian yang menjadi informan atau partisipan yang digunakan dalam penelitian.

3. Penelitian Desy Rizki Angrainy pada tahun 2018 dalam skripsinya berjudul “Peran Komparasi Sosial Terhadap *Body Image* Pada Perempuan Obesitas”. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat peran antara komparasi sosial terhadap *body image* pada perempuan obesitas. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui peran antara komparasi sosial terhadap *body image* pada perempuan obesitas. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan desain penelitian korelasional. Variabel yang digunakan yaitu komparasi sosial sebagai variabel bebas dan *body image* sebagai variabel terikat. Responden yang digunakan berjumlah 314 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peran positif yang diberikan komparasi sosial terhadap *body image* pada perempuan obesitas. Persamaan penelitian ini terletak pada objek penelitian yaitu komparasi sosial atau *social comparison*. Sedangkan perbedaannya terletak pada subjek penelitian dan metode penelitian yang digunakan.

H. Definisi Operasional

Definisi operasional digunakan untuk menghindari kesalahpahaman serta kekeliruan pembaca terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam judul penelitian ini. Untuk itu, penulis menjelaskan beberapa istilah yang terkandung dalam skripsi ini.

1. Konsep Diri

Konsep diri menurut Alwater merupakan keseluruhan gambaran diri yang meliputi persepsi seseorang mengenai diri, perasaan serta nilai-nilai yang berhubungan erat dengan dirinya. Pamily juga mendefinisikan konsep diri sebagai suatu sistem dan kompleks dari keyakinan yang dimiliki oleh individu tentang dirinya sendiri termasuk sikap, persepsi, nilai-nilai dan tingkah laku yang unik dari individu tersebut.⁸ Konsep diri individu dapat digambarkan sebagai suatu sistem yang menjalankan dan mempengaruhi keseluruhan perilaku serta kemampuan berpikir individu. Konsep diri menjadi pengendali alam bawah sadar individu dan hal tersebut akan mempengaruhi tingkat kesadaran individu dalam setiap proses berpikir yang dilakukan dalam suatu waktu.

Suatu individu memiliki aspek-aspek serta dimensi yang melekat dalam membentuk konsep diri. Menurut William H. Fitts aspek-aspek tersebut diantaranya diri fisik, diri keluarga, diri pribadi, diri moral etik dan diri sosial. Aspek-aspek tersebut yang membantu individu dalam menemukan pandangan serta keyakinan terhadap konsep diri yang melekat pada dirinya.

2. *Social Comparison*

Social Comparison merupakan proses suatu individu mengevaluasi diri sendiri mulai dari kemampuan, opini, sikap, perasaan, fisik, pencapaian atau aspek lainnya dalam diri mereka sendiri dengan suatu individu atau kelompok lain.⁹ Festinger mendefinisikan *social comparison* sebagai suatu adaptasi sosial

⁸ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2019), hlm. 163-164.

⁹ Joshua J. Guyer and Thomas I. Vaughan-Jhonston, 'Social Comparisons (Upward and Downward)', *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (Cham: Springer International Publishing, 2020), h. 1.

kognitif yang dilakukan suatu individu dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain. Individu termotivasi untuk membandingkan dirinya dengan orang lain yang spesifik atau umum untuk menilai situasi sosial mereka sendiri. Individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain yang serupa dengan dirinya.¹⁰ Seseorang akan membandingkan dirinya berdasarkan kemampuan, sikap serta segala keyakinan-keyakinannya dengan orang lain.

Jones mengemukakan bahwa aspek-aspek yang melatarbelakangi suatu individu melakukan *social comparison* yaitu segala hal berkaitan dengan atribut fisik dan atribut sosial. Seseorang tersebut akan menjadi ragu terhadap akan segala sifat dan atribut fisik maupun atribut sosial yang melekat pada dirinya. Kecenderungan ini muncul karena adanya kemampuan evaluasi pada diri individu. Dorongan untuk mengevaluasi tersebut dapat terpenuhi dengan membandingkan dirinya dengan orang lain.

¹⁰ Imammul Insan, *Psikologi Sosial* (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2023), h. 45.