

## PEMBENTUKAN KONSEP DIRI REMAJA

**Oleh: Andi Syahraeni**

Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Alauddin Makassar

andisyahraenihafid@gmail.com

### Abstrak;

Konsep diri bagi remaja berperan agar remaja dapat menyesuaikan dengan lingkungannya, agar mereka dapat diterima oleh lingkungannya. Remaja yang memiliki konsep diri yang positif akan memiliki tujuan dan cita-cita yang jelas terhadap masa depannya. Juga akan mempunyai semangat hidup dan semangat juang yang tinggi. Konsep diri merupakan evaluasi terhadap domain yang spesifik dari diri. Remaja dapat membuat evaluasi diri terhadap berbagai domain dalam hidup akademiknya. Konsep diri terbentuk berdasarkan persepsi seseorang mengenai sikap-sikap orang lain terhadap dirinya. Pada seorang anak, ia mulai belajar berfikir dan merasakan dirinya seperti apa yang telah ditentukan oleh orang lain dalam lingkungannya. Pembentukan konsep diri antara laki-laki dan perempuan mengalami perbedaan. Perempuan dalam pembentukan konsep diri bersumber dari keadaan fisik dan popularitas dirinya, sedangkan konsep diri laki-laki bersumber dari agresifitas dan kekuatan dirinya.

Kata Kunci : Konsep diri; remaja; perempuan dan laki-laki

The concept of self for adolescents plays a role so that adolescents can adjust to their environment, so they can be accepted by their environment. Teenagers who have a positive self-concept will have clear goals and ideals for their future. will also have the spirit of life and high morale. The concept of self is an evaluation of a specific domain of self. Teenagers can make a self-evaluation of various domains in their academic life. self-concept is formed based on one's perception of other people's attitudes toward him. In a child, he begins to learn to think and feel himself as determined by others in his environment. the formation of self-concepts between men and women experiences differences. Women in the formation of self-concept comes from the physical state and popularity, while the male self-concept comes from his aggressiveness and strength.

Keywords: Self concept; teenager; woman and man

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa penuh warna dan dinamika, disertai rangkaian gejolak emosi yang menghiasi perjalanan seorang manusia yang hendak tumbuh dewasa. Bagi remaja, di masa inilah mereka mulai mengenal lingkungan luar. Sudah cukup masa kecil yang hanya berada di seputar lingkup keluarga atau teman-teman saja. Para remaja akan cenderung semakin memperluas lingkungan pergaulannya, baik berinteraksi secara langsung ataupun dengan perantaraan teknologi seperti internet dan telepon genggam. Pada masa remajalah

seorang manusia mulai membangun jati diri, memiliki kehendak bebas (*freewill*) untuk memilih memegang teguh prinsip dan mengembangkan kapasitasnya. Di masa inipula, ia rentan terkena pengaruh dari pergaulan dengan teman-temannya. Karena *freewill* yang mereka miliki serta dorongan pergaulan yang semakin dinamis menyebabkan remaja cenderung mudah mengikuti pengaruh lingkungan sekitarnya.. Jika lingkungan tempat bergaul mereka itu positif, maka mereka akan semakin berkembang ke arah positif, tetapi jika mereka terjerumus dalam lingkungan negative maka remaja juga akan trdorong melakukan hal-hal negative.<sup>1</sup>

Keluarga merupakan unit sosial terkecil dalam masyarakat akan tetapi memunyai pengaruh yang besar bagi bangsa dan Negara. Dari keluargalah akan terlahir generasi penerus yang akan menentukan nasib bangsa. Apabila keluarga dapat menjalankan fungsi dengan baik, maka dimungkinkan tumbuh generasi yang berkualitas dan dapat diandalkan yang akan menjadi pilar-pilar kemajuan bangsa. Sebaliknya bila keluarga tidak dapat berfungsi dengan baik, bukan tidak mungkin akan menghasilkan generasi-generasi yang bermasalah yang dapat menjadi beban sosial masyarakat. Keberfungsian keluarga dapat ditentukan oleh proses-proses yang berlangsung di dalamnya. Tingkat social-ekonomi keluarga boleh jadi memberikan sumbangan bagi keberhasilan keluarga menjalankan fungsinya, namun di sisi lain tingkat social-ekonomi keluarga tidak menentukan keberfungsian keluarga. Sudah banyak bukti yang menunjukkan keluarga-keluarga dengan tingkat social-ekonomi rendah yang berhasil mengantarkan anak-anak mereka menjadi sosok-sosok yang diandalkan. Demikian pula tidak sedikit keluarga bergelimang harta yang mengalami kemerosotan karena anak-anaknya tumbuh menjadi pribadi yang bermasalah.

Keluarga merupakan lingkungan terdekat untuk membesarkan, mendewasakan dan di dalamnya anak mendapatkan pendidikan pertama kali. Keluarga adalah lingkungan yang paling kuat pengaruhnya dalam membesarkan anak. Oleh karena itu keluarga memiliki peran yang penting dalam perkembangan anak, sedangkan keluarga yang kurang baik akan berpengaruh negative pada perkembangan anak.

Keluarga yang tenteram, bahagia dan sejahtera merupakan dambaan setiap manusia. Untuk mewujudkan keluarga sebagaimana yang didambakan merupakan usaha yang tidak mudah, karena terbentuknya keluarga merupakan sebuah proses yang panjang dan melalui penyesuaian yang juga tidak mudah. Mengingat keluarga terbentuk dari dua pribadi yang berasal dari dua keluarga berbeda, memiliki latar belakang dan pengalaman hidup yang berbeda pula. Perbedaan-perbedaan tersebut seringkali menjadi pemicu terjadinya kesalahpahaman dan keributan antar pasangan. Bila tidak segera teratasi maka kesalahpahaman dapat berlanjut menjadi konflik yang berkepanjangan yang bisa berakhir pada perceraian. Akan tetapi dengan usaha yang terus menerus untuk saling memahami dan mengerti karakteristik pasangan, maka tindakan-tindakan yang dapat memicu keributan pasangan dapat dicegah. Kalaupun sampai terjadi keributan, perlu diupayakan agar hal tersebut dapat dihadapi dengan cara dewasa yakni dengan mengelolanya dengan cara konstruktif sehingga ditemukan jalan keluar yang dapat diterima bersama.

Bila kedudukan keluarga memunyai tempur primer dalam pembentukan pribadi seorang anak, maka kehilangan keharmonisan itu memunyai pengaruh bagi perkembangan

---

<sup>1</sup>Jamal Makmur Asmani, Kiat Mengatasi Kenakalan Remaja di Sekolah (Yogyakarta: Bina Biru, 2012), h. 14

psikologi remaja, terutama bagi perkembangan seorang anak yang pada tahap itu sedang dalam proses mencari jati dirinya. Maka ketidakharmonisan tersebut bagi anak dirasa sebagai hal yang membingungkan sebab merasa kehilangan tempat berpijak dan pegangan hidup.<sup>2</sup> *Broken Home* dalam keluarga sangat berpengaruh negative bagi tumbuh kembang anak, apalagi jika sang anak sudah memasuki masa remaja, masa yang sangat membutuhkan figur serta kasih sayang dan perhatian utuh dari kedua orang tuanya. Kurangnya kasih sayang yang diperoleh dari orang tua menyebabkan remaja terjerumus ke dalam pergaulan yang negative., seperti meminum minuman keras, menggunakan narkoba, sex bebas bahkan sampai ada yang *drop out* dari sekolah karena melakukan pelanggaran. Dan dampak lainnya anak menjadi pemurung, pendiam, tidak betah di rumah, menutup diri dan sebagainya.

Masalah seperti ini seringkali terjadi di sebagian besar rumah tangga yang orang tuanya sibuk sehingga tidak sempat mengurus dan memperhatikan anak-anaknya serta yakin tidak ada masalah dalam perilaku mereka. Lebih-lebih pada masyarakat yang di dalamnya tersebar kejelekan serta segala bentuk fasilitas kemaksiatan dan kesesatan yang begitu mudah diperoleh anak-anak apalagi yang baru beranjak remaja.<sup>3</sup>

Konsep diri bagi remaja berperan agar remaja dapat menyesuaikan dengan lingkungannya, agar mereka dapat diterima oleh lingkungannya. Pendapat lain menyebutkan bahwa konsep diri bersama dengan citra tubuh, *ideal self* (diri yang diinginkan individu) dan *sosial self* (diri yang dipersepsi berdasarkan apa yang dipandang masyarakat). Remaja yang memiliki konsep diri yang positif akan memiliki tujuan dan cita-cita yang jelas terhadap masa depannya. Remaja yang memiliki konsep diri positif juga akan memunyai semangat hidup dan semangat juang yang tinggi. Sebaliknya remaja yang memiliki konsep diri negative cenderung memberikan batasan kepada dirinya bahwa dia tidak bisa memenuhi apa yang diinginkan lingkungan, yang pada akhirnya remaja merasa rendah diri.<sup>4</sup>

## PEMBAHASAN

### A. Pembentukan Konsep Diri Remaja

#### 1. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri (*self konsep*) merupakan suatu bagian yang penting untuk dijaga dan dikembangkan dalam menjalani kehidupan manusia. Adapun pengertian konsep diri menurut para ahli;

- a. Menurut Harlok, konsep diri diartikan sebagai persepsi, keyakinan, perasaan atau sikap seseorang tentang dirinya sendiri, kualitas penyikapan individu tentang dirinya sendiri dan suatu system pemaknaan individu tentang dirinya sendiri dan pandangan orang lain tentang dirinya.<sup>5</sup>

---

<sup>2</sup>Elvi Mu'awanah, *Bimbingan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Teras, 2012), h. 50-51

<sup>33</sup>Husei Syahat, *Menjadi Kepala Rumah Tangga yang Sukses*, (Jakarta: Gema Insani, 2002), h.119

<sup>4</sup>Syekh Khalid bin Abdul Rahman, *Kitab Fikhi Mendidik anak* (Jogjakarta: Diva Press, 2012), h. 422

<sup>5</sup>Hurloc, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan oleh Meitasari Tjandrasa & Mukhlisa Zarkasih (Jakarta: Erlangga, 1976), h. 22

- b. Menurut Darmawan, konsep diri merupakan persepsi diri sendiri tentang aspek fisik, social dan psikologi yang diperoleh individu melalui pengalaman dan interaksinya dengan orang lain.<sup>6</sup>
- c. Menurut Surya, Konsep diri adalah gambaran, cara pandang, keyakinan, pemikiran, perasaan terhadap apa yang dimiliki orang tentang dirinya, meliputi kemampuan, karakter diri, sikap, perasaan, kebutuhan, tujuan hidup dan penampilan diri.<sup>7</sup>
- d. Menurut Santrock, Konsep diri merupakan evaluasi terhadap domain yang spesifik dari diri. Remaja dapat membuat evaluasi diri terhadap berbagai domain dalam hidup akademiknya.<sup>8</sup>

Berbagai pendapat yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah penilaian yang dilakukan individu itu sendiri menyangkut kondisi fisik (tubuh) maupun kondisi psikis (social, emosi, moral dan kognitif) terhadap dirinya sendiri sehingga akan menghasilkan sebuah penilaian yang sifatnya subjektif.

## 2. Komponen-komponen Konsep Diri

Konsep diri merupakan factor yang sangat penting dan menentukan dalam komunikasi antar pribadi. Konsep diri dapat memengaruhi kemampuan berpikir seseorang. Hurlock menyebutkan bahwa konsep diri mempunyai tiga komponen yaitu:

- a. Perceptual atau physical self-concept merupakan gambaran diri seseorang yang berkaitan dengan tampilan fisiknya, termasuk kesan atau daya tarik yang dimilikinya bagi orang lain. Komponen ini disebut juga sebagai konsep diri fisik (physical self-concept).
- b. Conceptual atau psychological self-concept yang disebut juga sebagai konsep diri psikis (psychological self-concept) merupakan gambaran seseorang atas dirinya, kemampuan atau ketidakmampuan dirinya, masa depannya, serta meliputi kualitas penyesuaian hidupnya, kejujuran, kepercayaan diri, kebebasan dan keberanian.
- c. Attitudinal adalah perasaan-perasaan seseorang terhadap dirinya, sikap terhadap keberadaan dirinya sekarang dan masa depannya, sikapnya terhadap rasa harga diri dan rasa kebanggaan.<sup>9</sup>

Burns menyatakan bahwa konsep diri meliputi empat komponen, yaitu: kognitif (keyakinan atau pengetahuan), afektif atau emosional, evaluasi dan kecenderungan merespon. Pandangan Burns tersebut didasari oleh pemikirannya

---

<sup>6</sup>Indra Darmawan, *Kiat jitu Taklukkan Psikotest* (Jogjakarta, Buku Kita, 2009), h. 50

<sup>7</sup>Hendra Surya, *Percaya Diriiitu Penting, Peran Orangtua dalam Menumbuhkan Percaya Diri Anak* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2007), h. 50

<sup>8</sup>Santrock J.W, *Life Span Development* (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 56

<sup>9</sup>Santrock, J.W. *Life-Span Developmen jilid I Penerjemah*, h. 56.

yang menyatakan konsep diri sebagai organisasi dari sikap-sikap diri (self-attitudes). Oleh karena itu, menurut Burns komponen konsep diri sama halnya dengan komponen sikap pada umumnya. Sebagai suatu sikap, konsep diri tentu saja mempunyai objek yang dalam hal ini adalah dirinya sendiri.<sup>10</sup>

### 3. Pembentukan Konsep Diri

Konsep diri adalah gambaran/pendapat seseorang tentang dirinya. Individu tidak akan pernah sadar dan akan merasa sempurna apabila tidak ada orang yang meniai dan menasehati. Joan Rais menyatakan bahwa, konsep diri terbentuk berdasarkan persepsi seseorang mengenai sikap-sikap orang lain terhadap dirinya. Pada seorang anak, ia mulai belajar berfikir dan merasakan dirinya seperti apa yang telah ditentukan oleh orang lain dalam lingkungannya, misalnya orangtua, guru ataupun teman-temannya, sehingga apabila seorang guru mengatakan secara terus-menerus pada seorang anak muridnya bahwa ia kurang mampu, maka lama kelamaan anak tersebut akan mempunyai konsep diri semacam ini.<sup>11</sup>

Pudjijogiyanti menjelaskan bahwa pembentukan konsep diri antara laki-laki dan perempuan mengalami perbedaan. Perempuan dalam pembentukan konsep diri bersumber dari keadaan fisik dan popularitas dirinya, sedangkan konsep diri laki-laki bersumber dari agresifitas dan kekuatan dirinya.<sup>12</sup>

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan terdahulu dapat dipahami bahwa konsep diri terbentuk dari persepsi orang terhadap diri individu, orang-orang terdekat di lingkungannya, seperti: saudara kandung, orangtua, teman sebaya, dan guru. Pembentukan konsep diri ini antara laki-laki dan perempuan berbeda. Laki-laki pembentukan konsep dirinya bersumber dari agresifitas dan kekuatan dirinya, sedangkan perempuan konsep dirinya terbentuk dari keadaan fisik dan popularitas dirinya.

### 4. Jenis-jenis Konsep Diri

Konsep diri mempunyai peranan yang sangat penting dalam menentukan perilaku individu. Individu memandang atau menilai dirinya sendiri akan tampak jelas dari seluruh perilakunya. Hurlock membagi konsep diri menjadi empat bagian, yaitu: konsep diri dasar, konsep diri sementara, konsep diri social dan konsep diri ideal. Berikut ini diuraikan jenis-jenis konsep diri tersebut.

---

<sup>10</sup>Burns, R. B, *Konsep Diri: Teori Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku Terjemahan oleh Eddy*, (Jakarta: Arcan, 1979), h. 66.

<sup>11</sup>Singgih D Gunarsa , *Psikologi Perkembangan anak dan Remaja*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008), h. 238.

<sup>12</sup>Pudjijogiyanti, *Konsep Diri dalam Pendidikan*, (Jakarta: Arcan, 1995), h. 29.

a. Konsep Diri Dasar

Konsep diri dasar meliputi persepsi mengenai penampilan, kemampuan dan peran status dalam kehidupan, nilai-nilai, kepercayaan serta aspirasinya. Konsep diri dasar cenderung memiliki kenyataan yang sebenarnya individu melihat dirinya seperti keadaan sebenarnya, bukan seperti yang diinginkannya. Keadaan ini menetap dalam dirinya walaupun tempat dan situasi yang berbeda.

b. Konsep Diri Sementara

Konsep diri sementara adalah konsep diri yang sifatnya hanya sementara saja dijadikan patokan. Apabila tempat dan situasi berbeda, konsep-konsep ini dapat menghilang. Konsep diri sementara ini terbentuk dari interaksi dengan lingkungan dan besarnya dipengaruhi oleh suasana hati, emosi dan pengalaman baru yang dilaluinya.

c. Konsep Diri Sosial

Konsep diri social timbul berdasarkan cara seseorang mempercayai persepsi orang lain tentang dirinya, jadi tergantung kepada sikap dan perbuatan orang lain pada dirinya. Konsep diri social diperleh melalui interaksi social dengan orang lain.

d. Konsep Diri Ideal

Konsep diri ideal terbentuk dari persepsi dan keyakinan remaja tentang dirinya yang diharapkan, atau yang ingin dan seharusnya dimilikinya.<sup>13</sup>

5. Aspek-Aspek Konsep Diri

Epstein, Brim, Blyth, dan Treager mengemukakan aspek-aspek Konsep diri meliputi: aspek fisik (materi dan bentuk tubuh), aspek social, aspek emosi, aspek moral, dan aspek kognitif.

a. Konsep diri yang menyangkut fisik

1) Konsep diri yang menyangkut materi

Mudjiran, dkk menjelaskan bahwa konsep diri yang menyangkut materi yaitu pendapat seseorang tentang segala sesuatu yang dimilikinya yang menyangkut harta benda maupun bentuk tubuh. Individu memiliki deskripsi yang konkrit tentang diri mereka yang didasarkan pada informasi umum, identitas, penampilan dan pemilikan yang ada pada diri mereka. Konsep diri

---

<sup>13</sup> Hurlock, E. B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan oleh Med. Meitasari. Tjandrasa & Muslichah Zarkasih, h. 78.

yang menyangkut materi adalah pendapat individu tentang harta benda atau kemampuan finansial yang dimilikinya, yang menjadi penilaian mereka atas dirinya sendiri.<sup>14</sup>

2) Konsep diri yang menyangkut emosi

Burns mengemukakan bahwa perubahan emosional yang mempunyai konsekuensi terhadap perubahan filosofis juga dapat memengaruhi konsep diri. Ekspresi emosi yang terang-terangan memberi kesan bahwa individu tidak mampu mengendalikan emosinya sendiri.

Elide Prayitno menjelaskan bahwa positif dialami oleh individu yang kebutuhannya terpuaskan, seperti: kebutuhan mendapatkan status atau harga diri, sukses dan mandiri, dan filsafat hidup. Jadi, konsep diri yang menyangkut emosi adalah pendapat seseorang tentang emosi yang dimilikinya, meliputi emosi marah, takut, cemas, cinta, gembira, sedih, berani, dan emosi lainnya.<sup>15</sup>

3) Konsep diri yang menyangkut moral

Konsep diri yang menyangkut moral adalah pandangan seseorang bahwa dirinya jujur, bersih, penyayang, dan taat beragama. Selanjutnya Burns mengungkapkan bahwa bagian moral dari konsep diri sangat penting, karena aspek moral ini merefleksi penerimaan terhadap nilai-nilai dari masyarakat. Konsep diri moral berkembang karena kebutuhan untuk mendapatkan persetujuan dan menghindari penolakan dari masyarakat. Jadi, konsep diri yang menyangkut moral adalah pendapat individu mengenai moral yang dimilikinya dalam menjalankan kehidupan.<sup>16</sup>

4) Konsep diri yang menyangkut kognitif

Elide Prayitno menjelaskan bahwa konsep diri yang menyangkut kognitif adalah pendapat seseorang tentang kecerdasan, baik dalam memecahkan masalah maupun prestasi akademis. Selanjutnya Slameto mengemukakan gaya kognitif dapat dikonsepsikan sebagai sikap, pilihan atau strategi yang secara stabil menentukan cara seseorang yang khas dalam berpikir dan memecahkan masalah, artinya konsep diri yang menyangkut

---

<sup>14</sup> Mudjiran, dkk, *Perkembangan Peserta Didik*, (Padang: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 2007), h. 152.

<sup>15</sup> Burns, *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku*, Terjemahan oleh Eddy, h. 223.

<sup>16</sup> Elide Prayitno, *Psikologi Perkembangan Remaja*, h. 122.

kognitif adalah pendapat seseorang tentang kemampuan yang dimilikinya dalam memecahkan masalah dan mencapai prestasi akademiknya.<sup>17</sup>

Fits juga menambahkan bahwasanya aspek-aspek konsep diri adalah sebagai berikut:

- a) Diri fisik (physical self). Aspek ini menggambarkan bagaimana individu memandang kondisi kesehatannya, badannya, dan penampilan fisiknya.
- b) Diri moral etik (moral ethical self). Aspek ini menggambarkan bagaimana individu memandang nilai-nilai moral etik yang dimilikinya, meliputi sifat-sifat baik atau sifat-sifat jelek yang dimiliki dan penilaian dalam hubungannya dengan Tuhan.
- c) Diri social (social self). Aspek ini mencerminkan sejauh mana perasaan mampu dan berharga dalam lingkup interaksi social dengan orang lain.
- d) Diri pribadi (personal self). Aspek ini menggambarkan perasaan mampu sebagai seorang pribadi, dan evaluasi terhadap kepribadiannya atau hubungan pribadinya dengan orang lain.
- e) Diri keluarga (family self). Aspek ini mencerminkan perasaan berarti dan berharga dalam kapasitasnya sebagai anggota keluarga.<sup>18</sup>

Uraian di atas dapat disimpulkan dalam menjelaskan aspek-aspek konsep diri tampak bahwa pendapat para ahli saling melengkapi meskipun ada sedikit perbedaan, sehingga dapat dikatakan bahwa aspek-aspek konsep diri mencakup diri fisik, diri social, diri psikis, diri moral, dan diri keluarga. Konsep diri fisik adalah pendapat individu tentang harta benda atau kemampuan finansial yang menjadi penilaian mereka sendiri.

Selanjutnya konsep diri social adalah perasaan seseorang tentang kualitas hubungan sosialnya dengan orang lain misalnya seseorang disenangi oleh orang-orang sekitar tempat tinggalnya. Konsep diri psikis adalah pendapat seseorang tentang emosi yang dimilikinya. Konsep diri moral adalah pendapat individu mengenai moral (nilai dan norma) dalam menjalankan kehidupannya. Konsep diri keluarga adalah pandangan, pendapat, dan perasaan berarti dan berharga dalam kapasitasnya sebagai anggota keluarga.

## 6. Factor-faktor yang memengaruhi konsep diri

Konsep diri bukanlah factor yang dibawa sejak lahir, melainkan factor yang dipelajari dan dibentuk dari pengalaman individu dalam berhubungan dengan individu lain. Setiap individu akan menerima tanggapan. Tanggapan-tanggapan yang diberikan tersebut akan dijadikan cermin menilai dan memandang dirinya. Orang

---

<sup>17</sup> Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1995), h. 160.

<sup>18</sup> Fits, W.H, *The Self Concept and Self Actualization*. (New York: Monograph In The Dede Wallace Centre, 1971), h. 101.

yang pertama kali dikenal oleh individu adalah orangtua dan anggota yang ada dalam keluarga. Setelah individu mampu melepaskan diri dari ketergantungannya dengan keluarga, ia akan berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas sehingga akan membentuk suatu gambaran diri dalam individu tersebut. Terbentuknya konsep diri seseorang berasal dari interaksinya dengan orang lain.

GH Mead mengatakan bahwa konsep diri merupakan produk social yang dibentuk melalui proses internalisasi dan organisasi pengalaman-pengalaman psikologis. Pengalaman psikologis ini merupakan hasil eksplorasi individu terhadap lingkungan fisiknya dan refleksi dari dirinya yang diterima dari orang-orang penting di sekitarnya.<sup>19</sup>

Individu semenjak lahir dan mulai tumbuh mula-mula mengenal dirinya dengan mengenal dahulu orang lain. Saat individu masih kecil, orang penting yang berada di sekitar individu adalah orangtua dan saudara-saudara. Bagaimana orang lain mengenal individu akan membentuk konsep diri, konsep diri dapat terbentuk karena berbagai factor baik dari factor internal maupun eksternal. Factor-faktor tersebut menjadi lebih spesifik lagi dan akan berkaitan erat sekali dengan konsep diri yang akan dikembangkan oleh individu. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri tersebut adalah:

a. Keadaan fisik

Keadaan fisik seseorang dapat mempengaruhi individu dalam menumbuhkembangkan konsep dirinya. Individu yang memiliki cacat tubuh cenderung memiliki kelemahan-kelemahan tertentu dalam memandang keadaan dirinya, seperti munculnya perasaan malu, minder, tidak berharga dan perasaan ganjil karena melihat dirinya berbeda dengan orang lain.

b. Kondisi keluarga

Keluarga merupakan tempat pertama dan utama dalam membentuk konsep diri individu. Perlakuan-perlakuan yang diberikan orangtua terhadap individu akan membekas hingga individu menjelang dewasa dan membawa pengaruh terhadap konsep diri individu. Cooper Smith menjelaskan bahwa kondisi keluarga yang buruk adalah tidak adanya pengertian antara orangtua dan anak, tidak adanya keserasian hubungan antara ayah dan ibu, orang tua yang menikah lagi, serta kurangnya sikap menerima dari orangtua terhadap keberadaan anak. Sedangkan kondisi keluarga yang baik dapat ditandai dengan adanya integritas dan tenggang rasa yang tinggi serta sikap positif dari anggota keluarga. Adanya kondisi semacam itu menyebabkan anak memandang orangtua sebagai figure yang berhasil dan menganggap orangtua dapat dipercaya sebagai tokoh

---

<sup>19</sup> Pudjijoyanti, *Konsep Diri dalam Pendidikan*, (Jakarta: Arcan, 1995), h. 12.

yang dapat mendukung dirinya dalam memecahkan seluruh persoalan hidupnya. Jadi, kondisi keluarga yang sehat dapat membuat anak menjadi lebih tegas,, efektif, serta percaya diri dalam mengatasi masalah kehidupan dirinya sebagai pembentuk kepribadiannya.<sup>20</sup>

c. Reaksi orang lain terhadap individu

Dalam kehidupan sehari-hari orang akan memandang individu sesuai dengan pola perilaku yang ditunjukkan individu itu sendiri. Harry Stack Sullivan menjelaskan bahwa jika individu diterima orang lain, dihormati dan disenangi karena keadaan diri individu, individu akan cenderung bersikap menghormati dan menerima diri individu. Sebaliknya, bila orang lain.<sup>21</sup>

d. Tuntutan orangtua terhadap anak

Pada umumnya orangtua selalu menuntut anak untuk menjadi individu yang sangat diharapkan oleh mereka. Tuntutan yang dirasakan anak akan dianggap sebagai tekanan dan hambatan jika tuntutan tersebut ternyata tidak dapat dipenuhi oleh anak. Selain itu sikap orangtua yang berlebihan dalam melindungi anak akan menyebabkan anak tidak dapat berkembang dan mengakibatkan anak menjadi kurang tingkat percaya dirinya dan memiliki konsep diri yang rendah.

e. Jenis kelamin, ras, dan status social ekonomi

Konsep diri dapat dipengaruhi oleh ketiga hal tersebut. Pudjjogyanti memberikan pendapatnya melalui penelitian-penelitian para ahli bahwa berbagai hasil penelitian yang dilakukan membuktikan kelompok ras minoritas dan kelompok social ekonomi rendah cenderung mempunyai konsep diri yang rendah dibandingkan dengan kelompok ras mayoritas dan kelompok social ekonomi tinggi, selain itu untuk jenis kelamin terdapat perbedaan konsep diri antara perempuan dan laki-laki. Perempuan mempunyai sumber konsep diri yang bersumber dari keadaan fisik dan popularitas dirinya, sedangkan konsep diri laki-laki bersumber dari agresifitas dan kekuatan dirinya. Dengan kata lain, wanita akan bersandar pada citrakewanitaannya dan laki-laki akan bersandar pada citra kelaki-lakiannya dalam membentuk konsep dirinya masing-masing.<sup>22</sup>

f. Keberhasilan dan kegagalan

---

<sup>20</sup> Pudjjogyanti, *Konsep Diri dalam Pendidikan*, h. 12.

<sup>21</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1996)

<sup>22</sup> Pudjjogyanti, *Konsep Diri dalam Pendidikan*, h. 29.

Konsep diri dapat juga dipengaruhi oleh keberhasilan atau kegagalan yang telah dialami individu. Keberhasilan dan kegagalan mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosialnya dan ini berarti mempunyai pengaruh yang nyata terhadap konsep diri individu. Keberhasilan akan mewujudkan suatu perasaan bangga dan puas akan hasil yang telah dicapai dan sebaliknya rasa frustrasi bila individu mengalami kegagalan.

g. Orang-orang yang dekat dengan individu

Tidak semua orang mempunyai pengaruh yang sama terhadap diri individu. Ada yang paling berpengaruh, yaitu orang-orang yang paling dekat dengan individu, misalnya orangtua, saudara dan orang yang tinggal satu rumah dengan individu. Dari mereka secara perlahan-lahan individu membentuk konsep dirinya. Senyuman, pujian, penghargaan, pelukan mereka menyebabkan individu menilai diri secara positif, tetapi ejekan, cemoohan, hardikan membuat individu menilai dan memandang dirinya secara negative.

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri dapat dipengaruhi oleh berbagai factor, baik factor dari dalam individu, seperti keadaan fisik, keadaan keluarga, persepsi orang terhadap diri individu, tuntutan orangtua terhadap individu, orang-orang yang dekat dalam lingkungan individu, dan persepsinya terhadap keberhasilan dan kegagalan.

7. Konsep Diri Positif dan Negatif

Konsep diri merupakan factor penting dalam berinteraksi. Hal ini disebabkan oleh sebuah individu dalam bertingkah laku sangat dipengaruhi oleh konsep dirinya. Kelebihan manusia dengan makhluk lainnya adalah dapat menyadari siapa dirinya, mengobservasi diri dalam tindakan serta mampu mengevaluasi setiap tindakan sehingga individu terhindar dari konsep diri yang negative.

Ada lima ciri konsep diri positif diantaran adalah sebagai berikut:

- a. Dia yakin akan kemampuannya mengatasi masalah
- b. Dia merasa setara dengan orang lain
- c. Dia menerima pujian tanpa rasa malu
- d. Ia menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat
- e. Dia mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan kepribadian yang tidak disenangnya dan berusaha mengubahnya.

Menurut Rakhmat bahwasanya ada sebelas karakteristik orang yang memiliki konsep diri positif, yakni:

- a. Meyakini betul nilai dan prinsip tertentu serta bersedia mempertahankannya walaupun menghadapi pendapat kelompok yang kuat. Namun ia juga merasa dirinya cukup tangguh untuk mengubah prinsip-prinsip itu apabila pengalaman dan bukti baru menunjukkan ia salah.
- b. Mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik tanpa merasa bersalah yang berlebihan atau menyesal jika orang lain tidak menyetujui tindakannya.
- c. Tidak menghabiskan waktu yang tidak perlu untuk mencemaskan apa yang terjadi waktu lalu dan apa yang sedang terjadi waktu sekarang.
- d. Memiliki keyakinan pada kemampuan untuk mengatasi persoalan, bahkan ketika menghadapi kegagalan atau kemunduran.
- e. Merasa sama dengan orang lain sebagai manusia tidak tinggi dan tidak rendah walaupun terdapat perbedaan dalam kemampuan tertentu, latar belakang keluarga atau sikap orang lain terhadapnya.
- f. Sanggup menerima dirinya sebagai orang yang penting dan bernilai bagi orang lain, setidaknya bagi orang yang ia pilih sebagai sahabat.
- g. Dapat menerima pujian tanpa berpura-pura rendah hati dan menerima penghargaan tanpa rasa bersalah.
- h. Cenderung menolak usaha orang lain untuk mendominasinya.
- i. Sanggup mengaku kepada orang lain bahwa ia mampu merasakan berbagai dorongan dan keinginan, dari perasaan marah hingga cinta, dari sedih hingga bahagia, dari kecewa yang mendalam sampai kepuasan yang mendalam.
- j. Mampu menikmati dirinya secara utuh dalam berbagai kegiatan yang meliputi pekerjaan, permainan, ungkapan diri yang kreatif, persahabatan ataupun sekedar mengisi waktu.
- k. Terhadap kebutuhan orang lain, pada kebiasaan sosial yang telah diterima, dan terutama sekali pada gagasan bahwa ia tidak bias bersenang-senang dengan mengorbankan orang lain.

Rakhmat juga menjelaskan bahwa orang yang mempunyai konsep diri negative mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Peka terhadap kritik. Tidak tahan menerima kritikan, mudah marah dan naik pitam. Menganggap koreksi dari orang lain sebagai usaha menjatuhkan harga dirinya.
- b. Sangat responsive dan antusias menerima pujian. Menganggap segala hal yang menunjang harga dirinya menjadi pusat perhatiannya.
- c. Hiperkritis terhadap orang lain. Sikap ini dikembangkan sejalan dengan sikap yang kedua, disatu pihak ia ingin selalu dipuji tapi dipihak lain ia tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan akan kelebihan orang lain.
- d. Cenderung bersikap pesimis terhadap kompetisi seperti terungkap dalam keengganannya untuk bersaing dengan orang lain dalam mencapai prestasi, menganggap tidak berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

Berbagai pendapat para ahli yang telah dijelaskan di atas maka dapat dipahami bahwasanya antara konsep diri positif dengan negative memiliki ciri yang dapat dijadikan sebagai

pembeda di antara keduanya. Konsep diri positif dapat dilihat dari keyakinan menyelesaikan masalah, mampu menyesuaikan diri dengan individu lainnya, mendapat pujian yang wajar, memahami setiap individu memiliki perasaan dan mampu untuk memperbaiki dirinya sendiri. Selanjutnya konsep diri negative dapat dilihat dari kepekaan individu terhadap kritik yang diberikan orang lain, sangat responsive terhadap setiap kejadian yang terjadi, hiperkritis terhadap orang lain, cenderung merasa tidak disenangi orang lain dan cenderung bersikap pesimis.

## **B. Upaya yang dilakukan dalam Membentuk Konsep Diri Remaja**

Upaya dalam menangani berbagai permasalahan konsep diri yang dihadapi oleh remaja dapat diatasi dengan berbagai cara dan metode. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan masalah tentang konsep diri adalah sebagai berikut;

### **1. Upaya preventif**

Upaya preventif yang dilakukan untuk menghindari kesalahan dalam pembentukan konsep diri harus dilaksanakan secara sistematis, terencana, dan terarah untuk menjaga agar permasalahan konsep diri remaja tidak akan terjadi.

Upaya preventif adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan secara sistematis, terencana dan terarah. Upaya ini pada prinsipnya adalah bimbingan yang bersifat pencegahan guna membantu para remaja sebelum mereka menghadapi kesulitan atau persoalan yang serius.

Dengan mewujudkan kondisi positif baik di sekolah, di lingkungan tempat tinggal atau lingkungan keluarga maupun di lingkungan pergaulan, demikian juga memaksimalkan penggunaan waktu senggang untuk melakukan kegiatan positif. Memanfaatkan waktu luang untuk mengisi kegiatan yang dilakukan oleh remaja untuk meningkatkan potensi diri, baik untuk diri sendiri, orang lain maupun lingkungan..

### **2. Upaya Kuratif**

Upaya kuratif adalah upaya yang dilakukan untuk menanggulangi masalah-masalah konsep diri yang sedang dihadapi oleh remaja. Bimbingan ini dimaksudkan adalah bantuan yang diberikan kepada remaja selama atau setelah mengalami persoalan serius. Kegiatan ini dimaksudkan agar remaja yang bersangkutan terbebas dari kesulitan.

Pendekatan persuasive kerap dilakukan apabila dirasa ada remaja yang memerlukan pembimbingan, hal ini juga berangkat dari hal-hal sederhana. Contoh kecil, himbauan untuk selalu menjaga control diri saat melakukan debat atau terjadi silang pendapat antara remaja dan orangtua, tujuannya agar dapat membentuk sikap moral positif seperti kerelaan untuk mendapatkan kritikan.

Melakukan teguran atau peringatan berjenjang apabila remaja melakukan pelanggaran, hal ini bertujuan agar menjadi peringatan bagi remaja yang telah berulang kali melakukan pelanggaran. Selanjutnya memberikan hukuman bagi remaja sebagai pendidikan yang berefek jera. Hukuman adalah tindakan yang paling akhrit terhadap pelanggaran yang telah dilakukan.

### 3. Upaya responsive

Upaya responsive adalah layanan bimbingan yang bertujuan untuk membantu remaja dalam memenuhi kebutuhan yang dirasakan sangat penting oleh remaja saat ini. Upaya ini lebih bersifat preventif atau mungkin kuratif. Strategi yang digunakan dalam melaksanakan kegiatan ini adalah konseling individual, konseling kelompok dan konsultasi.

Upaya yang berkenaan dengan bimbingan yang bersifat responsive sejatinya dilakukan dengan menggabungkan dua upaya sebelumnya, yaitu upaya preventif dan upaya kuratif yang dilakukan secara tepat.strategi yang digunakan untuk menjalankan kegiatan ini adalah konseling individual, kelompok maupun berupa upaya konsultasi

Fokus bimbingan yang bersifat responsive sejatinya berfokus pada hal-halyang dirasa memiliki kebutuhan khusus.

### 4. Upaya penanganan masalah konsep diri dalam al Quran

Dalam menjalani kehidupan di dunia banyak dinamika yang dilalui oleh manusia, termasuk salah satunya masalah. Masalah dalam kehidupan ini dating dan pergi secara silih berganti, sehingga apabila tidak ditanggapi dengan positif dan penuh dengan kesabaran dan keihlasan akan membuat manusia semakin lemah dan tidak berdaya.

Dalam menyelesaikan masalah konsep diri, al Quran sejak berabad-abad yang lalu telah memberikan solusi yang sangat bijak. Hal ini terdapat dalam QS. At Tahrim/66: 6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ  
اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ﴿٦﴾

Terjemahnya:

Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari apai neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkanNya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.

Berdasarkan ayat di atas dapat dimaknai bahwasanya salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan konsep diri adalah dengan malukukan upaya pencegahan dan dilakukan dari memperbaiki untuk mengatasi permasalahan konsep diri adalah dengan melakukan upaya pencegahan. Upaya pencegahan ini dilakukan mulai dari memperbaiki diri terlebih dahulu dan selanjutnya memperbaiki keluarga {(trmasuk di dalamnya istri dan anak). Keluarga merupakan pendidikan dasar yang diterima oleh anak sehingga apabila anak dibesarkan oleh keluarga yang saling menghargai, menghormati dan penuh dengan tatakrama maka anak yang terbina adalah anak yang berpeluang untuk memiliki konsep diri positif. Sebaliknya apabila anak dibesarkan oleh keluarga yang tidak saling menghargai maka anak akan berpeluang memiliki konsep diri negatif.

## KESIMPULAN

Keluarga merupakan unit sosial terkecil dalam masyarakat akan tetapi mempunyai pengaruh yang besar bagi bangsa dan negara. Dari keluargalah akan terlahir generasi penerus yang akan menentukan nasib bangsa. Apabila keluarga dapat menjalankan fungsi dengan baik, maka dimungkinkan tumbuh generasi yang berkualitas dan dapat diandalkan yang akan menjadi pilar-pilar kemajuan bangsa

Konsep diri bagi remaja berperan agar remaja dapat menyesuaikan dengan lingkungannya, agar mereka dapat diterima oleh lingkungannya. Remaja yang memiliki konsep diri yang positif akan memiliki tujuan dan cita-cita yang jelas terhadap masa depannya. juga akan mempunyai semangat hidup dan semangat juang yang tinggi. Konsep diri merupakan evaluasi terhadap domain yang spesifik dari diri.

Remaja dapat membuat evaluasi diri terhadap berbagai domain dalam hidup akademiknya. konsep diri terbentuk berdasarkan persepsi seseorang mengenai sikap-sikap orang lain terhadap dirinya. Pada seorang anak, ia mulai belajar berfikir dan merasakan dirinya seperti apa yang telah ditentukan oleh orang lain dalam lingkungannya. pembentukan konsep diri antara laki-laki dan perempuan mengalami perbedaan. Perempuan dalam pembentukan konsep diri bersumber dari keadaan fisik dan popularitas dirinya, sedangkan konsep diri laki-laki bersumber dari agresifitas dan kekuatan dirinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asmani, Jamal Makmur. *Kiat Mengatasi Kenakalan Remaja di Sekolah*, Yogyakarta: Bina Biru, 2012.
- Burns, R. B, *Konsep Diri: Teori Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku Terjemahan oleh Eddy*, Jakarta: Arcan, 1979.
- Darmawan, Indra. *Kiat jitu Taklukkan Psikotest*, Jogjakarta, Buku Kita, 2009.
- Fits, W.H, *The Self Concept and Self Actualization*. New York: Monograph In The Dede Wallace Centre, 1971.
- Gunarsa, Singgih D. *Psikologi Perkembangan anak dan Remaja*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008.

- Hurloc, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan oleh Meitasari Tjandrasa & Mukhlisa Zarkasih, Jakarta: Erlangga, 1976.
- Mu'awanah, Elvi. *Bimbingan Konseling Islam*, Yogyakarta: Teras, 2012.
- Mudjiran, dkk, *Perkembangan Peserta Didik*, Padang: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 2007.
- Prayitno, Elide. *Psikologi Perkembangan Remaja*.
- Pudjijogyanti, *Konsep Diri dalam Pendidikan*, Jakarta: Arcan, 1995.
- Rahman, Syekh Khalid bin Abdul, *Kitab Fikhi Mendidik anak*, Jogjakarta: Diva Press, 2012.
- Rakhmat, Jalaluddin. *Psikologi komunikasi*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1996
- Santrock J.W, *Life Span Development*, Jakarta: Erlangga, 2003.
- Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*, Jakarta: Rineka Cipta, 1995.
- Surya, Hendra. *Percaya Diritu Penting, Peran Orangtua dalam Menumbuhkan Percaya Diri Anak* Jakarta: Elex Media Komputindo, 2007.
- Syahatat, Husei. *Menjadi Kepala Rumah Tangga yang Sukses*, Jakarta; Gema Insani, 2002.