

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Diri

2.1.1 Pengertian Konsep Diri

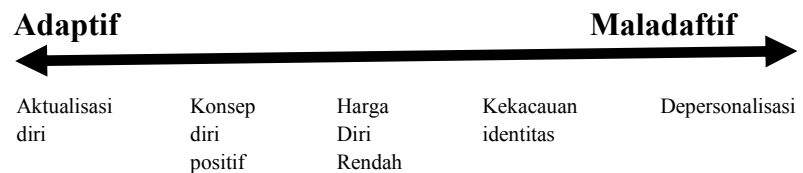
Konsep diri adalah semua pikiran, keyakinan, dan kepercayaan yang merupakan pengetahuan individu tentang dirinya dan mempengaruhi hubungan dengan orang lain (Stuart & Sundeen, 2005). Konsep diri adalah cara individu memandang dirinya, secara utuh, fisik, emosional, intelektual, sosial dan spiritual (Keliat, 2005). Konsep diri adalah citra subjektif dari diri dan pencampuran yang kompleks dari perasaan, sikap dan persepsi bawah sadar maupun sadar. Konsep diri memberi kita kerangka acuan yang mempengaruhi manajemen kita terhadap situasi dan hubungan kita dengan orang lain (Potter & Perry, 2005). Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah semua ide, pikiran, perasaan, kepercayaan, serta pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain. Konsep diri belum muncul saat bayi, tetapi mulai berkembang secara bertahap. Konsep diri dipelajari melalui pengalaman pribadi setiap individu, hubungan dengan orang lain, dan interaksi dengan dunia luar dirinya. Memahami konsep diri sangat penting bagi seorang perawat karena asuhan keperawatan diberikan secara utuh bukan hanya penyakit melainkan menghadapi individu yang mempunyai pandangan, nilai, dan pendapat tertentu tentang dirinya.

Menurut Hawari (2004), mengemukakan bahwa setiap organ tubuh memiliki arti tersendiri bagi seseorang. Oleh karena itu, dapat dimengerti bahwa perempuan yang menderita kanker payudara, merupakan pukulan mental dan psikologis baginya. Sehingga setiap organ mempunyai arti psikologis tersendiri bagi masing – masing perempuan. Oleh karena itu, suatu tindakan operatif radikal, yang mengakibatkan hilangnya bagian tubuh, mempunyai nilai psikologik dan tidak dapat dihinarkan terjadinya perubahan – perubahan terhadap “ *self consept*” atau konsep diri.

Menurut wilcox (2012) konsep diri merupakan organisasi dari persepsi diri, pandangan terhadap diri yang sebenarnya (*real self*) yang berpengaruh pada kepribadian dan tingkah laku, dipengaruhi oleh lingkungan, berkaitan dengan bagaimana kecenderungan dalam mengaktualisasi diri melalui interaksi - interaksi dengan lingkungannya dan khusus lingkungan sosial. Konsep diri terbentuk dari pandangan kebutuhan akan bangga diri yang positif, dengan kata lain disebut dengan perasaan harga diri, dimana perasaan harga diri tersebut dipelajari melalui proses internalisasi atau introyeksi pengalaman - pengalaman yang diperoleh bangga diri positif orang lain. Konsep diri juga merupakan cara individu memandang dirinya secara utuh; fisik, emosional, intelektual, sosial, dan spiritual (William & Rawlin, 1986; dalam Stuart & Sundeen, 1992).

2.1.2 Rentang Konsep diri

Kosep diri seseorang terletak pada suatu rentang respons antara ujung adaftif maladaftif, yaitu aktualisasi diri, konsep diri positif, harga diri rendah, kekacauan idntitas, dan depersonalisasi.



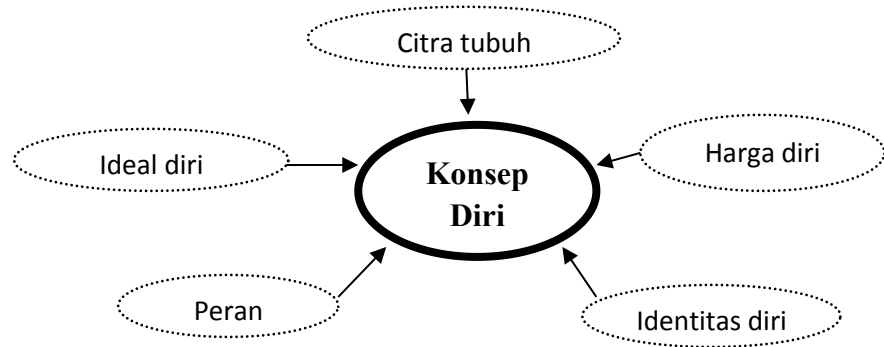
Gambar 2.1 Rentang Respons

Rentang respons konsep diri yang paling adaptif adalah aktualisasi diri. Menurut Maslow karakteristik aktualisasi diri meliputi:

- 1) Realistik,
- 2) Cepat menyesuaikan diri dengan orang lain,
- 3) Persepsi yang akurat dan tegas,
- 4) Dugaan yang benar terhadap kebenaran/kesalahan,
- 5) Akurat dalam memperbaiki masa yang akan datang,
- 6) Mengerti seni, musik, politik dan filosofi,
- 7) Rendah hati,
- 8) Mempunyai dedikasi untuk bekerja,
- 9) Kreatif, fleksibel, spontan, dan mengakui kesalahan,
- 10) Terbuka dengan ide – ide baru,
- 11) Percaya diri dan menghargai diri,
- 12) Kepribadian yang dewasa,
- 13) Dapat mengambil keputusan,
- 14) Berfokus pada masalah,

- 15) Menerima diri seperti apa adanya,
- 16) Memiliki etika yang kuat,
- 17) Mampu memperbaiki kegagalan.

2.1.3 Komponen Konsep Diri



Gambar 2.2 Komponen Konsep Diri

(Sumber: AH. Yusuf; Buku ajar kesehatan Jiwa; 2015)

2.1.3.1 Citra tubuh (*Body image*)

Citra tubuh adalah kumpulan sikap individu yang disadari maupun tidak terhadap tubuhnya, termasuk persepsi masa lalu atau sekarang mengenai ukuran, fungsi, keterbatasan, makna, dan objek yang kontak terus menerus baik masa lalu maupun sekarang. Citra tubuh merupakan hal pokok dalam konsep diri. Citra tubuh harus realistis karena semakin seseorang dapat menerima dan menyukai tubuhnya ia akan lebih bebas dan merasa aman dari kecemasan sehingga harga dirinya akan meningkat. Sikap individu terhadap tubuhnya mencerminkan aspek penting dalam dirinya, misalnya perasaan menarik atau tidak, gemuk atau kurus, dan lain sebagainya. Citra tubuh berkembang secara bertahap selama beberapa tahun dimulai sejak anak mengenal tubuh, struktur, fungsi, kemampuan,

dan keterbatasannya. Citra tubuh (*body image*) dapat berubah dalam beberapa jam, hari, minggu, ataupun bulan tergantung pada stimulus/rangsangan eksternal dalam tubuh dan perubahan aktual dalam penampilan, struktur dan penampilan, struktur dan fungsi (Potter & Perry, 2005).

2.1.3.2 Ideal diri

Ideal diri adalah persepsi individu tentang bagaimana seharusnya berperilaku berdasarkan standart pribadi, aspirasi,tujuan, atau nilai yang diyakininya. Penetapan ideal diri dipengaruhi oleh kebudayaan, keluarga,ambisi, keinginan, dan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan norma dan prestasi masyarakat setempat. Individu cenderung menyusun tujuan yang sesuai dengan kemampuannya, kultur, realita, menghindari kegagalan dan rasa cemas, seta *inferiority*. Ideal diri harus cukup tinggi supaya mendukung respek terhadap diri, tetapi tidak terlalu tinggi, terlalu menuntut, serta samar samar atau kabur. Ideal diri akan melahirkan harapan individu terhadap dirinya saat berada di tengah masyarakat dengan norma tertentu. Ideal diri berperan sebagai pengatur internal dan membantu individu mempertahankan kemampuannya menghadapi konflik atau kondisi yang membuat bingung. Ideal diri penting untuk mempertahankan kesehatan dan keseimbangan mental.

2.1.3.3 Harga diri

Harga diri adalah penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisis seberapa banyak kesesuaian tingkah laku dengan ideal dirinya. Harga diri diperoleh dari diri sendiri dan orang lain. Individu akan merasa harga dirinya tinggi bila sering mengalami keberhasilan. Sebaliknya, individu akan merasa harga dirinya rendah bila sering mengalami kegagalan, tidak dicintai, atau tidak diterima di lingkungan. Mereka yang menilai dirinya positif cenderung bahagia, sehat, berhasil, dan menyesuaikan diri, sebaliknya individu akan merasa dirinya negatif, relatif tidak sehat, cemas, tertekan, pesimis, merasa tidak dicintai atau diterima dilingkungannya (Keliat, 2005). Harga diri akan meningkat sesuai meningkatnya usia dan sangat terancam pada masa pubertas. Coopersmith dalam Stuart & Sundeen (2002), menyatakan bahwa ada empat hal yang dapat meningkatkan harga diri anak, yaitu; 1. Memberi kesempatan untuk berhasil, 2. Menanamkan idealisme, 3. Mendukung aspirasi/ide, 4. Membantu membentuk coping.

2.1.3.4 Peran

Peran adalah serangkaian pola sikap perilaku, nilai dan tujuan yang diharapkan oleh masyarakat dihubungkan dengan fungsi/peran individu di masyarakat/kelompok sosialnya. Setiap orang disibukkan oleh beberapa peran yang berhubungan dengan posisi pada tiap waktu sepanjang daur kehidupannya. Harga diri

yang tinggi merupakan hasil dari peran yang memenuhi kebutuhan dan cocok dengan ideal diri. Peran memberikan sarana untuk berperan serta dalam kehidupan sosial dan merupakan cara untuk menguji identitas dengan memvalidasi pada orang yang berarti. Hal – hal yang mempengaruhi penyesuaian individu terhadap peran antara lain sebagai berikut:

- 1) Kejelasan perilaku yang sesuai dengan peran dan pengetahuan tentang peran yang diharapkan.
- 2) Respons/ tanggapan yang konsisten dari orang yang berarti terhadap perannya.
- 3) Kesesuaian norma budaya dan harapannya dengan perannya.
- 4) Perbedaan situasi yang dapat menimbulkan penampilan peran yang tidak sesuai.

2.1.3.5 Identitas diri

Identitas diri adalah kesadaran tentang diri sendiri yang dapat diperoleh individu dari observasi dan penilaian dirinya, serta menyadari bahwa individu dirinya berbeda dengan orang lain. Pengertian identitas adalah organisasi, sintesis dari semua gambaran utuh dirinya, serta tidak dipengaruhi oleh pencapaian tujuan, atribut/jabatan, dan peran. Seseorang yang mempunyai perasaan identitas diri yang kuat akan memandang dirinya berbeda dengan orang lain, dan tidak ada duanya. Identitas berkembang sejak masa kanak – kanak, bersamaan dengan berkembangnya konsep diri. Dalam identitas diri ada otonomi yaitu mengerti dan

percaya diri, hormat terhadap diri, mampu menguasai diri, mengatur diri dan menerima diri.

Ciri individu dengan identitas diri yang positif adalah sebagai berikut:

- 1) Mengetahui diri sebagai individu yang utuh terpisah dari orang lain.
- 2) Mengakui jenis kelamin sendiri.
- 3) Memandang berbagai aspek diri sebagai suatu keselarasan.
- 4) Menilai diri sesuai dengan penilaian masyarakat.
- 5) Menyadari hubungannya masa lalu, sekarang, dan yang akan datang.
- 6) Mempunyai tujuan dan nilai yang disadari.

Ciri individu yang berkepribadian sehat antara lain, sebagai berikut:

- 1) Citra tubuh positif dan sesuai.
- 2) Ideal diri realistis.
- 3) Harga diri tinggi.
- 4) Penampilan peran memuaskan.
- 5) Identitas jelas.

2.1.4 Pembagian Konsep Diri

Konsep diri merupakan faktor penting didalam berinteraksi. Hal ini disebabkan oleh setiap individu dalam bertindak laku sedapat mungkin disesuaikan dengan konsep diri. Kemampuan manusia bila dibandingkan dengan makhluk lain adalah lebih mampu menyadari siapa dirinya, mengobservasi diri dalam setiap tindakan