



# KONSEP DIRI

Oleh:

Ganjar Setyo Widodo

---

# Tiga Bagian Konsep-Diri Rogers

Psikolog humanis Carl Rogers percaya bahwa konsep-diri Anda terdiri dari tiga bagian yang berbeda:

1. **Diri ideal** : Orang yang Anda inginkan
2. **Citra diri** : Bagaimana Anda melihat diri sendiri, termasuk atribut seperti karakteristik fisik, ciri kepribadian , dan peran sosial Anda
3. **Harga diri** : Seberapa besar Anda menyukai, menerima, atau menghargai diri sendiri, yang dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor termasuk bagaimana orang lain melihat Anda, bagaimana Anda dibandingkan dengan orang lain, dan peran Anda dalam masyarakat.

# Teori Konsep Diri Lainnya

- Menurut teori identitas sosial psikolog sosial Henri Tajfel, konsep diri terdiri dari dua bagian kunci:
  1. **Identitas pribadi** : Ciri-ciri dan karakteristik yang membuat seseorang unik
  2. **Identitas sosial** : Konsep diri didasarkan keanggotaan seseorang dalam kelompok sosial, seperti tim olahraga, agama, partai politik, atau kelas sosial

## Bruce A. Bracken konsep diri dapat dipecah menjadi enam sifat independen:

1. **Akademik** : Keberhasilan atau kegagalan seseorang di sekolah
2. **Afeksi**: Kesadaran seseorang tentang keadaan emosional
3. **Kompetensi** : Kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan dasar
4. **Keluarga** : Seberapa baik kondisi keluarga seseorang
5. **Fisik** : Bagaimana perasaan seseorang tentang penampilan, kesehatan, kondisi fisik, dan penampilan secara keseluruhan
6. **Sosial** : Kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain

Pada tahun 1992, Bracken mengembangkan Skala Konsep-Diri Multidimensi, penilaian komprehensif yang mengevaluasi masing-masing dari enam elemen konsep-diri pada anak-anak dan remaja

# Apa yang mempengaruhi positif negatifnya konsep diri?

- Konsep diri terdiri dari tiga hal, yaitu pendapat remaja mengenai dirinya (*self-image*), cara remaja menghargai dirinya dibandingkan dengan orang lain (*self-esteem*), dan sosok ideal yang remaja ingin capai (*ideal self*). **Baik buruknya konsep diri akan bergantung pada sukses tidaknya remaja di area yang mereka anggap penting dan pendapat orang tentang dirinya. Penerimaan orang lain dan kesuksesan remaja akan memperkuat konsep diri dan harga dirinya.**

# Agar konsep diri remaja positif, apa yang harus dilakukan?

Konsep diri positif dapat membuat remaja berpikir bahwa dirinya dan masa depannya terlalu berharga untuk melakukan hal-hal berisiko. Untuk sampai ke titik tersebut, remaja sangat membutuhkan bantuan orang tua dan lingkungan sekitarnya termasuk guru di sekolah. Beberapa cara ini dapat dilakukan untuk membangun konsep diri yang positif pada remaja:

## **1. Melakukan aktivitas fisik**

- Remaja mulai sadar akan penampilan dan bentuk tubuhnya. Olahraga dapat membuatnya lebih sehat dan percaya diri.

## **2. Cintai diri sendiri**

- Jangan selalu membandingkan diri dengan orang lain. Sebaliknya, terimalah kekurangan diri, beri apresiasi diri sendiri jika telah berusaha maksimal.

## **3. Fokus pada kelebihan**

- Menemukan minat dan bakat dapat membuat remaja memiliki konsep diri yang positif. Lakukan aktivitas yang dapat mengasah minat tersebut.

## **4. Membantu orang lain**

- Membantu orang lain yang tidak dikenal, termasuk aktif dalam gerakan kemanusiaan dan lingkungan, membuat remaja merasa memiliki dampak positif di luar diri mereka sendiri.