

PERBANDINGAN SOSIAL



Brigitan Argasiam

Perbandingan Sosial

Brigitan Argasiam



UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Perbandingan Sosial

Brigitan Argasiam

Desain Cover :
Brigitan Argasiam

Sumber :
Press.unaki.ac.id

Tata Letak :
Brigitan Argasiam

Proofreader :
Nalla Fitri Areh

Ukuran :
8 Halaman, 82 Halaman, Uk: 15.5x23 cm

ISBN :
978-623-89867-9-8

Cetakan Pertama :
Juli, 2025

Hak Cipta 2025, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2025 by Unakipress Publisher
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.



KATA PENGANTAR

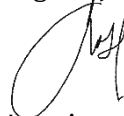
Buku "Perbandingan Sosial" merupakan panduan komprehensif yang mengeksplorasi salah satu konsep utama dalam Psikologi Sosial: perbandingan sosial. Melalui lensa teori perbandingan sosial yang pertama kali diusulkan oleh Leon Festinger, buku ini menguraikan bagaimana individu menilai diri mereka sendiri dengan membandingkan diri dengan orang lain, baik secara sadar maupun tidak sadar.

Buku ini tidak hanya menjelaskan dasar-dasar teori, tetapi juga mencakup penelitian terbaru yang menunjukkan bagaimana perbandingan sosial berperan penting dalam berbagai aspek kehidupan modern, termasuk identitas diri, motivasi, hubungan antarindividu, serta tindakan altruistik. Fenomena ini kerap dipicu oleh pengaruh media sosial, kompetisi di tempat kerja, dan lingkungan sosial yang kompleks.

Disajikan dalam bab-bab yang tersusun rapi, buku ini menyelami faktor-faktor yang memengaruhi perbandingan sosial, baik dari sisi individu maupun sosial. Buku ini juga menguraikan aspek altruistik, menyoroti bagaimana perbandingan sosial dapat memicu tindakan kebaikan serta motivasi untuk membantu orang lain. Selain itu, pembaca akan diajak untuk memahami dampak dari perbandingan sosial upward (membandingkan diri dengan yang lebih baik) dan downward (membandingkan diri dengan yang lebih rendah) terhadap kesejahteraan mental dan sosial individu.

Ditulis dengan pendekatan akademis namun tetap mudah dipahami, buku ini ideal untuk mahasiswa psikologi, dosen, dan praktisi yang tertarik mendalami dinamika sosial serta pengaruhnya dalam kehidupan sehari-hari. "Perbandingan Sosial" menjadi sumber rujukan penting bagi siapa pun yang ingin memahami bagaimana cara kita melihat diri kita sendiri dipengaruhi oleh orang lain di sekitar kita.

Semarang, 10 Juli 2025



[Brigitan Argasiam]
Penulis

DAFTAR ISI

PERBANDINGAN SOSIAL

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
BAB I	1
PENGENALAN PERBANDINGAN SOSIAL.....	1
A. Definisi Perbandingan Sosial.....	1
B. Sejarah dan Teori Festinger	3
C. Jenis-Jenis Perbandingan Sosial	6
D. Tujuan dan Fungsi Perbandingan Sosial dalam Psikologi.....	9
E. Peran Perbandingan Sosial dalam Pembentukan Identitas Diri...13	
BAB II.....	18
PROSES DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERBANDINGAN SOSIAL	18
A. Faktor Individu yang Mempengaruhi Perbandingan Sosial	18
B. Faktor Sosial yang Mempengaruhi Perbandingan Sosial	21
C. Media Sosial dan Pengaruhnya terhadap Perbandingan Sosial....	25
D. Peran Pengalaman Masa Lalu dalam Perbandinga Sosial	29
E. Bias Kognitif dalam Perbandingan Sosial.....	33
BAB III	37
DAMPAK PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP IDENTITAS DIRI DAN KESEJAHTERAAN MENTAL.....	37
A. Perbandingan Sosial dan Pembentukan Identitas Diri.....	37
B. Dampak Perbandingan Upward dan Downward Terhadap Kesejahteraan	40
C. Keterkaitan Perbandingan Sosial Dengan Depresi dan Kecemasan	42
D. Teori Kesejahteraan Psikologis dalam Konteks Perbandingan Sosial.....	44
E. Strategi Coping Terhadap Dampak Negatif Perbandingan Sosial44	
BAB IV	49
PERBANDINGAN SOSIAL DALAM KONTEKS SOSIAL DAN BUDAYA	49
A. Perbandingan Sosial dalam Kelompok dan Komunitas	49
B. Perbandingan Sosial dalam Gender, Ras, dan Kelas Sosial.....	51
C. Media Sosial dan Perbandingan Sosial.....	54

D. Pengaruh Sosial dan Normatif dalam Perbandingan Sosial.....	56
BAB V.....	60
PERBANDINGAN SOSIAL DAN ALTRUISTIK.....	60
A. Konsep Altruistik dalam Psikologi Sosial	60
B. Perbandingan Sosial Sebagai Pemicu Tindakan Altruistik.....	62
C. Perbandingan Sosial dan Empati.....	64
D. Pengaruh Media Sosial terhadap Altruistik	64
E. Perbandingan Sosial dalam Filantropi dan Sukarelawan	64
DAFTAR PUSTAKA.....	72

BAB I

PENGENALAN PERBANDINGAN SOSIAL

A. Definisi Perbandingan Sosial

Perbandingan sosial adalah sebuah proses psikologis di mana individu menilai diri mereka sendiri dengan membandingkan kondisi, kemampuan, atau pendapat mereka dengan orang lain. Konsep ini pertama kali diusulkan oleh Leon Festinger pada tahun 1954 dalam teorinya yang dikenal sebagai *Social Comparison Theory*. Menurut Festinger, perbandingan sosial adalah kebutuhan dasar manusia untuk mengevaluasi diri mereka, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Dalam upayanya untuk memperoleh penilaian yang lebih objektif mengenai diri sendiri, individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang memiliki standar atau kondisi serupa.

Menurut Festinger (1954), ada dua alasan utama mengapa individu melakukan perbandingan sosial: pertama, untuk memperoleh informasi yang lebih akurat mengenai kemampuan atau nilai diri mereka; dan kedua, untuk meningkatkan atau mempertahankan harga diri mereka. Dalam konteks ini, perbandingan sosial menjadi alat evaluasi yang sangat penting bagi individu untuk memahami posisi mereka dalam kelompok sosial mereka.

Lebih lanjut, Festinger mengemukakan bahwa individu tidak hanya membandingkan diri mereka dengan orang-orang yang sebanding (misalnya, teman sebaya atau rekan kerja), tetapi juga dengan mereka yang memiliki kondisi yang lebih baik (upward comparison) atau kondisi yang lebih buruk (downward comparison). Perbandingan sosial upward



terjadi ketika seseorang membandingkan diri mereka dengan individu yang dianggap lebih baik atau lebih berhasil, sementara perbandingan sosial downward terjadi ketika seseorang membandingkan diri mereka dengan individu yang dianggap lebih buruk atau kurang berhasil. Keduanya memiliki dampak yang berbeda pada kesejahteraan mental individu.

Sebagai contoh, dalam perbandingan sosial upward, seseorang mungkin merasa tidak puas dengan dirinya sendiri karena merasa lebih rendah dibandingkan orang lain yang dianggap lebih sukses atau memiliki pencapaian yang lebih tinggi. Sebaliknya, perbandingan sosial downward sering kali meningkatkan rasa percaya diri karena individu merasa lebih baik jika dibandingkan dengan orang yang berada dalam posisi yang lebih buruk atau menghadapi kesulitan yang lebih besar.

Menurut *Festinger* (1954), fenomena ini terjadi secara tidak sadar dan dapat terjadi dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari pencapaian akademik, pekerjaan, hingga penampilan fisik. Bahkan, dalam kehidupan modern yang penuh dengan pengaruh media sosial, perbandingan sosial menjadi lebih intensif dan sering terjadi. *Social comparison* dalam media sosial, misalnya, dapat menciptakan rasa tidak puas pada individu yang sering melihat kehidupan orang lain yang tampaknya lebih sempurna dan lebih bahagia.

Teori perbandingan sosial ini juga mendapatkan perhatian lebih dalam penelitian psikologi sosial. Menurut *Collins* (1996), perbandingan sosial berfungsi untuk memberi individu rasa kontrol terhadap dunia sosial mereka. *Collins* menyatakan bahwa ketika seseorang melakukan perbandingan sosial, mereka tidak hanya berusaha menilai diri mereka secara objektif, tetapi juga mencoba membentuk identitas mereka dalam

konteks sosial yang lebih luas. Proses ini membantu mereka mengatur aspirasi dan menentukan apa yang dianggap sebagai tujuan atau standar yang ingin dicapai.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh *Buunk dan Gibbons* (2007) menegaskan bahwa perbandingan sosial berperan penting dalam peningkatan motivasi. Mereka menemukan bahwa perbandingan sosial yang terjadi dalam konteks kompetitif, seperti di tempat kerja atau di sekolah, sering kali memotivasi individu untuk mencapai tingkat kinerja yang lebih tinggi. Namun, perbandingan yang terlalu sering dan berlebihan dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan penurunan harga diri.

Menurut *Tesser* (2000), meskipun perbandingan sosial dapat berfungsi sebagai motivasi, dampaknya terhadap kesejahteraan individu sangat bergantung pada jenis perbandingan yang dilakukan. Perbandingan sosial yang bersifat upward dapat memicu perasaan tidak puas, sementara perbandingan sosial downward dapat memberikan rasa lebih baik terhadap diri sendiri, tetapi juga bisa menyebabkan sikap sombong dan merendahkan orang lain. Oleh karena itu, pemahaman tentang bagaimana perbandingan sosial mempengaruhi individu sangat penting dalam memahami dinamika sosial dan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, *social comparison* adalah konsep fundamental dalam psikologi sosial yang menjelaskan bagaimana individu menilai dan memotivasi diri mereka sendiri melalui perbandingan dengan orang lain. Perbandingan sosial ini tidak hanya penting untuk pengembangan identitas diri, tetapi juga berperan dalam pengaturan harga diri, motivasi, serta kesejahteraan mental. Dengan semakin berkembangnya teknologi dan media sosial, fenomena ini menjadi lebih relevan untuk dipelajari, terutama dalam konteks dampaknya terhadap kehidupan sosial dan psikologis individu di era digital.

B. Sejarah dan Teori Festinger

Teori perbandingan sosial pertama kali diusulkan oleh *Leon Festinger* pada tahun 1954 dalam bukunya yang sangat berpengaruh, "*A Theory of*

Social Comparison Processes". Teori ini menyoroti bagaimana individu secara aktif membandingkan diri mereka dengan orang lain untuk mengevaluasi kemampuan, pendapat, dan posisi mereka dalam konteks sosial. Konsep dasar dari teori ini adalah bahwa manusia tidak hanya menilai diri mereka sendiri berdasarkan standar internal, tetapi juga melalui perbandingan dengan orang lain yang dianggap relevan.

Latar Belakang dan Pengembangan Teori. Pada awalnya, teori perbandingan sosial muncul sebagai respons terhadap kekurangan dalam pemahaman psikologis tentang bagaimana individu mengevaluasi diri mereka sendiri. Sebelum teori ini, banyak teori psikologi lebih berfokus pada evaluasi diri yang lebih bersifat internal. Namun, Festinger berpendapat bahwa individu tidak dapat mengevaluasi diri mereka sendiri dengan sepenuhnya tanpa membandingkan diri mereka dengan orang lain dalam lingkungan sosial mereka. Ini karena manusia cenderung memiliki kebutuhan psikologis untuk memperoleh informasi yang lebih akurat mengenai diri mereka sendiri, terutama dalam kondisi yang tidak pasti atau ambigu.

Menurut *Festinger* (1954), perbandingan sosial bisa terjadi dalam dua bentuk utama: perbandingan upward (membandingkan diri dengan orang yang lebih baik) dan perbandingan downward (membandingkan diri dengan orang yang lebih buruk). Perbandingan upward terjadi ketika seseorang menilai dirinya dengan membandingkan dengan orang yang dianggap lebih berhasil atau lebih kompeten, sementara perbandingan downward terjadi ketika individu membandingkan diri mereka dengan orang yang kurang berhasil, dengan tujuan meningkatkan rasa percaya diri.

Proses Perbandingan Sosial dalam Konteks Psikologis. Festinger mengemukakan bahwa perbandingan sosial dilakukan untuk dua alasan utama: pertama, untuk memperoleh informasi yang lebih tepat mengenai diri mereka dan, kedua, untuk meningkatkan atau mempertahankan harga diri. Dalam konteks ini, perbandingan sosial menjadi alat yang sangat penting bagi individu dalam mengevaluasi kemampuan mereka dalam berbagai aspek kehidupan, seperti prestasi akademik, karier, hingga hubungan sosial.

Dalam penelitiannya, Festinger menyatakan bahwa perbandingan sosial tidak hanya berlaku dalam konteks fisik atau kompetensi, tetapi juga dalam aspek emosional dan sosial. Misalnya, individu dapat membandingkan perasaan mereka dengan orang lain dalam situasi yang serupa untuk mengetahui apakah mereka merasakan hal yang wajar atau tidak. Proses ini juga berguna untuk membangun dan mempertahankan identitas sosial mereka, karena melalui perbandingan ini, individu dapat menilai posisi mereka dalam kelompok sosial atau komunitas yang lebih luas.

Menurut *Suls, Martin, & Wheeler* (2002), perbandingan sosial dalam konteks kelompok sosial berfungsi untuk membantu individu mengatur dan menyesuaikan tujuan mereka. Proses ini memungkinkan mereka untuk menetapkan tujuan yang realistis dan sesuai dengan standar yang diterima oleh kelompok sosial tersebut. Oleh karena itu, perbandingan sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk evaluasi diri tetapi juga berperan dalam pembentukan tujuan sosial.

Konsep Kesejahteraan dalam Perbandingan Sosial. Selain memberikan informasi mengenai diri mereka sendiri, perbandingan sosial juga memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Menurut *Buunk dan Gibbons* (2007), perbandingan sosial dapat memengaruhi harga diri, motivasi, dan kesejahteraan emosional. Perbandingan upward, meskipun dapat memotivasi individu untuk mencapai lebih, juga dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan kecemasan jika individu merasa tidak dapat mencapai standar yang lebih tinggi tersebut. Sebaliknya, perbandingan downward cenderung meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan rasa kenyamanan dengan merasa lebih baik dibandingkan orang lain yang memiliki kondisi lebih buruk.

Namun, perbandingan sosial yang berlebihan, terutama yang bersifat upward, dapat menyebabkan stres dan perasaan tidak puas, yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental. Dalam hal ini, *Festinger* (1954) menekankan pentingnya keseimbangan dalam proses perbandingan sosial, agar tidak berlarut-larut dalam perbandingan yang hanya berfokus pada perbedaan status atau pencapaian yang sangat besar.

Pengaruh Media Sosial terhadap Perbandingan Sosial. Seiring dengan perkembangan zaman, fenomena perbandingan sosial semakin meluas, terutama dengan kemunculan media sosial. *Vogel et al.* (2014) menunjukkan bahwa media sosial memberikan platform yang lebih luas bagi individu untuk melakukan perbandingan sosial, baik upward maupun downward. Di satu sisi, media sosial memungkinkan individu untuk melihat pencapaian orang lain, yang bisa memicu perbandingan upward. Namun, di sisi lain, media sosial juga memungkinkan individu untuk merasa lebih baik dengan melihat kekurangan orang lain, yang memicu perbandingan downward.

Fenomena ini sangat relevan dalam konteks kehidupan modern, di mana perbandingan sosial semakin sering terjadi di ruang publik yang lebih terbuka, terutama di platform seperti Instagram, Facebook, dan Twitter. Pengaruh media sosial dalam meningkatkan perbandingan sosial terutama terkait dengan pencitraan diri dan tekanan sosial yang ditimbulkan dari memamerkan kehidupan yang ideal atau sempurna.

Teori Perbandingan Sosial dalam Penelitian Modern. Sejak pertama kali diusulkan oleh *Festinger* (1954), teori perbandingan sosial telah mengalami banyak pengembangan. Penelitian modern oleh *Tesser* (2000) mengungkapkan bahwa perbandingan sosial tidak hanya terbatas pada evaluasi diri, tetapi juga dapat memengaruhi tindakan altruistik dan motivasi untuk membantu orang lain. Menurut Tesser, perbandingan sosial dapat meningkatkan motivasi untuk membantu orang lain dalam situasi yang memerlukan empati, karena individu merasa lebih baik ketika dapat melihat bahwa mereka berada dalam posisi yang lebih baik dan memiliki kapasitas untuk memberikan dukungan.

Dalam konteks ini, perbandingan sosial memiliki dua dimensi penting: evaluasi diri dan evaluasi sosial. Evaluasi diri berkaitan dengan bagaimana individu melihat diri mereka sendiri, sedangkan evaluasi sosial berhubungan dengan bagaimana individu memandang orang lain dalam kelompok sosial mereka.

C. Jenis-jenis Perbandingan Sosial

Perbandingan sosial, sebagaimana dijelaskan oleh *Festinger* (1954), dapat dibagi menjadi dua jenis utama, yaitu perbandingan sosial *upward* dan *downward*. Keduanya memiliki dampak yang berbeda terhadap kesejahteraan psikologis individu dan memainkan peran yang penting dalam evaluasi diri serta motivasi. Dalam subtopik ini, kita akan membahas secara mendalam tentang masing-masing jenis perbandingan sosial ini, termasuk karakteristik, faktor yang mempengaruhi, dan dampaknya terhadap individu.

Perbandingan Sosial Upward. Perbandingan sosial *upward* terjadi ketika individu membandingkan diri mereka dengan orang lain yang dianggap lebih baik atau lebih berhasil dalam suatu hal. Fenomena ini sangat umum terjadi dalam berbagai konteks, mulai dari prestasi akademik, karier, hingga penampilan fisik. Perbandingan jenis ini dapat memicu perasaan aspirasi dan motivasi untuk mencapai tingkat yang lebih tinggi. Namun, perbandingan sosial *upward* juga dapat membawa dampak negatif seperti perasaan cemas, rendah diri, atau ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

Menurut *Festinger* (1954), perbandingan sosial *upward* terjadi ketika individu merasa bahwa orang lain yang mereka bandingkan memiliki kemampuan atau kualitas yang lebih unggul. Dalam situasi ini, individu cenderung mengukur diri mereka berdasarkan standar yang lebih tinggi, yang dapat memicu perasaan tidak cukup baik. Hal ini terutama terjadi ketika individu melihat orang lain sebagai model peran atau panutan yang mereka ingin tiru. *Tesser* (2000) juga menjelaskan bahwa meskipun perbandingan sosial *upward* dapat menjadi sumber motivasi, hal itu bisa memunculkan perasaan cemas dan stres ketika individu merasa tidak dapat memenuhi ekspektasi tersebut.

Namun, tidak semua perbandingan sosial *upward* bersifat merugikan. *Lockwood* (2002) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa perbandingan sosial *upward* dapat menjadi sumber motivasi yang kuat jika individu merasa bahwa mereka memiliki potensi untuk mencapai standar yang lebih tinggi tersebut. Hal ini juga berlaku dalam konteks sosial dan profesional, di mana individu dapat melihat orang yang lebih sukses sebagai contoh untuk meningkatkan diri mereka sendiri. Dalam hal ini, perbandingan sosial *upward*

berfungsi sebagai pendorong untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi dan memperbaiki diri.

Namun, *Buunk dan Gibbons* (2007) menegaskan bahwa jika perbandingan sosial *upward* terlalu sering terjadi, dampaknya bisa sangat negatif terhadap harga diri individu. Perasaan frustrasi, kecemasan, atau depresi dapat muncul ketika individu merasa bahwa standar yang mereka bandingkan tidak dapat dicapai, yang akhirnya mengarah pada perasaan rendah diri atau ketidakpuasan.

Perbandingan Sosial Downward. Sebaliknya, perbandingan sosial *downward* terjadi ketika individu membandingkan diri mereka dengan orang lain yang dianggap lebih rendah atau kurang berhasil dalam beberapa hal. Perbandingan sosial *downward* ini cenderung meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan perasaan lebih baik tentang diri sendiri. Dalam perbandingan ini, individu merasa lebih baik karena mereka melihat orang lain dalam posisi yang lebih buruk.

Menurut *Festinger* (1954), perbandingan sosial *downward* lebih jarang diakui sebagai motivasi aktif, tetapi seringkali muncul sebagai cara untuk meningkatkan harga diri. Fenomena ini dapat terjadi secara tidak sadar ketika seseorang merasa lebih unggul dibandingkan orang lain yang mungkin memiliki pencapaian yang lebih rendah. Hal ini bisa meningkatkan rasa kontrol dan memperkuat keyakinan bahwa individu berada di posisi yang lebih stabil atau lebih baik.

Gibbons dan Buunk (2007) mengemukakan bahwa perbandingan sosial *downward* sering kali digunakan sebagai mekanisme untuk mengatasi stres atau perasaan tidak aman. Dalam situasi yang penuh ketidakpastian, individu sering kali mencari orang-orang yang memiliki kondisi yang lebih buruk sebagai cara untuk mengurangi kecemasan dan memperbaiki harga diri mereka. Perbandingan sosial *downward* bisa memberikan rasa ketenangan dan kenyamanan karena individu merasa lebih baik dibandingkan dengan orang lain yang berada dalam situasi yang lebih buruk.

Namun, meskipun perbandingan sosial *downward* dapat meningkatkan rasa percaya diri, *Vogel et al.* (2014) menunjukkan bahwa sering melakukan perbandingan sosial *downward* juga bisa memiliki dampak

negatif, terutama dalam konteks empati. Ketika individu terlalu fokus pada perbandingan dengan orang yang lebih buruk, mereka bisa kehilangan rasa empati dan kepedulian terhadap orang lain. Hal ini bisa berujung pada sikap sombong atau bahkan mengabaikan tantangan yang dihadapi oleh orang lain.

Perbandingan Sosial Upward vs. Downward: Dampak terhadap Kesejahteraan. Perbandingan sosial *upward* dan *downward* memiliki dampak yang sangat berbeda terhadap kesejahteraan psikologis individu. *Vogel et al. (2014)* menjelaskan bahwa perbandingan sosial *upward* sering kali berhubungan dengan perasaan tidak puas dan rendah diri, sementara perbandingan sosial *downward* cenderung memberikan rasa percaya diri yang lebih tinggi. Meskipun perbandingan sosial *downward* dapat memberikan kenyamanan sementara, *Tesser (2000)* menekankan bahwa hal itu tidak selalu berkontribusi pada perkembangan pribadi atau pencapaian tujuan yang lebih tinggi.

Sebaliknya, *upward comparison* yang dilakukan dengan cara yang sehat, dengan menganggap individu yang lebih sukses sebagai model untuk tujuan yang ingin dicapai, dapat memberikan dorongan yang lebih produktif untuk pertumbuhan dan peningkatan diri. Oleh karena itu, meskipun kedua jenis perbandingan sosial ini memainkan peran penting dalam proses evaluasi diri, penting bagi individu untuk menemukan keseimbangan antara keduanya agar dapat memaksimalkan manfaat dari keduanya tanpa menurunkan kesejahteraan psikologis mereka.

Perbandingan Sosial dalam Konteks Media Sosial. Fenomena perbandingan sosial *upward* dan *downward* semakin diperparah dengan kemunculan media sosial. *Vogel et al. (2014)* menemukan bahwa penggunaan media sosial dapat memperburuk kecenderungan perbandingan sosial, karena platform seperti Instagram atau Facebook memungkinkan individu untuk terus-menerus melihat pencapaian orang lain. Perbandingan sosial *upward* sering kali muncul ketika individu melihat foto atau status orang lain yang tampak lebih sukses, lebih bahagia, atau lebih populer. Sebaliknya, perbandingan sosial *downward* bisa terjadi ketika individu merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri setelah melihat orang lain yang tampak lebih buruk atau kurang berhasil.

Perbandingan sosial *upward* dan *downward* adalah dua jenis perbandingan yang memainkan peran penting dalam proses evaluasi diri dan motivasi individu. Meskipun keduanya dapat berfungsi untuk meningkatkan harga diri atau memotivasi individu, mereka memiliki dampak yang berbeda terhadap kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, memahami perbedaan antara keduanya dan bagaimana keduanya dapat digunakan dengan bijak untuk mendorong perkembangan pribadi adalah penting dalam konteks psikologi sosial.

D. Tujuan dan Fungsi Perbandingan Sosial dalam Psikologi

Perbandingan sosial merupakan salah satu mekanisme psikologis yang fundamental dalam kehidupan sosial manusia. Dalam konteks psikologi, perbandingan sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat evaluasi diri, tetapi juga memainkan peran penting dalam pembentukan identitas, motivasi, dan kesejahteraan mental individu. Sebagai fenomena sosial yang luas, perbandingan sosial memiliki berbagai tujuan dan fungsi yang memengaruhi bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka. Dalam subtopik ini, akan dibahas secara mendalam mengenai tujuan dan fungsi perbandingan sosial menurut para ahli, serta bagaimana mekanisme ini bekerja dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan Perbandingan Sosial. Tujuan utama dari perbandingan sosial adalah untuk memberikan informasi yang lebih akurat dan relevan mengenai diri individu, baik dalam konteks kemampuan, pendapat, maupun keadaan emosional. *Festinger* (1954), sebagai penggagas teori perbandingan sosial, berpendapat bahwa individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri. Hal ini terutama penting dalam situasi yang tidak jelas atau ambigu, di mana individu tidak memiliki standar internal yang cukup untuk mengevaluasi diri mereka.

Menurut *Suls, Martin, dan Wheeler* (2002), perbandingan sosial juga memiliki tujuan untuk mengurangi ketidakpastian dalam evaluasi diri. Ketika individu merasa tidak yakin tentang kemampuan atau penilaian mereka

terhadap diri sendiri, mereka sering kali membandingkan diri mereka dengan orang lain untuk mendapatkan kejelasan dan mengonfirmasi atau menegaskan posisi mereka dalam lingkungan sosial. *Vogel et al. (2014)* menambahkan bahwa perbandingan sosial sering kali digunakan sebagai mekanisme untuk mengatur harga diri. Dengan membandingkan diri dengan orang yang lebih buruk (*downward comparison*) atau lebih baik (*upward comparison*), individu dapat menyesuaikan harga diri mereka agar lebih sesuai dengan standar sosial yang mereka inginkan.

Selain itu, *Lockwood (2002)* menjelaskan bahwa perbandingan sosial juga memiliki tujuan untuk menetapkan aspirasi dan tujuan hidup. Individu sering kali melihat orang lain yang lebih sukses atau lebih mampu untuk menentukan apa yang dianggap sebagai tujuan atau pencapaian yang layak. Dalam hal ini, perbandingan sosial *upward* berfungsi sebagai alat untuk menetapkan standar tinggi dan mencapai potensi maksimal mereka. Sebaliknya, perbandingan sosial *downward* berfungsi untuk memberi rasa nyaman dan menjaga harga diri individu dengan melihat orang lain yang berada dalam posisi yang lebih rendah.

Fungsi Perbandingan Sosial dalam Psikologi. Perbandingan sosial memiliki berbagai fungsi psikologis yang mendalam, baik dalam konteks pribadi maupun sosial. Secara umum, perbandingan sosial dapat dibagi menjadi beberapa fungsi berikut:

1. **Fungsi Evaluasi Diri.** Salah satu fungsi utama dari perbandingan sosial adalah untuk mengevaluasi diri. Seperti yang dijelaskan oleh *Festinger (1954)*, individu melakukan perbandingan sosial untuk menilai diri mereka sendiri, apakah mereka lebih baik, setara, atau lebih buruk dibandingkan dengan orang lain. Evaluasi ini membantu individu memperoleh informasi mengenai kemampuan, kepercayaan diri, dan posisi mereka dalam kelompok sosial. Dengan membandingkan diri mereka dengan orang lain yang memiliki kondisi serupa, individu dapat memperoleh gambaran yang lebih jelas tentang siapa mereka sebenarnya.
2. **Fungsi Pembentukan Identitas Sosial.** Perbandingan sosial juga berfungsi untuk membentuk dan memperkuat identitas sosial

seseorang. *Tesser* (2000) berpendapat bahwa perbandingan sosial membantu individu memahami tempat mereka dalam konteks sosial yang lebih besar, baik dalam kelompok sosial yang mereka anggap relevan maupun dalam masyarakat secara umum. Identitas sosial seseorang sering kali dibangun berdasarkan perbandingan dengan individu lain dalam lingkungan sosial mereka. Dalam hal ini, perbandingan sosial berfungsi sebagai cara untuk mengidentifikasi dan membedakan diri dari kelompok atau individu lain, yang pada gilirannya membantu membangun harga diri dan kepercayaan diri.

3. **Fungsi Motivasi.** Selain sebagai alat evaluasi diri, perbandingan sosial juga berfungsi sebagai sumber motivasi. *Lockwood* (2002) menyatakan bahwa perbandingan sosial *upward* dapat berfungsi untuk meningkatkan motivasi individu. Ketika individu melihat orang lain yang lebih sukses atau lebih unggul, mereka cenderung merasa termotivasi untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi dan berusaha untuk meningkatkan diri mereka. Dengan melihat pencapaian orang lain sebagai model atau contoh yang ingin dicapai, individu dapat memperoleh dorongan untuk berusaha lebih keras dalam berbagai aspek kehidupan, baik itu di tempat kerja, akademik, maupun kehidupan pribadi.

Di sisi lain, perbandingan sosial *downward* juga dapat memberikan motivasi, meskipun dalam konteks yang berbeda. *Buunk dan Gibbons* (2007) mengemukakan bahwa perbandingan sosial *downward* dapat memberikan rasa nyaman dan mengurangi kecemasan. Ketika individu membandingkan diri mereka dengan orang yang lebih buruk, mereka merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri, yang dapat mengurangi stres dan perasaan tidak aman. Meskipun perbandingan sosial *downward* ini sering kali dikaitkan dengan rasa rendah hati atau rasa kasihan terhadap orang lain, ia juga berfungsi untuk menjaga kestabilan emosional dan psikologis individu.

1. **Fungsi Pengaturan Harga Diri.** Perbandingan sosial berfungsi untuk mengatur harga diri individu. *Tesser* (2000) menjelaskan bahwa perbandingan sosial dapat berfungsi untuk mempertahankan atau meningkatkan harga diri individu,

tergantung pada jenis perbandingan yang dilakukan. Perbandingan sosial *upward* bisa menurunkan harga diri jika individu merasa tidak mampu mencapai standar yang lebih tinggi, tetapi dapat memperkuat harga diri jika individu melihat pencapaian tersebut sebagai tantangan yang dapat dicapai. Sebaliknya, perbandingan sosial *downward* sering kali meningkatkan harga diri karena individu merasa lebih baik dibandingkan orang lain yang berada dalam posisi lebih buruk.

Vogel et al. (2014) menambahkan bahwa perbandingan sosial berfungsi untuk memberikan kontrol emosional atas perasaan cemas atau tertekan. Ketika individu merasa tidak mampu atau tidak berhasil, mereka sering melakukan perbandingan sosial untuk merasa lebih baik tentang diri mereka, meskipun perbandingan tersebut dengan orang yang lebih rendah.

1. **Fungsi Empati dan Solidaritas Sosial.** Selain itu, perbandingan sosial juga dapat berfungsi untuk meningkatkan empati dan solidaritas sosial. *Gibbons dan Buunk* (2007) mengemukakan bahwa perbandingan sosial *downward* dapat meningkatkan rasa peduli terhadap orang lain dan memperkuat rasa solidaritas dalam kelompok sosial. Dengan melihat kesulitan atau penderitaan orang lain, individu dapat merasa terdorong untuk memberikan dukungan atau bantuan, yang merupakan bentuk solidaritas sosial.

Perbandingan sosial ini dapat membentuk dasar bagi tindakan altruistik, di mana individu merasa terdorong untuk membantu orang lain yang lebih membutuhkan. Dalam hal ini, perbandingan sosial berfungsi sebagai pendorong untuk berkontribusi dalam kelompok sosial atau masyarakat.

Secara keseluruhan, perbandingan sosial berfungsi sebagai alat penting dalam evaluasi diri, pembentukan identitas, pengaturan harga diri, dan motivasi. Perbandingan sosial membantu individu untuk mendapatkan informasi mengenai diri mereka, menetapkan tujuan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Meskipun perbandingan sosial memiliki dampak yang berbeda tergantung pada jenis perbandingan yang dilakukan, baik *upward* maupun *downward*, keduanya memainkan peran penting dalam

kehidupan sosial dan psikologis individu. Oleh karena itu, memahami tujuan dan fungsi perbandingan sosial sangat penting dalam konteks psikologi sosial.

E. Peran Perbandingan Sosial dalam Pembentukan Identitas Diri

Perbandingan sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk mengevaluasi diri, tetapi juga memainkan peran yang sangat penting dalam pembentukan identitas diri individu. Identitas diri adalah bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri, yang sering kali terbentuk melalui hubungan dengan orang lain dan lingkungan sosial mereka. Perbandingan sosial membantu individu untuk membangun dan memperkuat identitas diri mereka dengan cara membandingkan diri mereka dengan orang lain dalam kelompok sosial atau masyarakat yang lebih luas. Dalam subtopik ini, kita akan membahas secara mendalam bagaimana perbandingan sosial berperan dalam pembentukan identitas diri, serta bagaimana hal ini mempengaruhi persepsi dan pengembangan diri individu.

Identitas Diri dan Konsep Perbandingan Sosial. Identitas diri merupakan salah satu komponen penting dalam psikologi sosial. Menurut *Tajfel* (1981), identitas diri terdiri dari dua aspek utama: identitas pribadi dan identitas sosial. Identitas pribadi mencakup ciri-ciri individu yang unik, sedangkan identitas sosial berkaitan dengan peran dan status individu dalam kelompok sosial atau masyarakat. Salah satu cara utama dalam membentuk identitas diri adalah melalui perbandingan sosial dengan orang lain, yang memungkinkan individu untuk menilai sejauh mana mereka sesuai dengan standar sosial atau norma yang ada dalam kelompok sosial mereka.

Festinger (1954), dalam teorinya tentang perbandingan sosial, berpendapat bahwa individu secara alami melakukan perbandingan sosial untuk mengevaluasi diri mereka sendiri. Melalui perbandingan ini, individu dapat menilai kemampuan mereka, kualitas mereka, dan posisi mereka dalam masyarakat. Perbandingan sosial membantu individu untuk mengetahui apakah mereka memenuhi harapan atau standar sosial yang diinginkan dalam kelompok mereka, yang pada gilirannya mempengaruhi

bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri. Dengan kata lain, perbandingan sosial adalah mekanisme penting dalam proses pembentukan identitas diri.

Perbandingan Sosial dalam Pembentukan Identitas Pribadi.

Perbandingan sosial berfungsi untuk memperkuat atau memperlemah identitas pribadi seseorang. Ketika individu membandingkan diri mereka dengan orang lain yang memiliki kualitas atau pencapaian yang lebih tinggi (perbandingan sosial *upward*), mereka cenderung mengevaluasi apakah mereka telah mencapai potensi penuh mereka dan apakah mereka sebanding dengan orang yang mereka kagumi atau lihat sebagai model peran. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan motivasi untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi dan memperbaiki diri, yang akan memperkuat identitas pribadi mereka dalam proses tersebut.

Namun, menurut *Vogel et al. (2014)*, perbandingan sosial *upward* juga bisa menyebabkan perasaan tidak puas dan kecemasan. Ketika individu merasa bahwa standar yang mereka bandingkan terlalu tinggi atau tidak dapat dicapai, mereka mungkin merasa tidak mampu atau merasa rendah diri. Dalam hal ini, perbandingan sosial bisa mengarah pada penurunan harga diri, yang bisa mempengaruhi pembentukan identitas diri secara negatif. Oleh karena itu, meskipun perbandingan sosial *upward* dapat memotivasi individu untuk memperbaiki diri, hal itu juga bisa mengganggu pembentukan identitas diri yang sehat jika tidak dikelola dengan baik.

Sebaliknya, perbandingan sosial *downward*, yang terjadi ketika individu membandingkan diri mereka dengan orang yang lebih rendah atau kurang berhasil, sering kali berfungsi untuk memperkuat identitas diri dan harga diri mereka. *Festinger (1954)* mengemukakan bahwa perbandingan sosial *downward* dapat memberikan rasa kenyamanan dan penguatan identitas diri, karena individu merasa lebih baik dibandingkan dengan orang lain yang dianggap berada dalam posisi yang lebih buruk. Namun, *Buunk dan Gibbons (2007)* mengingatkan bahwa perbandingan sosial *downward* yang berlebihan dapat membuat individu terjebak dalam perasaan sombong atau meremehkan orang lain, yang dapat merusak hubungan sosial dan pembentukan identitas diri yang sehat.

Perbandingan Sosial dalam Pembentukan Identitas Sosial. Selain identitas pribadi, perbandingan sosial juga berperan dalam pembentukan identitas sosial seseorang. Identitas sosial merujuk pada cara individu melihat diri mereka dalam kaitannya dengan kelompok sosial yang mereka ikuti atau di mana mereka berada. *Tajfel dan Turner (1979)* dalam teori *Social Identity Theory* menyatakan bahwa individu membentuk identitas sosial mereka berdasarkan keanggotaan mereka dalam kelompok tertentu, dan perbandingan sosial dengan kelompok lain menjadi mekanisme untuk memperkuat identitas tersebut.

Perbandingan sosial dalam konteks ini membantu individu menilai apakah mereka sesuai dengan norma dan nilai yang ada dalam kelompok sosial mereka. Sebagai contoh, dalam suatu kelompok budaya atau etnis, individu mungkin akan membandingkan dirinya dengan anggota kelompok lain untuk memastikan bahwa mereka tetap memenuhi ekspektasi dan norma budaya kelompok tersebut. *Lockwood (2002)* menunjukkan bahwa individu yang merasa terhubung dengan kelompok tertentu cenderung membandingkan diri mereka dengan anggota kelompok yang lebih sukses untuk memperkuat identitas sosial mereka dan mengidentifikasi diri mereka dengan kelompok tersebut.

Selain itu, dalam konteks media sosial, perbandingan sosial seringkali terjadi di antara individu dalam kelompok yang lebih besar atau bahkan masyarakat secara umum. *Vogel et al. (2014)* mengemukakan bahwa media sosial mempercepat proses perbandingan sosial dan memperluas akses individu untuk membandingkan diri mereka dengan orang dari berbagai latar belakang sosial. Perbandingan sosial ini berfungsi untuk membentuk identitas sosial individu dengan cara melihat bagaimana mereka cocok atau berbeda dari individu lain di dunia maya, baik itu dalam hal pencapaian, status, atau nilai-nilai yang dipegang.

Perbandingan Sosial sebagai Alat Pembentukan Aspirasi. Perbandingan sosial juga memainkan peran penting dalam pembentukan aspirasi individu. *Festinger (1954)* berpendapat bahwa perbandingan sosial dapat memberikan individu pandangan yang jelas tentang apa yang mereka anggap sebagai tujuan atau pencapaian yang layak. Dalam perbandingan

sosial *upward*, individu sering kali membandingkan diri mereka dengan orang yang dianggap lebih berhasil atau lebih kompeten, yang bisa memotivasi mereka untuk menetapkan tujuan yang lebih tinggi dan lebih ambisius. Dalam konteks ini, perbandingan sosial tidak hanya berfungsi untuk mengukur diri, tetapi juga untuk menginspirasi individu untuk mencapai potensi penuh mereka dan membentuk identitas yang lebih positif.

Namun, Tesser (2000) menunjukkan bahwa meskipun perbandingan sosial *upward* dapat meningkatkan aspirasi, itu juga dapat menimbulkan stres dan kecemasan jika individu merasa tidak dapat mencapai tujuan tersebut. Dalam hal ini, perbandingan sosial bisa menjadi pedang bermata dua yang mendorong individu untuk lebih baik, tetapi juga bisa menyebabkan perasaan tidak mampu jika perbandingan tersebut terlalu sering terjadi atau tidak realistis.

Secara keseluruhan, perbandingan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan identitas diri. Melalui perbandingan dengan orang lain, individu dapat menilai diri mereka, memperkuat identitas pribadi mereka, dan menetapkan aspirasi serta tujuan hidup mereka. Meskipun perbandingan sosial *upward* dan *downward* dapat membawa dampak yang berbeda pada pembentukan identitas diri, keduanya berfungsi untuk membantu individu menavigasi peran sosial mereka dan menemukan tempat mereka dalam dunia sosial. Oleh karena itu, pemahaman yang baik tentang perbandingan sosial dapat memberikan wawasan penting mengenai bagaimana individu membangun dan mengelola identitas diri mereka dalam masyarakat.

BAB II

PROSES DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERBANDINGAN SOSIAL

A. Faktor Individu yang Mempengaruhi Perbandingan Sosial

Perbandingan sosial adalah proses psikologis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor individu yang dapat mempengaruhi bagaimana seseorang melakukan perbandingan diri dengan orang lain. Faktor-faktor ini mencakup elemen-elemen psikologis yang terkait dengan karakteristik pribadi, seperti kepercayaan diri, kebutuhan untuk diterima dalam kelompok sosial, serta faktor emosional dan kognitif lainnya. Dalam subtopik ini, kita akan mengeksplorasi beberapa faktor individu yang mempengaruhi bagaimana seseorang melakukan perbandingan sosial, serta bagaimana faktor-faktor ini dapat mempengaruhi proses evaluasi diri dan kesejahteraan psikologis individu.

Kepercayaan Diri (Self-Esteem). Kepercayaan diri, atau *self-esteem*, adalah salah satu faktor individu yang paling kuat mempengaruhi perbandingan sosial. *Self-esteem* merujuk pada penilaian umum seseorang terhadap nilai dirinya sendiri, dan bagaimana seseorang merasa tentang dirinya dalam kaitannya dengan orang lain. Menurut Tesser (2000), individu dengan kepercayaan diri yang tinggi cenderung melakukan perbandingan sosial untuk mengonfirmasi atau memperkuat pandangan positif tentang diri mereka, sementara individu dengan kepercayaan diri yang rendah sering kali lebih rentan terhadap perbandingan sosial yang dapat menurunkan harga diri mereka.

Brown & Dutton (1995) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa individu dengan *high self-esteem* cenderung menggunakan perbandingan sosial *downward* untuk memperkuat rasa percaya diri mereka. Mereka merasa lebih baik ketika melihat orang lain yang lebih rendah statusnya. Sebaliknya, individu dengan *low self-esteem* mungkin lebih sering melakukan

perbandingan sosial *upward*, yang dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan ketidakpuasan terhadap diri mereka sendiri. Dalam konteks ini, kepercayaan diri memainkan peran penting dalam menentukan jenis perbandingan sosial yang dilakukan dan bagaimana perbandingan tersebut mempengaruhi kesejahteraan mental individu.

Menurut *Vogel et al. (2014)*, individu dengan tingkat *self-esteem* yang lebih tinggi lebih cenderung menggunakan perbandingan sosial untuk menetapkan aspirasi dan tujuan yang lebih tinggi. Mereka melihat individu yang lebih sukses sebagai model peran yang ingin dicapai. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* rendah mungkin merasa cemas atau tidak memadai ketika melakukan perbandingan sosial *upward*, karena mereka merasa tidak mampu mencapai standar yang lebih tinggi yang mereka amati pada orang lain.

Kebutuhan untuk Diterima (Need for Affiliation). Kebutuhan untuk diterima atau *need for affiliation* adalah faktor lain yang mempengaruhi bagaimana seseorang melakukan perbandingan sosial. *Need for affiliation* mengacu pada dorongan psikologis seseorang untuk diterima, dihargai, dan diterima dalam kelompok sosial mereka. *Baumeister & Leary (1995)* menjelaskan bahwa manusia memiliki kebutuhan mendalam untuk membentuk hubungan sosial yang positif, dan hal ini berperan penting dalam mempengaruhi perbandingan sosial. Ketika individu merasa terisolasi atau tidak diterima dalam kelompok sosial, mereka lebih mungkin melakukan perbandingan sosial dengan tujuan untuk menemukan posisi yang lebih baik dalam kelompok tersebut dan meningkatkan rasa diterima.

Menurut *Gibbons dan Buunk (2007)*, individu dengan kebutuhan tinggi untuk diterima cenderung melakukan perbandingan sosial untuk membangun koneksi sosial dan menemukan nilai diri mereka dalam kelompok. Mereka lebih cenderung terlibat dalam perbandingan sosial *upward* untuk meningkatkan status sosial mereka dan diterima oleh kelompok yang mereka anggap penting. Namun, perbandingan sosial *upward* yang berlebihan dapat menyebabkan perasaan cemas atau kurangnya kepuasan diri ketika individu merasa tidak mampu mencapai standar yang

ditetapkan oleh orang yang mereka anggap lebih diterima dalam kelompok sosial.

Sebaliknya, individu yang memiliki kebutuhan rendah untuk diterima atau yang lebih mandiri mungkin lebih jarang terlibat dalam perbandingan sosial yang berfokus pada penerimaan sosial. Mereka lebih cenderung melakukan perbandingan sosial berdasarkan pencapaian pribadi mereka atau tujuan internal yang lebih individual, bukan berdasarkan kebutuhan untuk diterima dalam kelompok tertentu.

Kebutuhan untuk Mencapai (*Need for Achievement*). *Kebutuhan untuk mencapai* atau *need for achievement* adalah faktor individu lainnya yang mempengaruhi perbandingan sosial. Individu dengan kebutuhan tinggi untuk mencapai tujuan dan kesuksesan cenderung melakukan perbandingan sosial untuk mengukur sejauh mana mereka berhasil mencapai tujuan tersebut. *McClelland* (1961) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *high need for achievement* cenderung membandingkan diri mereka dengan orang yang lebih sukses atau lebih berprestasi untuk mengevaluasi pencapaian mereka sendiri dan menetapkan tujuan yang lebih tinggi.

Perbandingan sosial *upward* sangat relevan dalam hal ini, karena individu dengan kebutuhan tinggi untuk mencapai kesuksesan cenderung melihat orang lain yang lebih berhasil sebagai model peran. Namun, menurut *Lockwood* (2002), meskipun perbandingan sosial *upward* dapat meningkatkan motivasi dan dorongan untuk mencapai tujuan, ia juga dapat memicu stres atau perasaan tidak puas jika individu merasa bahwa standar yang mereka bandingkan tidak realistis atau sulit dicapai.

Di sisi lain, individu dengan kebutuhan rendah untuk mencapai kesuksesan atau yang lebih puas dengan pencapaian mereka yang ada mungkin lebih sedikit terlibat dalam perbandingan sosial *upward*. Mereka lebih cenderung puas dengan posisi mereka dan mungkin melakukan perbandingan sosial *downward* untuk merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri dan menjaga harga diri mereka.

Pengaruh Emosi dan Perasaan dalam Perbandingan Sosial. Perasaan individu, seperti perasaan cemas, stres, atau kebahagiaan, juga memengaruhi bagaimana perbandingan sosial dilakukan. *Suls, Martin, dan*

Wheeler (2002) menjelaskan bahwa perasaan positif atau negatif yang dialami oleh individu dapat mempengaruhi kecenderungan mereka untuk melakukan perbandingan sosial. Ketika seseorang merasa cemas atau tidak puas dengan diri mereka, mereka lebih cenderung melakukan perbandingan sosial *upward* dalam upaya untuk memperbaiki keadaan atau untuk mencari standar yang lebih baik. Namun, perasaan positif, seperti kebanggaan atau kepuasan, dapat mendorong individu untuk melakukan perbandingan sosial *downward*, yang meningkatkan rasa percaya diri dan stabilitas emosional.

Menurut *Vogel et al.* (2014), perbandingan sosial juga dipengaruhi oleh afeksi individu terhadap orang yang mereka bandingkan. Ketika seseorang merasa afektif terhadap orang lain (misalnya, teman dekat atau keluarga), mereka lebih cenderung melakukan perbandingan sosial yang lebih positif dan membangun. Sebaliknya, jika mereka merasa terancam atau tidak suka dengan orang yang mereka bandingkan, perbandingan sosial dapat menjadi sumber stres atau kecemasan.

Faktor-faktor individu seperti kepercayaan diri, kebutuhan untuk diterima, kebutuhan untuk mencapai, dan emosi pribadi memainkan peran yang signifikan dalam proses perbandingan sosial. *Self-esteem* yang tinggi cenderung mempengaruhi individu untuk melakukan perbandingan sosial dengan cara yang memperkuat harga diri mereka, sementara *self-esteem* rendah dapat menyebabkan perbandingan sosial yang menurunkan harga diri. *Need for affiliation* dan *need for achievement* juga mempengaruhi jenis perbandingan sosial yang dilakukan, dengan individu yang membutuhkan penerimaan sosial lebih cenderung melakukan perbandingan sosial *upward* untuk mendapatkan status yang lebih tinggi dalam kelompok. Selain itu, perasaan emosional individu dapat memperkuat kecenderungan mereka untuk melakukan perbandingan sosial, baik *upward* maupun *downward*, tergantung pada perasaan yang sedang dirasakan.

B. Faktor Sosial yang Mempengaruhi Perbandingan Sosial

Perbandingan sosial tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu seperti kepercayaan diri dan kebutuhan untuk diterima, tetapi juga

dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial yang berasal dari lingkungan sekitar, kelompok sosial, dan budaya tempat individu berada. Faktor sosial ini memainkan peran penting dalam membentuk cara individu melakukan perbandingan sosial, bagaimana mereka memandang orang lain, dan bagaimana mereka menilai diri mereka dalam hubungan sosial mereka. Dalam subtopik ini, akan dibahas secara mendalam mengenai beberapa faktor sosial yang mempengaruhi perbandingan sosial, seperti norma sosial, tekanan kelompok, dan kebutuhan untuk diterima dalam kelompok sosial.

Norma Sosial dan Perbandingan Sosial. Norma sosial adalah aturan tidak tertulis yang mengatur perilaku individu dalam suatu kelompok atau masyarakat. Norma sosial menciptakan standar perilaku yang diharapkan oleh anggota kelompok dan masyarakat, yang pada gilirannya memengaruhi cara individu menilai diri mereka sendiri dan orang lain melalui perbandingan sosial. *Cialdini dan Trost (1998)* menjelaskan bahwa norma sosial berfungsi sebagai pedoman untuk menentukan apakah suatu tindakan atau perilaku sesuai dengan standar sosial yang berlaku. Ketika individu merasa bahwa mereka tidak memenuhi norma-norma sosial ini, mereka sering kali melakukan perbandingan sosial untuk mengevaluasi diri mereka dan menyesuaikan perilaku mereka agar lebih sesuai dengan harapan sosial.

Menurut *Hogg dan Abrams (1988)*, norma sosial berfungsi untuk menekan perbedaan antara individu dalam kelompok dengan cara menciptakan kesamaan dalam cara berpikir dan bertindak. Hal ini mengarah pada perbandingan sosial yang dilakukan untuk memastikan bahwa individu tetap berada dalam standar yang diterima oleh kelompok mereka. Perbandingan sosial sering terjadi dalam kelompok sosial untuk mempertahankan konsistensi dan keharmonisan dalam perilaku kelompok. Dalam konteks ini, individu membandingkan diri mereka dengan orang lain dalam kelompok untuk memastikan bahwa mereka tidak menyimpang dari norma sosial yang berlaku.

Selain itu, *Festinger (1954)* berpendapat bahwa individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain dalam kelompok yang memiliki tingkat kemampuan atau pengetahuan yang sama, karena

perbandingan ini memberikan referensi yang lebih tepat dalam mengevaluasi diri. Sebagai contoh, dalam konteks akademik, mahasiswa mungkin membandingkan nilai mereka dengan teman sekelas yang dianggap setara untuk mengetahui apakah mereka memenuhi standar yang diinginkan oleh kelompok sosial tersebut.

Tekanan Kelompok (*Group Pressure*). Tekanan kelompok adalah faktor sosial lainnya yang sangat memengaruhi perbandingan sosial. Tekanan kelompok merujuk pada pengaruh yang diberikan oleh kelompok sosial terhadap individu untuk mengikuti norma atau perilaku tertentu yang diterima oleh kelompok. *Asch* (1951) dalam eksperimen konformitasnya menunjukkan bahwa individu sering kali mengubah pendapat mereka untuk menyesuaikan diri dengan kelompok, bahkan jika mereka tahu bahwa pendapat kelompok tersebut salah. Hal ini menunjukkan bahwa individu sering kali terpengaruh oleh kelompok dalam melakukan perbandingan sosial, dengan tujuan untuk diterima dalam kelompok dan menghindari penolakan sosial.

Menurut *Cialdini* dan *Goldstein* (2004), tekanan kelompok memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku individu, termasuk dalam hal perbandingan sosial. Ketika individu merasa tertekan untuk menyesuaikan diri dengan norma atau perilaku kelompok, mereka sering kali melakukan perbandingan sosial untuk memastikan bahwa mereka mengikuti perilaku yang diterima dalam kelompok tersebut. Sebagai contoh, dalam konteks tempat kerja, seorang karyawan mungkin merasa terdorong untuk membandingkan pencapaian atau kinerjanya dengan rekan-rekan mereka untuk memastikan bahwa mereka berada pada posisi yang setara dengan rekan-rekannya dalam kelompok kerja tersebut.

Tekanan kelompok juga berperan dalam memperkuat identitas sosial individu. *Tajfel* (1981) menjelaskan bahwa individu sering kali menyesuaikan diri dengan kelompok sosial mereka untuk meningkatkan rasa identitas sosial mereka. Dalam hal ini, perbandingan sosial menjadi alat untuk menegaskan diri mereka sebagai bagian dari kelompok, dan untuk menilai sejauh mana mereka memenuhi harapan dan standar yang diterima oleh kelompok tersebut.

Kebutuhan untuk Diterima dalam Kelompok (*Need for Affiliation*). Seperti yang telah dijelaskan dalam subtopik sebelumnya, kebutuhan untuk diterima atau *need for affiliation* adalah dorongan psikologis untuk diterima dan dihargai oleh orang lain dalam kelompok sosial. Kebutuhan untuk diterima mempengaruhi cara individu melakukan perbandingan sosial, karena individu dengan kebutuhan tinggi untuk diterima cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain untuk memastikan bahwa mereka sesuai dengan standar sosial yang diterima dalam kelompok mereka. *Baumeister dan Leary* (1995) berpendapat bahwa kebutuhan untuk diterima merupakan motivasi yang sangat mendalam dalam diri manusia, dan hal ini berperan penting dalam memengaruhi perbandingan sosial.

Menurut *Gibbons dan Buunk* (2007), individu dengan kebutuhan tinggi untuk diterima lebih cenderung melakukan perbandingan sosial *upward* untuk meningkatkan status sosial mereka dalam kelompok. Mereka akan membandingkan diri mereka dengan orang yang lebih sukses atau lebih populer untuk mencoba mencapai posisi yang lebih tinggi dalam kelompok sosial. Sebaliknya, individu dengan kebutuhan rendah untuk diterima mungkin lebih sedikit terpengaruh oleh perbandingan sosial, karena mereka merasa lebih mandiri dan kurang terpengaruh oleh pendapat atau standar kelompok.

Selain itu, *Suls et al.* (2002) menunjukkan bahwa individu yang sangat bergantung pada penerimaan sosial mungkin lebih sering terlibat dalam perbandingan sosial dalam konteks sosial yang lebih besar, seperti media sosial. Perbandingan sosial yang dilakukan di media sosial sering kali dipengaruhi oleh keinginan untuk memperoleh pengakuan atau status sosial dari orang lain dalam jaringan sosial mereka.

Kebutuhan untuk Menunjukkan Status Sosial (*Need for Status*). Kebutuhan untuk menunjukkan status sosial atau *need for status* adalah faktor sosial yang juga mempengaruhi perbandingan sosial. Individu yang memiliki kebutuhan tinggi untuk menunjukkan status sosial mereka lebih cenderung membandingkan diri mereka dengan orang yang memiliki status lebih tinggi dalam kelompok sosial atau masyarakat. *Vogel et al.* (2014)

menyatakan bahwa kebutuhan untuk menunjukkan status sosial dapat mendorong individu untuk terlibat dalam perbandingan sosial *upward*, dengan tujuan untuk meniru atau menyesuaikan diri dengan orang yang dianggap memiliki status sosial yang lebih tinggi.

Namun, *Lockwood* (2002) menambahkan bahwa kebutuhan untuk menunjukkan status sosial juga dapat membuat individu merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri jika mereka merasa tidak dapat mencapai status yang lebih tinggi dalam perbandingan sosial *upward*. Oleh karena itu, individu dengan kebutuhan tinggi untuk menunjukkan status sosial mungkin mengalami stres atau perasaan tidak puas ketika mereka tidak mampu memenuhi standar yang lebih tinggi yang mereka lihat pada orang lain.

Faktor-faktor sosial seperti norma sosial, tekanan kelompok, kebutuhan untuk diterima dalam kelompok, dan kebutuhan untuk menunjukkan status sosial memainkan peran penting dalam mempengaruhi perbandingan sosial. Norma sosial dan tekanan kelompok membantu individu menilai apakah mereka sesuai dengan standar yang diterima oleh kelompok sosial mereka. Kebutuhan untuk diterima dalam kelompok mendorong individu untuk melakukan perbandingan sosial untuk meningkatkan status sosial mereka dan merasa lebih diterima. Selain itu, kebutuhan untuk menunjukkan status sosial juga berperan dalam mendorong individu untuk membandingkan diri mereka dengan orang yang dianggap lebih tinggi statusnya.

Secara keseluruhan, perbandingan sosial tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan budaya tempat individu berada. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor sosial ini sangat penting untuk memahami bagaimana perbandingan sosial beroperasi dalam kehidupan sehari-hari dan bagaimana individu menilai diri mereka dalam konteks sosial mereka.

C. Media Sosial dan Pengaruhnya terhadap Perbandingan Sosial

Media sosial telah berkembang menjadi salah satu elemen yang sangat berpengaruh dalam kehidupan sosial manusia saat ini. Platform

seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan TikTok tidak hanya menjadi tempat untuk berinteraksi dan berbagi informasi, tetapi juga telah memperkuat dan memperluas proses perbandingan sosial yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Perbandingan sosial yang sebelumnya terbatas pada interaksi langsung dengan teman atau kolega sekarang dapat terjadi secara terus-menerus dan melibatkan ribuan, bahkan jutaan, individu dari berbagai belahan dunia. Media sosial telah menciptakan ruang baru bagi individu untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang sering kali berisiko mempengaruhi harga diri dan kesejahteraan mental mereka.

Pada subtopik ini, kita akan membahas bagaimana media sosial memengaruhi perbandingan sosial, bagaimana platform ini dapat memperburuk kecenderungan perbandingan sosial, serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Media Sosial dan Perbandingan Sosial: Perbandingan Upward dan Downward. Seperti yang dijelaskan oleh *Festinger* (1954), perbandingan sosial dapat dibagi menjadi dua jenis: *upward comparison* dan *downward comparison*. *Upward comparison* terjadi ketika individu membandingkan diri mereka dengan orang yang dianggap lebih sukses atau lebih baik, sedangkan *downward comparison* terjadi ketika individu membandingkan diri mereka dengan orang yang dianggap lebih rendah atau kurang berhasil. Media sosial memperbesar kedua jenis perbandingan sosial ini, memungkinkan individu untuk melakukan perbandingan sosial dengan orang yang mereka tidak kenal, yang memiliki pencapaian yang lebih baik atau lebih buruk.

Menurut *Vogel et al.* (2014), media sosial sering kali memicu perbandingan sosial *upward*. Pengguna media sosial sering melihat postingan orang lain yang menunjukkan kehidupan yang lebih sempurna—misalnya, foto liburan mewah, pencapaian karier yang luar biasa, atau gaya hidup yang ideal. Perbandingan ini dapat menyebabkan perasaan cemas, stres, dan ketidakpuasan karena individu merasa bahwa mereka tidak dapat mencapai standar yang mereka lihat di media sosial.

Namun, di sisi lain, media sosial juga memungkinkan terjadinya perbandingan sosial *downward*. Sebagai contoh, individu mungkin merasa

lebih baik tentang diri mereka sendiri setelah melihat orang lain yang memiliki kesulitan lebih besar atau kondisi yang lebih buruk. *Suls et al.* (2002) menjelaskan bahwa perbandingan sosial *downward* ini sering kali digunakan sebagai mekanisme untuk meningkatkan rasa percaya diri dan untuk merasa lebih baik dengan keadaan diri sendiri.

Pengaruh Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis.

Penggunaan media sosial yang berlebihan dan perbandingan sosial yang terjadi di dalamnya dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu. *Tiggemann dan Slater* (2014) dalam penelitian mereka menemukan bahwa paparan terhadap gambar atau konten yang menunjukkan kehidupan ideal di media sosial berhubungan dengan penurunan harga diri, kecemasan, dan depresi, terutama pada remaja perempuan. Ketika individu secara teratur membandingkan diri mereka dengan orang yang mereka lihat di media sosial, hal ini dapat memicu perasaan tidak puas dengan penampilan fisik, pencapaian hidup, atau hubungan pribadi mereka.

Menurut *Fardouly et al.* (2015), salah satu alasan utama mengapa media sosial memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis adalah karena platform ini sering menampilkan konten yang sangat disaring dan dimanipulasi. Pengguna media sosial cenderung membagikan gambar atau cerita yang menampilkan sisi terbaik dari kehidupan mereka, yang sering kali tidak mencerminkan kenyataan sehari-hari. Hal ini dapat menciptakan standar yang tidak realistis, yang menyebabkan individu merasa tertekan untuk mencapainya. Hasilnya, perbandingan sosial *upward* yang terjadi melalui media sosial dapat menyebabkan perasaan inferior dan mengurangi rasa puas terhadap diri sendiri.

Namun, dampak negatif ini dapat berbeda-beda tergantung pada individu dan cara mereka menggunakan media sosial. *Vogel et al.* (2014) menunjukkan bahwa orang yang memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi mungkin tidak terpengaruh secara negatif oleh perbandingan sosial *upward* di media sosial. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* yang rendah lebih rentan terhadap dampak negatif media sosial, karena mereka cenderung

lebih sering melakukan perbandingan sosial dan merasa tidak mampu memenuhi standar yang mereka lihat di platform tersebut.

Norma Sosial yang Diperkuat oleh Media Sosial. Media sosial juga berfungsi untuk memperkuat norma sosial yang ada dalam masyarakat. *Cialdini dan Goldstein* (2004) menjelaskan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai platform komunikasi, tetapi juga memperkuat norma sosial yang berlaku dalam kelompok atau masyarakat. Misalnya, di platform seperti Instagram, norma sosial tentang penampilan fisik, gaya hidup mewah, atau pencapaian profesional sering kali dipromosikan dan dihargai. Hal ini menciptakan tekanan bagi individu untuk berusaha memenuhi ekspektasi tersebut, yang dapat mendorong perbandingan sosial yang berkelanjutan.

Menurut *Vogel et al.* (2014), media sosial dapat memperburuk kecenderungan individu untuk menilai diri mereka berdasarkan norma yang dipromosikan di platform tersebut. Ketika pengguna melihat orang lain yang tampil sempurna, mereka mungkin merasa bahwa diri mereka tidak sesuai dengan norma tersebut, yang memicu perbandingan sosial *upward* dan meningkatkan rasa tidak puas terhadap diri mereka sendiri. Selain itu, individu juga dapat merasakan tekanan untuk menampilkan diri mereka dengan cara yang sesuai dengan norma sosial yang ada di media sosial, yang dapat menciptakan ketegangan emosional dan stres.

Strategi Coping dan Pengelolaan Dampak Media Sosial. Sebagai respons terhadap dampak negatif media sosial, beberapa individu mulai mengadopsi strategi coping untuk mengurangi dampak perbandingan sosial. *Tesser* (2000) menyarankan bahwa individu dapat mengurangi dampak negatif perbandingan sosial dengan mengubah cara mereka memandang perbandingan tersebut, seperti dengan memperkuat fokus pada tujuan pribadi dan menghargai pencapaian mereka sendiri. Salah satu strategi yang efektif adalah membatasi paparan terhadap konten yang dapat memicu perbandingan sosial, atau dengan mengikuti akun-akun yang memberikan inspirasi positif daripada yang mendorong perasaan ketidakpuasan.

Vogel et al. (2014) juga mengusulkan bahwa meningkatkan kesadaran diri dan refleksi pribadi dapat membantu individu mengelola dampak perbandingan sosial yang terjadi melalui media sosial.

Mengidentifikasi perasaan yang muncul setelah melihat konten tertentu di media sosial dan berusaha untuk tidak membandingkan diri dengan orang lain dapat membantu individu untuk melindungi kesejahteraan mental mereka.

Media sosial memainkan peran yang sangat signifikan dalam memperkuat perbandingan sosial dalam kehidupan modern. Platform seperti Instagram dan Facebook memungkinkan individu untuk terus-menerus membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang dapat memiliki dampak besar terhadap harga diri dan kesejahteraan psikologis mereka. Perbandingan sosial *upward* yang sering terjadi di media sosial dapat menyebabkan perasaan tidak puas dan kecemasan, sementara perbandingan sosial *downward* mungkin memberikan rasa nyaman, namun juga dapat merendahkan empati terhadap orang lain. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengelola penggunaan media sosial dengan bijak dan membatasi paparan terhadap konten yang dapat merugikan kesejahteraan mereka.

D. Peran Pengalaman Masa Lalu dalam Perbandingan Sosial

Pengalaman masa lalu memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk bagaimana individu melakukan perbandingan sosial. Pengalaman yang dimiliki individu, baik itu pengalaman pribadi, keluarga, atau pengalaman dalam kelompok sosial tertentu, dapat mempengaruhi cara mereka melihat diri mereka sendiri dan orang lain. Pengalaman masa lalu ini tidak hanya mempengaruhi persepsi diri, tetapi juga dapat membentuk pola perbandingan sosial yang dilakukan oleh individu. Dalam subtopik ini, kita akan membahas bagaimana pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi perbandingan sosial, dengan fokus pada cara pengalaman tersebut membentuk referensi sosial, standar evaluasi, dan pola perbandingan sosial yang dilakukan oleh individu.

Pengalaman Masa Lalu dan Pembentukan Referensi Sosial. Menurut *Festinger* (1954), referensi sosial adalah standar yang digunakan oleh individu untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain dalam

evaluasi diri. Referensi sosial ini terbentuk berdasarkan pengalaman masa lalu individu dalam berbagai konteks sosial. Pengalaman masa lalu seseorang dapat mempengaruhi dengan siapa mereka membandingkan diri mereka, serta bagaimana mereka menilai kemampuan atau status diri mereka. Sebagai contoh, individu yang tumbuh dalam lingkungan yang sangat kompetitif mungkin lebih cenderung membandingkan diri mereka dengan orang yang lebih sukses atau lebih unggul (perbandingan sosial *upward*). Sebaliknya, individu yang memiliki pengalaman masa lalu yang lebih positif dan mendukung mungkin lebih cenderung melakukan perbandingan sosial dengan cara yang lebih seimbang dan sehat.

Menurut *Suls, Martin, dan Wheeler* (2002), pengalaman masa lalu dalam keluarga, sekolah, atau kelompok sosial dapat membentuk standar evaluasi diri yang digunakan individu dalam perbandingan sosial. Jika seseorang tumbuh dalam keluarga yang sangat mendukung dan mengedepankan pencapaian pribadi, mereka mungkin akan membandingkan diri mereka dengan orang yang memiliki pencapaian lebih tinggi sebagai cara untuk menetapkan tujuan dan aspirasi yang lebih tinggi. Namun, jika individu memiliki pengalaman masa lalu yang kurang mendukung atau mereka sering menghadapi kegagalan, mereka mungkin akan lebih cenderung melakukan perbandingan sosial *downward* untuk meningkatkan rasa percaya diri dan menghindari perasaan kegagalan.

Pengalaman Masa Lalu dan Pembentukan Pola Perbandingan Sosial. Pengalaman masa lalu juga berperan penting dalam pembentukan pola perbandingan sosial yang dilakukan oleh individu. *Tesser* (2000) menjelaskan bahwa pengalaman masa lalu mempengaruhi sejauh mana individu terlibat dalam perbandingan sosial dan bagaimana mereka merespons hasil perbandingan tersebut. Sebagai contoh, individu yang sering mengalami kegagalan di masa lalu mungkin mengembangkan pola perbandingan sosial yang lebih defensif, dengan cenderung membandingkan diri mereka dengan orang yang lebih buruk (perbandingan sosial *downward*) untuk meningkatkan harga diri mereka.

Sebaliknya, individu yang memiliki pengalaman positif dan sukses di masa lalu mungkin lebih cenderung melakukan perbandingan sosial *upward*,

dengan harapan dapat memperbaiki dan meningkatkan diri mereka. Menurut *Gibbons dan Buunk* (2007), pola perbandingan sosial ini dapat menjadi lebih kuat seiring berjalannya waktu, karena individu cenderung mengembangkan kebiasaan untuk terus membandingkan diri mereka dengan orang lain berdasarkan pengalaman masa lalu mereka.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh *Vogel et al.* (2014), ditemukan bahwa individu yang memiliki pengalaman negatif di masa lalu dalam hal prestasi atau hubungan sosial cenderung lebih terfokus pada perbandingan sosial *downward*, karena ini memberikan mereka rasa kenyamanan dan meningkatkan rasa percaya diri mereka. Sementara itu, individu yang memiliki pengalaman positif sering kali lebih terbuka untuk melakukan perbandingan sosial *upward* untuk memperbaiki diri mereka dan mencapai tujuan yang lebih tinggi.

Pengalaman Masa Lalu dan Harga Diri (Self-Esteem). Pengalaman masa lalu juga sangat mempengaruhi harga diri individu, yang pada gilirannya mempengaruhi jenis perbandingan sosial yang dilakukan. *Tesser* (2000) berpendapat bahwa pengalaman masa lalu yang membentuk harga diri individu akan menentukan bagaimana mereka merespons perbandingan sosial. Individu dengan harga diri yang tinggi, yang sering kali didorong oleh pengalaman positif di masa lalu, lebih cenderung melakukan perbandingan sosial *upward* dengan tujuan untuk menetapkan standar yang lebih tinggi dan mendorong pertumbuhan pribadi. Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah, yang mungkin dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu yang penuh kegagalan atau penolakan, lebih cenderung melakukan perbandingan sosial *downward* untuk melindungi diri mereka dari perasaan inferior atau ketidakmampuan.

Brown dan Dutton (1995) menjelaskan bahwa pengalaman masa lalu dalam menghadapi penolakan sosial atau kegagalan dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk melakukan perbandingan sosial sebagai mekanisme untuk melindungi harga diri mereka. Misalnya, jika seseorang pernah mengalami kegagalan dalam hubungan sosial atau akademik, mereka mungkin lebih sering membandingkan diri mereka dengan orang yang

memiliki kondisi yang lebih buruk untuk mengurangi perasaan kecewa dan meningkatkan rasa percaya diri mereka.

Pengalaman Masa Lalu dalam Konteks Media Sosial. Dengan berkembangnya media sosial, pengalaman masa lalu juga dapat memengaruhi cara individu berinteraksi dengan platform-platform ini dan melakukan perbandingan sosial di dalamnya. *Fardouly et al. (2015)* menyatakan bahwa pengalaman masa lalu, seperti pengalaman masa remaja atau pengalaman dengan media, dapat membentuk cara individu menilai dan membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial. Individu yang memiliki pengalaman buruk atau kurang dukungan sosial di masa lalu mungkin lebih rentan terhadap dampak negatif perbandingan sosial di media sosial, karena mereka lebih cenderung melakukan perbandingan sosial *upward* dengan melihat kehidupan orang lain yang tampaknya lebih sempurna.

Namun, *Vogel et al. (2014)* mengungkapkan bahwa individu yang memiliki pengalaman positif di masa lalu dan memiliki pola pikir yang lebih sehat tentang diri mereka sendiri mungkin lebih mampu menghadapi perbandingan sosial di media sosial dengan cara yang lebih seimbang. Mereka cenderung melihat perbandingan sosial sebagai peluang untuk tumbuh dan belajar dari orang lain, bukan sebagai ancaman terhadap harga diri mereka.

Pengalaman masa lalu memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk cara individu melakukan perbandingan sosial. Pengalaman positif atau negatif dapat memengaruhi bagaimana individu menilai diri mereka sendiri, bagaimana mereka merespons perbandingan sosial, dan dengan siapa mereka melakukan perbandingan tersebut. Pola perbandingan sosial yang berkembang dari pengalaman masa lalu ini dapat berlanjut sepanjang hidup, mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan harga diri individu. Oleh karena itu, memahami peran pengalaman masa lalu dalam perbandingan sosial dapat memberikan wawasan yang penting tentang bagaimana individu membentuk identitas dan mengevaluasi diri mereka dalam berbagai konteks sosial.

E. Bias Kognitif dalam Perbandingan Sosial

Bias kognitif merujuk pada kesalahan sistematis dalam berpikir atau penilaian yang dipengaruhi oleh cara individu memproses informasi, yang dapat mempengaruhi keputusan, persepsi, dan evaluasi mereka. Dalam konteks perbandingan sosial, bias kognitif dapat mempengaruhi bagaimana individu melakukan perbandingan, bagaimana mereka menilai diri mereka sendiri, dan bagaimana mereka memandang orang lain. Bias-bias ini dapat memperburuk atau memperbaiki hasil dari perbandingan sosial, dan sering kali memiliki dampak yang mendalam terhadap kesejahteraan psikologis dan harga diri individu. Dalam subtopik ini, kita akan membahas berbagai bias kognitif yang terlibat dalam perbandingan sosial, serta bagaimana bias ini dapat mempengaruhi hasil perbandingan sosial.

Bias Konfirmasi (Confirmation Bias) dalam Perbandingan Sosial. Bias konfirmasi adalah kecenderungan untuk mencari, menginterpretasikan, dan mengingat informasi yang mengonfirmasi keyakinan atau pendapat yang sudah ada, sambil mengabaikan informasi yang bertentangan dengan pandangan tersebut. Dalam konteks perbandingan sosial, bias konfirmasi terjadi ketika individu membandingkan diri mereka dengan orang lain dan hanya fokus pada aspek-aspek yang mengonfirmasi pandangan positif mereka terhadap diri sendiri, atau sebaliknya, mengabaikan aspek-aspek yang bisa mengoreksi pandangan tersebut.

Nickerson (1998) menjelaskan bahwa bias konfirmasi dapat memperkuat pandangan yang ada, sehingga individu cenderung mencari contoh atau perbandingan sosial yang menguntungkan mereka. Misalnya, seseorang dengan harga diri yang rendah mungkin cenderung membandingkan diri mereka dengan orang yang memiliki kekurangan atau kesulitan lebih banyak (perbandingan sosial *downward*) untuk merasa lebih baik. Sebaliknya, individu dengan harga diri yang tinggi mungkin cenderung membandingkan diri mereka dengan orang yang lebih sukses (perbandingan sosial *upward*) untuk mengonfirmasi keyakinan mereka bahwa mereka lebih

unggul. Bias konfirmasi ini memperkuat pandangan yang ada tanpa memungkinkan individu untuk melihat gambaran yang lebih objektif.

Bias Penyebab Atribut (Attribution Bias) dalam Perbandingan Sosial. Bias atribusi merujuk pada kecenderungan untuk memberikan penjelasan yang salah mengenai penyebab perilaku atau kejadian. Dalam konteks perbandingan sosial, bias atribusi sering kali mempengaruhi cara individu menginterpretasikan hasil perbandingan sosial mereka. Ross (1977) dalam teorinya tentang bias atribusi menjelaskan bahwa individu sering kali memberikan atribusi internal (menyalahkan faktor individu) atas keberhasilan atau kegagalan orang lain, sementara atribusi eksternal (menyalahkan faktor luar) diterapkan pada diri mereka sendiri.

Sebagai contoh, dalam perbandingan sosial *upward*, seseorang yang merasa rendah diri mungkin mengatributkan kesuksesan orang lain pada faktor eksternal seperti keberuntungan atau kesempatan, sementara mereka mengaitkan kegagalan mereka sendiri dengan faktor internal seperti kurangnya kemampuan atau usaha. Lau dan Russell (1980) menunjukkan bahwa bias atribusi ini dapat memperburuk perasaan negatif individu karena mereka merasa tidak dapat mengendalikan hasil yang mereka lihat dalam perbandingan sosial. Sebaliknya, individu yang melakukan perbandingan sosial *downward* cenderung mengaitkan kesulitan orang lain dengan faktor internal, seperti kurangnya usaha, yang memberikan rasa lebih baik tentang diri mereka sendiri.

Bias Negativitas (Negativity Bias) dalam Perbandingan Sosial. Bias negativitas adalah kecenderungan untuk memberi bobot lebih pada informasi negatif dibandingkan informasi positif. Dalam perbandingan sosial, bias ini dapat menyebabkan individu lebih fokus pada kekurangan atau kelemahan mereka sendiri, bahkan jika mereka memiliki banyak kelebihan atau kekuatan. Rozin dan Royzman (2001) menjelaskan bahwa individu lebih cenderung mengingat dan memberi perhatian pada perbandingan sosial yang menurunkan harga diri mereka, daripada perbandingan sosial yang memperkuat rasa positif terhadap diri mereka.

Sebagai contoh, meskipun seseorang memiliki banyak pencapaian positif, mereka mungkin lebih cenderung untuk fokus pada kegagalan yang

mereka bandingkan dengan orang lain yang lebih sukses. Hal ini dapat menyebabkan perasaan ketidakpuasan dan kecemasan yang berkelanjutan. *Tesser* (2000) juga menunjukkan bahwa bias negativitas ini dapat mengarah pada evaluasi diri yang tidak adil, di mana individu melihat diri mereka dengan cara yang lebih buruk daripada kenyataan sebenarnya.

Efek Halo (Halo Effect) dalam Perbandingan Sosial. Efek halo adalah kecenderungan untuk menilai seseorang secara keseluruhan berdasarkan satu aspek yang dominan. Misalnya, jika seseorang melihat orang lain sangat sukses dalam bidang tertentu (misalnya, karier atau penampilan), mereka cenderung menganggap orang tersebut unggul di semua aspek kehidupan, meskipun hal ini tidak selalu akurat. *Nisbett dan Wilson* (1977) menunjukkan bahwa efek halo dapat mempengaruhi perbandingan sosial karena individu cenderung memperluas penilaian mereka berdasarkan satu perbandingan sosial yang mencolok.

Dalam konteks perbandingan sosial *upward*, efek halo bisa menyebabkan seseorang menilai orang lain secara lebih positif secara keseluruhan, meskipun mereka hanya membandingkan satu aspek kehidupan, seperti pencapaian profesional. Sebaliknya, dalam perbandingan sosial *downward*, efek halo bisa menyebabkan individu merasa lebih baik dengan diri mereka sendiri karena mereka menilai orang yang lebih rendah dalam berbagai aspek kehidupan, meskipun hal tersebut mungkin hanya berlaku di beberapa area tertentu.

Bias Optimisme (Optimism Bias) dalam Perbandingan Sosial. Bias optimisme adalah kecenderungan untuk percaya bahwa hasil yang baik lebih mungkin terjadi pada diri kita dan bahwa hal-hal negatif jarang terjadi pada kita. Dalam perbandingan sosial, bias ini mempengaruhi bagaimana individu menilai hasil perbandingan mereka, dengan meyakini bahwa mereka akan mampu mencapai atau melebihi standar yang mereka lihat pada orang lain. *Weinstein* (1980) menjelaskan bahwa individu dengan bias optimisme cenderung melihat perbandingan sosial dengan harapan yang lebih positif dan merasa bahwa mereka dapat mengatasi kesulitan yang mereka lihat pada orang lain.

Dalam konteks perbandingan sosial *upward*, bias optimisme dapat menyebabkan individu merasa bahwa mereka dapat mencapai standar yang lebih tinggi yang mereka lihat pada orang lain, meskipun mereka mungkin tidak menyadari tantangan yang lebih besar yang dihadapi orang tersebut. *Buunk dan Gibbons (2007)* menunjukkan bahwa bias optimisme ini sering kali dapat menjadi motivasi untuk memperbaiki diri, meskipun dalam beberapa kasus, harapan yang terlalu tinggi dapat menyebabkan kekecewaan dan ketidakpuasan ketika individu tidak dapat memenuhi standar tersebut.

Bias kognitif memainkan peran yang sangat penting dalam proses perbandingan sosial. Bias konfirmasi, bias atribusi, bias negativitas, efek halo, dan bias optimisme semuanya dapat mempengaruhi bagaimana individu membandingkan diri mereka dengan orang lain dan bagaimana mereka menginterpretasikan hasil perbandingan tersebut. Bias-bias ini tidak hanya memperburuk atau memperbaiki evaluasi diri mereka tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, memahami berbagai bias kognitif yang terlibat dalam perbandingan sosial dapat membantu individu mengelola perbandingan mereka dengan cara yang lebih sehat dan realistis.

BAB III

DAMPAK PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP IDENTITAS DIRI DAN KESEJAHTERAAN MENTAL

A. Perbandingan Sosial dan Pembentukan Identitas Diri

Perbandingan sosial adalah proses di mana individu menilai diri mereka sendiri dengan membandingkan dengan orang lain. Proses ini berperan besar dalam pembentukan identitas diri, yang mencakup pemahaman individu tentang siapa mereka, bagaimana mereka memandang diri mereka sendiri, dan bagaimana mereka ingin dipandang oleh orang lain. Dalam konteks ini, perbandingan sosial dapat berfungsi sebagai alat untuk memperkuat atau melemahkan aspek-aspek tertentu dari identitas diri individu.

Perbandingan Sosial dalam Pembentukan Identitas Diri. Menurut *Leon Festinger* (1954), yang pertama kali mengemukakan teori perbandingan sosial, individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain untuk menentukan posisi mereka dalam hierarki sosial. Proses ini memungkinkan individu untuk mengevaluasi apakah mereka lebih unggul, lebih rendah, atau setara dengan orang lain. Melalui perbandingan ini, individu membangun pemahaman tentang kekuatan dan kelemahan mereka, yang berpengaruh langsung pada pembentukan identitas diri mereka.

Proses perbandingan sosial ini dapat mengarah pada penguatan identitas diri dalam dua cara utama:

- **Penguatan Positif:** Ketika individu melakukan perbandingan sosial ke bawah (*downward comparison*), mereka merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri dengan membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih rendah dalam beberapa hal (misalnya, status sosial, pencapaian, atau kemampuan). Hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan identitas diri yang lebih positif (Tesser, 2000).

- **Penguatan Negatif:** Sebaliknya, perbandingan sosial ke atas (upward comparison) dapat menimbulkan perasaan inferior atau tidak cukup baik, karena individu membandingkan diri mereka dengan orang yang dianggap lebih unggul atau lebih sukses. Ini bisa merusak harga diri dan membentuk identitas diri yang lebih negatif (Wills, 1981).

Pengaruh Media Sosial terhadap Pembentukan Identitas Diri.

Dalam era digital, media sosial memiliki pengaruh besar terhadap perbandingan sosial dan identitas diri. *Tiggemann dan Slater (2013)* menemukan bahwa penggunaan media sosial, terutama platform yang menampilkan gambar dan status pribadi, dapat mempengaruhi cara individu membandingkan diri mereka dengan orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa seringnya melihat gambar orang lain yang tampak lebih sempurna atau sukses dapat menyebabkan perasaan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, yang mengarah pada penurunan harga diri (Vogel et al., 2014).

Menurut *Leary dan Baumeister (2000)*, kebutuhan untuk diterima dan dihargai oleh orang lain adalah motivasi utama di balik perbandingan sosial. Media sosial memperkuat dinamika ini dengan menciptakan platform di mana individu dapat memvalidasi diri mereka melalui "likes" dan komentar, yang sering kali dihubungkan dengan status sosial dan pengakuan. Oleh karena itu, perbandingan sosial yang dilakukan di media sosial dapat memperburuk perasaan tidak cukup baik, yang berdampak negatif pada pembentukan identitas diri.

Perbandingan Sosial dan Pembentukan Identitas Diri pada Remaja. Pada remaja, yang sedang berada dalam fase pembentukan identitas, perbandingan sosial memainkan peran yang sangat penting. *Erik Erikson (1968)* dalam teorinya tentang perkembangan psikososial menekankan bahwa masa remaja adalah periode di mana individu mulai membentuk identitas diri mereka melalui interaksi dengan teman sebaya dan masyarakat. Dalam hal ini, perbandingan sosial menjadi mekanisme penting dalam pembentukan rasa "siapa saya" dan "bagaimana saya dipandang oleh orang lain."

Harter (2012) menyatakan bahwa remaja sering kali lebih rentan terhadap perbandingan sosial karena mereka belum sepenuhnya mengembangkan pandangan yang stabil tentang diri mereka. Oleh karena itu, perbandingan sosial yang dilakukan dengan teman sebaya dapat mempercepat proses pembentukan identitas, baik secara positif maupun negatif. Perbandingan sosial ke atas bisa membuat remaja merasa lebih rendah diri, sementara perbandingan sosial ke bawah dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kebanggaan.

Perbandingan Sosial dalam Konteks Budaya, Pembentukan identitas diri melalui perbandingan sosial juga sangat dipengaruhi oleh konteks budaya. Triandis (1995) mengemukakan bahwa individu dalam budaya kolektifis (misalnya, banyak negara di Asia) lebih cenderung membandingkan diri mereka dengan kelompok atau keluarga mereka, dengan tujuan untuk menjaga harmoni sosial dan kesejahteraan kelompok. Sementara itu, dalam budaya individualistis (misalnya, banyak negara Barat), individu lebih sering melakukan perbandingan sosial dengan orang lain sebagai individu, dengan fokus pada prestasi pribadi dan pencapaian individu.

Chen *et al.* (2004) menemukan bahwa dalam budaya kolektifis, perbandingan sosial lebih sering digunakan untuk memperkuat rasa identitas kelompok, sedangkan dalam budaya individualistis, perbandingan sosial sering kali berfokus pada pencapaian pribadi. Oleh karena itu, cara individu membandingkan diri mereka dengan orang lain dapat sangat bervariasi tergantung pada budaya tempat mereka tumbuh dan berkembang.

Perbandingan sosial berperan penting dalam pembentukan identitas diri karena membantu individu memahami tempat mereka dalam konteks sosial. Meskipun dapat memperkuat identitas positif, perbandingan sosial juga dapat memunculkan perasaan inferior dan merusak harga diri, terutama jika individu lebih sering melakukan perbandingan sosial ke atas. Peran media sosial dalam memperburuk perbandingan sosial dan pengaruhnya terhadap identitas diri sangat signifikan, terutama bagi remaja yang sedang dalam fase pembentukan identitas. Oleh karena itu, penting bagi individu

untuk mengelola proses perbandingan sosial dengan bijak agar dapat membentuk identitas diri yang sehat dan positif.

B. Dampak Perbandingan Upward dan Downward terhadap Kesejahteraan

Perbandingan sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan individu, baik dalam aspek psikologis maupun emosional. Dalam proses perbandingan sosial, individu dapat membandingkan diri mereka dengan orang lain dalam dua arah yang berbeda, yaitu perbandingan ke atas (*upward comparison*) dan perbandingan ke bawah (*downward comparison*). Kedua jenis perbandingan ini memiliki dampak yang berbeda terhadap kesejahteraan, tergantung pada konteks dan cara individu mengelolanya.

Perbandingan sosial ke atas, yang terjadi ketika individu membandingkan diri mereka dengan orang yang dianggap lebih unggul dalam berbagai aspek, seperti pencapaian, status, atau penampilan, dapat membawa dampak negatif bagi kesejahteraan psikologis. *Festinger* (1954), yang pertama kali mengembangkan teori perbandingan sosial, menyarankan bahwa perbandingan ke atas dapat menyebabkan individu merasa inferior dan tidak memadai, karena mereka menyadari perbedaan yang besar antara diri mereka dan orang yang lebih sukses tersebut. Perasaan ini bisa merusak rasa harga diri, memperburuk perasaan cemas, dan bahkan menyebabkan depresi. Penelitian *Wills* (1981) juga menunjukkan bahwa perbandingan ke atas sering kali memperburuk perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, yang dapat mengarah pada perasaan frustrasi dan ketidakmampuan untuk mencapai standar yang dianggap tinggi.

Namun, meskipun dampak negatif ini jelas, perbandingan ke atas juga dapat berfungsi sebagai sumber motivasi bagi sebagian individu. Ketika individu melihat orang lain yang lebih sukses sebagai contoh yang dapat dicapai, hal ini dapat memotivasi mereka untuk berusaha lebih keras dan meningkatkan diri. *Lockwood dan Kunda* (1997) dalam penelitian mereka menemukan bahwa perbandingan ke atas dapat memperkuat dorongan

untuk sukses jika individu merasa bahwa orang yang mereka bandingkan adalah contoh yang dapat dicapai. Dengan kata lain, jika individu dapat melihat perbandingan tersebut sebagai tantangan untuk meningkatkan diri, dampaknya bisa menjadi positif dan meningkatkan kesejahteraan dengan cara yang lebih konstruktif.

Sebaliknya, perbandingan sosial ke bawah, di mana individu membandingkan diri mereka dengan orang yang dianggap kurang berhasil atau berada pada posisi yang lebih rendah dalam beberapa aspek, cenderung meningkatkan perasaan puas diri dan kebanggaan. Perbandingan ke bawah sering kali digunakan untuk memperbaiki atau mempertahankan rasa harga diri, karena individu merasa lebih baik atau lebih unggul dibandingkan orang lain. *Tesser* (2000) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa perbandingan ke bawah sering kali digunakan untuk mempertahankan keseimbangan emosional dan mengurangi perasaan kecemasan atau stres. Hal ini dapat membantu individu untuk merasa lebih positif tentang diri mereka sendiri, meskipun dalam beberapa kasus, perbandingan ini dapat membuat mereka menjadi lebih egois dan kurang empatik terhadap orang lain.

Namun, dampak positif dari perbandingan ke bawah tidak selalu bersifat jangka panjang. Meskipun perbandingan ke bawah dapat meningkatkan kesejahteraan dalam jangka pendek, *Vogel et al.* (2014) mengungkapkan bahwa perbandingan ini dapat menyebabkan individu merasa cemas atau tidak puas ketika perbandingan sosial dilakukan dalam konteks yang sangat terbatas, seperti hanya melihat orang lain yang lebih rendah dalam satu aspek kehidupan, tetapi tidak dalam kehidupan secara keseluruhan. Dalam beberapa kasus, individu yang terlalu sering melakukan perbandingan ke bawah bisa menjadi kurang termotivasi untuk berkembang dan meningkatkan kualitas diri mereka, karena mereka merasa sudah cukup baik dibandingkan orang lain.

Kesejahteraan psikologis, seperti yang dijelaskan oleh *Ryff* (1989), bergantung pada pemahaman dan penerimaan diri yang sehat. Kedua jenis perbandingan sosial—baik ke atas maupun ke bawah—dapat berkontribusi terhadap pembentukan identitas diri dan kesejahteraan, tetapi hanya jika individu mampu menyeimbangkan dampaknya. Perbandingan ke atas bisa

menjadi sumber inspirasi dan motivasi jika dikelola dengan bijak, sementara perbandingan ke bawah dapat memperbaiki harga diri, tetapi harus dihindari jika dilakukan secara berlebihan, karena dapat mengarah pada ketidakpedulian terhadap perkembangan diri dan kebutuhan orang lain.

Secara keseluruhan, perbandingan sosial ke atas dan ke bawah dapat memiliki dampak yang beragam terhadap kesejahteraan mental seseorang. Keseimbangan yang sehat antara kedua jenis perbandingan ini dapat berfungsi untuk meningkatkan motivasi, mengurangi perasaan tidak memadai, dan memperkuat identitas diri, asalkan individu mampu mengelola perasaan yang timbul dari proses perbandingan ini dengan cara yang konstruktif dan sehat.

C. Keterkaitan Perbandingan Sosial dengan Depresi dan Kecemasan

Perbandingan sosial dapat memainkan peran penting dalam perkembangan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Proses ini, yang melibatkan evaluasi diri dengan membandingkan diri dengan orang lain, dapat memiliki dampak yang sangat besar pada perasaan individu tentang diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka. Ketika perbandingan sosial membawa individu untuk merasa tidak cukup baik atau gagal dibandingkan dengan orang lain, hal ini bisa memicu perasaan cemas atau depresi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial yang berlebihan, baik ke atas (*upward comparison*) maupun ke bawah (*downward comparison*), dapat memperburuk gejala-gejala depresi dan kecemasan, tergantung pada bagaimana individu merespons dan mengelola perbandingan tersebut.

Menurut Tesser (2000), perbandingan sosial ke atas, yang terjadi ketika individu membandingkan diri mereka dengan orang yang dianggap lebih sukses atau lebih baik, sering kali memicu perasaan rendah diri dan ketidakmampuan. Perasaan ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan gejala depresi. Perasaan tidak cukup baik ini, yang diperburuk oleh standar sosial yang tinggi atau ideal yang ditampilkan oleh orang lain, dapat membuat individu merasa tidak mampu memenuhi harapan mereka

sendiri atau harapan orang lain, yang meningkatkan perasaan ketidakpuasan dan melahirkan perasaan depresi. *Vogel et al. (2014)* dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa individu yang sering melakukan perbandingan sosial ke atas memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami gejala depresi, terutama jika mereka merasa bahwa mereka tidak dapat mencapai tingkat kesuksesan atau kebahagiaan yang mereka lihat pada orang lain.

Selain itu, perbandingan sosial juga dapat berkontribusi pada kecemasan. *Heinrichs et al. (2003)* menjelaskan bahwa perbandingan sosial yang dilakukan secara terus-menerus, terutama dalam konteks sosial yang sangat kompetitif atau menuntut, dapat meningkatkan perasaan kecemasan. Ketika individu membandingkan diri mereka dengan orang lain yang mereka anggap lebih sukses, mereka mungkin merasa tertekan untuk memenuhi standar yang tinggi, yang akhirnya menambah kecemasan tentang pencapaian pribadi dan penerimaan sosial. Proses ini bisa sangat merusak, terutama bagi individu yang memiliki kecenderungan untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain dalam konteks yang tidak realistis.

Namun, meskipun perbandingan sosial dapat berkontribusi pada kecemasan dan depresi, dampaknya juga bergantung pada bagaimana individu mengelola proses perbandingan tersebut. *Gibbons dan Buunk (1999)* menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial secara negatif atau berlebihan cenderung lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental. Mereka mungkin lebih mudah merasa cemas atau tertekan karena mereka terus-menerus menilai diri mereka berdasarkan standar eksternal yang sering kali tidak realistis atau tidak dapat dicapai. Sebaliknya, mereka yang mampu melakukan perbandingan sosial secara lebih positif atau konstruktif, seperti mencari inspirasi dari orang yang lebih sukses tanpa merasakan perasaan rendah diri, cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik.

Di sisi lain, perbandingan sosial ke bawah dapat memberikan rasa lega sementara dan meningkatkan harga diri, tetapi hal ini tidak selalu berkontribusi pada kesejahteraan jangka panjang. *Vogel et al. (2014)* menemukan bahwa perbandingan sosial ke bawah sering kali dapat

memperbaiki harga diri dalam jangka pendek, tetapi dalam jangka panjang, individu yang terlalu sering membandingkan diri dengan orang yang kurang beruntung atau lebih rendah dalam beberapa hal mungkin merasa terasing atau terisolasi. Hal ini bisa menambah perasaan kecemasan dan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental, karena perbandingan ini tidak mendorong individu untuk tumbuh atau berkembang lebih jauh.

Selain itu, perbandingan sosial yang sering dilakukan melalui media sosial dapat memperburuk dampak ini. Penelitian yang dilakukan oleh *Tiggemann dan Slater (2013)* menunjukkan bahwa interaksi sosial di media sosial sering kali memicu perbandingan sosial yang tidak sehat, yang memperburuk perasaan kecemasan dan depresi, terutama di kalangan remaja. Gambar-gambar ideal yang ditampilkan di media sosial, yang sering kali tidak menggambarkan kenyataan hidup secara penuh, dapat membuat individu merasa tertekan untuk mencapai standar yang tidak realistis, yang akhirnya meningkatkan perasaan kecemasan.

Secara keseluruhan, perbandingan sosial, baik yang positif maupun negatif, memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental seseorang. Meskipun dapat memberikan motivasi atau meningkatkan harga diri dalam beberapa situasi, perbandingan sosial yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko depresi dan kecemasan. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengelola proses perbandingan sosial dengan cara yang lebih konstruktif dan realistis agar dapat melindungi kesejahteraan mental mereka.

D. Teori Kesejahteraan Psikologis dalam Konteks Perbandingan Sosial

Kesejahteraan psikologis merupakan konsep multidimensional yang berakar dari tradisi humanistik dalam psikologi, di mana makna hidup dan potensi diri menjadi elemen utama dalam memahami kualitas hidup seseorang. Dalam konteks perbandingan sosial, teori kesejahteraan psikologis menjadi penting untuk menganalisis bagaimana individu merespons hasil komparasi dengan orang lain—apakah menimbulkan distress atau justru memotivasi pertumbuhan diri. Salah satu model yang paling berpengaruh dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis adalah

Model Kesejahteraan Psikologis Ryff yang pertama kali diperkenalkan oleh Carol D. Ryff pada tahun 1989.

Ryff (1989) mengembangkan enam dimensi utama dalam kesejahteraan psikologis, yaitu: *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Setiap dimensi ini memberikan kerangka pemahaman terhadap kesejahteraan yang tidak hanya diukur dari kebahagiaan hedonic, tetapi juga dari pencapaian eudaimonic, yakni bagaimana seseorang mencapai potensi tertingginya sebagai manusia. Dalam konteks perbandingan sosial, misalnya, individu dengan tingkat *self-acceptance* yang tinggi cenderung tidak mudah terpengaruh oleh pencapaian orang lain secara negatif. Mereka mampu menerima kekuatan dan kelemahan diri secara realistis, yang pada akhirnya memperkuat identitas dan ketahanan mental mereka (Ryff & Singer, 2008).

Penelitian kontemporer mendukung relevansi model ini dalam menjelaskan kerentanan psikologis akibat perbandingan sosial. Sebuah studi longitudinal oleh Keyes, Ryff, dan Haidt (2020) menunjukkan bahwa paparan terhadap perbandingan sosial, khususnya dalam platform digital, dapat menggerus dimensi *purpose in life* dan *self-acceptance*, terutama pada kelompok remaja dan dewasa muda. Dalam situasi seperti ini, model Ryff menjadi alat diagnosis penting untuk mengevaluasi aspek kesejahteraan mana yang terganggu.

Namun, tidak semua individu memiliki kapasitas internal yang kuat untuk menetralkan dampak negatif perbandingan sosial. Di sinilah konsep *self-compassion* memainkan peran vital. *Self-compassion* adalah sikap bersahabat terhadap diri sendiri di saat mengalami kegagalan atau keterpurukan, seperti yang dijelaskan oleh Kristin Neff (2003). Konsep ini terdiri dari tiga elemen utama: *self-kindness* (bersikap lembut terhadap diri), *common humanity* (menyadari bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia), dan *mindfulness* (menyadari pikiran dan perasaan negatif tanpa berlebihan atau penyangkalan).

Dalam hubungannya dengan perbandingan sosial, *self-compassion* berfungsi sebagai penyeimbang emosi negatif yang muncul akibat perasaan tidak cukup baik atau inferior. Neff dan Germer (2017) menekankan bahwa

individu dengan tingkat *self-compassion* tinggi cenderung memiliki resiliensi psikologis yang lebih baik terhadap tekanan sosial, termasuk dari media sosial dan lingkungan kompetitif. Mereka tidak hanya mampu melihat kekurangan diri tanpa menyalahkan diri sendiri, tetapi juga mengembangkan rasa empati dan penerimaan terhadap kondisi yang tidak ideal.

Penelitian oleh Yarnell et al. (2019) mengonfirmasi bahwa *self-compassion* memiliki korelasi positif yang signifikan dengan *psychological well-being* dan dapat mereduksi efek negatif dari *upward comparison*. Individu yang melatih *self-compassion* secara teratur dilaporkan lebih sedikit mengalami gangguan kecemasan, depresi, dan merasa lebih puas dengan kehidupannya secara keseluruhan. Dalam jangka panjang, *self-compassion* juga mendukung pengembangan aspek *personal growth* dalam Model Ryff, dengan memfasilitasi proses reflektif yang sehat dan berkelanjutan.

Dengan demikian, integrasi antara Model Ryff dan *self-compassion* menjadi strategi konseptual yang kuat untuk memahami dan mengintervensi dampak psikologis dari perbandingan sosial. Model Ryff memberikan kerangka struktural untuk mengevaluasi dimensi kesejahteraan yang terganggu, sementara *self-compassion* menyediakan perangkat mental dan emosional untuk memperkuat kembali sistem pertahanan psikologis individu. Dalam konteks pendidikan, pekerjaan, maupun kehidupan sosial, kedua pendekatan ini sangat relevan untuk dibawa ke dalam praktik bimbingan, konseling, maupun pembelajaran berbasis karakter.

E. Strategi Coping terhadap Dampak Negatif Perbandingan Sosial

Perbandingan sosial merupakan fenomena yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan sosial manusia. Namun demikian, intensitas dan arah dari perbandingan sosial dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental, khususnya apabila individu terlalu sering melakukan *upward comparison*, yaitu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih unggul. Dampak tersebut dapat memunculkan perasaan rendah diri, kecemasan, bahkan depresi apabila tidak disertai dengan kemampuan penanganan atau *coping* yang memadai. Oleh karena itu,

pengembangan strategi *coping* yang efektif menjadi aspek penting dalam memitigasi efek merugikan dari perbandingan sosial.

Dalam literatur psikologi, *coping* merujuk pada upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal yang dinilai menekan atau melebihi kapasitas individu (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi *coping* terhadap dampak perbandingan sosial dapat dikategorikan ke dalam beberapa pendekatan, seperti *cognitive reappraisal*, *mindfulness*, *selective comparison*, hingga pengembangan *self-affirmation*.

Salah satu strategi yang telah banyak diteliti adalah *cognitive reappraisal*, yakni proses merestrukturisasi cara pandang individu terhadap situasi yang memicu stres. Menurut Gross (2015), individu yang mampu menafsirkan perbandingan sosial secara adaptif cenderung memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah. Misalnya, daripada menganggap keunggulan orang lain sebagai ancaman terhadap harga diri, individu dapat memaknainya sebagai sumber inspirasi atau tolok ukur untuk pengembangan diri. Strategi ini didukung oleh penelitian terbaru oleh Schaefer dan Nils (2020) yang menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* efektif dalam menurunkan *negative affect* akibat *social media comparison*.

Selain itu, pendekatan *mindfulness* juga terbukti membantu individu dalam menghadapi perbandingan sosial secara lebih sehat. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi. Dengan mengembangkan sikap *mindful*, individu mampu mengamati pikiran dan emosinya tanpa terjebak dalam spiral penilaian negatif terhadap diri sendiri. Penelitian oleh Keng et al. (2019) menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* secara signifikan menurunkan gejala depresi dan meningkatkan *self-esteem* pada remaja yang mengalami tekanan akibat komparasi sosial di media digital. *Mindfulness* memungkinkan individu untuk menyadari bahwa perbandingan sosial sering kali bersifat ilusif dan tidak mencerminkan realitas utuh kehidupan orang lain.

Strategi lainnya yang dapat digunakan adalah *selective comparison*, yaitu kemampuan untuk memilih secara sadar kepada siapa dan dalam konteks apa individu melakukan perbandingan. Festinger (1954) sendiri menekankan bahwa manusia cenderung membandingkan diri dengan orang

yang dianggap mirip secara relevan. Dengan demikian, selektivitas dalam memilih sumber perbandingan dapat mencegah distorsi kognitif yang berlebihan. Studi kontemporer oleh Vogel et al. (2021) menggarisbawahi pentingnya *comparison standards*, di mana individu yang menetapkan standar perbandingan yang realistis dan relevan menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibanding mereka yang membandingkan diri dengan selebritas atau figur publik yang tak terjangkau.

Tak kalah penting adalah penerapan *self-affirmation*, yaitu tindakan menegaskan nilai-nilai personal yang bermakna bagi individu, terlepas dari hasil perbandingan sosial. Steele (1988) menjelaskan bahwa ketika individu merasa terancam secara psikologis akibat perbandingan, mereka dapat mengurangi ketegangan emosional dengan menegaskan kembali aspek identitas diri yang positif. Misalnya, seseorang yang merasa tertinggal dalam karier profesional dapat menguatkan identitasnya sebagai orang tua yang baik atau kontributor aktif dalam komunitas. Penelitian oleh Sherman dan Cohen (2006) menunjukkan bahwa *self-affirmation* membantu individu mengatasi ancaman ego dan menjaga kestabilan emosi dalam konteks sosial kompetitif.

Penting pula untuk dicatat bahwa strategi *coping* yang adaptif tidak bersifat instan, melainkan membutuhkan pelatihan dan kesadaran berkelanjutan. Program intervensi psikologis berbasis *cognitive-behavioral therapy* (CBT) yang mengintegrasikan komponen reappraisal, *self-compassion*, dan *value-based living* telah terbukti efektif dalam meredakan dampak psikologis negatif dari perbandingan sosial, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian Zhou et al. (2022) dalam jurnal *Behaviour Research and Therapy*.

Dengan demikian, strategi *coping* terhadap perbandingan sosial tidak hanya menjadi alat pertahanan psikologis, tetapi juga bagian dari pembangunan karakter dan kesehatan mental jangka panjang. Dosen, konselor, dan profesional pendidikan memiliki peran penting dalam memperkenalkan dan melatih strategi ini kepada mahasiswa atau peserta didik, terutama di era media sosial yang mempercepat dan memperluas eksposur terhadap perbandingan yang tidak selalu sehat.

BAB IV

PERBANDINGAN SOSIAL DALAM KONTEKS SOSIAL DAN BUDAYA

A. Perbandingan Sosial Konteks Kelompok dan Komunitas

Perbandingan sosial tidak hanya berlangsung pada level individu, tetapi juga memiliki akar yang kuat dalam dinamika kelompok dan komunitas. Ketika individu menjadi bagian dari kelompok sosial tertentu—baik yang bersifat informal seperti komunitas hobi, maupun yang lebih formal seperti organisasi dan institusi—proses membandingkan diri dengan anggota kelompok lain menjadi semakin kompleks dan penuh makna sosial. Dalam konteks ini, perbandingan sosial tidak hanya mencerminkan kebutuhan untuk evaluasi diri, tetapi juga berkaitan erat dengan pembentukan identitas sosial dan rasa memiliki terhadap kelompok.

Menurut teori identitas sosial yang dikembangkan oleh Tajfel dan Turner (1979), individu membentuk sebagian besar identitas dirinya melalui keanggotaan dalam kelompok sosial tertentu. Dalam kerangka ini, perbandingan sosial antar kelompok atau *intergroup comparison* menjadi sarana utama untuk menilai posisi kelompok sendiri (*ingroup*) relatif terhadap kelompok lain (*outgroup*). Ketika kelompok individu dipandang lebih unggul, maka hal ini memperkuat harga diri kolektif dan kohesi sosial. Sebaliknya, jika kelompok dirasa tertinggal atau lebih rendah, maka hal tersebut dapat menurunkan *collective self-esteem* dan memicu perilaku defensif seperti stereotip atau diskriminasi.

Fenomena ini semakin tampak dalam masyarakat multikultural dan stratifikasi sosial yang kompleks. Sebuah studi oleh Abrams dan Hogg (2018) menunjukkan bahwa dalam kelompok yang mengalami marginalisasi atau subordinasi, perbandingan sosial menjadi mekanisme adaptif untuk memperkuat solidaritas internal. Misalnya, dalam komunitas minoritas etnis atau agama, perbandingan dengan kelompok mayoritas sering kali digunakan

bukan hanya untuk menilai posisi sosial, tetapi juga untuk memperkuat nilai-nilai khas kelompok sendiri sebagai bentuk resistensi identitas. Hal ini dapat dilihat dalam narasi kolektif yang menekankan keunikan budaya, keberanian historis, atau perjuangan bersama sebagai sumber kebanggaan sosial.

Di sisi lain, dalam komunitas yang bersifat *achievement-oriented*, seperti kelompok akademik, perusahaan startup, atau komunitas profesional digital, perbandingan sosial sering kali menjadi faktor pemicu kompetisi internal yang intens. Taylor et al. (2021) dalam penelitian mereka mengenai dinamika kelompok kerja menunjukkan bahwa *intragroup comparison*—yaitu perbandingan antar anggota dalam satu kelompok—dapat memperkuat motivasi dan performa apabila dibarengi dengan budaya yang suportif dan transparan. Namun, dalam lingkungan yang penuh tekanan dan tidak inklusif, perbandingan semacam ini justru memicu stres psikologis, isolasi sosial, dan budaya *toxic competition*. Oleh karena itu, konteks budaya kelompok sangat menentukan apakah perbandingan sosial akan berdampak positif atau sebaliknya.

Komunitas virtual dan digital juga memperluas ruang terjadinya perbandingan sosial dalam konteks kelompok. Platform seperti Facebook, Instagram, dan Reddit membentuk komunitas berbasis minat atau identitas sosial tertentu, yang mempertemukan individu dengan pengalaman dan perspektif yang sangat beragam. Marwick dan boyd (2014) mencatat bahwa dalam komunitas daring, batas antara *ingroup* dan *outgroup* menjadi lebih cair, namun tetap menimbulkan dinamika perbandingan yang tajam, terutama ketika status, pencapaian, dan gaya hidup dapat dipamerkan secara visual dan real-time. Dalam komunitas daring, perbandingan sosial cenderung lebih intensif karena algoritma platform memperkuat eksposur terhadap konten yang *high engagement*, sering kali berupa prestasi atau gaya hidup ideal yang belum tentu representatif.

Selanjutnya, perbandingan sosial dalam komunitas juga berkaitan erat dengan konsep *social norms* atau norma sosial. Ketika norma kelompok menekankan pencapaian material, keberhasilan akademik, atau kesempurnaan fisik, maka individu akan lebih terdorong untuk membandingkan diri sesuai dengan indikator-indikator tersebut. Cialdini dan

Goldstein (2004) mengemukakan bahwa konformitas terhadap norma kelompok sering kali diperkuat oleh perbandingan sosial yang implisit maupun eksplisit, yang pada akhirnya membentuk orientasi perilaku individu dalam komunitas. Dalam banyak kasus, tekanan untuk memenuhi ekspektasi kelompok justru membuat individu mengabaikan aspirasi personalnya sendiri demi “terlihat sesuai” di mata komunitas.

Dari perspektif psikologi komunitas, perbandingan sosial juga dapat dimanfaatkan secara konstruktif untuk membangun empati, memperkuat kesetaraan sosial, dan mendorong perubahan kolektif. Penelitian oleh Prati et al. (2020) menunjukkan bahwa *downward social comparison*—yaitu membandingkan dengan kelompok yang lebih kurang beruntung—dapat meningkatkan *collective efficacy* dan keinginan untuk membantu, terutama dalam konteks advokasi sosial dan kegiatan sukarela. Dalam komunitas yang berfokus pada pemberdayaan sosial, seperti koperasi desa atau komunitas pendidikan alternatif, perbandingan sosial sering diarahkan untuk mendorong *collective growth* daripada sekadar validasi status personal.

Secara keseluruhan, perbandingan sosial dalam konteks kelompok dan komunitas tidak bersifat tunggal atau linier, tetapi sangat dipengaruhi oleh struktur kekuasaan, norma budaya, tujuan bersama, dan karakteristik platform komunikasi yang digunakan. Dalam konteks pendidikan dan pengembangan masyarakat, penting untuk membekali individu dengan literasi sosial yang memungkinkan mereka mengelola perbandingan sosial secara kritis dan sehat, tanpa kehilangan jati diri maupun merusak solidaritas kelompok.

B. Perbandingan Sosial dalam Gender, Ras, dan Kelas Sosial

Perbandingan sosial tidak pernah berlangsung dalam ruang yang netral secara sosiokultural. Dalam kenyataannya, struktur sosial seperti gender, ras, dan kelas sosial membentuk lanskap di mana individu menilai dirinya dan orang lain. Identitas-identitas sosial ini bukan hanya latar belakang demografis, melainkan juga kerangka ideologis yang memengaruhi persepsi, peluang, dan cara individu ditempatkan dalam hierarki sosial. Oleh

karena itu, memahami perbandingan sosial dalam konteks gender, ras, dan kelas sosial penting untuk membedah dinamika ketimpangan, dominasi, serta resistensi dalam masyarakat kontemporer.

Dalam konteks gender, perbandingan sosial telah lama menjadi mekanisme yang memperkuat norma patriarkal dan ekspektasi peran gender tradisional. Teori *objectification* yang dikembangkan oleh Fredrickson dan Roberts (1997) menyatakan bahwa perempuan dalam masyarakat modern sering kali menjadi objek penilaian publik, yang kemudian mendorong mereka untuk melakukan *self-objectification*, yaitu memandang diri sendiri melalui lensa orang lain. Hal ini menyebabkan perempuan lebih rentan terhadap perbandingan fisik, terutama dalam hal penampilan, dibandingkan laki-laki. Penelitian kontemporer oleh Tiggemann dan Zaccardo (2020) menemukan bahwa perempuan yang sering terpapar pada konten media sosial berisi standar kecantikan ideal mengalami peningkatan signifikan dalam *body dissatisfaction*, stres, dan gejala depresi—semua ini berakar dari perbandingan sosial yang bersifat merugikan.

Ketimpangan gender juga tampak dalam dunia kerja, di mana perbandingan sosial memainkan peran dalam pembentukan *imposter syndrome* pada perempuan profesional. Feenstra et al. (2020) menunjukkan bahwa banyak perempuan merasa tidak cukup kompeten dibandingkan rekan laki-lakinya, meskipun kinerjanya sama atau bahkan lebih baik. Fenomena ini bukan sekadar masalah personal, tetapi cerminan dari struktur sosial yang secara sistemik meragukan kapasitas perempuan. Dalam situasi ini, perbandingan sosial tidak hanya menjadi sumber evaluasi diri, tetapi juga instrumen reproduksi ketidaksetaraan gender.

Dalam ranah ras dan etnisitas, perbandingan sosial sering kali terstruktur oleh dominasi budaya mayoritas. *Minority stress theory* yang dikembangkan oleh Meyer (2003) menjelaskan bahwa individu dari kelompok ras minoritas mengalami tekanan psikologis kronis akibat diskriminasi, stigma, dan eksklusi sosial. Dalam konteks ini, perbandingan sosial terhadap kelompok dominan tidak hanya menciptakan perasaan inferioritas, tetapi juga dapat mengikis rasa percaya diri dan harga diri kelompok minoritas. Studi oleh Chae et al. (2021) menunjukkan bahwa

perbandingan sosial berdasarkan ras menghasilkan ketegangan psikologis yang tinggi, terutama ketika individu merasa bahwa kesuksesan atau pengakuan sosial hanya tersedia bagi kelompok etnis tertentu.

Lebih jauh, *racialized social comparison* juga menimbulkan efek yang kompleks dalam konstruksi identitas. Dalam komunitas diaspora atau multirasial, misalnya, perbandingan antara kelompok etnis sering kali digunakan sebagai tolok ukur legitimasi sosial atau status keaslian budaya. Penelitian oleh Tran et al. (2019) menunjukkan bahwa individu keturunan Asia di Amerika Serikat kerap mengalami tekanan identitas karena harus membuktikan diri mereka “cukup Asia” di mata komunitasnya, sekaligus menghadapi stereotip dari masyarakat kulit putih. Hal ini menciptakan bentuk perbandingan sosial ganda yang menyulitkan integrasi identitas dan kesejahteraan emosional.

Kelas sosial juga memegang peran penting dalam struktur perbandingan sosial, terutama dalam masyarakat kapitalistik yang sangat menekankan keberhasilan ekonomi sebagai ukuran nilai diri. Perbandingan lintas kelas, baik secara vertikal maupun horizontal, berkontribusi pada pembentukan persepsi diri yang sangat bergantung pada status material. Menurut Bourdieu (1984), kelas sosial bukan hanya tentang pendapatan atau pekerjaan, melainkan juga *habitus* dan akses terhadap modal kultural. Oleh karena itu, perbandingan sosial antar kelas tidak hanya terjadi dalam bentuk kekaguman atau iri terhadap kekayaan, tetapi juga dalam cara seseorang mengevaluasi gaya hidup, preferensi, dan bahkan cara berbicara orang lain.

Penelitian oleh Kraus et al. (2019) menemukan bahwa perbandingan sosial berbasis kelas berkorelasi dengan peningkatan ketidakpuasan hidup, kecemasan, dan perasaan ketertinggalan. Individu dari kelas bawah sering merasa tidak mampu mengejar standar hidup yang ditampilkan dalam media atau lingkungan sosialnya, yang menyebabkan munculnya fenomena *status anxiety*. Di sisi lain, individu dari kelas atas cenderung membandingkan dirinya dengan kelompok elit lain, menciptakan kompetisi tanpa akhir dalam rangka mempertahankan posisi simbolik mereka.

Secara keseluruhan, perbandingan sosial dalam konteks gender, ras, dan kelas sosial tidak dapat dipahami sebagai proses psikologis netral,

melainkan harus dianalisis sebagai bagian dari relasi kuasa dan konstruksi sosial yang dinamis. Perbandingan ini memperlihatkan bagaimana sistem sosial menciptakan standar, membentuk aspirasi, dan mengekalkan ketimpangan melalui mekanisme evaluasi sosial. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan, media, dan kebijakan publik untuk memperkuat literasi sosial dan kesadaran kritis agar individu mampu menavigasi perbandingan sosial tanpa terperangkap dalam struktur yang mendistorsi nilai kemanusiaan mereka.

C. Media Sosial dan Perbandingan Sosial

Perkembangan teknologi digital, khususnya media sosial, telah mentransformasi cara manusia berinteraksi, membentuk identitas, dan membandingkan dirinya dengan orang lain. Tidak seperti interaksi sosial tradisional yang terbatas secara ruang dan waktu, media sosial menciptakan arena perbandingan sosial yang nyaris tanpa batas—terhubung secara real-time dan bersifat global. Melalui platform seperti Instagram, Facebook, TikTok, dan Twitter (X), individu tidak hanya terhubung dengan orang-orang dalam lingkaran sosialnya, tetapi juga dengan selebritas, tokoh publik, bahkan pengguna dari budaya dan negara yang berbeda. Dalam konteks ini, perbandingan sosial menjadi fenomena sosial global yang melibatkan pertukaran simbolik dan visual secara masif.

Menurut Vogel et al. (2014), media sosial memperbesar peluang terjadinya *upward social comparison*, yaitu membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap memiliki status sosial, fisik, atau pencapaian lebih tinggi. Karena konten di media sosial cenderung menampilkan versi terbaik dari kehidupan seseorang—yang disebut *highlight reel*—individu mudah terjebak pada ilusi bahwa kehidupan orang lain lebih bahagia, lebih sukses, dan lebih sempurna. Proses ini memperkuat *idealized self-presentation* dan menciptakan ketimpangan persepsi antara realitas dan ekspektasi diri. Penelitian terbaru oleh Huang (2022) menemukan bahwa durasi penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi positif dengan rendahnya *self-esteem* dan meningkatnya gejala depresi, khususnya pada remaja dan dewasa muda.

Fenomena ini menjadi lebih kompleks dalam konteks global karena standar hidup, kecantikan, dan kesuksesan yang dibagikan dalam media sosial bersifat transnasional. Individu dari negara berkembang, misalnya, sering kali membandingkan gaya hidup mereka dengan pengguna dari negara maju, yang berujung pada perasaan inferior dan ketertinggalan. Studi oleh Choukas-Bradley et al. (2021) menunjukkan bahwa perbandingan lintas budaya melalui media sosial dapat mengganggu kestabilan identitas budaya dan meningkatkan *cultural insecurity*. Dalam kasus ini, perbandingan sosial tidak lagi sebatas relasi interpersonal, melainkan mencerminkan dinamika ketimpangan global yang terepresentasi dalam citra dan narasi visual.

Media sosial juga mengubah struktur dasar dari siapa yang dijadikan objek perbandingan. Jika dalam teori klasik Festinger (1954) individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang yang dianggap setara atau *similar others*, maka dalam konteks digital, batas tersebut menjadi kabur. Pengguna dapat membandingkan diri dengan selebritas dunia, influencer, atau *content creator* yang kehidupan dan sumber dayanya sangat berbeda. Hal ini memperbesar kesenjangan psikologis yang dirasakan dan memperparah dampak negatif dari perbandingan sosial. Penelitian oleh Nesi dan Prinstein (2019) mengonfirmasi bahwa media sosial mengaburkan batas antara *realistic comparison* dan *aspirational comparison*, yang pada akhirnya dapat mengganggu keseimbangan emosi dan persepsi diri.

Meskipun demikian, media sosial tidak sepenuhnya berdampak negatif. Dalam beberapa kasus, perbandingan sosial melalui media digital dapat memicu motivasi positif, terutama ketika individu melihat orang lain yang berhasil mengatasi tantangan atau mencapai sesuatu dengan cara yang autentik dan relatable. Smith et al. (2020) menyebut fenomena ini sebagai *constructive comparison*, di mana konten yang menampilkan kerentanan, kegagalan, atau perjuangan hidup justru membantu individu merasa lebih terhubung dan termotivasi. Oleh karena itu, jenis konten dan konteks perbandingan menjadi kunci dalam menentukan arah dampaknya terhadap kesehatan mental.

Di sisi lain, algoritma media sosial juga memiliki kontribusi besar dalam membentuk pengalaman perbandingan sosial. Platform seperti

Instagram dan TikTok menggunakan *engagement-based algorithms* yang memprioritaskan konten dengan respons tertinggi—sering kali yang paling glamor, viral, atau emosional. Ini menciptakan efek *curated reality* yang membuat dunia tampak seperti kompetisi konstan akan popularitas dan pencapaian. Penelitian oleh de Vries et al. (2021) menemukan bahwa semakin tinggi *algorithmic exposure* terhadap konten semacam itu, semakin tinggi pula frekuensi perbandingan sosial yang bersifat merugikan secara emosional.

Perbandingan sosial dalam media digital juga menunjukkan adanya perbedaan berdasarkan usia, gender, dan latar budaya. Remaja perempuan, misalnya, lebih rentan terhadap *appearance-based comparison*, sedangkan laki-laki cenderung terpengaruh oleh *status-based comparison*. Dalam konteks budaya, individu dari masyarakat kolektivistik sering mengalami tekanan lebih besar untuk menyesuaikan diri dengan norma dan harapan komunitas yang mereka lihat di media sosial, dibandingkan mereka yang berasal dari budaya individualistik (Lee & Cho, 2020). Oleh karena itu, pendekatan terhadap perbandingan sosial digital harus mempertimbangkan latar sosio-kultural pengguna dan tidak bisa digeneralisasi secara universal.

Fenomena perbandingan sosial global yang difasilitasi oleh media sosial menuntut adanya literasi digital dan *emotional regulation* yang lebih kuat. Pendidikan media dan program intervensi psikososial perlu mengajarkan keterampilan untuk mengidentifikasi konten yang tidak realistis, membatasi durasi paparan media sosial, serta membentuk kebiasaan *self-compassion* dalam menghadapi tekanan sosial digital. Dalam konteks kebijakan publik, penting pula untuk mendorong tanggung jawab platform digital agar menciptakan lingkungan daring yang lebih sehat, representatif, dan tidak hanya mengejar keterlibatan pengguna secara toksik.

D. Pengaruh Sosial dan Normatif dalam Perbandingan Sosial

Perbandingan sosial tidak hanya dipengaruhi oleh dinamika kognitif internal individu, tetapi juga secara mendalam dibentuk oleh kekuatan sosial eksternal yang bersifat normatif. Dalam konteks ini, *social influence* dan *social*

norms berperan besar dalam menentukan siapa yang dijadikan objek perbandingan, nilai apa yang menjadi standar evaluatif, serta bagaimana hasil perbandingan tersebut dimaknai. Sebagai makhluk sosial, manusia cenderung membentuk persepsi diri dan perilaku berdasarkan apa yang diterima dan dihargai oleh kelompok sosial tempat ia bernaung.

Menurut teori *normative social influence* yang dijelaskan oleh Deutsch dan Gerard (1955), individu sering kali menyesuaikan sikap dan perilaku mereka agar sesuai dengan norma kelompok demi mendapatkan penerimaan sosial dan menghindari penolakan. Dalam hal ini, perbandingan sosial menjadi alat untuk menilai kesesuaian diri dengan norma-norma yang berlaku. Misalnya, dalam lingkungan kerja yang menjunjung tinggi produktivitas, individu cenderung membandingkan dirinya berdasarkan capaian karier, waktu lembur, atau intensitas kontribusi proyek sebagai standar yang dipakai secara kolektif. Standar tersebut bukan selalu datang dari otoritas formal, melainkan terbentuk dari *descriptive norms* dan *injunctive norms*—yaitu apa yang lazim dilakukan dan apa yang dianggap benar atau pantas dilakukan (Cialdini et al., 1991).

Dampak pengaruh sosial ini sangat nyata dalam konteks kelompok sebaya, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Studi oleh Nesi dan Prinstein (2022) menunjukkan bahwa perbandingan sosial di kalangan remaja sangat terikat pada norma sosial yang berlaku dalam kelompok pertemanan, termasuk dalam hal penampilan, relasi romantis, dan status sosial di media digital. Ketika individu merasakan adanya *peer pressure* untuk tampil atau berperilaku sesuai standar kelompok, maka mereka lebih rentan terhadap perbandingan sosial yang menimbulkan stres, kecemasan, atau keinginan untuk meniru, meskipun hal tersebut bertentangan dengan nilai pribadi.

Fenomena serupa juga dapat diamati dalam budaya kolektivistik, di mana norma kelompok memiliki otoritas tinggi dalam membentuk identitas dan orientasi perilaku. Dalam masyarakat yang menjunjung tinggi keharmonisan sosial dan solidaritas kolektif, seperti di banyak negara Asia, individu cenderung menginternalisasi norma kelompok dan menjadikan perbandingan sosial sebagai alat untuk mempertahankan *interdependence*

dan kohesi sosial. Menurut Markus dan Kitayama (2010), dalam budaya kolektivistik, evaluasi diri tidak hanya didasarkan pada pencapaian personal, tetapi juga pada seberapa baik seseorang memenuhi ekspektasi sosial dari keluarga, komunitas, atau organisasi tempat mereka bernaung. Dalam konteks ini, perbandingan sosial bersifat normatif, bukan sekadar evaluatif—yakni mengarah pada kesesuaian, bukan keunggulan.

Namun, pengaruh sosial normatif tidak selalu menghasilkan dampak negatif. Dalam beberapa konteks, norma yang konstruktif dapat memicu perbandingan sosial yang adaptif, mendorong pertumbuhan dan perubahan perilaku yang positif. Misalnya, dalam komunitas yang menekankan nilai inklusivitas, keberlanjutan lingkungan, atau keseimbangan hidup, perbandingan sosial dapat menjadi sumber inspirasi dan motivasi. Studi oleh Terry et al. (2021) menunjukkan bahwa ketika norma pro-sosial diperkuat dalam komunitas, individu lebih cenderung membandingkan diri secara konstruktif dan mengalami peningkatan dalam *collective efficacy*, yaitu keyakinan bersama bahwa perubahan sosial dapat dicapai melalui tindakan kolektif.

Di sisi lain, norma sosial juga dapat memperkuat ketimpangan, terutama jika norma yang berlaku bersifat eksklusif, elitis, atau diskriminatif. Dalam konteks organisasi, misalnya, ketika norma yang tidak tertulis hanya menghargai performa tinggi atau gaya hidup tertentu, maka individu yang tidak sesuai dengan norma tersebut akan lebih mudah merasa terpinggirkan dan gagal dalam perbandingan sosial. Fenomena ini dijelaskan oleh Manstead (2018) dalam kajiannya tentang *normative pressure* dalam sistem kerja neoliberal, di mana perbandingan sosial yang terus-menerus dengan “standar ideal” dapat merusak keseimbangan psikologis pekerja dan menurunkan keterlibatan afektif terhadap pekerjaan.

Teknologi dan algoritma digital juga memperkuat dimensi normatif dari perbandingan sosial. Algoritma media sosial seperti Instagram dan TikTok tidak hanya menampilkan konten yang populer, tetapi juga menciptakan ilusi tentang apa yang dianggap “normal” oleh masyarakat luas. Menurut penelitian de Vries dan Kühne (2021), algoritma tersebut memperkuat *norm salience*, yaitu meningkatnya kesadaran akan standar

dominan yang beredar, sehingga pengguna merasa terdorong untuk menyesuaikan diri dan melakukan perbandingan berdasarkan standar tersebut, meskipun tidak realistis atau tidak relevan dengan konteks personal mereka.

Dengan demikian, pengaruh sosial dan normatif dalam perbandingan sosial membentuk lanskap psikososial yang kompleks. Norma-norma sosial tidak hanya menjadi tolok ukur eksternal, tetapi juga secara tidak sadar diinternalisasi menjadi *self-standards* yang digunakan dalam menilai harga diri, pencapaian, dan identitas. Oleh karena itu, literasi sosial dan kritisisme terhadap norma menjadi penting dalam membangun kapasitas individu untuk melakukan perbandingan sosial secara sehat dan sadar. Dalam dunia yang semakin terhubung dan dikendalikan oleh norma-norma digital, kemampuan untuk menavigasi perbandingan sosial dengan kesadaran penuh menjadi bentuk kecerdasan emosional dan sosial yang krusial.

BAB V

PERBANDINGAN SOSIAL DAN ALTRUISTIK

A. Konsep Altruistik dalam Psikologi Sosial

Dalam psikologi sosial, konsep *altruism* atau perilaku altruistik merujuk pada tindakan yang dilakukan untuk memberikan manfaat kepada orang lain tanpa mengharapkan imbalan materiil atau keuntungan pribadi secara langsung. Perilaku ini dianggap sebagai puncak dari interaksi sosial prososial (*prosocial behavior*), yang mencakup empati, kepedulian, dan kerelaan untuk menolong, bahkan dalam kondisi yang berisiko atau merugikan diri sendiri. Altruistik menjadi salah satu aspek penting dalam memahami dinamika hubungan antarindividu dalam masyarakat yang kompleks dan beragam secara sosial.

Salah satu teori klasik yang membentuk landasan pemahaman terhadap perilaku altruistik adalah *Empathy-Altruism Hypothesis* yang dikemukakan oleh C. Daniel Batson (1991). Menurut Batson, motivasi utama di balik tindakan membantu yang bersifat tulus adalah empati, yaitu kemampuan untuk merasakan dan memahami kondisi emosional orang lain. Dalam keadaan di mana empati tinggi terhadap penderitaan orang lain, individu cenderung melakukan tindakan menolong bukan karena ingin merasa lebih baik (*egoistic relief*) atau ingin terlihat baik di mata orang lain, tetapi karena benar-benar peduli dan ingin mengurangi penderitaan tersebut. Teori ini membedakan antara motivasi altruistik yang bersumber dari empati, dan motivasi egoistik yang berasal dari kebutuhan pribadi untuk menghindari rasa bersalah atau tekanan sosial.

Dalam perkembangan terbaru, teori evolusioner juga memberikan kontribusi penting dalam menjelaskan mengapa perilaku altruistik tetap lestari dalam perilaku manusia. Melalui pendekatan *inclusive fitness* dan *reciprocal altruism*, para peneliti seperti Trivers (1971) dan Nowak (2006) berargumen bahwa perilaku menolong sesama, terutama dalam kelompok

sosial yang sama, memberikan keuntungan jangka panjang bagi kelangsungan gen atau reputasi sosial. Meskipun tampaknya bertentangan dengan prinsip seleksi alam, perilaku altruistik justru meningkatkan kohesi kelompok dan meningkatkan kemungkinan menerima bantuan di masa depan. Meskipun pendekatan ini bersifat lebih fungsional dan utilitarian, tetap diakui bahwa perilaku membantu sering kali dilakukan dengan cara yang tidak selalu dapat dijelaskan secara rasional atau kalkulatif.

Dalam konteks sosial modern, altruistik tidak hanya terjadi dalam interaksi langsung, tetapi juga dalam skala yang lebih luas melalui tindakan *collective helping*, seperti donasi, advokasi, dan partisipasi dalam kegiatan kemanusiaan. Penelitian oleh Marsh (2016) menekankan peran penting struktur otak, khususnya *temporoparietal junction* dan *anterior insula*, dalam memediasi respons empatik yang mendasari tindakan altruistik. Penemuan ini mendukung argumen bahwa perilaku menolong bukan sekadar hasil konstruksi budaya atau norma sosial, tetapi juga tertanam secara biologis dan neurologis dalam diri manusia. Namun demikian, ekspresi dari dorongan altruistik ini sangat dipengaruhi oleh konteks sosial, termasuk norma, nilai budaya, dan dinamika kelompok.

Psikologi sosial juga mengakui bahwa perilaku altruistik sangat kontekstual, tergantung pada faktor-faktor seperti kedekatan emosional, persepsi kesamaan sosial, dan pengaruh normatif. Penelitian oleh Penner et al. (2005) dalam *Annual Review of Psychology* menegaskan bahwa identitas sosial dan persepsi kelompok sangat menentukan apakah seseorang akan menunjukkan perilaku menolong. Ketika individu merasa bahwa orang lain adalah bagian dari *ingroup*—yakni kelompok sosial yang dianggap seidentitas—mereka cenderung lebih cepat dan lebih tulus dalam menawarkan bantuan. Sebaliknya, terhadap kelompok luar (*outgroup*), respons altruistik sering kali lebih rendah, kecuali jika terdapat intervensi nilai moral universal atau norma kemanusiaan.

Dalam era digital dan globalisasi, bentuk-bentuk altruistik juga mengalami transformasi. Tindakan membantu tidak lagi terbatas pada lingkungan terdekat, melainkan meluas melalui *online activism*, *crowdfunding*, dan kampanye sosial global. Meski demikian, psikolog sosial

mengingatkan bahwa munculnya *virtue signaling*—yakni tindakan yang tampak altruistik tetapi termotivasi oleh pencitraan sosial—dapat mengaburkan niat sebenarnya di balik perilaku prososial tersebut (Jordan et al., 2016). Oleh karena itu, dalam kajian psikologi sosial modern, penting untuk membedakan antara *genuine altruism* dan *strategic prosociality*, terutama dalam konteks digital yang sarat dengan representasi diri.

Kesimpulannya, konsep altruistik dalam psikologi sosial berkembang dari sekadar tindakan individual menjadi fenomena sosial dan biologis yang kompleks, dipengaruhi oleh empati, norma, struktur kelompok, serta konteks budaya. Altruistik tidak hanya memperkuat solidaritas sosial, tetapi juga mencerminkan dimensi terdalam dari kemanusiaan yang melampaui logika untung-rugi. Dalam dunia yang semakin terpolarisasi dan kompetitif akibat perbandingan sosial, menumbuhkan sikap altruistik menjadi penyeimbang penting untuk menjaga keberlangsungan relasi sosial yang sehat dan bermakna.

B. Perbandingan Sosial sebagai Pemicu Tindakan Altruistik

Meskipun perbandingan sosial kerap dikaitkan dengan konsekuensi negatif seperti rasa iri, cemas, atau rendah diri, berbagai kajian dalam psikologi sosial menunjukkan bahwa dalam konteks tertentu, perbandingan sosial justru dapat mendorong munculnya tindakan altruistik. Individu yang membandingkan dirinya dengan orang lain yang berada dalam kondisi lebih buruk—yang disebut *downward social comparison*—sering kali mengalami peningkatan empati, rasa syukur, dan motivasi untuk membantu. Fenomena ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat evaluasi diri, tetapi juga sebagai pemicu respons moral dan tindakan prososial yang tulus.

Menurut Wills (1981), *downward comparison* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis karena individu merasa lebih beruntung dibandingkan dengan orang lain. Namun, dalam kondisi sosial tertentu, proses ini tidak berhenti pada perasaan lega atau puas diri. Sebaliknya, rasa keberuntungan itu dapat menumbuhkan tanggung jawab moral untuk

berbagi atau membantu mereka yang dianggap kurang beruntung. Studi lanjutan oleh Schlosser dan Levy (2016) menemukan bahwa ketika individu menyadari kesenjangan yang signifikan antara dirinya dan orang lain yang sedang mengalami kesulitan, hal tersebut dapat memicu dorongan *empathetic concern* yang mengarah pada perilaku membantu, seperti memberi donasi, menjadi sukarelawan, atau menawarkan dukungan emosional.

Di sisi lain, *upward social comparison* juga dapat menstimulasi tindakan altruistik, terutama ketika individu menjadikan figur panutan yang dikenal luas karena kontribusi sosialnya sebagai sumber inspirasi. Penelitian oleh Lin et al. (2021) menunjukkan bahwa paparan terhadap konten yang menampilkan tokoh-tokoh inspiratif—baik aktivis, dermawan, atau pemimpin komunitas—dapat meningkatkan *moral elevation*, yaitu perasaan positif yang timbul ketika menyaksikan tindakan kebajikan, yang kemudian mendorong seseorang untuk menirunya. Dalam konteks ini, perbandingan sosial bukan bersifat kompetitif, melainkan *aspirational*, di mana individu terdorong untuk menjadi lebih baik dan lebih berguna bagi orang lain.

Faktor mediasi seperti empati, identifikasi sosial, dan norma injunktif memainkan peran penting dalam menjembatani perbandingan sosial dengan tindakan altruistik. Ketika individu melihat bahwa orang lain yang mengalami kesulitan memiliki kesamaan identitas sosial atau berada dalam *ingroup* mereka, maka respons empatik dan keinginan untuk membantu cenderung lebih kuat. Hal ini sejalan dengan *social identity theory* yang dikembangkan oleh Tajfel dan Turner (1986), yang menyatakan bahwa solidaritas dalam kelompok cenderung meningkatkan perilaku prososial. Penelitian oleh Cikara et al. (2014) menunjukkan bahwa dalam konteks bencana, individu lebih mungkin membantu korban yang berasal dari kelompok etnis atau agama yang sama karena perbandingan sosial dan identifikasi yang lebih dekat.

Media sosial juga memperlihatkan bagaimana perbandingan sosial dapat memicu tindakan kolektif yang altruistik. Kampanye digital seperti *#GivingTuesday*, *GoFundMe*, atau penggalangan dana untuk korban bencana menunjukkan bahwa ketika seseorang melihat temannya berdonasi atau

terlibat dalam kegiatan sosial, mereka merasa terdorong untuk melakukan hal serupa agar merasa setara secara moral. Fenomena ini dikenal dengan istilah *prosocial conformity*, di mana individu menyesuaikan perilaku prososialnya berdasarkan tindakan orang lain di lingkungannya (Reeves & Christakis, 2020). Dalam hal ini, perbandingan sosial memiliki efek normatif yang memperkuat budaya membantu secara kolektif, terutama ketika dilandasi oleh narasi emosional yang kuat.

Namun demikian, tidak semua bentuk perbandingan sosial menghasilkan dorongan altruistik. Jika individu merasa terlalu jauh dari kondisi orang yang dibandingkan, atau jika muncul rasa bersalah yang berlebihan (*guilt-induced comparison*), maka reaksi yang muncul bisa berupa penolakan, apatis, atau bahkan *compassion fatigue*. Oleh karena itu, konteks psikologis dan sosial di mana perbandingan terjadi sangat menentukan arah motivasionalnya. Hal ini ditegaskan oleh Zaki (2020) yang menyebut bahwa *empathic motivation* harus diimbangi dengan *emotion regulation*, agar tidak berubah menjadi beban emosional yang justru melemahkan keinginan untuk membantu.

Kesimpulannya, perbandingan sosial bukan hanya alat untuk mengukur posisi diri, tetapi juga dapat menjadi pemicu kuat bagi tindakan altruistik, baik dalam skala personal maupun kolektif. Ketika perbandingan ini terjadi dalam konteks yang memicu empati, inspirasi, atau identifikasi sosial, maka ia dapat mengarahkan individu pada perilaku yang lebih peduli, aktif, dan terlibat dalam membantu sesama. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan sosial yang menampilkan model-model kebajikan yang dapat dibandingkan secara positif, sehingga budaya perbandingan sosial dapat diarahkan pada penguatan nilai-nilai kemanusiaan.

C. Perbandingan Sosial dan Empati

Perbandingan sosial dan empati adalah dua mekanisme psikologis yang saling berkaitan dan berperan penting dalam menumbuhkan kepedulian sosial (*social concern*). Dalam psikologi sosial, empati

didefinisikan sebagai kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi orang lain, baik secara afektif maupun kognitif (Decety & Jackson, 2006). Ketika individu melakukan perbandingan sosial, baik ke atas (*upward*) maupun ke bawah (*downward*), mereka tidak hanya mengevaluasi diri secara personal, tetapi juga mengaktifkan respons empatik yang dapat menjadi dasar bagi perilaku prososial dan tindakan membantu.

Proses perbandingan sosial yang memicu empati terjadi terutama ketika individu menyadari adanya ketimpangan atau penderitaan yang dialami oleh orang lain. Menurut Goetz et al. (2010), kesadaran akan penderitaan—terutama dari mereka yang dianggap sebagai *ingroup* atau memiliki kedekatan emosional—sering kali menimbulkan perasaan empatik yang kuat dan memotivasi individu untuk bertindak membantu. Misalnya, ketika seseorang melihat temannya mengalami kemalangan atau kondisi ekonomi yang berat, perbandingan sosial dapat menghasilkan refleksi terhadap keberuntungan diri sendiri dan pada saat yang sama memicu rasa tanggung jawab moral untuk memberikan bantuan.

Penelitian empiris menunjukkan bahwa empati yang dimediasi oleh perbandingan sosial juga dapat melampaui batas kelompok dan konteks. Cikara dan Fiske (2013) menyatakan bahwa perbandingan sosial antar kelompok—misalnya antara kelompok mayoritas dan minoritas—dapat memperkuat kesadaran sosial jika individu dari kelompok dominan mampu melihat ketidaksetaraan sebagai hal yang tidak adil dan memosisikan dirinya sebagai pihak yang memiliki kapasitas untuk mengubah keadaan. Dalam hal ini, *perspective-taking*—yaitu kemampuan membayangkan kondisi mental dan emosional orang lain—berperan penting dalam memperluas cakupan empati dan kepedulian sosial di luar batas identitas kelompok.

Dalam konteks digital dan media sosial, perbandingan sosial visual juga dapat meningkatkan atau mengurangi empati, tergantung pada jenis konten yang dikonsumsi. Penelitian oleh Morelli et al. (2021) menemukan bahwa konten yang menggambarkan penderitaan manusia dalam format naratif dan personal cenderung memicu *empathic concern*, terutama ketika audiens merasa dapat membayangkan dirinya berada dalam situasi yang sama. Sebaliknya, paparan berlebihan terhadap citra kemiskinan atau

bencana secara pasif dapat menimbulkan *empathy fatigue* atau kebal emosional, di mana perbandingan sosial justru menghambat keterlibatan empatik yang tulus. Oleh karena itu, cara narasi dibentuk dan disajikan sangat menentukan keberhasilan perbandingan sosial dalam menumbuhkan kepedulian.

Aspek penting lainnya adalah bagaimana perbandingan sosial dapat memperkuat nilai *common humanity*, yaitu kesadaran bahwa penderitaan dan kegagalan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal. Konsep ini merupakan salah satu komponen inti dalam teori *self-compassion* yang dikembangkan oleh Neff (2003), dan terbukti berkorelasi positif dengan perilaku prososial. Ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang sedang mengalami kesulitan, dan pada saat yang sama menyadari bahwa dirinya pun tidak kebal terhadap penderitaan serupa, maka akan muncul perasaan saling terhubung dan empati yang sehat. Ini berbeda dengan *pity* atau rasa kasihan yang bersifat hierarkis, karena empati dalam konteks ini dibangun atas dasar kesetaraan eksistensial.

Dalam dunia pendidikan dan pengembangan karakter, integrasi antara perbandingan sosial dan pelatihan empati telah terbukti efektif dalam menumbuhkan kepedulian sosial jangka panjang. Studi oleh Malti et al. (2016) menunjukkan bahwa program pendidikan moral yang melibatkan refleksi sosial, simulasi peran, dan diskusi kasus nyata dapat membantu anak-anak dan remaja mengembangkan kemampuan untuk membandingkan diri secara sosial dengan cara yang mendorong pemahaman dan keterlibatan emosional terhadap kondisi orang lain. Hasilnya tidak hanya meningkatkan empati afektif, tetapi juga mengarah pada peningkatan niat dan perilaku menolong dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, perbandingan sosial bukan hanya alat evaluatif yang berorientasi pada diri, tetapi juga dapat menjadi jembatan penting menuju pembangunan empati dan kepedulian sosial. Ketika perbandingan ini diarahkan secara reflektif dan didukung oleh norma serta konteks yang etis, ia dapat menjadi katalisator perubahan sosial yang positif, memperkuat solidaritas antarindividu, serta membentuk masyarakat yang lebih peduli dan inklusif.

D. Pengaruh Media Sosial terhadap Altruistik

Media sosial telah menjadi ruang sosial utama dalam kehidupan modern, tidak hanya untuk berbagi informasi dan membentuk identitas diri, tetapi juga sebagai arena baru bagi manifestasi tindakan altruistik. Melalui fitur seperti *crowdfunding*, kampanye amal digital, dan gerakan solidaritas daring, pengguna kini dapat menunjukkan kepedulian dan membantu sesama secara lebih instan dan luas. Namun, fenomena ini juga menimbulkan pertanyaan penting: apakah tindakan kebaikan yang dimediasi oleh media sosial benar-benar dilandasi oleh motivasi altruistik sejati, atau sekadar menjadi bagian dari pencitraan sosial (*virtue signaling*)?

Sejumlah studi menunjukkan bahwa media sosial memiliki potensi besar untuk memfasilitasi dan memperluas tindakan kebaikan. Menurut Seidman (2013), platform digital menciptakan peluang bagi pengguna untuk membangun *prosocial identity* melalui keterlibatan dalam aktivitas kemanusiaan secara publik. Ketika seseorang melihat temannya berdonasi atau terlibat dalam kampanye sosial di linimasa media sosial, mereka terdorong untuk ikut serta sebagai bentuk partisipasi sosial yang dianggap normal dan bermakna. Fenomena ini didukung oleh temuan dari van der Linden (2017) yang menyebut bahwa mekanisme *social contagion* dalam media sosial—yakni penyebaran emosi, nilai, dan perilaku prososial antar pengguna—dapat meningkatkan tindakan nyata, seperti kontribusi sukarela, penyebaran informasi bantuan, hingga partisipasi dalam gerakan sosial global.

Namun demikian, bentuk altruistik yang muncul di media sosial sering kali dipengaruhi oleh ekspektasi sosial dan dinamika perbandingan antar pengguna. Dalam banyak kasus, pengguna merasa terdorong untuk menunjukkan partisipasi mereka dalam kegiatan kebaikan sebagai bagian dari narasi personal yang ingin dibangun. Jordan et al. (2016) menyebut fenomena ini sebagai *reputational prosociality*, yaitu kecenderungan seseorang untuk melakukan tindakan sosial positif agar mendapatkan pengakuan atau penguatan citra moral dari lingkungannya. Meskipun tindakan tersebut tetap membawa manfaat bagi penerima bantuan, para

peneliti memperingatkan bahwa motivasi yang berakar pada kebutuhan pengakuan eksternal dapat mengurangi keberlanjutan komitmen prososial jangka panjang.

Di sisi lain, media sosial juga memainkan peran penting dalam menumbuhkan empati dan kesadaran global terhadap isu-isu sosial yang jauh dari lingkungan langsung individu. Visualisasi penderitaan manusia, bencana alam, dan ketidakadilan yang viral di berbagai platform digital dapat membangkitkan *empathic concern*, yang menjadi dasar bagi dorongan altruistik. Penelitian oleh Vraga et al. (2021) menunjukkan bahwa paparan berulang terhadap konten kemanusiaan yang dikemas dengan narasi personal lebih efektif dalam mendorong pengguna untuk terlibat aktif dalam kegiatan sosial dibandingkan pendekatan data statistik atau pesan yang bersifat abstrak. Dengan kata lain, media sosial memiliki potensi untuk membangun jembatan emosional antara pengguna dan isu-isu sosial yang sebelumnya tidak mereka anggap relevan.

Meski demikian, ada tantangan signifikan terkait *slacktivism*, yaitu bentuk partisipasi sosial yang minim usaha seperti memberi tanda suka (*likes*), membagikan konten (*sharing*), atau mengganti foto profil sebagai bentuk dukungan terhadap suatu isu. Menurut Christensen (2011), meskipun *slacktivism* dapat menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran, ia sering kali tidak berlanjut pada keterlibatan nyata atau tindakan jangka panjang. Hal ini mengindikasikan perlunya strategi komunikasi yang lebih mendalam untuk mengubah simpati digital menjadi aksi sosial yang berdampak.

Lebih jauh, algoritma media sosial turut memengaruhi eksposur terhadap konten altruistik. Platform digital cenderung memprioritaskan konten yang mendapatkan banyak interaksi, yang menyebabkan narasi kebaikan yang bersifat dramatik atau emosional lebih sering muncul dibandingkan narasi kebaikan yang bersifat rutin namun substansial. Penelitian oleh Brady et al. (2020) menemukan bahwa konten dengan muatan moral dan emosional tinggi cenderung memiliki tingkat *virality* yang lebih besar. Ini menciptakan lingkungan di mana tindakan altruistik yang

“terlihat” lebih dihargai daripada bentuk kebaikan yang bersifat privat dan kontemplatif.

Kesimpulannya, media sosial memiliki dua sisi dalam memengaruhi tindakan altruistik: di satu sisi memperkuat kapasitas penyebaran kebaikan dan empati lintas batas; di sisi lain menimbulkan risiko superfisialitas dan ketergantungan pada pengakuan sosial. Perbandingan sosial yang terjadi di media digital juga memainkan peran signifikan dalam membentuk niat dan arah tindakan kebaikan. Oleh karena itu, penting bagi pengguna dan pembuat kebijakan untuk membangun ekosistem media sosial yang mendorong empati yang otentik, memberi ruang untuk partisipasi yang inklusif, dan merayakan tindakan altruistik tidak hanya yang viral, tetapi juga yang berkelanjutan dan berdampak nyata.

E. Perbandingan Sosial dalam Filantropi dan Sukarelawan

Dalam ranah filantropi dan aktivitas sukarelawan, perbandingan sosial memainkan peran yang subtil namun sangat menentukan, baik dalam membentuk motivasi untuk terlibat maupun dalam mempertahankan partisipasi jangka panjang. Individu yang aktif dalam kegiatan filantropi sering kali membandingkan kontribusinya dengan orang lain di lingkungannya, baik secara kuantitatif—jumlah donasi, waktu yang dicurahkan, atau cakupan dampak—maupun secara kualitatif—dampak emosional, pengakuan sosial, atau nilai moral dari kontribusi tersebut. Proses perbandingan ini tidak selalu bersifat kompetitif, melainkan dapat menjadi sumber motivasi intrinsik yang mendorong keterlibatan sosial yang lebih besar.

Teori *social comparison* yang pertama kali dikembangkan oleh Festinger (1954) menyebut bahwa individu secara alamiah terdorong untuk menilai kemampuan dan opininya dengan membandingkannya terhadap orang lain. Dalam konteks filantropi dan kesukarelawanan, perbandingan ini tidak hanya berlaku dalam domain kognitif, tetapi juga menyentuh dimensi moral dan emosional. Penelitian oleh Bekkers dan Wiepking (2011) dalam *Annual Review of Sociology* menunjukkan bahwa norma sosial dan

perbandingan dengan rekan sejawat memiliki korelasi signifikan dengan perilaku memberi. Ketika individu melihat bahwa orang-orang di sekitarnya rutin melakukan kegiatan donasi atau menjadi sukarelawan, mereka akan terdorong untuk melakukan hal yang sama agar tetap sesuai dengan norma kelompok yang dihargai secara sosial.

Media sosial telah memperkuat peran perbandingan sosial dalam praktik filantropi kontemporer. Visualisasi kegiatan kebaikan—mulai dari penggalangan dana, kunjungan sosial, hingga program pemberdayaan—yang dibagikan secara publik membentuk standar tidak tertulis mengenai "apa yang dianggap sebagai kontribusi sosial yang bermakna." Penelitian oleh Sharma dan Bansal (2020) menunjukkan bahwa keterlibatan pengguna media sosial dalam kampanye filantropi meningkat ketika mereka melihat rekan atau influencer melakukan tindakan serupa, terutama jika narasi yang digunakan menyentuh aspek identitas sosial atau nilai komunitas. Dalam konteks ini, *peer-based comparison* berfungsi sebagai katalisator yang meningkatkan intensi untuk terlibat dalam aktivitas sosial berbasis nilai.

Namun demikian, perbandingan sosial dalam filantropi dan kesukarelawan juga membawa risiko munculnya motivasi yang lebih berorientasi pada citra atau prestise sosial ketimbang motivasi altruistik sejati. Fenomena ini disebut sebagai *competitive altruism*, yaitu situasi di mana individu menunjukkan kepedulian sosial yang berlebihan untuk mendapatkan status sosial atau pengakuan moral (Barclay & Willer, 2007). Dalam masyarakat yang semakin terdigitalisasi, di mana tindakan kebaikan dapat dengan mudah dipublikasikan dan diviralkan, garis batas antara kepedulian tulus dan strategi reputasional menjadi semakin kabur. Meskipun secara fungsional tetap berdampak positif terhadap penerima bantuan, para peneliti memperingatkan bahwa bentuk motivasi ini dapat melemahkan komitmen jangka panjang dan menciptakan standar sosial yang tidak inklusif terhadap mereka yang tidak memiliki sumber daya atau waktu untuk berpartisipasi secara publik.

Sisi positif dari perbandingan sosial dalam konteks ini juga tidak dapat diabaikan. Ketika individu melihat bagaimana orang lain—baik dari latar belakang serupa maupun berbeda—dapat membuat dampak nyata

melalui kontribusi kecil namun konsisten, hal itu dapat menumbuhkan *efficacy belief*, yaitu keyakinan bahwa tindakan individu dapat memberikan perubahan berarti. Penelitian oleh Handy dan Greenspoon (2021) menunjukkan bahwa keyakinan akan efektivitas kontribusi diri merupakan prediktor kuat dalam keberlanjutan partisipasi dalam kegiatan sukarela, terutama di kalangan remaja dan generasi muda yang sangat terpapar budaya *social sharing*.

Selain itu, dalam organisasi filantropi dan lembaga nirlaba, perbandingan sosial juga digunakan secara strategis untuk merancang kampanye yang bersifat persuasif. Misalnya, dengan menampilkan statistik atau testimoni yang menunjukkan partisipasi orang lain (“70% donatur kami adalah mahasiswa”), organisasi dapat menciptakan *descriptive social norms* yang memperkuat keterlibatan. Penelitian oleh Croson dan Shang (2013) menunjukkan bahwa penggunaan informasi sosial semacam ini secara signifikan meningkatkan tingkat kontribusi dalam eksperimen donasi publik.

Dengan demikian, perbandingan sosial dalam konteks filantropi dan kesukarelawanan merupakan pedang bermata dua: ia dapat menjadi kekuatan penggerak moral yang menginspirasi solidaritas sosial, namun juga berpotensi menjerumuskan pada pencapaian yang bersifat simbolik dan kompetitif. Tantangannya adalah bagaimana membingkai perbandingan ini dalam cara yang mendorong refleksi, empati, dan keberlanjutan komitmen sosial, alih-alih sekadar performatif atau berbasis ekspektasi sosial yang superfisial. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan, organisasi sosial, dan komunitas daring untuk menekankan nilai keotentikan, partisipasi inklusif, dan dampak jangka panjang dalam memfasilitasi ruang-ruang kebaikan yang sehat dan egaliter.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrams, D., & Hogg, M. A. (2018). *Social identity and self-categorization*. In J. DeLamater & A. Ward (Eds.), *Handbook of Social Psychology* (pp. 179–198). Springer.
- Asch, S. E. (1951). *Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgments*. In H. Guetzkow (Ed.), *Groups, leadership, and men* (pp. 177–190). Carnegie Press.
- Barclay, P., & Willer, R. (2007). *Partner choice creates competitive altruism in humans*. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 274(1610), 749–753.
- Batson, C. D. (1991). *The altruism question: Toward a social psychological answer*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). *The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
- Bekkers, R., & Wiepking, P. (2011). *A literature review of empirical studies of philanthropy: Eight mechanisms that drive charitable giving*. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 40(5), 924–973.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste*. Harvard University Press.
- Brady, W. J., Wills, J. A., Jost, J. T., Tucker, J. A., & Van Bavel, J. J. (2020). *Emotion shapes the diffusion of moralized content in social networks*. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(1), 348–355.
- Brown, J. D., & Dutton, K. A. (1995). *The two faces of self-esteem*. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 87–112). Springer.

- Buunk, B. P., & Gibbons, F. X. (2007). *Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field*. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 3-21.
- Chae, D. H., Martz, C. D., Cobb, R. J., & Hoggard, L. S. (2021). *Racialized social comparisons and racial identity: Implications for mental health among Black Americans*. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 27(1), 34-44.
- Chen, X., & French, D. C. (2004). *Children's social competence in cultural context*. Cambridge University Press.
- Choukas-Bradley, S., Nesi, J., Widman, L., & Higgins, M. K. (2021). *Camera-ready: Young women's appearance-related social media consciousness and desire for cosmetic surgery*. *Psychology of Popular Media*, 10(3), 287-295.
- Christensen, H. S. (2011). *Political activities on the Internet: Slacktivism or political participation by other means?* *First Monday*, 16(2).
- Cialdini, R. B., & Goldstein, N. J. (2004). *Social influence: Compliance and conformity*. *Annual Review of Psychology*, 55, 591-621.
- Cialdini, R. B., & Trost, M. R. (1998). *Social influence: Social norms, conformity, and compliance*. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (pp. 151-192). McGraw-Hill.
- Cialdini, R. B., Kallgren, C. A., & Reno, R. R. (1991). *A focus theory of normative conduct: A theoretical refinement and reevaluation of the role of norms in human behavior*. *Advances in Experimental Social Psychology*, 24, 201-234.
- Cikara, M., & Fiske, S. T. (2013). *Their pain, our pleasure: stereotype content and schadenfreude*. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1299(1), 52-59.

- Cikara, M., Bruneau, E. G., & Saxe, R. (2014). *Us and them: Intergroup failures of empathy*. *Current Directions in Psychological Science*, 20(3), 149–153.
- Collins, R. L. (1996). *For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations*. *Psychological Bulletin*, 119(1), 51–69.
- Croson, R., & Shang, J. (2013). *Limits of the social-norms marketing approach*. *Journal of Consumer Psychology*, 23(2), 197–203.
- de Vries, D. A., & Kühne, R. (2021). *Amplifying the norm: Social media, algorithmic exposure, and the perception of popularity as reality*. *New Media & Society*, 23(8), 2304–2321.
- de Vries, D. A., Gillebaart, M., & de Graaf, K. (2021). *How algorithms shape social comparison: Instagram's curated reality and its psychological implications*. *Computers in Human Behavior*, 122, 106819.
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2006). *A social–neuroscience perspective on empathy*. *Current Directions in Psychological Science*, 15(2), 54–58.
- Deutsch, M., & Gerard, H. B. (1955). *A study of normative and informational social influences upon individual judgment*. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51(3), 629–636.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W.W. Norton & Company.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). *Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood*. *Body Image*, 13, 38–45.

- Feenstra, S., Begeny, C. T., Ryan, M. K., & Rink, F. (2020). *Contextualizing the imposter phenomenon: Social identity, power, and opportunity structures*. *Frontiers in Psychology*, 11, 1802.
- Festinger, L. (1954). *A Theory of Social Comparison Processes*. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. (1997). *Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks*. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). *Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129-142.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (2007). *Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field*. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 3-21.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). *Compassion: An evolutionary analysis and empirical review*. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374.
- Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Current status and future prospects*. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Handy, F., & Greenspoon, E. (2021). *Youth volunteering and the development of altruistic motivations: A longitudinal study*. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 50(2), 425-445.
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.

- Heinrichs, N., Wagner, A., & Schubart, R. (2003). *Social comparison and psychological distress: The mediating role of social anxiety*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 389-402.
- Hogg, M. A., & Abrams, D. (1988). *Social Identifications: A Social Psychology of Intergroup Relations and Group Processes*. Routledge.
- Huang, C. (2022). *Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis*. *Computers in Human Behavior*, 130, 107201.
- Jordan, J. J., Rand, D. G., & Inbar, Y. (2016). *The strategic underpinnings of prosocial behavior*. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, J. Dovidio, & J. Simpson (Eds.), *APA Handbook of Personality and Social Psychology: Vol. 2. Group Processes* (pp. 207–230). American Psychological Association.
- Jordan, J. J., Rand, D. G., Arbesman, S., Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2016). *Contagion of cooperation in static and fluid social networks*. *PNAS*, 113(22), 6220–6225.
- Keng, S. L., Tan, E. L., & Wee, S. Y. (2019). *Effects of a mindfulness-based intervention on psychological well-being and academic self-efficacy among students exposed to social comparison*. *Mindfulness*, 10(6), 1145–1156.
- Keyes, C. L. M., Ryff, C. D., & Haidt, J. (2020). *Well-being in the digital age: Youth, media, and mental health*. *Psychological Inquiry*, 31(2), 140–154.
- Kraus, M. W., Park, J. W., & Tan, J. J. X. (2019). *Signs of social class: The experience of economic inequality in everyday life*. *Perspectives on Psychological Science*, 14(3), 422–435.

- Lau, R. R., & Russell, D. W. (1980). *Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well-being*. Journal of Personality and Social Psychology, 39(3), 522-528.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). *The nature and function of self-esteem: Sociometer theory*. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 32, pp. 1-62). Academic Press.
- Lee, J., & Cho, H. (2020). *Social comparison and cultural values: Understanding cross-cultural differences in social media usage*. International Journal of Communication, 14, 3201-3220.
- Lin, Y., McFerran, B., & Aquino, K. (2021). *Seeing virtue in others: Moral elevation leads to altruistic behavior*. Journal of Consumer Psychology, 31(3), 533-547.
- Lockwood, P. (2002). *Someone like me can be successful: Do college students value the outcomes of their upward social comparisons?* Personality and Social Psychology Bulletin, 28(5), 559-567.
- Lockwood, P., & Kunda, Z. (1997). *Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self*. Journal of Personality and Social Psychology, 73(1), 91-103.
- Malti, T., Gasser, L., & Buchmann, M. (2016). *Social reflections: Empathy and social perspective taking in early moral development*. Child Development Perspectives, 10(4), 248-253.
- Manstead, A. S. R. (2018). *The psychology of social class: How socioeconomic status impacts thought, feelings, and behaviour*. British Journal of Social Psychology, 57(2), 267-291.

- Markus, H. R., & Kitayama, S. (2010). *Cultures and selves: A cycle of mutual constitution*. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 420–430.
- Marsh, A. A. (2016). *Neural, cognitive, and evolutionary foundations of human altruism*. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 7(1), 59–71.
- Marwick, A., & boyd, d. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
- McClelland, D. C. (1961). *The Achieving Society*. Van Nostrand.
- Meyer, I. H. (2003). *Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence*. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674–697.
- Morelli, S. A., Ong, D. C., Makati, R., Jackson, C., & Zaki, J. (2021). *Empathy and well-being correlate with centrality in different social networks*. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(26), e2025765118.
- Neff, K. D. (2003). *The development and validation of a scale to measure self-compassion*. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2017). *Self-compassion and psychological well-being*. In *Oxford Handbook of Compassion Science*.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2019). *Social media and youth mental health: A conceptual framework for research and clinical practice*. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 22(3), 235–248.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2022). *Adolescents' social media use and the "normative" peer context: A longitudinal study of social comparison and mental health*. *Developmental Psychology*, 58(1), 55–67.

- Nickerson, R. S. (1998). *Confirmation bias: A ubiquitous phenomenon in many guises*. *Review of General Psychology*, 2(2), 175-220.
- Nisbett, R. E., & Wilson, T. D. (1977). *Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes*. *Psychological Review*, 84(3), 231-259.
- Nowak, M. A. (2006). *Five rules for the evolution of cooperation*. *Science*, 314(5805), 1560-1563.
- Penner, L. A., Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., & Schroeder, D. A. (2005). *Prosocial behavior: Multilevel perspectives*. *Annual Review of Psychology*, 56, 365-392.
- Prati, G., Pietrantoni, L., & Albanesi, C. (2020). *Downward comparison and collective efficacy in volunteering and civic engagement: Evidence from community interventions*. *Journal of Community Psychology*, 48(2), 415-428.
- Reeves, B., & Christakis, N. A. (2020). *Networks, contagion, and cooperation*. *Nature Human Behaviour*, 4(1), 15-16.
- Rozin, P., & Royzman, E. B. (2001). *Negativity bias, negativity dominance, and contagion*. *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 296-320.
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it?* *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). *Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being*. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.

- Schaefer, S. M., & Nils, F. (2020). *Reappraising social comparisons in social media: Effects on affective well-being and motivation*. Journal of Social and Clinical Psychology, 39(8), 635–658.
- Schlosser, T., & Levy, N. (2016). *Helping because we compare: Downward comparison increases prosocial behavior*. Journal of Experimental Social Psychology, 65, 79–87.
- Seidman, G. (2013). *Self-presentation and belonging on Facebook: How personality influences social media use and motivations*. Personality and Individual Differences, 54(3), 402–407.
- Sharma, G., & Bansal, M. (2020). *Social media and philanthropic engagement: Understanding the impact of peer influence and self-identity*. Journal of Consumer Behaviour, 19(6), 621–632.
- Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (2006). *The psychology of self-defense: Self-affirmation theory*. Advances in Experimental Social Psychology, 38, 183–242.
- Smith, A. R., Hames, J. L., & Joiner, T. E. (2020). *“I’m not good enough”: Depressive symptoms, negative feedback-seeking, and upward social comparison on social networking sites*. Journal of Abnormal Psychology, 129(1), 15–25.
- Steele, C. M. (1988). *The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self*. In L. Berkowitz (Ed.), Advances in Experimental Social Psychology (Vol. 21, pp. 261–302).
- Suls, J., Martin, R., & Wheeler, L. (2002). *Social comparison: Why, with whom, and with what effect?* Current Directions in Psychological Science, 11(5), 159–163.
- Tajfel, H. (1981). *Human Groups and Social Categories: Studies in Social Psychology*. Cambridge University Press.

- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). *The social identity theory of intergroup behavior*. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of Intergroup Relations*. Nelson-Hall.
- Taylor, C., Ward, C., & Lee, S. (2021). *Social comparison and competitive climate in workplace teams: Implications for performance and well-being*. *Group & Organization Management*, 46(3), 407–435.
- Terry, D. J., Hogg, M. A., & White, K. M. (2021). *The theory of planned behavior: Self-identity, social norms, and group membership*. In *Handbook of Theories of Social Psychology* (pp. 269–288). Sage Publications.
- Tesser, A. (2000). *On the confluence of self-esteem maintenance mechanisms*. In J. M. Suls & L. Wheeler (Eds.), *Handbook of social comparison* (pp. 237-256). Springer.\
- Tesser, A. (2000). *Self-esteem and the dual process of social comparison*. In J. M. Suls & L. Wheeler (Eds.), *Handbook of social comparison* (pp. 123-144). Springer.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). *NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls*. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630-643.
- Tran, A. G. T. T., Lee, R. M., & Burgess, D. J. (2019). *Perceived discrimination and psychological distress among Asian Americans: Does racial identity moderate or mediate this relation?*. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 25(4), 527–537.
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Westview Press.
- Trivers, R. (1971). *The evolution of reciprocal altruism*. *The Quarterly Review of Biology*, 46(1), 35–57.

- van der Linden, S. (2017). *The social-psychological determinants of climate change risk perceptions: Towards a comprehensive model*. Journal of Environmental Psychology, 41, 112–124.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. D., & Eckles, K. (2014). *Social comparison, social media, and self-esteem*. Psychology of Popular Media Culture, 3(4), 206–222.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2021). *The role of comparison targets in social media-based self-evaluation*. Psychology of Popular Media, 10(2), 185–195.
- Vraga, E. K., Tully, M., Bode, L., & Cacciatore, M. A. (2021). *Empathy, media exposure, and climate engagement*. Environmental Communication, 15(5), 595–610.
- Weinstein, N. D. (1980). *Unrealistic optimism about future life events*. Journal of Personality and Social Psychology, 39(5), 806–820.
- Wills, T. A. (1981). *Downward comparison principles in social psychology*. Psychological Bulletin, 90(2), 245–271.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2019). *Meta-analysis of gender differences in self-compassion*. Self and Identity, 18(6), 627–649.
- Zaki, J. (2020). *Catastrophe compassion: Understanding and extending prosociality under crisis*. Trends in Cognitive Sciences, 24(8), 587–589.
- Zhou, Y., Li, X., & Liu, Y. (2022). *Cognitive-behavioral intervention for social comparison stress: A randomized controlled trial*. Behaviour Research and Therapy, 157, 104184.

Buku "Perbandingan Sosial" merupakan panduan komprehensif yang mengeksplorasi salah satu konsep utama dalam Psikologi Sosial: perbandingan sosial. Melalui lensa teori perbandingan sosial yang pertama kali diusulkan oleh Leon Festinger, buku ini menguraikan bagaimana individu menilai diri mereka sendiri dengan membandingkan diri dengan orang lain, baik secara sadar maupun tidak sadar.

Buku ini tidak hanya menjelaskan dasar-dasar teori, tetapi juga mencakup penelitian terbaru yang menunjukkan bagaimana perbandingan sosial berperan penting dalam berbagai aspek kehidupan modern, termasuk identitas diri, motivasi, hubungan antarindividu, serta tindakan altruistik. Fenomena ini kerap dipicu oleh pengaruh media sosial, kompetisi di tempat kerja, dan lingkungan sosial yang kompleks.

Disajikan dalam bab-bab yang tersusun rapi, buku ini menyelami faktor-faktor yang memengaruhi perbandingan sosial, baik dari sisi individu maupun sosial. Buku ini juga menguraikan aspek altruistik, menyoroti bagaimana perbandingan sosial dapat memicu tindakan kebaikan serta motivasi untuk membantu orang lain. Selain itu, pembaca akan diajak untuk memahami dampak dari perbandingan sosial upward (membandingkan diri dengan yang lebih baik) dan downward (membandingkan diri dengan yang lebih rendah) terhadap kesejahteraan mental dan sosial individu.

Ditulis dengan pendekatan akademis namun tetap mudah dipahami, buku ini ideal untuk mahasiswa psikologi, dosen, dan praktisi yang tertarik mendalami dinamika sosial serta pengaruhnya dalam kehidupan sehari-hari. "Perbandingan Sosial" menjadi sumber rujukan penting bagi siapa pun yang ingin memahami bagaimana cara kita melihat diri kita sendiri dipengaruhi oleh orang lain di sekitar kita.



UNAKI PRESS

Jl. Inram Benjol No.15 - 17,
Kota Semarang, Jawa Tengah.

☎ (024) 3552555

☎ 021 813-4793 1919

✉ press@unaki.ac.id

ISBN 978-623-87867-9-8



9

786238

986798