

KARYA ILMIAH

KONSEP DIRI MENURUT PSIKOLOGI KOGNITIF

OLEH

SALAMIAH SARI DEWI, S.Psi, M.Psi



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**MEDAN
JULI 2012**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat kesehatan dan keselamatan, sehingga saya dapat menulis karya ilmiah ini.

Karya ilmiah merupakan kumpulan dan pembahasan mata kuliah **PSIKOLOGI KOGNITIF** yang bertemakan “konsep diri menurut psikologi kognitif“ yang dibagi dalam beberapa bab dan tiap bab memiliki penjelasan tertentu.

Demikian makalah ini saya tuliskan, selayaknya manusia biasa bila masih memiliki kekurangan dalam penyampaian hasil karya ini. Dan demi menyempurnakan makalah ini saya mengharapkan kritik dan saran dari semuanya.

Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Medan, Juni 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Daftar Isi	i
BAB I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Batasan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian	3
BAB II BAHAN DAN METODE	5
Landasan Teori	5
a. Teori Disonansi Kognitif	6
b. Teori Konsep diri Carl Rogers.....	6
c. Teori Johari Windows	7
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN	8
A. Defenisi- defenisi konsep Diri	8
B. Komponen-komponen konsep diri	10
C. Factor-faktor yang mempengaruhi konsep diri.....	14
D. Perkembangan Konsep Diri	18
E. Teori Disonansi Kognitif	21
F. Teori Carl Rogers	30
G. Teori Johari Windows	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	40
Daftar Pustaka	

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk biopsikososial yang unik dan menerapkan sistem terbuka serta saling berinteraksi. Manusia selalu berusaha untuk mempertahankan keseimbangan hidupnya. Manusia dalam mewujudkan keadaannya untuk sehat berusaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Sedangkan seseorang disebut sakit apabila gagal dalam mempertahankan keseimbangan diri dan lingkungannya.

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 tentang dirinya dan mempengaruhi 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 variabel. 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.

Konsep diri meliputi seluruh aspek dalam keberadaan dan pengalaman seseorang yang disadari oleh individu tersebut. Konsep diri tidak identik dengan diri organismik. Bagian-bagian dari diri organismik berada di luar kesadaran seseorang atau tidak dimiliki oleh orang tersebut. Manusia dapat menyangkal beberapa aspek dalam dirinya seperti pengalaman dengan kebohongan, saat pengalaman tersebut tidak konsisten dengan konsep diri mereka.

Dengan demikian, saat manusia sudah membentuk konsep dirinya, ia akan menemukan kesulitan dalam menerima perubahan dan pembelajaran yang penting. Pengalaman yang tidak konsisten dengan konsep diri mereka, biasanya disangkal atau hanya diterima dengan bentuk yang telah diubah. Konsep diri yang sudah terbangun tidak mungkin tidak membuat perubahan sama sekali, hanya tetap akan terasa sulit. Perubahan biasanya paling mudah terjadi ketika adanya penerima dari orang lain, yang membantu seseorang untuk mengurangi kecemasan dan ancaman serta untuk mengakui dan menerima pengalaman-pengalaman yang sebelumnya ditolak.



B.Rumusan Masalah

1. Apakah konsep diri mempengaruhi individu untuk bersosialisasi dengan individu lainnya?
2. Apakah komponen – komponen konsep diri individu ?
3. Faktor apa sajakah yang mempengaruhi konsep diri seseorang ?

4. Bagaimana perkembangan konsep diri dalam diri individu ?
5. Bagaimana penerapan – penerapan teori – teori kognitif dalam pembentukan konsep diri individu ?

C. Batasan Masalah

Dari makalah yang kami susun ini maka kami membuat batasan masalah sebagai berikut :

1. Konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita. Persepsi diri ini boleh bersifat psikologi, sosial dan fisis.
2. Komponen – komponen konsep diri adalah bagian – bagian yang membentuk konsep diri individu.
3. Psikologi kognitif adalah kajian ilmiah tentang proses mental dan pikiran.
4. Teori psikologi kognitif adalah teori – teori yang membahas tentang proses – proses mental dan pikiran manusia, dalam hal ini hubungannya dengan pembentukan konsep diri individu.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari makalah yang berjudul “ *Konsep Diri Menurut Psikologi Kognitif* “ adalah untuk mengetahui :

1. Pandangan Psikologi Kognitif tentang konsep diri.

2. Pengaruh konsep diri terhadap sosialisasi individu terhadap individu lainnya.
3. Komponen – komponen yang mempengaruhi konsep diri individu.
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri.
5. Perkembangan konsep diri dalam diri individu.
6. Penerapan – penerapan teori psikologi kognitif dalam membentuk konsep diri.

BAB II

BAHAN DAN METODE

A.Landasan Teori

Secara umum disepakati bahwa konsep diri belum ada sejak lahir tapi berkembang secara bertahap dan juga dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dengan orang lain dan objek disekitarnya. Konsep diri dipelajari dari pengalaman yang unik melalui proses ekspolarasi diri sendiri, hubungan dengan orang dekat dan berarti bagi dirinya. Konsep diri berkembang dengan baik apabila budaya dan pengalaman dalam keluarga memberikan pengalaman yang positif. Individu memperoleh kemampuan yang berarti serta dapat menemukan aktualisasi diri sehingga individu menyadari potensi yang ada pada dirinya. Pengalaman awal dalam kehidupan keluarga merupakan dasar pembentukan konsep diri karena keluarga dapat memberikan perasaan diri yang kuat atau tidak kuat, perasaan diterima atau ditolak, kesempatan untuk identifikasi serta penghargaan tentang tujuan, perilaku dan nilai.

Konsep diri atau identitas adalah mereka yang biasa disebut konstruktivis individual. Riset mereka berusaha menjadi bagaimana seseorang membentuk struktur emosional atau kognitif dan strateginya. Piaget misalnya mengusulkan tahapan kognitif yang dilakukan oleh semua manusia. Berpikir pada tiap tahap sehingga makin terorganisir, adaptif dan makin tidak terikat pada kejadian konkrit. Piaget menjelaskan bagaimana suatu sistem organisasi aksi atau pola pikir yang membuat kita secara mental mencerminkan berpikir mengenainya.

a. Teori Disonansi Kognitif (Cognitive Dissonance Theory).

Teori disonansi kognitif merupakan sebuah teori komunikasi yang membahas mengenai perasaan ketidaknyamanan seseorang yang diakibatkan oleh sikap, pemikiran, dan perilaku yang tidak konsisten dan memotivasi seseorang untuk mengambil langkah demi mengurangi ketidaknyamanan tersebut.

b. Teori konsep diri Carl Rogers (Psikolog Aliran Humanisme).

Individu memiliki kemampuan dalam diri sendiri untuk mengerti diri, menentukan hidup, dan menangani masalah - masalah psikisnya asalkan konselor menciptakan kondisi yang dapat mempermudah perkembangan individu untuk aktualisasi diri.

Konsep diri menurut Rogers adalah kesadaran batin yang tetap, mengenai pengalaman yang berhubungan dengan aku dan membedakan aku dari yang bukan aku. Konsep diri ini terbagi menjadi 2 yaitu konsep diri real dan konsep diri ideal. Untuk menunjukkan apakah kedua konsep diri tersebut sesuai atau tidak, Rogers mengenalkan 2 konsep lagi, yaitu Incongruence dan Congruence. Incongruence adalah ketidakcocokan antara self yang dirasakan dalam pengalaman aktual disertai pertentangan dan kekacauan batin. Sedangkan Congruence berarti situasi di mana pengalaman diri diungkapkan dengan seksama dalam sebuah konsep diri yang utuh, integral, dan sejati.

c. Teori Johari Windows

Menurut teori ini konsep diri terbagi menjadi 4, yaitu diri terbuka, diri rahasia, diri buta dan diri gelap. Diri terbuka adalah konsep diri yang diketahui diri sendiri dan orang lain. Diri buta adalah tidak diketahui diri sendiri, tapi diketahui orang lain. Diri tersembunyi adalah diketahui diri sendiri tapi tidak diketahui orang lain. Diri gelap adalah tidak diketahui diri sendiri maupun orang lain.



BAB III

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Defenisi - Defenisi Konsep Diri

William D. Brook mendefinisikan konsep diri sebagai “*those physical, social, and psychological perceptions of our selves that we have deried from experiences and our interaction with others*” (1974:40). Jadi, konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita. Persepsi diri ini boleh bersifat psikologi, sosial dan fisis.

Menurut Hurlock (1990 :58) memberikan pengertian tentang konsep diri sebagai gambaran yang dimiliki orang tentang dirinya. Konsep diri ini merupakan gabungan dari keyakinan yang dimiliki individu tentang mereka sendiri yang meliputi karakteristik fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi dan prestasi.

Konsep diri seseorang dinyatakan melalui sikap dirinya yang merupakan aktualisasi orang tersebut. Manusia sebagai organism 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.

Menurut Burns, *konsep diri* adalah suatu gambaran campuran dari apa yang kita pikirkan orang-orang lain berpendapat, mengenai diri kita dan seperti apa diri kita inginkan. *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 evaluasi 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 di dihadapkan orang lain tanpa ada informasi atau masukan dari lingkungan maupun orang lain.

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.

Konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain (Stuart dan Sudeen, 1998). Hal ini termasuk persepsi individu akan sifat dan kemampuannya, interaksi dengan orang lain dan lingkungan, nilai-nilai yang berkaitan dengan pengalaman dan objek, tujuan serta keinginannya.

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.epsikologi.com/dewa/160502.htm>).

Dari beberapa pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa definisi konsep diri adalah cara pandang secara menyeluruh tentang dirinya, yang meliputi kemampuan yang dimiliki, perasaan yang dialami, kondisi fisik dirinya maupun lingkungan terdekatnya.

B. Komponen - 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 karena identitas seseorang diekspresikan dalam berhubungan dengan orang lain. Identitas adalah kesadaran akan diri yang bersumber dari observasi dan penilaian yang merupakan sintesa dari semua aspek konsep diri sebagai suatu kesatuan yang utuh. Seseorang yang mempunyai perasaan identitas diri yang kuat adalah seseorang yang memandang dirinya berbeda dengan orang lain termasuk persepsinya terhadap jenis kelamin, memiliki otonomi yaitu mengerti dan percaya diri, mampu dan menguasai diri, mengatur diri sendiri dan menerima diri.

Ciri-ciri individu dengan identitas diri positif adalah :

- Mengenal diri sendiri sebagai organisme yang utuh, terpisah dari orang lain.
- Mengakui jenis kelamin sendiri.

- Memandang berbagai aspek diri sebagai suatu keselarasan.
- Menilai diri sesuai dengan penilaian masyarakat.
- Menyadari hubungan masa lalu, sekarang dan yang akan datang.
- Memiliki tujuan yang dapat direalisasikan.

2. 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.

3. Harga diri

Harga diri berdasarkan pada faktor 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 kontrol yang mereka miliki terhadap tujuan dan keberhasilan dalam hidup. Harga diri yang tinggi berakar dari penerimaan diri tanpa syarat sebagai individu yang berarti dan penting walaupun salah, gagal atau kalah. Harga diri diperoleh dari penghargaan diri sendiri dan dari orang lain yaitu perasaan dicintai, dihargai dan

dihormati. Frekuensi pencapaian tujuan akan menghasilkan harga diri tinggi atau juga harga diri rendah. Jika individu selalu berhasil maka cenderung mempunyai harga diri yang tinggi dan jika individu sering mengalami kegagalan maka cenderung mempunyai harga diri yang rendah. Untuk meningkatkan harga diri dapat dilakukan dengan cara:

- a. Memberi kesempatan untuk berhasil yaitu dengan memberikan tugas yang kemungkinan dapat di selesaikan, kemudian diberi pujian atau penghargaan atas keberhasilannya.
- b. Menanamkan gagasan dengan memberi gagasan yang dapat memotivasi kreatifitas untuk berkembang.
- c. Mendorong aspirasi dengan menanggapi pertanyaan dan pendapatnya serta memberi dukungan terhadap aspirasi yang positif sehingga merasa diterima.

Harga diri akan meningkat sesuai dengan meningkatnya usia dan sangat terancam pada masa pubertas. Pada saat ini, harga diri banyak mengalami perubahan karena dampak keputusan yang harus dibuat menyangkut dirinya sendiri. Pada masa remaja dituntut untuk menentukan pilihan, posisi, dan peran dan memutuskan apakah mampu meraih sukses pada suatu bidang tertentu. Pada masa dewasa, harga diri semakin stabil dan memberikan gambaran yang jelas tentang dirinya, Hal ini didapatkan dari pengalaman menghadapi kekurangan yang ada pada diri dan meningkatkan kemampuan secara optimal.

4. 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 :

- a. Reinforcement-extinction : perilaku tertentu menjadi umum atau dihindari, bergantung apakah perilaku ini diterima dan diharuskan atau tidak diperbolehkan dan dihukum.
- b. Inhibisi : seorang anak belajar memperbaiki perilaku, bahkan ketika berupaya untuk melibatkan diri mereka.
- c. Substitusi : seorang anak menggantikan satu perilaku dengan perilaku lainnya, yang memberikan kepuasan pribadi yang sama
- d. Imitasi : seorang anak mendapatkan pengetahuan, keterampilan atau perilaku dari anggota social atau kelompok cultural.
- e. 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.

C. Faktor - faktor yang mempengaruhi konsep diri.

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

a. Tingkat perkembangan dan kematangan

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

b. 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.

c. Sumber eksternal dan internal

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

d. Pengalaman sukses dan gagal

Ada kecenderungan bahwa riwayat sukses akan meningkatkan konsep diri dan bila ada kegagalan akan membuat konsep diri menjadi negatif.

e. 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.

- Stresor identitas

Identitas didefinisikan sebagai pengorganisasian prinsip dari sistem 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.

- Stresor citra tubuh

Perubahan dalam penampilan, struktur 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.

- 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 tidak konsisten, persaingan antara saudara sekandung, dan kekalahan yang berulang dapat menurunkan tingkat nilai diri. Stresor pada orang dewasa mencakup ketidakberhasilan dalam pekerjaan dan kegagalan dalam hubungan.

- 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.

- ❖ 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.

❖ 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.

❖ Ketegangan peran

Ketegangan peran adalah perpaduan antara konflik peran dan ambiguitas peran. Ketegangan peran dapat diekspresikan sebagai perasaan frustrasi 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.

f. Usia, keadaan sakit dan trauma

Dimana usia tua dan keadaan sakit akan memengaruhi persepsi seseorang.

D. 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.

➤ **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.

➤ **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 mengkoordinasikan gerakan dan meniru orang lain.

Mereka belajar mengontrol tubuh mereka melalui keterampilan *locomotion*, *toilet training*, berbicara dan sosialisasi.



➤ 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. Keluarga 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.

➤ Anak usia sekolah

Pada masa ini seorang anak menggabungkan 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.

➤ 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 kanak-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 menetapkan rasa identitas.

➤ 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 menetapkan 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.

➤ 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 mempengaruhi 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 menerima usia mereka dan tidak mempunyai keinginan untuk kembali pada masa-masa muda menunjukkan konsep diri yang sehat.

➤ **Lansia**

Perubahan 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 mereka dan dunia membentuk generasi yang lebih muda dalam cara yang positif sering lansia mengembangkan perasaan telah meninggalkan warisan.

E. Teori Disonansi Kognitif

i. Defenisi disonansi kognitif

Teori disonansi kognitif merupakan sebuah teori komunikasi yang membahas mengenai perasaan ketidaknyamanan seseorang yang diakibatkan oleh sikap, pemikiran,

dan perilaku yang tidak konsisten dan memotivasi seseorang untuk mengambil langkah demi mengurangi ketidaknyamanan tersebut.

Pernahkah kamu merasa terbebani dengan orientasi seksualmu? Kamu bingung mengapa bisa memiliki rasa suka kepada sesama jenis dan berusaha menyangkalnya? Tidakkah saat itu kamu merasa sangat takut jika orang lain tahu sehingga kamu berusaha menyembunyikan dan tidak menginginkannya? Gejala-gejala seperti ini menunjukkan bahwa kamu sedang mengalami dilema. Dalam dunia LGBT, keadaan semacam ini populer dengan istilah denial. Namun, ditinjau dari segi psikologis, kamu mungkin mengalami apa yang disebut sebagai cognitive dissonance atau disonansi kognitif.

Disonansi kognitif adalah keadaan tidak nyaman akibat adanya ketidaksesuaian antara dua sikap atau lebih serta antara sikap dan tingkah laku. Festinger (1957), berpendapat bahwa disonansi terjadi apabila terdapat hubungan yang bertolak belakang, yang diakibatkan oleh penyangkalan dari satu elemen kognitif terhadap elemen lain, antara elemen-elemen kognitif dalam diri individu. Hubungan yang bertolak belakang tersebut, terjadi bila ada penyangkalan antara elemen kognitif yang satu dengan yang lain, misalnya antara sikap positif A terhadap B (A mencintai suaminya B) dan sikap A terhadap perilaku B (berselingkuh).

Disonansi tidak hanya digunakan untuk hal-hal yang berhubungan dengan orientasi seksual. Ketika seseorang bingung karena sangat ingin pergi ke luar kota bersama teman tetapi juga tidak ingin melanggar larangan orang tua, dia juga bisa disebut mengalami disonansi kognitif. Larangan yang harus dipatuhi berbenturan dan membentuk penyangkalan pada keinginannya untuk pergi. Disonansi kognitif tidak hanya bisa timbul

dari diri seseorang saja, tetapi juga dapat timbul akibat pengaruh faktor eksternal di luar dirinya. Bila terjadi disonansi, ada sesuatu yang harus dilepas, atau ada ketidaksesuaian antara suatu keyakinan dengan keyakinan-keyakinan atau sikap yang penting. Bersikeras mempertahankan kedua-duanya, akan terasa sangat menyiksa.

ii. Asumsi-asumsi teoritis

Asumsi dari teori disonansi kognitif memiliki sejumlah anggapan atau asumsi dasar diantaranya adalah :

1. Manusia memiliki hasrat akan adanya konsistensi pada keyakinan, sikap, dan perilakunya. Teori ini menekankan sebuah model mengenai sifat dasar dari manusia yang mementingkan adanya stabilitas dan konsistensi.
2. Disonansi diciptakan oleh inkonsistensi biologis. Teori ini merujuk pada fakta-fakta harus tidak konsisten secara psikologis satu dengan lainnya untuk menimbulkan disonansi kognitif.
3. Disonansi adalah perasaan tidak suka yang mendorong orang untuk melakukan suatu tindakan dengan dampak-dampak yang tidak dapat diukur. Teori ini menekankan seseorang yang berada dalam disonansi memberikan keadaan yang tidak nyaman, sehingga ia akan melakukan tindakan untuk keluar dari ketidaknyamanan tersebut.
4. Disonansi akan mendorong usaha untuk memperoleh konsonansi dan usaha untuk mengurangi disonansi. Teori ini beranggapan bahwa rangsangan disonansi yang diberikan

akan memotivasi seseorang untuk keluar dari inkonsistensi tersebut dan mengembalikannya pada konsistensi.

Menurut Leon Festinger, Perasaan yang tidak seimbang sebagai disonansi kognitif; hal ini merupakan perasaan yang dimiliki orang ketika mereka menemukan diri mereka sendiri melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan apa yang mereka ketahui, atau mempunyai pendapat yang tidak sesuai dengan pendapat lain yang mereka pegang.(1957, hal 4).

Konsep ini membentuk inti dari teori disonansi kognitif, teori ini berpendapat bahwa disonansi adalah sebuah perasaan tidak nyaman yang memotivasi orang untuk mengambil langkah demi mengurangi ketidaknyaman itu.

Teori disonansi kognitif beranggapan bahwa dua elemen pengetahuan merupakan hubungan yang disonan (tidak harmonis) apabila dengan mempertimbangkan dua elemen itu sendiri pengamatan satu elemen akan mengikuti elemen lainnya. Teori berpendapat bahwa disonansi, secara psikologis tidak nyaman, maka akan memotivasi seseorang untuk berusaha mengurangi disonansi dan mencapai harmonis atau keselarasan. Orang juga akan secara aktif menolak situasi-situasi dan informasi yang sekiranya akan memunculkan disonansi dalam berkomunikasi.

Dalam teori disonansi kognitif ada tiga elemen yang menjadi sorotan, yaitu :

1. Tidak relevan satu sama lain.
2. Konsisten satu sama lain (harmoni).

3. Tidak konsisten satu sama lain (disonansi).

Roger brown (1965) mengatakan, dasar dari teori ini mengikuti sebuah prinsip yang cukup sederhana "Keadaan disonansi kognitif dikatakan sebagai keadaan ketidaknyamanan psikologis atau ketegangan yang memotivasi usaha-usaha untuk mencapai konsonansi". Disonansi adalah sebutan ketidakseimbangan dan konsonansi adalah sebutan untuk keseimbangan. Brown menyatakan teori ini memungkinkan dua elemen untuk melihat tiga hubungan yang berbeda satu sama lain. Mungkin saja konsonan, disonansi atau tidak relevan .

Hubungan konsonan (consonant relationship) ada antara dua elemen ketika dua elemen tersebut pada posisi seimbang satu sama lain. Jika anda yakin, misalnya, jika bahwa kesehatan dan kebugaran adalah tujuan yang penting dan anda berolahraga sebanyak tiga sampai lima kali dalam seminggu, maka keyakinan anda mengenai kesehatan dan perilaku anda sendiri akan memiliki hubungan yang konsonan antara satu sama lain. Atau pada kasus kaum lesbian. Jika perilaku lesbian dan norma agama atau sosial tidak ada pertentangan, berarti lesbian dengan norma agama dan sosial merupakan hubungan yang konsonan.

Hubungan disonansi (dissonant relationship) berarti bahwa elemen-elemennya tidak seimbang satu dengan lainnya. Contoh dari hubungan disonansi antar elemen adalah seorang penganut agama yang mendukung hak perempuan untuk memilih melakukan aborsi. Dalam kasus ini, keyakinan keagamaan orang itu berkonflik dengan keyakinan politiknya mengenai aborsi. Atau kasus kaum lesbian, mengenai perilakunya yang lesbi

dengan konflik dengan norma agama atau sosial yang bertentangan, membuat hubungan ini disonansi.

Hubungan tidak relevan (*irrelevant relationship*) ada ketika elemen-elemen tidak mengimplikasikan apa pun mengenai satu sama lain. Pentingnya disonansi kognitif bagi peneliti komunikasi ditunjukkan dalam pernyataan Festinger bahwa ketidaknyaman yang disebabkan oleh disonansi akan mendorong terjadinya perubahan.

iii. Konsep dan Proses Disonansi Kognitif

Ketika teoretikus disonansi berusaha untuk melakukan prediksi seberapa banyak ketidaknyaman atau disonansi yang dialami seseorang, mereka mengakui adanya konsep tingkat disonansi. Tingkat disonansi (*magnitude of dissonance*) merujuk kepada jumlah kuantitatif disonansi yang dialami oleh seseorang. Tingkat disonansi akan menentukan tindakan yang akan diambil seseorang dan kognisi yang mungkin ia gunakan untuk mengurangi disonansi. Teori CDT membedakan antara situasi yang menghasilkan lebih banyak disonansi dan situasi yang menghasilkan lebih sedikit disonansi.

Tingkat disonansi

Merujuk kepada jumlah inkonsistensi yang dialami seseorang, ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi tingkat disonansi yang dirasakan seseorang (Zimbardo, ebbesen&Maslach, 1977):

1. Kepentingan, atau seberapa signifikan suatu masalah, berpengaruh terhadap tingkat disonansi yang dirasakan.

2. Rasio disonansi atau jumlah kognisi disonansi berbanding dengan jumlah kognisi yang konsonansi.

3. Rasionalitas yang digunakan individu untuk menjustifikasi inkonsistensi. Faktor ini merujuk pada alasan yang dikemukakan untuk menjelaskan mengapa sebuah inkonsistensi muncul. Makin banyak alasan yang dimiliki seseorang untuk mengatasi kesenjangan yang ada, maka semakin sedikit disonansi yang seseorang rasakan.

iv. Disonansi Kognitif dan Persepsi

Teori CDT berkaitan dengan proses pemilihan terpaan (selective exposure), pemilihan perhatian (selective attention), pemilihan interpretasi (selective interpretation), dan pemilihan retensi (selective retention), karena teori ini memprediksi bahwa orang akan menghindari informasi yang meningkatkan disonansi. Proses perseptual ini merupakan dasar dari penghindaran ini.

a. Terpaan Selektif (Selective Exposure)

Mencari informasi yang konsisten yang belum ada, membantu untuk mengurangi disonansi. CDT memprediksikan bahwa orang akan menghindari informasi yang meningkatkan disonansi dan mencari informasi yang konsisten dengan sikap dan perilaku mereka.

b. Pemilihan Perhatian (Selective Attention)

Merujuk pada melihat informasi secara konsisten begitu konsisten itu ada. Orang memperhatikan informasi dalam lingkungannya yang sesuai dengan sikap dan keyakinannya sementara tidak menghiraukan informasi yang tidak konsisten.

c. Interpretasi Selektif (Selective Interpretation)

Melibatkan penginterpretasikan informasi yang ambigu sehingga menjadi konsisten. Dengan menggunakan interpretasi selektif, kebanyakan orang menginterpretasikan sikap teman dekatnya sesuai dengan sikap mereka sendiri daripada yang sebenarnya terjadi (Bescheid & Walster, 1978).

d. Retensi Selektif (Selective Retention)

Merujuk pada mengingat dan mempelajari informasi yang konsisten dengan kemampuannya yang lebih besar dibandingkan yang kita akan lakukan terhadap informasi yang konsisten.

v. *Cara mengatasi disonansi kognitif*

Ada banyak cara untuk mengatasi disonansi kognitif, namun cara yang paling efektif untuk ditempuh adalah:

- a. Mengurangi pentingnya keyakinan disonan kita.
- b. Menambahkan keyakinan yang konsonan.



c. Menghapus disonansi dengan cara tertentu.

Aronson dan Festinger (1968; 1957; dalam Sarwono, S.W., 2009) mengemukakan tiga mekanisme yang dapat digunakan untuk mengurangi disonansi kognitif, yaitu:

1. Mengubah sikap atau perilaku menjadi konsisten satu sama lain. Seorang lesbian yang tinggal di lingkungan yang sangat keras menentang homoseksualitas, misalnya, dapat mengaplikasikan mekanisme ini dengan dua cara, yaitu: (1) mengubah orientasi seksualnya atau setidaknya berpura-pura menjadi heteroseksual; atau (2) pindah ke lingkungan lain yang lebih bisa menerima diri dan orientasinya.

2. Mekanisme yang kedua adalah mencari informasi baru yang mendukung sikap atau perilaku untuk menyeimbangkan elemen kognitif yang bertentangan. Misalnya seorang lesbian mencari informasi tentang perilakunya yang menyimpang di lihat dari sudut sosial, mencari pembenaran dengan hal yang serupa. Misalnya, sebut aja disini artikel SepociKopi, membaca artikel ini, mungkin kamu tanpa sadar sedang menjalankan mekanisme tersebut. Atau cari info lain yang juga bisa menemukan beberapa artikel argumentatif yang mengemukakan bahwa homoseksualitas sebenarnya tidak bertentangan dengan agama tertentu. Berusaha mencari artikel sejenis untuk menenangkan diri atau dijadikan dasar argumen ketika berdiskusi dengan orang lain juga merupakan aplikasi dari mekanisme di atas.

3. Mekanisme yang terakhir adalah trivialization yang berarti mengabaikan atau menganggap ketidaksesuaian antara sikap atau perilaku penyebab disonansi sebagai hal yang biasa. Kamu menjalankan mekanisme ini ketika kamu berusaha tidak peduli, dan

tetap berusaha menjalani hari-hari sesuai dengan norma yang ada, meskipun tetap menjalankan kehidupan sebagai lesbian misalnya.

F. Teori Carl Rogers

Ide pokok dari teori - teori Rogers yaitu individu memiliki kemampuan dalam diri sendiri untuk mengerti diri, menentukan hidup, dan menangani masalah - masalah psikisnya asalkan konselor menciptakan kondisi yang dapat mempermudah perkembangan individu untuk aktualisasi diri.

Konsep diri menurut Rogers adalah kesadaran batin yang tetap, mengenai pengalaman yang berhubungan dengan aku dan membedakan aku dari yang bukan aku. Konsep diri ini terbagi menjadi 2 yaitu konsep diri real dan konsep diri ideal. Untuk menunjukkan apakah kedua konsep diri tersebut sesuai atau tidak, Rogers mengenalkan 2 konsep lagi, yaitu Incongruence dan Congruence. Incongruence adalah ketidakcocokan antara self yang dirasakan dalam pengalaman aktual disertai pertentangan dan kekacauan batin. Sedangkan Congruence berarti situasi di mana pengalaman diri diungkapkan dengan seksama dalam sebuah konsep diri yang utuh, integral, dan sejati.

Setiap manusia memiliki kebutuhan dasar akan kehangatan, penghargaan, penerimaan, pengagungan, dan cinta dari orang lain. Kebutuhan ini disebut *need for positive regard*, yang terbagi lagi menjadi 2 yaitu *conditional positive regard* (bersyarat) dan *unconditional positive regard* (tak bersyarat). Rogers menggambarkan pribadi yang berfungsi sepenuhnya adalah pribadi yang mengalami penghargaan positif tanpa syarat. Ini berarti dia dihargai, dicintai karena nilai adanya diri sendiri sebagai person sehingga ia tidak bersifat defensif namun cenderung untuk menerima diri dengan penuh kepercayaan.

Lima sifat khas orang yang berfungsi sepenuhnya (fully human being):

1. Keterbukaan pada pengalaman

Orang yang berfungsi sepenuhnya adalah orang yang menerima semua pengalaman dengan fleksibel sehingga selalu timbul persepsi baru. Dengan demikian ia akan mengalami banyak emosi (emosional) baik yang positif maupun negatif.

2. Kehidupan eksistensial

Kualitas dari kehidupan eksistensial dimana orang terbuka terhadap pengalamannya sehingga ia selalu menemukan sesuatu yang baru, dan selalu berubah dan cenderung menyesuaikan diri sebagai respons atas pengalaman selanjutnya.

3. Kepercayaan terhadap organisme orang sendiri.

Pengalaman akan menjadi hidup ketika seseorang membuka diri terhadap pengalaman itu sendiri. Dengan begitu ia akan bertindak laku menurut apa yang dirasanya benar (timbul seketika dan intuitif) sehingga ia dapat mempertimbangkan setiap segi dari suatu situasi dengan sangat baik.

4. Perasaan bebas

Orang yang sehat secara psikologis dapat membuat suatu pilihan tanpa adanya paksaan - paksaan atau rintangan - rintangan antara alternatif pikiran dan tindakan. Orang yang bebas memiliki suatu perasaan berkuasa secara pribadi mengenai kehidupan dan percaya bahwa masa depan tergantung pada dirinya sendiri, tidak pada peristiwa di masa

lampau sehingga ia dapat melihat sangat banyak pilihan dalam kehidupannya dan merasa mampu melakukan apa saja yang ingin dilakukannya.

5.Kreativitas

Keterbukaan diri terhadap pengalaman dan kepercayaan kepada organisme mereka sendiri akan mendorong seseorang untuk memiliki kreativitas dengan ciri - ciri bertingkah laku spontan, tidak defensif, berubah, bertumbuh, dan berkembang sebagai respons atas stimulus-stimulus kehidupan yang beranekaragam di sekitarnya.

Kelemahan atau kekurangan pandangan Rogers terletak pada perhatiannya yang semata - mata melihat kehidupan diri sendiri dan bukan pada bantuan untuk pertumbuhan serta perkembangan orang lain. Rogers berpandangan bahwa orang yang berfungsi sepenuhnya tampaknya merupakan pusat dari dunia, bukan seorang partisipan yang berinteraksi dan bertanggung jawab di dalamnya. Selain itu gagasan bahwa seseorang harus dapat memberikan respons secara realistis terhadap dunia sekitarnya masih sangat sulit diterima. Semua orang tidak bisa melepaskan subyektivitas dalam memandang dunia karena kita sendiri tidak tahu dunia itu secara obyektif. Rogers juga mengabaikan aspek - aspek tidak sadar dalam tingkah laku manusia karena ia lebih melihat pada pengalaman masa sekarang dan masa depan, bukannya pada masa lampau yang biasanya penuh dengan pengalaman traumatik yang menyebabkan seseorang mengalami suatu penyakit psikologis.

G. Teori Johari Windows

Menurut teori ini konsep diri terbagi menjadi 4, yaitu diri terbuka, diri rahasia, diri buta dan diri gelap. Diri terbuka adalah konsep diri yang diketahui diri sendiri dan orang lain. Diri buta adalah tidak diketahui diri sendiri, tapi diketahui orang lain. Diri tersembunyi adalah diketahui diri sendiri tapi tidak diketahui orang lain. Diri gelap adalah tidak diketahui diri sendiri maupun orang lain.

Pengaruh konsep diri pada komunikasi interpersonal

Konsep diri merupakan faktor yang sangat menentukan dalam komunikasi interpersonal, kecenderungan untuk bertingkah laku sesuai dengan konsep diri sebagai nubuat yang dipenuhi sendiri. Bila anda berpikir anda orang bodoh, anda akan benar – benar menjadi orang bodoh. Jika anda merasa memiliki kemampuan mengatasi persoalan, maka persoalan apa pun yang anda hadapi pada akhirnya dapat anda atasi. Hubungan konsep diri dengan perilaku, mungkin dapat disimpulkan dengan ucapan para penganjur berpikir positif : *You don't think what you are, you are what you think*. Sukses komunikasi interpersonal banyak bergantung pada kualitas konsep diri anda, positif atau negative.

Menurut Willian D. Brooks dan Philip Emmert (1976:42 – 43) ada empat tanda orang memiliki konsep diri negative.

- 1) Dia peka pada kritik, orang ini sangat tidak tahan kritik dan mudah marah atau naik pitam. Orang yang memiliki konsep diri yang negative cenderung menghindari dialog yang terbuka dan bersikeras mempertahankan pendapatnya.

- 2) Responsif sekali terhadap pujian, meski berpura – pura menghindari pujian, ia tidak dapat menyembunyikan antusiasmenya pada waktu menerima pujian. Segala embel – embel yang menunjang harga dirinya menjadi pusat perhatiannya. Bersamaan dengan hal itu, mereka pun bersikap hiperkritis terhadap orang lain. Ia selalu mengeluh, meremehkan dan mencela apa dan siapa pun. Mereka tidak pandai dan tidak sanggup mengungkapkan penghargaan pada kelebihan orang lain.
- 3) Kecenderungan tidak disenangi orang lain. Merasa tidak diperhatikan. Ia bereaksi terhadap orang lain sebagai musuh, sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban persahabatan. Ia tidak akan pernah mempersalahkan dirinya, tetapi akan menganggap dirinya sebagai korban dari sistem sosial yang tidak beres.
- 4) Bersikap pesimis terhadap kompetisi. Ia menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

Sebaliknya, orang yang memiliki konsep diri positif ada 5, yaitu :

- Ia yakin akan kemampuannya mengatasi masalah.
- Ia merasa setara dengan orang lain.
- Ia menerima pujian tanpa rasa malu.
- Ia menyadari, bahwa setiap orang memiliki perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat.
- Ia mampu memperbaiki dirinya. Karena ia sanggup mengungkapkan aspek – aspek kepribadian yang tidak disengankannya dan berusaha mengubahnya.

Komunikasi yang berkonsep diri positif adalah orang yang menurut istilah Sidney M. Jourard "tembus pandang" (transparent), terbuka kepada orang lain. (Jourard, 1971).

- **Membuka Diri**

Pengetahuan tentang diri akan meningkatkan komunikasi dan pada saat yang sama, berkomunikasi dengan orang lain meningkatkan pengetahuan tentang diri kita. Hubungan antara konsep diri dan membuka diri dapat dijelaskan dengan Johari Window, diungkapkan tingkat keterbukaan dan tingkat kesadaran tentang diri kita. Contohnya, anda benci kepada atasan anda, tetapi anda berusaha menunjukkan sikap ramah kepadanya ketika ia meminta maaf telah menyinggung perasaan anda. Diri yang ditutupi disebut daerah tersembunyi (*Hidden area*) artinya kita sendiri tidak menyadarinya, orang lain yang sebaliknya mengetahuinya. orang yang merendahkan diri berusaha menjual tampang, menyakinkan orang lain atas keunggulan dirinya dan merendahkan orang lain. ia tidak menyadarinya tapi orang lain mengetahuinya. Ini termasuk daerah buta (*Blind area*). tentu ada diri kita yang sebenarnya, yang hanya Allah yang mengetahuinya. ini disebut daerah tidak dikenal (*Unknown area*). Jadi komunikasi yang efektif terjadi pada daerah public. Makin baik anda mengetahui seseorang, makin akrab hubungan anda dengan dia, makin lebar daerah terbuka jendela anda.

- **Percaya Diri (self Confidence)**

Orang yang kurang percaya diri akan cenderung sedapat mungkin menghindari situasi komunikasi. Ia takut orang lain akan mengejeknya atau menyalahkannya. Dalam diskusi, ia akan lebih banyak diam. Dalam pidato, ia berbicara terpatah – patah. Ketakutan untuk melakukan komunikasi dikenal sebagai *Communication Apprehension*. Orang yang

apprehensive dalam komunikasi, akan menarik diri dalam pergaulan, berusaha sekecil mungkin berkomunikasi, dan hanya akan berbicara apabila terdesak saja. Orang – orang yang aprehensif dalam komunikasi, cenderung dianggap tidak menarik perhatian orang lain, kurang kredibel, dan sangat jarang menduduki jabatan tinggi. Percaya diri adalah faktor yang paling menentukan kualitas komunikasi. Kita dapat menggunakan nasihat tokoh Psikosibernetik yang populer, Maxwell Maltz “*Believe in yourself and you ‘ll succeed* . untuk meningkatkan percaya diri menumbuhkan konsep diri yang sehat menjadi perlu. (Maltz, 1970:55).

- Selektivita

“ konsep diri mempengaruhi perilaku komunikasi kita karena konsep diri mempengaruhi kepada pesan apa anda bersedia membuka diri, bagaimana kita mempersepsi pesan itu, dan apa yang kita ingat,” tulis Anita Taylor et al. (1977:112) dengan singkat, konsep diri menyebabkan terpaan selektif (*selective exposure*) persepsi selektif (*selective perception*) dan ingatan selektif (*selective attention*).

Bila anda merasa diri sebagai seorang muslim yang baik, anda akan banyak menghadiri pengajian atau membeli buku – buku agama. Inilah terpaan selektif. David K. Berlo (Campbell dan Hapler, 1965) menyatakan bahwa pembaca majalah *Harper* mempunyai konsep diri yang berbeda dari pembaca *Reader’s Digest*. Citra diri *Kompas* dengan pembaca *pos kota*.

Bila anda merasa diri sebagai orang bodoh, anda tidak akan memperhatikan penghargaan orang pada karya – karya anda. Tetapi anda memperbesar kritik orang pada anda.. ini pengaruh konsep diri pada *persepsi selektif*.

Ada pula orang yang dapat mengingat puisi – puisi Pope, Iqbal, Goethe tetapi tidak ingat pada pencipta lagu “ Padamu Negri”. Ini mencerminkan *ingatan selektif* karena perbedaan konsep diri.

Penyandian selektif (selective encoding) adalah proses penyusunan lambang – lambang sebagai terjemahan dari apa yang ada dalam diri kita.

Perbedaan Karakteristik Orang Yang Terbuka dan Orang Yang Tertutup

SIKAP TERBUKA	SIKAP TERTUTUP
1. Menilai pesan secara objektif dengan menggunakan data dan keajengan logika	1. Menilai pesan berdasarkan motif
2. Membedakan dengan mudah, melihat suasana.	2. Berpikir simplisis (berpikir hitam putih) tanpa suasana.
3. Berorientasi pada isi pesan	3. Bersandar lebih banyak pada sumber pesan daripada isi pesan.

4.Mencari informasi dari berbagai sumber	4. Mencari informasi tentang kepercayaan orang dari sumbernya sendiri, bukan kepercayaan orang lain.
5.Lebih bersifat provisionalisme dan bersedia mengubah kepercayaan	5. Secara kaku mempertahankan dan memegang teguh sistem kepercayaan
6.Mencari pengertian pesan yang tidak sesuai dengan rangkaian kepercayaan	6.Menolak, mengabaikan,menolak pesan yang tidak konsisten dengan sistem kepercayaan.

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Konsep diri secara fisiologis, emosional dan social dibentuk berdasarkan reaksi orang lain terhadap seseorang dan kemudian oleh interpretasi individu tentang reaksi ini pada diri sendiri. Komponen konsep diri adalah identitas, citra tubuh, harga diri dan peran yang dapat dipengaruhi oleh peran kesehatan, pengalaman keluarga, social dan okupasi, serta aktivitas intelektual dan kesenangan. Identitas adalah rasa konsisten dari berbagai individu yang berbeda dari orang lain. Stresor identitas selama masa remaja dapat menimbulkan kebingungan identitas. Citra tubuh adalah gambaran mental tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh pertumbuhan dan perkembangan, nilai dan sikap budaya dan social, dan persepsi individu tentang tubuh. Stresor citra tubuh mencakup perubahan dalam penampilan fisik, struktur atau fungsi tubuh. Harga diri bergantung pada persepsi seseorang tentang ideal diri dan stresor harga diri meliputi perkembangannya dalam hubungan dengan orang lain.

Konsep diri merupakan faktor yang sangat menentukan dalam komunikasi interpersonal, kecenderungan untuk bertingkah laku sesuai dengan konsep diri sebagai nubuat yang dipenuhi sendiri. Bila anda berpikir anda orang bodoh, anda akan benar – benar menjadi orang bodoh. Jika anda merasa memiliki kemampuan mengatasi persoalan, maka persoalan apa pun yang anda hadapi pada akhirnya dapat anda atasi. Hubungan konsep diri dengan perilaku, mungkin dapat disimpulkan dengan ucapan para penganjur

berpikir positif : *You don't think what you are, you are what you think*. Sukses komunikasi interpersonal banyak bergantung pada kualitas konsep diri anda, positif atau negative.

B. SARAN

Sebagai individu yang bersifat individual dan sosial, individu harus mempunyai konsep diri yang positif yang akan di tampilkan dalam bersosialisasi dengan lingkungan dan individu yang lainnya, jadi agar individu lain mempunyai penilaian yang positif tentang diri kita maka kita juga harus mempunyai konsep diri yang positif untuk di tampilkan dalam bersosialisasi. Jadi bentuklah konsep diri kita dengan berpikir positif bahwa diri kita mampu diterima di lingkungan sosial kita.

DAFTAR PUSTAKA

Alimuh H, A. Aziz. 2006, *Kebutuhan Dasar Manusia*, Jakarta : Salemba Medika.

Hurlock, B. Elizabeth. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga

Metia, cut. 2011. *Teori kepribadian*. Medan

Sarwono, Sarlito. 2009. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Himanika

Schultz, Duane. *Psikologi Pertumbuhan: Model - Model Kepribadian Sehat*. Jogjakarta: Kanisius, 1991.

http://id.wikipedia.org/wiki/Teori_disonansi_kognitif

<http://www.g-excess.com/28206/pengertian-konsep-diri-dan-faktor-yang-mempengaruhinya/>

<Http://sarirarinjani.blogspot.com/2011/08/teori-konsep-diri.html>

<http://andaners.wordpress.com/2009/04/20/konsep-diri-self-concept/>