

# Self-Comparison: Kapan Membandingkan Diri Menjadi Positif atau Justru Merugikan?

Category: LifeStyle

20 November 2024



## Prolite – Self-Comparison: Apakah Membandingkan Diri Selalu Buruk?

Siapa, sih, yang gak pernah membandingkan diri sendiri dengan orang lain? Saat lihat teman posting pencapaian di media sosial, atau sekadar ngintip kehidupan selebgram idola, pasti ada momen di mana kita bertanya, “*Kok hidup mereka kayaknya sempurna banget, ya?*”

Nah, inilah yang disebut dengan **self-comparison** alias

membandingkan diri. Tapi, apakah ini selalu buruk? Yuk, kita bahas lebih jauh biar kamu gak cuma menilai self-comparison dari sisi negatifnya aja.

## Apa Itu Self-Comparison?



**Self-comparison** adalah kebiasaan membandingkan diri sendiri dengan orang lain untuk mengevaluasi posisi kita dalam kehidupan. Ternyata, self-comparison ini punya dua jenis utama, lho:

### 1. Upward Comparison

Ini terjadi saat kamu membandingkan diri dengan seseorang yang menurutmu lebih baik. Contohnya, teman yang udah sukses kerja di luar negeri, atau influencer yang kayaknya gak pernah punya masalah hidup.

### 2. Downward Comparison

Sebaliknya, ini terjadi saat kamu membandingkan diri dengan seseorang yang posisinya dianggap “di bawah” kamu. Misalnya, melihat seseorang yang lagi berjuang keras dan merasa bersyukur karena kamu ada di situasi yang lebih baik.

Kedua bentuk ini sebenarnya wajar banget dan sering terjadi tanpa kita sadari. Tapi, dampaknya bisa positif maupun negatif tergantung gimana cara kita menghadapinya.

## Dampak Positif: Self-Comparison Bisa Jadi Motivasi!



Jangan langsung mikir self-comparison itu buruk, ya. Kalau dikelola dengan baik, sebenarnya ini bisa bikin kamu jadi

lebih semangat dan fokus untuk berkembang.

- **Memberikan Inspirasi**

Lihat kesuksesan orang lain bisa jadi motivasi buat kamu mengatur target hidup. Misalnya, teman yang berhasil mencapai karier impiannya bikin kamu termotivasi untuk belajar lebih giat dan mengejar mimpi sendiri.

- **Bahan Evaluasi Diri**

Membandingkan diri bisa jadi cara untuk refleksi. Kamu jadi sadar hal apa yang perlu diperbaiki dan apa yang sudah kamu capai sejauh ini.

- **Dorongan untuk Keluar dari Zona Nyaman**

Ketika melihat orang lain lebih sukses, kamu jadi tertantang untuk mengambil langkah yang lebih besar. “Kalau dia bisa, kenapa aku enggak?”

## **Dampak Negatif: Hati-Hati dengan Rasa Minder dan Kecemasan**



Sayangnya, hal ini juga punya sisi gelap kalau dilakukan secara berlebihan.

- **Rasa Minder yang Menghantui**

Upward comparison sering bikin kita merasa gak cukup baik. Akhirnya, muncul rasa minder dan kehilangan kepercayaan diri.

- **Kecemasan Berlebih**

Terlalu fokus membandingkan diri dengan orang lain bisa bikin kamu merasa selalu tertinggal. Hidup jadi penuh tekanan karena merasa harus mengejar standar yang sebenarnya gak realistis.

- **Mengurangi Kebahagiaan**

Kamu jadi sulit bersyukur atas apa yang sudah dimiliki. Padahal, setiap orang punya perjalanan hidup masing-masing yang gak bisa dibandingkan satu sama lain.

# Tips Mengatasi Self-Comparison yang Berlebihan



Kalau kamu merasa self-comparison mulai bikin hidup gak tenang, jangan khawatir. Ada beberapa cara untuk mengelolanya agar lebih sehat dan membawa dampak positif:

## 1. Ingat Bahwa Semua Orang Punya Waktunya Sendiri

Hidup bukan perlombaan. Fokuslah pada perjalananmu sendiri dan nikmati prosesnya.

## 2. Kurangi Paparan Media Sosial

Media sosial sering jadi pemicu utama self-comparison. Coba batasi waktu scrolling, atau pilih konten yang inspiratif dan positif.

## 3. Buat Daftar Hal yang Kamu Syukuri

Latih diri untuk melihat hal-hal baik dalam hidupmu. Dengan begitu, kamu bisa lebih menghargai pencapaian sendiri.

## 4. Jadikan Self-Comparison Sebagai Motivasi

Ketika membandingkan diri dengan orang lain, fokuslah pada apa yang bisa kamu pelajari dari mereka, bukan sekadar iri atau minder.

## 5. Rayakan Pencapaian Kecil

Jangan lupa untuk menghargai setiap langkah yang berhasil kamu lalui, sekecil apa pun itu.

# Membandingkan Diri Bukan Berarti Selalu Buruk Kok!

Self-comparison itu seperti pedang bermata dua. Kalau dikelola dengan bijak, ini bisa jadi alat yang ampuh untuk mendorong kamu lebih maju. Tapi, kalau dilakukan secara berlebihan, bisa menggerogoti rasa percaya diri dan kebahagiaanmu.

Jadi, mulai sekarang, yuk jadikan self-comparison sebagai cara

untuk belajar dan bertumbuh, bukan untuk menjatuhkan diri sendiri. Setiap orang punya perjalanan unik yang gak bisa dibandingkan begitu aja.

**Nah, kamu pernah ngalamin self-comparison juga, gak? Share pengalamanmu di kolom komentar, yuk! ☐**