

If someone is too tired  
to give you a smile,  
Leave one of your own,  
Because no one needs  
a smile as much as  
those who have none  
to give.

quot.esar.cade.com



# KONSEP DIRI

Ns. Alini, M. Kep



# Definisi



Konsep diri adalah semua ide-ide, pikiran, kepercayaan, dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain.

- \* Konsep diri belum ada sejak lahir tapi berkembang secara *bertahap* dan *dipelajari*
- \* melalui kontak sosial dan *pengalaman*
- \* proses eksplorasi diri sendiri, hubungan dengan orang dekat & berarti bagi dirinya

## \* Teori Perkembangan Konsep Diri

# \* Konsep diri berkembang dengan baik bila..

- \* budaya dan pengalaman dalam keluarga memberikan pengalaman yang positif
- \* individu memperoleh kemampuan yang berarti
- \* Mampu beraktualisasi 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 adekuat atau tidak adekuat, perasaan diterima atau ditolak.

# \* Rentang Respon Konsep Diri

Repon Adaptif

Respon Maladaptif



Aktualisasi  
Diri

Konsep diri  
positif

Harga diri  
Rendah

Kekacauan  
identitas

Depersonalisasi

# 1. Gambaran Diri

Gambaran diri adalah sikap seseorang terhadap *tubuhnya* secara sadar atau tidak sadar termasuk *persepsi dan perasaan* tentang ukuran dan bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh **saat ini dan masa lalu.**



## 2. Ideal Diri

- \* Ideal diri adalah persepsi individu tentang bagaimana ia harus *berprilaku* sesuai dengan *standar pribadi*.
- \* Standar ini berhubungan dengan tipe orang atau sejumlah aspirasi *cita-cita nilai* yang dicapai.
- \* Ideal diri mulai berkembang pada masa kanak-kanak yang dipengaruhi oleh *orang penting* dari dirinya yang memberikan *tuntutan atau harapan*.
- \* Ini diperlukan oleh individu untuk memacu dirinya ke tingkat yang lebih tinggi.





## 3. Harga Diri

Harga diri adalah penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal diri.

### **PENTING !**

*Penerimaan diri tanpa syarat sebagai individu yang berarti walaupun salah, gagal atau kalah.*

Harga diri diperoleh dari penghargaan diri sendiri dan dari orang lain yaitu perasaan dicintai, dihargai dan dihormati.



- \* *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

- a. Memberi kesempatan untuk berhasil yaitu dengan memberikan tugas yang kemungkinan dapat di selesaikan, kemudian diberi pujian atau penghargaan atas keberhasilannya.
- b. Menanamkan/memberi gagasan yang dapat memotivasi kreatifitas untuk berkembang.
- c. Mendorong aspirasi dengan menaggap 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*.

## 4. Peran Diri



- \* Peran adalah pola sikap, perilaku, nilai dan tujuan yang di harapkan dari seseorang berdasarkan posisinya di masyarakat.
- \* Posisi di masyarakat dapat menjadikan stressor terhadap peran karena struktur sosial yang menimbulkan kesukaran atau tuntutan posisi yang tidak mungkin dilaksanakan.

Stres peran terdiri dari :

*konflik peran, peran yang tidak jelas, peran yang tidak sesuai dan peran yang berlebihan.*

- 1.** Konflik peran dialami jika peran yang diminta konflik dengan system individu atau peran yang konflik satu sama lain
- 2.** Peran tidak jelas, terjadi jika perilaku diberi peran yang tidak jelas dalam hal perilaku dan penampilan yang diharapkan.
- 3.** Peran tidak sesuai terjadi jika individu dalam proses transisi merubah nilai dan sikap
- 4.** Peran berlebihan terjadi jika individu menerima banyak peran tetapi tidak mampu untuk melakukannya.

# 5. Identitas diri



Identitas adalah *kesadaran akan diri* 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, respek diri, mampu dan menguasai diri, mengatur diri sendiri dan menerima diri.

## \* Ciri-ciri individu identitas diri positif adalah:

- a. Mengenal diri sebagai organisme yang utuh, terpisah dari orang lain.
- b. Mengakui jenis kelamin sendiri
- c. Memandang berbagai aspek diri sebagai suatu keselarasan
- d. Menilai diri sesuai dengan penilaian masyarakat
- e. Menyadari hubungan masa lalu, sekarang dan yang akan datang
- f. Memiliki tujuan yang dapat direalisasikan



# **\* *Konsep Diri Positif***

***Tanda-tanda individu yang memiliki konsep diri yang positif adalah :***

- \* Yakin akan kemampuan dalam mengatasi masalah.***
- \* Merasa setara dengan orang lain.***
- \* Menerima pujian tanpa rasa malu.***
- \* Menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan dan keinginan serta perilaku yang tidak seharusnya disetujui oleh masyarakat.***
- \* Mampu introspeksi diri dan memperbaiki diri.***

***Tanda-tanda individu yang memiliki konsep diri yang positif adalah :***

- \* *Yakin akan kemampuan dalam mengatasi masalah.* Orang ini mempunyai rasa percaya diri sehingga merasa mampu dan yakin untuk mengatasi masalah yang dihadapi, tidak lari dari masalah, dan percaya bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya.
- \* *Merasa setara dengan orang lain.* Ia selalu merendah diri, tidak sombong, mencela atau meremehkan siapapun, selalu menghargai orang lain.
- \* *Menerima pujian tanpa rasa malu.* Ia menerima pujian tanpa rasa malu tanpa menghilangkan rasa merendah diri, jadi meskipun ia menerima pujian ia tidak membanggakan dirinya apalagi meremehkan orang lain.
- \* *Menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan dan keinginan serta perilaku yang tidak seharusnya disetujui oleh masyarakat.* Ia peka terhadap perasaan orang lain sehingga akan menghargai perasaan orang lain meskipun kadang tidak di setujui oleh masyarakat.
- \* *Mampu memperbaiki karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian tidak disenangi dan berusaha mengubahnya.* Ia mampu untuk mengintrospeksi dirinya sendiri sebelum mengintrospeksi orang lain, dan mampu untuk mengubahnya menjadi lebih baik agar diterima di lingkungannya.

\* *Dasar konsep diri positif adalah penerimaan diri.* Kualitas ini lebih mengarah kekerendahan hati dan kekedermawanan dari pada keangkuhan dan keegoisan. Orang yang mengenal dirinya dengan baik merupakan orang yang mempunyai konsep diri yang positif.



## **Tanda-Tanda individu dg konsep diri negatif :**

- \* Peka terhadap kritik.
- \* Responsif sekali terhadap pujian.
- \* Cenderung bersikap hiperkritis. Ia selalu mengeluh, mencela atau meremehkan apapun dan siapapun. Mereka tidak pandai dan tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada kelebihan orang lain.
- \* Cenderung merasa tidak disenangi oleh orang lain.
- \* Bersikap pesimis terhadap kompetisi.

### ***Tanda-Tanda individu yang memiliki konsep diri negatif adalah :***

- \* *Peka terhadap kritik.* Orang ini sangat tidak tahan kritik yang diterimanya dan mudah marah atau naik pitam, hal ini berarti dilihat dari faktor yang mempengaruhi dari individu tersebut belum dapat mengendalikan emosinya, sehingga kritikan dianggap sebagai hal yang salah. Bagi orang seperti ini koreksi sering dipersepsi sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya. Dalam berkomunikasi orang yang memiliki konsep diri negatif cenderung menghindari dialog yang terbuka, dan bersikeras mempertahankan pendapatnya dengan berbagai logika yang keliru.
- \* *Responsif sekali terhadap pujian.* Walaupun ia mungkin berpura-pura menghindari pujian, ia tidak dapat menyembunyikan antusiasmenya pada waktu menerima pujian. Buat orang seperti ini, segala macam embel-embel yang menjunjung harga dirinya menjadi pusat perhatian. Bersamaan dengan kesenangannya terhadap pujian, merekapun hiperkritis terhadap orang lain.
- \* *Cenderung bersikap hiperkritis.* Ia selalu mengeluh, mencela atau meremehkan apapun dan siapapun. Mereka tidak pandai dan tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada kelebihan orang lain.
- \* *Cenderung merasa tidak disenangi oleh orang lain.* Ia merasa tidak diperhatikan, karena itulah ia bereaksi pada orang lain sebagai musuh, sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban persahabatan, berarti individu tersebut merasa rendah diri atau bahkan berperilaku yang tidak disenangi, misalkan membenci, mencela atau bahkan yang melibatkan fisik yaitu mengajak berkelahi (bermusuhan).
- \* *Bersikap psimis terhadap kompetisi.* Hal ini terungkap dalam keengganannya untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia akan menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

- \* konsep diri negatif akan mudah menyerah sebelum berperang dan jika ia mengalami kegagalan akan menyalahkan diri sendiri maupun menyalahkan orang lain.
- \* konsep diri positif akan bersikap optimis, percaya diri sendiri dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu, juga terhadap kegagalan yang dialami. Kegagalan tidak dipandang sebagai akhir segalanya, namun dijadikan sebagai penemuan dan pelajaran berharga untuk melangkah kedepan. Individu yang memiliki konsep diri positif akan mampu menghargai dirinya sendiri

If someone is too tired  
to give you a smile,  
Leave one of your own,  
Because no one needs  
a smile as much as  
those who have none  
to give.

quotesarcade.com

**TERIMA KASIH**

