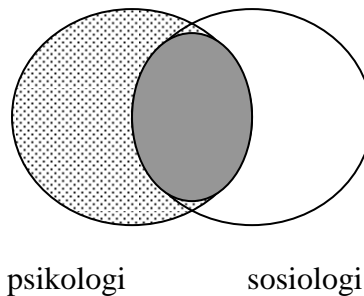


PSIKOLOGI SOSIAL

Pengertian Psikologi Sosial

Psikologi sosial adalah merupakan cabang ilmu dari psikologi yang baru muncul dan intensif dipelajari pada tahun 1930. Secara sederhana objek material dari psikologi sosial adalah fakta-fakta, gejala-gejala serta kejadian-kejadian dalam kehidupan sosial manusia. Sekilas ternyata objek psikologi sosial mirip dengan ilmu sosiologi dan bila digambarkan sebenarnya psikologi sosial adalah merupakan pertemuan irisan antara ilmu psikologi dan ilmu sosiologi.



Definisi Psikologi Sosial

Ada berbagai macam definisi psikologi sosial antara lain :

- Psikologi sosial adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia (Hubert Bonner)
- Ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia sebagai anggota suatu masyarakat (AM Chorus)
- ilmu yang mempelajari Segi-segi psikologi tingkah laku manusia yang dipengaruhi interaksi sosial
- Social psychology is the scientific study how people think about, influence, and relate to another (Myers : 1983)
- Psikologi sosial adalah studi alami tentang sebab-sebab dari perilaku sosial manusia (Michener & Delamater : 1999)

Gordon Allport (1968) menjelaskan bahwa seorang boleh disebut sebagai psikolog sosial jika dia "berupaya memahami, menjelaskan, dan memprediksi bagaimana pikiran, perasaan, dan tindakan individu-individu dipengaruhi oleh pikiran, perasaan, dan tindakan-tindakan orang lain yang dilihatnya, atau bahkan hanya dibayangkannya"

Diri sosial (social self)

a. Konsep diri

Masalah-masalah rumit yang dialami manusia, seringkali dan bahkan hampir semua sebenarnya berasal dari dalam diri. Mereka tanpa sadar menciptakan mata rantai masalah yang berakar dari problem konsep diri. Dengan kemampuan berpikir dan menilai, manusia malah suka menilai yang macam-macam terhadap diri sendiri maupun sesuatu atau orang lain - dan bahkan meyakini persepsinya yang belum tentu obyektif. Dari situlah muncul problem seperti inferioritas, kurang percaya diri, dan hobi mengkritik diri sendiri.

Edwi Arief Sosiawan, SIP, Msi

KULIAH 9

Konsep diri dapat didefinisikan secara umum sebagai keyakinan, pandangan atau penilaian seseorang terhadap dirinya. Definisi yang lebih rinci lagi adalah sebagai berikut :

- a. Konsep diri adalah keyakinan yang dimiliki individu tentang atribut (ciri-ciri sifat) yang dimiliki (Brehm & Kassir, 1993).
- b. Atau juga diartikan sebagai pengetahuan dan keyakinan yang dimiliki individu tentang karakteristik dan ciri-ciri pribadinya (Worchel, 2000).
- c. Definisi lain menyebutkan bahwa Konsep diri merupakan semua perasaan dan pemikiran seseorang mengenai dirinya sendiri. Hal ini meliputi kemampuan, karakter diri, sikap, tujuan hidup, kebutuhan dan penampilan diri
- d. *Those physical, social and psychological perceptions of ourselves that we have derived from experiences and our interaction with others* (William D Brooks : 1974)

Seseorang dikatakan mempunyai konsep diri negatif jika ia meyakini dan memandang bahwa dirinya lemah, tidak berdaya, tidak dapat berbuat apa-apa, tidak kompeten, gagal, malang, tidak menarik, tidak disukai dan kehilangan daya tarik terhadap hidup. Orang dengan konsep diri negatif akan cenderung bersikap pesimistik terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya. Ia tidak melihat tantangan sebagai kesempatan, namun lebih sebagai halangan. Orang dengan konsep diri negatif, akan mudah menyerah sebelum berperang dan jika gagal, akan ada dua pihak yang disalahkan, entah itu menyalahkan diri sendiri (secara negatif) atau menyalahkan orang lain.

Sebaliknya seseorang dengan konsep diri yang positif akan terlihat lebih optimis, penuh percaya diri dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu, juga terhadap kegagalan yang dialaminya. Kegagalan bukan dipandang sebagai kematian, namun lebih menjadikannya sebagai penemuan dan pelajaran berharga untuk melangkah ke depan. Orang dengan konsep diri yang positif akan mampu menghargai dirinya dan melihat hal-hal yang positif yang dapat dilakukan demi keberhasilan di masa yang akan datang.

Ada dua komponen dalam konsep diri yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif disebut sebagai citra diri (self image) sedangkan komponen afektif adalah harga diri (self esteem).

Konsep diri terbentuk akibat pengalaman interaksi dengan orang lain yaitu dengan menemukan apa yang orang lain pikirkan tentang diri individu tersebut. Ini yang disebut dengan penaksiran yang direfleksikan dan ini merupakan hal penting dalam pembentukan konsep diri. Penaksiran diri (reflected appraisal) menunjuk pada ide bahwa manusia menaksir dirinya sendiri dengan merefleksikan atau bercermin dari bagaimana orang menaksir dirinya "*looking glass self*". Jadi hakekat konsep diri sesungguhnya merupakan membayangkan apa yang orang lain pikirkan tentang diri sendiri.

Proses Pembentukan Konsep Diri

Konsep diri terbentuk melalui proses belajar sejak masa pertumbuhan seorang manusia dari kecil hingga dewasa. Lingkungan, pengalaman dan pola asuh orang tua turut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap konsep diri yang terbentuk. Sikap atau respon orang tua dan lingkungan akan menjadi bahan informasi bagi anak untuk menilai siapa dirinya. Oleh sebab itu, seringkali anak-anak yang tumbuh dan dibesarkan dalam pola asuh yang keliru dan negatif, atau pun lingkungan yang kurang mendukung, cenderung mempunyai konsep diri yang negatif. Hal ini disebabkan sikap orang tua yang misalnya : suka memukul, mengabaikan, kurang memperhatikan, melecehkan, menghina, bersikap tidak adil, tidak pernah memuji,

Edwi Arief Sosiawan, SIP, Msi

KULIAH 9

suka marah-marah, dsb - dianggap sebagai hukuman akibat kekurangan, kesalahan atau pun kebodohan dirinya. Jadi anak menilai dirinya berdasarkan apa yang dia alami dan dapatkan dari lingkungan. Jika lingkungan memberikan sikap yang baik dan positif, maka anak akan merasa dirinya cukup berharga sehingga tumbuhlah konsep diri yang positif.

Konsep diri ini mempunyai sifat yang dinamis, artinya tidak luput dari perubahan. Ada aspek-aspek yang bisa bertahan dalam jangka waktu tertentu, namun ada pula yang mudah sekali berubah sesuai dengan situasi sesaat. Misalnya, seorang merasa dirinya pandai dan selalu berhasil mendapatkan nilai baik, namun suatu ketika dia mendapat angka merah. Bisa saja saat itu ia jadi merasa “bodoh”, namun karena dasar keyakinannya yang positif, ia berusaha memperbaiki nilai.

Dalam konsep diri ini terdapat beberapa unsur antara lain:

1. Penilaian diri merupakan pandangan diri terhadap:
 - Pengendalian keinginan dan dorongan-dorongan dalam diri. Bagaimana kita mengetahui dan mengendalikan dorongan, kebutuhan dan perasaan-perasaan dalam diri kita.
 - Suasana hati yang sedang kita hayati seperti bahagia, sedih atau cemas. Keadaan ini akan mempengaruhi konsep diri kita positif atau negatif.
 - Bayangan subyektif terhadap kondisi tubuh kita. Konsep diri yang positif akan dimiliki kalau merasa puas (menerima) keadaan fisik diri sendiri. Sebaliknya, kalau merasa tidak puas dan menilai buruk keadaan fisik sendiri maka konsep diri juga negatif atau akan jadi memiliki perasaan rendah diri.
2. Penilaian sosial merupakan evaluasi terhadap bagaimana individu menerima penilaian lingkungan sosial pada dirinya. Penilaian sosial terhadap diri yang cerdas, supel akan mampu meningkatkan konsep diri dan kepercayaan diri. Adapun pandangan lingkungan pada individu seperti si gendut, si bodoh atau si nakal akan menyebabkan individu memiliki konsep diri yang buruk terhadap dirinya.
3. Konsep lain yang terdapat dalam pengertian konsep diri adalah *self image* atau citra diri, yaitu merupakan gambaran:
 - Siapa saya, yaitu bagaimana kita menilai keadaan pribadi seperti tingkat kecerdasan, status sosial ekonomi keluarga atau peran lingkungan sosial kita.
 - Saya ingin jadi apa, kita memiliki harapan-harapan dan cita-cita ideal yang ingin dicapai yang cenderung tidak realistis. Bayang-bayang kita mengenai ingin jadi apa nantinya, tanpa disadari sangat dipengaruhi oleh tokoh-tokoh ideal yang menjadi idola, baik itu ada di lingkungan kita atau tokoh fantasi kita.
 - Bagaimana orang lain memandang saya, pertanyaan ini menunjukkan pada perasaan keberartian diri kita bagi lingkungan sosial maupun bagi diri kita sendiri.

Konsep diri yang terbentuk pada diri juga akan menentukan penghargaan yang berikan pada diri. Penghargaan terhadap diri atau yang lebih dikenal dengan *self esteem* ini meliputi penghargaan terhadap diri sebagai manusia yang memiliki tempat di lingkungan sosial. Penghargaan ini akan mempengaruhi dalam berinteraksi dengan orang lain.

Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Berbagai faktor dapat mempengaruhi proses pembentukan konsep diri seseorang. Secara umum konsep diri dipengaruhi oleh orang lain dan kelompok rujukan. Manusia mengenal dirinya secara kodrati didahului oleh pengenalan terhadap orang lain terlebih dahulu, namun tidak semua orang mempunyai pengaruh yang sama. Yang paling berpengaruh adalah orang lain yang paling dekat dengan diri kita yang terbagi 3 golongan. Golongan pertama disebut sebagai *significant others* yaitu orang tua dan saudara). Golongan ke dua disebut sebagai *affective others* yaitu orang lain yang memiliki ikatan emosional seperti sahabat karib. Golongan ke tiga disebut sebagai *generalized other* yaitu keseluruhan dari orang-orang yang dianggap memberikan penilaian terhadap diri sendiri.

Sementara kelompok rujukan mempengaruhi konsep diri karena ikatan-ikatan norma-norma yang dilekatkan pada diri manusia. Sehingga konsep diri terbentuk karena penyesuaian diri dengan norma-norma yang berlaku dalam kelompok tersebut.

Namun secara detail konsep diri dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tersebut di bawah ini :

- **Pola asuh orang tua**

Pola asuh orang tua seperti sudah diuraikan di atas turut menjadi faktor signifikan dalam mempengaruhi konsep diri yang terbentuk. Sikap positif orang tua yang terbaca oleh anak, akan menumbuhkan konsep dan pemikiran yang positif serta sikap menghargai diri sendiri. Sikap negatif orang tua akan mengundang pertanyaan pada anak, dan menimbulkan asumsi bahwa dirinya tidak cukup berharga untuk dikasihi, untuk disayangi dan dihargai; dan semua itu akibat kekurangan yang ada padanya sehingga orang tua tidak sayang

- **Kegagalan**

Kegagalan yang terus menerus dialami seringkali menimbulkan pertanyaan kepada diri sendiri dan berakhir dengan kesimpulan bahwa semua penyebabnya terletak pada kelemahan diri. Kegagalan membuat orang merasa dirinya tidak berguna.

- **Depresi**

Orang yang sedang mengalami depresi akan mempunyai pemikiran yang cenderung negatif dalam memandang dan merespon segala sesuatunya, termasuk menilai diri sendiri. Segala situasi atau stimulus yang netral akan dipersepsi secara negatif. Misalnya, tidak diundang ke sebuah pesta, maka berpikir bahwa karena saya “miskin” maka saya tidak pantas diundang. Orang yang depresi sulit melihat apakah dirinya mampu *survive* menjalani kehidupan selanjutnya. Orang yang depresi akan menjadi super sensitif dan cenderung mudah tersinggung atau “termakan” ucapan orang

- **Kritik internal**

Terkadang, mengkritik diri sendiri memang dibutuhkan untuk menyadarkan seseorang akan perbuatan yang telah dilakukan. Kritik terhadap diri sendiri sering berfungsi menjadi regulator atau rambu-rambu dalam bertindak dan berperilaku agar keberadaan kita diterima oleh masyarakat dan dapat beradaptasi dengan baik

Merubah Konsep Diri

Seringkali diri sendirilah yang menyebabkan persoalan bertambah rumit dengan berpikir yang tidak-tidak terhadap suatu keadaan atau terhadap diri sendiri. Namun, dengan sifatnya yang dinamis, konsep diri dapat mengalami perubahan ke arah yang lebih positif. Langkah-langkah yang perlu diambil untuk memiliki konsep diri yang positif :

- **Bersikap obyektif dalam mengenali diri sendiri**
 Jangan abaikan pengalaman positif atau pun keberhasilan sekecil apapun yang pernah dicapai. Lihatlah talenta, bakat dan potensi diri dan carilah cara dan kesempatan untuk mengembangkannya. Janganlah terlalu berharap bahwa Anda dapat membahagiakan semua orang atau melakukan segala sesuatu sekaligus. *You can't be all things to all people, you can't do all things at once, you just do the best you could in every way....*
- **Hargailah diri sendiri**
Tidak ada orang lain yang lebih menghargai diri kita selain diri sendiri. Jikalau kita tidak bisa menghargai diri sendiri, tidak dapat melihat kebaikan yang ada pada diri sendiri, tidak mampu memandang hal-hal baik dan positif terhadap diri, bagaimana kita bisa menghargai orang lain dan melihat hal-hal baik yang ada dalam diri orang lain secara positif? Jika kita tidak bisa menghargai orang lain, bagaimana orang lain bisa menghargai diri kita ?
- **Jangan memusuhi diri sendiri**
Peperangan terbesar dan paling melelahkan adalah peperangan yang terjadi dalam diri sendiri. Sikap menyalahkan diri sendiri secara berlebihan merupakan pertanda bahwa ada permusuhan dan peperangan antara harapan ideal dengan kenyataan diri sejati (*real self*). Akibatnya, akan timbul kelelahan mental dan rasa frustrasi yang dalam serta makin lemah dan negatif konsep dirinya
- **Berpikir positif dan rasional**
We are what we think. All that we are arises with our thoughts. With our thoughts, we make the world (The Buddha). Jadi, semua itu banyak tergantung pada cara kita memandang segala sesuatu, baik itu persoalan maupun terhadap seseorang. Jadi, kendalikan pikiran kita jika pikiran itu mulai menyesatkan jiwa dan raga.

Konsep diri dan komunikasi

Pada akhirnya konsep diri akan berpengaruh pada kemampuan dan penerimaan manusia dalam melakukan komunikasi. Joseph Luft dan Harrington Ingham memperkenalkan konsep diri yang disebut dengan Johari Window . Kaca kepribadian yang terdiri empat bagian .

	Information Known to self	Information Unknown to self
Information Known to others	Open Area	<i>Blind Area</i>
Information Unknown to others	<i>Hidden Area</i>	Unknown Area

a. **Open Area** (wilayah terbuka)

Kepribadian, kelebihan, dan kekurangan yang diketahui diri sendiri dan orang lain. Jika wilayah terbuka semakin lebar maka komunikasi semakin efektif begitu juga sebaliknya. Dalam komunikasi mendesak kehendak maka akan mengundang terjadinya konflik. OKI perlu adanya kemampuan mempertemukan keinginan diriu dan orang lain.

b. **Blind Area** (Wilayah buta)

Diri tidak mengetahui kekurangan tetapi orang lain justru lebih tahu. Wilayah buta yang melebar mendesak wilayah lain akan mengakibatkan kesulitan komunikasi .

c. **Hidden Area** (Wilayah tersembunyi)

Kemampuan dalam diri yang tersembunyi dan tidak diketahui orang lain

Ada dua konsep dalam diri yang tersembunyi ini :

- *Over disclose* : sikap terlalu banyak mengungkapkan sesuatu.
- *Under disclose* : sikap terlalu menutupi sesuatu yang harus diungkapkan.

d. **Unknown Area** (Wilayah tak dikenal)

Merupakan wilayah yang paling kritis dalam komunikasi, sebab selain diri sendiri yang tidak mengetahui juga orang lain tidak mengetahui.