

Eksplorasi Konsep *Self* dalam Dinamika Berpikir Sosial

Aufizzahra As Syafiyah¹, Neviyarni S²

Program Studi Magister Psikologi, Universitas Negeri Padang
e-mail: zahraaufizzahra@student.unp.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara konsep diri (*self-concept*), harga diri (*self-esteem*), pengetahuan diri (*self-knowledge*), dan diri sosial (*social self*) dalam konteks psikologi sosial. Melalui kajian literatur, penelitian ini mengulas teori-teori dan penelitian yang terkait dengan perkembangan dan pembentukan konsep diri, termasuk teori perbandingan sosial, *self-schemas*, serta konsep *possible selves*. Penelitian ini juga membahas bagaimana harga diri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti pencapaian pribadi, pengakuan sosial, serta persepsi individu terhadap standar yang berlaku dalam masyarakat, dengan mengacu pada *Terror Management Theory* oleh Greenberg. Selain itu, pengetahuan diri berperan penting dalam membentuk konsep diri dan memengaruhi bagaimana seseorang menilai dirinya dalam berbagai domain kehidupan. Dalam perspektif diri sosial, penelitian ini menyoroti pentingnya interaksi sosial dan umpan balik dari orang lain dalam membentuk cara individu memandang diri mereka. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa konsep diri dan harga diri tidak hanya dibentuk oleh penerimaan sosial, tetapi juga oleh pencapaian pribadi dan nilai-nilai yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial.

Kata Kunci: *Self-Concept, Self-Esteem, Self Knowledge, Social Self.*

Abstract

This study aims to explore the relationship between self-concept, self-esteem, self-knowledge, and the social self within the context of social psychology. Through a literature review, the study examines theories and research related to the development and formation of self-concept, including Social Comparison Theory, self-schemas, and the concept of possible selves. It also discusses how self-esteem is influenced by internal and external factors such as personal achievements, social recognition, and individual perceptions of societal standards, with reference to Greenberg's Terror Management Theory. Additionally, self-knowledge plays a critical role in shaping self-concept and influencing how individuals evaluate themselves across various domains of life. From the perspective of the social self, this study highlights the importance of social interactions and feedback from others in shaping how individuals perceive themselves. The findings of this study indicate that self-concept and self-esteem are shaped not only by social acceptance but also by personal achievements and values influenced by the social environment.

Keywords: *Self-Concept, Self-Esteem, Self Knowledge, Social Self.*

PENDAHULUAN

Di tengah kompleksitas dan dinamika kehidupan manusia, "diri" (*self*) menjadi pusat dari segala interaksi dan pengalaman yang kita jalani.

Pemahaman dan pandangan kita terhadap diri sendiri memengaruhi hampir setiap aspek dalam kehidupan, mulai dari cara kita berhubungan dengan orang lain hingga cara kita menanggapi tantangan yang muncul (Myers, 2013). Proses mengenali dan memahami diri adalah perjalanan yang mendalam, yang membentuk persepsi kita terhadap dunia dan berperan besar dalam menentukan perilaku serta keputusan yang kita ambil (Edmawati dkk., 2024). Dengan kata lain, hubungan kita dengan diri sendiri menjadi landasan dalam interaksi kita dengan lingkungan sekitar, menjadikan diri sebagai faktor utama dalam mengarahkan perjalanan hidup.

Diri kita bukan hanya sekadar pusat identitas, tetapi juga pusat dari bagaimana kita menghadapi, menafsirkan, dan beradaptasi terhadap berbagai pengalaman dan situasi dalam kehidupan (Sumanto, 2014). Cara kita memandang diri sendiri, termasuk nilai-nilai, keyakinan, dan identitas yang kita pegang, memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana kita merespons berbagai peristiwa di sekitar kita (Aestetika, 2018). Konsep diri kita menjadi filter yang membentuk pemahaman dan reaksi terhadap pengalaman-pengalaman yang datang, baik yang bersifat positif maupun negatif. Setiap situasi yang kita hadapi akan selalu diproses melalui lensa diri kita, yang akhirnya mempengaruhi keputusan dan tindakan yang kita ambil.

Lebih jauh lagi, pemahaman tentang diri kita bukan hanya penting bagi cara kita menyesuaikan diri dengan dunia yang terus berubah, tetapi juga dalam membentuk pengalaman kita sendiri dan cara kita berinteraksi dengan orang lain. Dalam setiap interaksi sosial, kita membawa serta gambaran diri yang kita miliki, yang mempengaruhi bagaimana kita berkomunikasi, berempati, dan merespons orang lain (Sudirjo & Alif, 2021). Oleh karena itu, memiliki pemahaman yang baik tentang diri sendiri sangat penting dalam membangun hubungan yang sehat, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai tujuan pribadi.

Benjamin Franklin (dalam Myers, 2013) pernah berkata, “*There are three things extremely hard, steel, a diamond, and to know one's self.*” Pernyataan ini menyoroti bahwa mengenal diri sendiri merupakan salah satu tantangan terbesar yang dihadapi manusia. Baja dan berlian adalah simbol dari kekuatan dan ketangguhan fisik, namun mengenal diri jauh dianggap sebagai tantangan yang bahkan lebih berat, karena melibatkan proses refleksi diri yang mendalam, memahami emosi, motivasi, dan kelemahan seseorang. Franklin menekankan bahwa mengenal diri sendiri adalah tugas yang sulit, karena manusia sering kali tidak sepenuhnya sadar atau jujur tentang siapa diri mereka sebenarnya (Myers, 2013). Hal ini mengimplikasikan bahwa memahami diri sendiri tidak hanya melibatkan pengetahuan tentang siapa kita di permukaan, tetapi juga melibatkan eksplorasi yang mendalam tentang aspek emosional, kognitif, dan sosial dari kepribadian kita.

Fenomena ini tidak hanya mencerminkan betapa kita terkadang terjebak dalam persepsi diri yang berlebihan, tetapi juga menunjukkan bagaimana ketidakpastian sosial mempengaruhi interaksi kita dengan orang lain. Ketika kita merasa berada di bawah sorotan atau merasa emosi kita terlalu jelas terlihat oleh orang lain, kita mungkin menjadi lebih cemas, terbebani, atau bahkan menghindari situasi sosial. Padahal, kenyataannya, orang lain sering kali sibuk

dengan perhatian mereka sendiri, sehingga mereka tidak terlalu memfokuskan pada diri kita seperti yang kita bayangkan. Fenomena ini dikenal sebagai "*spotlight effect*", di mana individu merasa bahwa perhatian orang lain tertuju pada mereka, padahal kenyataannya tidak demikian (Myers, 2013). Tidak hanya dalam hal penampilan, *spotlight effect* ini juga berlaku pada emosi. Perasaan cemas, jengkel, atau senang yang kita rasakan sering kali tidak disadari oleh orang lain seperti yang kita kira.

Gilovich dkk., (1998) (dalam Myers, 2013) menjelaskan bahwa kita sering kali terjebak dalam "ilusi transparansi," di mana kita percaya bahwa emosi kita terlihat jelas oleh orang lain, padahal kenyataannya mereka tidak memperhatikannya sebanyak yang kita kira. Tingginya kesadaran kita terhadap perasaan pribadi sering kali membuat kita menganggap orang lain juga akan merasakannya dengan tingkat kepekaan yang sama, meskipun kenyataannya tidak demikian (May, 2019). Banyak orang yang memberikan presentasi sering kali melaporkan perasaan cemas, namun kecemasan mereka tidak hanya terbatas pada performa mereka sendiri. Mereka juga khawatir bahwa orang lain akan memperhatikan tanda-tanda fisik kecemasan mereka, seperti lutut yang gemetar atau tangan yang bergetar. Kekhawatiran ini dapat memicu lingkaran kecemasan yang berkelanjutan, di mana semakin mereka khawatir akan terlihat cemas, semakin besar kecemasan yang mereka rasakan (Muslimin dkk., 2021). Fenomena ini mirip dengan kekhawatiran tentang tidak bisa tertidur, yang justru membuat seseorang semakin sulit untuk tertidur, atau rasa cemas akan gagap, yang pada akhirnya memperburuk kondisi gagap itu sendiri. Sehingga, kekhawatiran terhadap bagaimana orang lain memandang diri kita sering kali dapat memperburuk masalah yang kita hadapi (Nugroho, 2022).

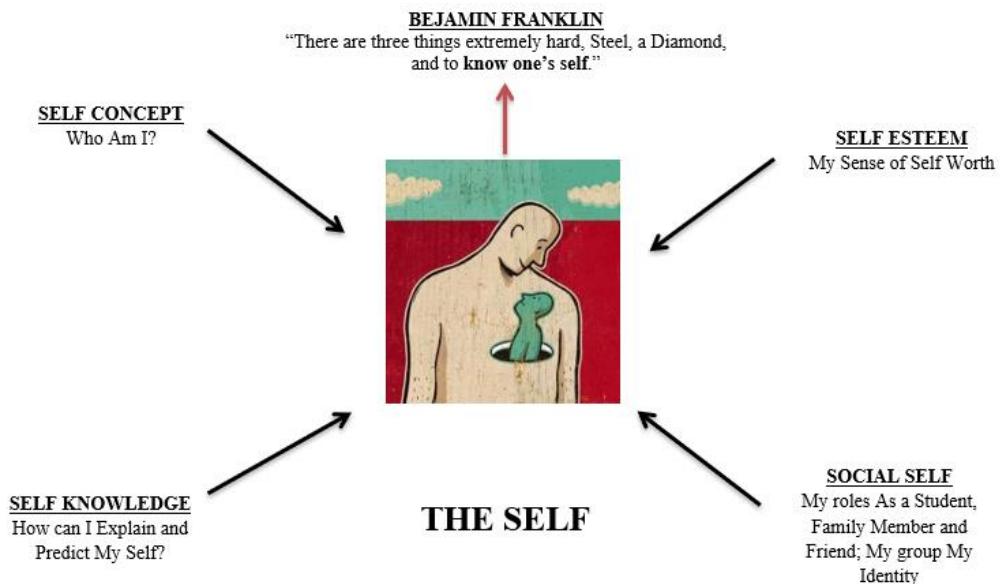
Pemahaman mengenai bagaimana kecemasan dan persepsi diri berperan dalam memperkuat perasaan tidak nyaman ini menjadi penting dalam konteks presentasi atau situasi sosial lainnya karena keduanya dapat mempengaruhi bagaimana individu merasakan dan mengelola stres dalam interaksi sosial. Ketika seseorang terlalu khawatir tentang bagaimana orang lain memandangnya, kecemasan ini dapat menghambat kinerja atau kemampuan untuk berinteraksi dengan lancar (Musman, 2021). Kajian literatur ini bertujuan untuk mengeksplorasi berbagai teori dan penelitian yang berfokus pada konsep diri (*self*), dimulai dari perkembangan konsep diri itu sendiri hingga implikasinya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mempelajari literatur yang ada, diharapkan kajian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang kompleksitas pemahaman diri, serta bagaimana konsep diri ini berperan dalam membentuk pengalaman emosional, sosial, dan bahkan kognitif seseorang.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kajian literatur (*literature review*) yang bersifat eksploratif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep diri (*self*) dalam konteks dinamika berpikir sosial berdasarkan berbagai sumber akademik, seperti artikel jurnal, buku, laporan penelitian, dan publikasi lainnya yang relevan. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diambil dari database ilmiah terpercaya, seperti *PubMed*, *Google Scholar*, dan perpustakaan digital

universitas. Data yang dikumpulkan mencakup teori-teori utama, penelitian empiris, serta pandangan kontemporer terkait konsep diri (*self*) dan kaitannya dengan berpikir sosial, baik dalam perspektif psikologi maupun disiplin ilmu terkait.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Komponen-komponen Pembentuk Diri Sosial
(Sumber: Myers, 2013)

Self-Concept: Who Am I?

Konsep diri (*self-concept*) merujuk pada gambaran atau persepsi yang dimiliki seseorang tentang siapa dirinya, mencakup pemahaman tentang identitas, kemampuan, nilai-nilai, dan peran dalam kehidupan (Hidayati & Farid, 2016). Pertanyaan fundamental seperti "Siapakah saya?" sering kali menjadi dasar dalam upaya memahami bagaimana seseorang memandang dan mendefinisikan identitas dirinya (Myers, 2013). *Self-concept* tidak hanya melibatkan cara kita melihat diri kita sendiri, tetapi juga bagaimana kita memandang berbagai aspek kehidupan, seperti kemampuan kita, tujuan yang ingin dicapai, dan peran kita dalam masyarakat (Dewi, 2012). Pemahaman tentang konsep diri ini sangat penting karena berpengaruh pada bagaimana kita berinteraksi dengan dunia dan orang-orang di sekitar kita, serta bagaimana kita menanggapi pengalaman-pengalaman dalam hidup (Fahmi, 2020). Konsep diri menjadi elemen sentral dalam cara kita mengorganisir dan memberi makna terhadap dunia sekitar. Sebagai aspek inti dari identitas kita, pemahaman mengenai asal-usul dan pembentukan konsep diri telah menjadi fokus utama dalam berbagai penelitian ilmiah, termasuk di bidang ilmu saraf, yang bertujuan untuk menggali bagaimana aspek biologis dan psikologis berperan dalam pembentukan identitas pribadi (Myers, 2013).

Beberapa studi menunjukkan bahwa belahan otak kanan memainkan peran penting dalam pengenalan diri, di mana kerusakan pada area ini dapat menyebabkan seseorang kehilangan kemampuan untuk mengenali wajahnya sendiri atau bahkan mengidentifikasi bagian tubuhnya. Selain itu, bagian otak lain

yang dikenal sebagai "*medial prefrontal cortex*" juga diketahui berperan aktif dalam membentuk kesadaran diri, terutama ketika kita berpikir tentang diri kita sendiri (Myers, 2013). Lebih lanjut, elemen-elemen yang membentuk konsep diri kita disebut sebagai "*self-schemas*," yaitu pola pikir atau template mental yang membantu kita mengorganisir informasi tentang dunia, termasuk bagaimana kita memandang diri kita sendiri (Myers, 2013). Sebagai contoh, jika seseorang menganggap dirinya seorang atlet, maka kemampuan fisik dan olahraga akan menjadi bagian yang signifikan dalam cara dia melihat dan mengingat pengalaman serta orang lain. *Self-schemas* ini tidak hanya berfungsi dalam mengatur ingatan, tetapi juga memengaruhi bagaimana kita memproses informasi yang relevan dengan identitas kita (Aisyah, 2019). Oleh karena itu, skema diri memainkan peran penting dalam membentuk cara kita menilai, memahami, dan berinteraksi dengan dunia sekitar kita serta peran kita di dalamnya.

Konsep diri tidak hanya mencerminkan bagaimana kita melihat diri kita saat ini, tetapi juga mencakup gambaran tentang siapa kita "mungkin menjadi" di masa depan, yang dikenal sebagai *possible selves* (Oyserman & James, 2012). Hazel Markus dan koleganya menjelaskan bahwa *possible selves* terdiri dari dua kategori utama: visi tentang diri yang kita harapkan atau impikan untuk menjadi, seperti diri yang sukses, sehat, atau penuh cinta, serta ketakutan tentang diri yang kita khawatirkan, seperti menjadi gagal, tidak dicintai, atau mengalami kegagalan dalam karier atau pendidikan. Kedua jenis *possible selves* ini memiliki peran penting dalam memengaruhi motivasi kita, baik untuk mengejar kehidupan yang kita dambakan maupun untuk menghindari kehidupan yang kita takuti (dalam Myers, 2013).

Dalam kehidupan sehari-hari, *possible selves* bertindak sebagai pendorong yang memengaruhi keputusan dan tindakan kita, dengan memberikan arah dan tujuan yang jelas (Myers, 2013). Memahami konsep *possible selves* memungkinkan kita untuk mengenali motivasi di balik perilaku kita, baik yang didorong oleh harapan maupun ketakutan. Hal ini membantu kita merancang strategi yang lebih efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan sambil memitigasi kemungkinan risiko atau kegagalan. Dengan demikian, *possible selves* menjadi panduan penting dalam menavigasi perjalanan hidup, mengarahkan kita menuju aspirasi yang diimpikan sekaligus menjauhkan dari kemungkinan yang tidak diinginkan.

Development of the Social Self

"*Development of the social self*" merujuk pada proses bagaimana konsep diri seseorang terbentuk dan berkembang melalui interaksi sosial dan pengalaman dengan orang lain (Ziller, 2013). Proses ini mencakup bagaimana individu memandang dirinya sendiri dalam konteks hubungan sosial, peran yang dimainkan, dan umpan balik dari lingkungan sosial mereka. Konsep diri menjadi jawaban atas pertanyaan mengapa "*self-concept*" menjadi fokus utama dalam psikologi sosial, karena konsep diri tidak hanya membantu kita memahami siapa diri kita, tetapi juga berperan penting dalam mengatur cara kita berpikir, bertindak, dan berinteraksi dalam lingkungan sosial (Hattie, 2014). Namun, tentu konsep diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor genetik dan

pengalaman sosial (Myers, 2013). Beberapa faktor utama meliputi peran yang kita jalani dalam kehidupan, identitas sosial yang kita bangun berdasarkan keanggotaan dalam kelompok tertentu, perbandingan diri dengan orang lain, penilaian atau persepsi orang lain terhadap kita, dan pengaruh budaya tempat kita hidup (Myers, 2013). Faktor-faktor ini secara dinamis berinteraksi, membentuk konsep diri yang unik bagi setiap individu, sekaligus menentukan bagaimana individu beradaptasi dan berfungsi dalam masyarakat.

Social Comparisons

Setiap individu secara alami menilai berbagai aspek dalam dirinya, seperti kecerdasan, kekayaan, atau penampilan fisik, melalui perbandingan sosial (*social comparisons*) (Diener & Fujita, 2013). Menurut teori perbandingan sosial yang dikemukakan oleh Festinger (1954) (dalam Myers, 2013), kita sering kali mengukur diri kita sendiri dengan membandingkan diri kita dengan orang lain di sekitar kita. Misalnya, jika kita berada di lingkungan di mana kebanyakan orang memiliki kemampuan atau pencapaian rata-rata, kita mungkin merasa lebih cerdas atau sukses. Namun, situasi dapat berubah drastis jika kita berpindah ke lingkungan yang lebih kompetitif, seperti dari sekolah menengah yang biasa saja ke universitas dengan standar tinggi. Dalam konteks ini, perasaan positif terhadap diri kita dapat terguncang, karena kita tidak lagi menjadi individu yang paling menonjol (Myers, 2013).

Hal serupa juga terjadi dalam dunia seni, misalnya seorang pelukis amatir yang mendapatkan pengakuan di komunitas seni lokalnya merasa percaya diri dengan bakatnya. Tetapi ketika ia berpartisipasi dalam pameran seni internasional yang dihadiri oleh seniman-seniman terkemuka, ia mungkin merasa kurang kompeten dan mulai meragukan kualitas karyanya. Perubahan lingkungan ini memengaruhi cara ia memandang dirinya, mengingat ia tidak lagi menjadi yang terbaik seperti sebelumnya. Dengan demikian, perbandingan sosial tidak hanya memengaruhi penilaian diri, tetapi juga dapat mengguncang stabilitas konsep diri ketika individu menghadapi perubahan konteks sosial yang lebih kompetitif (Myers, 2013).

Perbandingan sosial memainkan peran penting dalam membentuk perasaan kita tentang diri sendiri, terutama dalam konteks yang lebih luas (Mahmud, 2024). Ketika kita berada di lingkungan di mana orang-orang di sekitar kita tampak kurang menarik, kurang pintar, atau kurang ambisius, kita cenderung merasa lebih unggul dan percaya diri. Misalnya, jika kita bergaul dengan teman-teman yang tidak terlalu peduli dengan penampilan, kita mungkin merasa lebih menarik secara fisik. Atau, jika kita berada dalam kelompok studi dengan teman-teman yang tidak secerdas kita, kita mungkin merasa lebih pintar. Dalam konteks ini, perasaan positif terhadap diri sendiri sering muncul karena perbandingan dengan standar yang lebih rendah di sekitar kita (Myers, 2013).

Sebaliknya, ketika kita berada di lingkungan yang lebih kompetitif atau menghadapi pesaing, kita secara alami membandingkan diri kita dengan mereka. Jika pesaing tersebut gagal atau tidak mencapai ekspektasi, kita mungkin merasa puas atau lebih baik tentang diri sendiri, terutama jika kegagalan mereka membuat kita merasa lebih aman dan jauh dari risiko serupa (Myers, 2013). Dengan demikian, cara kita membandingkan diri dengan orang lain—baik itu

dengan standar yang lebih rendah atau lebih tinggi—secara signifikan memengaruhi perasaan dan konsep diri kita, serta bagaimana kita menilai peran kita dalam lingkungan sosial yang lebih luas.

Other People Judgements

Penilaian dan persepsi orang lain memainkan peran penting dalam pembentukan konsep diri kita (Fahmi, 2020). Ketika orang lain memberikan pandangan positif, seperti menganggap kita berbakat, rajin, atau memiliki sifat yang baik, kita cenderung menyerap pandangan tersebut ke dalam identitas kita. Pujian dan penilaian positif dari orang lain tidak hanya memperkuat rasa percaya diri, tetapi juga membentuk cara kita memandang kemampuan dan potensi diri, sehingga memotivasi kita untuk terus berperilaku sesuai dengan ekspektasi positif tersebut (Myers, 2013). Namun, dampak penilaian orang lain tidak selalu bersifat membangun. Jika seseorang terpapar pada stereotip negatif atau ekspektasi rendah, ini dapat berdampak buruk pada konsep diri mereka (Fahmi, 2020). Sebagai contoh, siswa dari kelompok minoritas yang merasa tertekan oleh stereotip negatif tentang kemampuan akademis mereka, atau wanita yang menghadapi ekspektasi rendah dalam bidang matematika dan sains, mungkin merasa terhambat untuk berkembang di bidang tersebut. Akibatnya, mereka bisa memilih untuk menjauh dari bidang tersebut, mengalihkan minat dan identitas mereka ke area lain untuk melindungi diri dari dampak negatif stereotip tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi orang lain tidak hanya membentuk bagaimana kita melihat diri kita, tetapi juga memengaruhi keputusan kita tentang jalur yang akan kita pilih dalam hidup (Fahmi, 2020).

Self-Knowledge: How Can I Explain and Predict My Self?

“*Know thyself*”, kalimat tersebut merujuk pada pernyataan klasik “*Know thyself*” yang berasal dari orakel Yunani kuno, yang menekankan pentingnya pemahaman diri sebagai kunci untuk menjalani kehidupan yang bermakna (Myers, 2013). Dalam budaya Barat, prinsip ini menjadi dasar dalam mengeksplorasi identitas diri, di mana individu sering kali merasa yakin terhadap pemahaman mereka tentang diri sendiri dan merasa yakin menjelaskan perasaan dan tindakan mereka (Vazire & Carlson, 2010). Namun, meskipun masing-masing individu memiliki informasi internal yang lebih mendalam tentang diri sendiri, pengetahuan ini tidak selalu akurat. Kita mungkin merasa kita tahu diri kita dengan baik, tetapi penelitian menunjukkan bahwa informasi internal ini bisa saja tidak benar. Penelitian menarik mengungkapkan bahwa meskipun kita memiliki akses ke “informasi dalam” mengenai diri kita, sering kali kita memiliki pemahaman yang keliru tentang diri kita sendiri (Myers, 2013). Pengetahuan yang kita miliki tentang diri kita tidak selalu sejalan dengan realitas atau persepsi orang lain terhadap kita (Basuki dkk., 2023). Ini menggarisbawahi bahwa meskipun kita percaya bahwa kita memahami diri kita dengan baik, ada kemungkinan bahwa informasi tersebut bisa salah atau tidak lengkap.

Beberapa contoh dapat kita perhatikan dari penjelasan perilaku kita. Ketika diminta untuk menjelaskan alasan di balik tindakan atau keputusan kita, kita cenderung memberikan jawaban yang terasa logis dan masuk akal. Namun, penelitian menunjukkan bahwa jawaban ini tidak selalu benar, karena sering kali kita salah mengartikan atau mengabaikan faktor-faktor yang sebenarnya

memengaruhi perilaku kita (Myers, 2013). Sebagai contoh, seseorang mungkin menganggap suasana hatinya yang buruk disebabkan oleh masalah besar dalam hidupnya, padahal sebenarnya cuaca yang buruk atau kurang tidur bisa menjadi penyebab utama. Kesalahan serupa juga terjadi dalam persepsi tentang pola suasana hati. Misalnya, banyak orang percaya bahwa hari Senin adalah hari yang paling buruk secara emosional, meskipun penelitian menunjukkan suasana hati pada hari Senin tidak jauh berbeda dibandingkan dengan hari kerja lainnya (Myers, 2013). Kesimpulan ini menekankan bahwa kita tidak selalu memiliki wawasan yang akurat tentang apa yang benar-benar memengaruhi emosi dan perilaku kita. Pemahaman yang keliru ini dapat berdampak pada pengambilan keputusan dan pandangan kita terhadap pengalaman hidup. Oleh karena itu, penting untuk mendekati pemahaman diri dengan kesadaran bahwa intuisi kita tidak selalu mencerminkan realitas.

Self-Esteem: My Sense Of Self Worth

Setiap individu secara alami menginginkan *self-esteem* (harga diri) yang positif dan berusaha untuk meningkatkannya. Namun, *self-esteem* juga bisa menjadi masalah ketika terlalu bergantung pada aspek-aspek tertentu dalam hidup yang sangat dinilai oleh seseorang (Syafiyah & Primanita, 2024). *Self-esteem* bukan hanya sekadar perasaan positif tentang diri, tetapi juga hasil dari berbagai skema diri (*self-schemas*) dan bayangan tentang diri di masa depan (*possible selves*) (Myers, 2013). Artinya, harga diri seseorang dipengaruhi oleh bagaimana ia memandang dirinya sendiri dalam berbagai domain kehidupan. Menurut Santic (2019) harga diri seseorang akan meningkat ketika ia merasa berhasil dalam hal-hal yang dianggap penting. Misalnya, seseorang yang menganggap kecerdasan akademik sebagai bagian penting dari identitasnya akan merasa harga dirinya meningkat ketika ia meraih prestasi akademik. Sebaliknya, jika ia gagal di bidang tersebut, harga dirinya bisa menurun. Begitu pula, seseorang yang lebih menghargai moralitas atau nilai-nilai spiritual akan merasa memiliki harga diri yang tinggi ketika ia menjalani hidup sesuai dengan prinsip moral atau merasa dekat dengan Tuhan.

Namun, pandangan ini tidak mencakup seluruh aspek *self-esteem*. Brown dan Dutton (1994) (dalam Myers, 2013) berargumen bahwa hubungan antara *self-esteem* dan *self-perception* juga berjalan dari arah sebaliknya: orang yang memiliki *self-esteem* yang tinggi secara umum cenderung melihat atribut-atribut spesifik mereka, seperti penampilan atau kemampuan, secara lebih positif. Ini berarti *self-esteem* dapat membentuk cara seseorang menilai dirinya sendiri dalam domain yang lebih spesifik. Sebagai contoh, seseorang yang secara umum memiliki harga diri tinggi akan lebih mungkin melihat dirinya sebagai cerdas atau menarik, tanpa harus mengevaluasi setiap aspek secara terpisah. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa persepsi spesifik tentang diri, seperti merasa pandai dalam matematika, dapat memengaruhi kinerja seseorang. Oleh karena itu, ketika memberikan umpan balik atau pujian, lebih baik jika pujian tersebut spesifik dan berdasarkan kemampuan yang nyata, karena pujian yang terlalu umum atau optimisme yang tidak realistik tidak selalu efektif dalam meningkatkan kinerja atau harga diri seseorang (Myers, 2013).

Sebagian besar orang sangat termotivasi untuk mempertahankan harga diri mereka, bahkan lebih daripada mencari kesenangan fisik atau sosial (Santic, 2019). Mereka yang memiliki harga diri tinggi biasanya merespons ancaman tersebut dengan cara mengimbanginya, seperti menyalahkan orang lain atau mencoba lebih keras di lain waktu, sehingga mereka tetap dapat mempertahankan perasaan positif tentang diri mereka. Sebaliknya, orang yang memiliki harga diri rendah cenderung bereaksi dengan menyalahkan diri sendiri atau menyerah (Syafiyah & Primanita, 2024). Motivasi untuk mempertahankan atau meningkatkan harga diri sering kali berkaitan dengan hubungan sosial karena harga diri berfungsi sebagai indikator seberapa baik kita diterima atau dihargai dalam kelompok sosial kita (Myers, 2013).

Harga diri berfungsi seperti alat pengukur sosial yang memberi sinyal tentang potensi penolakan atau penerimaan dari orang lain (Cameron & Granger, 2019). Ketika harga diri rendah, hal ini dapat menandakan bahwa kita merasa kurang diterima atau kurang dihargai oleh orang-orang di sekitar kita, yang pada gilirannya memotivasi kita untuk menyesuaikan perilaku agar lebih sesuai dengan harapan sosial. Selain itu, Mark Leary (1998, 2004b, 2007) (dalam Myers, 2013) mengajukan gagasan bahwa *self-esteem* berfungsi seperti indikator bahan bakar dalam diri kita, di mana *self-esteem* yang rendah mengisyaratkan ancaman terhadap penerimaan sosial. Hal ini mendorong individu untuk lebih peka terhadap harapan dan tuntutan sosial, agar dapat menghindari penolakan sosial. Penelitian juga menunjukkan bahwa penolakan sosial secara langsung berdampak pada penurunan *self-esteem*, mengonfirmasi bahwa rasa harga diri sangat terkait dengan hubungan sosial dan penerimaan dari orang lain (Syafiyah & Primanita, 2024).

Greenberg & Arndt (2012) melalui "*terror management theory*" menawarkan sudut pandang yang berbeda terkait *self-esteem*. Teori ini berpendapat bahwa manusia berupaya menemukan cara untuk mengelola rasa takut akan kematian yang begitu mencekam. Dalam pandangan Greenberg, jika *self-esteem* hanya tentang penerimaan sosial, mengapa orang tidak hanya berusaha untuk diterima, tetapi malah berusaha untuk menjadi luar biasa? Menurutnya, kesadaran akan kematian mendorong manusia untuk mencari pengakuan melalui pekerjaan dan nilai-nilai yang mereka anut. Namun, terdapat sisi paradoks dalam hal ini: tidak semua orang mampu mencapai pengakuan atau kesuksesan yang signifikan, dan inilah yang membuatnya begitu berharga. Pengakuan hanya bernilai karena tidak semua orang bisa mendapatkannya. Karena itu, *self-esteem* tidak bisa sepenuhnya bersifat tanpa syarat. Contohnya, pernyataan seperti "Kamu istimewa hanya karena menjadi dirimu" mencerminkan *self-esteem* yang diberikan secara tanpa syarat, tetapi dalam praktiknya, hal ini jarang cukup untuk memberikan makna yang mendalam. Greenberg berpendapat bahwa untuk merasa hidup kita tidak sia-sia, kita harus terus-menerus mengejar *self-esteem* dengan memenuhi standar-standar yang ditetapkan oleh masyarakat. Hal ini menekankan bahwa *self-esteem* bukan hanya tentang rasa diterima, melainkan juga tentang upaya untuk memperoleh pengakuan dan keberhasilan yang melebihi ekspektasi umum.

KESIMPULAN

Konsep diri dan harga diri merupakan aspek penting yang memengaruhi berbagai dimensi kehidupan manusia, baik dalam hubungan interpersonal maupun dalam perkembangan pribadi. Penelitian literatur ini telah menggali berbagai faktor yang memengaruhi pembentukan dan perkembangan konsep diri, termasuk perbandingan sosial, penilaian orang lain, serta peran *self-schemas* dan *possible selves*. Teori-teori yang ada, seperti *Terror Management Theory* dan pandangan mengenai *self-esteem*, memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana individu berupaya mengelola rasa takut akan kematian dan pencapaian yang diinginkan dalam kehidupan mereka. Meskipun konsep diri dan harga diri sering kali menjadi fokus utama dalam psikologi sosial, penting untuk diingat bahwa faktor-faktor ini tidak hanya berakar pada penerimaan sosial, tetapi juga pada pencapaian pribadi yang relevan dengan standar masyarakat. Penelitian lebih lanjut di bidang ini dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana *self-concept* dan *self-esteem* saling berinteraksi dan memengaruhi perilaku individu dalam konteks sosial dan budaya yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aestetika, N. M. (2018). Buku ajar komunikasi interpersonal. *Umsida Press*, 1-106.
- Aisyah, N. (2019). Menggali Potensi Diri.
- Basuki, B., Rahman, A., Juansah, D. E., & Nulhakim, L. (2023). Perjalanan menuju pemahaman yang mendalam mengenai ilmu pengetahuan: studi filsafat tentang sifat realitas. *Jurnal ilmiah global education*, 4(2), 722-734.
- Cameron, J. J., & Granger, S. (2019). Does self-esteem have an interpersonal imprint beyond self-reports? A meta-analysis of self-esteem and objective interpersonal indicators. *Personality and Social Psychology Review*, 23(1), 73-102.
- Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental.
- Diener, E., & Fujita, F. (2013). Social Comparisons and Subjective Well-Being. In *Health, coping, and well-being* (pp. 329-357). Psychology Press.
- Edmawati, M. D., Ramadhan, M. A., Barlam, M. R. B., Helmiah, A. S., Nurul Afifah, S. E., Miastari, Y., ... & Fatimah, M. N. (2024). *Mengenal Diri Sendiri: Psikologi untuk Kehidupan Lebih Baik*. Nas Media Pustaka.
- Fadhli, A. (2010). *Buku pintar kesehatan anak*. Pustaka Anggrek.
- Fahmi, D. (2020). *Persepsi: Bagaimana sejatinya persepsi membentuk konstruksi berpikir kita*. Anak Hebat Indonesia.
- Fahmi, D. (2020). *PERSEPSI: Bagaimana sejatinya persepsi membentuk konstruksi berpikir kita*. Anak Hebat Indonesia.
- Greenberg, J., & Arndt, J. (2012). Terror management theory. *Handbook of theories of social psychology*, 1, 398-415.
- Hattie, J. (2014). *Self-concept*. Psychology Press.
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep diri, adversity quotient dan penyesuaian diri pada remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02).
- Mahmud, A. (2024). Krisis identitas di kalangan generasi Z dalam perspektif

- patologi sosial pada era media sosial. *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam*, 26(2).
- May, R. (2019). *Manusia Mencari Dirinya*. Basabasi.
- Muslimin, K., Kom, M. I., & Maswan, M. M. (2021). *Kecemasan Komunikasi: Mengatasi Cemas Berkommunikasi di Depan Publik*. Unisnu Press.
- Musman, A. (2021). *Berpura-pura Bahagia Itu Melelahkan: How to Avoid Toxic Happiness and to Live Without Worry?*. Anak Hebat Indonesia.
- Myers, D. G. (2013). *Social Psychology* (Eleventh Edition). McGraw-Hill.
- Nugroho, I. R. (2022). *Seni Mencintai Diri Sendiri: Untuk Mencintai Orang Lain, Kamu Harus Mencintai Dirimu Terlebih Dahulu*. Anak Hebat Indonesia.
- Oyserman, D., & James, L. (2012). Possible selves: From content to process. In *Handbook of imagination and mental simulation* (pp. 373-394). Psychology Press.
- Santic, F. F. (2019). *Relationship-Contingent Self-Esteem and Inter-and Intrapersonal Outcomes: All in Moderation* (Master's thesis, University of Dayton).
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2021). *Kommunikasi dan Interaksi Sosial Anak*. CV Salam Insan Mulya.
- Sumanto, M. A. (2014). *Psikologi perkembangan*. Media Pressindo.
- Syafiyah, A. A., & Primanita, R. Y. (2024). Pengaruh Father Involvement terhadap Relationship Contingent Self Esteem Pada Perempuan Dewasa Awal. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 7317-7329.
- Vazire, S., & Carlson, E. N. (2010). Self-knowledge of personality: Do people know themselves?. *Social and personality psychology compass*, 4(8), 605-620.
- Ziller, R. C. (2013). *The Social Self: Pergamon General Psychology Series* (Vol. 18). Elsevier.