

Tinjauan Teoritis tentang *Self* dalam Psikologi Sosial

Frinska Daisy Leries¹, Neviyarni S

Program Studi Magister Psikologi, Universitas Negeri Padang
e-mail: frinska.lereis26@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini membahas konsep "self" dalam psikologi sosial melalui tinjauan teoritis. Psikologi sosial sebagai cabang psikologi yang mempelajari bagaimana sebuah pikiran, perasaan, dan perilaku individu dipengaruhi oleh suatu kehadiran sosial. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan penelusuran literatur dari berbagai sumber akademik. Hasil menunjukkan bahwa "self" mencakup beberapa dimensi utama: konsep diri, harga diri, kesadaran diri, presentasi diri, pengungkapan diri, dan persepsi diri. Dimensi ini saling berkaitan dan memengaruhi interaksi sosial serta kemampuan individu dalam mengelola identitasnya di tengah dinamika masyarakat. Kajian ini menyoroti pentingnya pemahaman tentang "self" untuk membantu individu mengenali kekuatan dan kelemahan diri, membangun hubungan interpersonal, serta menghadapi kompleksitas kehidupan modern. Temuan ini memberikan kontribusi teoretis dalam memahami "self" sebagai komponen penting dalam perilaku manusia dan interaksi sosial.

Kata Kunci: *Psikologi Sosial, Self, Teoritis.*

Abstract

This research discusses the concept of "self" in social psychology through a theoretical review. Psychology as a branch of psychology studies how an individual's thoughts, feelings and behavior are influenced by social presence. The method used is qualitative with literature searches from various academic sources. The results show that "self" includes several main dimensions: self-concept, self-esteem, self-awareness, self-presentation, self-disclosure, and self-perception. These dimensions are interrelated and influence social interactions and social interactions as well as an individual's ability to manage their identity amidst the dynamics of society. This study highlights the importance of understanding the "self" to help individuals recognize their strengths and weaknesses, build social to help individuals recognize their strengths and weaknesses, build interpersonal relationships, and deal with the complexities of modern life. These findings theoretical contribution to understanding the self as an important component of human behavior and social interaction. in human behavior and social interaction.

Keywords: *Social Psychology, Self, Theoretical.*

PENDAHULUAN

Tidak mungkin untuk memisahkan psikologi yang mempelajari perilaku manusia dari kehidupan sehari-hari. Psikologi sosial adalah salah satu bidang psikologi yang berkaitan dengan interaksi sosial. Salah satu subbidang psikologi yang paling signifikan, psikologi sosial, memiliki sejumlah tujuan penelitian.

Tujuan ilmiah psikologi sosial meliputi memahami, menjelaskan, memprediksi, memodifikasi, dan menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang yang dipengaruhi oleh kehadiran orang lain (Saleh, 2020).

Untuk memahami psikologi sosial secara holistik, diperlukan klarifikasi terhadap beberapa terminologi psikologi sosial. Menurut Allport (dalam Hamdi, 2016), seorang tokoh terkemuka dalam psikologi sosial, psikologi sosial adalah ilmu yang mempelajari bagaimana ide, sikap, dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh orang lain-entah itu nyata maupun khayalan-atau oleh ekspektasi peran sosial. Menurut Maryam (2018) psikologi sosial adalah cabang ilmu pengetahuan yang mempelajari bagaimana orang berpikir, merasa, dan bertindak dalam lingkungan sosial. Psikologi sosial menurut Saleh (2020) adalah studi ilmiah tentang bagaimana konteks sosial memengaruhi perilaku setiap orang serta bagaimana pengaruh tersebut memengaruhi perilaku orang lain. Menurut Myers (2012) psikologi sosial adalah ilmu yang mempelajari bagaimana orang berperilaku dalam situasi sosial.

Menurut beberapa definisi yang disebutkan di atas, psikologi sosial adalah bidang ilmiah yang menyelidiki bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh lingkungan sosial, interaksi, dan tuntutan, serta bagaimana orang memengaruhi perilaku orang lain dalam lingkungan sosial. Lebih tepatnya, diri adalah salah satu objek yang dipelajari oleh psikologi sosial dari gejala-gejala psikologis sosial.

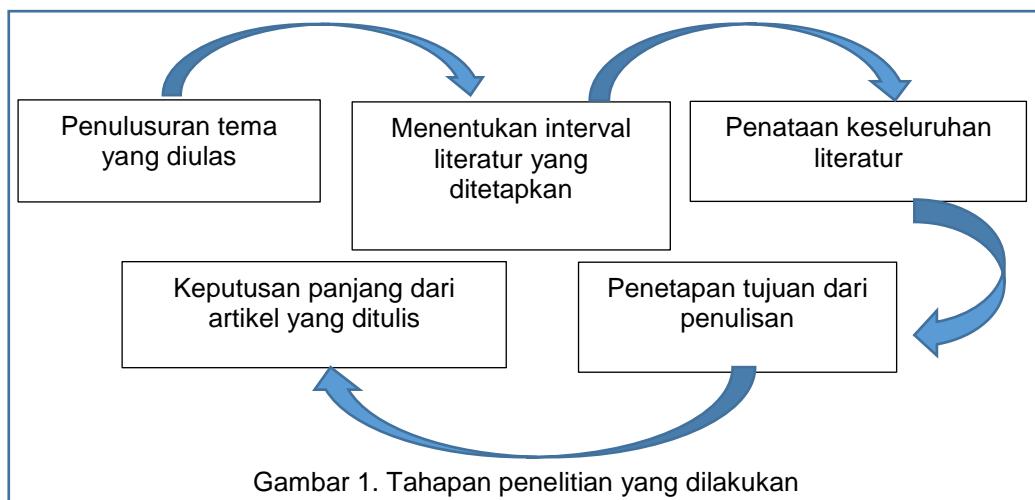
Self (Diri) adalah topik yang menarik dalam psikologi sosial yang sering kali mendorong pertanyaan mengenai diri hewan dan manusia. Kemampuan manusia untuk memahami dan mempertimbangkan diri mereka sendiri adalah salah satu perbedaan yang dapat kita amati. Selain dapat melihat dan menyelidiki diri mereka sendiri, manusia juga dapat mempertahankan atau memisahkan diri mereka dari *self* (diri) mereka sendiri. Manusia memiliki kemampuan untuk merefleksikan tindakan mereka, berpikir kritis, dan menilai kelebihan dan kekurangan mereka. Oleh karena itu, orang yang menyukai atau membenci dirinya sendiri, menerima atau menolak dirinya sendiri, atau memuji atau mengutuk dirinya sendiri akan mudah ditemukan (Saleh, 2020).

Self juga dapat mengacu pada cara seseorang memahami dirinya sendiri dan hubungannya dengan dunia disekitanya. *Self* bukan hanya sekedar merefleksikan diri, akan tetapi juga dapat dipengaruhi oleh interaksi sosial, norma budaya, dan pandangan dari orang lain. Konsep *self* sangat memiliki peran penting dalam membentuk identitas individu itu sendiri dan mementukan bagaimana seseorang dapat berinteraksi dengan lingkungannya.

Dalam masyarakat modern yang semakin terhubung secara global, pemahaman tentang *self* menjadi semakin kompleks. Oleh karena itu, mempelajari *self* dalam konteks psikologi sosial memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana individu dapat memahami dan mengelola identitas dirinya di tengah berbagai dinamika sosial.

METODE

Metode yang digunakan merupakan metode kualitatif melalui tinjauan teoritis, yang berarti penulis hanya melakukan serangkaian kegiatan berupa mencari dari berbagai literatur berupa artikel jurnal maupun buku-buku referensi dari berbagai sumber untuk membahas dan menganalisis berbagai teori yang ada (Oliver,2012). Adapun alur dalam penelitian ini yang diadaptasi oleh Harris (2019) dapat dilihat melalui proses bagan berikut:



Pada tahap awal, penulis mulai dengan penulusuran tema yang akan diulas. Penulis berupaya menemukan topik yang relevan, terutama yang berkaitan dengan *self*. Oleh karena itu, fokus utama penulisan ini adalah mengenai *self* (diri). Selanjutnya, penulis memutuskan untuk menentukan interval literatur yang ditetapkan dengan membatasi beberapa artikel dan buku yang akan dikaji. Setelah mengumpulkan materi dari artikel dan buku, penulis mencari benang merah untuk digunakan sebagai landasan dalam penulisan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karya-karya filsuf klasik Plato dan Aristoteles (428-347 SM) menunjukkan betapa dalamnya perdebatan filosofis tentang diri telah lama ada. Keduanya sering diakui sebagai orang pertama yang terlibat dalam diskusi intelektual tentang konsep diri. Tao Te Ching di Cina sekitar 500 SM, teori Upanishade di India sebelum 600 Masehi, dan filosofi Buddha Gautama pada tahun 563-483 SM hanyalah beberapa contoh bagaimana budaya Timur benar-benar membahas tentang diri sebelumnya (Saleh, 2020).

Pada tahun 1890-an, William James memperkenalkan konsep psikologis tentang *self*. James menguraikan ide-ide dasar untuk memahami diri sambil juga menekankan pentingnya penelitian diri dalam memahami perilaku manusia. "Self adalah sesuatu yang mengatur dan menyatukan sifat-sifat dan kekuatan kepribadian," kata Cattell dan Lecky (dalam Saleh, 2020). Oleh karena itu, diri lebih luas daripada kepribadian. Kategori ini mencakup teori William James yang membedakan antara diri sebagai objek (*self-as-knowner*) dan diri sebagai subjek (*self-as-known*). Menurut Leary (2018), diri adalah keutuhan psikologis yang memungkinkan refleksi diri berdampak pada pengalaman kesadaran, yang

merupakan fondasi dari semua jenis persepsi diri, kepercayaan, dan emosi, dan yang memungkinkan pengaturan diri.

Pengertian *self* menurut pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *self* adalah konsep yang mencakup aspek diri yang sadar, diingat dan evaluasi oleh individu, serta berfungsi untuk mengorganisasi, mengatur, dan merefleksikan perilaku serta pengalaman pribadi. *Self* tidak hanya mencakup kepribadian, tetapi juga kapasitas untuk mengatur dan menilai diri sendiri, yang sangat berpengaruh terhadap perilaku dan hubungan sosial.

Dalam psikologi sosial, *self* memiliki beberapa macam dimensi yang sering di kaji. Berikut adalah beberapa diantaranya:

Konsep diri (*self-concept*)

Dalam bukunya *Honoring The Self*, Branden (2013) menjelaskan konsep diri sebagai ide, keyakinan, dan persepsi seseorang mengenai sifat dan ciri-ciri, keterbatasan dan keterampilan, serta aset dan kewajiban. Konsep diri, menurut Widiarti (2017) adalah pemahaman tentang diri sendiri yang berkembang melalui interaksi sosial. Konsep diri, juga dikenal sebagai konsep diri, adalah hasil dari upaya kita untuk memahami diri sendiri (Saleh, 2020). Dari pengertian Konsep diri (*self-concept*) dapat disimpulkan bahwa gambaran diri yang dibangun dari pemahaman individu tentang siapa dirinya dan bagaimana ia berhubungan dengan dunia sekitar. Komponen-komponen konsep diri meliputi kualitas interpersonal, sifat intrinsik, minat dan aktivitas, penentuan nasib sendiri, elemen eksistensial, keyakinan, kesadaran diri, dan perbedaan sosial, menurut Rentesth dan Haffner (dalam Saleh, 2020).

Harga diri (*self-esteem*)

Harga diri didefinisikan oleh Rosenberg (dalam Fitri et al., 2024) sebagai sikap seseorang terhadap dirinya sendiri, apakah sikap tersebut positif atau negatif. Pada intinya, memiliki harga diri memungkinkan seseorang untuk mengkomunikasikan kebutuhan dan keinginan mereka dengan cara yang efektif. Namun, mereka akan tetap memiliki ambisi yang tidak terpenuhi jika mereka tidak mampu melakukan hal ini. Hal ini membangkitkan rasa ingin tahu orang tentang pengejaran yang berharga atau pengalaman hidup orang lain.

Ditemukan oleh Murk (2013) bahwa ada dua jenis elemen yang mempengaruhi harga diri: pengaruh internal dan eksternal. Di antara elemen eksternal adalah: 1) Elemen keluarga, yang mencakup berbagai kejadian, pertukaran, dan hubungan yang ditemui orang dalam lingkungan keluarga mereka. 2) Etnisitas, 3) Gender, dan 4) Ras. Kemudian ada penyebab internal, khususnya: 1) distorsi kognitif (seperti penalaran emosional, membaca pikiran, pelabelan global, penyaringan, pemikiran polarisasi, menyalahkan diri sendiri, personalisasi, dan generalisasi yang berlebihan).

Kesadaran diri (*self-awareness*)

Kesadaran diri (*self-awareness*) adalah kemampuan individu untuk mengenali dan memahami dirinya sendiri secara utuh, termasuk sifat, karakter, emosi, perasaan, pikiran, dan cara-cara beradaptasi dengan lingkungannya. Adanya kesadaran diri memungkinkan seseorang untuk mengenali berbagai

potensi yang ada di dalam dirinya, termasuk kekuatan dan kelemahan yang berorientasi pada diri sendiri (Suhartanto, 2024). Dengan kata lain Kesadaran diri (*self-awareness*) adalah kemampuan untuk mengenali dan memahami diri sendiri secara utuh, termasuk emosi, ide, dan perilaku. Hal ini menyiratkan bahwa kita dapat mengidentifikasi emosi kita, alasan di baliknya, dan cara-cara di mana perilaku atau sentimen kita berdampak pada orang lain.

Terkadang kita tidak selalu fokus terhadap diri sendiri yang terlalu sibuk dengan keadaan, namun pada akhirnya mungkin keadaan tertentu akan memaksakan untuk supaya bisa melihat ke dalam diri sendiri yang secara alami akan mengevaluasi dan membandingkan kelebihan atau kekurangan diri yang membuat diskrepansi. Menurut Maryam (2018) menyebutkan dua metode untuk memperkecil diskrepansi yaitu : (1) “*shape-up*”, dengan berperilaku dalam cara yang bisa membatasi diskrepansi diri, atau juga (2) “*ship out*”, yaitu dengan melaksanakan menjauhi diri (*withdrawing*) dari kesadaran diri.

Presentasi diri (*self-presentation*)

Menurut Goffman (dalam Ferrayanti et al., 2021) *self-presentation* adalah gambaran diri yang menampilkan diri terbaiknya agar orang lain memberikan kesan diri yang baik pula. Maryam (2018) menjelaskan, presentasi diri adalah mengkonstruksi gambaran umum tentang diri kita yang kongruen dengan apa yang orang lain inginkan atau harapkan tentang diri kita. Dapat disimpulkan Presentasi diri (*self-presentation*) adalah upaya untuk menunjukkan siapa diri kita atau siapa yang ingin kita tunjukkan dalam berbagai situasi sosial, seperti ingin terlihat profesional di tempat kerja atau ramah saat bertemu teman baru.

Menurut Delamater & Myers (2011), ada dua faktor yang memengaruhi seberapa baik seseorang menampilkan diri: 1) Upaya untuk mendefinisikan situasi Pihak-pihak yang terlibat dalam interaksi harus memiliki pemahaman yang sama tentang realitas sosial mereka agar interaksi tersebut berhasil. 2) Usaha untuk membocorkan informasi mengenai diri sendiri yang bisa konsisten dengan identitas yang diproklamirkan (pengungkapan diri). Kita mengungkapkan informasi yang semakin intim dan terperinci tentang diri kita sendiri untuk lebih memahami orang lain.

Pengungkapan diri (*self-disclosure*)

Orang yang memiliki kemampuan pengungkapan diri yang kuat bisa memiliki banyak pertemanan dan mudah bergaul. Pengungkapan diri adalah suatu keterampilan yang dimiliki seseorang untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Septiani et al., 2019). Menurut Maryam (2018) pengungkapan diri yaitu, Proses dimana seseorang menunjukkan unsur-unsur pribadi dari perasaan dan perilaku kita terhadap orang lain, disebutkan juga dengan pengungkapan diri (*self-disclosure*). Pengungkapan diri (*self-disclosure*) dapat disimpulkan bahwa proses di mana seseorang berbagi informasi pribadi tentang dirinya sendiri kepada orang lain yang informasi ini bisa juga berupa pikiran, perasaan, pengalaman, atau rahasia yang biasanya mungkin tidak diketahui orang lain.

Derlega dan Grzelak (dalam Maryam, 2018) menyatakan bahwa pengungkapan diri memiliki lima tujuan sebagai berikut: 1) Ekspresi: Yaitu pengungkapan diri untuk memberikan kesempatan kepada seseorang agar

mengkomunikasikan emosinya terhadap orang lain. 2) Penjelasan diri, Dengan jujur pada diri sendiri tentang emosi dan masalah kita, kita dapat memperoleh wawasan dan pemahaman dari orang lain, yang membantu kita melihat masalah dengan lebih jelas dan memahami masalah tersebut. 3) Persetujuan sosial, Pendengar akan bereaksi terhadap masalah kita, baik dengan menawarkan bantuan atau dengan cara lain, setelah kita menceritakannya. 4) Kontrol sosial Untuk kontrol sosial, orang dapat mengungkapkan atau menahan informasi tentang diri mereka sendiri; misalnya, seseorang dapat mengatakan sesuatu yang akan memberikan citra positif tentang diri mereka sendiri. 5) Membangun hubungan, Menjaga hubungan dekat dengan orang lain membutuhkan rasa saling percaya serta berbagi emosi dan detail pribadi.

Persepsi diri (*self-perception*)

Perilaku yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitar seseorang daripada kondisi mentalnya sendiri terkait dengan persepsi diri. Dengan kata lain, perasaan seseorang akan terlihat jelas ketika ia menunjukkan perilaku yang merupakan respon terhadap lingkungannya (Husnayaini, 2016). Persepsi adalah proses menginterpretasikan stimulus menurut (Saleh, 2020). Persepsi selalu merupakan suatu proses yang membutuhkan objek. Salah satu dari sekian banyak jenis objek persepsi adalah diri sendiri. Diri adalah objek persepsi yang memiliki banyak aspek yang rumit, bukan merupakan objek tunggal. Persepsi diri adalah bagaimana seorang individu memandang, memahami, dan mengevaluasi diri mereka sendiri, termasuk bagaimana kita mengevaluasi karakteristik, keterampilan, dan perilaku kita berdasarkan pengalaman dan interaksi dengan dunia di sekitar kita.

Menurut Saleh (2020) persepsi diri memiliki bias-bias, yaitu 1) Konservatisme kognitif, yaitu kecenderungan untuk mempertahankan informasi dan persepsi diri sendiri. 2) Efek Barnum, yaitu kecenderungan untuk menyatakan bahwa ciri-ciri kepribadian seseorang konsisten dengan gambaran umum kepribadian tertentu. 3) Bias kesukaan, yaitu kecenderungan untuk menganggap informasi yang positif tentang diri sendiri lebih dapat diandalkan daripada informasi yang negatif. 4) Kecenderungan untuk bertindak dengan cara yang memvalidasi harapan seseorang yang dikenal sebagai ramalan yang terpenuhi dengan sendirinya. 5) Kecenderungan untuk memberikan nilai lebih pada sifat-sifat negatif daripada sifat-sifat yang menguntungkan dikenal sebagai efek negatif.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kajian mengenai *self* dalam psikologi sosial menunjukkan bahwa konsep ini memainkan peran penting dalam memahami individu dalam konteks sosial. *Self* mencakup beberapa dimensi utama, seperti konsep diri (*self-concept*), yaitu pemahaman individu tentang dirinya yang dipengaruhi oleh interaksi sosial; harga diri (*self-esteem*), yaitu sikap individu terhadap dirinya sendiri yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal; serta kesadaran diri (*self-awareness*), yaitu kemampuan untuk memahami dan mengevaluasi kekuatan serta kelemahan diri. Selain itu, presentasi diri (*self-presentation*) menggambarkan upaya individu dalam membentuk citra dirinya sesuai dengan

harapan sosial, sementara pengungkapan diri (*self-disclosure*) adalah proses berbagi informasi pribadi yang penting dalam membangun hubungan interpersonal. Terakhir, persepsi diri (*self-perception*) merujuk pada cara individu memahami dan menilai dirinya berdasarkan pengalaman dan interaksi dengan lingkungan. Dimensi-dimensi ini saling berkaitan dan berpengaruh besar terhadap perilaku individu dalam hubungan sosial, memungkinkan mereka untuk mengelola identitasnya secara lebih efektif di tengah dinamika sosial yang kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Branden, N. (2013). *Honoring the Self: The Psychology of Confidence and Respect*. Bantam.
- Delamater, J. D., & Myers, D. J. (2011). *Social psychology* (7th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Ferryanti, N. V., Setiasih, & Kesumaningsari, N. P. A. (2021). Self-Presentation Berperan terhadap Psychological Well-Being: Survey pada Emerging Adulthood Pengguna Instagram (Role of Self-Presentation on Psychological Well-Being: A Survey of Emerging Adulthood Instagram Users) NADIA VIKA FERRYANTI, SETIASIH 1 , NI P. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 12(2), 88–96.
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–21. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>
- Hamdi, S. (2016). Teori Kepribadian Gordon Allport dan Aplikasinya dalam Psikologi Modern. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 170-182.
- Harris, D. (2019). *Literature Review and Research Design: A Guide to Effective Research Practice*. London: Routledge. doi: 10.4324/9780429285660
- Husnayaini, I. (2016). Persepsi Diri Terhadap kemampuan Berbahasa Mahasiswa Bahasa Inggris. *Persepsi Diri Terhadap Kemampuan SCIENTIA*, 1(1), 133–155. <http://www.merriam-webster.com/dictionary/emotion>
- Leary, M. R. (2018). *Self-awareness and self-enhancement: Theory and research*. Routledge.
- Maryam, E. W. (2018). *Buku Ajar Psikologi Sosial* (Jilid I). Umsida Press.
- Murk, J. C. (2013). Defining self-esteem as a relationship between competence and worthiness: How a two-factor approach integrates the cognitive and affective dimensions of self-esteem. *Polish Psychological Bulletin*, 44(2), 157–164.
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi Sosial* (Edisi ke-10). Jakarta: Salemba Humanika.
- Oliver, P. (2012). *Succeeding with Your Literature Review: A Handbook for Students*. McGraw-Hill Education (UK).
- Saleh, A. A. (2020). *Psikologi Sosial* (Cetakan Pe). IAIN Parepare Nusantara Press.
- Septiani, D., Azzahra, P. N., Wulandari, S. N., & Manuardi, A. R. (2019). Self Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta Dan Kasih Sayang. *Fokus*, 2(6), 265–271.
- Suhartanto, P. E. (2024). Self-Awareness Dan Pemaknaan Pengalaman. *Sukma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 5(2), 1–3.

Widiarti, P. W. (2017). Konsep Diri (*Self Concept*) Dan Komunikasi Interpersonal Dalam Pendampingan Pada Siswa SMP Se Kota Yogyakarta. *Jurnal Informasi Kajian Ilmu Komunikasi*, 47(3), 135–148.