

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep *Social Comparison*

2.1.1. Definisi *Social Comparison*

Teori *social comparison* pertama kali dicetuskan oleh seorang psikolog ternama yang bernama Leon Festinger pada tahun 1954. Menurut Festinger dalam (Salsabila Auliannisa & Muhammad Ilmi Hatta, 2022) *social comparison* merupakan suatu perilaku kompetitif dalam proses hubungan sosial yang diakibatkan oleh adanya kebutuhan menilai diri yang dapat dipenuhi dengan membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Setiap orang yang melakukan *social comparison* sering membandingkan 2 hal yaitu pendapat serta kemampuan orang lain. Kemudian menurut Dinata & Pratama (2021) *social comparison* akan membuat individu merasa adanya dorongan bawaan untuk melakukan perbandingan antara diri mereka dengan orang lain yang bertujuan untuk mengevaluasi kemajuan individu tersebut. Menurut Schaefer & Thompson (2014) dalam (Septianningsih & Sakti, 2021) *social comparison* adalah tindakan membandingkan penampilan diri dengan orang lain untuk mengevaluasi diri.

Menurut Gerber et al., (2018) *social comparison* merupakan proses berpikir seseorang yang dipengaruhi oleh keberadaan orang lain dengan membandingkan dirinya sendiri berdasarkan aspek yang

dibentuk sosial. Setiap manusia membutuhkan *social comparison* guna meningkatkan performansi dan *self esteem* individu (Baldwin & Mussweiler, 2018). Dari berbagai pengertian diatas dapat di simpulkan bahwa *social comparison* merupakan proses pikir dimana seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain berdasarkan pada aspek yang dibentuk secara sosial serta hal ini merupakan dorongan setiap individu yang bertujuan untuk menilai kemampuan dan pendapatnya dengan orang lain.

2.1.2. Jenis *Social Comparison*

Menurut (Dinata & Pratama, 2021) jenis *social comparison* ada 2:

1) *Upward Comparison* (perbandingan ke atas)

Perbandingan tipe ini sering terjadi pada perempuan. Dimana perempuan sering membandingkan dirinya dengan orang lain baik di media sosial maupun di kehidupan sehari-hari. *Upward comparison* ini jika dilakukan dengan benar mampu meningkatkan motivasi seorang individu untuk menjadi lebih baik dari orang lain. *Social comparison* yang dilakukan pada *upward comparison* meliputi membandingkan bentuk tubuh dengan individu lain yang lebih baik serta yang memiliki penampilan yang lebih baik (Festinger, 1954).

2) *Downward Comparison* (perbandingan ke bawah)

Perbandingan tipe ini sering memberikan dampak positif karena mampu meningkatkan persepsi individu terhadap dirinya sendiri. *Downward comparison* ini biasanya terjadi ketika seorang

individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap tidak lebih baik darinya. *Social comparison* yang dilakukan pada *downward comparison* meliputi perbandingan bentuk tubuh yang lebih buruk serta penampilan yang lebih buruk jika dibandingkan dirinya sendiri.

Dari teori *social comparison* dapat dilihat bahwa terdapat 3 motif dasar manusia dalam menentukan jenis *social comparison* (Meier et al., 2018) diantaranya ialah :

- a. Jika seorang individu merasa tertarik pada penilaian diri yang lebih akurat maka dia akan berusaha membandingkan dengan individu lain yang dianggap serupa.
- b. Jika seorang individu merasa memiliki dorongan untuk memperbaiki diri maka dia akan mengarahkan perbandingan tersebut dengan individu lain yang dianggap lebih baik dari dirinya (*upward comparison*).
- c. Jika seorang individu sedang merasa harga diri atau kondisi kesejahteraannya sedang berada di bawah ancaman, maka individu tersebut biasanya akan memiliki motivasi untuk memulihkan dengan cara melakukan perbandingan antara dirinya dengan orang lain yang dianggap kurang beruntung (*downward comparison*).

2.1.3. Dimensi *Social Comparison*

Dalam *social comparison* terdapat 2 Dimensi yang disebutkan oleh Gibbons & Buunk (1999) dan Schaufeli & Buunk (1996) dalam

(Amarina & Laksmiwati, 2021) yang berpacu pada Festinger (1954) diantaranya :

a. *Ability*

Setiap individu yang melakukan *social comparison* tentang kemampuan dirinya sendiri dengan orang lain memiliki tujuan untuk meningkatkan performansi dan *self esteem* pada dirinya (Bellizzi, Blank & Oakes, 2006). *Ability* ini menjelaskan bahwa perbandingan sosial yang dilakukan seorang individu berfokus pada evaluasi kemampuan individu. Seseorang akan berusaha menyamakan dengan lingkungannya, sehingga seorang individu akan berusaha menyamakan sebuah perbedaan dengan orang lain. Individu akan berusaha mengubah dirinya menjadi lebih baik lagi.

b. *Opinion*

Setiap Individu pasti memiliki pendapat serta opini yang berbeda- beda. Oleh karena itu, seseorang akan selalu melakukan *social comparison* tentang pendapat dan opininya dengan orang lain yang bertujuan untuk menilai opini serta pendapatnya supaya lebih diterima oleh sekitarnya. Dimensi *social comparison* berikutnya menjelaskan bahwa perbandingan sosial ini berfokus pada cara bagaimana individu tersebut berfikir. Pada aspek ini seseorang lebih sering membandingkan pendapatnya dengan pendapat orang lain.

2.1.4. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi *Social Comparison*

Faktor- faktor yang dapat mempengaruhi *social comparison* yang dilakukan individu menurut Schaufeli & Buunk (1996) sebagai berikut :

a. Faktor Lingkungan

Lingkungan menjadi salah satu faktor pencetus yang dapat mempengaruhi seorang individu untuk melakukan *social comparison* karena lingkungan yang secara tidak langsung mampu memberikan peluang untuk berinteraksi sehingga seseorang dapat melakukan perbandingan sosial dengan orang lain.

b. Faktor Disposisional

Faktor disposisional ini merupakan gabungan dari berbagai faktor internal individu seperti faktor biologis (karakter) serta kepribadian.

Menurut Garcia et al (2013) terdapat faktor- faktor lain yang mempengaruhi *social comparison* diantaranya yaitu :

a. Faktor Individu

Faktor ini setiap individu akan berbeda – beda. Dimensi kerja relevan, terdapat persamaan saingan dan individu memiliki kedekatan hubungan dengan mereka, serta individu memiliki beberapa perbedaan yang berkaitan dengan *social comparison* secara lebih umum.

b. Faktor Situasional

Faktor ini merupakan faktor- faktor *social comparison* yang dapat mempengaruhi seorang individu dengan posisi serupa seperti kedekatan dengan standar (contohnya : peringkat 1 vs peringkat akhir), jumlah pesaing (contohnya : sedikit vs banyak), garis kesalahan kategori sosial (contohnya : perselisihan antar vs dalam kategori sosial), dan lain sebagainya.

Seorang individu dapat memilih target perbandingan bergantung pada motivasi perbandingan. Apabila seseorang ingin merasa lebih baik lagi tentang diri mereka sendiri di banding orang lain, maka orang tersebut dapat memilih individu lain yang menurutnya lebih buruk daripada dirinya sendiri. Namun sebaliknya, jika seseorang ingin memperbaiki diri maka harus memilih individu lain yang lebih tinggi untuk target perbandingan. Dari pemaparan diatas dapat diketahui bahwa faktor- faktor yang dapat menyebabkan *social comparison* adalah faktor lingkungan, disposisional, individu, dan situasional.

2.1.5. Aspek *Social Comparison*

Menurut Wheeler dan Miyake dalam (Verduyn et al., 2020) seorang individu sering melakukan *social comparison* dengan orang lain dalam aspek yang sangat bervariasi, diantaranya :

a. Kepribadian (*Personality*)

Menurut Kinichi and Kreitner dalam (Simbolon, 2008) *personality* merupakan sebuah kombinasi karakteristik mental

dengan stabilitas fisik yang mampu memberikan identitas pada individu untuk melakukan interaksi dengan orang lain. Sedangkan menurut Feist (2010) kepribadian yaitu karakteristik unik permanen yang membuat perilaku setiap individu menjadi konsisten serta individual.

Setiap orang tentunya memiliki karakteristik kepribadian yang berbeda-beda sehingga ketika seorang individu melihat orang lain dengan kepribadian yang berbeda dengan dirinya maka ia akan melakukan perbandingan antara kepribadian dirinya dengan kepribadian orang lain.

b. Kekayaan (*Wealth*)

Kekayaan merupakan harta ataupun benda yang dimiliki seseorang dalam jumlah yang melimpah. Dalam aspek ini, seseorang sering membandingkan harta kekayaan yang dimiliki dengan harta kekayaan yang dimiliki orang lain.

Dalam hal ini, ketika seorang individu melakukan *upward comparison* maka akan membawa dampak yang positif karena ia akan bekerja lebih giat lagi dan menabung lebih rajin lagi agar memiliki harta yang melimpah. Namun, apabila seorang individu melakukan *downward comparison* maka akan membawa dampak negatif karena ia akan merasa iri dan dengki dengan apa yang telah dimiliki orang lain.

c. Gaya Hidup (*Life Style*)

Menurut Kotler dalam (Selvi & Ningrum, 2020) gaya hidup merupakan pola hidup seorang individu yang

diekspresikan dalam segala minat (hal penting yang harus dipertimbangkan dalam lingkungan), aktivitas (bagaimana orang tersebut menghabiskan waktu) serta opini.(apa yang dipikirkan orang tersebut tentang dirinya dan lingkungannya). Sama dengan *personality* dan kekayaan, gaya hidup setiap orang juga tentunya berbeda- beda. Hal ini sesuai dengan dimana dan bagaimana ia hidup dan menetap.

d. Daya Tarik Fisik (*Physical Attractiveness*)

Kepribadian mampu membentuk seseorang, kemudian penampilan fisik akan dibentuk. Daya tarik yang dimiliki seseorang akan berbeda- beda. Cara seseorang untuk menarik perhatian orang lain berbeda- beda seperti ada yang memilih menarik orang lain dengan penampilan fisik dan ada yang menarik orang lain dengan attitudenya. Karena perbedaan daya tarik yang dimiliki.

Aspek- aspek *social comparison* menurut Festinger (1954) diantaranya :

- a. Evaluasi individu terhadap pendapat serta penilaian kemampuan diri secara akurat (*Evaluate opinions and abilities accurately*).
- b. Evaluasi individu dengan melakukan perbandingan dengan orang lain (*Evaluate through comparisons with other people*).

c. Evaluasi individu dengan cara melakukan perbandingan dengan orang lain yang sebaya dengan dirinya (*Prefer to compare with similar other*).

Menurut Jones (2001) dalam (Wahyuni & Wilani, 2019) aspek- aspek *social comparison* yakni :

a. Aspek perbandingan tinggi tubuh, yaitu seorang individu membandingkan tinggi tubuhnya dengan tinggi tubuh yang dimiliki orang lain. Contohnya seperti tinggi atau pendek.

b. Aspek perbandingan berat badan, yaitu seorang individu membandingkan ukuran tubuh yang dimiliki dengan ukuran tubuh milik orang lain. Contohnya seperti gemuk, langsing atau ideal.

c. Aspek perbandingan bentuk tubuh, yakni dimana seorang individu membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh orang lain. Contohnya seperti proporsi tulang bongsor atau kecil.

d. Aspek perbandingan bentuk wajah, yakni dimana seorang individu membandingkan bentuk wajahnya dengan milik orang lain. Contohnya seperti tirus, cantik, dagu lancip, gigi rapi dan tidak memiliki jerawat.

e. Aspek perbandingan gaya, yakni dimana seorang individu membandingkan kemampuannya dalam bermake up, berpakaian atau memakai atribut agar dilihat orang lain. Contohnya seperti pandai berpenampilan dan keren.

Menurut Schaefer & Thompson (2014), terdapat lima ciri fisik yang menjadi fokus perbandingan seseorang saat melakukan *social comparison*, yaitu:

a. Tampilan fisik (*Physical appearance*), di mana seseorang akan cenderung membandingkan penampilan fisiknya dengan individu lain.

b. Bobot tubuh (*Weight*), di mana seseorang akan membandingkan berat badannya dengan berat badan orang lain.

c. Bentuk tubuh (*Body shape*), di mana seseorang akan membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh orang lain. Sebagai contoh, seorang wanita mungkin akan membandingkan tubuhnya dengan tubuh ramping milik wanita lain.

d. Ukuran tubuh (*Body size*), di mana seseorang akan membandingkan ukuran tubuhnya dengan ukuran tubuh orang lain, seperti lingkaran pinggang, lingkaran dada, dan bagian tubuh lainnya.

e. Lemak tubuh (*Body fat*), di mana seseorang akan membandingkan kadar lemak di bagian tubuh yang cenderung menumpuk lemak dengan orang lain. Sebagai contoh, seorang wanita mungkin akan membandingkan lemak pada pipi dan perutnya dengan orang lain.

2.2. Konsep *Self- Esteem*

2.2.1. Definisi *Self- Esteem*

Self esteem menurut Heatherton dan Polivy (1991) merupakan penilaian pribadi yang diekspresikan dalam tingkah laku yang ditunjukkan pada dirinya sendiri tentang keberhargaan. Penilaian ini dapat berupa penolakan ataupun penerimaan yang mengindikasikan sejauhmana individu tersebut percaya akan kemampuan, keberhasilan serta rasa berharga pada dirinya sendiri (Jordan, 2018). Sedangkan menurut (Baron & Byrane , 2003) *self esteem* merupakan evaluasi diri yang dibuat oleh individu yang ditunjukkan dalam bentuk sikap terhadap diri sendiri yang memiliki rentang tinggi dan rendah. *Self-esteem* yang tinggi terjadi apabila seorang individu memandang baik pada dirinya sendiri dan menyukai dirinya sendiri. Sedangkan *Self-esteem* yang rendah adalah keadaan ketika seorang individu merasa tidak puas dengan pencapaian yang dimilikinya dan memandang negatif terhadap dirinya sendiri.

Adapun menurut Rosenberg (dalam Martín, Núñez, Navarro, dan Grijalvo, 2007) harga diri merupakan perasaan dan pikiran individu mengenai penilaian terhadap diri sendiri yang menganggap dirinya berharga. Penilaian tersebut berupa penilaian positif atau negatif terhadap dirinya sejauh mana individu tersebut merasa berharga dan menerima dirinya sendiri. Dideskripsikan juga sebagai nilai diri atau perasaan menerima diri sendiri secara menyeluruh berdasarkan pada keyakinan mengenai apa dan siapa diri kita sebenarnya. Lerner dan Spanier (dalam Ghufroon & Risnawita,2011) mengartikan *self esteem*

sebagai penilaian yang dilakukan oleh individu untuk dirinya sendiri, baik dalam penilaian yang menguntungkan maupun merugikan dan kemudian dikaitkan dengan konsep dirinya tersebut.

Menurut Rosenberg (dalam Wahyuni, 2014) tingkat *self esteem* individu dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

- a. Karakteristik individu dengan *self esteem* tinggi yaitu merasa bahwa dirinya berharga, merasa memiliki banyak hal baik, merasa mampu dengan kemampuannya, menghormati dirinya sendiri, bersikap positif terhadap berbagai hal dan merasa puas dengan diri sendiri.
- b. Karakteristik individu dengan *self esteem* yang rendah yaitu menilai diri secara negatif, ragu dengan kemampuannya, merasa tidak dihargai dan dihormati, merasa menjadi orang yang gagal, tertekan serta merasa tidak berguna.

Berdasarkan beberapa pengertian dari berbagai tokoh diatas, dapat disimpulkan bahwa *self esteem* adalah evaluasi secara keseluruhan yang dilakukan oleh individu untuk dirinya sendiri, baik secara menguntungkan maupun merugikan yang kemudian mempengaruhi perilakunya dalam kehidupan sehari-hari.

2.2.2. Dimensi *Self-Esteem*

Dimensi *self esteem* menurut Heartherton dan Polivy (1991) terdapat 3 komponen utama yaitu :

a. *Performance Self Esteem*

Mengacu pada kompetensi umum seseorang meliputi kecerdasan, hasil prestasi sekolah, kemampuan diri, keyakinan diri, efikasi diri, dan agensi diri.

b. *Social Self Esteem*

Mengacu pada bagaimana seseorang mempercayai pandangan orang lain terhadap mereka. Jika orang lain terutama orang-orang yang penting menghargai mereka, maka mereka akan memiliki harga diri sosial yang tinggi. Seseorang dengan harga diri sosial yang rendah akan merasakan kecemasan ketika berada di hadapan umum dan sangat khawatir tentang citra mereka dan pandangan orang lain tentang mereka.

c. *Physical Appearance Self Esteem*

Mengacu pada bagaimana seseorang melihat penampilan fisik mereka termasuk keterampilan, penampilan menarik, citra tubuh, dan juga stigma terkait ras dan etnis.

2.2.3. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi *Self- Esteem*

Self-esteem adalah penilaian atau evaluasi yang seseorang miliki terhadap diri sendiri, dan faktor-faktor ini dapat memiliki dampak positif atau negatif terhadap tingkat *self-esteem*

seseorang (Krueger et.,al, 2003). Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi *self-esteem*:

1. Pengalaman Kehidupan Awal

Pengalaman di masa kanak-kanak dan remaja dapat sangat mempengaruhi perkembangan *self-esteem*. Pengalaman positif seperti dukungan keluarga yang kuat, pengakuan atas prestasi, dan lingkungan sosial yang positif dapat meningkatkan *self-esteem*. Sebaliknya, pengalaman traumatis, penolakan, atau kekurangan dukungan sosial dapat merendahkan *self-esteem*.

2. Dukungan Sosial

Lingkungan sosial, termasuk keluarga, teman, dan komunitas, memainkan peran penting dalam membentuk *self-esteem* seseorang. Dukungan sosial yang positif dan kasih sayang dari orang-orang di sekitarnya dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri.

3. Prestasi Pribadi

Meraih prestasi dalam berbagai bidang seperti akademik, pekerjaan, olahraga, atau seni dapat berdampak positif terhadap *self-esteem*. Prestasi ini dapat memberikan perasaan kompetensi dan keberhasilan.

4. Penerimaan Diri

Memiliki gambaran positif tentang diri sendiri, menerima kelebihan dan kekurangan, serta memiliki

persepsi realistis tentang diri sendiri dapat berkontribusi pada *self-esteem* yang tinggi.

5. *Body Image* (Citra Tubuh)

Persepsi tentang penampilan fisik dapat mempengaruhi *self-esteem*. Orang yang memiliki pandangan positif terhadap citra tubuhnya cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi.

6. *Social Comparison*

Membandingkan diri dengan orang lain bisa memiliki dampak pada *self-esteem*. Komparasi yang konstan dan merasa lebih rendah dari orang lain dapat merendahkan *self-esteem*.

7. Stigma Sosial

Stigma yang berkaitan dengan atribut seperti gender, etnis, orientasi seksual, dan cacat fisik atau mental dapat merendahkan *self-esteem* individu yang terpengaruh oleh stigma tersebut.

8. Dukungan Diri Internal

Kemampuan untuk memberikan dukungan dan penguatan kepada diri sendiri dalam situasi sulit atau saat menghadapi kegagalan dapat membantu menjaga *self-esteem*.

Menurut Ghufro dan Risnawita (2016) faktor-faktor yang mempengaruhi *self-esteem* meliputi :

a. Faktor Jenis Kelamin

Pria cenderung memiliki *self esteem* yang lebih tinggi daripada wanita. Hal ini dikarenakan pada wanita terdapat perasaan kurang mampu, kepercayaan diri yang rendah dan perasaan yang harus dilindungi. Pendapat ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Coopersmith (1967) yang menyebutkan bahwa wanita memiliki *self esteem* yang lebih rendah daripada pria.

b. *Intelegensi*

Self esteem yang tinggi dapat meningkatkan prestasi akademik yang tinggi pula jika dibandingkan dengan seseorang yang memiliki *self esteem* yang rendah (Coopersmith, 1967). Seseorang dikatakan memiliki *self esteem* yang tinggi apabila memiliki skor hasil prestasi yang baik dan selalu berusaha keras.

c. *Kondisi Fisik*

Tinggi badan serta daya tarik fisik memiliki hubungan yang erat dengan *self esteem* (Coopersmith, 1967). Seseorang yang memiliki fisik yang menarik cenderung memiliki *self esteem* yang lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang memiliki fisik yang kurang menarik. Menurut Uppamanyu et.,al (2014) penampilan fisik yang tidak sesuai kemauan atau ideal diri seseorang akan menentukan tinggi rendahnya *self esteem* seseorang.

Faktor individu berupa kondisi fisik dapat mempengaruhi pertumbuhan konsep diri individu . Kecacatan dan kelemahan yang dimiliki individu dapat menumbuhkan persepsi yang negatif ketika memandang keadaan dirinya, misalnya timbulnya perasaan malu, minder dan perasaan tidak berharga.

d. Lingkungan Keluarga

Anak akan memiliki *self esteem* yang baik apabila menerima perlakuan adil, diberikan kesempatan untuk aktif dan di didik secara demokratis (Coopersmith, 1967).

Keluarga harus menciptakan kondisi dasar untuk mencapai perkembangan *self esteem* anak yang baik karena keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan *self esteem* anak.

Menurut Febristi (2020) seseorang yang mengalami *broken home* akibat perceraian orang tuanya akan merasakan tidak mendapatkan kasih sayang serta rasa aman yang cukup sehingga akan berdampak pada psikis maupun perkembangan *self esteem* individu tersebut. Pada individu yang memiliki perkembangan *self esteem* buruk akibat dampak dari masalah tersebut akan menunjukkan sikap kurang menerima, kurang menghargai diri serta menyalahkan diri sendiri.

e. Lingkungan Sosial

Self esteem biasanya dijelaskan dalam konsep- konsep kesuksesan, nilai dan mekanisme pertahanan diri (Coopersmith, 1967). Kesuksesan tersebut dapat tercapai melalui berbagai pengalaman dalam lingkungan. Pembentukan *self esteem* juga dipengaruhi oleh faktor sosial diantaranya teman sebaya dan lingkungan sekitar. Kebiasaan mengikuti teman sebaya atau orang lain disekitar yang disebut sebagai FOMO (*Fear Of Missing Out*) juga dapat menjadi sebagai penentu *self esteem* individu tersebut (Febristi, 2020). Lingkungan dapat mempengaruhi *self esteem* karena ketika individu berada dilingkungan yang ramah maka dapat menjadikan *self esteem* individu tersebut baik. Namun, ketika individu berada di lingkungan yang meremehkan atau keras maka dapat menjadikan *self esteemnya* buruk karena perasaan takut (Webb & McCormick, 2014).

Menurut Coopersmith (1967) faktor yang mempengaruhi *self esteem* diantaranya pengalaman, pola asuh, lingkungan dan sosial ekonomi. Selain itu, terdapat pula beberapa faktor yang dapat meningkatkan atau menurunkan penghargaan seseorang terhadap dirinya meliputi penerimaan atau penghargaan terhadap dirinya, kepemimpinan atau popularitas, keluarga atau orang tua serta asertivitas.

2.2.4. Aspek *Self-Esteem*

Menurut Rosenberg (Tafarodi & Milne, 2002), ada dua aspek *self-esteem* yang dapat diidentifikasi:

1. *Self Competence*

Aspek ini berhubungan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan dan potensinya. Individu dengan *self competence* yang positif cenderung merasa mampu, efektif, dapat mengendalikan situasi, dan dapat diandalkan. Mereka akan merasa puas dengan kemampuan mereka sendiri.

2. *Self Liking*

Aspek ini mencerminkan perasaan positif terhadap diri sendiri dalam konteks sosial. Penilaian sosial dari orang lain terhadap individu ini menjadi faktor yang mempengaruhi *self liking*. Orang dengan *self liking* yang tinggi akan merasa berharga dan memiliki pandangan yang positif tentang diri mereka dalam interaksi dengan orang lain.

Sedangkan menurut Reasoner (1982), terdapat lima aspek *self-esteem*:

1. *Sense of Security*

Aspek ini mengacu pada perasaan aman dan percaya diri saat bertindak atau berperilaku. Individu dengan *sense of security* akan merasa yakin dengan apa yang mereka lakukan dan tidak takut membuat kesalahan. Mereka memiliki keyakinan diri dan tidak cemas terhadap hasil atau reaksi dari tindakan mereka.

2. *Sense of identity*

Merupakan kemampuan pengenalan individu terkait sejauh mana potensi, keterampilan dan keberartian tentang dirinya sendiri.

3. *Sense of Belonging*

Yaitu perasaan yang timbul saat individu dianggap sebagai bagian dari kelompoknya, merasa penting serta dibutuhkan oleh orang lain. Ketika individu merasa sebagai bagian dari kelompoknya, merasa

4. *Sense of Purpose*

Merupakan perasaan termotivasi, dimana individu memiliki keyakinan bahwa dirinya akan berhasil mencapai tujuan yang diinginkannya.

5. *Sense of Personal Competence*

Merupakan kesadaran individu bahwa dia dapat mengatasi segala tantangan dan masalah yang dihadapi dengan keterampilan, usaha, serta cara sendiri.

2.3. **Hubungan *Social Comparison* Dengan *Self-Esteem***

Social comparison merupakan proses membandingkan diri dengan orang lain dalam hal kemampuan, penampilan, atau prestasi (Syachfira, N., & Nawangsih, 2020). Kaitannya dengan harga diri rendah telah diteliti dalam beberapa penelitian yang relevan, dalam sebuah penelitian Sari, I. A. W. P., Suarya (2018)

ia menemukan bahwa citra tubuh remaja perempuan dipengaruhi oleh *social comparison* dan *self esteem* dan memiliki tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$). Sebuah penelitian lain menemukan bahwa perilaku perbandingan sosial menyebabkan penurunan harga diri individu dan menyebabkan individu memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri sehingga cenderung lebih rentan terhadap depresi dan penyakit (Hastuti, 2018). Dalam penelitian lain ditemukan bahwa semakin sering dewasa awal melakukan perbandingan sosial, maka harga diri akan semakin rendah dan sebaliknya, jika perbandingan sosial semakin rendah, maka harga diri akan semakin tinggi (Perempuan et al., 2017).

Penelitian Fauziah dan Kurniawati (2021) menunjukkan bahwa semakin sering terlibat dalam perbandingan sosial, semakin tinggi tingkat kecemasan sosial dan depresi yang dialami. Perbandingan sosial tidak hanya mempengaruhi harga diri, tetapi juga dapat memicu masalah psikologis. Selain itu, jenis kelamin, usia, dan penggunaan media sosial juga dapat mempengaruhi hubungan antara perbandingan sosial dan harga diri. Penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat meningkatkan perilaku perbandingan sosial dan berkontribusi pada harga diri yang rendah. Karena perbandingan sosial dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, sangat penting bagi individu untuk mengurangi perilaku tersebut dan meningkatkan harga diri. Hal

ini akan membantu menciptakan citra diri yang positif dan kesehatan mental yang baik.

Hubungan antara *social comparison* dan *self-esteem* pada pengguna media sosial dapat kompleks dan bervariasi tergantung pada beberapa faktor seperti jenis perbandingan yang terjadi, kecenderungan individu untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain, dan dampak dari hasil perbandingan tersebut terhadap *self-esteem*. Beberapa penelitian telah mengidentifikasi pola hubungan antara *social comparison* dan *self-esteem* pada pengguna media sosial. Studi-studi menunjukkan bahwa sering terlibat dalam perbandingan sosial negatif (dimana seseorang merasa lebih rendah atau kurang baik dibandingkan dengan orang lain) dapat berdampak negatif pada *self-esteem*. Melihat postingan orang lain yang tampaknya memiliki hidup yang lebih baik atau lebih sukses dapat menyebabkan perasaan tidak puas dengan diri sendiri dan merendahkan harga diri. (Vogel et al., 2014).

Individu cenderung untuk melakukan perbandingan dengan mereka yang dianggap lebih baik daripada mereka dalam aspek tertentu. Ini dapat mempengaruhi *self-esteem* jika perbandingan tersebut berulang dan tidak seimbang. Jika pengguna media sosial secara terus-menerus membandingkan diri mereka dengan individu-individu yang memiliki prestasi atau penampilan yang lebih baik, ini dapat mengganggu *self-*

esteem mereka. (Perloff, 2014). *Social comparison* dapat dilakukan ke arah yang lebih baik (*upward*) atau yang lebih buruk (*downward*) daripada diri sendiri. Perbandingan ke arah yang lebih baik bisa merendahkan *self-esteem*, sementara perbandingan ke arah yang lebih buruk dapat meningkatkan *self-esteem* dengan memberikan perasaan superioritas. Namun, perbandingan ke arah yang lebih buruk juga dapat mengarah pada perasaan bersalah atau kasihan terhadap individu lain. (Wills, 1981). Penting untuk diingat bahwa dampak *social comparison* terhadap *self-esteem* dapat dipengaruhi oleh konteks media sosial tertentu serta faktor-faktor pribadi seperti kepribadian, pengalaman hidup, dan dukungan sosial. Individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah sejak awal mungkin lebih rentan terhadap dampak negatif dari perbandingan sosial.

