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?



Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

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.

Baca Juga:HOTEL LUMENSA HADIR DI BANDUNG, MENAWARKAN PENGALAMAN MENGINAP BARU DI KAWASAN CIHAMPELAS WALK

Dampak Positif: Self-Comparison Bisa Jadi Motivasi!

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



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



Baca Selanjutnya
Permohonan Perceraian Andre Taulany yang ke-2 Kembali Ditolak Majelis Hakim