

Self dalam Psikologi Sosial: Teori, Persepsi, dan Aplikasinya dalam Kehidupan

Axvelgion Revo¹, Neviyarni S²

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

Abstrak

Self merupakan aspek inti dalam psikologi sosial yang memengaruhi cara individu memahami diri sendiri, berinteraksi dengan orang lain, dan menghadapi lingkungan sosial. Artikel ini membahas konsep self dengan menyoroti citra tubuh, harga diri, dan konsep diri, serta menganalisis teori-teori utama, termasuk teori Cermin Sosial (Charles Horton Cooley), teori Konsep Diri (Carl Rogers), dan teori Identitas Sosial (Henri Tajfel dan John Turner). Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan mengumpulkan dan menganalisis literatur dari berbagai sumber, seperti artikel jurnal dan buku referensi. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa persepsi diri memainkan peran penting dalam kesehatan mental, hubungan sosial, dan kesuksesan profesional. Persepsi diri yang positif mendukung kesejahteraan dan pencapaian, sedangkan persepsi negatif sering kali berhubungan dengan kecemasan, depresi, dan hambatan karier. Pemahaman mendalam tentang teori-teori ini serta aplikasinya membantu mengungkap bagaimana self memengaruhi perilaku individu dalam berbagai situasi sosial, sekaligus menawarkan wawasan untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

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

Abstract

The self is a core aspect of social psychology that influences how individuals understand themselves, interact with others, and navigate the social environment. This article discusses the concept of self by highlighting body image, self-esteem, and self-concept, while analyzing key theories, including the Social Mirror theory (Charles Horton Cooley), Self-Concept theory (Carl Rogers), and Social Identity theory (Henri Tajfel and John Turner). This research employs a literature review method by collecting and analyzing literature from various sources, such as journal articles and reference books. The discussion reveals that self-perception plays a crucial role in mental health, social relationships, and professional success. Positive self-perception supports well-being and achievement, while negative self-perception is often associated with anxiety, depression, and career barriers. A comprehensive understanding of these theories and their applications helps to elucidate how the self influences individual behavior in various social situations, while also providing insights to enhance overall quality of life.

Keywords: *Self-Concept, Social Psychology, Self, Theoretical.*

PENDAHULUAN

Psikologi sosial adalah bidang ilmu psikologi yang mempelajari bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku individu dipengaruhi oleh keberadaan,

interaksi, dan ekspektasi sosial. Tujuan dari bidang ini adalah untuk memahami, menjelaskan, meramalkan, dan memecahkan masalah yang berkaitan dengan interaksi manusia dalam lingkungan sosial (Saleh, 2020). Dalam psikologi sosial, konsep self atau diri adalah yang paling penting. Ini berkaitan dengan bagaimana seseorang memahami, mengevaluasi, dan memproyeksikan identitasnya dalam konteks dinamika sosial.

Self tidak hanya terbatas pada refleksi diri, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, interaksi sosial, norma budaya, dan pandangan dari orang lain (Smith & Mackie, 2015). Psikologi sosial berfokus pada pemahaman pikiran, perasaan, dan perilaku individu yang dipengaruhi oleh keberadaan orang lain, baik nyata, imajiner, maupun simbolis. Pemahaman tentang self melibatkan berbagai dimensi, seperti konsep diri (*self-concept*), harga diri (*self-esteem*), kontrol diri (*self-control*), bias yang mendukung diri (*self-serving bias*), hingga presentasi diri (*self-presentation*), yang kesemuanya memainkan peran penting dalam membentuk identitas individu dan bagaimana mereka berinteraksi dengan lingkungannya (Maryam, 2018; Saleh, 2020).

Kernis dan Goldman (2015) menjelaskan bahwa manusia memiliki kemampuan unik untuk memahami, merenungkan, dan mengevaluasi diri mereka, yang memungkinkan mereka untuk menilai kelebihan dan kekurangan serta mengelola identitas mereka untuk menciptakan kesan positif di hadapan orang lain. Dalam masyarakat modern yang semakin kompleks, pemahaman tentang self menjadi semakin penting, terutama karena individu harus menghadapi berbagai tantangan sosial yang terus berubah.

Dengan memadukan teori dan konsep terkait self, kajian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman komprehensif tentang self dalam psikologi sosial. Tidak hanya dari segi teoretis, tetapi juga bagaimana konsep tersebut diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat memberikan kontribusi dalam memahami perilaku manusia di tengah dinamika sosial yang terus berkembang. Penelitian ini mengintegrasikan pandangan beberapa ahli, seperti Maryam (2018) dan Saleh (2020), untuk memberikan gambaran yang holistik tentang teori, persepsi, dan aplikasi self dalam psikologi sosial.

METODE

Untuk membahas dan menganalisis berbagai teori saat ini, penulis menggunakan metode kualitatif melalui tinjauan teoritis, yang berarti mereka mencari literatur dari berbagai sumber, seperti artikel jurnal dan buku referensi (Oliver, 2012).

Pada tahap awal, penulis meluncurkan tema yang akan dibahas. Penulis mencoba menemukan topik yang relevan, terutama yang berkaitan dengan diri sendiri. Akibatnya, fokus utama tulisan ini adalah diri sendiri. Penulis kemudian memutuskan untuk membatasi jumlah literatur yang akan dikaji dengan membatasi jumlah buku dan artikel yang akan dikaji. Setelah mengumpulkan informasi dari buku dan artikel, penulis menemukan benang merah yang akan digunakan sebagai landasan untuk tulisan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persepsi Diri

Persepsi diri merupakan konsep yang berkaitan dengan cara seseorang memahami dan mengevaluasi dirinya sendiri. Konsep ini mencakup beberapa aspek utama, yaitu citra tubuh, harga diri, dan konsep diri. Citra tubuh menggambarkan bagaimana seseorang memandang penampilan fisiknya, termasuk persepsi tentang bentuk, ukuran, dan karakteristik tubuhnya (Tiggemann & Slater, 2014). Pandangan ini dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis individu. Sebagai contoh, individu yang memiliki citra tubuh positif cenderung merasa nyaman dengan dirinya sendiri dan lebih percaya diri, sementara citra tubuh yang negatif dapat menyebabkan rendahnya rasa percaya diri.

Harga diri berkaitan dengan cara seseorang menilai nilai dirinya secara keseluruhan, meliputi kekuatan, kelemahan, dan penghargaan terhadap dirinya sendiri (Schmitt et al., 2015). Tingkat harga diri yang tinggi sering dikaitkan dengan kebahagiaan dan kesehatan mental yang lebih baik, sementara harga diri yang rendah dapat menjadi tanda adanya berbagai permasalahan psikologis.

Teori '*Looking Glass Self*' yang dikemukakan oleh Charles Horton Cooley menyatakan bahwa persepsi diri kita dibentuk melalui tiga tahap pemikiran mengenai bagaimana orang lain melihat kita. Persepsi diri kita dipengaruhi oleh tiga hal: persepsi kita tentang bagaimana orang lain melihat kita, penilaian orang lain terhadap kita, dan bagaimana kita menilai penilaian tersebut (Miller, 2013).

Konsep diri mengacu pada pemahaman menyeluruh seseorang tentang siapa dirinya dan perspektif mereka tentang diri mereka dari sudut pandang yang lebih luas. Ini mencakup berbagai aspek yang dianggap penting oleh individu, seperti kemampuan, nilai, dan peran sosial yang mereka jalankan (Hogg & Vaughan, 2014). Ide diri ini sangat berpengaruh pada bagaimana seseorang merasakan dan bertindak dalam berbagai situasi, serta bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain.

Konsep Diri

Carl Rogers mengembangkan teori konsep diri yang terdiri dari tiga komponen utama: self-image (gambaran diri), ideal self (diri ideal), dan self-worth (harga diri). Self-image merujuk pada bagaimana seseorang melihat dirinya saat ini, sementara ideal self adalah gambaran tentang seperti apa seseorang ingin menjadi. Self-worth berkaitan dengan penilaian individu terhadap nilai diri mereka sendiri. Rogers berpendapat bahwa kesejahteraan mental seseorang sangat dipengaruhi oleh kesesuaian antara self-image dan ideal self (Schunk & Zimmerman, 2012). Ketika terdapat perbedaan yang signifikan antara keduanya, individu dapat mengalami ketidakpuasan dan masalah psikologis yang lebih besar.

Identitas Sosial

Henri Tajfel dan John Turner mengembangkan teori identitas sosial yang menjelaskan bahwa identitas diri seseorang terbentuk melalui keanggotaan mereka dalam kelompok sosial. Menurut teori ini, cara individu memandang dirinya sangat dipengaruhi oleh perbandingan antara kelompok sosial mereka

dengan kelompok lain (Tajfel & Turner, 2019). Proses perbandingan sosial ini dapat mempengaruhi harga diri serta sikap individu terhadap dirinya sendiri dan kelompok sosial lainnya.

Persepsi Diri dalam Kehidupan Sehari-hari Persepsi diri sangat penting untuk kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan kesuksesan profesional. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi seringkali mencapai kesuksesan profesional yang lebih besar dan memiliki kualitas hubungan sosial yang lebih baik (Brown, 2010). Mereka biasanya lebih bahagia dengan kehidupan mereka dan lebih siap menghadapi kesulitan.

Sebaliknya, sikap negatif terhadap diri sendiri dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis, seperti depresi dan kecemasan. Ketika seseorang merasa buruk tentang dirinya sendiri, hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka dan menyebabkan berbagai masalah yang berkaitan dengan pencapaian karier dan hubungan interpersonal (Neff, 2011).

KESIMPULAN

Dalam psikologi sosial, konsep diri memiliki peranan penting dalam memahami bagaimana individu berinteraksi dalam konteks sosial. Berbagai teori yang telah dibahas, seperti teori "*Looking Glass Self*" dari Cooley, konsep diri yang diajukan oleh Rogers, dan teori identitas sosial dari Tajfel dan Turner, menunjukkan bahwa persepsi diri dipengaruhi tidak hanya oleh pandangan pribadi, tetapi juga oleh interaksi dan harapan dari lingkungan sosial.

Persepsi diri, yang mencakup citra tubuh, harga diri, dan konsep diri, memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental serta hubungan antarpribadi. Individu dengan harga diri yang tinggi biasanya meraih kesuksesan yang lebih baik dalam karier dan memiliki hubungan sosial yang lebih memuaskan. Sebaliknya, pandangan negatif terhadap diri sendiri dapat berakibat pada masalah psikologis yang serius, seperti depresi dan kecemasan.

Memahami konsep diri sangat penting di masyarakat modern yang kompleks, di mana individu harus mampu menghadapi berbagai tantangan sosial. Dengan menggabungkan teori dan konsep yang berkaitan dengan self, kita bisa mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana individu berinteraksi dalam lingkungannya. Ini tidak hanya memperkaya pemahaman kita tentang perilaku manusia, tetapi juga memberikan dasar untuk mengembangkan strategi yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan interaksi sosial yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, J. D. (2010). *Self-Esteem and Self-Concept*. In R. F. Baumeister (Ed.), *The Self in Social Psychology* (pp. 245-261). Psychology Press.
- Hogg, M. A., & Vaughan, G. M. (2014). *Social Psychology* (7th ed.). Pearson Education.
- Miller, D. (2013). *Looking Glass Self: Reflections on the Social Construction of Self*. In *The Handbook of Social Psychology* (pp. 123-145). Wiley.
- 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>
- Harris, D. (2019). *Literature Review and Research Design: A Guide to Effective Research Practice*. London: Routledge. doi: 10.4324/9780429285660
- Kernis, M., & Goldman, B. M. (2015). The Importance of a Stable and Positive Self-Esteem: A Self-Determination Theory Perspective. In *The Handbook of Self-Determination Research* (pp. 139–156). University of Rochester Press.
- 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>
- 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.
- 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.
- Schmitt, M. T., Carr, P. B., & Kuo, C. (2015). The role of self-esteem in social identity and group dynamics. *Group Processes & Intergroup Relations*, 18(5), 674–683. DOI: 10.1177/1368430214563859.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. (2012). *Self-Regulation and Learning: Theory, Research, and Applications*. Springer.
- 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.
- Smith, E. R., & Mackie, D. M. (2015). *Social Psychology* (4th ed.). Psychology Press.
- Suhartanto, P. E. (2024). Self-Awareness Dan Pemaknaan Pengalaman. *Sukma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 5(2), 1–3.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetGirls: Internet, Facebook, dan kepedulian terhadap citra tubuh pada remaja perempuan. *International Journal of Eating Disorders*, 47(6), 630–633. DOI: 10.1002/eat.22254.
- 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.