

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Teori Konsep Diri (*self-concept*) Carl Rogers

1. Pengertian Konsep Diri

Menurut Rogers, konsep diri (*self-concept*) merupakan bagian dari kesadaran seseorang atas fenomena yang disimbolisasikan, di mana "aku" menjadi pusat dari seluruh pengalaman individu.¹⁵ Konsep diri dapat dipahami sebagai kesadaran jiwa yang relatif menetap mengenai pengalaman yang berkaitan dengan diri sendiri, membedakan diri dari hal-hal di luar dirinya, serta menggambarkan cara seseorang melihat dan merasakan dirinya sendiri.

Hurlock mendefinisikan konsep diri sebagai gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya.¹⁶ Gambaran ini mencakup citra fisik yang berhubungan dengan penampilan, daya tarik, dan kesesuaian jenis kelamin. Adapun citra psikologis berkaitan dengan pikiran, perasaan, dan emosi yang dipengaruhi oleh kualitas serta kemampuan seseorang.

Santrock memandang konsep diri sebagai evaluasi atau penilaian menyeluruh seseorang tentang dirinya, yang mencakup keyakinan

¹⁵ Burns, R. B., & Eddy. (1993). *Konsep diri: Teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku*. Arcan.

¹⁶Elizabeth, B. (1980). Hurlock Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. *Jakarta, Elangga*.

dalam aspek fisik, psikologis, sosial, emosional, aspiratif, dan prestasi yang telah dicapai.¹⁷

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah gambaran, kesadaran, serta penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, emosional serta aspirasi dan kemampuan yang dimiliki. Konsep diri dalam penelitian ini diukur berdasarkan persepsi individu terhadap dirinya sebagai pusat pengalaman, gambaran diri baik secara fisik maupun psikologis serta evaluasi menyeluruh terhadap diri dalam berbagai aspek kehidupan.

2. Dimensi Konsep Diri

Carl Rogers mengembangkan teori konsep diri yang mencakup tiga dimensi utama,¹⁸ yaitu *self-image* (citra diri), *ideal-self* (diri ideal), dan *self-esteem* (harga diri).

- a. *Self-image* (citra diri) mengacu pada cara seseorang memandang dirinya saat ini, termasuk karakteristik fisik, kepribadian, dan peran sosial yang dijalankannya. Citra diri tidak selalu merepresentasikan kenyataan secara objektif—seseorang bisa saja merasa tidak kompeten padahal secara nyata ia sangat mampu.

¹⁷ Oktriani, H., & Oktaviana, R. (2025). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kepercayaan diri pada Remaja Pengguna Media Sosial Instagram di SMK Muhammadiyah 2 Palembang. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi*. Vol 6, No 1

¹⁸ Revo, A., & Neviyarni, S. (2024). Self Dalam Psikologi Sosial: Teori, Persepsi, Dan Aplikasinya Dalam Kehidupan. *Journal on Teacher Education*. Vol. 6 No 2 tahun 2024

- b. *Ideal-self* (diri ideal) adalah gambaran tentang diri yang diinginkan seseorang, mengacu pada kualitas yang ingin dicapai serta sosok diri yang dicita-citakan.
- c. *Self-esteem* (harga diri) mencerminkan seberapa besar seseorang menyukai, menerima, dan menghargai dirinya sendiri. Aspek ini dapat dipengaruhi oleh cara orang lain memandang diri seseorang, cara seseorang berpikir tentang dirinya, dan perbandingan yang dilakukan dengan orang lain.

3. Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Konsep diri merupakan gambaran atau persepsi seseorang tentang dirinya sendiri. Menurut Fitts, konsep diri dipengaruhi oleh dua faktor utama¹⁹ yaitu pengalaman dan keterampilan. Pengalaman mencakup interaksi interpersonal yang menghasilkan perasaan berharga, sedangkan keterampilan mencakup area yang dihargai oleh diri sendiri maupun orang lain. Dengan demikian, konsep diri terbentuk melalui pengalaman hidup dan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu.

Pudjijogyanti menambahkan bahwa konsep diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain peran citra fisik, peran jenis kelamin, peran perilaku orang tua, dan peran faktor sosial.

¹⁹ Astuti, R. D. (2014). Identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri siswa Sekolah Dasar Negeri Mendungan I Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*.

a. Peranan Citra Fisik

Keadaan fisik seseorang biasanya disadari oleh adanya keadaan fisik yang dianggap ideal oleh orang tersebut atau pandangan masyarakat. Seseorang akan berusaha untuk mencapai standar dimana ia dapat dikatakan memiliki keadaan fisik yang ideal agar mendapat tanggapan positif dari orang lain. Kegagalan dan keberhasilan standar fisik yang ideal sangat mempengaruhi pembentukan fisik seseorang.

b. Peranan Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan perbedaan biologis antara laki-laki dan Perempuan. Masih banyak masyarakat yang menganggap Perempuan hanya sebatas urusan keluarga, ini yang menyebabkan Perempuan masih menemui kendala dalam mengembangkan diri sesuai potensi yang dimiliki. Sementara itu, laki-laki mempunyai kompetensi untuk mengembangkan potensi yang dimiliki.

c. Peranan Perilaku Orang Tua

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang memengaruhi perilaku seseorang, sekaligus tempat pertama terbentuknya konsep diri. Salah satu aspek yang paling terkait dengan peran orang tua dalam pembentukan konsep diri anak adalah cara orang tua memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis anak.

d. Peranan Faktor Sosial

Interaksi seseorang dengan orang-orang di sekitarnya menjadi faktor penting dalam membentuk konsep diri orang itu. Misalnya, struktur, peran, dan status sosial individu menjadi dasar bagi orang lain dalam menilai orang tersebut.

4. Jenis- Jenis Konsep Diri

Setiap orang memiliki konsep diri yang berbeda-beda; tidak semua individu memiliki konsep diri yang sepenuhnya positif atau sepenuhnya negatif. Menurut Carl Rogers, seseorang yang memiliki karakteristik konsep diri positif adalah individu yang mampu menerima dirinya sendiri dengan baik dan memiliki harga diri yang sehat, sedangkan seseorang dengan karakteristik konsep diri negatif adalah mereka yang sulit menerima dan menghargai dirinya sendiri.²⁰ Adapun penjelasan mengenai konsep diri yang positif dan negatif yaitu, sebagai berikut:

a. Konsep Diri Positif

Konsep diri positif bersifat stabil dan berkembang; seseorang yang memiliki konsep diri positif mampu memahami dan menerima berbagai fakta tentang dirinya, sehingga evaluasi diri menjadi positif dan ia mampu menerima dirinya apa adanya. Individu ini cenderung merencanakan tujuan-tujuan yang realistis

²⁰ Rakhmat, J. (2012). Drs, M. Sc.(2012). *Psikologi Komunikasi*.

sesuai kemampuannya dan mampu menghadapi tantangan di masa depan. Menurut Willian D. Brooks dan Phiip Emmment, seseorang yang memiliki konsep diri positif ditandai dengan lima hal: percaya bahwa dirinya mampu mengatasi masalah, merasa sederajat dengan orang lain, menerima pujian tanpa rasa canggung, menyadari bahwa orang lain juga memiliki berbagai perasaan dan keinginan, dan mampu memperbaiki diri karena sanggup mengidentifikasi aspek kepribadian yang perlu ditingkatkan.

b. Konsep Diri Negatif

Konsep diri negatif adalah kondisi di mana seseorang tidak memahami kekuatan maupun kelemahannya secara proporsional. Kondisi ini ditandai dengan ketidakstabilan perasaan dan tidak adanya keutuhan diri. Willian D. Brooks dan Phiip Emmment menambahkan bahwa seseorang dengan konsep diri negatif ditandai oleh lima hal, yaitu: sangat peka terhadap kritik, sangat responsif terhadap pujian, bersikap hiperkritis terhadap orang lain, cenderung merasa tidak disenangi, dan memandang orang lain sebagai pesaing.

B. Teori Efikasi Diri (*self-efficacy*) Albert Bandura

1. Pengertian Efikasi Diri

Menurut Albert Bandura, efikasi diri merupakan suatu keyakinan internal seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan-tindakan yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas.²¹ Efikasi diri merupakan proses kognitif berupa pengambilan keputusan, keyakinan, dan harapan mengenai seberapa besar kemampuan seseorang dalam memperkirakan dan mewujudkan keinginannya.

Seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi adalah mereka yang mampu menghadapi tantangan dan kegagalan tanpa mudah menyerah, karena disertai usaha yang gigih. Orang dengan efikasi diri tinggi memiliki kinerja yang baik, kreatif dalam menyelesaikan masalah, dan berkomitmen kuat pada tujuannya.²² Dengan kata lain, seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi mampu menangani masalah secara efektif dan percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya.

Jadi, efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan untuk menyelesaikan tugas, menghadapi tantangan serta mencapai tujuan yang diinginkan. Efikasi diri dalam penelitian ini merujuk pada

²¹ Mufidah, E. F., Pravesti, C. A., & ... (2023). Urgensi efikasi diri: Tinjauan teori Bandura.

²² Ibid

keyakinan individu dalam menilai kemampuan dirinya untuk mengambil serta mempertahankan usaha ketika menghadapi suatu kesulitan.

2. Dimensi Efikasi Diri

Bandura mengemukakan beberapa dimensi efikasi diri²³, yaitu *magnitude, generality, strength* :

a. *Magnitude* (tingkat kesulitan)

Dimensi ini membahas kesulitan suatu tugas yang diberikan kepada seseorang. Jika tugas dikelompokkan menjadi tiga tingkatan berdasarkan tingkat kesulitannya (mudah, sedang, atau sulit), maka keyakinan seseorang dalam menyelesaikannya bisa berbeda-beda. Dimensi ini digunakan untuk mengukur tingkat kesulitan tugas yang diyakini seseorang masih bisa diatasi, dari yang paling mudah hingga yang paling sulit.²⁴

b. *Generality* (generalisasi)

Berhubungan dengan seberapa luas cakupan perilaku seseorang dalam merasa yakin terhadap kemampuannya. Keyakinan seseorang bisa berlaku hanya untuk satu kegiatan atau situasi tertentu, atau bisa meluas ke berbagai kegiatan dan situasi

²³ Mawaddah H (2020), Analisis Efikasi Diri pada Mahasiswa Psikologi Unimal, *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, Vol 2 No 2

²⁴ Siti Fatimah, dkk, Tingkat Efikasi Perfoma Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Perspektif Dimensi Bandura, *Prophetic : Profesional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, Vol 4. No 1, Juni 2021

lainnya. Dimensi ini mencakup sejauh mana keyakinan efikasi diri meluas ke berbagai situasi dan tidak terbatas pada satu konteks saja.

c. *Strength* (kekuatan)

Berkaitan dengan seberapa teguh keyakinan atau harapan seseorang terhadap kemampuannya. Jika keyakinannya lemah, ia mudah goyah ketika menghadapi hambatan atau pengalaman negatif.²⁵ Dimensi ini merujuk pada keteguhan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya.

3. Faktor yang mempengaruhi efikasi diri

Berdasarkan konsep Bandura, efikasi diri dipengaruhi oleh empat faktor yang menjadi sumber atau pembentuk efikasi diri ²⁶ yaitu, antara lain :

a. Pengalaman Keberhasilan (*mastery experience*)

Sumber pertama dan terpenting dari efikasi diri adalah pengalaman keberhasilan yang pernah dicapai sendiri. Ketika seseorang berhasil menjalankan tugas, ia akan membangun kepercayaan diri di bidang tersebut. Sebaliknya, jika gagal, rasa percaya dirinya cenderung menurun.

b. Pengalaman Orang Lain (*vicarious experiences/sosial modeling*)

²⁵ Universitas Semarang (USM), Efikasi Diri pada Siswa Cerdas Istimewa, Semarang : *Iniversitas Semarang*, 2020

²⁶ Andika Dwi Lutfi M, Sri Panca Setyawati, Peran Self Efikasi Akademik dan Keterikatan Akademik dalam Mencapai Perstasi Akademik, *SEMDIKJAR* 6, 5 agustus 2023

Tidak hanya pengalaman diri sendiri, pengalaman orang lain di sekitar juga dapat menjadi panutan. Keberhasilan orang lain dapat meningkatkan keyakinan bahwa seseorang juga memiliki kemampuan serupa untuk meraih keberhasilan.

c. Pengalaman Sosial atau Verbal (*social persuasion/verbal persuasion*)

Seseorang yang diyakinkan bahwa mereka mampu menjalankan tugas tertentu cenderung lebih termotivasi untuk berusaha, termasuk ketika menghadapi kesulitan. Persuasi sosial juga mendorong seseorang untuk terus mengembangkan keterampilannya.

d. Keadaan Emosional dan Fisiologis

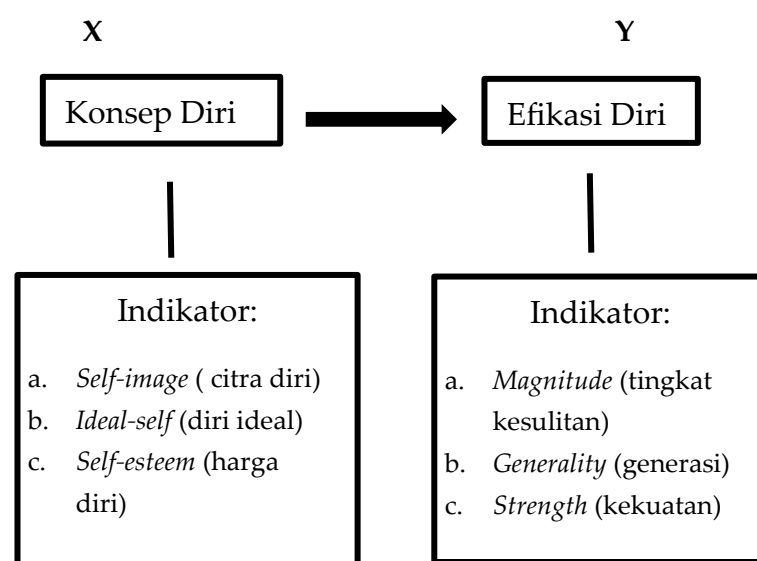
Keadaan fisik, emosional, dan psikologis seseorang dapat memengaruhi efikasi dirinya.

4. Hubungan antara Konsep Diri dengan Efikasi Diri

Setiap orang memiliki konsep diri yang berbeda-beda, yang terbentuk berdasarkan pengalaman dan interaksinya dengan lingkungan sekitar. Konsep diri sangat berpengaruh terhadap perilaku seseorang, di mana individu akan bertindak laku sesuai dengan konsep diri yang dimilikinya. Noviliti (dalam Esa Evioni) menyatakan bahwa konsep diri yang positif dapat membantu seseorang meningkatkan keyakinan terhadap dirinya sehingga dapat memotivasi

seseorang untuk menjadi lebih baik.²⁷ Pendapat tersebut didukung juga oleh Aldi yang menyatakan bahwa pandangan yang positif terhadap diri akan menimbulkan konsep diri yang positif, sebaliknya jika seseorang memandang dirinya negatif maka seseorang itu akan berpikir bahwa dirinya kurang baik, tingkah laku dan pemikiran tersebut akan menunjukkan bahwa keyakinan orang tersebut tidak mempunyai kemampuan untuk melakukan suatu usaha dengan sebaik mungkin, pandangan negatif itu akan membuat seseorang itu megharapkan tingkat keberhasilan hanya pada taraf yang rendah . Sebaliknya, jika seseorang menganggap dirinya positif dan apa yang dilakukannya sungguh-sungguh, maka ia akan mencoba mengatasi kesulitan yang dihadapi dengan demikian akan kemungkinan untuk sukses.

C. Kerangka Berpikir



²⁷ Ibid

Kerangka berpikir ini menunjukkan hubungan antara dua variabel utama, yaitu konsep diri (variabel X) dan efikasi diri (variabel Y). konsep diri, yang menjadi variabel independen, diukur melalui tiga indikator utama yaitu: citra diri (*self-image*) yang merupakan persepsi individu tentang dirinya sendiri, diri ideal (*ideal-self*) mencerminkan harapan dan cita-cita yang ingin dicapai oleh individu, harga diri (*self-esteem*) menunjukkan penilaian individu terhadap nilai dan keberharaannya sendiri. Sementara itu, efikasi diri sebagai variabel dependen yang dijelaskan melalui tiga indikator, yaitu: tingkat kesulitan (*magnitude*) yang menggambarkan keyakinan individu dalam menghadapi tugas dengan berbagai tingkatan, generasi (*generality*) menunjukkan seberapa luas keyakinan tersebut diterapkan didalam berbagai situasi, dan kekuatan (*strength*) mencerminkan ketahanan individu didalam mempertahankan keyakinannya meskipun menghadapi hambatan. Hubungan yang digambarkan dalam kerangka ini menunjukkan bahwa konsep diri memiliki hubungan arah terhadap efikasi diri, yang berarti bahwa individu memandang dan menilai dirinya sendiri akan mempengaruhi keyakinannya terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan berbagai tugas dan dalam menghadapi tantangan.

D. Hipotesis Penelitian

Penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. H_0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan mengenai hubungan antara konsep diri dengan efikasi diri pada pemuda di Lembang Salu Sarre.
2. H_a : Terdapat hubungan yang signifikan mengenai hubungan antara konsep diri dengan efikasi diri pada pemuda di Lembang Salu Sarre.