

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan penelitian yang telah dijelaskan mengenai analisis konsep diri berdasarkan aspek *social comparison* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam, maka penulis dapat mengambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Konsep diri erat kaitannya dengan berbagai tingkah laku yang dilakukan oleh suatu individu. Tingkah laku yang ditunjukkan dan diperlihatkan menunjukkan bagaimana konsep diri suatu individu dan mereka akan bertingkah laku sesuai konsep diri yang dimilikinya. Konsep diri individu terdiri dari konsep diri positif dan konsep diri negatif. Dalam penelitian ini, konsep diri informan dapat dilihat melalui berbagai aspek diantaranya aspek diri fisik, diri keluarga, diri pribadi, diri moral etik dan diri sosial. Setiap aspek yang digambarkan mewakili bagaimana pandangan informan terhadap suatu hal yang mereka jalani dalam kehidupannya. Sebagian besar informan masih memiliki konsep diri yang kurang baik dalam aspek diri fisik. Sebagai seorang perempuan, mereka terkadang masih sering merasa minder dan kurang percaya diri jika melihat perempuan lain yang memiliki fisik yang lebih ideal. Disisi lain pada aspek diri sosial, semua informan merasakan nyaman berada di lingkungan yang ditinggalinya saat ini. Hal ini terjadi karena adanya interaksi dan komunikasi yang baik antara mereka serta orang-orang disekitarnya. Begitupun untuk aspek pribadi, keluarga dan moral etik. Dengan konsep diri, individu dapat mengetahui bagaimana proses berpikir dan cara pandang dirinya

terhadap setiap hal yang mereka terapkan dan lakukan dalam kehidupan sehari-harinya.

2. Gambaran *social comparison* dapat dilihat dari bagaimana cara individu memandang serta menilai dirinya sendiri. Banyak informan merasa kurang percaya diri dengan penampilan, walau ada sebagainya yang menerima kepada fisiknya. Tetapi, sebagai seorang perempuan, mereka banyak mengalami ketidakpuasan terhadap fisiknya, sehingga mereka lebih cenderung membandingkan dirinya berdasarkan aspek fisik. Beberapa informan mengungkapkan memiliki hasrat selalu ingin tampil lebih maksimal dalam banyak hal. Hal ini terjadi karena informan seringkali mengalami rasa yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan cenderung memiliki pemikiran yang negatif terhadap tubuh yang dimilikinya. Hal tersebut yang menjadi salah satu alasan mereka membandingkan dirinya dengan orang lain. Selain itu, beberapa informan juga masih sering membandingkan prestasi dan kemampuan dirinya dengan orang lain. Hal ini terjadi karena mereka masih merasakan perasaan tertinggal dari teman seusianya. Kecenderungan *social comparison* terjadi karena adanya rasa ketidakpuasan individu terhadap dirinya sendiri. Sehingga, jalan keluar yang digunakan yaitu dengan membandingkan dirinya dengan orang lain. *Social comparison* menjadi sebuah kecenderungan yang banyak dilakukan oleh setiap individu. Hal tersebut awalnya agar mereka bisa memperbaiki dirinya menjadi lebih baik, tetapi karena kebiasaan tersebut yang semakin terus menerus dilakukan, membuat mereka mengalami berbagai perasaan seperti rasa ketidakpuasan, penyesalan, rendah diri dan berbagai perasaan yang menimbulkan pemikiran-pemikiran negatif bagi diri mereka. Sehingga

tak jarang banyak yang salah mengartikan perbandingan yang mereka lakukan dan banyak yang berjalan tak sesuai tujuan awal.

3. Konsep diri memiliki peran yang sangat penting terhadap setiap sikap dan perilaku individu, salah satunya terhadap kecenderungan *social comparison* yang dimiliki oleh individu yang sering membandingkan dirinya orang lain. Individu yang memiliki kecenderungan *social comparison* membutuhkan peran serta konsep diri agar setiap perbandingan yang dilakukannya dapat memberikan pengaruh positif bagi mereka setelahnya bukan justru memberikan pengaruh negatif bagi diri mereka. Dalam penelitian ini, kecenderungan yang informan lakukan membentuk konsep diri yang ada pada diri mereka tentang bagaimana pandangan, keyakinan dan gagasan yang timbul dari proses membandingkan diri yang mereka lakukan. Sehingga, konsep yang dihasilkan pun berbeda-beda, ada yang positif dan ada yang negatif. Informan yang memiliki konsep diri negatif yaitu informan AF dan informan GC. Konsep diri mereka masih dikategorikan negatif karena adanya perasaan-perasaan negatif dalam dirinya, seperti rasa tidak percaya diri atau rendah diri, pesimis, iri melihat pencapaian orang lain, merasa tidak disegani oleh banyak orang, merasa selalu tertinggal dari orang lain dan lain sebagainya. Sedangkan untuk informan NA, LA, UKH dan IN masih dikategorikan memiliki konsep diri yang positif jika dilihat berdasarkan aspek *social comparison*. Hal ini bisa diketahui karena adanya keinginan untuk memperbaiki diri, menerima kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya serta adanya keinginan kuat untuk belajar dan terus berkembang. Untuk itu, setiap individu harus dapat mengendalikan konsep diri yang mereka miliki agar setiap kecenderungan *social comparison* yang mereka lakukan dapat

membawa pengaruh positif bagi diri mereka dan memberikan pelajaran terbaik bagi kehidupan mereka sehari-hari.

B. Saran

Bedasarkan hasil penelitian yang sudah dijelaskan, maka penulis memberi saran yang ditunjukkan sebagai bahan evaluasi diri. Adapun saran tersebut diantaranya sebagai berikut :

1. Penulis memberi saran kepada setiap individu agar selalu berpikiran positif terhadap setiap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki dan tidak terpengaruh oleh lingkungan luar. Terutama bagi mahasiswa yang memiliki kecenderungan *social comparison* agar setiap kecenderungan yang dilakukan dapat membentuk suatu konsep diri yang positif bagi diri.
2. Saran untuk setiap individu, terkhusus mahasiswa agar senantiasa melakukan hal-hal positif yang dapat meningkatkan konsep diri, seperti mengikuti kegiatan ataupun mengikuti seminar yang dapat meningkatkan *value* diri agar terhindar dari persepsi negatif tentang diri sendiri dan menyebabkan rendahnya konsep diri pada mahasiswa.
3. Setiap konsep diri yang negatif muncul karena adanya kekeliruan pada diri sendiri. Untuk itu, cobalah untuk lebih mengenal diri sendiri lebih dari orang lain mengenai segala sesuatu yang dirasa turut serta dan berpengaruh terhadap perkembangan diri.