

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Social Comparison*

1. Definisi *Social Comparison* (Perbandingan Sosial)

Teori perbandingan sosial pertama kali dikembangkan oleh Festinger, yang mendefinisikan perbandingan sosial sebagai kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai upaya untuk mengevaluasi diri sendiri, baik dalam hal kemampuan (*ability*) maupun pendapat (*opinion*).¹ Dalam pandangan teori ini seseorang melakukan perbandingan sosial guna untuk menilai situasi sosial dan memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pendapat dan kemampuannya. Setiap individu menginginkan penilaian yang tepat dalam mengevaluasi kemampuan, perilaku, dan penampilan dirinya.² Individu akan melakukan perbandingan diri sendiri kepada orang lain dalam upaya

¹ Jan Crusius, Katja Corcoran, and Thomas Mussweiler, "Social Comparison: Theory, Research, and Applications," *Theories in Social Psychology*, Second Edition, 2022, 2, <https://doi.org/10.1002/9781394266616.ch7>.

² Fakhri, "Konsep Dasar Dan Implikasi Teori Perbandingan Sosial."

untuk memenuhi dorongan dasar manusia untuk evaluasi diri.

Perbandingan sosial menurut Festinger disebut juga sebagai proses saling mempengaruhi dan perilaku saling bersaing dalam interaksi sosial yang ditimbulkan oleh adanya kebutuhan untuk menilai diri sendiri (*self evaluation*) dan kebutuhan ini dapat dipenuhi dengan membandingkan diri dengan orang lain.³ Perbandingan sosial dalam kehidupan manusia bisa terjadi karena pada dasarnya setiap individu memiliki suatu bentuk dorongan untuk melakukan evaluasi diri yang dilakukan dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain.⁴ Individu cenderung ingin terlihat lebih baik dari orang lain karena hal itu membantunya menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

³ Adinda Nasha Ayu Febrianthi and Supriyadi Supriyadi, "Apakah Perbandingan Sosial Dalam Menggunakan Instagram Berperan Terhadap Kebahagiaan Remaja?," *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah* 12, no. 2 (2021): 128, <https://doi.org/10.15294/intuisi.v12i2.24605>.

⁴ Vinsensia Ela Anjela and Krismi Diah Ambarwati, "Kualitas Hidup Dan Perbandingan Sosial Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Body Dissatisfaction," *Jurnal Penelitian Psikologi* 13, no. 2 (2022): 61, <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.768>.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa Perbandingan sosial merupakan kecenderungan individu untuk menilai dan mengevaluasi dirinya sendiri dengan membandingkannya dengan orang lain, baik dalam hal kemampuan, pendapat, perilaku, penampilan dan lain sebagainya guna memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri dan situasi sosialnya. Dalam perkembangan terkini, penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial tidak hanya dipicu oleh kebutuhan evaluasi diri, tetapi juga dipengaruhi oleh konteks sosial dan teknologi digital. Menurut Nao Fukubayashi dan Kei Fuji, intensitas perbandingan sosial meningkat seiring dengan eksposur terhadap media sosial, karena individu lebih sering menilai keberhasilan dirinya melalui pencapaian dan penampilan orang lain.⁵ Hal ini berdampak pada penurunan *self-acceptance* jika perbandingan dilakukan secara negatif.

⁵ Nao Fukubayashi and Kei Fuji, "Social Comparison on Social Media Increases Career Frustration: A Focus on the Mitigating Effect of Companionship," *Frontiers in Psychology* 12 (2021): 2, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720960>.

2. Aspek-aspek *Social Comparison* (Perbandingan Sosial)

Menurut Festinger, terdapat dua aspek dalam perbandingan sosial, yaitu:⁶

- a. Aspek pendapat (*Opinion*), yaitu perbandingan yang dilakukan oleh individu dengan individu lain dari aspek sikap, nilai dan keyakinan yang dimiliki, individu menjadikan pendapat sebagai tolak ukur perbandingan. Pada aspek ini, individu bertujuan untuk mengevaluasi apakah pendapatnya dapat diterima atau tidak dilingkungan sosialnya.
- b. Aspek kemampuan (*Ability*), yaitu perbandingan yang dilakukan oleh individu dengan individu lain dari berbagai aspek baik itu prestasi, kinerja, popularitas, dan kompetensi hal ini menunjukkan bahwa individu menjadikan kemampuan sebagai tolak ukur perbandingan sosial. Pada aspek ini, individu ingin

⁶ Leon Festinger, "A Theory of Social Comparison Processes," *Human Relations* 7, no. 2 (1954): 128, <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>.

mengetahui siapa yang lebih baik antara dirinya dan orang lain

Berdasarkan pemaparan yang telah dijabarkan di atas, dapat diketahui bahwa aspek-aspek perbandingan sosial terbentuk karena hasil dari adanya perilaku individu ketika memperhatikan tingkah laku orang lain, membandingkan dirinya dengan orang lain, dan melakukan evaluasi terhadap kemampuan yang di miliki dengan orang lain.⁷

3. Faktor yang Mempengaruhi *Social Comparison* (Perbandingan Sosial)

Menurut Festinger terdapat 3 faktor yang mempengaruhi perbandingan sosial yaitu sebagai berikut:⁸

- a. Evaluasi diri (*self evaluation*), Proses ini mencakup berbagai aspek seperti kemampuan, pencapaian, prestasi, serta pendapat. Dengan melakukan evaluasi diri, seseorang dapat memperoleh gambaran yang lebih

⁷ Philipp Steinberger and Hyunji Kim, "Social Comparison of Ability and Fear of Missing out Mediate the Relationship between Subjective Well-Being and Social Network Site Addiction," *Frontiers in Psychology* 14, no. June (2023): 2, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1157489>.

⁸ Dwi Anggita Putri, "Pengaruh Self Image Terhadap Perilaku Perbandingan Sosial Remaja SMP N 26 Padang" (Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, 2024).

jelas tentang posisinya dalam lingkungan sosial.

- b. Perbaikan diri (*self enhancement*), Perbaikan diri merupakan salah satu motif dalam perbandingan sosial yang mendorong individu untuk lebih memahami dan mengembangkan kemampuan yang dimilikinya. Melalui proses ini, seseorang terdorong untuk belajar dari orang lain dan berusaha meningkatkan kualitas dirinya, sehingga dapat menjadi individu yang lebih baik dari sebelumnya.
- c. Peningkatan diri (*self improvement*), Peningkatan diri berkaitan dengan dorongan individu untuk memperbaiki harga diri dan membangun konsep diri yang lebih positif. Motif ini dapat bervariasi tergantung pada konteks atau lingkungan di mana perbandingan sosial terjadi. Dengan adanya keinginan untuk meningkatkan diri, individu lebih termotivasi untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang lebih baik dalam kehidupan sosialnya.

Selain itu menurut Gibbons dan Buunk, perbandingan sosial dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu:⁹

- 1) Faktor Lingkungan, memiliki peran tidak langsung dalam membentuk interaksi sosial antarindividu. Melalui interaksi ini, seseorang dapat melakukan perbandingan dirinya dengan orang lain, baik dalam aspek prestasi, status sosial, maupun karakteristik pribadi.
- 2) Faktor disposisional merupakan gabungan antara aspek internal seseorang dan faktor individual. Hal ini mencakup elemen biologis seperti karakter bawaan serta kepribadian individu yang memengaruhi cara seseorang melakukan perbandingan sosial.

Garcia et al. juga menjelaskan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi perbandingan sosial, diantaranya:¹⁰

⁹ Dinda Krisanti et al., "Hubungan Perbandingan Sosial Dengan Kebersyukuran Pada Dewasa Madya Di Kota Makassar Relationship," *Jurnal Psikologi Karakter* 3, no. 1 (2023): 113, <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2141>.

¹⁰ Stephen M. Garcia, Avishalom Tor, and Tyrone M. Schiff, "The Psychology of Competition: A Social Comparison Perspective," *Perspectives on Psychological Science* 8, no. 6 (2013): 635, <https://doi.org/10.1177/1745691613504114>.

- a) Faktor individu, mencerminkan karakteristik unik yang dimiliki setiap orang. Beberapa aspek yang memengaruhi perbandingan sosial dalam kategori ini meliputi relevansi dimensi kinerja, tingkat kesamaan dengan pesaing, kedekatan hubungan antarindividu, serta berbagai perbedaan personal yang berkontribusi terhadap kecenderungan seseorang untuk membandingkan dirinya dengan orang lain.
- b) Faktor situasional, berkaitan dengan kondisi atau konteks sosial yang mempengaruhi individu dalam melakukan perbandingan sosial. Beberapa aspek dalam faktor ini meliputi kedekatan seseorang dengan standar tertentu, jumlah pesaing yang ada, serta dinamika kategori sosial yang dapat menimbulkan perselisihan atau kompetisi baik dalam maupun antar kelompok sosial.

4. Jenis-Jenis *Social Comparison* (Perbandingan Sosial)

Menurut Festinger, dalam pengembangan teorinya,

perbandingan sosial dibagi menjadi dua, yaitu:¹¹

a. *Upward comparison* (Perbandingan ke atas)

Perbandingan ke atas yaitu seseorang yang membandingkan dirinya dengan individu lain yang dianggap lebih unggul atau memiliki kelebihan dibandingkan dirinya. Perbandingan ini dilakukan dengan tujuan untuk memotivasi diri, meningkatkan kemampuan, dan memperbaiki kekurangan. Namun, jika dilakukan secara berlebihan, perbandingan ini dapat menimbulkan dampak negatif seperti perasaan tidak puas, stres, kegagalan, atau rasa minder. Selain itu, perbandingan ke atas juga bisa memicu perasaan iri, kecemburuan, dan menurunnya rasa percaya diri, terutama jika individu merasa sulit mencapai posisi yang lebih tinggi.

b. *Downward comparison* (Perbandingan ke bawah)

Perbandingan ke bawah yaitu seseorang yang membandingkan dirinya dengan individu lain yang

¹¹ Festinger, "A Theory of Social Comparison Processes."

dianggap kurang unggul darinya. Biasanya perbandingan ini dilakukan agar individu merasa lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan. Perbandingan ini dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan sudut pandang yang lebih positif dalam mengevaluasi diri. Namun, jika tidak disikapi dengan baik, perbandingan ini justru bisa berdampak negatif, seperti munculnya perasaan tidak nyaman, ketidakpuasan, atau kurangnya apresiasi terhadap diri sendiri.

5. ***Social Comparison* (Perbandingan Sosial) dalam Perspektif Islam**

Social comparison adalah kecenderungan seseorang untuk menilai dirinya dengan membandingkannya dengan orang lain, baik dalam hal kemampuan maupun pendapat. Proses ini dapat menimbulkan perasaan iri dan dengki, yang dalam Islam dikenal dengan sebutan hasad.¹² Dalam Islam, perbandingan seperti ini diperbolehkan, bahkan dianjurkan,

¹² Hamidah and Ahmad Zabidi, “Hasad Perspektif Al-Qurtubi Dan Ibnu Katsir” 7, no. 1 (2024): 50.

asalkan tidak membuat seseorang kurang bersyukur atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Surah An-Nisa ayat 32 yang berbunyi:¹³

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا
اَكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اَكْتَسَبْنَ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ
بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ۝٣٢

Artinya: “Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.”

Menurut **Tafsir Mahmud Yunus**, Surah An-Nisa:32 mengajarkan bahwa manusia tidak boleh iri terhadap kelebihan yang diberikan Allah kepada orang lain, karena

¹³ Sygma, *Tikrar: Al-Qur'an Hafalan Tajwid & Terjemah* (Bandung: PT Sygma Examedia Arkanleema, 2017).

setiap orang telah mendapatkan bagiannya sesuai dengan usaha dan ketetapan-Nya. Jika seseorang menginginkan nikmat yang lebih baik, maka dianjurkan untuk **berusaha dan berdoa kepada Allah** agar diberikan karunia-Nya. Selain itu, Islam mengajarkan untuk bersikap **qana'ah (merasa cukup)** dan lebih banyak melihat mereka yang berada di bawah, agar dapat **mensyukuri nikmat yang telah diberikan**, serta terhindar dari iri hati dan ketidakpuasan.¹⁴

Dalam pandangan Islam *social comparison* merupakan fitrah manusia untuk menilai diri dan lingkungannya. Namun, Islam memberikan *kerangka etis dan spiritual* agar perbandingan ini tidak menimbulkan iri, sombong, atau rendah diri. Islam mengarahkan agar manusia menilai dirinya dengan penuh kesadaran terhadap takdir, nikmat, dan tanggung jawab kepada Allah. Nilai-nilai seperti qana'ah yang berarti menerima dengan lapang

¹⁴ M Dalip, "Tafsir Saintifik Tentang Kecerdasan (Penafsiran Mahmud Yunus Terhadap Q.S an-Nisa'/4:32)," *Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman Dan Kemasyarakatan* 4, no. 2 (2022): 119.

dada atas rezeki, kemampuan, dan kondisi yang telah Allah tetapkan tanpa merasa kurang ataupun iri terhadap apa yang dimiliki orang lain,¹⁵ selanjutnya ridha yang mana artinya sikap menerima dengan ikhlas segala ketetapan Allah, baik yang menyenangkan maupun yang tidak,¹⁶ dan yang terakhir tafakkur yang berarti merenungkan ciptaan dan nikmat Allah untuk menumbuhkan kesadaran dan rasa syukur,¹⁷ yang dapat menjadi panduan moral dalam menghadapi dorongan membandingkan diri dengan orang lain.

Dengan demikian, Islam tidak menolak fenomena *social comparison*, tetapi mengarahkannya agar menjadi sarana pengembangan diri. Melalui qana'ah, ridha, dan tafakkur, individu dapat mencapai *keseimbangan emosional*

¹⁵ Malikhatul Kamalia, Halimatussa'diyah, and Anggi Wahyu Ari, "Makna Qana'ah Dan Implementasinya Di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Hajj, 22: 36)," *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam* 3, no. 1 (2022): 50, <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/takwiluna>.

¹⁶ Aris Saputra, Ermagusti, and Efendi, "The Essence of Ridha : Ibn Qayyim Al-Jauziyah's Views on Spiritual Fulfillment and Divine," *Islamic Thought Review*, 2024, 77.

¹⁷ Imam Haromain and Lukmanul Hakim, "Tafakkur Spiritual Dalam Perspektif Al Quran Dengan Metode Tafsir Tematik," *Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2024): 3.

dan *spiritual*, menghindari dampak negatif perbandingan sosial, serta membangun *self-acceptance*.

B. Self Acceptance

1. Definisi Self Acceptance (Penerimaan diri)

Ryff menjelaskan bahwa penerimaan diri adalah keadaan seseorang yang mampu memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri dengan bersedia mengakui kelemahan yang dimiliki serta menerima dirinya dari berbagai aspek, baik kelebihan maupun kekurangan.¹⁹ penerimaan diri juga dapat dikatakan sebagai menerima apa yang kita miliki/tidak miliki, menerima apa yang kita mampu/tidak mampu, dan menerima apa yang diyakini/tidak diyakini tentang diri kita sendiri.²⁰ Dalam arti lain, individu mampu menerima kekuatan maupun kelemahannya tanpa keluhan, sehingga ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, ia tetap dapat berpikir

¹⁹ Mimi Deviana, Tri Umari, and Khairiyah Khadijah, "Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 5, no. 1 (2023): 3464.

²⁰ Eka Sri Handayani et al., "Pelatihan Peningkatan Self Concept Dan Self Acceptance Pada Warga Binaan Di LP Perempuan Kelas II A Martapura," *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas* 6, no. 1 (2020): 109, <https://doi.org/10.31602/jpaiuniska.v6i1.3371>.

secara rasional mengenai baik buruknya keadaan tanpa merasa rendah diri, bermusuhan, malu, atau tidak aman.²¹

Menurut Kristin Neff, *self acceptance* merupakan komponen inti dari *self-compassion*, yaitu kemampuan menerima diri secara utuh dengan rasa kasih sayang dan empati terhadap diri sendiri.²² Individu dengan penerimaan diri tinggi cenderung lebih resilien terhadap stres dan tekanan sosial. Sejalan dengan pandangan Maslow yang menambahkan bahwa individu yang mampu menerima dirinya sendiri adalah seseorang yang dapat hidup dengan tenang, terbebas dari rasa malu, bersalah, serta rendah diri terhadap keterbatasan yang dimiliki, dan juga tidak merasa cemas terhadap pendapat orang lain.²³

Selain itu Hurlock juga menyatakan bahwa penerimaan diri adalah kondisi di mana seseorang mampu

²¹ Fauziya Ardilla and Ike Herdiana, "Penerimaan Diri Pada Narapidana Wanita," *Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya* 2, no. 01 (2013): 3.

²² Kristin D Neff, "Self-Compassion : Theory , Intervention," 2023, 205.

²³ Anawati Purba Salamiah, "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Dalam Menentukan Mahar Pada Masyarakat Aceh," *Jurnal Intelektual* 6, no. 1 (2011): 30.

menerima segala karakteristik yang ada dalam dirinya.²⁴

Lebih lanjut, ia menambahkan bahwa penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri, yang ditandai dengan kemampuan menerima kondisi diri dengan tenang, menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, memiliki kesadaran akan identitas diri, serta mampu menghargai diri sendiri maupun orang lain.

Berdasarkan berbagai definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah suatu keadaan di mana individu memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, merasa puas dengan kehidupan yang dijalani, serta mampu menerima dan mengakui segala kelebihan maupun kekurangan yang ada pada dirinya.

2. Aspek-aspek *Self Acceptance* (Penerimaan diri)

Menurut Powell terdapat beberapa aspek *self acceptance* (penerimaan diri), yaitu penerimaan fisik, penerimaan intelektual, penerimaan keterbatasan diri,

²⁴ Adinda Salsabila Alta, “Hubungan Penerimaan Diri Dan Social Connectedness Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Yang Melakukan Selfharm” (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2024).

penerimaan perasaan atau emosi, dan penerimaan kepribadian antara lain sebagai berikut:²⁵

a. Aspek Penerimaan Fisik

Secara umum penerimaan fisik dapat ditinjau dari dua hal, yaitu penerimaan keadaan tubuh dan kesehatan. Individu dikatakan menerima fisik dan kesehatan, bila dapat menerima bagaimanapun keadaan baik dari wajah, tubuh, maupun kondisi kesehatannya.

b. Aspek Penerimaan Intelektual

Individu yang memiliki penerimaan intelektual yang baik mampu memahami serta menerima kemampuan kognitifnya, baik dalam hal daya ingat, pemecahan masalah, maupun keterampilan berpikir kritis. Selain itu, individu tersebut juga dapat mengontrol cara berpikirnya dengan lebih rasional, terbuka terhadap berbagai sudut pandang, dan tidak merasa rendah diri ketika menghadapi seseorang dengan tingkat kecerdasan yang lebih tinggi.

²⁵ John Powell, *Sepuluh Laku Hidup Bahagia*, Tabor Publishing, 1992.

c. Aspek Penerimaan Keterbatasan Diri

Individu yang menerima diri akan menyadari sepenuhnya bahwa pada dasarnya kondisi manusia adalah lemah dan jauh dari kesempurnaan, sehingga mampu menanggapi secara realistis dan proporsional tentang keterbatasan, kelemahan, maupun kesalahan yang pernah dilakukan.

d. Aspek Penerimaan Perasaan atau Emosi

Individu yang mampu menerima perasaan atau emosi dapat menyadari pergantian situasi emosi dalam diri dan mampu menanggapi atau mengungkapkan secara tidak berlebihan. Individu dikatakan dapat menerima perasaan atau emosi bila dapat mengontrol pergantian emosi yang terjadi dalam dirinya dan tidak melebih-lebihkan.

e. Aspek Penerimaan Kepribadian

Individu dikatakan dapat menerima kepribadian apabila individu mampu tersebut mampu menyadari akan keadaan dirinya dan bagaimana kepribadiannya sehingga dapat mengarahkan kepada hal yang positif. Seseorang

dengan penerimaan kepribadian yang baik tidak akan merasa perlu mengubah dirinya secara drastis hanya untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain. Sebaliknya, ia akan fokus pada pertumbuhan pribadi yang selaras dengan nilai dan tujuan hidupnya sendiri. Selain itu, penerimaan kepribadian juga berkontribusi pada kesejahteraan psikologis, karena individu yang menerima dirinya sendiri cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, lebih percaya diri, serta lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan sikap yang lebih positif dan adaptif.

3. Ciri-Ciri *Self Acceptance* (Penerimaan diri)

Adapun ciri-ciri seseorang yang dapat menerima diri sendiri yang dikemukakan oleh Jersild, yaitu:²⁶

- a. Penghargaan realistis terhadap kelebihan diri, memiliki penilaian yang realistis terhadap potensi dan kelebihan yang dimiliki, serta bebas memanfaatkannya.

²⁶ Eunike Christina Pratisya, "Penerimaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama Bukit Sion Jakarta Barat," *Penerimaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama...* (Eunike) 35 (2017): 36.

- b. Penerimaan atas keterbatasan diri, mampu mengenali kelemahan diri tanpa menyalahkan diri sendiri, serta menerima potensi diri tanpa menyalahkan diri atas kondisi yang berada di luar kendali mereka.
- c. Yakin terhadap standar dan prinsip yang dimilikinya tanpa harus mengikuti opini atau standar masyarakat yang berlaku.
- d. Memiliki kemampuan untuk mengenali kelebihan yang ada dalam dirinya dan dapat dengan bebas memanfaatkannya dengan sebaik mungkin.
- e. Mampu untuk memandang diri sendiri secara realistis dan apa adanya tanpa memiliki perasaan malu dan minder terhadap keadaan yang dialaminya.
- f. Tidak memiliki perasaan iri terhadap pencapaian yang belum dapat diraih oleh diri sendiri.
- g. Memiliki tanggung jawab atas segala tindakan yang dilakukannya.

4. *Self Acceptance* (Penerimaan diri) dalam Islam

Penerimaan diri dalam istilah Islam adalah bagian

dari kajian *qona'ah*. *Qona'ah* merupakan perasaan ridho dan cukup dengan pembagian rezeki yang diberi Allah SWT.²⁷ Rasulullah Saw bersabda,

عَنْ الْعَبَّاسِ بْنِ عَبْدِ الْمُطَّلِبِ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ-، أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ : ذَاقَ طَعْمَ الْإِيمَانِ مَنْ رَضِيَ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ ﷺ رَسُولًا. رواه مسلم

“Dari ‘Abbas bin ‘Abdil Muththalib, bahwa dia telah mendengar Rasulullah Saw bersabda: “Akan merasakan kelezatan/kemanisan iman, orang yang ridha kepada Allah Swt. sebagai Rabbnya dan Islam sebagai agamanya serta (nabi) Muhammad Saw sebagai rasul-Nya”” (HR. Muslim no. 34).

Dalam hadis tersebut, makna dari kalimat “ridha kepada Allah sebagai Rabb” adalah ridho kepada segala perintah dan larangan-Nya, kepada ketentuan dan pilihan-Nya, serta ridho kepada apa yang diberikan dan apa yang tidak diberikan-Nya.²⁸

²⁷ Kamalia, Halimatussa’diyah, and Ari, “Makna Qana’ah Dan Implementasinya Di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Hajj, 22: 36).”

²⁸ Yayasan Al Ma’soem Bandung, “Makna Ridha Yang Hakiki,” Yayasan Al Ma’soem Bandung, 2023, <https://almasoem.sch.id/saling-doa/makna-ridha-yang-hakiki/#>.

Self-acceptance dalam Islam tidak sekadar bermakna menerima kelebihan dan kekurangan diri secara psikologis, tetapi juga mencakup **penerimaan terhadap ketentuan Allah (qadha dan qadar)** dengan hati yang tenang. Penerimaan diri sejati lahir dari **kesadaran tauhid**, yaitu memahami bahwa segala kondisi yang terjadi pada diri manusia baik fisik, mental, maupun sosial adalah bagian dari kehendak Allah SWT yang penuh hikmah. Setiap individu diciptakan dengan potensi dan keunikan masing-masing.²⁹

C. Hubungan antara *Social Comparison* dan *Self Acceptance*

Social comparison dan *self acceptance* memiliki keterkaitan yang erat dalam proses psikologis individu, karena keduanya berhubungan langsung dengan cara individu mengevaluasi, memahami, dan memaknai dirinya dalam konteks sosial. Berdasarkan teori *Social Comparison* yang dikemukakan oleh Festinger, individu secara alami terdorong

²⁹ Adelia Febrianty, Idrus Alkaf, and Yulian Rama Pri Handiki, "Menumbuhkan Self-Acceptance Melalui Konsep Mahabbah Imam Ibnu Qayyim Al Jauziyah Dalam Kitab Madarijus Salikin," *Refleksi* 25, no. 1 (2025): 6.

untuk melakukan perbandingan sosial sebagai sarana evaluasi diri, khususnya ketika standar objektif dalam menilai kemampuan atau pencapaian diri sulit diperoleh.³⁰ Oleh karena itu, *social comparison* pada dasarnya bersifat netral dan dapat menghasilkan dampak yang berbeda-beda, tergantung pada arah perbandingan serta cara individu memaknai hasil perbandingan tersebut.

Dalam hal arah perbandingan, *social comparison* dapat dibedakan menjadi *upward social comparison* dan *downward social comparison*. *Upward social comparison*, yaitu membandingkan diri dengan individu yang dianggap lebih unggul, tidak selalu berdampak negatif. Pada kondisi tertentu, *upward comparison* justru dapat berfungsi sebagai sumber motivasi dan dorongan untuk berkembang, terutama apabila individu mampu memandang keunggulan orang lain secara realistis dan menjadikannya sebagai standar yang masih dapat dicapai melalui usaha. Namun, *upward comparison* dapat berdampak negatif terhadap *self acceptance* apabila disertai

³⁰ Festinger, "A Theory of Social Comparison Processes."

dengan perasaan iri, rendah diri, serta evaluasi diri yang berlebihan dan tidak proporsional.

Sebaliknya, *downward social comparison*, yaitu membandingkan diri dengan individu yang dianggap berada pada kondisi yang lebih rendah, dapat berperan dalam meningkatkan penerimaan diri apabila dimaknai secara adaptif. Melalui perbandingan ke bawah, individu dapat menumbuhkan rasa syukur, menghargai kelebihan yang dimiliki, serta membangun evaluasi diri yang lebih seimbang. Namun demikian, *downward comparison* juga berpotensi menjadi maladaptif apabila digunakan untuk meremehkan orang lain atau membentuk rasa superioritas yang tidak realistis. Dengan demikian, baik *upward* maupun *downward social comparison* memiliki potensi dampak positif dan negatif terhadap *self acceptance*, bergantung pada cara individu mengelola dan memaknai proses perbandingan tersebut.

Dalam perspektif teori kepribadian positif, Ryff menegaskan bahwa *self acceptance* merupakan salah satu

dimensi utama dari kesejahteraan psikologis yang ditandai oleh kemampuan individu menerima kelebihan dan kekurangan diri secara realistis serta memiliki sikap positif terhadap diri sendiri.³¹ Individu dengan *self acceptance* yang baik cenderung mampu menggunakan perbandingan sosial sebagai sarana refleksi diri tanpa terjebak pada penilaian diri yang ekstrem. Sebaliknya, individu yang memaknai perbandingan sosial secara tidak sehat cenderung mengalami penurunan *self acceptance* karena fokus penilaiannya lebih terarah pada kekurangan diri dibandingkan potensi yang dimiliki.

Dengan demikian secara langsung, hubungan kedua variabel ini tidak selalu disebutkan dalam satu teori yang sama. Namun, secara teoretis hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui teori *Social Comparison Festinger* yang membahas evaluasi diri, dan konsep *self acceptance* Ryff sebagai bagian dari *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis). Selain itu, sejumlah penelitian-penelitian

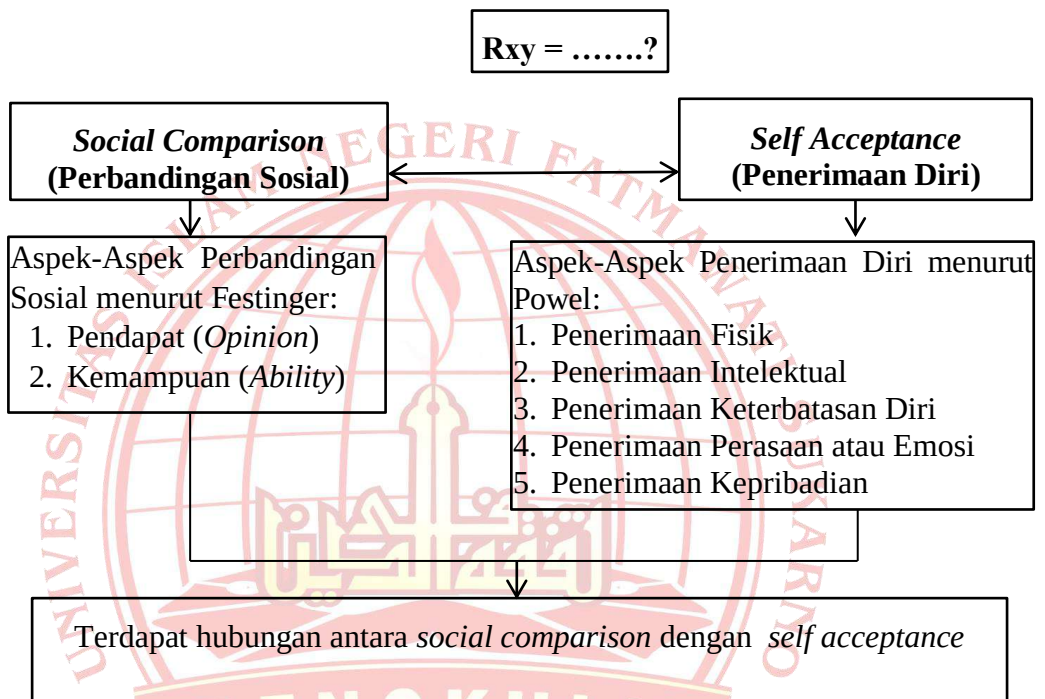
³¹ Carol D Ryff and Corey Lee M Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited" 69, no. 4 (1995): 719–27.

sebelumnya menunjukkan bahwa cara individu melakukan perbandingan sosial berpengaruh terhadap penerimaan dirinya, seperti *self-esteem* dan kesejahteraan psikologis.

Sejumlah penelitian terdahulu memang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *social comparison* dan *self acceptance*, khususnya dalam konteks penggunaan media sosial, di mana *upward social comparison* sering kali melibatkan standar pencapaian yang tidak realistis dan sulit dicapai. Namun demikian, temuan tersebut tidak meniadakan kemungkinan adanya hubungan positif antara *social comparison* dan *self acceptance* dalam konteks sosial yang berbeda. Ketika perbandingan sosial dilakukan dalam interaksi langsung dan dimaknai secara adaptif, *social comparison* justru dapat berfungsi sebagai mekanisme evaluasi diri yang sehat, mendorong pengembangan diri, serta memperkuat penerimaan individu terhadap kondisi dirinya secara realistis. Oleh karena itu, secara teoretis, hubungan antara *social comparison* dan *self acceptance* bersifat dinamis dan kontekstual, sehingga memungkinkan munculnya hubungan

positif maupun negatif tergantung pada arah, makna, dan pengelolaan perbandingan sosial yang dilakukan individu.

D. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Berdasarkan gambar 2.1 diatas kerangka berpikir dalam penelitian ini menggambarkan hubungan antara variabel *Social Comparison* sebagai variabel X dengan *Self Acceptance* sebagai variabel Y. *Social comparison* dijelaskan berdasarkan teori dari Leon Festinger yang menyatakan bahwa individu

cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain untuk menilai atau mengevaluasi dirinya yang dapat dilihat melalui dua aspek yaitu aspek pendapat (*opinion*) dan aspek kemampuan (*ability*). Sedangkan *self acceptance* dijelaskan berdasarkan teori dari Ryff yang menjelaskan bahwa penerimaan diri adalah keadaan seseorang yang mampu memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri dengan bersedia mengakui kelemahan yang dimiliki serta menerima dirinya dari berbagai aspek, baik kelebihan maupun kekurangan yang dapat dilihat melalui lima aspek yaitu aspek penerimaan fisik, penerimaan intelektual, penerimaan keterbatasan diri, penerimaan perasaan atau emosi, dan penerimaan kepribadian. Berdasarkan teori dan fenomena, kerangka berpikir ini menunjukkan terdapat hubungan antara *social comparison* dengan *self acceptance* yang dilambangkan dengan simbol R_{xy} yaitu koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y. Aspek-aspek pada setiap variabel menunjukkan bahwa variabel X dan variabel Y saling berhubungan.

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan alternatif dugaan atau jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang dilandasi teori dan masih harus diuji kebenarannya.³²

1. Hipotesis Nol (H_0) atau nihil adalah hipotesis yang menyatakan tidak adanya hubungan antara variabel satu dengan variabel lain.
2. Hipotesis Alternatif (H_a) adalah hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara variabel satu dengan variabel lain.

Maka hipotesis atau dugaan sementara dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a. Hipotesis nol (H_0): “Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* dengan *self acceptance* siswa di SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan”.
- b. Hipotesis alternatif (H_a): “Terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* dengan *self acceptance* siswa di SMA Negeri 9 Bengkulu Selatan”.

³² M. Zaki and Saiman Saiman, “Kajian Tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian,” *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 4, no. 2 (2021): 116, <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i2.216>.