

**PERAN KONSEP DIRI DALAM PROSES
BIMBINGAN DAN KONSELING:
PEMAHAMAN DAN IMPLEMENTASI**

Nur Atiqah Azzah Sulhan¹

¹*Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Majene, Majene, Indonesia*
nuratiqahazzaahsulhan@gmail.com

Keywords : <i>Self-Concept</i> <i>Environmental Influence</i> <i>Guidance and Counseling</i>	Abstract <i>Self-concept is an individual's perception of themselves, encompassing beliefs, feelings, and attitudes shaped since childhood through experiences and environmental influences. In the guidance and counseling process, self-concept plays a vital role in helping students understand their potential and weaknesses, design self-actualization plans, and address social and environmental challenges. Factors such as interpersonal interactions, others' responses, and reference groups significantly influence the development of self-concept. The implementation of self-concept through guidance and counseling services aims to positively impact students' personal growth and life goals using curative and developmental approaches. By fostering a positive self-concept, individuals can achieve psychological well-being and realize their full potential.</i>
Kata Kunci : <i>Konsep Diri</i> <i>Bimbingan dan Konseling</i> <i>Pengaruh Lingkungan</i>	Abstrak <i>Konsep diri merupakan persepsi individu terhadap dirinya sendiri yang meliputi keyakinan, perasaan, dan sikap yang terbentuk sejak masa anak-anak melalui pengalaman dan pengaruh lingkungan. Dalam proses bimbingan dan konseling, konsep diri memiliki peran penting dalam membantu peserta didik memahami potensi dan kelemahan mereka, merancang realisasi diri, serta menghadapi tantangan sosial dan lingkungan. Faktor-faktor seperti interaksi interpersonal, tanggapan orang lain, serta kelompok rujukan menjadi elemen penting yang memengaruhi pengembangan konsep diri. Implementasi konsep diri melalui layanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk memberikan dampak positif pada pertumbuhan pribadi dan pencapaian tujuan</i>

hidup peserta didik, dengan pendekatan kuratif dan developmental. Dengan pengembangan konsep diri yang positif, individu dapat mencapai kesejahteraan psikologis dan realisasi potensi penuh mereka.

Article History : Received : Accepted :

PENDAHULUAN

Seseorang lahir ke dunia tanpa memiliki konsep diri, pengetahuan tentang diri, atau harapan terhadap dirinya sendiri. Konsep diri berkembang melalui proses pembelajaran yang dimulai sejak masa pertumbuhan hingga dewasa. Sugiwarni, (2018) mengatakan kepribadian dasar seseorang dipercaya terbentuk pada masa anak-anak, dimana proses perkembangan ditambah dengan pengalaman dan pengaruh selama masa tersebut secara bertahap membentuk individu tersebut menjadi dewasa (Dewi, 2021).

Konsep diri seseorang tercermin dalam sikapnya yang merupakan hasil dari manifestasi pribadi individu. Manusia secara alami dipacu untuk berkembang, sehingga mereka menjadi sadar akan keberadaan dan identitas mereka. Seluruh pengalaman yang dialami individu akan turut berperan dalam membentuk kepribadiannya (Sari et al., 2020). Sugiwarni, (2018) (dalam Dewi, 2021) mengatakan bahwa konsep diri seseorang tercermin dalam sikap yang mereka tunjukkan. Konsep diri yang negatif dapat menyebabkan kurangnya rasa percaya diri, ketidakberanian mencoba hal baru atau menantang, ketakutan akan kegagalan atau kesuksesan, merasa bodoh, rendah diri, merassa tidak berharga, merasa tidak pantas untuk sukses, serta sikap pesimis dan perilaku inferior yang lain.

Dapat disimpulkan bahwa konsep diri seseorang berkembang sepanjang masa pertumbuhan dan dipengaruhi oleh pengalaman serta pengaruh lingkungan sejak masa anak-anak. Konsep diri tercermin dalam sikap individu dan dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri serta sikap terhadap tantangan dan kesuksesan. Konsep diri yang negatif dapat menghambat perkembangan individu dan menghasilkan sikap pesimis serta perilaku inferior. Oleh karena itu, penting bagi

individu untuk memahami dan mengembangkan konsep diri yang positif guna mencapai potensi penuh dan kesejahteraan psikologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian Konsep Diri dan Bimbingan Konseling

Bimbingan dan konseling adalah pelayanan yang disediakan oleh seorang konselor kepada klien atau peserta didik dengan tujuan membantu klien atau peserta didik dengan tujuan membantu mereka memahami diri sendiri, mengambil keputusan yang tepat, menyadari potensi mereka, belajar cara mengembangkan potensi tersebut dan bertanggung jawab atas keputusan yang mereka buat (Evi, 2020).

Konsep diri merupakan persepsi atau pandangan individu terhadap dirinya sendiri yang memungkinkannya untuk mengidentifikasi dan menggambarkan siapa sebenarnya dirinya (Sari et al., 2020). Hurlock mendefinisikan konsep diri sebagai pandangan individu terhadap dirinya sendiri yang meliputi persepsi, keyakinan, perasaan, dan sikap individu terhadap dirinya sendiri. Konsep ini juga mencakup sistem pemaknaan individu tentang dirinya sendiri serta pandangan orang lain terhadap dirinya. Dalam pandangan Hurlock, konsep diri merupakan gambaran mental yang mencakup citra fisik dan psikis individu. Citra fisik berkaitan dengan aspek penampilan fisik, daya tarik, serta kesesuaian atau ketidaksesuaian berbagai bagian tubuh untuk berperilaku. Sementara itu, citra psikologis mencakup pikiran, perasaan dan kemampuan yang mempengaruhi penyesuaian individu dalam kehidupan (Ashsidyq, 2023).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling merupakan layanan yang diberikan oleh konselor kepada klien atau peserta didik untuk membantu mereka memahami diri sendiri, mengambil keputusan, menyadari potensi dan bertanggung jawab atas keputusan mereka. Konsep diri adalah pandangan individu terhadap dirinya sendiri, meliputi persepsi, keyakinan, perasaan dan sikap individu, serta mencakup citra fisik

dan psikologis yang mempengaruhi penyesuaian individu dalam kehidupan.

B. Bentuk-Bentuk Konsep Diri

Konsep diri menurut William D. Brooks dan Philip Emmert (Habibah, 2020) terbagi menjadi dua, yaitu:

- a. Karakteristik konsep diri positif
 - Memiliki keyakinan dalam kemampuan menyelesaikan masalah
 - Merasa setara dengan orang lain
 - Menerima pujian tanpa merasa malu
 - Menyadari bahwa setiap orang memiliki perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak selalu disetujui oleh masyarakat
 - Mampu memperbaiki diri dan mengubah aspek-aspek kepribadian yang tidak diinginkan.
- b. Karakteristik konsep diri negatif
 - Sensitif terhadap kritik, cenderung merespon dengan marah atau frustrasi
 - Menerima pujian dengan antusiasme meskipun berpura-pura menghindarinya
 - Merasa tidak disenangi oleh orang lain dan sering merasa tidak diperhatikan
 - Bersikap pesimis terhadap kompetensi dan cenderung enggan untuk bersaing dalam mencapai prestasi.

Dapat disimpulkan bahwa bentuk konsep diri terbagi menjadi dua, yaitu konsep diri positif mencakup keyakinan dalam kemampuan menyelesaikan masalah, perasaan setara dengan orang lain, penerimaan pujian tanpa rasa malu, kesadaran terhadap perbedaan individu dan kemampuan untuk perbaikan diri. Sementara itu, konsep diri negatif mencakup sensitivitas terhadap kritik, penerimaan pujian dengan antusiasme palsu, perasaan tidak disenangi dan sikap pesimis terhadap kompetensi

dengan keengganan bersaing dalam mencapai prestasi.

C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri

Fitts menyatakan bahwa konsep diri dipengaruhi oleh tiga faktor, yakni pengalaman, terutama dalam interaksi antar pribadi yang menimbulkan perasaan positif dan dihargai, kompetensi dalam bidang yang dianggap berharga individu dan orang lain, serta aktualisasi diri atau penerapan dan pencapaian potensi pribadi yang sebenarnya (Habibah, 2020).

Menurut Sobur, (2003) (dalam Hafidha, 2020), konsep diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Memandang diri sebagai objek

Individu memiliki kemampuan untuk membentuk kesan-kesan tentang diri mereka sendiri, mulai dari kesan fisik hingga kesan yang lebih dalam.

b. Reaksi dan respon orang lain

Konsep diri tidak hanya terbentuk melalui persepsi diri sendiri, tetapi juga melalui tanggapan dan reaksi orang lain terhadap individu. Interaksi individu dengan orang lain dapat mempengaruhi konsep diri mereka, karena individu menggunakan reaksi dan tanggapan orang lain sebagai cara untuk mengevaluasi diri mereka.

c. Bermain peran

Bermain peran adalah proses pembelajaran yang melalui meniru tingkah laku orang lain yang memiliki dampak signifikan terhadap konsep diri seseorang. Ini biasa dianggap sebagai metode belajar, dimana individu mengamati dan mengambil norma serta perilaku dari orang lain. Bermain peran memiliki kemampuan untuk mempengaruhi konsep diri, di mana semakin banyak peran yang dimainkan dan dianggap positif oleh orang lain, konsep diri individu cenderung menjadi lebih positif.

d. Kelompok rujukan

Kelompok rujukan merupakan faktor yang penting dalam membentuk konsep diri seseorang, di mana individu menentukan identitas dan nilai dirinya berdasarkan kelompok-kelompok yang dianggap penting. Komunikasi dalam kelompok rujukan memiliki dampak signifikan dalam pengembangan konsep diri individu, di mana sikap ditunjukkan dalam komunikasi, baik persetujuan maupun ketidaksukaan terhadap individu tersebut, mempengaruhi bagaimana individu memandang dirinya sendiri. Semakin banyak kelompok rujukan yang memandang individu secara positif, konsep diri individu cenderung menjadi lebih positif juga.

D. Implementasi Konsep Diri

Dalam Bimbingan Dan Konseling Menurut Sofyan Willis, (2004:9), bimbingan dan konseling diarahkan untuk membantu peserta didik memahami diri mereka, termasuk potensi dan kelemahan yang dimiliki. Dengan pemahaman yang baik tentang hal ini, peserta didik dapat membuat rencana untuk mencapai realisasi diri yang mempertimbangkan kondisi sosial dan lingkungan sekitar. a (Wildaniah et al., 2020).

Mycrick, (1993) (dalam Sumini dkk, 2020) mengatakan bahwa peranan penting sangat dibutuhkan dari seorang guru BK atau konselor sekolah untuk mampu menjembatani perkembangan peserta didik. Salah satu alternatif intervensi yang dapat diambil adalah melalui penyediaan layanan dan konseling. Layanan konseling bersifat kuratif dan developmental, yang berarti tidak hanya ditunjukkan untuk mengatasi masalah konseli tetapi juga untuk mendukung perkembangan mereka.

Dari pendapat Sofyan Willis dan Mycrick diatas, dapat disimpulkan bahwa implementasi konsep diri dalam bimbingan dan konseling adalah untuk menekankan pentingnya bantuan kepada siswa untuk memahami potensi dan kelemahan mereka guna merancang realisasi diri yang mempertimbangkan faktor

sosial dan lingkungan. Peran guru BK atau konselor sekolah sangat diperlukan dalam menghubungkan perkembangan peserta didik melalui layanan konseling yang bersifat kuratif dan defelopmental. Dengan pendekatan ini, bimbingan dan konseling bertujuan memberikan dampak positif pada perkembangan pribadi peserta didik dan membantu mereka merancang langkah-langkah menuju pencapaian tujuan hidup yang lebih baik.

PENUTUP

Konsep diri adalah persepsi individu terhadap dirinya sendiri yang mencakup pandangan, keyakinan, perasaan, dan sikap terhadap diri mereka, baik dari aspek fisik seperti penampilan maupun aspek psikologis seperti pikiran dan emosi. Konsep diri berkembang sejak masa anak-anak hingga dewasa melalui pengalaman pribadi, interaksi dengan orang lain, peran yang dimainkan dalam lingkungan sosial, serta pengaruh kelompok rujukan. Faktor-faktor ini berperan penting dalam membentuk konsep diri seseorang. Konsep diri yang positif ditandai oleh keyakinan dalam kemampuan diri, kesetaraan dengan orang lain, penerimaan pujian tanpa rasa malu, serta kemampuan memperbaiki diri.

Sebaliknya, konsep diri yang negatif sering ditandai oleh sensitivitas terhadap kritik, pesimisme, perasaan tidak dihargai, dan ketidakmampuan untuk bersaing. Dalam bimbingan dan konseling, konsep diri memainkan peran penting untuk membantu individu memahami potensi dan kelemahan mereka. Proses ini bertujuan untuk merancang realisasi diri yang sejalan dengan kondisi sosial dan lingkungan sekitar. Layanan bimbingan dan konseling diberikan secara kuratif, untuk mengatasi masalah, sekaligus bersifat developmental, untuk mendukung perkembangan individu secara berkelanjutan. Dalam hal ini, peran guru BK atau konselor sangat krusial sebagai fasilitator yang membantu individu mengenali diri mereka, memanfaatkan potensi yang ada, dan mengambil langkah-langkah menuju pencapaian tujuan hidup yang lebih baik. Dengan pemahaman konsep diri yang positif, individu

akan lebih siap menghadapi tantangan, membuat keputusan yang bijaksana, dan mengembangkan kehidupan yang lebih bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashsiddyq, M. G. (2023). *Pengaruh Konsep Diri Terhadap Kematangan Karir Peserta Didik Di Smk Negeri 1 Sidrap* *The Influence Of Self-Concept On Career Maturity Students At Smk Negeri 1 Sidrap*.
- Dewi, F. N. R. (2021). Konsep Diri pada Masa Remaja Akhir dalam Kematangan Karir Siswa. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 5(1). <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i1.9746>
- Evi, T. (2020). Manfaat Bimbingan dan Konseling Bagi Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling,* 2.
- Habibah, L. L. K. (2020). *Gambaran Dukungan Sosial Dalam Membentuk Konsep Diri Anak Penyandang Tunanetra Di Sekolah Luar Biasa Ngasem Kabupaten Kediri*.
- Hafidha, M. N. (2020). *PENERAPAN KONSELING REALITA UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI TERHADAP REMAJA KORBAN BROKEN HOME*.
- Sari, K. P., Neviyarni, N., & Irdamurni, I. (2020). PENGEMBANGAN KREATIVITAS DAN KONSEP DIRI ANAK SD. *Jurnal Ilmiah "Pendidikan Dasar,"* 7.
- Sumini, S., Saputra, W. N. E., & Suardiman, S. P. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi untuk mengembangkan konsep diri akademik Siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling,* 10(2), 97. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i2.5144>

Wildaniah, F., Handaka, I. B., & Mahargianti, W. (2020). *UPAYA MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA MELALUI BIMBINGAN KLASIKAL DI KELAS 7B SMP TARUNA BAKTI BANDUNG.*