

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

### A. Kecenderungan *Nomophobia*

#### 1. Pengertian Kecenderungan *Nomophobia*

*Nomophobia* pertama kali diteliti pada tahun 2008 oleh *post office* di United Kingdom yang menyelidiki tentang kecemasan penderita pengguna *gadget* (Secure Envoy, 2012) menunjukkan hasil yaitu dari 53% dari tahun 2008 menjadi 66% ini dilakukan melibatkan 1000 orang sebagai partisipan. Lebih lanjut survey menemukan bahwa *nomophobia* terbanyak berada dalam kategori dengan rentang usia 18-24 tahun (77%) dan disusul oleh responden berusia 25-34 tahun (68%).

*Gadget* pada dasarnya diciptakan untuk membuat hidup kita lebih produktif. Tetapi ketika kita terlena pada segala kemudahan yang ditawarkan dan menjadi kecanduan *gadget (nomophobia)*, kita akan menjadi budak dari *smartphone* kita sendiri. Hal ini berdampak buruk bagi hubungan kita dengan orang lain, pekerjaan kita, dan hidup kita. Sudah seharusnya remaja masa kini menghilangkan ketergantungan yang berlebihan pada *smartphone*. Hilangkan *nomophobia* dalam kepala kita. Jangan sampai *nomophobia* dapat menjauhkan yang dekat dan mendekatkan yang jauh orang-orang disekeliling kita. Percayalah, dunia sedang menunggu dan membutuhkan kontribusi aktif dari kalian, para remaja.

Ketergantungan remaja terhadap *mobile phone* disebut dengan *no-mobile phone phobia (nomophobia)* yang merupakan ketakutan dan kecemasan modern akibat dari perkembangan teknologi. *Nomophobia* yaitu ketakutan dan kecemasan yang terjadi karena tidak ada kontak akses terhadap ponselnya (King etc.all.,2014). *Nomophobia* diartikan tidak hanya seseorang yang cemas karena tidak membawa ponsel, namun ketakutan dan kecemasan tersebut dapat terjadi karena berbagai kondisi, misal tidak ada jangkauan jaringan, kehabisan baterai, tidak ada jaringan internet, kehabisan kuota, dll.

Merujuk pada orang-orang yang mengalami *nomophobia* ada dua istilah sehari-hari yang dapat digunakan yaitu *nomophobe* dan *nomophobic*. *Nomophobe* merupakan kata benda dan mengacu pada seseorang yang menderita *nomophobia*, sedangkan *nomophobic* adalah kata sifat yang menggambarkan karakteristik *nomophobe* atau perilaku yang berhubungan dengan *nomophobia* (Yildirim, 2014). Beberapa ahli mendefinisikan *nomophobia* diantaranya adalah Yildirim (2014) yang berpendapat bahwa *nomophobia* merupakan rasa takut berada diluar kontak ponsel dan dianggap sebagai fobia modern sebagai efek

samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya *gadget* (Yildirim, 2014). *Nomophobia* secara harafiah adalah “*no mobile phone*” yang merupakan ketakutan berada jauh dari *gadget*.

Jika seseorang berada dalam suatu area yang tidak ada jaringan, kekurangan saldo atau bahkan lebih buruknya kehabisan baterai, orang tersebut akan merasa cemas, yang memberikan efek merugikan sehingga memengaruhi tingkat konsentrasi seseorang. Penggunaan *gadget* yang terus-menerus dapat menyebabkan perubahan dari *gadget* yang hanya sekedar simbol menjadi sebuah kebutuhan dimana *gadget* menyediakan berbagai fitur seperti diari pribadi, email, kalkulator, video game player, kamera, dan pemutar musik (Yildirim 2014). King (2013) menjelaskan bahwa *nomophobia* bukan hanya mencakup ponsel tapi juga komputer, dalam penelitiannya *nomophobia* didefinisikan sebagai ketakutan dunia *modern* yang digunakan untuk menguraikan ketidaknyamanan atau kecemasan yang diakibatkan oleh tidak tersedianya *gadget*, komputer atau perangkat komunikasi maya lainnya.

*Gadget* (telepon cerdas) adalah telepon genggam yang mempunyai kemampuan tingkat tinggi bahkan terkadang mempunyai fungsi yang menyerupai computer. Smartphone menyediakan fitur yang berada di atas dan diluar kemampuan sederhana untuk membuat panggilan telepon. Selama bertahun-tahun, konsep ponsel pintar terus berkembang sebagai perangkat tangan telah semakin canggih (Rahma, 2015). Menurut Putra (2015) terdapat 3 aspek penggunaan smartphone adalah frekuensi, durasi dan aktifitas.

Berbagai kemampuan *gadget* memfasilitasi komunikasi instan, membantu orang tetap terhubung disetiap saat dan menyediakan akses langsung ke informasi sehingga orang-orang menjadi lebih tergantung terhadap *gadget* dan semakin menambah perasaan cemas ketika berada jauh dari *gadget* (Part dalam Yildirim, 2014). King (2014) mendefinisikan *nomophobia* sebagai ketakutan zaman modern yang membuat seseorang cemas karena tidak bisa berkomunikasi melalui *gadget*.

Kata *nomophobia* berasal dari Inggris dan merupakan singkatan dari “*No Mobile Phone*”, yang menunjukkan fobia atau ketakutan berada jauh dari *gadget*. Penggunaan gadget dapat mengubah makna dari “kesendirian”. Kesendirian itu dapat menjadi suatu suasana yang lebih ramai dan hidup dalam berkomunikasi. Ketika berkomunikasi dengan teman-teman yang jauh, terasa lebih dekat karena adanya fitur chat dan video call. Namun, kepada teman-teman yang berdekatan terasa lebih jauh karena asyik berkomunikasi dengan teman yang jauh menggunakan smartphone. Hal ini sangat sering dijumpai pada remaja. *Nomophobia*, jika tidak segera diatasi akan menjadikan kecanduan bagi remaja.

Remaja mungkin tidak menyadari bahwa kebiasaan menggunakan smartphone telah membuat jarak antara remaja dengan lingkungan sekitarnya. Remaja jadi canggung ketika berbincang dengan orang lain, yang akhirnya berdampak pada rasa apatis dan tidak mau tahu. Agar ini tidak berlanjut, maka tidak ada cara lain selain meletakkan *gadget* kita di dalam laci dan menceburkan diri dalam pergaulan. Perbanyak aktivitas yang melibatkan diri untuk berinteraksi dengan orang lain sehingga kita akan menggunakan smartphone ketika ada hal yang penting.

*Nomophobia* adalah sebuah istilah yang mengacu pada kebiasaan atau gejala yang berhubungan dengan pengguna *gadget*. Menurut Pavithra, Madhukumar & Murthy (2015) *nomophobia* adalah rasa takut berada diluar kontak ponsel yang mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, gugup atau kesedihan yang disebabkan karena tidak terhubung dengan *gadget*. Hardianti (2016) menjelaskan bahwa *nomophobia* merupakan suatu penyakit yang dialami individu terhadap *gadget*, sehingga bisa mendatangkan kekhawatiran yang berlebihan jika *smartphone* tidak ada didekatnya. Menurut Wardanai (2016) *nomophobia* adalah jenis fobia yang ditandai ketakutan berlebihan jika seseorang kehilangan *gadget*. Orang yang menderita *nomophobia* hidup dalam kekhawatiran dan selalu was-was dalam meletakkan *gadget*, sehingga selalu membawanya kemanapun pergi. Berdasarkan pengertian-pengertian yang telah peneliti paparkan dari beberapa ahli diatas maka, disimpulkan bahwa *nomophobia* adalah sebagai rasa takut berada diluar kontak ponsel dan dianggap sebagai fobia modern sebagai efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya *gadget* (Yildirim, 2014).

## 2. Aspek-aspek Kecenderungan *Nomophobia*

### a. Perasaan tidak bisa berkomunikasi

Yildirim (2014) menjelaskan *nomophobia* memiliki empat aspek, yakni: Aspek ini berhubungan dengan adanya perasaan kehilangan ketika secara tiba-tiba terputus komunikasi dengan orang lain atau tidak dapat menggunakan layanan pada *gadget* disaat tiba-tiba membutuhkan komunikasi.

### b. Kehilangan konektivitas

Aspek kedua ini, berhubungan dengan perasaan kehilangan konektivitas ketika tidak dapat terhubung dengan layanan pada *smartphone* dan tidak dapat terhubung pada identitas sosial khususnya di media sosial.

### c. Tidak mampu mengakses informasi

Aspek ini menggambarkan perasaan ketidaknyamanan ketika tidak dapat mengambil atau mencari informasi melalui *gadget*. Hal tersebut dikarenakan,

*gadget* menyediakan kemudahan dalam mengakses informasi. Seseorang juga merasakan dampaknya, semua informasi disebar melalui media sosial. Ketika *gadget* tidak dapat digunakan maka aliran informasi yang diterima orang tersebut juga terganggu. Hal tersebut dapat membuat sebagian orang menjadi panik atau cemas.

d. Menyerah pada kenyamanan

Aspek terakhir berhubungan dengan perasaan nyaman saat menggunakan *gadget* dan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan dalam *gadget* tersebut. Ketika semua bisa dilakukan hanya dengan menatap layar ponsel, maka hal tersebut membuat hidup terasa lebih.

Berdasarkan penjelasan diatas, disimpulkan bahwa *nomophobia* memiliki beberapa aspek, yakni : tidak bisa berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak mampu mengakses informasi, menyerah pada kenyamanan menghabiskan waktu menggunakan telepon genggam, mempunyai satu atau lebih gadget dan selalu membawa charger, merasa cemas dan gugup ketika telepon genggam tidak tersedia dekat atau tidak pada tempatnya, selalu melihat dan mengecek layar telepon genggam untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk, tidak mematikan telepon genggam dan selalu sedia 24 jam, kurang nyaman berkomunikasi secara tatap muka dan lebih memilih berkomunikasi menggunakan teknologi baru, biaya yang dikeluarkan untuk telepon genggam besar.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan *Nomophobia*

Menurut Bianchi dan Philip (dalam Yildirim, 2014) faktor-faktor yang mempengaruhi *nomophobia* sebagai berikut:

a. Jenis kelamin

Secara historis tampaknya ada perbedaan jenis kelamin dalam kaitannya dengan serapan teknologi baru. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Bianchi & Philip (2005) telah menemukan bahwa laki – laki lebih mungkin dibandingkan wanita untuk memiliki sikap positif terhadap computer. Secara logis ini menunjukkan bahwa laki – laki akan lebih banyak dari perempuan yang bermasalah dalam penggunaan teknologi. Perbedaan gender adalah fungsi sosialisasi dan akses terhadap teknologi.

b. Harga diri

Harga diri adalah evaluasi yang relatif stabil yang membuat seseorang mempertahankan dirinya sendiri, dan cenderung menjadi penilai diri. Harga diri berkaitan dengan pandangan diri dan identitas diri. Orang-orang dengan pandangan diri buruk atau negative memiliki kecenderungan yang besar

untuk mencari kepastian, telepon genggam memberikan kesempatan setiap orang untuk bisa dihubungi kapan saja dari sinilah tidak mengherankan jika orang-orang dalam menggunakan telepon genggam secara tidak tepat atau berlebihan (Bianchi & Philip, 2005).

c. Usia

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa orang tua kurang memungkinkan dibanding orang muda untuk dalam penggunaan teknologi baru. Brickfield telah menemukan bahwa sebagian alasannya orang tua kurang positif terhadap berbagai teknologi dari pada orang muda yang berarti mereka juga kurang cenderung menggunakan produk teknologi baru.

d. Ekstraversi

Ekstraversi umumnya suka mengambil risiko, impulsif, dan sangat membutuhkan kegembiraan. Ekstraversi lebih rentan terhadap masalah penggunaan telepon genggam dengan alasan bahwa mereka lebih cenderung mencari situasi sosial. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa ekstraversi lebih rentan terhadap pengaruh teman sebaya.

e. Neurotisme

Neurotisme tinggi ditandai dengan kecemasan, mengkhawatirkan, kemurungan, dan sering depresi. Individu neurotisme terlalu emosional, bereaksi kuat terhadap banyak rangsangan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *nomophobia* adalah jenis kelamin, harga diri, usia, dan kepribadian.

#### **4. Hal-hal yang dapat mengatasi Kecenderungan *Nomophobia***

- a. Kunci *smartphone* dengan *password* yang panjang dan sulit. Ketidaknyamanan membuka *smartphone* yang memiliki *password* panjang membuat kita enggan menggunakan *smartphone* tanpa berfikir. Kita akan menggunakannya untuk hal-hal yang benar-benar perlu saja.
- b. Hapus semua aplikasi yang digunakan. Dengan menghapus semua aplikasi yang tidak kita gunakan akan mengurangi waktu untuk mengeksplorasi aplikasi-aplikasi tersebut. Menghapus aplikasi yang tidak digunakan atau yang jarang digunakan juga akan memberi ruang lebih pada penyimpanan *smartphone* kita, dan meningkatkan masa pakai dan performa baterai *smartphone* kita.
- c. Atur batas spesifik penggunaan *smartphone*. Kemungkinan batas-batas yang bisa kita gunakan adalah: tidak boleh ada *smartphone* saat sedang makan,

- mandi, tidak boleh menggunakan *smartphone* selama bercakap-cakap dengan seseorang, tidak boleh ada *smartphone* di kamar tidur.
- d. Mematikan notifikasi. Semakin sering kita mengecek *smartphone* kita, semakin sulit kebiasaan tersebut dihilangkan. Jadi matikanlah notifikasi-notifikasi pada aplikasi tersebut, maka kita akan merasakan kurangnya dorongan menggunakan *smartphone*.
  - e. Mute grup chat. Mute adalah sebuah fitur pada messenger service untuk menyembunyikan atau menghilangkan notifikasi pesan yang masuk. Secara spesifik fitur ini digunakan untuk setiap percakapan secara terpisah. Berbeda dengan fitur menonaktifkan notifikasi secara keseluruhan melalui menu setting (setelan telepon).
  - f. Balas pesan hanya tiga kali sehari. Lebih efisien jika membalas pesan sekaligus daripada satu persatu di waktu yang berbeda-beda. Namun, utamakan pesan dari keluarga dan orang-orang dengan urgensi tinggi.
  - g. Sebelum memulai pekerjaan, letakkan ponsel kita paling tidak 3 meter jauhnya dari kita. Bekerja dengan fokus, letakkan ponsel jauh dari kita sehingga kita bisa bekerja dengan lebih cepat dan lebih baik.
  - h. Ketika kita merasakan keinginan yang sangat untuk mengecek *smartphone* kita, tutup mata dan tarik nafas yang dalam. Dorongan untuk mengecek *smartphone* layaknya sebuah gelombang. Jika kita bisa bertahan beberapa saat saja, dorongan tersebut akan lewat begitu saja dan kita akan kembali bekerja.
  - i. Mematikan *smartphone* kita sebelum tidur. Matikan *smartphone* kita sebelum berangkat tidur, dan tinggalkan di luar kamar jika ingin mengisi baterai.

Penggunaan *gadget* dan media sosial yang tinggi pada usia remaja, membuat aktivitas dan pola perilaku keseharian remaja juga berubah. Hal ini terlihat dari fenomena umum yang terjadi sekarang. Mereka cenderung asik dengan *gadget* dan kehidupan dunia maya mereka daripada perhatian mereka pada kehidupan nyata. Komunikasi pun cenderung lebih sering terjadi melalui akun-akun media sosial mereka dibanding dengan intensitas komunikasi secara langsung atau *face to face*. Perilaku ini seakan membuat mereka tidak begitu peduli dengan apa yang terjadi di lingkungan sekitar dan akan membuat mereka menjadi sangat tergantung dengan *gadget*.

Sikap atau perilaku seperti ini membuat remaja menjadi individualis (Kompas.TV, 2015). Remaja yang individualis cenderung asyik terhadap akun media sosial dan *smartphonanya*. Mereka tidak bisa lepas dari *smartphone* di

tanggannya dan akan selalu berada untuk mengunggah aktifitas dan memenuhi halaman notifikasi pemberitahuan terbaru pada akun media sosial mereka. Mereka juga selalu memeriksa apa yang terjadi pada *smartphone* mereka. Rata-rata setiap individu akan memeriksa *smartphone* mereka sebanyak 150 kali sehari (Riski Amalia, 2013: 1). Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa seolah-olah menjadi tergantung dengan *smartphone* mereka.

Ditinjau dari adanya dampak yang muncul dari penggunaan *smartphone*, para remaja seolah-olah menjadi individu yang terobsesi untuk melakukan sesuatu karena timbulnya sifat ketergantungan. Untuk selalu mengupdate *smartphone* yang mereka miliki dan aktivitas yang mereka lakukan agar selalu *up to date*. Selain terobsesi, mereka juga akan merasa takut apabila *smartphone* yang mereka miliki tertinggal, mati atau tidak bisa berfungsi secara optimal. Hal ini sesuai dengan apa yang didapatkan peneliti pada saat observasi lapangan.

Fenomena kecanduan remaja terhadap *smartphone* penting bagi orang tua untuk diketahui. Seperti diketahui, bahwa masa remaja adalah suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dengan masa dewasa (Santrock, 2012: 402). Masa remaja juga masa yang paling sederhana karena tidak berlakunya aturan. Remaja selalu mencoba banyak hal, berusaha mencari hal yang cocok dengan dirinya.

## **B. Konsep Diri**

### **1. Pengertian Konsep Diri**

Pengertian umum dari konsep diri dalam psikologi adalah konsep pusat (*central construct*) untuk dapat memahami manusia dan tingkah lakunya serta merupakan suatu hal yang dipelajari manusia melalui interaksinya dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan nyata di sekitarnya. Konsep diri menurut Harter (1996; dalam Papalia, 2007) adalah gambaran penuh dari diri manusia, konsep diri adalah apa yang kita percaya tentang siapa kita gambaran total tentang kemampuan dan sifat kita. Konsep diri adalah “konsep berpikir, sebuah sistem pendeskripsian dan representasi evaluasi tentang diri,” yang mana menentukan bagaimana kita merasakan diri kita dan memandu tindakan kita. Wallqvist dan Carlsson (2011) mengatakan bahwa ada banyak istilah yang homonim dan sinonim untuk konsep diri dalam sastra Inggris dan Swedia. *Self concept, self esteem, self perception, self confidence, self image, self awareness, self evaluation, self worth, dan self consciousness* adalah sebagian contoh penyampaian di negara Inggris. Menurut Rogers (1959, dalam Mischel, Shoda dan Smith, 2004) *The self* atau *self concepts* (dua istilah ini memiliki arti yang

sama untuk Rogers) adalah terorganisir, konsisten, dan utuh. Terdiri dari persepsi tentang diri sendiri, hubungan dirinya dengan orang lain dan beragam aspek kehidupan, dan semua yang memiliki nilai bagi mereka.

Menurut Hurlock (1974), self adalah dunia di dalam diri seseorang yang membedakannya dengan objek atau hal lain diluar dirinya. Dunia ini terdiri atas gabungan dari pemikiran, usaha, harapan, kekhawatiran dan angan-angan individu. Pandangan individu mengenai dirinya saat ini, masa lalu, masa yang akan datang, serta sikap-sikap yang menyokong penilaian dirinya (Jersild, dalam Hurlock, 1974).

Carl Rogers mengembangkan teori '*self*' dan persepsi terhadap '*self*' atau diri tersebut. Menurut Roger, konsep diri adalah kumpulan persepsi dan kesadaran diri sebagai "aku" yang terorganisir. Konsep diri terdiri atas elemen seperti karakteristik dan kemampuan individu, persepsi dan konsep hubungan diri dengan orang lain dan lingkungan serta tujuan dan ide-ide dalam diri. Menurut Roger, self berkembang dari interaksi individu dengan lingkungannya dan individu akan berusaha berperilaku sesuai dengan *self* tersebut (Roger, 1969).

Konsep diri memiliki 3 komponen dasar yang terdiri dari *ideal self*, *public self*, dan *real self* (White, Duncan & Baumle, 2011). *Ideal self* merupakan konsep diri yang diinginkan oleh klien, misalnya seperti baik, bermoral dan orang yang dihormati. Terkadang pandangan mengenai konsep diri yang ideal menimbulkan konflik antara *ideal self* dan *real self*. *Real self* adalah suatu cara seseorang memandang dirinya sendiri. Konflik antara *ideal self* dan *real self* memotivasi klien untuk mengubah dirinya sehingga sesuai dengan konsep diri yang ideal, akan tetapi pandangan mengenai konsep diri yang ideal harus bersifat realistik. Selanjutnya, *public self* merupakan pikiran klien mengenai pandangan orang lain dan lingkungan sekitar mengenai dirinya, yang mempengaruhi *ideal self* dan *real self* individu tersebut. Ketika ketiga komponen tersebut terbentuk secara seimbang dan sesuai, maka akan tercipta sebuah konsep diri yang positif (White, Duncan & Baumle, 2011).

Konsep diri merupakan keseluruhan dari aspek keberadaan dan pengalaman individu yang dipersepsikan dalam keadaan sadar. Ketika seseorang sudah membentuk konsep diri, akan sulit bagi mereka untuk mengubah konsep diri yang sudah terbentuk. Konsep diri yang sudah terbentuk memiliki kemungkinan untuk mengalami perubahan, namun akan lebih sulit. Perubahan akan terjadi apabila situasi dan kondisi lingkungan individu menerima perubahan tersebut (Feist & Feist, 2009).

Pervin (1996) menyatakan bahwa konsep diri penting, karena konsep diri merupakan sebagian besar dari pengalaman dan konstruksi seseorang tentang



dunia. Konsep diri menyediakan kerangka kerja yang terus menerus untuk memahami masa lalu dan masa yang akan datang, serta mengarahkan tingkah laku selanjutnya. Oleh karena konsep diri merupakan jaringan informasi dalam ingatan, maka konsep diri juga mengatur dan menyediakan koherensi cara-cara menghadapi pengalaman tentang diri kita sendiri. Konsep diri juga memberikan pedoman bagaimana seseorang mengolah informasi tentang dirinya sendiri (Larsen & Buss, 2002).

Menurut (Frits, 1971) konsep diri bukanlah sesuatu yang dibawa sejak lahir. Pembentukan konsep diri seseorang tidak terlepas dari peran orang tua dan lingkungannya. Keluarga merupakan tempat interaksi pertama yang diperoleh seorang anak di awal kehidupannya. Konsep diri seseorang dapat berkembang ke arah yang negatif jika ia melakukan penilaian yang negatif tentang dirinya sendiri. Individu tersebut tidak akan pernah merasa cukup baik dan selalu merasa ada yang salah dengan dirinya.

Menurut Calhoun & Acocella (1990), berkembangnya konsep diri dapat ke arah yang positif ataupun ke arah yang negatif. Hal ini tergantung dari diri individu itu sendiri. Konsep diri dapat berkembang ke arah yang positif jika individu dapat menerima kekurangan dan kelebihan dirinya (yang diketahui sendiri ataupun karena pandangan orang lain) dengan pasrah. Seseorang dengan konsep diri yang positif sangat mengenal dirinya. Mereka dapat memahami dan menerima fakta-fakta yang beraneka ragam tentang dirinya dengan apa adanya. Orang dengan konsep diri yang positif merancang tujuan-tujuan yang sesuai dan realistis untuk menghadapi kehidupan di depannya (Wicklund & Frey, 1980).

Perspektif yang senada mengenai dimensi dari konsep diri dikemukakan Fitts (1971), dimana Fitts seperti juga Rogers menganggap bahwa diri adalah sebagai suatu obyek sekaligus juga sebagai suatu proses, yang melakukan fungsi persepsi, pengamatan serta penilaian. Keseluruhan kesadaran mengenai diri yang diobservasi, dialami serta dinilai ini adalah konsep diri.

## **2. Dimensi Konsep Diri**

Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Dinata, 2015), konsep diri memiliki tiga dimensi yaitu:

### **1. Pengetahuan (*knowledge*)**

Dimensi pertama dari konsep diri adalah mengenai apa yang kita ketahui mengenai diri kita, termasuk dalam hal ini jenis kelamin, suku bangsa, pekerjaan, usia, dsb.

## 2. Pengharapan (*expectation*)

Pandangan tentang diri kita tidak terlepas dari kemungkinan kita menjadi apa di masa mendatang. Pengharapan dapat dikatakan diri ideal. Setiap harapan dapat membangkitkan kekuatan yang mendorong untuk mencapai harapan tersebut di masa depan.

## 3. Penilaian (*estimation*)

Penilaian menyangkut unsur evaluasi, seberapa besar kita menyukai diri kita sendiri. Semakin besar ketidak-sesuaian antara gambaran kita tentang diri kita yang ideal dan yang aktual maka akan semakin rendah harga diri kita. Sebaliknya orang yang punya harga diri tinggi akan menyukai siapa dirinya, apa yang dikerjakannya dan sebagainya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dimensi penilaian merupakan komponen pembentukan konsep diri yang cukup signifikan.

Dimensi *internal* atau yang disebut juga kerangka acuan *internal* (*internal frame of reference*) adalah bila seorang individu melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri berdasarkan dunia batinnya sendiri atau dunia dalam dirinya sendiri terhadap identitas dirinya, perilaku dirinya, dan penerimaan dirinya. Kerangka acuan *internal* atau yang disebut juga dimensi *internal* ini oleh Fitts dibedakan atas tiga bentuk, yaitu :

### a. Diri identitas (*Identity self*).

Identitas diri ini merupakan aspek konsep diri yang paling mendasar. Konsep ini mengacu pada pertanyaan "siapakah saya ?", dimana di dalamnya tercakup label-label dan simbol-simbol yang diberikan pada diri oleh individu yang bersangkutan untuk menggambarkan dirinya dan membangun identitasnya. Misalnya, "saya Iskandar" dan kemudian sejalan dengan bertambahnya usia dan interaksi individu dengan lingkungannya, akan semakin banyak pengetahuan individu akan dirinya sendiri, sehingga individu tersebut akan dapat melengkapi keterangan dirinya dengan hal-hal yang lebih kompleks, seperti : "saya Iskandar", "saya seorang ayah dari dua orang anak", saya bekerja sebagai seorang pegawai negeri", dan sebagainya. Selanjutnya setiap elemen dari identitas diri akan mempengaruhi cara individu mempersepsikan dunia fenomenalnya, mengobservasinya, dan menilai dirinya sendiri sebagaimana ia berfungsi. Pada kenyataannya, identitas diri berkaitan erat dengan diri sebagai pelaku. Identitas diri sangat mempengaruhi tingkah laku seorang individu, dan sebaliknya identitas diri juga dipengaruhi oleh diri sebagai pelaku. Sejak kecil, individu cenderung untuk menilai atau memberikan label pada orang lain maupun pada dirinya sendiri berdasarkan tingkah laku atau apa yang dilakukan seseorang. Dengan

kata lain, untuk dapat menjadi sesuatu seringkali seseorang harus melakukan sesuatu, dan dengan melakukan sesuatu, seringkali individu harus menjadi sesuatu.

b. Diri pelaku (*Behavioral self*).

Diri pelaku merupakan persepsi seorang individu tentang tingkah lakunya. Diri pelaku berisikan segala kesadaran mengenai "apa yang dilakukan oleh diri". Selain itu, bagian ini sangat erat kaitannya dengan diri sebagai identitas. Diri yang adekuat akan menunjukkan adanya keserasian antara diri identitas dengan diri pelakunya, sehingga ia dapat mengenali dan menerima baik diri sebagai identitas maupun diri sebagai pelaku. Kaitan keduanya dapat dilihat pada diri sebagai penilai.

c. Diri pengamat/penilai (*Judging self*).

Diri penilai ini berfungsi sebagai pengamat, penentu *standart* serta pengevaluasi. Kedudukannya adalah sebagai perantara (mediator) antara diri, identitas dengan diri pelaku. Manusia cenderung untuk senantiasa memberikan penilaian terhadap apa yang dipersepsikannya. Oleh karena itu, label-label yang dikenakan kepada dirinya bukanlah semata-mata menggambarkan dirinya, tetapi dibalik itu juga sarat dengan nilai-nilai. Selanjutnya, penilaian inilah yang kemudian lebih berperan dalam menentukan tindakan yang akan ditampilkannya. Diri penilai menentukan kepuasan seseorang individu akan dirinya atau seberapa jauh ia dapat menerima dirinya sendiri. Kepuasan diri yang rendah akan menimbulkan harga diri (*self esteem*) yang miskin dan akan mengembangkan ketidakpercayaan yang mendasar kepada dirinya, sehingga menjadi senantiasa penuh kewaspadaan. Sebaliknya, bagi individu yang memiliki kepuasan diri yang tinggi, kesadarandirinya akan lebih realistis, sehingga lebih memungkinkan individu yang bersangkutan untuk melupakan keadaan dirinya dan lebih memfokuskan energi serta perhatiannya ke luar diri, yang pada akhirnya dapat berfungsi secara lebih konstruktif. Diri sebagai penilai erat kaitannya dengan harga diri (*self esteem*), karena sesungguhnya kecenderungan evaluasi diri ini tidak saja hanya merupakan komponen utama dari persepsi diri, melainkan juga merupakan komponen utama pembentukan harga diri. Penghargaan diri pada dasarnya didapat dari 2 (dua) sumber utama, yaitu (1) dari diri sendiri dan (2) dari orang lain. Penghargaan diperoleh bila individu berhasil mencapai tujuan-tujuan dan nilai-nilai tertentu. Tujuan, nilai, dan *standart* ini dapat berasal dari internal, eksternal, maupun keduanya. Umumnya, nilai-nilai dan tujuan-tujuan pada mulanya dimasukkan oleh orang lain. Penghargaan hanya akan didapat melalui pemenuhan tuntutan dan harapan orang lain. Namun, pada saat diri sebagai pelaku telah berhubungan dengan tingkah laku aktualisasi diri, maka

penghargaan juga dapat berasal dari diri individu itu sendiri, oleh karena itu, walaupun harga diri (*self esteem*) merupakan hal yang mendasar untuk aktualisasi diri, aktualisasi diri juga penting untuk harga diri.

Penjelasan mengenai ketiga bagian dari dimensi *internal*, mem-perlihatkan bahwa masing - masing bagian mempunyai fungsi yang berbeda namun ketiganya saling melengkapi, berinteraksi, dan membentuk suatu diri (*self*) serta konsep diri (*self concept*) secara utuh dan menyeluruh.

Dimensi kedua dari konsep diri adalah apa yang disebut dengan dimensi *eksternal*. Pada dimensi *eksternal* individu menilai dirinya melalui hubungan dan aktifitas sosialnya, nilai-nilai yang dianutnya, serta hal-hal lain yang berasal dari dunia di luar diri individu. Sebenarnya, dimensi *eksternal* merupakan suatu bagian yang sangat luas, misalnya diri individu yang berkaitan dengan belajar. Namun, yang dikemukakan oleh Fitts adalah bagian dimensi *eksternal* yang bersifat umum bagi semua orang. Bagian-bagian dimensi *eksternal* ini, dibedakan Fitts atas 5 (lima) bentuk, yaitu :

a. Diri fisik (*Physical self*).

Diri fisik, menyangkut persepsi seorang individu terhadap keadaan dirinya secara fisik. Dalam hal ini, terlihat persepsi seorang individu mengenai kesehatan dirinya, penampilan dirinya (cantik, jelek, menarik) dan keadaan tubuhnya (tinggi, pendek, gemuk, dan kurus).

b. Diri moral-etik (*moral-ethical self*).

Diri moral, merupakan persepsi seseorang individu terhadap dirinya sendiri, yang dilihat dari standart pertimbangan nilai-moral dan etika. Hal ini menyangkut persepsi seorang individu mengenai hubungannya dengan Tuhan, kepuasan seorang individu akan kehidupan agamanya, dan nilai-nilai moral yang dipegang seorang individu, yang meliputi batasan baik dan buruk.

c. Diri pribadi (*Personal self*).

Diri pribadi, merupakan perasaan atau persepsi seorang individu terhadap keadaan pribadinya. Hal ini tidak dipengaruhi oleh kondisi fisik atau hubungannya dengan individu lain, tetapi dipengaruhi oleh sejauhmana seorang individu merasa puas terhadap pribadinya atau sejumlah mana seorang individu merasakan dirinya sebagai pribadi yang tepat.

d. Diri keluarga (*Family self*).

Diri keluarga, menunjukkan pada perasaan dan harga diri seorang individu dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga. Bagian diri ini menunjukkan seberapa jauh seorang individu merasa adekuat terhadap dirinya sendiri sebagai

anggota keluarga dan terhadap peran maupun fungsi yang dijalankannya selaku anggota dari suatu keluarga.

e. Diri sosial (*Social self*).

Diri sosial, merupakan penilaian seorang individu terhadap interaksi dirinya dengan orang lain dan lingkungan di sekitarnya. Pembentukan penilaian individu terhadap bagian-bagian dirinya dalam dimensi eksternal ini, sangat dipengaruhi oleh penilaian dan interaksinya dengan orang lain. Seorang individu tidak dapat begitu saja menilai bahwa ia memiliki diri fisik yang baik, tanpa adanya reaksi dari individu lain yang menunjukkan bahwa secara fisik ia memang baik dan menarik. Demikian pula halnya, seorang individu tidak dapat mengatakan bahwa ia memiliki diri pribadi yang baik, tanpa adanya tanggapan atau reaksi dari individu lain di sekitarnya yang menunjukkan bahwa ia memang memiliki pribadi yang baik.

Hubungan antar dimensi dalam konsep diri (dimensi *internal* dan *eksternal*), dapat dijelaskan dengan menggunakan analogi. Misalkan, total dari diri (*self*) sebagai suatu keseluruhan adalah sebuah apel. Apel tersebut dapat dibagi-bagi secara horisontal maupun secara vertikal, yang pada setiap potongan akan mengandung bagian dari potongan bagian lainnya. Dengan demikian dapat diartikan, bahwa setiap bagian dari dimensi *internal* akan mengandung bagian-bagian dari dimensi *eksternal*, demikian pula sebaliknya. Interaksi yang terjadi di dalam bagian-bagian dan antar bagian pada dimensi *internal*, *eksternal*, ataupun keduanya, berkaitan erat dengan integrasi serta efektifitas keberfungsian diri secara keseluruhan sebagai suatu keutuhan. Seorang individu yang terintegrasi dengan baik, akan menunjukkan derajat konsistensi interaksi yang tinggi, baik di dalam bagian-bagian dari dirinya sendiri (*intrapersonal communication*) maupun dengan individu-individu lain (*interpersonal communication*).

“Perkembangan konsep diri bersifat hirarkis yang meliputi konsep diri primer dan konsep diri sekunder” (Hurlock, 1978: 59). Konsep yang paling dasar yaitu konsep diri primer. Dinamakan konsep diri primer karena konsep diri mula-mula terbentuk sebagai hasil dari pengalaman bersama anggota keluarganya. Konsep awal mengenai perannya dalam hidup, cita-cita dan tanggungjawab yang didasarkan atas didikan orang tua. Hurlock melanjutkan bahwa konsep diri primer meliputi citra fisik diri dan citra psikologis diri. Citra fisik diri berkembang lebih awal dari citra psikologis diri. Citra fisik diri berhubungan dengan keadaan fisiknya, sedangkan citra psikologis diri didasarkan pada hubungan anak dengan saudara kandungnya dan perbandingan dirinya dengan saudara kandungnya serta konsep awal perannya dalam hidup yang diajarkan oleh orang tuanya. Meningkatnya hubungan dengan

lingkungan di sekitarnya, membuat anak mulai mengembangkan konsep diri sekundernya. “Konsep diri sekunder berkaitan dengan bagaimana anak melihat dirinya di mata orang lain” (Hurlock, 1978: 59). Konsep diri sekunder juga di bagi menjadi citra fisik diri dan citra psikologis diri. Dalam hal citra fisik diri, anak-anak berfikir struktur fisik mereka sama dengan orang di luar rumahnya sedangkan dalam hal citra psikologis dirinya anak-anak menilai dengan membandingkan citra yang mereka peroleh di rumah dengan penilaian orang lain seperti guru, teman sebaya atau orang lain di lingkungan lainnya tentang diri mereka.

### 3. Aspek –Aspek Konsep Diri

Menurut Berzonsky (1981) (dalam Danianto 2005), konsep diri memiliki 4 (empat) aspek, yaitu:

1. Aspek fisik (*physical self*) yaitu penilaian individu terhadap segala sesuatu yang dimiliki individu seperti tubuh, pakaian, benda miliknya, dan sebagainya.
2. Aspek sosial (*social self*) meliputi bagaimana peranan sosial yang dimainkan oleh individu dan sejauh mana penilaian individu terhadap performanya.
3. Aspek moral (*moral self*) meliputi nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang member arti dan arah bagi kehidupan individu.
4. Aspek psikis (*psychological self*) meliputi pikiran, perasaan, dan sikap-sikap individu terhadap dirinya sendiri.

Selain membagi konsep diri menjadi dua dimensi (*internal* dan *eksternal*), Fitts (1971) juga membedakan konsep diri menjadi empat aspek diri. Aspek diri ini merupakan bagian dari diri yang dapat dilihat oleh orang lain pada diri seorang individu, sedangkan dimensi diri (seperti yang telah dikemukakan), adalah bagian dari diri yang hanya dapat diketahui oleh diri individu yang bersangkutan sendiri. Aspek-aspek dari diri (*self*) tersebut menurut Fitts adalah sebagai berikut :

- a. Aspek pertahanan diri (*Self defensiveness*).

Pada saat seorang individu menggambarkan atau menampilkan dirinya, terkadang muncul keadaan yang tidak sesuai dengan diri yang sebenarnya. Keadaan ini terjadi dikarenakan individu memiliki sikap bertahan dan kurang terbuka dalam menyatakan dirinya yang sebenarnya. Hal ini dapat terjadi, dikarenakan individu tidak ingin mengakui hal - hal yang tidak baik di dalam dirinya. Aspek pertahanan diri ini, membuat seorang individu mampu untuk "menyimpan" keburukan dari dirinya dan tampil dengan baik sesuai yang diharapkan oleh lingkungan dari dirinya.

b. Aspek penghargaan diri (*Self esteem*).

Berdasarkan label-label dan simbol-simbol yang ada dan diberikan pada dirinya, seorang individu akan membentuk penghargaan sendiri terhadap dirinya. Semakin baik label atau simbol yang ada pada dirinya, maka akan semakin baik pula penghargaan yang diberikannya pada dirinya sendiri. Demikian pula bila individu memiliki label-label atau simbol-simbol yang kurang baik pada dirinya, maka penilaian tersebut akan diinternalisasikannya dan membentuk penghargaan diri yang kurang baik pada dirinya sendiri.

c. Aspek integrasi diri (*Self integration*).

Aspek integrasi ini menunjukkan pada derajat integrasi antara bagian-bagian dari diri (*self*). Semakin terintegrasi bagian-bagian diri dari seorang individu, maka akan semakin baik pula individu akan menjalankan fungsinya.

d. Aspek kepercayaan diri (*self confidence*).

Kepercayaan diri seorang individu berasal dari tingkat kepuasannya dirinya sendiri. Semakin baik penilaian seorang individu terhadap dirinya, maka semakin percaya ia akan kemampuan dirinya. Dengan kepercayaan diri yang baik, maka seorang individu akan semakin percaya diri di dalam menghadapi lingkungannya.

Dari uraian yang telah dikemukakan mengenai dimensi diri maupun aspek diri, terlihat bahwa diri (*self*), baik sebagaimana yang dilihat seorang individu sendiri maupun oleh individu lainnya, adalah terdiri dari beberapa bagian. Bagian-bagian dari diri inilah yang saling berinteraksi dan berintegrasi sehingga membentuk suatu konsep diri yang utuh.

#### 4. Sub Variabel Dalam Konsep Diri

Selain dari dimensi konsep diri mengenai tingkat penghargaan diri yang meliputi dimensi *internal* dan *eksternal* serta aspek-aspek dari diri seperti yang telah dikemukakan, Fitts (1971) juga mengemukakan terdapatnya pula sub variabel lain yang mengukur aspek lain dari konsep diri yang terdiri atas :

a. Aspek kritik diri.

Aspek dari kritik diri ini menggambarkan sikap "keterbukaan" diri dalam menggambarkan diri pribadi. Aspek ini diukur dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang bersifat merendahkan dan kurang menyenangkan mengenai diri seorang individu, tetapi dinyatakan secara halus sehingga pada umumnya individu akan mau mengakui sebagai suatu kebenaran bagi dirinya sendiri. kadar keterbukaan dari diri yang terlalu rendah, menunjukkan sikap defensif individu. Individu yang normal memiliki kadar kritik diri yang tinggi,

namun kadar yang terlalu tinggi (di atas 99%) justru menunjukkan individu yang kurang defensif dan kemungkinan memiliki kelainan psikologis.

b. Aspek variabilitas.

Aspek variabilitas dari diri ini adalah menggambarkan derajat integritas dan konsistensi persepsi seorang individu tentang dirinya sendiri, dari satu bagian diri ke bagian diri lainnya. kadar variabilitas yang tinggi, menunjukkan diri yang terintegrasi. Sedangkan derajat yang terlalu rendah, menunjukkan adanya kekakuan pada diri seorang individu.

c. Aspek distribusi.

Aspek distribusi dari diri ini adalah menggambarkan keyakinan diri atau kemantapan seorang individu dalam menilai dirinya. kadar distribusi yang tinggi, menunjukkan rasa pasti seorang individu dalam menilai dirinya sendiri. Sedangkan kadar distribusi yang rendah, menunjukkan keraguan seorang individu terhadap dirinya atau keaburan dalam mengenali dirinya.

Menurut Calhoun & Acocella (1990: 71), konsep diri dibagi menjadi dua jenis yaitu sebagai berikut.

a) Konsep diri positif

“Konsep diri positif lebih berupa penerimaan terhadap diri bukan berupa kebanggaan yang besar tentang dirinya” (Calhoun & Acocella, 1990: 73). Konsep diri positif mengarah pada kerendahan hati bukan keangkuhan dan keegoisan. Jadi orang yang memiliki konsep diri positif adalah orang yang memiliki perasaan berupa penerimaan tentang dirinya. Ia dapat menerima berbagai fakta yang berkaitan dengan dirinya dan menanggapi bahwa fakta-fakta yang ada pada dirinya bukan merupakan ancaman baginya. Jalaluddin Rahmat (2012: 104) menyampaikan tanda-tanda orang yang memiliki konsep diri positif, antara lain sebagai berikut.

- 1) Ia yakin akan kemampuannya mengatasi masalah.
- 2) Ia merasa setara dengan orang lain.
- 3) Ia menerima pujian tanpa rasa malu.
- 4) Ia menyadari bahwa setiap orang memiliki berbagai perasaan, keinginan, dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat.
- 5) Ia mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha mengubahnya.

Orang yang mempunyai konsep diri positif, menurut Calhoun dan Acocella (1990: 73), mempunyai ciri-ciri sebagai berikut.

- 1) Orang dengan konsep diri yang positif akan mengenal dirinya dengan baik.



- 2) Orang dengan konsep diri yang positif akan mempunyai sifat stabil dan bervariasi.
- 3) Orang dengan konsep diri yang positif dapat menerima fakta tentang dirinya baik itu positif maupun negatif.
- 4) Orang dengan konsep diri yang positif dapat menerima dirinya sendiri dan dapat menerima orang lain.
- 5) Orang dengan konsep diri yang positif merancang tujuan-tujuan yang sesuai dan realistis.
- 6) Orang dengan konsep diri yang positif akan bertindak berani dan memperlakukan orang lain dengan hangat dan hormat.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa orang dengan konsep diri yang positif adalah orang yang mau menerima fakta tentang dirinya dengan baik. Selain itu, ia juga dapat menerima fakta-fakta tentang orang lain. Konsep diri yang positif akan membawa orang kepada hidup yang menyenangkan dan tidak terlarut dalam kegagalan.

#### b) Konsep diri negatif

Menurut Calhoun & Acocella (1990: 73), konsep diri negatif merupakan “perasaan yang negatif tentang dirinya”. Ia merasa pribadinya tidak cukup baik daripada orang lain. Hal ini terjadi karena individu menghadapi informasi tentang dirinya yang tidak dapat diterima dengan baik oleh dirinya. Calhoun & Acocella (1990: 73) berpendapat, bahwa “konsep diri negatif dapat mengakibatkan depresi atau kecemasan dan kekecewaan emosional”.

Konsep diri negatif menurut Calhoun & Acocella (1990: 72) dibagi menjadi dua tipe yaitu tipe orang yang memiliki pandangan tentang dirinya sendiri yang benar-benar tidak teratur dan tipe orang yang kaku. Tipe orang yang tidak teratur mempunyai ciri-ciri yaitu (1) tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri, (2) tidak tahu siapa diri sendiri, (3) tidak tahu apa kelemahan dan kekuatan diri, dan (4) tidak tahu apa yang dihargai dalam dirinya. Sedangkan tipe kaku mempunyai ciri-ciri yaitu terlalu stabil dan terlalu teratur. Artinya individu menciptakan konsep diri yang tidak mengizinkan adanya penyimpangan dalam hidupnya. Hal ini terjadi karena ada kemungkinan didikan orang tua yang terlalu keras.

Menurut William D. Brooks dan Philip Emmert (dalam Jalaluddin Rakhmat, 2012: 103), ada empat tanda seseorang yang mempunyai konsep diri negatif, antara lain sebagai berikut.

- a) Menganggap bahwa kritik sebagai alat untuk menjatuhkan harga dirinya. Orang yang mempunyai konsep diri negatif cenderung tidak menyukai dialog terbuka.
- b) Responsif sekali terhadap pujian.
- c) Bersikap hiperkritis terhadap orang lain. Ia tidak sanggup menyampaikan penghargaan dan mengakui kelebihan orang lain.
- d) Cenderung merasa tidak disenangi orang lain. Ia merasa tidak diperhatikan.
- e) Bersikap pesimis terhadap kompetisi. Misalnya ia tidak mau bersaing dengan orang lain dalam hal prestasi.

Berdasarkan uraian ciri-ciri orang yang memiliki konsep diri negatif di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki konsep diri negatif adalah orang yang tidak tahu kekurangan maupun kelebihan dirinya. Ia menganggap informasi tentang dirinya yang diterima dari orang lain merupakan ancaman terhadap dirinya, sehingga ia akan diliputi kecemasan.

Atwater (dalam Desmita, 2006: 180) mengidentifikasi konsep diri menjadi tiga bentuk, yaitu :

- a. *body image* yaitu kesadaran tentang tubuhnya berupa pandangan seseorang tentang dirinya,
- b. *ideal self* yaitu harapan-harapan seseorang mengenai dirinya, dan
- c. *social self* yaitu pandangan orang lain melihat dirinya. Semua bentuk konsep diri tersebut akan mempengaruhi tingkah laku seseorang di dalam kehidupannya. Pada umumnya tingkah laku seseorang berhubungan dengan gagasan-gagasan tentang dirinya sendiri. Jika seseorang memiliki gagasan tentang dirinya bahwa dia tidak akan diterima di lingkungannya, maka ia akan cenderung bertingkah diam dan menarik dari pergaulan.

Menurut Hurlock (1978: 58), konsep diri dapat ditinjau dari 2 citra diri, yaitu sebagai berikut.

- a. Citra fisik diri

Citra fisik diri merupakan citra diri yang pertama yang dirasakan individu. Citra fisik diri berkaitan dengan menerima atau tidak menerima seorang individu dengan bentuk fisiknya, daya tarik terhadap penampilannya dan sesuai atau tidaknya dengan jenis kelaminnya. Citra diri fisik ini akan mempengaruhi perilaku individu dan harga diri individu dimata orang lain lain.

b. Citra psikologis diri

Citra psikologis diri didasarkan atas pikiran, perasaan, dan emosi. Contoh dari citra psikologis diri adalah sifat keberanian, kejujuran, kemandirian, dan kepercayaan diri. Citra psikologis diri akan mempengaruhi kualitas dan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

### 5. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri.

Banyak hal yang dapat mempengaruhi perkembangan konsep diri seseorang. Menurut Malcolm & Selve (1988), perkembangan konsep diri sangat dipengaruhi oleh empat faktor yang saling berkaitan, yaitu:

a. Reaksi orang lain (*significant other*)

Konsep diri dipengaruhi oleh bagaimana orang lain memperlakukan kita.

b. Perbandingan dengan orang Lain

Dalam proses pembentukan konsep diri, individu seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain yang biasanya sebaya atau hampir sama dengannya.

c. Peran individu

Dalam arti bahwa harapan - harapan dan pengalamannya yang berkaitan dengan suatu peran akan mempengaruhi pembentukan konsep dirinya.

d. Identifikasi dengan orang lain

Yang terpenting dan terutama adalah identifikasi dengan orang tua. Anak yang mengidentifikasi orangtuanya sebagai orang tua yang hangat dan baikhati, akan merasa bahwa ia juga hangat dan baik hati seperti orang tuanya. Hal ini didukung oleh hasil penelitian dari Bealmer, Bussel, Cunningham, Gideon, Gunderson, & Livingstone (dalam Fitts, 1971) yang mengatakan bahwa anak yang salah satu atau kedua orang tuanya memiliki konsep diri positif cenderung akan memiliki konsep diri yang positif juga.

Menurut Cooley (dalam Michener, DeLamater & Schwartz, 1989) faktor yang mempengaruhi konsep diri seorang anak adalah adanya reaksi dari orang lain (*significant others*), yaitu reaksi dari orang tua dan teman sebaya. Bagaimana cara orang lain (*significant others*) memandang seseorang dan memberikan umpan terhadap tingkah laku seseorang akan mempengaruhi perkembangan konsep diri seseorang yang bersangkutan.

Sedangkan Kinch (dalam Fitts, 1971) mengatakan bahwa konsep diri terbentuk berdasarkan interaksi sosial, dan konsep diri akan menuntun atau

mempengaruhi tingkah laku seseorang. Menurut Hurlock (2004), perkembangan konsep diri dipengaruhi oleh dua faktor yaitu, faktor dari dalam diri individu itu sendiri (*internal*) dan faktor dari luar individu (*eksternal*).

Ada dua faktor *internal* yang sangat berpengaruh terhadap perkembangan konsep diri, yaitu:

- a. Penampilan fisik individu, yang mengakibatkan perubahan pandangan dan penilaian individu juga orang lain terhadap dirinya. Individu didorong untuk dan merumuskan konsep yang baru tentang penampilan fisiknya.
- b. Perkembangan psikis yang ditandai oleh perkembangan kognitif dan perkembangan bahasa yang menyebabkan individu semakin sadar akan 'aku'-nya dan memperkaya ekspresi dirinya.

Individu sadar akan kemampuan dan kelemahannya, bakat-bakat, keyakinan-keyakinan, sikap dan nilai serta ciri-ciri kepribadiannya. Individu dapat membentuk konsep-konsep abstrak tentang dirinya dan dapat mengungkapkannya dengan bahasa yang abstrak. Dan faktor *eksternal* yang paling berpengaruh terhadap perkembangan konsep diri seseorang adalah lingkungan sosial, tempat berlangsungnya rangkaian interaksi sosial. Interaksi sosial merupakan unsur yang sangat berpengaruh terhadap perkembangan konsep diri seseorang.

Masa remaja adalah masa yang berpengaruh dalam pembentukan konsep diri seseorang. Seorang anak akan semakin banyak berinteraksi dengan lingkungannya dan bukan hanya ia memberi arti pada lingkungannya tersebut, tetapi ia juga akan menerima banyak masukan dari lingkungan itu sendiri. Pada usia ini, banyak sekali perubahan yang akan membawa dampak pada kondisi psikologis seseorang. Misalnya perubahan bentuk tubuh pada anak perempuan akan membuat anak perempuan lebih memperhatikan penampilannya. Ia juga akan membandingkan penampilan dirinya dengan penampilan teman-temannya. Tanggapan dari orang lain mengenai dirinya juga akan membawa dampak tersendiri, yang semuanya akan memberi sumbangan dalam pembentukan konsep diri seorang remaja. Masa remaja juga merupakan masa pencarian identitas diri yang akan mempengaruhi jalan hidup seseorang selanjutnya (Papalia, 1995).

Saat usia remaja, anak mulai mampu melihat dirinya berdasarkan cara pandang orang lain terhadap dirinya. Hal tersebut yang menyebabkan anak remaja memusatkan seluruh energinya untuk mencari cara bagaimana mereka seharusnya tampil di depan orang lain. Pada usia ini pula individu cenderung telah memiliki konsep tertentu tentang dirinya (Larsen & Buss, 2002). Menurut

Papalia dan Olds (1989) masa remaja adalah masa yang tumpang tindih karena merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Di masa ini, perubahan secara fisik, kognitif, sosial, dan emosional terjadi dengan sangat cepat. Selain itu mereka juga butuh membentuk ikatan yang kuat dengan teman sebayanya, merasa disukai, dicintai, dan dihargai.

Menurut Calhoun & Acocella (1990), berkembangnya konsep diri dapat ke arah yang positif ataupun ke arah yang negatif. Hal ini tergantung dari diri individu itu sendiri. Konsep diri dapat berkembang ke arah yang positif jika individu dapat menerima kekurangan dan kelebihan dirinya (yang diketahui sendiri ataupun karena pandangan orang lain) dengan pasrah. Seseorang dengan konsep diri yang positif sangat mengenal dirinya. Mereka dapat memahami dan menerima fakta-fakta yang beraneka ragam tentang dirinya dengan apa adanya. Orang dengan konsep diri yang positif merancang tujuan-tujuan yang sesuai dan realistis untuk menghadapi kehidupan di depannya (Wicklund & Frey, 1980). Masa remaja adalah masa yang berpengaruh dalam pembentukan konsep diri seseorang. Seorang anak akan semakin banyak berinteraksi dengan lingkungannya dan bukan hanya ia memberi arti pada lingkungannya tersebut, tetapi ia juga akan menerima banyak masukan dari lingkungan itu sendiri. Pada usia ini, banyak sekali perubahan yang akan membawa dampak pada kondisi psikologis seseorang. Misalnya perubahan bentuk tubuh pada anak perempuan akan membuat anak perempuan lebih memperhatikan penampilannya. Ia juga akan membandingkan penampilan dirinya dengan penampilan teman-temannya. Tanggapan dari orang lain mengenai dirinya juga akan membawa dampak tersendiri, yang semuanya akan memberi sumbangan dalam pembentukan konsep diri seorang remaja. Masa remaja juga merupakan masa pencarian identitas diri yang akan mempengaruhi jalan hidup seseorang selanjutnya (Papalia, 1995).

Saat usia remaja, anak mulai mampu melihat dirinya berdasarkan cara pandang orang lain terhadap dirinya. Hal tersebut yang menyebabkan anak remaja memusatkan seluruh energinya untuk mencari cara bagaimana mereka seharusnya tampil di depan orang lain. Pada usia ini pula individu cenderung telah memiliki konsep tertentu tentang dirinya (Larsen & Buss, 2002). Menurut Papalia dan Olds (1989) masa remaja adalah masa yang tumpang tindih karena merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Di masa ini, perubahan secara fisik, kognitif, sosial, dan emosional terjadi dengan sangat cepat. Selain itu mereka juga butuh membentuk ikatan yang kuat dengan teman sebayanya, merasa disukai, dicintai, dan dihargai.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan sebuah konsep yang berguna untuk memahami perilaku seseorang, terdiri dari berbagai aspek dimana tiap bagian terintegrasi membentuk konsep diri secara utuh. Konsep diri aktual dan ideal Rogers memiliki hubungan yang disebut kongruensi dan inkongruensi. Kongruensi merupakan kondisi dimana konsep diri yang dimiliki individu saat ini (*real self*) selaras atau sesuai dengan konsep diri yang menjadi harapannya (*ideal self*). Menurut Rogers, kondisi ini merupakan syarat individu untuk mencapai sebuah aktualisasi diri (*self-actualization*), yaitu tingkat kebutuhan paling tinggi dalam piramida Maslow, yang artinya individu telah mencapai pertumbuhan maksimum baik dari segi potensi, nilai-nilai, dan pandangannya terhadap diri sendiri. Sebaliknya, inkongruensi merupakan kondisi adanya ketidakcocokan antara self yang dirasakan dalam pengalaman aktual (*real self*) dengan self yang ingin dicapai (*ideal self*). Artinya, terdapat kesenjangan antara diri yang diharapkan dengan kondisi diri saat ini. Semakin jauh kesenjangan antara konsep diri realita dengan konsep diri ideal, maka akan semakin besar kongruensinya. Menurut Rogers, kesenjangan ini akan membuat individu mengembangkan self concept yang negatif. Hal ini tentunya berdampak buruk bagi perkembangan diri remaja (Feist & Feist, 2009).

Pemahaman akan konsep diri sendiri yang terbentuk dan dikembangkan terus menerus nantinya akan mempengaruhi bagaimana komunikator berperilaku. Konsep diri mempengaruhi komunikasi interpersonal yaitu keterbukaan diri yaitu *open area*, *blind area*, *hidden area*, dan *unknown area*. Namun harus diperhatikan mungkin adanya hambatan ataupun beberapa faktor lain yang membuat komunikator tidak menunjukkan konsep dirinya seperti aktivitas yang kurang dan keterbukaan diri sebagai seorang pengguna *Gadget* dimana *unknown area* adalah area yang subjek sendiri tidak ketahui. Dalam teori interaksi simbolik terdapat tiga tema besar yaitu pentingnya makna bagi perilaku manusia, pentingnya konsep diri, dan hubungan antara individu dan masyarakat (West & Turner, 2008). Interaksi yang terjadi antara komunikator dengan teman baik teman sekelas, kakak kelas, keluarga, maupun kekasih diasumsikan dapat mengembangkan konsep diri sehingga komunikator menunjukkan bagaimana konsep dirinya pada *Gadget*.

*Nomophobia* dianggap sebagai gangguan dari dunia modern, baru-baru ini telah digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak ada ketersediaan perangkat komunikasi virtual atau biasa dikatakan dengan smartphone pada individu yang menggunakannya. Kecemasan yang dihadapi orang-orang ketika mereka merasa mereka tidak bisa

mendapatkan sinyal dari menara seluler, kehabisan baterai, lupa untuk mengambil telepon dengan mereka atau hanya tidak menerima panggilan, teks atau pemberitahuan email untuk jangka waktu tertentu. singkatnya, itu adalah ketakutan psikologis kehilangan ponsel atau ponsel kontak.

### C. Kerangka Berpikir

Penelitian ini didasarkan pada sebuah kerangka pemikiran yang terdiri dari teori-teori yang menjadi pokok pikiran dalam mendeskripsikan masalah yang diteliti dan dapat menjadi acuan untuk menemukan dan memecahkan masalah. Kerangka pemikiran adalah suatu model konseptual tentang bagaimana hubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah riset ( Moleong, 2005:87). Penggunaan *gadget* ditimbulkan karena keadaan sosial, dimana perkembangan teknologi yang sangat cepat dan *gadget* memudahkan seseorang dalam berkomunikasi dan mencari informasi, *gadget* menjadi sebuah media yang memfasilitasi kemudahan dalam mengakses internet dimana saja dan kapan saja. *Gadget* menjadi sebuah barang dengan tingkat kebutuhan yang tinggi dan membuat seseorang percaya dan berharap bahwa *gadget* dapat memenuhi kebutuhannya dan membuat seseorang mencari kepuasan untuk memenuhi kebutuhannya dengan menggunakan *gadget*. Karena kemudahan yang diberikan *smartphone* telah membuat seseorang menggunakan *gadget* secara berlebihan sehingga menjadi ketergantungan dalam menggunakan *gadget*-nya.

Dengan adanya ragam fitur ini fungsi utama *handphone (smartphone)* cenderung telah bergeser penggunaannya. *Smartphone* tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi atau berinteraksi saja tetapi juga fitur-fitur lainnya. Seperti internet, video, pemutar musik dan sebagainya, yang menjadikan orang cenderung tidak terlibat secara langsung dengan lingkungan nyata sosialnya. konsep diri merupakan pandangan diri, penilaian diri, gambaran diri pengalaman diri dari individu tentang nilai, aturan, persepsi dari berbagai hal mengenai dirinya sejak kecil, terutama yang berkaitan dengan perlakuan orang lain terhadapnya, bagaimana individu memahami diri sendiri dan orang lain, bagaimana mengungkapkan perasaan, ide dan pendapat.

Konsep diri sangat penting dalam mengenal dan menilai diri individu sendiri, mengenal kelebihan dan kekurangan, karakter dan sikap individu dalam kehidupan sehari – hari. Pandangan dan persepsi tersebut dapat bersifat psikologis, sosial dan psikis. Konsep diri juga berisi tentang bagaimana perilaku dan pemikirannya berpengaruh terhadap orang lain. Konsep diri memainkan peranan yang sangat besar dalam membentuk jati diri remaja dan menentukan keberhasilan hidupnya nanti. Konsep diri ada yang sifatnya positif dan negatif. Individu

dikatakan mempunyai konsep diri negatif jika meyakini dan memandang dirinya lemah, tidak dapat berbuat, tidak kompeten, gagal, tidak menarik, tidak disukai dan kehilangan daya tarik terhadap hidup. Individu yang konsep dirinya negatif akan cenderung bersikap pesimistis terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya. Sebaliknya individu dengan konsep diri positif akan mampu menghargai dirinya dan melihat hal - hal positif yang dapat dilakukannya demi keberhasilan dan prestasinya.

*Nomophobia* yang muncul dalam penggunaan *gadget* di kalangan mahasiswa dilatarbelakangi oleh adanya perubahan konsep diri dalam berkomunikasi mahasiswa, eksistensi diri dan citra diri mahasiswa pada media sosial menjadi alasan utama bagi *nomophobia* terdiri dari beberapa seperti : kenginginan mengikuti trend, pengaruh kelompok, tertarik fitur/aplikasi, pendidikan dan pengaruh iklan. Bagi sebagian mahasiswa *smartphone* termasuk salah satu dalam konteks benda yang dituankan karena berteknologi canggih yang menjadi kebutuhan pertama (primer). Dengan canggihnya fitur-fitur yang tersedia pada *smartphone* seperti : akses internet, *browsing*, *email*, *massenger* dan *video call* tentunya akan membantu mahasiswa dalam berinteraksi dengan orang lain. Tetapi kemudahan dalam berinteraksi ini menjadikan mahasiswa tergantung untuk berinteraksi secara maya melalui *smartphone* yang mereka miliki.

Perilaku mahasiswa dalam kehidupan sehari – hari seringkali membuat rutinitasnya harus berkelut dengan dunia *gadget*. Semua hal tersebut terjadi karena bagaimana pemikiran atau konsep diri yang dimiliki seorang mahasiswa. Semakin mereka bergantung pada *gadget*, maka semakin mereka akan cenderung berperilaku *nomophobia*. Konsep diri yang diharapkan adalah konsep diri yang positif, yang mampu membuat pengguna *gadget* memiliki pemikiran yang mawas diri.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan konsep diri pengguna *gadget* dengan kecenderungan perilaku *nomophobia*. Dalam penelitian ini *gadget* adalah media yang menjadikan interaksi, mahasiswa harusnya memiliki kebijakan pada penggunaan *gadget*. Pada saat seseorang mulai mengikuti perkembangan zaman, dibutuhkan konsep diri yang positif untuk mengurangi kecenderungan perilaku *nomophobia* yang tinggi, karena konsep diri yang negatif mampu memicu kecenderungan perilaku *nomophobia*.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya Hubungan Konsep Diri pengguna *Gadget* dengan kecenderungan perilaku *Nomophobia* pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.