**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS**

1. **KAJIAN PUSTAKA**
2. **Pelatihan Konsep Diri**

**a. Konsep Diri**

**1) Pengertian Konsep Diri**

Calhoun & Acoccela (1990: 90) mengartikan “konsep diri sebagai gambaran mental individu yang terdiri dari pengetahuan tentang diri sendiri, pengharapan bagi diri sendiri dan penilaian terhadap diri sendiri”. Cara pandang individu terhadap dirinya akan membentuk suatu konsep tentang diri sendiri. Konsep tentang diri merupakan hal yang penting bagi kehidupan individu karena konsep diri menentukan bagaimana individu bertindak dalam berbagai situasi. Chaplin (2002: 450) menyatakan bahwa “konsep diri (*self-concept*) adalah evaluasi individu mengenai diri sendiri, penilaian atau penaksiran mengenai diri sendiri oleh individu yang bersangkutan”. Kartono & Gulo dalam Kamus Psikologi (2003: 440) menuliskan bahwa “konsep diri merupakan keseluruhan yang dirasa dan diyakini benar oleh seseorang mengenai dirinya sebagai seorang individu, ego dan hal-hal yang dilibatkan didalamnya”.

William D. Brooks dalam Rakhmat (2001: 99) mendefinisikan konsep diri sebagai “*those physical, social and psychological perception of ourselves that we have derived from experiences and our interaction with others”.*  Jadi konsep diri adalah persepsi tentang diri individu yang bersifat fisik, psikologi, maupun sosial yang datang dari pengalaman dan interaksi individu dengan orang lain. Persepsi diri yang bersifat fisik meliputi penampilan, bentuk atau potongan tubuh. Bersifat psikologis meliputi karakter, keadaan hati dan hal-hal yang disenangi atau di benci dari diri, dan yang terakhir yaitu persepsi diri yang bersifat sosial menyangkut hubungan atau interaksi dengan individu lain.

Stuart dan Sundeen (Keliat, 1992: 34) menyatakan bahwa

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

Burns (1993: 6) menjelaskan bahwa “konsep diri adalah suatu gambaran campuran dari apa yang individu pikirkan mengenai orang lain berpendapat mengenai dirinya dan seperti apa diri yang diinginkannya”. Mulyana (2000: 7) lebih lanjut mengemukakan bahwa “konsep diri adalah pandangan individu mengenai siapa diri individu, dan itu bisa diperoleh lewat informasi yang diberikan orang lain pada dirinya”. Hurlock (1980: 234) memberikan pengertian tentang “konsep diri sebagai gambaran yang dimiliki individu tentang dirinya; meliputi karakteristik fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi dan prestasi”.

Cawagas (Susanti, 2008: 24) menjelaskan bahwa “konsep diri mencakup seluruh pandangan individu akan dimensi fisiknya, karakteristik pribadinya, motivasinya, kelemahannya, kelebihannya atau kecakapannya, kegagalannya, dan sebagainya”. Rini (2002) selanjutnya mendefinisikan konsep diri secara umum sebagai keyakinan, pandangan atau penilaian seseorang, perasaan dan pemikiran individu terhadap dirinya yang meliputi kemampuan, karakter, maupun sikap yang dimiliki individu. 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.

Dari berbagai definisi yang dikemukakan oleh para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah gambaran yang ada pada diri individu yang berisikan tentang bagaimana individu melihat dirinya sendiri sebagai pribadi yang disebut dengan pengetahuan diri yang mencakup dimensi fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi, prestasi, karakteristik pribadi, motivasi, kelebihan atau kecakapan, kelemahan atau kegagalan, bagaimana individu merasa atas dirinya yang merupakan penilaian diri sendiri serta bagaimana individu menginginkan diri sendiri sebagai manusia yang diharapkan.

1. **Jenis-Jenis Konsep Diri**

Calhoun dan Acocella (1990: 72-73) mengungkapkan terdapat dua jenis konsep diri:

1. Konsep diri positif, merupakan penerimaan diri, memahami dan menerima fakta yang bermacam-macam tentang dirinya. Evaluasi tentang diri akan diterima dengan positif, sehingga seseorang dapat menerima dirinya apa adanya.
2. Konsep diri negatif, merupakan konsep diri dimana munculnya informasi baru tentang diri dapat menjadi penyebab timbulnya kecemasan atau rasa ancaman terhadap diri sendiri. Konsep diri negatif terbagi menjadi dua tipe yaitu pandangan individu tentang dirinya yang tidak teratur dan pandangan individu tentang dirinya yang terlalu stabil.
3. **Aspek-Aspek/Dimensi Konsep Diri**

Konsep diri merupakan gambaran mental yang dimiliki oleh seorang individu. Gambaran mental yang dimiliki oleh individu memiliki tiga aspek, yaitu pengetahuan yang dimiliki individu mengenai dirinya sendiri, pengharapan yang dimiliki individu untuk dirinya sendiri, serta penilaian mengenai dirinya sendiri (Calhoun & Acoccela, 1990).

1. Pengetahuan (*Self Image*)

Dimensi pertama konsep diri adalah pengetahuan. Pengetahuan mengenai individu adalah apa yang diketahui individu mengenai dirinya sendiri. Hal ini mengacu pada istilah-istilah kuantitas, seperti usia, jenis kelamin, kebangsaan, pekerjaan, dan lain-lain dan sesuatu yang merujuk pada istilah kualitas, seperti individu yang baik hati, egois, tenang, dan bertemperamen tinggi. Pengetahuan bisa diperoleh dengan membandingkan diri individu dengan kelompok pembandingnya. Pengetahuan yang dimiliki individu tidaklah menetap sepanjang hidupnya, pengetahuan bisa berubah dengan cara merubah tingkah laku individu tersebut atau dengan cara merubah kelompok pembanding.

1. Harapan (*Self Ideal*)

Dimensi kedua dari konsep diri adalah harapan. Selain individu mempunyai satu set pandangan tentang siapa dirinya, individu juga mempunyai satu set pandangan lain, yaitu tentang kemungkinan menjadi apa dimasa mendatang (Rogers dalam Calhoun & Acoccela, 1990). Singkatnya, individu mempunyai pengharapan bagi dirinya sendiri dan pengharapan tersebut berbeda-beda pada setiap individu.

1. Penilaian / Evaluasi (*Self Esteem*)

Dimensi terakhir dari konsep diri adalah penilaian terhadap diri sendiri. Penilaian terhadap diri sendiri adalah pengukuran individu tentang keadaannya saat ini dengan apa yang menurutnya dapat dan terjadi pada dirinya. Ditambahkan pula menurut Centi (Rola, 2006) bahwa penilaian yang dilakukan individu adalah bagaimana individu merasa tentang dirinya sebagai pribadi yang dipikirkannya. Salah satu komponen [konsep diri](http://belajarpsikologi.com/pengertian-konsep-diri/) yaitu harga diri dimana [harga diri *(self esteem)*](http://belajarpsikologi.com/pengertian-harga-diri/)adalah penilaian individu tentang pencapaian diri dengan menganalisa seberapa jauh perilaku sesuai dengan ideal diri (Keliat, 1992).

1. **Mengubah Konsep Diri**

Seringkali diri sendirilah yang menyebabkan persoalan bertambah rumit dengan berpikir yang tidak-tidak terhadap suatu keadaan atau terhadap diri kita, namun dengan sifatnya yang dinamis, konsep diri dapat mengalami perubahan ke arah yang lebih positif. Syam (2012) mengemukakan langkah-langkah yang perlu diambil untuk memilki konsep diri yang positif:

1. Bersikap Objektif dalam Mengenali Diri Sendiri

Jangan abaikan pengalaman positif atau pun keberhasilan sekecil apapun yang pernah dicapai. Lihatlah talenta, bakat dan potensi diri dan carilah cara dan kesempatan untuk mengembangkannya. Janganlah terlalu berharap untuk dapat membahagiakan semua orang atau melakukan segala sesuatu sekaligus. *You can't be all thing to all people, you can't do all things at once, you just do the best you could in every way...*

1. Hargailah Diri Sendiri

Tidak ada orang yang lebih menghargai dirinya selain diri sendiri. Jikalau tidak bisa menghargai diri sendiri, tidak melihat kebaikan yang ada pada diri sendiri, tidak mampu memandang hal-hal baik dan positif terhadap diri, bagaimana bisa menghargai orang lain dan melihat hal-hal baik yang ada dalam diri orang lain secara positif?. Jika tidak bisa menghargai orang lain, bagaimana orang lain bisa menghargai diri sendiri?

1. Jangan Memusuhi Diri Sendiri

Peperangan terbesar dan paling melelahkan adalah peperangan yang terjadi dalam diri sendiri.  Sikap menyalahkan diri sendiri secara berlebihan merupakan pertanda bahwa ada permusuhan dan peperangan antara harapan ideal (*self ideal*) dengan kenyataan diri sejati (*self real*). Akibatnya, akan timbul kelelahan mental dan rasa frustasi yang mendalam serta makin lemah dan negatif konsep dirinya.

1. Berpikir Positif dan Rasional

*We are what think. All that we are arises with our thought. we make the world (The budha).* Jadi, semua itu banyak tergantung pada cara kita memandang segala sesuatu, baik itu persoalan maupun terhadap seseorang. Jadi, kendalikan pikiran jika pikiran itu mulai menyesatkan jiwa dan raga.

1. **Pelatihan Konsep Diri**
2. **Pengertian Pelatihan Konsep Diri**

Wexley dan Yulk (Mangkunegara, 2003: 49) menjelaskan pengertian “pelatihan sebagai usaha-usaha berencana yang diselenggarakan untuk mencapai penguasaan skill, pengetahuan, dan sikap-sikap peserta”. Flippo (Sedarmayanti, 2008: 164) mengungkapkan pengertian “pelatihan yaitu proses membantu individu memperoleh efektivitas dalam pekerjaan sekarang atau yang akan datang melalui pengembangan kebiasaan, pikiran dan tindakan, kecakapan, pengetahuan, dan sikap”. Sikula (Sedarmayanti, 2008: 164) mendefinisikan “pelatihan sebagai suatu proses pendidikan jangka pendek memanfaatkan prosedur yang sistematis dan terorganisir, dimana individu mempelajari kemampuan dan pengetahuan teknis untuk tujuan tertentu”.

Pelatihan konsep diri memiliki keseragaman dengan pelatihan pengenalan diri yang didefinisikan sebagai bentuk pelatihan yang disusun untuk membantu individu mengenali dirinya melalui proses pengungkapan diri dan umpan balik (Handayani, Ratnawati, dan Helmi, 1998). Pelatihan konsep diri memuat pengertian yaitu cara atau metode membentuk dan meningkatkan struktur kognisi maupun perasaan terhadap diri sendiri yang terorganisasi, yang terdiri dari persepsi individu terhadap identitas sosial dan kualitas personal individu dan generalisasi terhadap dirinya sendiri sehingga memungkinkan individu untuk memandang dirinya lebih positif (Aswendoaswendo, 2012). Ibrahim (2003) menjelaskan bahwa pengenalan diri yaitu sarana pelatihan yang membantu peserta untuk memahami diri secara utuh dan menggali segala potensi yang dimiliki, minat dan bakatnya serta tujuan hidup peserta.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pelatihan konsep diri yaitu pelatihan yang diselenggarakan untuk mencapai penguasaan keterampilan, pengetahuan, dan sikap individu dan meningkatkan struktur kognisi dan perasaan terhadap diri sendiri yang terorganisasi melalui pengembangan kebiasaan, pikiran, dan tindakan dengan menggunakan teknik pengenalan diri agar individu mengenali dirinya secara utuh, memungkinkan individu untuk memandang dirinya lebih positif dan dapat menggali segala potensi yang dimiliki serta tujuan hidupnya.

1. **Tujuan dan Fungsi Pelatihan Konsep Diri**

Sedarmayanti (2008: 170) menjelaskan tujuan umum pelatihan yaitu:

1. Mengembangkan pengetahuan, sehingga pekerjaan dapat diselesaikan dengan rasional.
2. Mengembangkan keterampilan/keahlian sehingga pekerjaan diselesaikan lebih cepat dan efektif.
3. Mengembangkan/mengubah sikap sehingga menimbulkan kemauan kerja dengan baik.

Hubner dan Stanton (Ahmed & Bruinsma, 2006) menyatakan pelatihan konsep diri diharapkan bisa membantu individu mengetahui dan memahami diri sendiri secara utuh, berefek pada perubahan paradigma, pola pikir, dan pola tingkah laku pada individu. Perubahan pola pikir dan tingkah laku tersebut dapat meningkatkan motivasi individu.

1. **Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Pelatihan**

Mangkunegara (2003: 52) memaparkan faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam pelatihan yaitu:

1. Perbedaan individu peserta
2. Hubungan dengan tugas peserta
3. Motivasi
4. Partisipasi aktif
5. Seleksi peserta
6. Seleksi instruktur
7. Metode pelatihan
8. **Metode yang Digunakan dalam Pelatihan Konsep Diri**

Dalam pelatihan konsep diri ini, metode yang akan digunakan adalah sebagai berikut:

1. Simulasi Teknik Pengenalan Diri (*Who Am I*)

Teknik pengenalan diri dapat dijelaskan melalui konsep jendela Johari, yang melukiskan hubungan interpersonal sebagai 4 jendela. Masing-masing sel menunjukkan daerah *self* yaitu daerah publik, buta, tersembunyi, dan tidak disadari (Helmi, 1995). Masing-masing individu mempunyai pola matrik sel yang berbeda tetapi tujuan dari pelatihan pengenalan diri memperluas daerah publik. Adapun tekniknya adalah pengungkapan diri memperluas daerah publik dengan cara mempersempit daerah tersembunyi dan teknik menerima umpan balik yaitu memperluas daerah publik dengan mempersempit daerah buta. Dengan semakin meluasnya daerah publik maka diharapkan orang akan lebih tepat memandang dan menilai apa yang dirasakan, dipikirkan, dan apa yang dilakukan dan dalam penelitian ini, teknik pengenalan diri diharapkan dapat meningkatkan harga diri yang merupakan salah satu komponen dari konsep diri (Helmi, 1995). Penggunaan metode simulasi dalam pelatihan ini karena metode ini digunakan oleh trainer sebagai latihan belajar, dan sebagai alat pemecahan masalah dan evaluasi (Kaswan, 2011). Metode simulasi menyediakan sarana yang efektif untuk belajar karena peserta mengadopsi peran, dan juga mengadopsi perasaan. Sering peserta menemukan pengertian baru, bukan pada level abstrak tentang isu-isu yang melibatkan emosi, nilai dan sikap. Karena simulasi membuat model realitas, simulasi tidak hanya bermanfaat secara edukatif, tetapi juga dapat digunakan untuk mengeksplorasi dan memecahkan masalah yang sebenarnya bagi organisasi dalam proses pengajaran. Di samping pengajaran, simulasi digunakan untuk mengidentifikasi dan menilai kekuatan dan kelemahan seorang individu (Kaiser dan Seeler dalam Kaswan, 2011).

1. Kuliah atau Ceramah (*Lecture*)

Kuliah atau ceramah (*Lecture*) adalah penyajian informasi secara lisan. Kuliah yaitu ceramah/pidato dari pelatih yang diucapkan secara ilmiah untuk tujuan pengajaran dan kuliah merupakan pelatihan paling umum. Menitikberatkan pada penyajian materi bersifat teori (Sedarmayanti, 2008). Penggunaan metode kuliah atau ceramah dalam pelatihan ini karena metode ceramah atau kuliah merupakan metode yang bersifat informasional (*informational methods*). Biasanya menggunakan pendekatan satu arah melalui mana informasi-informasi disampaikan kepada para peserta oleh para pelatih. Metode jenis ini dipakai untuk mengajarkan hal-hal faktual, keterampilan, atau sikap tertentu. Para peserta biasanya tidak diberi kesempatan untuk mempraktekkan atau untuk melibatkan diri dalam hal-hal yang diajarkan selama pelatihan. Pelatihan dengan menggunakan metode ini sering pula dinamakan sebagai pelatihan tradisional, yaitu pelatihan yang bersifat direktif dan berorientasi pada guru (*teacher-oriented*) (Gomes, 1995).

1. Presentasi

Presentasi dengan menggunakan media audiovisual. Metode ceramah memiliki keterbatasan dalam memotret peristiwa-peristiwa yang sifatnya dinamis dan kompleks. Metode media audiovisual memanfaatkan aneka media untuk melukiskan atau memperlihatkan bahan pelatihan. Media audiovisual dapat menyajikan kejadian-kejadian kompleks lebih hidup dengan menunjukkan dan menggambarkan detil-detil yang sulit dikomunikasikan dengan cara lain. Dalam hal ini, metode audiovisual dikelompokkan menjadi tiga yaitu media statis, media dinamis, dan telekomunikasi. Media statis secara khusus meliputi ilustrasi yang sudah tetap yang menggunakan baik kata-kata maupun gambar. Hal ini meliputi bahan cetak, slide, transparansi overhead. Slide sering digunakan dengan cara yang mirip dengan bahan cetak, tetapi dengan memproyeksikan gambar yang dihasilkan kamera atau komputer pada layar. Slide dapat berfungsi sebagai fokus diskusi (Kaswan, 2011).

1. Diskusi atau konferensi

Diskusi atau konferensi adalah metode pelatihan dimana pelatih berkomunikasi dua arah dengan peserta pelatihan, dan peserta pelatihan berkomunikasi satu sama lain. Karena partisipasi aktif didorong, metode diskusi memberikan kesempatan kepada peserta pelatihan untuk memperoleh umpan balik, klarifikasi dan berbagai sudut pandang. Mengingat dinamikanya, teknik diskusi dapat mengatasi beberapa keterbatasan metode ceramah langsung. Penggunakan metode diskusi pada pelatihan ini karena metode ini bersifat experiental (*experiental methods*) adalah metode yang mengutamakan komunikasi yang luwes, fleksibel, dan lebih dinamis, baik dengan instruktur maupun dengan sesama peserta, dan langsung mempergunakan alat-alat yang tersedia. Metode ini biasanya dipergunakan untuk mengajarkan pengetahuan dan keterampilan-keterampilan, serta kemampuan-kemampuan, baik yang sifatnya *software* maupun yang *hardware* (fisik). Pelatihan dengan menggunakan metode ini dianggap sebagai pelatihan yang lebih bersifat fasilitatif, dan berorientasi pada peserta (*trainee-centered*) (Gomes, 1995).

1. Permainan (*Games/Ice Breaking*)

*Ice breaking* adalah padanan dua kata Inggris yang mengandung makna “memecah es”. Istilah ini sering dipakai dalam *training* dengan maksud menghilangkan kebekuan-kebekuan di antara peserta latihan, sehingga mereka saling mengenal, mengerti dan bisa saling berinteraksi dengan baik antara satu dengan yang lainnya. Hal ini dimungkinkan karena perbedaan status, usia, pekerjaan, penghasilan, jabatan dan sebagainya akan menyebabkan terjadinya dinding pemisah antara peserta yang satu dengan yang lainnya. untuk melebur dinding-dinding penghambat tersebut, diperlukan sebuah proses *ice breaking* (Yandri, 2012)*. Ice breaking* bisa diartikan sebagai usaha untuk memecahkan atau mencairkan suasana yang kaku seperti es agar menjadi lebih nyaman mengalir dan santai. Hal ini bertujuan agar materi-materi yang disampaikan dapat diterima (Nida, dalam Yandri, 2012)

1. Pengisian Lembar Kerja

Pengisian lembar kerja yaitu peserta diminta mengisi lembar kerja yang berkaitan dengan materi dan pencapaian tujuan.

1. **Langkah-Langkah Penyusunan Program Pelatihan**

Penyusunan program pelatihan/pengembangan terdiri atas bermacam-macam tahap (Munandar, 2001), yaitu:

**Tahap 1 : Identifikasi Kebutuhan Pelatihan atau Studi Pekerjaaan (*Job Study*).**

Minner (Munandar, 2001) mengemukakan bahwa pembelajaran terlibat dalam mengembangkan empat macam keterampilan yang pada umumnya dilatihkan, yaitu

1. *Knowledge based skill* (keterampilan didasarkan pada pengetahuan yang dikuasai)
2. *Singular behavior skills* (keterampilan perilaku sederhana seperti datang bekerja tepat waktu, menetapkan sasaran untuk dirinya sendiri, mengoperasikan satu mesin cetak sederhana, mencakup perilaku yang dapat dibentuk dan diamati.
3. *Limited interpersonal skills* (keterampilan antarpribadi terbatas)
4. *Social interactive skills* (keterampilan interaktif sosial)

**Tahap 2 : Penetapan Sasaran Pelatihan/Pengembangan.**

Sasaran pelatihan dapat dibedakan ke dalam sasaran umum atau tujuan dan sasaran khusus, yang dapat dibedakan lagi ke dalam sasaran keseluruhan pelatihan dan sasaran subjek pembahasan/latihan.

**Tahap 3 : Penetapan Kriteria Keberhasilan dengan Alat Ukurnya.**

Sebagaimana hal dengan kriteria keberhasilan yang digunakan dalam riset seleksi, kriteria keberhasilan pelatihan mempunyai dimensi waktu. Sebagai kriteria keberhasilan pelatihan, dapat ditetapkan perilaku-perilaku *trainee* sebagaimana ditampilkan pada akhir program pelatihan dapat pula ditetapkan prestasi kerja *trainee* setelah mereka kembali ke pekerjaan mereka masing-masing selama waktu tertentu. Perilaku-perilaku *trainee* pada akhir program pelatihan sebagai kriteria telah tercantum dalam sasaran subjek pembahasan/sasaran intruksional.

**Tahap 4 : Penetapan Metode Pelatihan/Penyajiaannya.**

Termasuk dalam langkah ini adalah penetapan subjek dan bahan pembahasan, penetapan metode atau teknik penyajian bahan dan penetapan pemakaian alat bantu pengajaran (*teaching aids*).

**Tahap 5 : Percobaan dan Revisi.**

Setelah kebutuhan pelatihan, sasaran pelatihan ditetapkan, kriteria keberhasilan dan alat ukurnya dikembangkan, bahan untuk latihan dan metode latihan disusun dan ditetapkan, maka langkah berikutnya adalah mencobakan paket pelatihan ini. Maksud percobaan atau *try-out* ini ialah untuk mengidentifikasi kelemahan apa saja yang masih ada.

**Tahap 6 : Implementasi dan Evaluasi.**

Penilaian pelatihan mengacu pada satu sistem untuk mengukur apakah para trainee mencapai sasaran pembelajarannya, sedangkan efektivitas pelatihan berkaitan dengan tercapai tidaknya sasaran yang telah direncanakan yang mencakup pembelajaran dan pengalihan pelatihan (kemampuan mengalihkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dipelajari selama program pelatihan ke dalam pelaksanaan pekerjaan sehari-hari).

1. **Konsep Materi Pelatihan Konsep Diri**

Teori yang mendasari pembuatan materi dari pelatihan konsep diri adalah teori mengenai *self concept* (konsep diri) yang dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella (1990). Materi pelatihan dibuat berdasarkan analisis kebutuhan peserta yang diperoleh pada saat studi pendahuluan sehingga dibentuk tiga materi:

1. Penjabaran Teori Konsep Diri

Calhoun dan Acocella (1990) menjelaskan komponen konsep diri yaitu:

1. Pengetahuan (*Self Image*)

Dimensi pertama konsep diri adalah pengetahuan. Pengetahuan mengenai individu adalah apa yang diketahui individu mengenai dirinya sendiri. Hal ini mengacu pada istilah-istilah kuantitas, seperti usia, jenis kelamin, kebangsaan, pekerjaan, dan lain-lain dan sesuatu yang merujuk pada istilah kualitas, seperti individu yang baik hati, egois, tenang, dan bertemperamen tinggi. Komponen pengetahuan dari Calhoun dan Acocella (1990) berkaitan dengan komponen kognitif yang dikemukakan oleh Pudjijogyanti (Susanti, 2008) dimana konsep diri terbentuk atas dua komponen yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif merupakan pengetahuan individu tentang keadaan dirinya. Komponen kognitif merupakan penjelasan dari “siapa saya” yang akan memberi gambaran tentang diri seseorang.

1. Harapan (*Self Ideal*)

Dimensi kedua dari konsep diri adalah harapan. Selain individu mempunyai satu set pandangan tentang siapa dirinya, individu juga mempunyai satu set pandangan lain, yaitu tentang kemungkinan menjadi apa dimasa mendatang (Rogers dalam Calhoun & Acoccela, 1990). Komponen harapan dari Calhoun dan Acocella (1990) berkaitan dengan komponen *self ideal* menurut Stuart dan Sundeen (Keliat, 1992) yang memaparkan bahwa ideal diri (*self ideal*) merupakan persepsi individu tentang bagaimana harus berperilaku berdasarkan standar, aspirasi, tujuan atau penilaian personal tertentu. Standar dapat berhubungan dengan tipe orang diinginkan atau sejumlah aspirasi, cita-cita, nilai-nilai yang ingin di capai. Ideal diri akan mewujudkan cita-cita, nilai-nilai yang ingin di capai dan harapan pribadi berdasarkan norma sosial dan kepada siapa ingin dilakukan.

1. Penilaian (*Self Esteem*)

Dimensi terakhir dari konsep diri adalah penilaian terhadap diri sendiri. Penilaian terhadap diri sendiri adalah pengukuran individu tentang keadaannya saat ini dengan apa yang menurutnya dapat dan terjadi pada dirinya. Ditambahkan pula menurut Centi (Rola, 2006) bahwa penilaian yang dilakukan individu adalah bagaimana individu merasa tentang dirinya sebagai pribadi yang dipikirkannya. Salah satu komponen [konsep diri](http://belajarpsikologi.com/pengertian-konsep-diri/) yaitu harga diri dimana [harga diri *(self esteem)*](http://belajarpsikologi.com/pengertian-harga-diri/)adalah penilaian individu tentang pencapaian diri dengan menganalisa seberapa jauh perilaku sesuai dengan ideal diri (Keliat, 1992).

1. Penurunan Teori menjadi Materi Pelatihan

Berdasarkan teori yang dikemukakan Calhoun dan Acocella (1990) maka aspek (komponen-komponen) konsep diri diturunkan menjadi dasar pembuatan materi. Perubahan teori menjadi materi sebagai berikut:

1. Aspek (komponen) pengetahuan, dijabarkan menjadi materi pengenalan diri dan konsep diri (*Who Am I*) dalam pelatihan konsep diri. Pada materi *Who Am I* siswa dibekali pengetahuan tentang cara mengenal diri dan penjelasan tentang teori konsep diri yang berisi tentang pengertian konsep diri, tujuan memahami konsep diri, mengapa konsep diri diperlukan, proses pembentukan konsep diri, gambaran konsep diri positif dan konsep diri negatif, perubahan konsep diri dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, dimana sebelum pemberian materi tentang konsep diri, siswa diajak melakukan simulasi teknik pengenalan diri berdasarkan konsep teori Johari Window. Pada simulasi teknik pengenalan diri, siswa dijelaskan tentang proses pengungkapan diri dan umpan balik melalui 4 jendela dalam diri (*self*) yaitu daerah publik, daerah buta, daerah tersembunyi, dan daerah tidak disadari (Helmi, 1995). Tujuan dari pemberian materi pengenalan diri agar siswa dapat mengenali dirinya berupa potensi, kelebihan dan kelemahannya, melalui pengungkapan diri dan umpan balik dari orang lain sehingga dengan pengenalan diri, siswa dapat memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya, orang lain, dan lingkungan sekitarnya.
2. Aspek (komponen) harapan, dijabarkan melalui materi berfikir positif pada pelatihan konsep diri. Materi berfikir positif berisikan materi tentang bagaimana membangun pikiran positif, kekuatan pikiran, bagaimana meraih kesuksesan, dan memotivasi diri sendiri. Tujuan dari pemberian materi berfikir positif ini antara lain agar siswa dapat memiliki cara pandang yang positif baik terhadap diri maupun terhadap lingkungannya dan dapat membangkitkan motivasi untuk mengembangkan diri ke arah yang lebih positif, sehingga dengan memiliki sikap yang positif terhadap diri dan lingkungannya, diharapkan konsep diri siswa akan meningkat.
3. Aspek (komponen) penilaian / evaluasi dijabarkan dalam pelatihan konsep diri melalui materi kepercayaan diri. Materi kepercayaan diri berisikan materi tentang cara-cara meningkatkan kepercayaan diri dan gambaran ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan rendah sehingga dengan pemberian materi tersebut, siswa dapat membangun kepercayaan diri dan berusaha mewujudkan diri idealnya dengan menggali potensi dari dalam diri untuk mengatasi kelemahan diri dan meningkatkan kelebihan / bakat yang ada di dalam dirinya melalui teknik pengenalan diri.
4. Penjabaran Konsep Materi Pelatihan Konsep Diri

Konsep materi pelatihan konsep diri merujuk pada aspek-aspek konsep diri yang dikemukakan oleh Calhoun & Acoccela (1990) yang terdiri dari tiga aspek yaitu pengetahuan, harapan, dan penilaian. Aspek pengetahuan dalam konsep diri berkaitan dengan materi pengenalan diri dan konsep diri (*Who Am I*), aspek harapan dalam konsep diri berkaitan dengan materi berfikir positif, dan aspek penilaian dalam konsep diri berkaitan dengan materi kepercayaan diri.

1. Pengenalan Diri (*Who Am I*)

Pengenalan diri merupakan sebuah usaha agar individu bisa menjadi pribadi yang otentik. Pengenalan diri baik yang berupa pengetahuan akan diri sendiri maupun kesadaran akan dirinya mengarahkan individu untuk bisa menerima dirinya. Individu yang menerima keadaan dirinya bisa mengembangkan diri sehingga meningkatkan penghargaan kepada diri maupun rasa berharga dirinya sendiri.

Pengenalan diri merupakan kemampuan individu untuk melihat kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya sehingga dapat melakukan respon yang tepat terhadap tuntutan yang muncul dari dalam maupun dari luar. Pengenalan diri ini dikatakan oleh Noesjirwan (Helmi, 1995) merupakan langkah yang diperlukan untuk dapat menjalankan kehidupan secara efektif. Kekuatan-kekuatan yang ada pada diri merupakan aset dalam kehidupan sehari-hari, namun demikian apabila kekuatan-kekuatan ini tidak disadari maka kesempatan untuk mengaktualisasikan diri akan hilang. Demikan halnya, dengan kelemahan-kelemahan yang ada pada diri individu. Kelemahan-kelemahan yang tidak disadari, tidak hanya merugikan diri sendiri tetapi juga dapat menyusahkan orang lain.

Pengenalan diri adalah salah satu cara untuk membentuk konsep diri. Konsep diri (Helmi, 1995) merupakan persepsi individu terhadap dirinya sendiri, baik secara fisik, psikis, sosial, maupun moral. Persepsi tersebut meliputi sesuatu yang dicita-citakan maupun keadaan yang sesungguhnya. Aspek fisik yang dipersepsi meliputi penilaian terhadap tubuh, pakaian, benda miliknya, dan sebagainya. Aspek psikis meliputi pikiran, perasaan, dan sikap individu terhadap dirinya. Aspek sosial meliputi bagaimana peranan sosial dalam masyarakat. Sementara aspek moral meliputi nilai dan prinsip yang memberi arti dan arah dalam kehidupan seseorang.

Untuk mencapai suatu tahap kesadaran diri, orang membutuhkan pengalaman dan interaksi sosial. Salah satu upaya mengenal lebih jauh tentang diri yaitu dengan teknik pengenalan diri melalui Jendela Johari.

1. Berfikir Positif

Berfikir positif merupakan istilah yang dipopulerkan oleh Peale sebagai suatu cara untuk mempertahankan gairah hidup dan mencapai tujuan yang diinginkan. Istilah berfikir positif menunjuk pada kecenderungan berpikir individu dalam menghadapi keadaan atau situasi yang dihadapinya, khususnya situasi atau keadaan yang tidak menyenangkan. Berfikir positif adalah memusatkan perhatian pada sisi positif dari keadaan atau situasi yang tengah dihadapinya (Peale dalam Handayani, 2007).

Crae (Handayani, 2007) mengemukakan pendapat bahwa berfikir positif meliputi usaha mencari aspek-aspek positif dari keadaan yang dihadapinya, berkonsentrasi pada hal-hal yang baik, melihat pada situasi yang menyenangkan, serta sikap baik pada orang lain. Albrecht (Handayani, 2007) menjelaskan pengertian berpikir positif berkaitan dengan *positive attension* (perhatian dari segi positif) dan *positive verbalization* (verbalisasi yang positif). Perhatian dari segi positif yaitu pengalaman-pengalaman yang menyenangkan, harapan-harapan positif, serta sifat-sifat dari diri sendiri, orang lain maupun masalah yang dihadapi. Menurut Cridder, dkk (Damayanti & Purnamasari, 2011) memusatkan perhatian pada sisi yang positif dalam suatu keadaan yang dihadapinya akan membantu individu dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menimbulkan stres. Berpikir positif dapat membuat individu memusatkan perhatian hal-hal positif dengan masalah yang dihadapinya, merasa tenang, rileks dan dapat menyesuaikan diri sehingga dapat mengatasi masalah yang dihadapi.

Peran olah pikir berperan sangat penting dalam menghadapi peristiwa, Bruno (Aliah, 2008) mengatakan bahwa berpikir merupakan salah satu aktivitas mental, suatu bentuk pemrosesan informasi kognitif yang memanfaatkan persepsi konsep-konsep dan gambaran. Kemampuan berpikir baik positif maupun negatif akan membuat pengaruh terhadap penyesuaian kehidupan psikis (Goodhart, dalam Aliah, 2008). Dengan berpikir positif maka tindakan dan perkataan positif akan mengikutinya, karena pikiran akan menuntun tindakan.

Berpikir positif merupakan penggunaan muatan positif di dalam pikiran seseorang untuk melakukan hal-hal positif antara lain seperti, untuk merealisasikan tujuan-tujuan positif atau target positif, untuk mengembangkan berbagai potensi yang kita miliki, dan untuk menyelesaikan masalah atau persoalan yang muncul dengan cara yang positif, kreatif dan konstruktif (Haryono dalam Aliah, 2008). Ditegaskan Ubaedy (2007) bahwa berpikir positif adalah upaya mengisi ruang-ruang di dalam pikiran dengan muatan yang positif.

Branden (Handayani, 2007) mengemukakan bahwa salah satu aspek kepribadian yang mempengaruhi cara berpikir adalah harga diri. Penilaian yang bersifat positif atau merasa dirinya berharga akan mempengaruhi proses berfikir, perasaan, keinginan, nilai maupun tujuan hidupnya. Lebih lanjut, Albrecht (Handayani, 2007) mengungkapkan aspek-aspek berfikir positif, antara lain adalah *positive expectation* (harapan yang positif), *self affirmation* (afirmasi diri), *non-judgment talking* (pernyataan yang tidak menilai), dan *realitas adaptation* (penyesuaian diri terhadap kenyataan).

Menurut Erikson (Handayani, 2007), harapan yang positif akan membantu keefektifan seseorang dalam memberikan respon terhadap suatu tekanan. Artinya, individu lebih mampu melihat kesulitan dengan pandangan yang lebih luas dan mempunyai semangat yang lebih besar untuk menghadapi kesulitan-kesulitan semaksimal mungkin.

1. Kepercayaan Diri

Menurut Loekmono (Indriyati, dalam Sari, 2009), kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Kepercayaan diri juga didefinisikan sebagai perasaan nyaman tentang diri sendiri dan penilaian orang lain terhadap diri sendiri (Chairani, dalam Sari, 2009).

Menurut Hakim (Sari, 2009), ciri-ciri individu yang mempunyai kepercayaan diri, yaitu: memiliki kompetensi/kemampuan diri, berpikir positif yaitu menyadari dan mengetahui bahwa dirinya memiliki kekuatan untuk mengatasi rintangan, mandiri yaitu sikap tidak bergantung pada orang lain dan melakukan sesuatu yang berdasarkan kemampuan yang dimiliki, optimis yaitu selalu memandang masa depan dengan harapan yang baik, berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri, bersikap tenang yaitu tidak cemas atau gugup dalam menghadapi situasi tertentu, mampu bersosialisasi dengan orang lain.

Kepercayaan diri adalah satu di antara aspek-aspek kepribadian yang penting dalam kehidupan manusia (Lauster, 1978; Walgito, 1993 dalam Andayani & Afiatin, 1996). Penelitian yang dilakukan oleh Afiatin, dkk (1994) yang menyimpulkan bahwa problema yang dihadapi remaja Yogyakarta bersumber pada kepercayaan diri yang rendah. Hal ini dapat dipahami karena dengan kepercayaan diri yang cukup seorang individu akan dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya dengan yakin dan mantap.

Dalam usaha meningkatkan kepercayaan diri perlu pula dilakukan peningkatan hal-hal lain yang terkait. Beberapa ahli (Maslow, 1970; Shevelson dan Bolus, 1982; Walgito, 1993 dalam Andayani & Afiatin, 1996 ) menyatakan bahwa kepercayaan diri diawali oleh konsep diri. Konsep diri ini mempunyai pengaruh pula terhadap tingkat harga diri seseorang. Selanjutnya, Maslow (Andayani & Afiatin, 1996) menyatakan bahwa dengan harga diri yang tinggi seseorang akan dapat mengaktualisasikan potensi dirinya. Umpan balik yang diperoleh dari pengaktualisasian potensi ini, bila positif, akan meningkatkan kepercayaan diri individu.

Kepercayaan diri adalah satu aspek kepribadian yang terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya (Burns, 1979; Walgito, 1993 dalam Andayani & Afiatin, 1996). Kepercayaan diri ini berkaitan dengan evaluasi tingkah laku pribadi (Lenney, 1977 dalam Andayani & Afiatin, 1996), dengan prestasi dan kemampuan diri (Sarason, 1996; Instone, dkk, 1983 dalam Andayani & Afiatin, 1996), dan melibatkan aspek perasaan (Bandura dalam Andayani & Afiatin, 1996 ) di samping aspek kognitif.

Kepercayaan diri sebagaimana disebutkan sebelumnya, terbentuk melalui proses belajar individu dalam interaksinya dengan lingkungannya. Dalam interaksi tersebut, individu mendapat umpan balik yang dapat berupa *reward* dan *punishment*. Dengan pengalaman-pengalaman tersebut, individu akan mendapat gambaran tentang siapa dirinya, dan inilah yang disebut konsep diri. Konsep diri positif pada akhirnya akan membentuk harga diri yang kuat. Harga diri merupakan penilaian tentang keberartian diri dan nilai seseorang yang didasarkan atas proses pembuatan konsep dan pengumpulan informasi tentang diri beserta pengalamannya (Johnson & Johnson, 1991 dalam Helmi, 1995). Oleh karenanya, orang dengan konsep diri positif akan lebih tepat memberikan nilai keberartian dirinya. Orang dengan harga diri rendah menyebabkan kurang percaya diri, sehingga tidak efektif dalam pergaulan sosial.

1. **Rancangan Materi Pelatihan Konsep Diri**

Pelatihan konsep diri merupakan rangkaian kegiatan yang dirancang untuk mengubah pandangan, sikap, dan tindakan dengan memberikan pemahaman kepada siswa yang mengalami kesulitan mengungkapkan diri dengan pemberian materi pengenalan diri dan konsep diri (*Who Am I*), materi berfikir positif, dan materi meningkatkan kepercayaan diri dimana sebelum memulai materi maka siswa diajak untuk melakukan simulasi teknik pengenalan diri berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Johari Window.

1. Materi Pertama yaitu Materi Pengenalan Diri dan Konsep Diri.

Materi pengenalan diri dan konsep diri ini diadaptasi dari materi pada pelatihan lain yang sejalan dengan tujuan pelatihan dan telah diselenggarakan pada bulan Januari 2003 yaitu pelatihan keterampilan manajerial SPMK yang diselenggarakan oleh sebuah lembaga “Learning Resources Center - Kebijakan dan Manajemen Pelayanan Kesehatan (KMPK) Universitas Gadjah Mada (http://Irc-kmpk.ugm.ac.id/VI/?cat:3)”. Materi konsep diri ini berisikan tentang pengertian konsep diri, mengapa konsep diri diperlukan, proses pembentukan konsep diri, perbedaan konsep diri negatif dan positif, dan perubahan konsep diri dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

1. Materi Kedua yaitu Materi Berfikir Positif

Materi berfikir positif ini adalah materi yang dikutip oleh peneliti dari sebuah buku yang berjudul “*Think Positive Feel Positive and Get Positive Life*” yang ditulis oleh Cahyo Satria Wijaya. Buku ini berisikan materi tentang bagaimana membangun pikiran positif, kekuatan pikiran, bagaimana meraih kesuksesan, dan memotivasi diri sendiri. Penulis buku ini adalah seorang trainer dalam suatu kegiatan training dan workshop yang diadakannya. Selain itu, peneliti juga menambahkan beberapa materi yang dikutip dari sebuah buku yang berjudul “Quantum Ikhlas” yang ditulis oleh penulis buku dan sekaligus seorang trainer yang terkenal yaitu Erbe Sentanu. Buku ini berisikan tentang bagaimana mengaktifkan kekuatan hati dimana hati menjadi kekuatan utama dalam membangun pikiran positif dan kekuatan hati yang dimaksud adalah zona ikhlas.

1. Materi Ketiga yaitu Materi Kepercayaan Diri

Materi kepercayaan diri ini adalah materi berisi tentang cara-cara untuk meningkatkan kepercayaan diri untuk memotivasi diri siswa yang disusun dari beberapa buku yang membahas tentang kepercayaan diri.

1. **Pengungkapan Diri**
2. **Pengertian Pengungkapan Diri**

Konsep pengungkapan diri pertama kali dipopulerkan oleh Sidney M. Jourard pada tahun 1971 (Higgins, dalam Helmi, 1995). Pengungkapan diri atau *self-disclosure* adalah mengungkapkan reaksi atau tanggapan terhadap situasi yang sedang dihadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau berguna untuk memahami tanggapan di masa kini. Tanggapan terhadap orang lain atau terhadap kejadian tertentu lebih melibatkan perasaan. Mengungkapkan diri berarti membagikan kepada orang lain perasaan terhadap sesuatu yang telah dikatakan atau dilakukan, atau perasaan terhadap kejadian-kejadian yang baru saja disaksikan (Johnson, dalam Supratiknya, 1995: 14).

Membuka diri tidak sama dengan mengungkapkan detail-detail intim dari masa lalu. Mengungkapkan hal-hal yang sangat pribadi di masa lalu dapat menimbulkan perasaan intim untuk sesaat. Hubungan sejati terbina dengan mengungkapkan reaksi-reaksi terhadap aneka kejadian yang dialami bersama atau terhadap apa yang dikatakan atau dilakukan oleh lawan komunikasi. Orang lain mengenal diri individu, tidak dengan menyelidiki masa lalunya, melainkan dengan mengetahui cara individu tersebut bereaksi. Masa lalu hanya berguna sejauh mampu menjelaskan perilaku individu di masa kini (Johnson, dalam Supratiknya, 1995: 14).

Pengungkapan diri (*self disclosure*) menurut Jourard (1964: 24) yaitu “pembicaraan mengenai diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan, dan diinginkan oleh seseorang”. Critelly (Laswell dan Laswell, 1987) mengatakan bahwa pengungkapan diri merupakan suatu keterbukaan, pengungkapan diri pribadi kepada orang lain yang bertujuan agar dapat lebih saling mengenal. Pengungkapan diri ini lebih lanjut dikatakan sebagai suatu dasar bagi berkembangnya sebuah persahabatan, dan merupakan suatu hubungan yang bersifat timbal balik.

Menurut Morton (Gainau, 2005), informasi diri bisa bersifat deskriptif dan evaluatif. Informasi disebut deskriptif apabila individu melukiskan berbagai fakta mengenai dirinya sendiri yang belum diketahui oleh orang lain. Misalnya, jenis pekerjaan, alamat dan usia. Informasi yang bersifat evaluatif berkaitan dengan pendapat atau perasaan pribadi individu terhadap sesuatu, seperti tipe orang yang disukai atau dibenci. Selain itu, pengungkapan diri pun bisa bersifat eksplisit. Dalam hal ini, informasi diri lebih bersifat rahasia karena tidak mungkin diketahui oleh orang lain, kecuali diberitahukan sendiri oleh individu yang bersangkutan.

Gainau (2005) mengatakan bahwa pengungkapan diri adalah informasi yang diungkapkan kepada orang lain meliputi keyakinan, perilaku, pikiran/ pendapat, ide, keinginan, dan perasaan. Pengungkapan diri mencakup pengungkapan informasi secara umum dan pengungkapan informasi secara khusus. Dengan mengungkapkan diri kepada orang lain maka individu merasa dihargai, diperhatikan, dan dipercaya oleh orang lain sehingga hubungan komunikasi akan semakin akrab.

Pearson (1987) mengartikan pengungkapan diri sebagai tindakan seseorang dalam informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi yang akurat tentang dirinya. Devito (1997) mengatakan pengungkapan diri merupakan sebuah tipe komunikasi tentang informasi diri pribadi yang umumnya disembunyikan, namun dikomunikasikan kepada orang lain. Pengungkapan diri adalah informasi atau sesuatu yang sebelumnya tidak diketahui oleh penerima. Informasi tersebut adalah pengetahuan baru. Agar pengungkapan diri terjadi, suatu pengetahuan baru harus dikomunikasikan. Pengungkapan diri adalah informasi tentang diri sendiri, tentang pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang atau tentang orang lain yang sangat dekat yang sangat dipikirkannya. Pengungkapan diri melibatkan sedikitnya satu orang lain. Pengungkapan diri tidak bisa merupakan tindak intrapribadi. Untuk menjadi pengungkapan diri, informasi harus diterima dan dimengerti oleh orang lain.

Handoyo (1987) mengemukakan pengungkapan diri dapat menjadi hal penting dalam membangun hubungan ke tingkat yang lebih intim. Informasi yang diberikan tersebut dapat mencakup berbagai hal seperti pengalaman hidup, perasaan, emosi, pendapat, dan cita-cita. Pengungkapan diri harus dilandasi dengan kejujuran dan keterbukaan dalam memberikan informasi, atau dengan kata lain apa yang disampaikan kepada orang lain hendaklah bukan merupakan suatu kebohongan belaka, sehingga hanya menampilkan sisi yang baik saja. Moss & Stewart (2001) mengemukakan bahwa pengungkapan diri adalah memberikan informasi tentang diri sendiri melalui ekspresi wajah, sikap tubuh, pakaian, nada suara, dan melalui isyarat nonverbal lainnya. Pengungkapan diri merupakan suatu usaha untuk membiarkan keotentikan memasuki hubungan sosial dan hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan mental dan pengembangan konsep diri.

Dari berbagai definisi yang dikemukakan oleh para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengungkapan diri adalah kegiatan membagi informasi dan perasaan mengenai diri pribadi serta mengungkapkan reaksi dan tanggapan terhadap suatu situasi, yang dilakukan oleh individu yang umumnya disembunyikan namun dikomunikasikan kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan, dan diinginkan oleh individu tersebut.

1. **Aspek-Aspek/Dimensi Pengungkapan Diri**

Ada beberapa aspek pengungkapan diri yang dikemukakan Altman dan Taylor (Sears, Freedman & Peplau, 1994), bahwa pengungkapan diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab. Proses untuk mencapai hubungan yang akrab disebut model penetrasi sosial. Ada dua dimensi *self-disclosure* yaitu keluasan dan kedalaman. Keluasan berkaitan dengan siapa seseorang mengungkapkan dirinya (*target person*) seperti orang yang baru dikenal, teman biasa, orang tua/saudara, dan teman dekat. Kedalaman berkaitan dengan topik umum dan topik khusus. Pada umumnya ketika seseorang terbuka dengan orang asing atau baru dikenal, topik pembicaraan umum dan kurang mendalam. Sedangkan bila seseorang terbuka dengan teman dekat maka topik pembicaraannya khusus dan lebih mendalam (Dayakisni dan Hudaniah, 2003).

Pengungkapan diri menurut Jourard (Sari, dkk, 2006) memiliki tiga dimensi, yaitu:

1. Dimensi Keluasan (*Breadth*)

Mengacu pada cakupan materi yang diungkap dan semua materi tersebut dijabarkan dalam enam kategori informasi tentang diri sendiri, yaitu sikap dan pendapat, selera dan minat, pekerjaan atau kuliah, uang, kepribadian, dan tubuh.

1. Dimensi Kedalaman (*Depth*)

Mengacu pada empat tingkatan pengungkapan diri, yaitu tidak pernah bercerita kepada orang lain tentang aspek diri, berbicara secara umum, bercerita secara penuh dan sangat mendetail, dan berbohong atau salah mengartikan aspek diri sendiri sehingga yang diberikan kepada orang lain berupa gambaran diri yang salah.

1. Target atau Sasaran (*Target-Person*)

Sasaran pengungkapan diri terdiri atas lima orang yaitu ibu, ayah, teman pria, teman wanita, dan pasangan.

Berdasarkan aspek-aspek pengungkapan diri di atas, maka pengungkapan diri terdiri dari dimensi kedalaman, keluasan, dan target atau sasaran. Pada penyusunan skala pengungkapan diri, penulis hanya menggunakan dimensi kedalaman dan keluasan karena dimensi target atau sasaran hanya digunakan untuk menunjuk orang yang diajak berbicara atau mengungkapkan diri.

1. **Ciri-Ciri Pengungkapan Diri yang Efektif**

Luft (Moss & Stewart, 2001) mengemukakan ciri-ciri pengungkapan diri yang tepat sebagai berikut:

1. Merupakan fungsi dari suatu hubungan yang sedang berlangsung.
2. Dilakukan oleh kedua belah pihak.
3. Berkaitan dengan apa yang terjadi saat ini dan pada orang-orang yang terlibat.
4. Ada peningkatan dalam pengungkapan.

Menurut Widyarini (2005), pengungkapan diri efektif jika:

1. Fokus pada masa kini, bukan pada masa lampau

Mengungkapkan tentang masa lampau dapat menimbulkan perasaan intim untuk sesaat, tetapi yang lebih penting adalah pengungkapan reaksi-reaksi terhadap kejadian yang baru dialami bersama, atau yang dikatakan dan dilakukan oleh lawan komunikasinya saat ini.

1. Lebih mengungkapkan perasaan daripada fakta, misalnya informasi tentang bagaimana kita mengembangkan hubungan dengan saudara lebih membuat orang lain memahami kita daripada sekedar memberikan informasi bahwa kita mempunyai saudara.

Menurut Sears, dkk (1994), pengungkapan diri yang efektif harus dilakukan secara bertahap dan seimbang dengan pengungkapan diri orang lain (timbal-balik). Pengungkapan diri yang terlalu cepat dalam suatu hubungan dapat membuat orang lain menarik diri. Selain mengungkapkan diri pada orang lain, individu tersebut juga harus menerima pengungkapan diri orang lain yakni menaruh perhatian pada kata-kata, perasaan dan perbuatan orang lain serta menerima reaksi atau tanggapan orang lain.

1. **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengungkapan Diri**

Jourard (1964) mengemukakan ada tiga faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri seseorang, yaitu: 1) gender, 2) kepribadian, 3) budaya.

1. Gender

Sebagian besar peneliti menunjukkan bahwa wanita lebih banyak melakukan pengungkapan diri daripada pria. Wanita juga meningkatkan kedalaman pengungkapan dirinya menjadi lebih intim, sedangkan pria terlihat tidak mengubah tingkatan pengungkapan diri mereka. Judy Pearson (Devito, 1997) berpendapat peran seks-lah (*sex-role*) dan bukan jenis kelamin dalam arti biologis yang menyebabkan perbedaan dalam hal pengungkapan diri ini. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari, dkk (2006) menunjukkan adanya perbedaan pengungkapan diri antara pria dan wanita, dimana pengungkapan diri wanita lebih tinggi daripada pria.

1. Kepribadian

Faktor kedua yang mempengaruhi pengungkapan diri adalah kepribadian seseorang. Orang yang ekstrovert bisa bertindak asertif dan dapat mengungkapkan diri dengan baik. Sebaliknya, orang yang introvert tidak asertif dan tidak akan bisa mengungkapkan diri, dan tidak dapat bergaul dengan baik.

Tidak semua orang mampu mengungkapkan diri dengan baik. Sehubungan dengan hal ini, para ahli mengemukakan pendapat yang berbeda-beda. Secara umum, Alberti dan Emmons (Corey, 2005) mengidentifikasi adanya tiga hambatan yang dialami seseorang untuk mengekspresikan diri, yaitu (1) tidak percaya bahwa dia memiliki hak untuk menjadi asertif atau untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan, (2) mungkin sangat cemas dan takut untuk menjadi asertif, (3) kurang terampil untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan kepada orang lain.

Devito (1997) berpendapat bahwa ketidakmampuan seseorang mengungkapkan diri karena orang tersebut tidak asertif dengan ciri-ciri merasa kurang menarik, tidak percaya diri, merasa tidak berharga, dan merasa ditolak dalam pergaulan. Pendapat Devito ini sejalan dengan pendapat Bower (1991) yang menyatakan bahwa seseorang tidak asertif karena ia tidak memiliki kesiapan untuk asertif. Ketidaksiapan itu dipengaruhi oleh konsep diri yang negatif, misalnya merasa kurang menarik, dan merasa tidak berharga, dan merasa tertolak dalam pergaulan.

1. Budaya

Budaya sangat berpengaruh terhadap pengungkapan diri seseorang. Egan (Gainau, 2005) berpendapat bahwa terdapat dua jenis rintangan atau hambatan yang ada dalam masyarakat terhadap pengungkapan diri seseorang, yaitu: (1) larangan-larangan dalam kebudayaan yang berhubungan dengan pengungkapan diri seperti budaya tertutup yang membuat seseorang sulit untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain, (2) aspek lain yang menghambat pengungkapan diri dalam kehidupan sosial adalah berkembangnya budaya “bohong” sebagai pedoman hidup.

Jadi dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri adalah gender, kepribadian, dan budaya. Dan salah satu yang memperngaruhi pengungkapan diri seseorang adalah faktor kepribadian yaitu konsep diri.

1. **Pengaruh Pelatihan Konsep Diri terhadap Pengungkapan Diri**

Rakhmat (2001) mengemukakan bahwa pengetahuan tentang diri akan meningkatkan komunikasi, dan pada saat yang sama, berkomunikasi dengan orang lain meningkatkan pengetahuan tentang diri sendiri. Dengan membuka diri, konsep diri menjadi lebih dekat pada kenyataan. Bila konsep diri sesuai dengan pengalaman individu, individu akan lebih terbuka untuk menerima pengalaman-pengalaman dan gagasan-gagasan baru, lebih cenderung menghindari sikap defensif, dan lebih cermat memandang diri sendiri dan orang lain.

Selanjutnya, Azis (2011) menyatakan bahwa konsep diri mempengaruhi kesediaan seseorang dalam membuka diri kepada orang lain, dan bagaimana individu mempersepsi sebuah pesan dalam berkomunikasi. Hambatan dalam menunjukkan sikap terbuka yang merupakan bagian dari komunikasi interpersonal, dapat disebabkan karena adanya rasa malu untuk mengungkapkan perasaan, pendapat, keinginan dan hal-hal yang tidak baik bila diketahui orang lain. Hambatan dalam membuka diri juga berkaitan dengan rasa aman dan percaya pada diri sendiri. Rasa aman akan tercapai bila individu memiliki pikiran dan penilaian positif terhadap orang lain, yang berawal dari kesediaan individu menerima dirinya sendiri dan memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri (Baron & Byrne, 2004).

Grinder dan Surakmed (Juriana, 2000) mengemukakan bahwa individu dengan konsep diri positif, akan mempunyai rasa percaya diri yang mempengaruhi penerimaannya terhadap lingkungan sosial, sehingga mampu mengarahkan dirinya, memperhatikan dunia luar dan mempunyai kemampuan untuk berinteraksi sosial. Rasa percaya diri tersebut merupakan modal dasar untuk membuka diri kepada orang lain. Burns (1993) menyatakan bahwa individu dengan konsep diri negatif, cenderung tidak dapat mengekspresikan diri, menjaga jarak dari lingkungan sosial, dan mengalami kesulitan dalam menunjukkan perasaan dan pikirannya yang disebabkan oleh adanya penilaian yang negatif terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain, serta menganggap bahwa hubungan dengan orang lain merupakan sebuah ancaman.

Jourard (1964) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri seseorang yaitu kepribadian. Orang yang ekstrovert bisa bertindak asertif dan dapat mengungkapkan diri dengan baik. Sebaliknya, orang yang introvert tidak asertif dan tidak akan bisa mengungkapkan diri, dan tidak dapat bergaul dengan baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Johnson (Gainau, 2005) yang menyatakan bahwa individu yang mampu membuka diri terbukti mampu menyesuaikan diri, lebih percaya diri, lebih kompeten, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif dan percaya terhadap orang lain, lebih obyektif dan terbuka. Sebaliknya individu yang kurang mampu dalam keterbukaan diri (*self disclosure*) terbukti tidak mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri, dan tertutup.

Lebih lanjut, Devito (1997) mengemukakan bahwa ketidakmampuan seseorang mengungkapkan diri karena orang tersebut tidak asertif dengan ciri-ciri merasa kurang menarik, tidak percaya diri, merasa tidak berharga, dan merasa ditolak dalam pergaulan. Pendapat Devito ini sejalan dengan pendapat Bower (1991) yang menyatakan bahwa seseorang tidak asertif karena ia tidak memiliki kesiapan untuk asertif. Ketidaksiapan itu dipengaruhi oleh konsep diri yang negatif, misalnya merasa kurang menarik, dan merasa tidak berharga, dan merasa tertolak dalam pergaulan.

Moss & Stewart (2001) mengemukakan bahwa pengungkapan diri adalah memberikan informasi tentang diri sendiri melalui ekspresi wajah, sikap tubuh, pakaian, nada suara, dan melalui isyarat nonverbal lainnya. Pengungkapan diri merupakan suatu usaha untuk membiarkan keotentikan memasuki hubungan sosial dan hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan mental dan pengembangan konsep diri. Salah satu cara untuk membentuk konsep diri adalah dengan teknik pengenalan diri. Pengenalan diri merupakan kemampuan seseorang untuk melihat kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya sehingga dapat melakukan respon yang tepat terhadap tuntutan yang muncul dari dalam maupun dari luar. Pengenalan diri ini dikatakan Noesjirwan (Helmi, 1995) merupakan langkah yang diperlukan orang untuk dapat menjalankan kehidupan secara efektif. Kekuatan-kekuatan yang ada pada diri merupakan aset dalam kehidupan sehari-hari, namun demikian apabila kekuatan-kekuatan ini tidak disadari maka kesempatan untuk mengaktualisasikan diri akan hilang. Demikian halnya dengan kelemahan-kelemahan yang ada pada diri seseorang. Kelemahan yang disadari sejak awal, mempunyai kesempatan luas untuk diperbaiki. Kelemahan-kelemahan yang tidak disadari, tidak hanya merugikan diri sendiri tetapi juga dapat menyusahkan orang lain.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Handayani, Ratnawati, dan Helmi (1998) tentang efektivitas pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan penerimaan diri dan harga diri menjelaskan bahwa modul pelatihan pengenalan diri efektif untuk meningkatkan penerimaan diri dan harga diri. Materi dalam pelatihan pengenalan diri ini bertujuan untuk membantu subjek lebih mengenali diri sendiri dan menjadi semakin paham akan proses-proses psikologis yang terjadi pada dirinya. Melalui pelatihan ini juga merupakan media alternatif yang efektif dalam membantu individu untuk lebih terbuka terhadap kemungkinan-kemungkinan kelemahan-kelemahan yang ada pada dirinya. Pelatihan konsep diri akan membantu individu untuk terbuka mengenali potensinya, kelebihan, kelemahan, serta tujuan hidupnya. Higgins (Handayani, Ratnawati, dan Helmi, 1998) memaparkan bahwa kesadaran diri merupakan langkah awal untuk memahami diri dan menentukan pilihan perlu tidaknya seseorang mengubah pola pikir dan tingkah lakunya yang ada agar menjadi lebih efektif. Pengungkapan diri secara utuh selain membantu individu mengenali dirinya sendiri juga sekaligus membimbing ke arah tujuan hidup.

1. **Kerangka Pikir**

Pengungkapan diri yang rendah pada siswa diduga disebabkan oleh faktor kepribadian yaitu konsep diri yang dimiliki oleh siswa. Pengungkapan diri yang rendah disebabkan oleh pandangan siswa yang negatif terhadap lingkungannya. Konsep diri terbentuk bukan dibawa sejak lahir tetapi adalah hasil dari belajar atau pengalaman yang diperoleh dari lingkungan. Melalui teknik pengenalan diri dengan konsep jendela Johari, siswa diajak untuk berani mengungkapkan dirinya, mengenal diri melalui umpan balik dari orang lain, sehingga dapat mengevaluasi diri, melihat kelebihan dan kelemahan yang dimiliki sehingga meningkatkan pengetahuan terhadap diri, penghargaan terhadap diri, dan memiliki harapan yang realistis terhadap dirinya.

Selain teknik pengenalan diri, siswa juga dibekali dengan tiga materi yaitu materi konsep diri disertai dengan teknik pengenalan diri (*Who Am I*), materi berfikir positif, dan materi meningkatkan kepercayaan diri. Materi konsep diri bertujuan untuk meningkatkan komponen pengetahuan tentang diri, materi kepercayaan diri untuk meningkatkan komponen penghargaan terhadap diri, dan materi berfikir positif untuk komponen harapan terhadap diri sendiri. Siswa yang mengikuti pelatihan ini, melalui tiga materi diharapkan dapat membuat konsep diri siswa semakin positif.

Konsep diri yang semakin positif karena peningkatan ketiga komponennya akan seiring dengan peningkatan pengungkapan diri pada siswa. Pengungkapan diri yang pada awalnya rendah, setelah mengikuti pelatihan konsep diri akan terjadi peningkatan pengungkapan diri pada siswa. Selanjutnya kerangka pikir akan digambarkan melalui bagan berikut ini:

**Pelatihan Konsep Diri**

Merupakan sarana pelatihan dalam membantu individu untuk lebih terbuka terhadap kemungkinan-kemungkinan kelemahan-kelemahan yang ada pada dirinya melalui teknik pengenalan diri

**Pengungkapan Diri Siswa Meningkat**

1. Pandangan positif terhadap diri sendiri dan orang lain
2. Percaya pada diri sendiri dan orang lain
3. Memiliki keterampilan dalam mengungkapkan diri

**Pengungkapan Diri Siswa Rendah**

1. Pandangan negatif terhadap suatu hubungan dengan orang lain
2. Rasa malu mengungkapkan perasaan kepada orang lain
3. Kurang keterampilan dalam mengungkapkan diri

**Gambar 2.1. Skema Kerangka Pikir Penelitian**

1. **Hipotesis**

Berdasarkan teori yang dibahas dalam kajian pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan maka diajukan hipotesis penelitian yaitu: “Pelatihan konsep diri efektif dalam meningkatkan pengungkapan diri pada siswa SMK Negeri 1 Makassar”.