

## MATERI PERTEMUAN 2 : CHARACTER BUILDING

### PENGENALAN DIRI

---

Pengenalan pada diri sendiri adalah salah satu panduan individu untuk mengembangkan kepribadiannya. Pengenalan diri yang objektif akan membuat seseorang mengerti akan dirinya, termasuk kelemahan dan kelebihan yang dimiliki serta dapat berpikir positif dalam menanggapi kelemahan dan kelebihan yang ada. Tujuan mengenal dan memahami diri sendiri bukannya untuk membuat orang menjadi kecewa setelah mengetahui bagaimana kepribadian dirinya, tetapi diharapkan agar setelah mengenal dan memahami dirinya sendiri seseorang dapat menerima kenyataan yang ada lalu berusaha dengan yang ada pada dirinya untuk mengembangkan pribadinya agar sehat dan memiliki karakteristik



Salah satu kerangka analisa untuk mempelajari “jenis kepribadian” seseorang berdasarkan atas kemauan diri untuk memberi dan menerima, baik informasi maupun masukan ( umpan balik) serta kritik di dalam kerja sama kelompok maupun individu adalah “Jendela Johari” ( Johari Window), dikembangkan oleh Joseph Luft dan Harry Ingham tahun 1955. Kerangka analisis hubungan ini menggambarkan sebuah jendela, sehingga disebut dengan Jendela Johari yang mencerminkan “Jendela komunikasi dan transformasi” dalam proses memberi dan menerima umpan balik, baik berbentuk informasi, pujian maupun kritik orang lain untuk kepentingan pengembangan kepribadian seseorang.

Jendela Johari

Jendela Johari merupakan hubungan dari pola berikut :

	(ST)	STT
OT	I. (ST- OT)	II. (STT- OT)
OTT	III. (ST- OTT)	IV.(STT-OTT)

ST : Saya Tahu

STT : Saya Tidak Tahu

OT : Orang lain tahu

OTT : Orang lain tidak tahu

Jendela tersebut terdiri dari matrik 4 sel, masing masing sel menunjukkan daerah self (diri) baik yang terbuka maupun yang disembunyikan.

Bagia I dan II dari jendela ini disebut public self, yakni aspek yang diketahui orang lain. Sedangkan bagian III dan IV adalah private self, yakni aspek diri yang tidak diketahui orang lain. Bagian I dan III dari jendela ini merupakan aspek diri yang diketahui oleh diri pribadi. Sebaliknya bagian II dan IV merupakan aspek diri yang tidak diketahui oleh diri yang bersangkutan.

Perubahan pada satu daerah akan menyebabkan perubahan pada daerah lainnya. Jika satu wilayah membesar, maka dapat dipastikan ada wilayah yang mengecil. Hal ini menekankan bahwa bagia yang satu tidak dapat dipisahkan dari bagian lainnya. Karenanya, keempat bagian ini tidak dapat dilihat secara terpisah. Setiap bagian saling bergantung pada bagian lainnya yang membentuk satu kesatuan, yakni diri pribadi seseorang (self)

### I. Daerah Pribadi Terbuka

Merupakan daerah jendela “Saya Tahu dan Orang Lain Tahu”, yaitu orang dan orang lain mengenal dirinya. Ini adalah bagian diri yang menyajikan semua informasi, perilaku, sifat, perasaan, keinginan, motivasi, dan ide yang diketahui oleh diri pribadi dan orang lain. Pada keadaan hubungan seperti ini, terdapat keterbukaan, kesesuaian dan sedikit alasan untuk bersikap defensif. Daerah ini merupakan daerah ideal, yang mencerminkan kepribadian seseorang yang mau memberi dan menerima saran dan kritik dari orang lain. Daerah ini menggambarkan kepribadian yang terbuka.

Menurut Joseph Luft, makin kecil bagian open self, makin buruk komunikasi berlangsung. Komunikasi tergantung pada tingkat keterbukaan yang memungkinkan seseorang membuka diri kepada orang lain dan dirinya sendiri. Jika seseorang tidak mengizinkan orang lain untuk mengetahui tentang dirinya pribadi, maka komunikasi Antara individu tersebut dengan orang lain akan mengalami kesukaran.

Pernyataan di bawah ini menggambarkan keadaan daerah terbuka pada jendela Johari:

- *Ketika kamu memberi tahu bahwa saya terlambat, saya merasa bersalah dan memutuskan akan tepat waktu pada pertemuan berikut*  
 Pada pernyataan ini tergambar secara jelas adanya kesadaran diri seseorang untuk menerima umpan balik dari orang lain berdasarkan tindakan yang dilakukannya, dan kesadaran diri untuk melakukan perubahan pada perasaan, pemikiran dan tingkah laku dirinya sendiri
- *Saya senang kalau kamu memberitahu bahwa kamu suka dengan baju saya. Saking sukanya, saya putuskan untuk membeli lagi model sama dengan warna berbeda*  
 Sesuai pernyataan diatas, disini kembali tergambar adanya refleksi dari sebuah kesadaran yang dilandasi oleh perasaan, pemikiran, tingkah laku maupun umpan balik

Ketika seseorang merasa terancam, maka daerah 1 tidak akan melebar karena individu yang bersangkutan akan cenderung lebih menutup diri untuk melindungi diri dari ancaman yang menghampiri dirinya

## **2. Daerah Pribadi Buta ( Blind Self)**

Merupakan daerah “ Saya Tidak Tahu dan Orang Lain Tahu”, dimana dalam situasi ini orang mengenal pribadi orang lain, tetapi tidak mengenal dirinya sendiri, Daerah ini mencerminkan kepribadian yang hanya mau mengeritik, tetapi tidak mau menerima saran atau kritik orang lain. Kepribadian yang keras kepala dan cenderung defensive (ngotot). Adanya daerah buta akan membuat komunikasi menjadi tidak efektif. Untuk menghilangkan sama sekali daerah buta adalah tidak mungkin, tapi harus berusaha untuk menyusutkan

Pernyataan berikut menggambarkan keadaan pribadi buta, diantaranya :

- *Saya pikir saya adalah pribadi yang menarik*
- *Teman-teman saya berfikir bahwa saya baik hati*
- *Kamu lihat saya sangat pede kan*

Pernyataan-pernyataan diatas menggambarkan pribadi seseorang yang tidak menyadari keberadaan dan keadaan dirinya sendiri, dan bercermin pada umpan balik orang lain, namun belum tentu umpan balik diterima dengan pemikiran yang positif

### **3. Daerah Pribadi Tersembunyi ( Hidden Self)**

Merupakan daerah “ Saya Tahu dan Orang Lain Tidak tahu, wilayah ini berisi segala sesuatu mengenai diri pribadi yang diketahui oleh diri sendiri, disimpan untuk dirinya sendiri. Dengan kata lain, dalam situasi ini orang mengenal dirinya sendiri tetapi diri orang yang bersangkutan tidak dikenal oleh orang lain. Hasilnya adalah bahwa orang tersebut tetap bersembunyi dari orang lain karena rasa takut terhadap kemungkinan reaksi orang lain. Pribadi pada posisi ini akan menjaga sikap, pemikiran dan perasaannya sebagai sesuatu yang rahasia, dan tidak akan membuka kepada orang lain.

Daerah ini mencerminkan kepribadian yang hanya mau meminta saran/informasi dari orang lain, tapi tidak mau/sedikit berbagi saran dengan orang lain

Gambaran dari kepribadian yang timbul adalah kepribadian seseorang yang sangat menjaga privasinya sendiri

Pernyataan yang menggambarkan kepribadian tersembunyi diantaranya :

- *Saya berharap dia tidak akan tahu bahwa saya adalah seorang peminum*
- *Dia tidak akan pernah tahu bahwa saya pernah merobek baju kesayangannya*

Pada pernyataan diatas jelas tergambar adanya kekhawatiran / ketakutan seseorang bahwa orang lain mengetahui akan sesuatu yang terjadi pada dirinya

Pada daerah tersembunyi ini, tingkat kepercayaan dan keterbukaan pada orang lain sangat terbatas

#### 4. Daerah Pribadi tak dikenal

Merupakan daerah misteri “ Saya Tidak Tahu dan Orang Lain Tidak Tahu”, sehingga daerah ini disebut Daerah misteri ( unknown area), merupakan situasi yang paling eksplosis. Orang tidak mengenal, baik dirinya sendiri maupun orang lain. Pribadi pada daerah ini memperlihatkan perasaan, pemikiran atau tingkah laku baik dirinya maupun orang lain tidak mengetahui.

Contoh : seseorang tidak tahu apa yang akan dilakukan saat tabrakan, demikian juga orang lain. Karena kapan tabrakan terjadi, bagaimana terjadinya, dimana terjadinya, mobil apa yang dikendarai, jumlah orang dalam mobil, situasi saat tabrakan, tidak ada seorang pun yang mengetahuinya, diri sendiri ataupun orang lain

Kesimpulan dari Jendela Johari adalah apabila seseorang menghendaki segala ide, perasaan maupun tingkah lakunya diterima oleh orang lain, maka daerah I ( daerah terbuka) harus terbuka lebar, dan janganlah terlalu berharap akan penghargaan tinggi terhadap diri dari orang lain. Suatu cara penurunan “Pribadi tersembunyi” dan peningkatan “pribadi terbuka” adalah melalui proses penyingkapan diri ( membuka diri), yaitu dengan lebih mempercayai orang lain dan mengutarakan informasi diri kepada orang lain. Untuk mengurangi “pribadi buta” dan pada saat yang sama meningkatkan “pribadi terbuka”, seorang individu haruslah mau menerima masukan dari orang lain, dan menggunakan umpan balik tersebut untuk meningkatkan ataupun merubah dirinya sendiri

Gambaran jendela Johari yang ideal adalah :

		Jendela Johari Ideal	
		(ST)	STT
OT	OT	I. (ST- OT) 75 %	II. (STT- OT) 10 %
	OTT	III. (ST- OTT) 10 %	IV. (STT-OTT) 5 %

## KONSEP DIRI

Jika ada sebuah pertanyaan, Siapa Kamu? Jawabannya mungkin adalah sebagai berikut :

*Nama saya Dewi, dilahirkan di Majalengka, dan sekarang tinggal di Tangerang. Tempat kelahiran saya masih banyak ditemui persawahan yang indah, udara segar. Saya berasal dari keluarga besar, anak ke tiga dari delapan bersaudara. Ibu Saya adalah ibu rumah tangga, sedangkan ayah seorang guru sekolah menengah pertama. Saya senang menjahit, dan bercita-cita untuk membuka rumah mode sendiri*

Menurut William James ( 1890) Self ( diri ) adalah segala sesuatu yang dapat dikatakan orang tentang dirinya sendiri, bukan hanya tentang tubuh, keadaan psikisnya sendiri, melainkan tentang anak, istri/suami, rumah, pekerjaan, nenek moyang, teman, milik dll

Kalau semuanya bagus, ia merasa senang dan bangga, akan tetapi kalau ada yang kurang baik, rusak, hilang dan lain-lain ia akan merasa putus asa dan kecewa

Diri, adalah semua ciri, jenis kelamin, pengalaman, latar belakang, budaya, pendidikan dan sebagainya yang melekat pada seseorang. Makin dewasa dan makin tinggi kecerdasan seseorang, makin mampu ia menggambarkan dirinya sendiri, makin baik konsep dirinya

Menurut James, ada dua jenis diri, yaitu 'diri' dan 'aku'. Diri, adalah aku sebagaimana dipersepsikan oleh orang lain atau diri sendiri sebagai objek ( *objective self*). Sedangkan Aku adalah inti dari diri aktif, mengamati, berfikir dan berkehendak ( *Subjective self*). Dalam perkembangan baik praktek maupun penelitian sulit untuk membedakan kedua diri ini. Oleh karena itu , kedua konsep digabung ke dalam satu konsep yang lebih menyeluruh, yaitu *Kepribadian*.

Hurlock ( 1990) mengemukakan bahwa konsep diri dapat dibagi menjadi dua, yaitu :

a). konsep diri sebenarnya, merupakan konsep seseorang tentang dirinya yang sebagian besar ditentukan oleh peran dan hubungannya dengan orang lain serta persepsinya tentang penilaian orang lain terhadap dirinya

b). konsep diri ideal, merupakan gambaran seseorang mengenai keterampilan dan kepribadian yang didambakannya.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli, maka dapatlah disimpulkan bahwa pengertian konsep diri meliputi :

- Siapa saya menurut pikiran saya
- Dalam posisi mana saya berada
- Apa yang boleh dan tidak saya lakukan

Konsep diri terbagi atas konsep diri negative dan konsep diri positif ( Burns, 1993).

Karakteristik mengenai konsep diri yang negative secara umum tercermin dari keadaan diri sebagai berikut :

- Peka dan mempunyai kecenderungan sulit menerima kritik dari orang lain. Kritik dipandang sebagai pengabsahan lebih lanjut kepada inferioritas mereka
- Mengalami kesulitan dalam berbicara dengan orang lain. Sikap yang hiperkritis digunakan untuk memperthanakan citra diri yang goyah, dan mengarahkan kembali perhatian pada kekurangan dari orang lain daripada kekurangan dirinya sendiri
- Sulit mengakui bahwa dirinya salah. Terdapat kompleks penyiksaan di mana kegagalan ditempatkan pada rencana tersembunyi orang lain dan kesalahan ditujukan kepada orang laia. Kelemahan pribadi dan kegagalan diri tidak mau diakui sebagai bagain dari dirinya sendiri
- Kurang mampu mengungkapkan perasaan dengan cara wajar. Sering terdapat respons yang berlebihan terhadap sanjungan. Setiap pujian adalah lebih baik dari pada tidak ada sama sekali, dan untuk meningkatkan rasa aman, akan berupaya mendapatkan pujian tersebut untuk berpartisipasi merupakan suatu upaya untuk mencegah inferioritasdirinya terpublikasikan secara terbuka sehingga mengkonfirmasi apa yang diyakini oleh orang lain mengenai dirinya

Individu yang memiliki konsep diri negative cenderung tidak dapat mencurahkan kasih sayangnya kepada orang lain karena pada permukaannya mereka tampaknya banyak sekali mencurahkan waktunya untuk mencintai diri mereka sendiri, tetapi mereka sesungguhnya tidak menyenangkan diri mereka, dan memiliki sikap narsisme dan egois sebagai kompensasi diri yang berlebihan

Konsep diri yang positif tercermin pada

- Orang yang 'terbuka'
- Tidak mengalami hambatan untuk berbicara dengan orang lain, bahkan dalam situasi yang masih asing sekalipun
- Orang yang cepat tanggap terhadap situasi sekelilingnya.
- Menyenangi dan menghargai diri sendiri, sebagaimana sikap mereka terhadap orang lain. Penerimaan diri sebagai seseorang yang sama berharganya dengan orang lain meskipun terdapat perbedaan dalam bakat dan sifat yang spesifik
- Memiliki rasa aman dan percaya diri tinggi, mampu lebih menerima dan memberi pada orang lain, memiliki sensitifitas terhadap kebutuhan orang lain. Memiliki keyakinan dan kepercayaan diri untuk menanggulangi masalah bahkan dihadapkan dengan kegagalan sekalipun sanggup dihadapi dengan jiwa besar
- Dapat menerima dirinya sendiri dan memandang dunia sebagai sebuah tempat yang menyenangkan dibandingkan orang yang menolak dirinya. Memiliki kemampuan untuk memodifikasi nilai dan prinsip yang sebelumnya dipegang teguh dengan pengalaman baru. Dan tidak punya kekhawatiran terhadap masa lalu dan akan datang

Memahami konsep diri sangat penting, karena dengan pemahaman konsep diri yang benar akan dapat lebih mengetahui dirinya sendiri dan belajar untuk lebih menerima dirinya. Juga akan membuat individu tidak mudah kehilangan arah perjalanan hidup, tidak mudah terpengaruh, dan apabila terpaksa melakukan perubahan tidak akan membuat dirinya shock karena perubahan yang terjadi

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri, Antara lain :



a. Orang lain

Seseorang mengenal tentang dirinya dengan mengenal orang lain terlebih dahulu. Konsep diri seorang individu terbentuk dari bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya

Tidak semua individu memberikan pengaruh apalagi pengaruh yang besar yang sama terhadap diri kita. Adapun yang biasanya bisa memberikan pengaruh yaitu orang-orang yang paling dekat dengan kita ataupun mereka yang ada disekitar anda. Dalam dunia psikologi disebut sebagai significant others., yaitu orang- orang yang sangat penting bagi diri seseorang. Pada masa kecil, significant others adalah orang tua, saudara dan orang yang tinggal satu rumah dengan kita. Seseorang akan menilai dirinya positif ketika yang bersangkutan mendapatkan senyuman, penghargaan, pelukan atau pujian. Sebaliknya akan menilai dirinya negative jika memperoleh kecaman, cemoohan ataupun makian.

Seperti yang dijelaskan dalam pengertian konsep diri, pembentukan pola pikir ini dipengaruhi oleh banyak hal. Termasuk pada pola asuh orang tua dan lingkungan sekitar, karena hal ini akan menjadi bahan informasi seorang anak akan label yang diberikan oleh orang lain padanya.

Pengalaman ini kebanyakan akan terbawa sampai kehidupan dewasa. Contoh konsep diri; seorang anak yang kerap dipukul, dibentak, dihina dan tidak pernah dipuji umumnya akan memiliki konsep diri negatif karena menerima perlakuan tersebut sebagai bentuk hukuman atas kesalahannya. Sebaliknya, bila ia tumbuh di lingkungan yang baik, ia akan merasa dihargai dan tumbuh lebih positif.

Namun demikian, bukan berarti konsep diri ini bersifat statis. Konsep ini bergantung pada aspek-aspek lainnya sehingga suatu saat akan berubah.

Jika sudah dewasa, maka seseorang akan mencoba untuk menghimpun penilaian semua orang yang pernah berhubungan dengannya. Konsep ini disebut generalized others, yaitu pandangan seseorang mengenai dirinya berdasarkan keseluruhan pandangan orang lain terhadap dirinya

Misalnya dari berbagai informasi yang diterima orang lain, Dewi mengetahui bahwa ia dinilai sebagai anak yang cantik, karena itu Dewi pun juga mempunyai pikiran bahwa ia cantik

b. Kelompok acuan ( reference group)

Dalam kehidupannya, setiap orang sebagai anggota masyarakat menjadi anggota berbagai kelompok. Setiap kelompok memiliki norma sendiri.

Diantara kelompok tersebut, ada yang disebut kelompok acuan, yang membuat individu mengarahkan perilakunya sesuai dengan norma dan nilai orang yang dianut kelompok tertentu. Kelompok inilah yang mempengaruhi konsep diri seseorang.

Misalnya Tono adalah anggota berbagai kelompok: pengajian, sepeda santai, fitness, dosen, persatuan insinyur Indonesia. Bagi Tono kelompok yang paling menjadi acuannya adalah kelompok dosen. Karenanya Tono akan menjadikan norma kelompok dosen sebagai norma yang dianutnya. Tono akan bersikap sebagai seseorang dosen, berpenampilan sebagai dosen, bertutur kata sebagai layaknya seorang dosen

### C. Penyingkapan Diri

Ketika diri berada pada wilayah III ( hidden self), maka seseorang cenderung menutup diri pada dunia luar. Jika kecenderungan ini tidak mengalami perubahan maka cepat atau lambat konsep diri negative akan terbentuk pada dirinya. Perubahan untuk lebih terbuka dapat dilakukan dengan penyingkapan diri ( self disclosure).

Joseph A Devito ( 1986 ) mendefinisikan self disclosure) sebagai suatu bentuk komunikasi dimana informasi tentang diri yang biasanya disimpan ataupun disembunyikan, dikomunikasikan dengan orang lain.

Penyingkapan diri merupakan perilaku komunikasi yang dilakukan individu secara menjadikan dirinya diketahui oleh pihak lain. Penyingkapan diri terjadi apabila individu secara sukarela mencerminkan mengenai dirinya kepada orang lain, sehingga orang tersebut menjadi senang karena mendapatkan informasi langsung dari yang bersangkutan dari pada sumber-sumber lain

De Vito membedakan penyikapan diri atas 5 dimensi :

1. Ukuran

Ukuran penyingkapan diri dapat dilihat dari frekuensi seseorang melakukan penyikapan dirinya dan durasi pesan yang bersifat penyikapan diri, yakni waktu yang diperlukan untuk menatakan pengungkapan diri

2. Valensi

Valensi penyingkapan diri adalah kualitas positif dan negatif. Seseorang dapat mengungkapkan diri dengan baik dan menyenangkan ( self disclosure positif), atau dengan tidak baik dan tidak menyenangkan (self disclosure negatif). Kualitas ini akan menimbulkan dampak berbeda, baik pada orang yang mengungkapkan maupun pada pendengarnya

3. Kecermatan dan kejujuran

Kecermatan dan ketepatan dari self disclosure akan dibatasi oleh sejauh mana seseorang mengenal dirinya sendiri. Penyingkapan diri juga akan berbeda tergantung pada kejujuran. Dalam mengungkapkan mengenai diri, seseorang dapat secara total melakukan dengan jujur, lebih-lebihkan, membuat detail-detail penting, ataupun berbohong

4. Tujuan dan Maksud

Dalam melakukan penyingkapan diri, individu harus mengetahui tujuan dari penyingkapan yang dilakukan. Dengan demikian pada saat penyingkapan diri dilakukan, seseorang dapat mengontrol diri secara benar, tidak membabi buta

5. Keintiman

Penyingkapan diri dapat pula dilakukan untuk hal-hal yang bersifat pribadi kepada orang yang dipercayai

Lebih lanjut, De Vito mengemukakan, ada 6 faktor yang mempengaruhi penyingkapan diri seseorang, diantaranya

1. Efek dyadic  
Jika seseorang dalam hubungan dyad mengerjakan sesuatu, maka yang lainnya juga akan melakukan hal yang sama
2. Ukuran audience  
Penyingkapan diri dimungkinkan terjadi dalam kelompok kecil daripada kelompok besar. Namun yang lebih memungkinkan adalah dalam hubungan dyad
3. Topik  
Topic mempengaruhi ukuran dan tipe penyingkapan diri. Ada topic yang dapat membuat seseorang terbuka, dan ada yang menyebabkan menjadi malas
4. Valensi  
Self disclosure yang positif lebih disukai dari yang negative. Disclosure yang negative bagi orang yang baru dikenal akan diterima
5. Jenis kelamin  
Wanita lebih banyak mengungkapkan dirinya pada orang yang disukai, sedangkan pria lebih banyak pada orang yang dipercaya
6. Ras, kebangsaan dan usia  
Penelitian yang dilakukan di Amerika terbukti bahwa pelajar berkulit hitam lebih sedikit melakukan disclosure dibandingkan kulit putih. Penyingkapan diri lebih banyak terjadi pada individu berusia 17 hingga 50 tahun, sesudah usia ini kecenderungan self disclose akan menurun

**Literatur :**

**Inge Huatagalung, Dra M.Si , Pengembangan Kepribadian ; Tinjauan Praktis Menuju Pribadi Positif**

**<https://www.maxmanroe.com/vid/sosial/pengertian-konsep-diri.html>**