|  |  |
| --- | --- |
|  | https://upload.wikimedia.org/wikipedia/id/e/e7/Uesaunggul.jpg |
|  | **MODUL PERKULIAHAN** |
|  |  |
|  | **Motivasi Usaha** |
|  |  |
|  | **Membangun Konsep Diri** |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Fakultas** | **Program Studi** | **Online** | **Kode MK** | **Disusun Oleh** |  |
|  | PAMU | Motivasi Usaha | **02** | **ESA141** | Youna Chatrine Bachtiar, M.Ikom |  |

# Discussion

**Pengertian Konsep Diri**

Konsep diri merupakan terjemahan dari bahasa inggris yaitu *self schema*. Istilah dalam psikologi memiliki dua arti yaitu sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri dan sesuatu keselurhan proses psikologi yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri.

Calhoun & Acocella mendefinisikan konsep diri sebagai gambaran diri seseorang. Sedangkan Burns mendefinsikan bahwa konsep diri sebagai kesan terhadap diri sendiri secara keseluruhan yang mencakup pendapatnya terhadap diri sendiri, terhadap gambaran diri di mata orang lain dan pendapatnya tentang hal-hal yang dicapai. Mereka menjelaskan bahwa konsep diri adalah gambaran mental diri sendiri yang terdiri dari pengetahuan diri sendiri, pengharapan bagi diri sendiri dan penilaian terhadap diri sendiri.

Harlock mengungkapkan bahwa konsep diri merupakan gambaran seseorang mengenai dirinya sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi dan prestasi yang mereka capai. Konsep diri adalah pandangan individu mengenai siapa diri individu, dan itu bisa diperoleh lewat informasi yang diberikan orang lain kepada individu.

Kartini Kartono dalam kamus psikologinya menuliskan bahwa konsep diri merupakan keseluruhan yang dirasa dan diyakini benar oleh seseorang mengenai dirinya sendiri sebagai individu, ego dan hal-hal yang dilibatkan di dalamnya.

Konsep diri menurut Rakhmat tidak hanya merupakan gambaran deskriptif semata, akan tetapi juga merupakan penilaian seorang individu mengenai dirinya sendiri, sehingga konsep diri merupakan sesuatu yang dipikirkan dan dirasakan oleh seorang individu. Ia mengemukakan dua komponen dari konsep diri yaitu komponen kognitif (self image) dan komponen afektif (self esteem). Komponen kognitif (self image) merupakan pengetahuan individu tentang dirinya yang mencakup pengetahuan “who am I”, dimana hal ini akan memberikan gambaran sebagai pencitraan diri. Adapun komponen afektif merupakan penilaian individu terhadap dirinya yang akan membentuk bagaimana penerimaan diri dan harga diri individu yang bersangkutan. Kesimpulan yang bisa diperoleh dari pernyataan Rakhmat, yaitu konsep diri merupakan sesuatu yang dirasakan dan dipikirkan oleh seorang individu berkaitan dengan dirinya sendiri.

Jadi dari berbagai definisi yang telah dijabarkan, dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan sikap, perasaan dan pandangan individu tentang dirinya sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya yang meliputi fisik, psikis, sosial, aspirasi dan prestasi yang nantinya akan menentukan langkah-langkah individu dalam melakukan aktifitas sesuai dengan gambaran yang ada pada dirinya. Konsep diri merupakan gambaran dari keyakinan yang dimiliki tentang diri mereka sendiri secara luas baik mengenai fisik, psikologis, sosial dan emosional.



Salah satu penentu dalam keberhasilan perkembangan adalah [Konsep Diri](http://belajarpsikologi.com/pengertian-konsep-diri/). Pada kali ini saya akan menjabarkan bagaimana [*pentingnya konsep diri dalam kehidupan*](http://belajarpsikologi.com/peranan-konsep-diri-dalam-menentukan-perilaku/). Sebelumnya apa konsep diri itu? [*Jenis-jenis Konsep Diri*](http://belajarpsikologi.com/jenis-jenis-konsep-diri/) itu apa saja?

[Konsep diri *(self consept)*](http://belajarpsikologi.com/pengertian-konsep-diri/)merupakan suatu bagian yang penting dalam setiap pembicaraan tentang kepribadian manusia. Konsep diri merupakan sifat yang unik pada manusia, sehingga dapat digunakan untuk membedakan manusia dari makhluk hidup lainnya. Para [ahli psikologi](http://ilmupsikologi.wordpress.com/2009/12/16/slamet-iman-santoso-1907-2004-bapak-psikologi-indonesia/) kepribadian berusaha menjelaskan sifat dan fungsi dari konsep diri, sehingga terdapat beberapa pengertian.

[Konsep diri](http://belajarpsikologi.com/pengertian-konsep-diri/)seseorang dinyatakan melalui sikap dirinya yang merupakan aktualisasi orang tersebut. Manusia sebagai organisme yang memiliki dorongan untuk berkembang yang pada akhirnya menyebabkan ia sadar akan keberadaan dirinya. Perkembangan yang berlangsung tersebut kemudian membantu pembentukan konsep diri individu yang bersangkutan.

Perasaan individu bahwa ia tidak mempunyai kemampuan yang ia miliki. Padahal segala keberhasilan banyak bergantung kepada cara individu memandang kualitas kemampuan yang dimiliki. Pandangan dan sikap negatif terhadap kualitas kemampuan yang dimiliki mengakibatkan individu memandang seluruh tugas sebagai suatu hal yang sulit untuk diselesaikan.

Sebaliknya pandangan positif terhadap kualitas kemampuan yang dimiliki mengakibatkan seseorang individu memandang seluruh tugas sebagai suatu hal yang mudah untuk diselesaikan. Konsep diri terbentuk dan dapat berubah karena interaksi dengan lingkungannya.

Beberapa ahli merumuskan [*definisi konsep diri*](http://belajarpsikologi.com/pengertian-konsep-diri/), menurut Burns (1993:vi) konsep diri adalah suatu gambaran campuran dari apa yang kita pikirkan orang-orang lain berpendapat, mengenai diri kita, dan seperti apa diri kita yang kita inginkan. [Konsep diri](http://belajarpsikologi.com/pengertian-konsep-diri/)adalah pandangan individu mengenai siapa diri individu, dan itu bisa diperoleh lewat informasi yang diberikan lewat informasi yang diberikan orang lain pada diri individu (Mulyana, 2000:7).

Pendapat tersebut dapat diartikan bahwa konsep diri yang dimiliki individu dapat diketahui lewat informasi, pendapat, penilaian atau evaliasi dari orang lain mengenai dirinya. Individu akan mengetahui dirinya cantik, pandai, atau ramah jika ada informasi dari orang lain mengenai dirinya.

Sebaliknya individu tidak tahu bagaimana ia dihadapkan orang lain tanpa ada informasi atau masukan dari lingkungan maupun orang lain. Dalam kehidupan sehari-hari secara tidak langsung individu telah menilai dirinya sendiri. Penilaian terhadap diri sendiri itu meliputi watak dirinya, orang lain dapat menghargai dirinya atau tidak, dirinya termasuk orang yang berpenampilan menarik, cantik atau tidak.

Seperti yang dikemukakan Hurlock (1990:58) memberikan pengertian tentang konsep diri sebagai gambaran yang dimiliki orang tentang dirinya. [Konsep diri](http://belajarpsikologi.com/jenis-jenis-konsep-diri/) ini merupakan gabungan dari keyakinan yang dimiliki individu tentang mereka sendiri yang meliputi karakteristik fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi dan prestasi.

Menurut William D. Brooks bahwa [*pengertian konsep diri*](http://belajarpsikologi.com/pengertian-konsep-diri/) adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita (Rakhmat, 2005:105). Sedangkan Centi (1993:9) mengemukakan konsep diri *(self-concept)* tidak lain tidak bukan adalah gagasan tentang diri sendiri, konsep diri terdiri dari bagaimana kita melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana kita merasa tentang diri sendiri, dan bagaimana kita menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana kita harapkan.

[Konsep diri](http://belajarpsikologi.com/pengertian-konsep-diri/)didefinisikan secara umum sebagai keyakinan, pandangan atau penilaian seseorang, perasaan dan pemikiran individu terhadap dirinya yang meliputi kemampuan, karakter, maupun sikap yang dimiliki individu (Rini, 2002:*http:/www.e-psikologi.com/dewa/160502.htm).*

Konsep diri merupakan penentu sikap individu dalam bertingkah laku, artinya apabila individu cenderung berpikir akan berhasil, maka hal ini merupakan kekuatan atau dorongan yang akan membuat individu menuju kesuksesan. Sebaliknya jika individu berpikir akan gagal, maka hal ini sama saja mempersiapkan kegagalan bagi dirinya.

Dari beberapa pendapat dari para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa [pengertian konsep diri *adalah*](http://belajarpsikologi.com/pengertian-konsep-diri/) cara pandang secara menyeluruh tentang dirinya, yang meliputi kemampuan yang dimiliki, perasaan yang dialami, kondisi fisik dirinya maupun lingkungan terdekatnya. *Self* dapat disimpulkan kalau self adalah keseluruhan diri manusia itu sendiri. Yang terkadang tidak bisa kita tahu atau sadari karena yang manusia sadari adalah konsepsi-konsepsi dan persepsi-persepsi tertentu tentang dirinya sendiri. Konsepsi-konsepsi dan persepsi- persepsi ini diperoleh dan dipelajari individu sepanjang rentang kehidupannya melalui pengalaman dengan dirinya sendiri, orang lain, atau dunia eksternalnya.

Kemampuan berpikir seseorang. Setelah ter-install, konsep diri akan masuk ke pikiran bawah sadar dan akan berpengaruh terhadap tingkat kesadaran seseorang pada suatu waktu. Semakin baik atau positif konsep diri seseorang maka akan semakin mudah ia mencapai keberhasilan. Sebab, dengan konsep diri yang baik/positif, seseorang akan bersikap optimis, berani mencoba hal-hal baru, berani sukses dan berani pula gagal, penuh percaya diri, antusias, merasa diri berharga, berani menetapkan tujuan hidup, serta bersikap dan berpikir secara positif. Sebaliknya, semakin jelek atau negatif konsep diri, maka akan semakin sulit seseorang untuk berhasil. Sebab, dengan konsep diri yang jelek/negatif akan mengakibatkan tumbuh rasa tidak percaya diri, takut gagal sehingga tidak berani mencoba hal-hal yang baru dan menantang, merasa diri bodoh, rendah diri, merasa diri tidak berguna, pesimis, serta berbagai perasaan dan perilaku inferior lainnya.



**Pengenalan Diri**

1. **Mengenal Diri Sendiri**

Pengenalan diri dimulai dari memahami diri sendiri, yang meliputi dari keingintahuan bagaimana keberadaan diri kita, siapa diri kita sesungguhnya, mengapa kita bereaksi seperti yang kita lakukan, kekuatan kita dan bagaimana cara kita meningkatkannya, kelemahan kita dan bagaimana cara kita mengatasinya. Setiap orang menginginkan kepribadian yang lebih baik. Secara garis besar, persoalan dalam psikologi kepribadian berkisar di sekitar dua persoalan pokok, yaitu:

* Menentukan apakah kepribadian itu?
* Dan Usaha untuk mengukur apa yang telah ditentukan itu?

Usaha-usaha untuk memecahkan persoalan yang pertama menghasilkan berbagai macam konsep dan teori tentang kepribadian, sedangkan usaha untuk memecahkan persoalan yang kedua menghasilkan berbagai alat atau tes untuk mengungkapkan atau mengukur kepribadian (Suryabrata, 2000). Apabila seseorang ingin mempelajari masalah kepribadian maka yang akan dijumpainya bukan hanya satu teori saja, melainkan bermacam-macam teori tentang kepribadian. Untuk mempermudah pemahaman maka dari sekian banyak teori tentang kepribadian tersebut dilakukan penggolongan-penggolongan.

Beberapa pengertian kepribadian yang telah dinyatakan oleh beberapa ahli psikologi, meskipun tidak semua batasan kepribadian dapat diakomodasikan di sini. Allport menyatakan bahwa kepribadian adalah organisasi dinamis dalam individu sebagai sistem psikofisis yang menentukan caranya yang khas dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungannya (dalam Suryabrata, 1998). Bischof (1970) menyatakan bahwa kepribadian dapat dilihat sebagai integrasi dari aspek-aspek kognitif, afektif, kongtif dan karakteristik fisik individu seperti yang diperlihatkan dalam hubungannya dengan orang lain. Kepribadian merupakan motif perilaku atau sistem berprilaku.

Sementara itu, Atkinson (1996) memberikan batasan kepribadian sebagai pola perilaku dan cara berpikir yang khas, yang menentukan penyesuaian diri individu terhadap lingkungan. Eysenck (dalam Suryabrata, 1998) memberikan definisi kepribadian sebagai keseluruhan pola perilaku baik yang aktual maupun potensial dari organisme yang ditentukan oleh pembawaan dan lingkungan.

Menurut Cattel (dalam Hall dan Lindzey, 1999) kepribadian dipandang sebagai suatu hal yang dapat memungkinkan prediksi tentang apa yang akan dilakukan individu dalam situasi tertentu berkenaan pada perilaku yang menyeluruh baik perilaku yang tampak atau tidak tampak. Beberapa kesimpulan berkaitan dengan pengertian kepribadian.

Pertama, kepribadian bukan hanya berkaitan dengan masalah kejiwaan saja, melainkan berkaitan juga dengan masalah kognitif, afektif, konatif yang terintegrasi ke dalam kesatuan kepribadian yang nampak dalam perilaku seseorang.

Kedua, kepribadian mengandung tendensi determinasi yang ikut memainkan peranan yang aktif dalam tingkah laku individu. Ketiga, kepribadian ikut menentukan keunikan atau kekhasan individu yang satu dengan individu yang lainnya. Tidak ada dua orang yang benar-benar sama dalam caranya menyesuaikan diri terhadap lingkungan, jadi dengan demikian berarti tidak ada dua orang yang mempunyai kepribadian yang sama persis. Keempat, kepribadian berada di antara individu dengan lingkungannya. Setiap individu pasti berinteraksi dan berusaha beradaptasi dengan lingkungannya, kepribadian ini berperan sebagai sesuatu yang mempunyai fungsi atau arti adaptasi dan menentukan (Suryabrata, 1998). Ada dua faktor yang menentukan dalam pembentukan kepribadian individu, yaitu genetik dan lingkungan.

1. Genetik

Faktor genetik memainkan peran utama dalam pembentukan kepribadian, khususnya yang berhubungan dengan keunikan atau perbedaan masing-masing individu, yaitu kecerdasan (intelligence) dan watak (temperament). Sedangkan dalam pembentukan nilai-nilai, keyakinan dan cita-cita, faktor genetik tidak banyak berperan. Contoh perbedaan individu yang dipengaruhi watak adalah tingkat aktifitas dan ketakutan. Ada individu yang selalu ingin mengisi kegiatannya dengan penuh kesibukan, namun ada individu lain yang lebih suka menjalani aktifitasnya dengan membaca buku atau tidur siang. Ada individu yang pemberani dan ada individu yang penakut atau terlalu berhati-hati. Perbedaan-perbedaan tersebut merupakan genetik atau diwariskan. Jika ciri-ciri kepribadian sepenuhnya ditentukan oleh keturunan, ciri-ciri tersebut sudah ada pada saat kelahiran dan tidak ada pengalaman yang bisa menggantikannya. Namun karakteristik kepribadian tidak sepenuhnya ditentukan oleh keturunan.

1. Lingkungan

Pengaruh lingkungan membuat individu memiliki kesamaan maupun keunikan yang berbeda satu sama lain. Empat nilai-nilai kerja lingkungan yang menentukan kepribadian adalah budaya, kelas sosial, keluarga dan kelompok sebaya.

1. Budaya

Setiap budaya memiliki pola perilaku, ritual dan keyakinan masing-masing, yang sudah terlembagakan dan disetujui oleh individu-individu anggota budaya tersebut. Berarti sebagian besar anggota budaya memiliki banyak persamaan dalam karakteristik-karakteristik kepribadian tertentu. Individu sering tidak menyadari pengaruh budaya, hingga akhirnya mereka berhubungan dengan anggota-anggota budaya lain yang memiliki pandangan yang berbeda (bahkan bertentangan) dengan dirinya tentang alam dan lingkungannya. Pengaruh peristiwa tersebut sangat besar, karena mampu mempengaruhi setiap aspek kehidupan individu. Aspek-aspek kehidupan yang dipengaruhi adalah bagaimana individu memahami kebutuhan-kebutuhan dan cara memuaskannya, pengalaman-pengalaman tentang berbagai macam emosi yang berbeda dan cara mengekspresikannya, hubungan dengan individu lain dan diri sendiri, menentukan suasana hal yang dipikirkan apakah lucu atau sedih, menghadapi kehidupan dan kematian, serta menilai kondisi yang sehat dan sakit.

1. Kelas Sosial

Faktor kelas sosial menentukan status yang dimiliki individu, yaitu berbagai peran yang harus dijalani, tugas yang melingkupi dan hak istimewa yang dapat dinikmati. Faktor ini mempengaruhi bagaimana individu melihat diri mereka sendiri, dan merasa sebagai anggota kelas sosial lainnya. Faktor kelas sosial juga seperti faktor budaya, yang mempengaruhi cara-cara individu memahami berbagai situasi yang dihadapi, serta bagaimana harus meresponnya.

1. Keluarga

Orang tua kadang memiliki pola perilaku yang berbeda-beda, contoh rasa kehangatan dan kasih sayang, rasa kebencian, menyadari kebutuhan anak tentang kebebasan dan otonomi, atau bahkan terlalu melindungi dan mengekang. Tiap-tiap pola perilaku orangtua mempengaruhi perkembangan kepribadian anak-anaknya. Ada tiga cara yang menghubungkan pola perilaku orang tua dengan perkembangan kepribadian anak, yaitu:  
1) Melalui perilaku orang tua itu sendiri, yaitu orang tua menghadirkan  
situasi yang berpotensi menimbulkan perilaku tertentu dalam diri anak. Contoh: situasi penuh frustasi berpotensi menimbulkan agresif pada anak

2) Orang tua merupakan model peran dalam proses identifikasi dalam diri anak.

3) Orang tua kadang memberikan ganjaran (secara selektif) terhadap perilaku-perilaku tertentu yang dimunculkan anak. Selain peran orang tua, peran saudara kandung juga ikut dalam pembentukan kepribadian anak. Fakta menunjukkan bahwa pengalaman-pengalaman yang diperoleh individu (anak) dari luar keluarga, dapat berperan lebih penting dalam mempengaruhi perkembangan kepribadian individu tersebut beserta saudara kandungnya dalam keluarga.

1. Kelompok Sebaya

Berbagai pengalaman diperoleh dalam kelompok individu yang sebaya (anak-anak maupun dewasa), akan mempengaruhi perkembangan kepribadian individu tersebut. Keadaan ini mengakibatkan kemungkinan bahwa dalam keluarga yang sama, seorang anak memiliki perilaku yang berbeda dengan saudara kandungnya. Kelompok sebaya mengenalkan individu pada aturan-aturan perilaku baru, dan menyediakan pengalaman-pengalaman yang akan memiliki pengaruh lebih kuat pada perkembangan kepribadian.  
Kesimpulannya adalah pengaruh orang tua sangat penting pada masa awal perkembangan kepribadian, namun pada masa berikutnya keterlibatan kelompok sebaya dalam kehidupan individu lebih berpengaruh dalam pembentukan kepribadian yang bersifat permanen. Selain nilai-nilai kerja genetik dan lingkungan, ada faktor ketiga yang juga berperan dalam pembentukan kepribadian individu, yaitu faktor situasi. Kepribadian individu walaupun umumnya stabil dan konsisten, justru berubah dalam situasi-situasi yang berbeda. Permintaan yang bervariasi dari situasi berbeda menimbulkan aspek berbeda dari kepribadian individu.

Hal yang menarik adalah bahwa situasi tampak sangat berbeda dari kepribadian individu. Hal yang menarik adalah bahwa situasi tampak sangat berbeda dalam batasan-batasan yang diterapkan pada perilaku. Beberapa situasi membatasi banyak perilaku, contoh: situasi wawancara untuk mendapat pekerjaan. Situasi lain mempunyai pembatasan yang relatif sedikit, contoh: situasi piknik di sebuah taman umum.

1. **Kepribadian Extravert dan Introvert**

Menurut perspektif disposisi, kepribadian dapat dibedakan berdasarkan tipe (Carver dan Scheier, 1996). Salah satu contoh penggolongan kepribadian yang didasarkan atas tipologisnya adalah tipe kepribadian extravert dan introvert. Tipe kepribadian ini pertama kali dikemukakan oleh Carl Gustav Jung yang menganut aliran psikoanalisis, dengan teorinya tentang struktur kesadaran manusia. Kecenderungan tipe kepribadian yang dominan terdapat pada kesadaran, sebaliknya kecenderungan kepribadian yang inferior berada dalam ketidaksadaran. Artinya, bila dimensi introvert lebih dominan maka dimensi tersebut berada dalam kesadaran manusia, sedangkan dimensi extravert sifatnya inferior dan terletak dalam ketidaksadaran, begitu juga sebaliknya (Suryabrata, 1998). Tipe kepribadian extravert dan introvert merupakan suatu dimensi yang bergerak dari satu ujung ke ujung yang lain pada suatu kontinum.  Sugiyanto dan Adiyanti (1983) menyatakan jika seorang introvert cenderung untuk menghindari percaturan sosial, mereka lebih mementingkan diri sendiri daripada keperluan untuk meluaskan pergaulan atau hubungan dengan orang lain. Hal ini tidak berarti negatif karena tidak jarang mereka mampu berprestasi secara menakjubkan. Seorang introvert bersembunyi bukan sekedar untuk merenung, mungkin mereka sedang berpikir tentang sesuatu obyek atau mempelajari sesuatu yang belum dimengerti, bahkan mungkin sedang terjadi suatu proses kreatif di dalam dirinya (Jung, dalam Mischel dan Mischel, 1973). Eysenck (Carver dan Scheier, 1996) menyebutkan bahwa orang-orang berkepribadian introvert cenderung berhati-hati, terkontrol, kalem dan penuh pertimbangan dalam perilaku mereka. Jika mengalami ketidakstabilan emosi cenderung murung, pesimis, cemas., meskipun demikian mereka memiliki taraf intelektualitas tinggi, perbendaharaan kata baik, teliti tetapi lamban, taraf aspirasi tinggi, cenderung keras kepala, agak kaku, dalam keadaan stabil seorang introvert nampak riang dan tenang. Sebaliknya seorang bertipe kepribadian extravert adalah seorang yang tidak pernah “diam”, hidup adalah untuk pergaulan. Mereka tidak pernah terlepas dari kesibukan yang melibatkan kehadiran orang lain. Eysenck dan Wilson (1982) mengklasifikasikan ciri-ciri tingkah laku yang operasional pada tipe kepribadian extravert dan introvert menurut faktor-faktor kepribadian yang mendasarinya, yaitu:  
1. *Activity*: Pada aspek ini diukur bagaimana subyek dalam melakukan aktivitasnya, apakah energik dan gesit atau sebaliknya lamban dan tidak bergairah. Bagaimana subyek menikmati setiap pekerjaan yang dilakukan, jenis pekerjaan atau aktivitas apa yang disukainya.  
2. *Sociability*: Aspek sociability mengukur bagaimana individu melakukan kontak sosial. Apakah interaksi sosial individu ditandai dengan banyak teman, suka bergaul, menyukai kegiatan sosial, mudah beradaptasi dengan lingkungan baru, menyukai suasana ramah tamah, atau sebaliknya individu kurang dalam kontak sosial, merasa minder dalam pergaulan, menyukai aktivitas sendiri.

3. *Risk Taking*: Aspek ini mengukur apakah individu berani mengambil risiko atas tindakannya dan menyukai tantangan dalam aktivitasnya.

4. *Impulsiveness*: Untuk membedakan kecenderungan extravert dan introvert berdasarkan cara individu mengambil tindakan, apakah cenderung impulsif, tanpa berpikir secara matang keuntungan dan kerugiannya atau sebaliknya mengambil keputusan dengan mempertimbangkan konsekuensinya.

5. *Expressiveness*: Aspek ini mengukur bagaimana individu mengekspresikan emosinya baik emosional sedih, senang, takut. Apakah cenderung sentimental, penuh perasaan, mudah berubah pendirian dan demonstratif, atau sebaliknya mampu mengontrol pikiran dan emosinya, tenang, dingin.

6. *Reflectiveness*: Aspek ini mengukur bagaimana ketertarikan individu pada ide, abstrak, pertanyaan filosofis. Apakah individu cenderung suka berpikir teoritis daripada bertindak, instropektif.  
7. *Responbility*: Aspek ini membedakan individu berdasarkan tanggung jawab terhadap tindakan maupun pekerjaannya. Pemahaman akan ketujuh faktor tersebut akan mempermudah pemahaman mengenai tipe kepribadian extrovert-introvert ini. Pengawas pasti memiliki kecenderungan pada tipe-tipe di atas, sehingga dapat dipahami jika hubungan dengan orang lain khususnya bawahan berbeda antara hubungan dengan yang lainnya. Kenyataan di lapangan peemimpin dihadapkan pada para bawahan dengan tipe yang bervariasi, sehingga kecenderungan penanganannya juga bervariasi. Seorang pemimpin perlu memahami pula kepribadian yang lazim dikenal, yaitu kepribadian tipe A dan B sehingga dapat mengenal kepribadian tiap orang.

1. **Kepribadian tipe A dan B**

Kepribadian individu secara garis besar dikategorikan ke dalam dua tipe oleh Friedman dan Rosenman, yaitu kepribadian tipe A dan B. Kepribadian tipe A dan B merupakan dua tipe kepribadian yang saling berlawanan. Friedman dan Rosenman menyebut kepribadian tipe A sebagai kepribadian yang penuh kemauan menggebu, karena ditunjukkan dengan perilaku individu yang selalu waspada, ambisius, selalu ingin bersaing, tidak sabar, dan agresif, cenderung menciptakan suasana permusuhan. Kepribadian tipe B dipandang sebagai kepribadian yang lebih tenang dan lebih lembut dibanding tipe A, karena ditunjukkan dengan perilaku yang tenang, lembut hati dan tidak kalut. Individu berkepribadian tipe A lebih berpeluang menderita stress dan lebih banyak mendapat gangguan kesehatan, dibanding tipe B. Individu berkepribadian tipe A cenderung melakukan sesuatu dengan cepat (berjalan, berbicara, makan), dan memiliki toleransi yang kecil terhadap individu lain yang tidak sejalan dengan dirinya. Dimensi-dimensi tersebut dapat diamati melalui indikator-indikator orientasi kepribadian. Adapun indikator-indikator orientasi individu berkepribadian tipe A adalah

* 1. Agresif, mengarah pada permusuhan
  2. Ambisius
  3. Suka bersaing
  4. Tidak kreatif, karena lebih mengandalkan pengalaman masa lalu daripada mengembangkan solusi atau terobosan baru
  5. Selalu bergerak, berjalan dan makan secara cepat
  6. Merasa tidak sabar dengan tingkatan dari kebanyakan peristiwa yang ada
  7. Berusaha keras untuk berpikir atau melakukan dua atau tiga hal sekaligus
  8. Tidak dapat menghargai waktu luang
  9. Lebih menekankan kuantitas daripada kualitas

Sedangkan indikator-indikator orientasi individu berkeprbadian tipe B adalah:

1. Tenang dan lemah lembut
2. Tidak ambisius
3. Merasa tidak perlu memamerkan atau membahas prestasi diri sendiri atau apa yang sudah dicapai, kecuali jika hal itu dituntut oleh situasi
4. Kreatif, yaitu selalu mencari terobosan-terobosan baru dalam memecahkan masalah
5. Tidak pernah mengalami keterdesakan waktu
6. Memiliki sifat sabar
7. Dapat merasa santai dalam bekerja
8. Bermain untuk mendapatkan kegembiraan dan relaksasi, bukan untuk memperlihatkan superioritas diri.

Lebih menekankan kualitas. Pengawas sekolah sebelum melakukan tugasnya sebagai supervisor, baik terhadap guru, kepala sekolah, maupun tenaga kependidikan yang lain, sebaiknya dapat mengenal dengan lebih baik tipe kepribadian yang dimiliki oleh kliennya. Pengenalan kepribadian ini akan sangat mendukung dalam penentuan pendekatan supervisi yang akan digunakan, misalnya apakah informal, formal, klinis, kesejawatan, atau individual professional development atau cooperative professional development, sehingga akan mempermudah pelaksanaaan kepengawasan.

**D. Kepribadian Plus**

Kepribadian plus dapat kita pelajari dengan berbagai ciri-cirinya sebagai berikut:  
¾ Sanguinis yang popular memasuki pesta dengan mulut terbuka, mencari pendengar. Tidak bisa hanya beristrirahat diam-diam dan rileks. Sanguinis yang popular akan berpindah-pindah dari satu kelompok ke kelompok lainnya. Sanguinis yang popular berbicara secara ektrim dan bersemangat tanpa perlu ada hubungannya dengan keberanian. Sanguinis yang popular adalah orang yang paling menginginkan semua perubahan, sebab mereka menyukai gagasan dan proyek baru, dan mereka dengan tulus mengapdikan diri untuk menjadi orang yang popular dan tidak ofensif. Orang sanguinis yang popular paling baik dalam:

1. Berurusan dengan orang lain secara antusias
2. Menyatakan pemikiran dengan penuh gairah
3. Memperlihatkan perhatian.

¾ Orang melankolis yang sempurna berlawanan dengan sanguinis yang popular dan orang koleris yang kuat yang masuk dengan merebut dan menonjolkan diri, orang melankolis yang sempurna akan masuk deangan diam-diam dan tidak mencolok. Orang melankolis yang sempurna merasa sulit menerima pujian. Orang melankolis yang sempurna sering mempunyai citra diri yang negatif. Orang melankolis yang sempurna tidak menyukai komentar yang keras dan dia tidak menyukai kalau anda menarik perhatian orang lain kepada dirinya. Salah satu kepastian yang menakjubkan pada diri orang melankolis yang sempurna adalah keyakinannya bahwa tidak ada seorang pun dalam kehidupan yang tepat seperti dirinya. Orang melankolis yang sempurna paling baik dalam:

1. Mengurus perincian dan pemikiran secara mendalam
2. Memelihara catatan, bagan, dan grafik
3. Menganalisis masalah yang terlalu sulit bagi orang lain.

¾ Orang koleris yang kuat, seperti sanguinis yang popular, merasa sulit untuk rileks, dan dia cenderung suka duduk di tepi kursi. Orang koleris yang kuat mengetahui segala-galanya mengenai setiap persoalan dan dengan senang hati akan mengatakan kepada anda lebih dari apa yang anda perlu ketahui tentang apa saja. Orang koleris yang kuat paling baik dalam:

1. Pekerjaan dalam keputusan yang paling cepat
2. Persoalan yang memerlukan tindakan dan pencapaian seketika
3. Bidang-bidang yang menuntut control dan wewenang yang kuat

¾ Orang phlegmatic yang damai akan masuk perlahan-lahan, sambil tersenyum simpul, merasa senang karena begitu banyak orang datang ke pertemuan yang tidak begitu penting. Orang phlegmatic yang damai cenderung suka berkelompok antara sesamanya. Kalau orang koleris yang kuat meletakkan kekuatannya tepat dihadapan anda, sehingga kesalahannya juga jelas berada ditempat terbuka, orang phlegmatic yang damai menyimpan yang terbaik dan terburuk didalam selubung. Orang phlegmatic yang damai paling baik dalam:

1. Posisi penengahan dan persatuan
2. Badai yang perlu diredakan
3. Rutinitas yang terasa membosankan bagi orang lain

**E. Persepsi Diri**

Persepsi diri bukanlah suatu bawaan, melainkan dibentuk melalui suatu proses. Proses dalam pembentukan persepsi dari seseorang individu terhadap dirinya sendiri akan menjadi faktor utama dalam mempengaruhi pola-pola kepribadian. Persepsi diri dapat menjadi dasar bagi pembentukan konsep diri seseorang karena konsep diri merupakan persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri baik secara fisik, psikis, sosial atau moral. Persepsi ini dibentuk oleh pengalaman-pengalaman individu di masa lalu, yang dipengaruhi oleh adanya pemberian hadiah dan hukuman oleh orang lain yang berarti dalam kehidupan individu tersebut.  
Persepsi meliputi sesuatu yang dicita-citakan maupun keadaan yang sesungguhnya. Aspek fisik yang dipersepsi meliputi penilaian terhadap tubuh, pakaian, benda miliknya. Aspek psikis yang dipersepsi meliputi penilaian terhadap fikiran, perasaan, sikap individu terhadap dirinya. Aspek sosial yang dipersepsi meliputi penilaian terhadap bagaimana peranan sosial dalam masyarakat. Aspek moral yang dipersepsi meliputi penilaian terhadap nilai dan prinsip yang memberi arti dan arah dalam kehidupan seseorang. Persepsi diri adalah suatu proses saat seseorang merasa tidak yakin dengan sikapnya sendiri, sehingga ia menyimpulkan sesuai dengan sikap orang lain terhadap dirinya melalui observasi terhadap perilaku yang ditampilkan oleh dirinya sendiri dan situasi saat perilaku itu terjadi.  
Faktor-faktor lain yang mempengaruhi persepsi diri adalah:

1. Pengaruh pembenaran yang berlebihan yaitu jika hadiah atau pujian yang berasal dari eksternal akan mengarahkan seseorang untuk menghilangkan faktor-faktor yang penting dalam atribusi dirinya. Akibat pemberian hadiah terhadap motivasi tergantung dari cara seseorang menerimanya. Hadiah dapat dilihat sebagai pengontrol atau sebagai pemberi informasi dan pendukung otonomi.
2. Ketidaksadaran tentang alasan dalam melakukan sesuatu, yaitu jika seseorang dalam menjelaskan perilakunya sendiri sering tidak berdasarkan pada proses terjadinya pemberian informasi yang tepat, tetapi lebih menekankan pada intuisi mereka tentang kemungkinan penyebab perilaku itu terjadi. Oleh karena itu orang sering salah tentang penyebab terjadinya suatu perilaku. Seorang pemimpin memiliki persepsi diri sebagai hasil dari pengalaman yang diperoleh sehingga berpengaruh pada kinerjanya. Persepsi diri seorang pengawas tentu berbeda-beda, tetapi dapat dikembangkan ke arah persepsi yang positif sehingga dapat memberi pencerahan kepada sejawat, bawahannya.

**Membangun/Pembentukan Konsep Diri**

Joan Rais dalam Singgih Dirga Gunarsa (2003: 237-240) mengungkapkan bahwa konsep diri terbentuk berdasarkan persepsi seseorang mengenai sikapsikap orang lain terhadap dirinya. Pada seorang anak, ia mulai belajar berpikir dan merasakan dirinya seperti apa yang telah ditentukan oleh orang lain daloam lingkungannya, misalnya orang tuanya, gurunya ataupun teman-temannya. Sehingga apabila seorang guru mengatakan secara terus menerus pada seorang anak muridnya bahwa ia kurang mampu, maka lama kelamaan anak akan mempunyai konsep diri semacam itu.

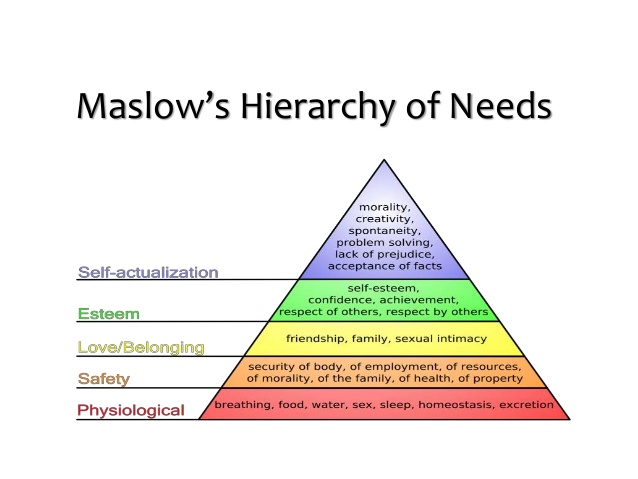
Pada dasarnya konsep diri tersusun atas tahapan-tahapan, yang paling dasar adalah konsep diri primer, di mana konsep ini terbentuk atas dasar pengalamannya terhadap lingkungan terdekatnya, yaitu lingkungan rumahnya sendiri. Pengalaman-pengalaman yang berbeda yang ia terima melalui anggota rumah, dari orang tua, nenek, paman ataupun misalnya saudara-saudara sekandung yang lainnya. Konsep tentang bagaimana dirinya banyak bermula dari perbandingan antara dirinya dengan saudara-saudara yang lainnya. Sedang konsep tentang bagaimana perannya, aspirasi-aspirasinya ataupun tanggungjawabnya dalam kehidupan ini, banyak ditentukan atas dasar didikan ataupun tekanantekanan yang datang dari orang tuanya. Setelah anak bertambah besar, ia mempunyai hubungan yang lebih luas daripada hanya sekedar hubungan dalam lingkungan keluarganya. Ia mempunyai lebih banyak teman, lebih banyak kenalan dan sebagai akibatnya ia mempunyai lebih banyak pengalaman. Akhirnya anak akan memperoleh konsep diri yang baru dan berbeda dari apa yang sudah terbentuk dalam lingkungan rumahnya, dan menghasilkan suatu konsep diri sekunder.

Konsep diri sekunder terbentuk banyak ditentukan oleh bagaimana konsep diri primernya. Apabila konsep diri primer yang dipunyai seseorang adalah bahwa ia tergolong seagai orang yang pendiam, penurut, tidak nakal atau tidak suka untuk mambuat suatu keributan-keributan, maka ia akan cenderung pula memilih teman bermain yang sesuai dengan konsep diri yang sudah dipunyainya itu dan teman-teman arunya itulah yang nantinya menunjang terentuknya konsep diri sekunder.

Maslow (1970: 69-80) mengemukakan lima buah teorinya mengenai kebutuhan-kebutuhan individu yang akan mempengaruhi perilakunya. Lima klasifikasi tersebut dengan istilah “hierarchy of needs” yang terdiri dari:

1. *The psycological needs*, yaitu kebutuhan yang bersifat fisiologis misalnya makan, minum dan lain sebagainya.
2. *The safety needs*, yaitu kebutuhan akan rasa aman, tenang, dilindungi dan bebas dari rasa takut.
3. *The belonginess and love needs*, yaitu kebutuhan akan perasaan atau afeksi dalam berhubungan dengan orang lain, perasaan memiliki dan di sayangi serta dicintai.
4. *The esteem needs*, yaitu kebutuhan akan harga diri, prestise dan prestasi, status, perasaan berguna dan menghargai sesama.
5. *The needs for self actuali*zation, kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Di dalam proses pemenuhan kebutuhan tersebut, setiap individu menunjukkan bentuk perilaku yang berbeda-beda dan tertentu. Bentuk perilaku tersebut dilakukan secara berulang-ulang dan akhirnya menjadi karakteristik dirinya yang disebut dengan sifat. Sifat-sifat tersebut kemudian akan terorganisir dalam suatu bentuk karakteristik yang unik dan khas dari kebiasaannya.



Aktualisasi diri menurut Maslow merupakan tingkat kebutuhan yang paling tinggi dan untuk mencapainya diperlukan konsep diri yang sehat. Konsep diri adalah semua perasaan, kepercayaan dan nilai yang diketahui individu tantang dirinya dan memengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain. Konsep diri berkembang secara bertahap saat bayi mulai mengenal dan membedakan dirinya dengan orang lain.

Konsep diri adalah citra subyektif dari diri dan pencampuran yang kompleks dari perasaan, sikap dan persepsi bawah sadar maupun sadar. Konsep diri dikembangkan melalui proses yang sangat kompleks yang melibatkan banyak variable. Keempat komponen konsep diri adalah identitas, citra tubuh, harga diri dan peran. Konsep diri adalah kombinasi dinamis yang dibentuk selama selama bertahun-tahun dan didasarkan pada hal berikut:

* + 1. Reaksi orang lain terhadap tubuh seseorang
    2. Persepsi berkelanjutan tentang reaksi orang lain terhadap dirinya
    3. Hubungan dengan diri dan orang lain
    4. Struktur kepribadian
    5. Persepsi terhadap stimulus yang mempunyai dampak pada diri
    6. Pengalaman baru atau sebelumnya
    7. Perasaan saat ini tentang fisik, emosional dan social diri
    8. Harapan tentang diri

Konsep diri memberikan rasa kontinuitas, keutuhan dan konsistensi pada seseorang.  Konsep diri yang sehat mempunyai tingkat kestabilan yang tinggi dan membangkitkan perasaan negatif atau positif yang ditujukan pada diri.

Identitas membentuk salah satu dari keempat prinsip yang terintigrasi dari konsep diri. Selain itu, citra tubuh yang merupakan gambaran dari mental kita adalah bagian konsep diri yang mencakup sikap dan pengalaman yang berkaitan dengan tubuh, termasuk pandangan tentang maskulinitas dan feminitas, kegagahan fisik, daya tahan dan kapabilitas. Citra tubuh berkembang secara bertahap dan dapat berubah dalam beberapa jam, hari, minggu dan bulan bergantung pada stimuli eksternal pada tubuh dan perubahan aktual dalam penampilan, struktur dan fungsi. Cara orang lain melihat tubuh kita juga mempunyai pengaruh.

Harga diri berasal dari dua sumber, yaitu diri sendiri dan orang lain. Harga diri bergantung pada kasih sayang dan penerimaan. Harga diri mencakup penerimaan diri sendiri karna nilai dasar, meski lemah dan terbatas.

Secara umum konsep diri adalah semua tanda, keyakinan dan pendirian yang merupakan suatu pengetahuan individu tentang dirinya yang dapat mempengaruhi hubungannya dengan orang lain, termasuk karakter, kemampuan, nilai, ide, dan tujuan.

**Komponen Konsep Diri**

Konsep diri dapat digambarkan dalam istilah rentang dari kuat sampai lemah atau dari positif sampai negatif. Bergantung kepada kekuatan individu dari keempat komponen konsep dirinya.

1. Identitas

Identitas mencakup rasa internal tentang individualitas, keutuhan dan konsistensi dari seseorang sepanjang waktu dan dalam berbagai situasi. Identitas menunjukkan menjadi lain dan terpisah dari orang lain, namun menjadi diri yang utuh dan unik.

Pencapaian identitas diperlukan untuk hubungan yang intim karma identitas seseorang diekspresikan dalam berhubungan dengan orang lain.

1. Citra tubuh

Citra tubuh membentuk persepsi seseorang tentang tubuh, baik secara internal maupun eksternal. Persepsi ini mencakup perasaan dan sikap yang ditujukan pada tubuh. Citra tubuh dipengaruhi oleh pandangan pribadi tentang karakteristik dan kemampuan fisik dan oleh persepsi dari pandangan orang lain.

Citra tubuh juga dipengaruhi oleh pertumbuhan kognitif dan perkembangan fisik, sikap, nilai cultural dan sosial.

1. Harga diri

Harga diri berdasarkan pada factor internal dan eksternal. Harga diri dapat dipahami dengan memikirkan hubungan antara konsep diri seseorang dan diri ideal. Diri ideal terdiri atas aspirasi, tujuan, nilai dan standar perilaku yang diupayakan untuk dicapai. Evaluasi diri adalah proses mental yang berkelanjutan. Nilai-nilai atau harga diri adalah kebutuhan dasar manusia yang dipengaruhi oleh sejumlah control yang mereka miliki terhadap tujuan dan keberhasilan dalam hidup.

1. Peran

Peran mencakup harapan atau standar perilaku yang telah diterima oleh keluarga, komunitas dan kultur. Perilaku didasarkan pada pola yang ditetapkan melalui sosialisasi. Sosialisasi itu sendiri dimulai tepat setelah lahir, ketika bayi berespons terhadap orang dewasa dan orang dewasa berespons terhadap perilaku bayi. Anak belajar perilaku yang diterima oleh masyarakat melalui proses berikut:

1. Reinforcement-extinction: perilaku tertentu menjadi umum atau dihindari, bergantung apakah perilaku ini diterima dan diharuskan atau tidak diperbolehkan dan dihukum.
2. Inhibisi: seorang anak belajar memperbaiki perilaku, bahkan ketika berupaya untuk melibatkan diri mereka.
3. Substitusi: seorang anak menggantikan satu perilaku dengan perilaku lainnya, yang memberikan kepuasan peribadi yang sama
4. Imitasi: seorang anak mendapatkan pengetahuan, keterampilan atau perilaku dari anggota social atau kelompok cultural.
5. Identifikasi: seorang anak menginternalisasikan keyakinan, perilaku, dan nilai dari model peran ke dalam ekspresi diri yang unik dan personal.

Selama sosialisasi, seorang anak umumnya mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk berfungsi dalam banyak peran yang berbeda. Sosialisasi yang tidak berhasil adalah ketidakmampuan untuk berfungsi seperti yang dapat diterima oleh nilai masyarakat.

**Perkembangan konsep diri**

Perkembangan konsep diri adalah proses sepanjang hidup. Setiap tahap perkembangan mempunyai aktivitas spesifik yang membantu seseorang dalam mengembangkan konsep diri yang positif.

1. Bayi

Apa yang pertama kali dibutuhkan seorang bayi adalah pemberi perawatan primer dan hubungan dengan pemberi perawatan tersebut. Bayi menumbuhkan rasa percaya dari konsistensi dalam interaksi pengasuhan dan pemeliharaan yang dilakukan oleh orang tua atau orang lain. Penyapihan, kontak dengan orang lain, dan penggalian lingkungan memperkuat kewaspadaan diri. Tanpa stimulasi yang adekuat dari kemampuan motorik dan penginderaan, perkembangan citra tubuh dan konsep diri mengalami kerusakan. Pengalaman pertama bayi dengan tubuh mereka yang sangat ditentukan oleh kasih sayang dan sikap ibu adalah dasar untuk perkembangan citra tubuh.

1. Todler

Tugas psikososial utama mereka adalah mengembangkan otonomi. Anak-anak beralih dari ketergantungan total kepada rasa kemandirian dan keterpisahan diri mereka dari orang lain. Mereka mencapai keterampilan dengan makan sendiri dan melakukan tugas higien dasar. Anak usia bermain belajar untuk mengoordinasi gerakan dan meniru orang lain. Mereka belajar mengontrol tubuh mereka melalui keterampilan locomotion, toilet training, berbicara dan sosialisasi.

1. Usia prasekolah

Pada masa ini seorang anak memiliki inisiatif, mengenali jenis kelamin, meningkatkan kesadaran diri, meningkatkan keterampilan berbahasa, dan sensitive terhadap umpan balik keluarga. Anak-anak belajar menghargai apa yang orang tua mereka hargai. Penghargaan dari anggota keluarga menjadi penghargaan diri. Kaluarga sangat penting untuk pembentukan konsep diri anak dan masukan negatif pada masa ini akan menciptakan penurunan harga diri dimana orang tersebut sebagai orang dewasa akan bekerja keras untuk mengatasinya.

1. Anak usia sekolah

Pada masa ini seorang anak menggabungksn umpan balik dari teman sebaya dan guru. Dengan anak memasuki usia sekolah, pertumbuhan menjadi cepat dan lebih banyak didapatkan keterampilan motorik, sosial dan intelektual. Tubuh anak berubah, dan identitas seksual menguat, rentan perhatian meningkat dan aktivitas membaca memungkinkan ekspansi konsep diri melalui imajinasi ke dalam peran, perilaku dan tempat lain. Konsep diri dan citra tubuh dapat berubah pada saat ini karna anak terus berubah secara fisik, emosional, mental dan sosial.

1. Masa remaja

Masa remaja membawa pergolakan fisik, emosional, dan sosial. Sepanjang maturasi seksual, perasaan, peran, dan nilai baru harus diintegrasikan ke dalam diri. Pertumbuhan yang cepat yang diperhatikan oleh remaja dan orang lain adalah faktor penting dalam penerimaan dan perbaikan citra tubuh.

Perkembangan konsep diri dan citra tubuh sangat berkaitan erat dengan pembentukan identitas. Pengamanan dini mempunyai efek penting. Pengalaman yang positif pada masa kanan-kanak memberdayakan remaja untuk merasa baik tentang diri mereka. Pengalaman negatif sebagai anak dapat mengakibatkan konsep diri yang buruk. Mereka mengumpulkan berbagai peran perilaku sejalan dengan mereka menetapakan rasa identitas.

1. Masa dewasa muda

Pada masa dewasa muda perubahan kognitif, sosial dan perilaku terus terjadi sepanjang hidup. Dewasa muda adalah periode untuk memilih. Adalah periode untuk menetapakan tanggung jawab, mencapai kestabilan dalam pekerjaan dan mulai melakukan hubungan erat. Dalam masa ini konsep diri dan citra tubuh menjadi relatif stabil.

Konsep diri dan citra tubuh adalah kreasi sosial, penghargaan dan penerimaan diberikan untuk penampilan normal dan perilaku yang sesuai berdasarkan standar sosial. Konsep diri secara konstan terus berkembang dan dapat diidentifikasi dalam nilai, sikap, dan perasaan tentang diri.

1. Usia dewasa tengah

Usia dewasa tengah terjadi perubahan fisik seperti penumpukan lemak, kebotakan, rambut memutih dan varises. Tahap perkembangan ini terjadi sebagai akibat perubahan dalam produksi hormonal dan sering penurunan dalam aktivitas mempengarui citra tubuh yang selanjutnya dapat mengganggu konsep diri.

Tahun usia tengah sering merupakan waktu untuk mengevaluasi kembali pengalaman hidup dan mendefinisikan kembali tentang diri dalam peran dan nilai hidup. Orang usia dewasa tengah yang manerima usia mereka dan tidak mempunyai keinginan untuk kembali pada masa-masa muda menunjukkan konsep diri yang sehat.

1. Lansia

Parubahan pada lansia tampak sebagai penurunan bertahap struktur dan fungsi. Terjadi penurunan kekuatan otot dan tonus otot.

Konsep diri selama masa lansia dipengaruhi oleh pengalaman sepanjang hidup. Masa lansia adalah waktu dimana orang bercermin pada hidup mereka, meninjau kembali keberhasilan dan kekecewaan dan dengan demikian menciptakan rasa kesatuan dari makna tentang diri makna tentang diri mereka dan dunia membentu generasi yang lebih muda dalam cara yang positif sering lansia mengembangkan perasaan telah meninggalkan warisan.

**Factor-faktor yang mempengaruhi konsep diri**

Adapun factor-faktor yang mempengaruhi pembentukan konsep diri adalah sebagai berikut:

1. Tingkat perkembangan dan kematangan

Perkembangan anak seperti dukungan mental, perlakuan dan pertumbuhan anak akan mempengaruhi konsep dirinya.

1. Budaya

Dimana pada usia anak-anak nilai-nilai akan diadopsi dari orang tuanya, kelompoknya dan lingkungannya. Orang tua yang bekerja seharian akan membawa anak lebih dekat pada lingkungannya.

1. Sumber eksternal dan internal

Dimana kekuatan dan perkembangan pada individu sangat berpengaruh terhadap konsep diri.

1. Pengalaman sukses dan gagal

Ada kecendrungan bahwa riwayat sukses akan meningkatkan konsep diri demikian pula sebaliknya.

1. Stresor

Stresor menantang kapasitas adaptif seseorang. Selye (1956) menyatakan bahwa stres adalah kehilangan dan kerusakan normal dari kehidupan, bukan hasil spesifik tindakan seseorang atau respon khas terhadap sesuatu. Proses normal dari kematangan dan perkembangan itu sendiri adalah stresor. Stresor konsep diri adalah segala perubahan nyata atau yang diserap yang mengancam identitas, citra tubuh, harga diri, atau perilaku peran.

1. Stresor identitas

Identitas didefinisikan sebagai pengorganisasian prinsip dari system kepribadian yang bertanggung jawab terhadap kesatuan, kontinuitas, keunikan, dan konsistensi dari kepribadian. Identitas dipengaruhi oleh stresor seumur hidup.

Bingung identitas terjadi ketika seseorang tidak mempertahankan identitas personal yang jelas, konsisten, dan terus sadar. Kebingungan identitas dapat terjadi kapan saja dalam kehidupan jika seseorang tidak mampu mengatasi stresor identitas. Dalam stress ekstrem seorang individu dapat mengalami depersonalisasi, yaitu suatu keadaan dimana realitas internal dan eksternal atau perbedaan antara diri dan orang lain tidak dapat ditetapkan.

1. Stresor citra tubuh

Perubahan dalam penampilan, struktus atau fungsi bagian tubuh akan membutuhkan perubahan dalam citra tubuh. Makna dari kehilangan fungsi atau perubahan dalam penampilan dipengaruhi oleh persepsi individu tentang perubahan yang dialaminya. Citra tubuh terdiri atas elemen ideal dan nyata. Seorang wanita yang memasukkan payudara sebagai citra tubuhnya dalam elemen ideal, maka kehilangan payudara akibat mastektomi dapat menjadi perubahan yang signifikan. Makin besar makna penting dari tubuh atau bagian spesifik, maka makin besar ancaman yang dirasakan akibat perubahan dalam citra tubuh.

1. Stresor harga diri

Harga diri adalah rasa dihormati, diterima, kompeten dan bernilai. Banyak stresor mempengaruhi harga diri seorang bayi, usia bermain, prasekolah dan remaja. Ketidakmampuan untuk memenuhi harapan orang tua, kritik tajam, hukuman yang yang tidak konsisten, persaingan antara saudara sekandung, dan kekalahan yanmg berulang dapat menurunkan tingkat nilai diri. Stresor pada orang dewasa mencakup ketidakberhasilan dalam pekerjaan dan kegagalan dalam hubungan.

1. Stresor peran

Peran membentuk pola perilaku yang diterima secara sosial yang berkaitan dengan fungsi seorang individu dalam berbagai kelompok sosial. Sepanjang hidup orang menjalani berbagai perubahan peran. Perubahan normal yang berkaitan dengan pertumbuhan dan maturasi mengakibatkan transisi perkembangan. Masing-masing dari transisi dapat mengancam konsep diri yang mengakibatkan konflik peran, ambiguitas peran atau ketegangan peran.

1. Konflik peran

Konflik peran adalah tidak adanya kesesuaian harapan peran. Jika seseorang diharuskan untuk secara bersamaan menerima dua peran atau lebih yang tidak konsisten, berlawanan, atau sangat eksklusif maka dapat terjadi konflik peran. Terdapat tiga jenis dasar konflik peran yaitu:

* Konflik interpersonal terjadi ketika satu orang atau lebih mempunyai harapan yang berlawanan atau tidak cocok secara individu dalam peran tertentu.
* Konflik antar-peran terjadi ketika tekanan atau harapan yang berkaitan dengan satu peran melawan tekanan atau harapan yang saling berkaitan.
* Konflik peran personal terjadi ketika tuntutan peran melanggar nilai personal individu.

1. Ambiguitas peran

Ambiguitas peran mencakup harapan peran yang tidak jelas. Ketika terdapat ketidakjelasan harapan, maka orang menjadi tidak pasti apa yang harus dilakukan, bagaimana harus melakukannya, atau keduanya.

1. Ketegangan peran

Ketegangan peran adalah perpaduan antara konflik peran dan ambiguitas peran. Ketegangan peran dapat diekspresikan sebagai perasaan frustasi ketika seseorang merasakan tidak adekuat atau merasa tidak sesuai dengan peran. Kelebihan beban peran terjadi ketika seseorang individu tidak dapat memutuskan tekanan mana yang harus dipatuhi karna jumlah tuntutan yang banyak dan konflik prioritas.

1. Usia, keadaan sakit dan trauma

Dimana usia tua dan keadaan sakit akan memengaruhi persepsi seseorang.

Adapun masalah-masalah yang dihadapi seseorang yang berhubungan dengan konsep diri adalah sebagai berikut:

1. Kehilangan

Kehilangan (loss) adalah suatu situasi actual meupun potensial yang dapat dialami individu ketika berpisah dengan suatu yang sebelumnya ada, baik sebagian atau keseluruhan, atau terjadi perubahan dalam hidup sehingga terjadi perasaan kehilangan. Kehilangan dapat berupa kehilangan yang nyata (actual loss) yaitu kehilangan orang atau obyek yang tidak lagi bisa dirasakan, dilihat, diraba atau dialami oleh seseorang dan kehilangan yang dirasakan (perceived loss) yaitu kehilangan yang sifatnya unik menurut orang yang mengalami kedukaan.

1. Berduka

Berduka (grieving) merupakan reaksi emosional terhadap kehilangan. Adapun jenis berduka yaitu:

* Berduka normal terdiri atas perasaan, perilaku, dan reaksi yang normal terhadap kehilangan.
* Berduka antisipatif yaitu proses melepaskan diri yang muncul sebelum kehilangan atau kematian yang sesungguhya terjadi.
* Berduka yang rumit dialami oleh seseorang yang sulit untuk maju ketahap berikutnya.
* Berduka tertutup yaitu kedukaan akibat kehilangan yang tidak dapat diakui secara terbuka.

1. Sekarat dan kematian

Sekarat (dying) merupakan kondisi pasien yang sedang manghadapi kematian, yang memiliki berbagai hal dan harapan tertentu untuk meninggal. Kematian (death) merupakan kondisi terhentinya pernapasan, nadi dan tekanan darah serta hilangnya respons terhadap stimulus eksternal.

**Jenis-Jenis konsep diri**

Adapun macam-macam jenis konsep diri, diantaranya:

1. **Konsep Diri Positif**

Jenis konsep diri ini, baik jika di miliki oleh seorang individu karena memiliki:

* Merasa setara dengan orang lain
* Yakin dapat mengatasi segala macam masalah
* Bisa menerima pujian tanpa rasa malu
* Bisa menyadari bahwa setiap orang memiliki perasaan, keinginan, serta perilaku yang tidak semuanya dapat di
* setujui oleh anggota masyarakat.
* Bisa memperbaiki dirinya sendiri. Maksudnya dia mampu untuk mengungkapkan tentang aspek kepribadian yang tidak disukainya dan akan berusaha untuk dapat mengubahnya.

1. **Konsep Diri Negatif**

Berikut ini beberapa hal yang di miliki oleh seseorang yang memiliki jenis konsep diri negatif, diantaranya yaitu:

* Sangat rerponsif akan pujian
* Peka terhadap kritikan.
* Lebih bersikap hiperkritis.
* Merasa tidak di sukai oleh orang lain.
* Memiliki sikap pesimis disetiap kompetisi.