

BAB II

LANDASAN TEORI

1. *SELF AWARENESS*

a. Pengertian *Self Awareness*

Dikutip dari jurnal penelitian yang dilakukan oleh Laila Maharani *Self awareness* atau kesadaran diri adalah wawasan kedalam atau wawasan mengenai alasan-alasan dari tingkah laku sendiri atau pemahaman diri sendiri. *Self awareness* atau kesadaran diri adalah bahan baku yang penting untuk menunjukkan kejelasan dan pemahaman tentang perilaku seseorang. Kesadaran diri juga merupakan suatu yang bisa memungkinkan orang lain mampu mengamati dirinya sendiri maupun membedakan dirinya dari dunia (orang lain), serta yang memungkinkan oranglain mampu menempatkan diri dari suatu waktu dan keadaan.¹

Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenali perasaan dan mengapa seseorang merasakannya seperti itu dan pengaruh perilaku seseorang terhadap orang lain. Kemampuan tersebut diantaranya; kemampuan menyampaikan secara jelas pikiran dan perasaan seseorang, membela diri dan mempertahankan pendapat (sikap asertif), kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri dan berdiri dengan kaki sendiri (kemandirian),

¹ Laila Maharani, Meri Mustika, "Hubungan *Self Awareness* Dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII DI SMP Wiyatama Bandar Lampung" Jurnal Bimbingan dan Konseling 2016 hal 19

kemampuan untuk mengenali kekuatan dan kelemahan orang dan menyenangkan diri sendiri meskipun seseorang memiliki kelemahan (penghargaan diri), serta kemampuan mewujudkan potensi yang seseorang miliki dan merasa senang (puas) dengan potensi yang seseorang raih di tempat kerja maupun dalam kehidupan pribadi (aktualisasi).²

Robert L. Solso mengemukakan bahwa kesadaran diri (*self awareness*) dari proses fisik dan proses psikologis yang mempunyai hubungan timbal balik dengan kehidupan mental yang terkait dengan tujuan hidup, emosi, dan proses kognitif yang mengikutinya. Seseorang jika sudah memiliki kesadaran diri maka dapat mengendalikan dirinya terkait dengan tujuan hidup yang dimilikinya, bagaimana mengatur emosi serta pengaruh emosi terhadap kognitifnya³.

Suryati dan Ika menyatakan bahwa saat kita semakin mengenal diri kita, kita memahami apa yang kita rasakan dan lakukan. Pemahaman itu akan memberikan kita kesempatan atau kebebasan untuk mengubah hal-hal yang ingin kita ubah mengenai diri kita dan menciptakan kehidupan yang kita inginkan. Kesadaran diri memungkinkan kita untuk berhubungan dengan emosi, pikiran, dan tindakan.⁴

² Steven J. Stein, and Book, Howard E, *Ledakan EQ : 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*, terj. Trinanda Rainy Januarsari dan Yudhi Murtanto, Kaifa: Bandung, 2003, hal39

³ Solso, L.R., Maclin, H.O., & Maclin, K.M. *Psikologi Kognitif*. Erlangga. Jakarta. 2008. Hal 109

⁴Suryati P, Ika N P. "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Pemahaman Akuntansi" Jurnal ekonomi dan bisnis. 2004, hal 23

Keadaan kesadaran diri muncul ketika kita mengarahkan perhatian kita ke dalam untuk memfokuskan pada isi dari diri sendiri. Kesadaran diri menunjukkan derajat (seberapa jauh) perhatian di arahkan ke dalam untuk memusatkan perhatian pada aspek-aspek diri sendiri”.⁵

Kesadaran diri menurut Goleman sebagaimana yang dikutip oleh Suryani Fajrin Suparno: Kesadaran diri sebagai kemampuan untuk mengetahui apa yang dirasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri. Selain itu, kesadaran diri juga berarti menetapkan tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat. Kesadaran diri adalah kemampuan mengenali perasaan, alasannya merasakan hal tersebut, serta menyadari pengaruh perilaku seseorang terhadap orang lain.

Hal tersebut meliputi kemampuan menyampaikan secara jelas pikiran dan perasaan seseorang, membela diri dan mempertahankan pendapat (asertif), mengarahkan dan mengendalikan diri, kemampuan untuk mandiri, mengenali dan menerima kekurangan serta kelebihan dirinya, mewujudkan potensi yang dimiliki, serta puas dengan potensinya tersebut. Terdapat tiga aspek dalam kesadaran diri, yaitu mengenali emosi, pengakuan diri yang akurat, dan kepercayaan diri Goleman menyatakan Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik akan dapat memahami sebab ia melakukan sebuah

⁵ Tridayakisna dan Hudaniah, *Psikologi Sosial*, (Malang : UUM Press, 2009), hal 63.

perilaku dan menyadari konsekuensi yang akan dihadapi apabila ia melakukannya.⁶

Kesadaran diri dapat dikatakan sebagai bentuk dari kepekaan, dimana seorang individu dapat berbuat menurut pemikiran dan menerima dirinya tanpa pemberontakan terhadap suatu hal yang tidak dikehendaki sekalipun, maka penerimaan diri lebih cenderung terhadap emosi positif.

Kesadaran merupakan satu-satunya tingkat kehidupan mental yang secara langsung tersedia bagi kita. pikiran-pikiran dapat mencapai kesadaran dari arah yang berbeda. Sistem sadar perseptual yang di arahkan ke dunia luar dan bertindak sebagai medium persepsi terhadap stimulus-stimulus eksternal. dengan kata lain, apa yang kita persepsikan melalui organ-organ panca indera kita bila tidak terlalu mengancam akan memasuki kesadaran.⁷

b. faktor yang mempengaruhi *Self Awareness*

Goleman, menyebutkan ada tiga utama dalam kesadaran diri, yaitu:

- 1) Mengenal emosi: mengenali emosi diri dan pengaruhnya. Orang dengan kecakapan ini akan:
 - a. Mengetahui emosi makna yang sedang mereka rasakan dan mengapa terjadi.

⁶ Suryani Fajrin Suparno, "Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesadaran Diri Dengan Motivasi Sembuh Pecandu Napza" (Studi Pada Warga Binaan Lapas Klas II A Samarinda). PSIKOBORNEO 2017. Volume 5, Nomor 2

⁷ Semiun, Yustinus, *Teori Kepribadian & terapi Psikoanalitik FREUD*. (Kanisius: Yogyakarta 2006). hal 59.

- b. Menyadari keterkaitan antara perasaan mereka dengan yang mereka pikirkan.
 - c. Mengetahui bagaimana perasaan mereka mempengaruhi kinerja.
 - d. Mempunyai kesadaran yang menjadi pedoman untuk nilai-nilai dan sasaran-sasaran mereka.
- 2) Pengakuan diri yang akurat: mengetahui sumber daya batiniah, kemampuan dan keterbatasan ini. Orang dengan kecakapan ini akan
- a. Sadar tentang kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahannya.
 - b. Menyempatkan diri untuk merenung, belajar dari pengalaman, terbuka bagi umpan balik yang tulus, perspektif baru, mau terus belajar dan mengembangkan diri.
 - c. Mampu menunjukkan rasa humor dan bersedia memandangi diri sendiri dengan perspektif yang luas.
- 3) Kepercayaan diri: kesadaran yang kuat tentang harga diri dan kemampuan diri sendiri. Orang dengan kemampuan ini akan :
- a. Berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan “keberadaannya”.
 - b. Berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran.

- c. Tegas, mampu membuat keputusan yang baik kendati dalam keadaan tidak pasti.⁸

c. Aspek-aspek *Self Awareness*

Solso mengungkapkan aspek utama dalam kesadaran diri meliputi *attention, wakefulness, architecture, recall of knowledge, dan emotive*. Aspek-aspek tersebut merupakan upaya untuk mengurangi variansi dalam pendefinisian pengalaman subjektif yang kita sebut dengan kesadaran. Dari kelima aspek tersebut, ada satu aspek yakni arsitektur yang terlibat dalam proses fisiologis. Aspek-aspek lainnya terlibat dalam proses-proses psikologis, semua aspek-aspek ini saling berhubungan antara satu sama lain dalam menggambarkan kesadaran diri.⁹

1. Atensi: perhatian (*attention*)

Kesadaran diri individu yang diarahkan dengan memusatkan perhatian terhadap kejadian-kejadian yang terjadi pada dirinya sendiri maupun orang di sekitarnya. Individu juga dapat mengalihkan perhatian ke dalam diri dan merenungkan pikiran-pikiran pribadi, memori-memori, dan citra-citra visual saat sadar dengan keadaan yang sedang dialaminya. Misalnya, pada saat ini anda bisa saja menghadirkan bayangan seorang tokoh ternama dalam benak anda. Hal ini merupakan kemampuan untuk menghadirkan pikiran-pikiran sadar dan memori-

⁸ Goleman, D. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, (Jakarta: Gramedia Prestasi Utama), hal 136

⁹ Solso, L.R., Maclin, H.O., & Maclin, K.M. *Psikologi Kognitif*. Erlangga. Jakarta. 2008. Hal 111

memori proses dari masa lalu anda, yang merupakan suatu sistem kerja yang bekerja bersama-sama dengan proses recall pengetahuan.

2. Kesiagaan : keterjagaan (*wakefulness*)

Kesadaran individu yang siaga dengan kejadian-kejadian yang di alaminya dengan terpengaruh oleh perhatiannya kepada suatu kejadian tersebut. Kesiagaan ini merupakan suatu kondisi mental yang dialami seorang sepanjang hidupnya, dalam tiap hari.

3. Arsitektur (*architecture*)

Aspek definitif dalam kesadaran dimana kesadaran bukanlah sebuah proses tunggal yang dilakukan oleh sebuah neuron tunggal, melainkan dipertahankan melalui sejumlah proses-proses neorologis yang diasosiasikan dengan interpretasi terhadap fenomena sensorik, sematik, kognitif, dan emosional, yang ada secara fisik maupun secara imajinatif. Tindakan-tindakan tersebut tampaknya berlangsung otomatis sebagai hasil dari pengalaman. Tindakan-tindakan lain memerlukan intervensi sadar dan kompleks.

4. Mengingat pengetahuan (*recall of knowledge*).

Proses pengambilan informasi tentang pribadi yang bersangkutan dan dunia disekelilingnya. Kesadaran memungkinkan manusia mendapatkan akses pengetahuan melalui proses recall dan rekognisi terhadap informasi mengenai diri pribadi dan mengenai dunia ini. Kesadaran diri ini memiliki tiga komponen antara lain:

a. Pengetahuan diri (*self knowledge*)

Pengetahuan diri adalah pemahaman tentang informasi jati diri pribadi seseorang, individu akan sadar dengan dirinya sendiri, bahwa individu memiliki kekurangan serta kelebihan, serta dalam kesehariannya individu sadar hal tersebut adalah dirinya.

b. Pengetahuan tentang dunia (*world knowledge*)

Pengetahuan tentang dunia adalah individu mengingat sejumlah fakta dari memori jangka panjang. Apa yang sudah individu lihat, baca, maupun dengar akan selalu muncul secara spontan saat ia berhadapan dengan situasi yang berhubungan dengan hal-hal yang sudah di ketahuinya sebelumnya. Kesadaran akan tanggung jawab dapat terbentuk dengan mengingat peristiwa-peristiwa di luar dirinya

c. Aktivasi pengetahuan (*activation of knowledge*)

Seorang individu menyadari tindakan-tindakan orang lain. Kesadaran akan kejujuran individu akan terbentuk dengan melihat orang lain sebagai contoh nyata. Individu akan belajar bagaimana membentuk suatu kesadaran diri dalam dirinya melalui orang lain.¹⁰

5. Emosi (*emotive*)

Suatu kondisi sadar, yang biasa dianggap sebagai suatu bentuk perasaan atau emosi (berbeda dengan pikiran atau persepsi). Emosi

¹⁰ Solso, L.R., Maclin, H.O., & Maclin, K.M. *Psikologi Kognitif*. Erlangga. Jakarta. 2008 hal 113.

ditimbulkan oleh kondisi-kondisi internal saat merespon peristiwa-peristiwa eksternal.

a. Kebaruan (*novelty*)

Kecenderungan kesadaran untuk mengambil suatu keputusan yang kreatif dan inovatif, dalam menghadapi kejadian-kejadian dalam hidup tanpa mengurangi pengetahuannya yang sudah ada.

b. Kemunculan (*emergency*)

Kesadaran berkaitan dengan pemikiran-pemikiran pribadi dan internal, proses mengelola informasi yang terdapat dalam diri sendiri dan mampu merefleksikan informasi yang di tangkap. Proses ini menimbulkan setidaknya impresi fenomenologis bahwa kesadaran muncul dari aktifitas otak.

c. Selektivitas (*selectivity*) dan Subjektivitas (*subjectivity*)

Kesadaran individu secara konstan akan memilih sangat sedikit pikiran pada setiap waktu, namun pikiran-pikiran itu akan berubah secara cepat.¹¹

d . Jenis-Jenis *Self Awareness*

Menurut Buss dalam bukunya Tri Dayakisni dan Hudaniah yang berjudul *Psikologi Sosial* mengatakan bahwa ada dua jenis kesadaran diri yakni :

¹¹ Solso, L.R., Maclin, H.O., & Maclin, K.M. *Psikologi Kognitif*. Erlangga. Jakarta. 2008 hal 114.

1. Kesadaran Diri Pribadi.

Kesadaran Diri Pribadi adalah ketika perhatian di fokuskan pada aspek-aspek yang relatif pribadi dari diri, seperti mood, persepsi, dan perasaannya.

2. Kesadaran Diri Publik.

Kesadaran Diri Publik adalah ketika perhatian di arahkan pada aspek-aspek tentang diri yang kelihatan (nampak) kepada orang lain, seperti penampilan dan tindakan-tindakan sosial.

Orang yang memiliki ciri khas kesadaran diri pribadi yang tinggi secara terus menerus memusatkan perhatian pada identitas diri mereka dan sangat perhatian dengan pikiran dan perasaan.¹²

2. *SELF CONCEPT*

a. *Pengertian Self Concept*

Self Concept atau Konsep diri merupakan inti pola-pola kepribadian yang menjadi landasan bagi perwujudannya di lingkungan kehidupan. Hal ini mengandung makna bahwa penampilan kepribadian akan banyak di tentukan oleh kualitas konsep dirinya.¹³

Konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang di bentuk melalui pengalaman-pengalaman yang di peroleh dari interaksi dengan lingkungan. Konsep diri bukan merupakan faktor bawaan,

¹² Tridayakisna dan Hudaniah, *Psikologi Sosial*, (Malang : UUM Press, 2009), hal 65.

¹³ Surya, mohammad. *Psikologi Guru Konsep dan Aplikasi* (Bandung : Alfabeta, 2013), hal 86.

melainkan berkembang dari pengalaman yang terus menerus. Dasar dari konsep diri individu ditanamkan pada saat-saat dini kehidupan anak dan menjadi dasar yang mempengaruhi tingkah lakunya dikemudian hari.

Menurut William H. Fitts dalam bukunya Dr. Hendriati Agustiani mengemukakan bahwa konsep diri merupakan aspek yang penting dalam diri seseorang, karena konsep diri seseorang merupakan kerangka acuan dalam berinteraksi dengan lingkungan, ia menjelaskan konsep diri secara fenomenologis, dan mengatakan bahwa ketika individu mempersepsikan dirinya, bereaksi terhadap dirinya, memberikan arti dan penilaian serta membentuk abstraksi tentang dirinya, berarti dia menunjukkan kesadaran diri (*self awareness*) dan kemampuan untuk keluar dari dirinya sendiri untuk melihat dirinya seperti yang dia lakukan terhadap dunia diluar dirinya.¹⁴

Menurut Stuart & Sunden dalam bukunya Dr. Hendriati Agustiani, konsep diri merupakan semua pikiran, keyakinan dan kepercayaan yang membuat individu mengetahui tentang dirinya dan mempengaruhi hubungan dengan orang lain. Konsep diri bukanlah sesuatu yang tiba-tiba ada dan muncul, pembentukan konsep diri bukanlah bawaan lahir, melainkan hasil

¹⁴Dr. Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*, (Bandung: PT Reflika Aditama 2006), hal. 138

belajar semenjak manusia mengenal lingkungan hidupnya sejak itu pula ia belajar banyak tentang kehidupan.¹⁵

Calhaoun dan Acocella dalam buku teori-teori psikologi yang di tulis oleh M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, mendefinisikan konsep diri sebagai gambaran mental diri seseorang¹⁶.

Menurut Hurlock dalam bukunya M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, konsep diri merupakan gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai¹⁷.

Menurut Burn dalam bukunya M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, mendefinisikan konsep diri sebagai kesan terhadap diri sendiri secara keseluruhan yang mencakup pendapatnya terhadap diri sendiri, pendapat tentang gambaran diri di mata orang lain dan pendapatnya tentang hal-hal yang di capai. Definisi lain di kemukakan oleh Rahmat, konsep diri bukan hanya gambaran deskriptif melainkan juga penilaian individu mengenai dirinya sendiri. Konsep diri adalah yang dipikirkan dan di rasakan oleh dirinya sendiri.¹⁸

¹⁵Dr. Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*,(Bandung: PT Reflika Aditama 2006), hal139.

¹⁶ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita s, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media,2010) ,hal 13.

¹⁷ Ibid, hal 13

¹⁸ ibid hal 13.

Konsep diri atau *Self Concept*, di mana, pada tema interaksi simbolik ini menekankan pada pengembangan konsep diri melalui individu tersebut secara aktif, didasarkan pada interaksi sosial dengan orang lainnya.¹⁹

Desmita mengatakan bahwa individu perlu memiliki konsep diri atau pemahaman atas diri sendiri agar tugas perkembangan remaja dimana individu memisahkan diri dari orangtua dan menuju ke arah teman sebaya dapat tercapai. Konsep diri dapat digambarkan sebagai sistem operasi yang mempengaruhi kemampuan berpikir individu. Konsep diri akan masuk ke pikiran bawah sadar dan akan berpengaruh terhadap tingkat kesadaran seseorang. Individu yang memandang dirinya sebagai orang yang mempunyai cukup kemampuan untuk melakukan suatu tugas, maka seluruh perilakunya akan menunjukkan kemampuannya tersebut.²⁰

Menurut Jalaludin rahmat konsep diri meliputi apa yang seseorang pikirkan dan apa yang seseorang rasakan tentang dirinya sendiri Konsep diri merupakan hal yang penting dalam kehidupan sebab, pemahaman seseorang mengenai konsep dirinya akan menentukan dan mengarahkan perilaku dalam berbagai situasi.²¹

Konsep diri pada seseorang adalah tanggapan individu terhadap keseluruhan dirinya, Tanggapan keseluruhan diri sendiri itu muncul akibat

¹⁹ Yenni Yuniarti, dkk, Konsep Diri Remaja dalam Komunikasi Sosial melalui Smartphone, (jurnal penelitian Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Bandung), Vol. 31, No. 2 (Desember, 2015),hal 44

²⁰Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* .(Bandung: Rosda karya,2013) ,hal 52

²¹ Rahmat, Jalaludin, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT Remaja Rodaskarya,2011),hal 99

perasaan sebagai diri sendiri, pengalamannya sebagai orang tersendiri walaupun ia melakukan bermacam-macam peranan dan dimanapun ia berada. Begitu pula orang lain menganggap ataupun mengetahui, mengenal dia sebagai dia sendiri ataupun dia melakukan berbagai macam peranan dihadapan orang lain. Konsep diri terbentuk karena peranan lingkungan dimana individu berada. Usaha untuk menemukan asal usul konsep diri didasarkan atas asumsi bahwa memahami perilaku individu dapat dilakukan melalui pengamatan terhadap tindakan-tindakan individu, yang ditampilkannya dalam memenuhi kebutuhannya.²²

Jadi dapat dikatakan, bahwa konsep diri adalah kerangka suatu individu untuk merefleksi perbuatan dan tidak terbentuk karena keturunan, melainkan dipengaruhi dari sudut pandang, lingkungan dan penerimaan diri tersebut dalam mengaktualisasi dirinya.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Concept*

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi konsep diri. Menurut Harry stack Sullivan dalam bukunya Alex Shobur menjelaskan bahwa jika kita di terima orang lain, dihormati, dan di senangi karena keadaan diri kita, kita akan cenderung bersikap menghormati dan menerima diri kita. Sebaliknya, bila

²²Tesis oleh Jenab, "Konsep Diri Dalam Perencanaan Karir Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Palimanan Kabupaten Cirebon" (IAIN SYEKH NURJATI Cirebon 2013), hal 33

orang lain selalu meremehkan kita, menyalahkan dan menolak kita, kita akan cenderung tidak akan menyenangi diri kita.²³

Loevingen dalam bukunya Alex Shobur menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan konsep diri secara umum, yaitu :

1. Usia

Konsep diri terbentuk sesuai dengan bertambahnya usia. Pada masa kanak-kanak konsep diri seseorang menyangkut hal-hal di sekitar diri keluarganya. Pada masa remaja, konsep diri sangat dipengaruhi oleh teman sebaya dan orang yang dipujanya, sedang pada masa dewasa konsep dirinya sangat dipengaruhi oleh status sosial dan pekerjaan, dan pada usia tua konsep dirinya lebih banyak dipengaruhi oleh keadaan fisik, perubahan mental maupun sosial.

2. Intelegensi

Intelegensi mempengaruhi konsep diri seseorang terhadap lingkungannya, orang lain dan diri sendiri. Semakin tinggi taraf intelegensinya maka semakin baik pula konsep dirinya dan lebih mampu bereaksi terhadap lingkungan atau orang lain dengan cara yang dapat diterima. Hal ini jelas akan meningkatkan konsep dirinya, demikian sebaliknya.²⁴

²³ Shobur Alex, *Psikologi Umum*, (Bandung : Pustaka Setia,2011),hal 517.

²⁴ ibid, hal 517

3. Pendidikan

Seseorang yang mempunyai tingkat pendidikan yang tinggi akan meningkatkan prestasinya, jika prestasinya meningkat maka konsep dirinya akan berubah.

4. Status ekonomi sosial

Konsep diri seseorang dipengaruhi oleh penerimaan lingkungan. Penerimaan lingkungan terhadap seseorang cenderung didasarkan pada status sosial ekonominya. Seseorang yang mempunyai status sosial lebih tinggi akan lebih dapat diterima oleh lingkungannya, dan bila lingkungan menerima maka ia akan bertingkah laku baik, ramah dan bersahabat.

5. Reaksi dari orang lain

Konsep diri terbentuk dalam jangka waktu yang lama dan pembentukan ini tidak dapat diartikan bahwa adanya reaksi yang tidak biasa dari seseorang akan dapat merubah konsep diri seseorang. Bila reaksi ini muncul karena orang lain yang memiliki arti *signifikan others* seperti orang tua, teman maka reaksi ini akan berpengaruh pada konsep dirinya.²⁵

6. Perbandingan dengan orang lain

Konsep diri sangat terganggu pada cara bagaimana membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Seseorang biasanya lebih suka membandingkan dirinya dengan orang-orang yang hampir serupa dengan

²⁵ Ibid, Shobur Alex, *Psikologi Umum*, hal 519

dirinya. Jadi, bagian-bagian dari konsep diri dapat berubah didalam suasana sosial.

7. Peranan sosial

Setiap orang memainkan peran yang berbeda-beda didalam kehidupannya. Didalam setiap peran tersebut diharapkan akan melakukan perbuatan dengan cara-cara tertentu. Jadi, harapan-harapan dan pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan peranyang berbeda mungkin berpengaruh terhadap konsep diri seseorang.

8. Identifikasi terhadap orang lain

Proses identifikasi menyebabkan seorang anak merasa bahwa telah memiliki beberapa sifat dari orang yang dikagumi, hal ini akan merubah konsep dirinya. Peran kelamin pun mempengaruhi konsep diri seseorang. Didalam masyarakat ,laki-laki dan perempuan mempunyai perbedaan sikap karakteristik pada sifat-sifat seperti keagresifan dan kompetitifnya. Oleh karena itu, perempuan mempunyai sumber konsep diri yang berbeda dengan laki-laki. Konsep diri perempuan akan bersumber dari keadaan fisik serta popularitas dirinya, sedangkan konsep diri laki-laki, bersumber dari agresifitas dan kekuatan dirinya.²⁶

²⁶ Ibid, Shobur Alex, *Psikologi Umum*, hal 520

c. Aspek-aspek *Self Concept*

Sebagaimana yang ditulis oleh M.Nur Ghufron bahwa *Calhoun* dan *Acocella* mengatakan konsep diri terdiri dari tiga dimensi atau aspek.

1. Pengetahuan

Pengetahuan adalah apa yang individu ketahui tentang dirinya. Individu di dalam benaknya terdapat satu daftar yang menggambarkan dirinya, kelengkapan atau kekurangan fisik, usia, jenis kelamin, kebangsaan, suku, pekerjaan, agama dan lain-lain. Misalnya, seseorang akan menganggap dirinya sebagai orang yang sempurna karena telah dikaruniai fisik yang berfungsi dengan lengkap.

2. Harapan

Pada saat-saat tertentu, seseorang mempunyai suatu aspek pandangan tentang dirinya. Individu juga mempunyai satu aspek pandangan tentang kemungkinan dirinya menjadi apa di masa depan. Pendeknya, individu mempunyai harapan bagi dirinya sendiri untuk menjadi diri yang ideal. Diri yang ideal sangat berbeda pada masing-masing individu.

3. Penilaian

Di dalam penilaian, individu berkedudukan sebagai penilai tentang dirinya sendiri. Hasil penilaian tersebut disebut harga diri. Semakin tidak

sesuai antara harapan dan standart diri, maka akan semakin rendah harga diri seseorang.²⁷

d. Karakteristik *Self Concept*

Dalam proses pembentukan karakteristik konsep diri tidak selalu mudah dan terstruktur, sedangkan proses tersebut menghasilkan positif dan negatif. Orang yang mempunyai konsep diri negatif sangat sedikit mengetahui tentang dirinya. Menurut Coulhoun dalam bukunya M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S ada dua jenis konsep diri negatif. Pertama: pandangan seseorang tentang dirinya benar-benar tidak teratur. Ia tidak memiliki kestabilan dan keutuhan diri. Ia benar-benar tidak tahu siapa dirinya, apa kekuatan dan kelemahannya atau apa yang dihargai dalam hidupnya. Kondisi ini umumnya dialami oleh remaja. Konsep diri mereka kerap kali menjadi tidak teratur untuk sementara waktu dan hal ini terjadi pada masa transisi dari peran anak ke peran dewasa hal ini merupakan suatu tanda ketidakmampuan menyesuaikan.

Tipe kedua: dari konsep diri negatif hampir merupakan kebalikan dari yang pertama. Disini konsep diri terlalu stabil dan teratur, dengan kata lain, kaku mungkin karena didikan orang tua yang terlalu keras, individu tersebut menciptakan citra diri yang tidak mengijinkan adanya penyimpangan dari aturan-aturan yang menurutnya merupakan cara hidup yang tepat. Harapan orang yang memiliki konsep diri negatif terhadap dirinya sangat sedikit.

²⁷ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media,2010), Hal 17-18.

Mereka menganggap dirinya tidak akan bisa melakukan suatu hal yang berharga. Maka orang tersebut akan merancang pengharapannya sedemikian rupa. Sehingga dalam kenyataannya ia tidak dapat mencapai sesuatu apapun yang berharga. Kegagalan ini akan merusak harga dirinya yang memang sudah rapuh. Lebih lanjut lagi akan menyebabkan citra diri yang lebih negatif dan pada akhirnya bisa menyebabkan penghancuran diri.²⁸

Seperti yang ditulis dalam bukunya M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S Book dan Emmment menyebutkan ciri-ciri orang yang memiliki konsep diri negatif antara lain :

1. Peka terhadap kritik
2. Responsif terhadap pujian meskipun ia pura-pura menghindarinya.
3. *Hiperkritis* terhadap orang lain.
4. Merasa tidak disenangi oleh orang lain
5. Pesimis terhadap kompetisi.

Dasar dari konsep diri yang positif adalah adanya penerimaan diri. Hal ini disebabkan orang yang memiliki konsep diri positif mengenai dirinya dengan baik. Tidak seperti hal dengan konsep diri negative, konsep diri yang positif bersifat stabil dan bervariasi. Konsep diri yang positif dapat menampung seluruh pengalaman dirinya, maka hasil evaluasi dirinya pun positif, ia dapat menerima dirinya secara apa adanya. Hal ini tidak berarti

²⁸ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita s, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media,2010),hal 19.

bahwa ia tidak pernah kecewa pada dirinya sendiri atau ia gagal mengenali kesalahannya sebagai suatu kesalahan. Tetapi ia tidak perlu merasa bersalah terus menerus atas keberadaannya. Dengan menerima diri sendiri ia dapat menerima orang lain.

Menurut Coulhoun dalam bukunya M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S bahwa cinta pada diri sendiri adalah prasyarat untuk dapat mencintai orang lain. Berlawanan dengan konsep diri negatif yang di kemukakan oleh Brook dan Emmet di atas, maka ciri-ciri orang yang memiliki konsep diri positif antara lain :

1. Yakin akan kemampuannya untuk mengatasi suatu masalah
2. Merasa setara dengan orang lain
3. Menerima pujian dengan tanpa merasa malu
4. Menyadari bahwa setiap orang memiliki berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui oleh masyarakat
5. Mampu memperbaiki diri, karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenanginya dan berusaha untuk mengubahnya²⁹

²⁹ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita s, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media,2010), Hal 20.

3. Hubungan *self awareness* dengan *self concept*

Robert L. Solso mengemukakan bahwa kesadaran diri (*self awareness*) dari proses fisik dan proses psikologis yang mempunyai hubungan timbal balik dengan kehidupan mental yang terkait dengan tujuan hidup, emosi, dan proses kognitif yang mengikutinya. Seseorang jika sudah memiliki kesadaran diri maka dapat mengendalikan dirinya terkait dengan tujuan hidup yang dimilikinya, bagaimana mengatur emosi serta pengaruh emosi terhadap kognitifnya³⁰. Sedangkan Calhaoun dan Acocella dalam buku teori-teori psikologi yang di tulis oleh M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, mendefinisikan konsep diri sebagai gambaran mental diri seseorang³¹.

Titik temu kedua teori tersebut berada pada hubungan timbal balik dari proses fisik yang menggambarkan mental diri seseorang. Artinya sikap atau tingkah laku yang di munculkan oleh seseorang adalah hasil dari kesadaran diri yang didukung oleh konsep diri yang matang, sehingga seorang individu bersikap atas dasar pemikiran yang terorganisir. Hal ini di dukung oleh teori yang di kemukakan oleh William H fits bahwa konsep diri merupakan aspek yang penting dalam diri seseorang, karena konsep diri seseorang merupakan kerangka acuan dalam berinteraksi dengan lingkungan, ia menjelaskan konsep diri secara fenomenologis, dan mengatakan bahwa ketika individu mempersepsikan dirinya, bereaksi terhadap dirinya, memberikan arti dan penilaian serta membentuk

³⁰ Solso, L.R., Maclin, H.O., & Maclin, K.M. *Psikologi Kognitif*. Erlangga. Jakarta. 2008. Hal 109

³¹ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita s, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media,2010) ,hal 13.

abstraksi tentang dirinya, berarti dia menunjukkan kesadaran diri (*self awareness*) dan kemampuan untuk keluar dari dirinya sendiri untuk melihat dirinya seperti yang dia lakukan terhadap dunia diluar dirinya. Pernyataan ini mengindikasikan bahwa *self concept* memiliki hubungan atas terbentuknya *self awareness*, maka semakin tinggi kesadaran diri seseorang maka akan semakin tinggi pula konsep dirinya.

Disini peneliti menggunakan teori kesadaran diri yang dikemukakan oleh Robert L. Solso dan teori konsep diri yang dikemukakan oleh Calhaoun dan Acocella, pandangan peneliti terhadap dua teori tersebut adalah sesuai dengan pengalaman peneliti dalam melakukan observasi pada komunitas berbagi nasi (BERNAS) Kediri. Peneliti menemukan sebuah fenomena yang dianggap patut untuk di teliti yakni banyaknya pemuda dari berbagai latar belakang kehidupan yang antusias melakukan kegiatan sosial berbagi nasi pada orang yang kurang mampu tanpa digaji, mau mendengarkan keluh kesah kaum tempat tinggal tidak tetap saat membagikan nasi bungkus dan sebisa mungkin membantu semampu mereka, mereka merelakan sebagian waktu istirahatnya untuk menebar kebaikan dan bersatu dalam suatu wadah yang dinamakan dengan komunitas berbagi nasi (BERNAS) Kediri.