DIRI, KONSEP DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI

1. Diri (Self)
William James, menanamkan diri cermin itu sebagai “diri publik” (public self atau me) yang dibedakannya dari “diri pribadi atau “aku” (private self atau I). Jadi, menurut James ada dua jenis diri yaitu “diri” dan “aku”. Diri adalah aku sebagaimana dipersepsikan oleh orang lain atau diri sebagai objek (objective self), sedangkan aku adalah inti dari diri aktif, mengamati, berfikir dan berkehendak (subjective self).
Akan tetapi, teori James yang menggunakan dua diri ini, menurut Sarwono, sulit dikembangkan lebih lanjut karena baik dalam praktek maupun dalam penelitian-penelitian, sulit dibedakan antara dua diri itu. Oleh karena itu dalam pandangan Sarwono, teori-teori yang timbul kemudian menggunakan salah satu dari konsep itu saja, yaitu self (diri) atau ego (aku) atau menggabungkan kedua konsep itu dalam satu konsep yang lebih menyeluruh yaitu kepribadian.
Dalam pandangan para ahli psikologi, ego selain lebih luas dari self, juga lebih bersifat hakikat, lebih inti dari pada pribadi manusia, sedangkan self adalah lebih sebagai perwujudan fungsional daripada ego.

2. Konsep Diri (Self Concept)
a. Diri sebagai bangunan konsep
Dalam kaitan ini, kita dapat melihat sekurangnya lima aspek dari diri, yakni:
1) Fisik diri, tubuh dan semua aktivitas biologis berlangsung di dalamnya. Walaupun banyak orang mengidentifikasikan diri mereka lebih pada akal pikiran daripada tentang tubuh mereka sendiri.
2) Didi-sebagai-proses. Suatu aliran akal pikiran emosi dan perilaku kita yang konstan. Apabila kita mendapat suatu masalah, memberikan respons secara emosional, membuat suatu rencana untuk memecahkannya dan kemudian melakukan tindakan, semua peristiwa tersebut adalah bagian dari diri-sebagai-proses.
3) Diri-sosial, terdiri atas akal pikiran dan perilaku yang kita ambil sebagai respons secara umum terhadap orang lain dan masyarakat. Dalam masyarakat kita memainkan peran tertentu dan kita mengidentifikasi diri dengan peran tersebut secara kuat.
4) Konsep-diri adalah apa yang terlintas dalam pikiran saat anda berpikir tentnag “saya”, masing-masing kita melukis sebuah gambaran mental tentang diri sendiri, dan meskipun gambaran ini mungkin sangat tidak realistis, hal tersebut tetap milik kita dan berpengaruh besar pada pemikiran dan perilaku kita.
5) Cita-diri, apa yang anda inginkan. Cita diri merupakan faktor yang paling penting dari perilaku anda. Lebih jauh lagi, cita-diri anda akan menentukan konsep-diri anda, dengan mengukur prestasi anda yang sebenarnya dibandingkan dengan cita-diri yang membentuk konsep-diri anda.
b. Hakikat konsep diri
Menurut Jalaluddin Rakhmat, walupun konsep diri merupakan tema utama psikologi humanistik yang muncul belakangan ini. Pembicaraan tentang konsep diri dapat dilacak sampai William James. James membedakan antara “The I” diri yang sadar dan aktif, menurut James ada dua jenis diri yaitu “diri” dan “aku”. Diri adalah aku sebagaimana yang dipersepsikan oleh orang lain atau diri sebagai objek (objective self), sedangkan aku adalah inti dari diri aktif, mengamati, berpikir dan berkehendak (subjective self).
Lalu, apakah konsep diri itu? Siapakah saya? Apakah saya? Jawaban dari pertanyaan tersebut akan mengandung konsep diri yang terdiri atas:
1) Citra-diri (self-image). Bagian ini merupakan deskripsi sederhana, misalnya saya seorang pelajar, saya seorang kakak dan sebagainya
2) Penghargaan-diri (self esteem). Bagian ini meliputi suatu penilaian, suatu perkiraan, mengenai kepantasan-diri (self worth), misal saya peramah, saya pintar dan sebagainya.
Jadi konsep diri adalah semua persepsi kita terhadap aspek diri yang meliputi aspek fisik, aspek sosial dan aspek psikologis, yang didasarkan pada pengalaman dan interaksi kita dengan orang lain.
c. Bagaimana kosep diri terbentuk?
Konsep diri pada dasarnya tersusun atas berbagai tahapan yang paling dasar adalah konsep diri primer, yaitu konsep yang terbentuk atas dasar pengalamannya terhadap lingkungan terdekatnya, yaitu lingkungan rumahnya sendiri. Konsep diri yang baru dan berbeda dari apa yang sudah terbentuk dalam lingkungan rumahnya. Ini menghasilkan konsep diri sekunder.
Konsep diri terbentuk karena adanya interaksi individu dengan orang-orang di sekitarnya. Apa yang dipersepsi individu lain mengenai diri individu, tidak terlepas dari struktur, peran dan status sosial yang disandang seorang individu. Struktur peran dan status sosial merupakan gejala yang dihasilkan dari adanya interaksi antara individu satu dan individu lain, individu dan kelompok atau antara kelompok dan kelompok.

d. Proses perkembangan konsep diri
Pada dasarnya, pengembangan konsep diri merupakan proses yang relatif pasif. Pada pokoknya anda berperilaku dengan cara tertentu dan mengamati reaksi orang lain terhadap perilaku Anda. Hal ini tidak perlu berupa proses pemikiran, bahkan sering kali terjadi melalui berbagai kesempatan yang tersedia. Mead dan Cooley yakin bahwa konsep diri merupakan sesuatu cerminan cara yang disajikan orang lain sebagai tanggapan kepada kita. Kesan pribadi seseorang merupakan cerminan cara yang dipikirkan orang tersebut mengenai reaksi orang lain kepadanya selama masa kecilnya.
Ada 2 hal yang mendasari perkembangan konsep diri kita yaitu:
3) Pengalaman kita secara situasional
Segenap pengalaman yang datang pada diri kita tidak seluruhnya mempunyai pengaruh kuat pada diri kita. Jika pengalaman-pengalaman itu merupakan sesuatu yang sesuai dan konsisten dengan nilai-nilai dan konsep diri kita, secara rasional dapat kita terima. Sebaliknya, jika pengalaman tersebut tidak konsisten dengan nilai-nilai dan konsep diri kita, secara rasional tidak dapat kita terima.
4) Interaksi kita dengan orang lain
Pandangan kita terhadap diri sediri adalah dasar dari konsep diri kita dan untuk memperoleh pengertian mengenai diri kita tersebut dapat dilakukan melalui interaksi dengan orang lain yang tentunya disertai persepsi dan kesadaran kita tentang cara orang lain tersebut melihat kita dan reaksi mereka terhadap kita.
e. Faktor yang mempengaruhi konsep diri
Menurut William Brooks ada empat faktor yang mempengaruhi konsep diri, yaitu:
1) Self Apprasial – Viewing self asan objct
Istilah ini menunjukkan suatu pandangan, yang menjadikan diri sendiri sebagai objek dalam komunikasi, atau dengan kata lain adalah kesan kita terhadap diri kita sendiri
2) Reaction and Response of others
Konsep diri dipengaruhi oleh reaksi serta respons orang lain terhadap diri kita, misalnya saja dalam berbagai perbincangan masalah sosial
3) Roles you play – role taking
Dalam hubungan pengaruh peran terhadap konsep diri, adanya aspek peran yang kita mainkan sedikit banyak akan mempengaruhi konsep diri kita.
4) Reference groups
Yang dimaksud adalah kelompok yang kita menjadi anggota di dalamnya. Jika kelompok ini kita anggap penting, dalam arti mereka dapat menilai dan bereaksi pada kita, hal ini akan menjadi kekuatan untuk menentukan konsep diri kita.

3. Penyesuaian Diri
a. Apakah penyesuaian diri itu?
Hidup manusia sejak lahir sampai mati tidak lain adalah penyesuaian diri dan kelainan-kelainan kepribadian tidak lain adalah kelainan-kelainan penyesuaian diri. Karena itu tidaklah heran bila dikemukakan istilah maladjustment, artinya tidak ada penyesuaian. Menurut Musthofa Fahmi, penyesuaian adalah suatu proses dinamika terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan.
b. Bentuk-bentuk penyesuaian diri
1) Yang adaptive
Sering disebut dengan istilah adaptasi. Bentuk ini lebih bersifat badani. Artinya perubahan-perubahan dalam proses badani untuk menyesuaikan diri terhadap keadaan lingkungan.
2) Yang adjustive
Bentuk ini bersangkutan dengan kehidupan psikis kita, karena tersangkutnya kehidupan psikis dalam penyesuaian yang adjustive ini, dengan sendirinya penyesuaian ini berhubungan dengan tingkah laku.
c. Reaksi-reaksi penyesuaian diri
1) Rasionalisasi (rationalization)
Ini terjadi bila seorang individu berupaya memberi penjelasan yang menyenangkan (rasional) penjelasan untuk perilaku yang khusus dan sering tidak diinginkan.
2) Kompensasi (compensation)
Kita merujuk pada konsep konpensasi ketika membicarakan suatu situasi saat orang-orang dengan perasaan ketidakcukupan berusaha sendiri dengan upaya tambahguna mengatasi perasaan-perasaan tidak aman.
3) Negativisme (negativism)
Adalah suatu reaksi yang dinyatakan sebagai perlawanan bawah sadar pada orang-orang / objek-objek lain
4) Kepasrahan (resignation)
Kepasrahan adalah istilah psikologi yang umumnya merujuk pada suatu tipe kekecewaan mendalam yang sangat kuat, yang adakalanya dialami oleh individu-individu.
5) Pelarian (flight)
Reaksi ini boleh jadi dikacaukan dengan kepasrahan. Namun, pelarian mencakup sesuatu yang lebih jauh, yakni melarikan diri dari situasi khusus yang menyebabkan kekecewaan atau kegelisahan.
6) Represi (represion)
Jika tanpa diketahui seseorang mengeluarkan pengalaman atau perasaan tertentu dari kesadarannya
7) Kebodohan-semu (pseudostupidity)
8) Pemikiran obsesif (obsessive thinking)
Merujuk pada perilaku seseorang yang memperbesar semua ukuran realistik dari masalah / situasi yang dialami
9) Pengalihan (displacement)
Proses psikologis dari perasaan-perasaan terpendam yang kemudian dialihkan ke arah objek-objek lain daripada ke arah sumber pokok kekecewaan
10) Perubahan (conversion)