

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Motivasi Berprestasi

1. Pengertian Motivasi Berprestasi

Sejak dahulu para ahli telah banyak meneliti mengenai motivasi manusia, khususnya yang berkaitan dengan dorongan-dorongan biologis seperti dorongan untuk mendapatkan makanan dan minuman, untuk melakukan hubungan seksual, untuk menghindari suhu yang tidak menyenangkan serta untuk menghindari rasa sakit. Namun studi yang dilakukan selama beberapa dekade itu tidak cukup mengingat kompleksitas manusia sebagai makhluk yang berpikir, mengenai rencana masa depan, tujuan hidup, dan cara-cara mencapai tujuan tersebut (Wade, et.al, 2007:144).

Dorongan yang bersifat biologis dan psikologis tersebut adalah bagian dari motivasi. Motivasi itu sendiri berasal dari bahasa latin “*movere*” yang berarti “bergerak”. Olehnya itu motivasi menurut Carole Wade dan Carol Tavis (2007) adalah suatu proses dalam diri manusia atau hewan yang menyebabkan organisme tersebut *bergerak* menuju tujuan yang dimiliki, atau bergerak menjauh dari situasi yang tidak menyenangkan.

Sementara itu, motivasi menurut Santrock adalah proses yang memberi semangat, arah, dan kegigihan perilaku (Santrock, 2010:510).

Hampir sama dengan pengertian di atas, menurut Bimo Walgito, motivasi adalah kekuatan yang terdapat dalam diri organisme yang mendorong untuk berbuat atau yang mendorong perilaku ke arah tujuan (Walgito, 2004: 220).

Di antara kebutuhan manusia adalah untuk mendapat memenuhi dorongan dasar fisiologis, rasa aman, kasih sayang, pengakuan dari orang lain dan aktualisasi diri sebagaimana teori yang dicetuskan oleh Abraham Maslow (Goble, 1987: 71), perwujudan kebutuhan-kebutuhan tersebut dapat kita lihat pada perilaku kebanyakan orang. misalnya, seorang ibu rumah tangga yang bekerja mengurus rumah tangga di mana jam kerjanya melebihi seorang pegawai kantor, lalu seorang siswa yang belajar di sekolah menengah namun tetap bekerja paruh waktu, dan para seniman, penyair serta aktor yang melakukan pekerjaannya walaupun dengan upah yang kecil bahkan tidak dibayar sekalipun. Termasuk juga seorang siswa yang belajar keras untuk meraih keinginannya menjadi juara kelas.

Yang terakhir ini adalah satu contoh dari perilaku yang mencerminkan adanya motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi terdiri dari dua kata, yaitu motivasi dan prestasi. Motivasi adalah semangat atau dorongan, serta arah (tujuan) dari suatu perilaku. Sedangkan prestasi adalah kompetensi atau kualitas dari kemampuan, kepantasan, dan kesuksesan. Selanjutnya, motivasi berprestasi didefinisikan sebagai dorongan dan arah dari perilaku yang relevan dengan kompetensi dan mengapa serta bagaimana seseorang berjuang menuju kesuksesan dan menghindari kegagalan (Baumeister & Vohs, 2007: 5-7).

Motivasi berprestasi adalah keinginan untuk menyelesaikan sesuatu, untuk mencapai suatu standar kesuksesan, dan untuk melakukan suatu standar usaha dengan tujuan untuk mencapai kesuksesan (Santrock, 2003 : 474). Sejalan dengan

itu, Heckhausen (dalam Djaali, 2007: 103) menyebutkan bahwa motivasi berprestasi ialah suatu dorongan yang terdapat dalam diri siswa yang selalu berusaha atau berjuang untuk meningkatkan atau memelihara kemampuannya setinggi mungkin dalam semua aktivitas dengan menggunakan standar keunggulan.

Pada awal tahun 1950-an, motivasi berprestasi diperkenalkan oleh David McClelland dan rekan-rekannya sebagai kebutuhan untuk mencapai prestasi oleh manusia sebagaimana rasa lapar memotivasi manusia untuk makan (Wade, et.al, 2007:175). McClelland selanjutnya memperkenalkan kebutuhan berprestasi ini sebagai salah satu bagian dari *Achievement Motivation Theory* yang mengatakan bahwa hal-hal yang memotivasi seseorang adalah kebutuhan akan kekuasaan (*need for power*), kebutuhan akan afiliasi/perkumpulan (*need for affiliation*), dan kebutuhan terhadap prestasi itu sendiri (*need for achievement*) (Simamora: 2009:30). Kebutuhan berprestasi menurut McClelland merupakan motivasi yang berubungan dengan pencapaian standar kepandaian atau standar keahlian (Djaali, 2007: 103). Ada lima ciri individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi menurut McClelland (Akbar & Hawadi, 2004:87; Lestary, 2012: 60-61, McClelland, 1987: 243):

- a. *Tanggung Jawab*, individu dengan motivasi berprestasi tinggi memiliki rasa tanggung jawab terhadap tugas yang diembannya dan tidak akan meninggalkan tugas tersebut sebelum selesai ia tuntaskan.
- b. *Mempertimbangkan resiko*, individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan menimbang kemampuannya dengan tingkat kesukaran tugas, ia akan memilih dengan derajat kesukaran sedang namun menantang dan

memungkinkan dirinya untuk menyelesaikan dengan baik. ia tidak akan memilih tugas yang kemungkinan akan mengalami kegagalan besar.

- c. *Memperhatikan umpan balik*, individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi menyukai umpan balik (*feedback*) atas hasil pekerjaannya. hal ini bertujuan untuk mengukur tingkat kemajuan setiap usahanya.
- d. *Kreatif dan inovatif*, individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan mencari cara yang efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugasnya.
- e. *Ketahanan (persistence)*, individu dengan motivasi berprestasi tinggi memiliki ketahanan dalam menghadapi tugas, dan kesuksesan pada tugas yang sulit menyebabkan adanya kemungkinan keberhasilan ke wilayah yang daya tariknya lebih besar.

Secara ringkas dari teori McClelland di atas, Larsen & David M. Buss (2005: 347) menggambarkan karakteristik individu dengan motivasi berprestasi yang tinggi, yakni antara lain:

- a. Individu tersebut lebih suka melakukan dengan kegiatan yang memiliki tantangan yang beresiko sedang (*moderate challenges*), tidak terlalu tinggi dan rendah. Ia memiliki motivasi untuk menjadi yang terbaik dari orang lain. Baginya tugas yang sangat mustahil untuk diwujudkan adalah tidak menarik karena hal tersebut tidak akan memberikan keuntungan apa-apa bagi individu untuk melakukan sesuatu lebih baik, sebab ia telah merasakan adanya kelemahan pada dirinya terlebih dahulu.
- b. Individu tersebut menyukai tugas-tugas yang menuntut tanggung jawab pribadi (*personal responsibility*) untuk memperoleh

hasil. Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi tidak suka dengan keberhasilan yang bersifat kebetulan atau karena tindakan orang lain, ia memiliki inovasi dan kreativitas dalam melakukan suatu tugas (melakukan dengan cara yang berbeda), setelah melakukan tugas-tugasnya, ia merasa puas dan dapat menerima kegagalan yang ia alami.

- c. Individu tersebut lebih suka terhadap tugas-tugas yang dapat memberikan *feedback* (umpan balik) terhadap apa yang telah mereka lakukan. Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi melakukan suatu tugas dengan efisien, memberikan *feedback* dan apabila gagal ia segera mengevaluasi tugas yang telah dilakukannya untuk tidak mengulangnya dengan cara yang sama.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi.

Motivasi berprestasi memiliki proses yang cukup kompleks. Jika diurut dari awal, maka proses tersebut dapat melibatkan motivasi ekstrinsik dan juga motivasi intrinsik. Motivasi ekstrinsik adalah dorongan untuk berusaha mencapai suatu tujuan demi mendapatkan penghargaan-penghargaan atau kompensasi eksternal. Sedangkan motivasi intrinsik adalah dorongan atau hasrat yang bersumber dari dalam diri untuk berusaha mencapai suatu tujuan. (W. Hart, et.al, 2007: 270). Perbedaan lainnya adalah motivasi ekstrinsik melibatkan insentif eksternal seperti imbalan dan hukuman, sedangkan motivasi intrinsik bersandar pada faktor-faktor internal seperti determinasi diri, rasa ingin tahu, tantangan,

serta usaha (Santrock, 2007: 147-148). Faktor-faktor inilah secara garis besar terbagi menjadi:

a. Faktor internal individu

Seperti yang telah disebutkan di atas, bahwa proses munculnya motivasi berprestasi cukup kompleks. Beberapa hal dari dalam individu yang mempengaruhi tumbuhnya motivasi berprestasi, yaitu konsep diri, harapan dan nilai yang dimiliki oleh siswa. (Santrock, 2007: 183). Konsep diri mempengaruhi remaja menetapkan tujuannya dari banyak pilihan, sementara itu ekspektasi remaja mengenai keberhasilan mereka akan mempengaruhi seberapa besar usaha mereka dalam mengejar prestasi (Santrock, 2007: 183). Nilai bermakna pemikiran siswa mengenai ada atau tidaknya manfaat langsung atau tidak langsung dalam mengerjakan suatu tugas (Ormrod: 2008: 105).

b. Faktor eksternal individu.

Faktor eksternal ini mencakup dukungan lingkungan sekitar terhadap remaja. Lingkungan ini berisi keluarga, remaja mengenal dunia sekitarnya dan pola pergaulan hidup yang berlaku sehari-hari, dan melalui lingkungan keluarga itu remaja mengalami proses sosialisasi awal. (Mahfudz, 2003: 55-57) Selain keluarga, sekolah juga mendukung pertumbuhan motivasi berprestasi siswa. Ekspektasi para guru diwujudkan dengan memberikan remaja tugas-tugas yang lebih menantang, bukan memilihkan standar yang rendah untuk alih-alih melindungi harga diri mereka. Guru yang baik dapat menyediakan sumber daya, dukungan, dan strategi yang diperlukan (Ormrod: 2008: 107). Selanjutnya adalah

lingkungan masyarakat. budaya dan sikap masyarakat turut mempengaruhi nilai-nilai yang dikembangkan oleh remaja.

3. Ciri Individu yang Memiliki Motivasi Berprestasi

Djaali (2007) menyimpulkan dari Johnson dan Schwitzgebel & Kalb mengenai beberapa karakteristik individu dengan motivasi berprestasi tinggi.

Antara lain:

1. Menyukai situasi atau tugas yang memikul tanggung jawab pribadi atas hasil-hasilnya dan bukan atas dasar untung-untungan, nasib, atau kebetulan.
2. Memilih tujuan yang realistis tetapi menantang dari tujuan yang terlalu mudah dicapai atau terlalu besar resikonya.
3. Mencari situasi atau pekerjaan di mana ia memperoleh umpan balik dengan segera dan nyata untuk menentukan baik atau tidaknya hasil pekerjaannya.
4. Senang bekerja
5. sendiri dan bersaing untuk mengungguli orang lain.
6. Mampu menanggukkan pemuasan keinginannya demi masa depan yang lebih baik
7. Tidak tergugah untuk sekedar mendapatkan uang, status, atau keuntungan lainnya, ia akan mencarinya apabila hal-hal tersebut merupakan lambang prestasi, suatu ukuran keberhasilan.

Sementara itu, remaja yang memiliki motivasi berprestasi tinggi hanya akan mencapai prestasi akademik apabila rasa takutnya akan kegagalan lebih rendah daripada keinginannya untuk berhasil, dan tugas-tugas yang ia hadapi cukup

memberi tantangan, tidak terlalu mudah dan terlalu sukar sehingga memberi kesempatan untuk berhasil (Djaali, 2007: 110-111).

4. Teknik Meningkatkan Motivasi Berprestasi

Anak memerlukan dukungan dari orang dewasa agar bisa membentuk motif yang positif. Olehnya itu, kita dapat menyediakan kondisi di rumah atau di sekolah yang memungkinkan bagi mereka untuk menjalani persaingan yang sehat dengan sebayanya, termasuk juga dengan membangkitkan *sense* kompetitif dengan jalan menimbulkan perasaan puas terhadap hasil yang ia capai meski kecil sekalipun. Selain itu anak juga sebaiknya dibiasakan untuk mendiskusikan pendapat atau cita-cita mereka untuk memperkuat motivasinya. Kita juga dapat menunjukkan contoh dari orang sukses atau cerita di kehidupan sehari-hari bahwa tercapainya suatu tujuan bergantung pada kekuatan motivasi yang mendorongnya (Purwanto, 2004: 81).

Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan motivasi berprestasi, Sumadi Suryabrata mengemukakan beberapa catatan praktis mengenai hal ini (Suryabrata, 2007: 74):

- a. Guru atau orang tua sebisa mungkin dapat memunculkan motif intrinsik anak, karena aktivitas yang didorong oleh motif intrinsik ternyata lebih sukses dibanding yang didorong oleh motif ekstrinsik.
- b. Usahakan untuk menghindari sugesti negatif (misalnya melalui ucapan), dan gunakan sugesti positif.
- c. Motif untuk belajar dapat timbul dari persaingan yang sehat baik antar individu maupun kelompok.

- d. *Self competition* menggunakan grafik prestasi yang memungkinkan anak mengamati pencapaiannya.
- e. Membuat langkah atau tujuan jangka pendek untuk memvisualisasikan tujuan jangka panjang agar anak mengetahui dengan jelas apa yang ingin ia kerjakan

5. Motivasi Berprestasi dalam Pandangan Islam

Setiap muslim sangat dianjurkan untuk berlomba-lomba dalam kebaikan, hal ini secara jelas disebutkan dalam Al-Qur'an, sebagai berikut:

حَتَّامُهُ مِسْكَ وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ

“laknya adalah kesturi; dan untuk yang demikian itu hendaknya orang berlomba-lomba”. (QS. Al-Muthaffifin: 26)

وَلِكُلٍّ وِجْهَةٌ هُوَ مُوَلِّيهَا فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ أَيْنَ مَا تَكُونُوا يَأْتِ بِكُمُ اللَّهُ جَمِيعاً إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

“dan bagi tiap-tiap umat ada kiblatnya (sendiri) yang ia menghadap kepadanya. Maka berlomba-lombalah (dalam membuat) kebaikan. di mana saja kamu berada pasti Allah akan mengumpulkan kamu sekalian (pada hari kiamat). Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu. (Al-Baqarah: 148)

Selain dalam Al-Qur'an, hadits Nabi Shallahu 'alaihi wa sallam juga menganjurkan ummat Muslim untuk mencapai kemajuan demi agama, misalnya dengan menguasai ilmu pengetahuan. Sebagaimana kisah seorang sahabat Rasulullah Shallahu 'alaihi wa sallam yang diminta untuk mempelajari bahasa Ibrani demi kepentingan dakwah. Dalam hal ini motivasi berfungsi sebagai penguji sikap manusia dalam beramal (Ramayulis, 2007: 80), mengenai benar atau salah (atau dalam bahasa agamanya adalah *niat*).

Perhatikan kedua sabda Rasulullah Shallahu 'alaihi wa sallam berikut:

Dari Abi Musa ra., berkata bahwa Nabi *Shallahu 'alaihi wa sallam* bersabda “*perumpamaan petunjuk dan ilmu pengetahuan, yang oleh karena itu Allah mengutus aku untuk menyampaikannya, seperti hujan lebat jatuh ke bumi, bumi itu ada yang subur, menyerap air, menumbuhkan tumbuh-tumbuhan dan rumput-rumput yang banyak. ada pula yang keras tidak menyerap air sehingga tergenang, maka Allah memberi manfaat dengan hal itu kepada manusia. Mereka dapat minum dan memberi minum (binatang ternak dan sebagainya), dan untuk bercocok tanam. Ada pula hujan yang jatuh kebagian lain, yaitu di atas tanah yang tidak menggenangkan air dan tidak pula menumbuhkan rumput. **Begitulah perumpamaan orang yang belajar agama, yang mau memanfaatkan sesuatu yang oleh karena itu Allah mengutus aku menyampaikannya, dipelajarinya dan diajarkannya. Begitu pula perumpamaan orang yang tidak mau memikirkan dan mengambil peduli dengan petunjuk Allah, yang aku diutus untuk menyampaikannya***” Abu Abdillah berkata, bahwa Ishaq berkata “*dan di antara bagian bumi yang digenangi air, tapi tidak menyerap*” (arti dari Hadist no 79 – Kitab Fathu Bari).

“*kelak akan menimpa umatku penyakit umat-umat terdahulu yaitu penyakit sombong, kufur nikmat dan lupa daratan dalam memperoleh kenikmatan. **Mereka berlomba mengumpulkan harta dan bermegah-megahan dengan harta. Mereka terjerumus dalam jurang kesenangan dunia, saling bermusuhan dan saling iri, dengki, dan dendam sehingga mereka melakukan kezaliman (melampaui batas)***”.

(HR. Al-Hakim)

Dari situ kita dapat melihat bahwa motivasi untuk mengejar sesuatu, apakah pemahaman akan ilmu maupun harta benda harus disandarkan kepada keridhoan Allah *Subhanahu wa ta'ala* dan demi kemaslahatan umat. Begitupun halnya motivasi seseorang untuk meraih prestasi, haruslah disertai niat yang benar.

B. Konsep Diri

1. Pengertian konsep diri

Konsep diri adalah persepsi diri sendiri mengenai atribut, trait, dan kemampuan dirinya baik positif maupun negatif. (Lee, 2005: 490). Konsep diri adalah evaluasi individu mengenai diri sendiri, atau merupakan penilaian atau penaksiran mengenai diri sendiri oleh individu yang bersangkutan (Chaplin, 2008: 451). Eastwood (dalam Saad, 2003: 39) mengungkapkan bahwa konsep diri adalah cara seseorang melihat dirinya yang berpusat pada kesadaran diri dan perilakunya. Calhoun dan Cocella mendefinisikan konsep diri dengan “bagaimana orang memandang dirinya dengan cara masing-masing”. Konsep diri, di mana seseorang mempersepsi dirinya, dibagi menjadi beberapa kategori yaitu konsep diri pribadi (*personal self concept*) fakta atau pendapat seseorang mengenai dirinya seperti “aku punya mata berwarna coklat atau aku orang yang aktraktif”. Selain itu ada pula konsep diri sosial (*socialself-concept*) ini mencakup persepsi seseorang mengenai bagaimana ia dianggap oleh orang lain, misalnya “kata orang aku punya orang yang lucu. Kemudian ada pula diri ideal (*self-ideals*) mengenai apa atau bagaimana keadaan yang diinginkan oleh seseorang terhadap dirinya, seperti aku ingin menjadi pengacara, atau aku berharap bisa jadi kurus (Strickland, 2001: 566).

Ada tiga dimensi dalam konsep diri, *pertama*, dimensi pengetahuan mengenai keseluruhan diri yang dimiliki oleh individu (*self knowledge*), hal ini dapat bersifat subyektif karena cara pandang tersebut tidak dibandingkan dengan apa yang diketahui oleh orang lain. *kedua*, harapan yang diletakkan oleh diri oleh individu yang bersangkutan (*Self expectation*), harapan ini dipengaruhi oleh pengalaman, cita-cita dan latar belakang kehidupan individu yang juga subyektif. *ketiga*, adalah penilaian terhadap diri sendiri (*selfevaluation*). Dimensi ini dapat dibangun dengan fakta dan pengetahuan diri tentang fakta tersebut, juga dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam menemukan potensi diri yang dapat mendatangkan penghargaan pada dirinya sendiri. (Saad, 2003: 40-43).

Pandangan lain dikemukakan oleh William Fitts (1971), bahwa ada beberapa dimensi konsep diri, yaitu :

1. Diri fisik (*physical self*), yaitu pandangan seseorang terhadap fisik, kesehatan, penampilan diri dan gerak motoriknya. Dalam hal ini terlihat persepsi seseorang kondisi fisiknya, penampilan dirinya (cantik, jelek, menarik, tidak menarik) dan keadaan tubuhnya (tinggi, pendek, gemuk, kurus).
2. Diri moral etik (*moral-ethical self*), yaitu persepsi seseorang terhadap dirinya dilihat dari standar pertimbangan nilai moral dan etika. Hal ini menyangkut persepsi seseorang mengenai hubungannya dengan Tuhan, kepuasan seseorang akan kehidupan keagamaannya dan nilai-nilai moral yang dipegangnya, yang meliputi batasan baik dan buruk.
3. Diri keluarga, yaitu pandangan dan penilaian seseorang dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga. Bagian ini menunjukkan

seberapa jauh seseorang merasa adekuat terhadap dirinya sebagai anggota keluarga, serta terhadap peran maupun fungsi yang dijalankannya sebagai anggota dari suatu keluarga.

4. Diri pribadi, yaitu bagaimana seseorang menggambarkan identitas dirinya dan bagaimana dirinya sendiri. Diri pribadi merupakan perasaan dan persepsi seseorang tentang keadaan pribadinya. Hal ini tidak dipengaruhi oleh kondisi fisik atau hubungan dengan orang lain, tetapi dipengaruhi oleh sejauh mana individu merasa puas terhadap pribadinya atau sejauh mana ia merasa dirinya sebagai pribadi yang tepat.
5. Diri sosial, yaitu bagaimana seseorang dalam melakukan interaksi sosialnya. Bagian ini merupakan penilaian seseorang terhadap interaksi dirinya dengan orang lain maupun lingkungan di sekitarnya

2. Proses pembentukan konsep diri

Konsep diri tidaklah terbentuk secara instan, konsep diri berkembang melewati proses yang panjang. Interaksi individu dengan lingkungan di luar dirinya menghasilkan pengalaman-pengalaman yang membentuk konsep dirinya, termasuk juga melalui refleksi diri.

Kapasitas untuk refleksi diri anak nyatanya baru timbul ketika anak berusia kurang lebih 15 bulan (biasanya lebih tua lagi). Perkembangan refleksi diri ini tercatat dalam riset yang mencari tanda-tandanya dalam respon anak terhadap cermin, video rekaman, dan foto (Salkind, 2005: 1133).

Proses pembentukan konsep diri dikemukakan oleh Joan Rais (Gunarsa & Gunarsa, 1986: 238-239) sebagai berikut: pada awalnya anak membentuk konsep diri primer yang berasal dari interaksinya dengan lingkungan terdekat seperti lingkungan keluarga. Pengalaman interaksi dengan anggota keluarga seperti ayah, ibu, kakek, nenek, paman, bibi, dan seterusnya, memperhatikan penilaian mereka terhadap dirinya, perbandingan dirinya dengan saudara-saudara yang lain adalah awal mula anak membentuk konsep dirinya. Selanjutnya konsep mengenai bagaimana peran, aspirasi, atau tanggungjawabnya banyak ditentukan oleh didikan atau tekanan dari orang terdekatnya terutama orang tua.

Seiring pertumbuhannya, anak menjangkau wilayah sosialisasi yang lebih luas di luar ikatan keluarga. Anak bersinggungan dengan banyak teman, tetangga, kenalan, guru, yang makin menambah pengalaman anak tersebut dan menyebabkannya membentuk konsep diri di luar hasil dari pergaulannya dalam keluarga. Konsep diri ini di sebut dengan konsep diri sekunder, dan konsep diri yang awal mula dikembangkan seperti yang dijelaskan tadi adalah konsep diri primer.

Konsep diri primer mempengaruhi pembentukan konsep diri sekunder. Misalnya, anak yang dinilai “tidak nakal” akan memilih teman yang notabenenya juga tidak nakal. Akan tetapi menjelang masa remaja, banyak terjadi perubahan-perubahan yang mempengaruhi sikap dan perilakunya. Maka sikap orang lain juga turut berubah menyesuaikan apa yang mereka lihat pada remaja tersebut, oleh karenanya konsep diri pada remaja dapat berubah-ubah dan cenderung tidak konsisten.

Menurut Schunk (Dalam Lee, 2005: 490). Setiap orang mengembangkan konsep dirinya melalui pengalaman pribadi serta pengamatan terhadap pengalaman orang lain. hal lain yang penting bagi perkembangan konsep diri ialah membandingkan kemampuan diri dengan kemampuan orang lain. seiring perkembangannya, konsep diri individu makin sempurna. Sebagai perbandingan, pada anak yang lebih kecil (pra-sekolah), konsep dirinya cenderung konkrit dalam artian mereka masih mendefinisikannya ke dalam ciri fisik, nama, dan perilakunya. sementara anak yang lebih tua mempunyai konsep diri yang lebih abstrak sebagai hasil pemahaman mereka yang semakin baik terhadap kemampuan diri masing-masing.

Sebuah cara untuk memahami perkembangan konsep diri adalah didasarkan pada model tiga tahapan, yakni pembentukan (*formation*), penerjemahan (*translation*), dan penerapan (*implementation*).

Tahap Pembentukan dikhususkan untuk diferensiasi diri dari orang lain, dan identifikasi dengan sosok yang dapat berfungsi sebagai model. Tahap penerjemahan dibangun berdasarkan tahap sebelumnya, bahwa ada model peran orang dewasa yang dapat digunakan untuk *reality testing*. Pada tahap ini individu mengevaluasi sejauh mana model yang tersedia sama atau berbeda dengan mereka, serta sejauh mana atribut mereka sendiri akan cocok untuk pekerjaan tertentu. Misalnya, seorang remaja laki-laki yang menginginkan karir sebagai guru yang akan mengikuti jejak sang ibu. Lalu, individu tersebut akan belajar mengenai keterampilan apa saja yang diperlukan untuk pekerjaan tersebut dan menilai dirinya sendiri untuk menentukan apakah pekerjaan tersebut sesuai dengan konsep dirinya.

Selanjutnya, tahap penerapan dari model tersebut terjadi saat individu mewujudkan rencananya dengan berusaha mencapai pendidikan yang tinggi atau menjabat pada pekerjaan yang dipilihnya. Misalnya, seorang remaja akan mengikuti perkuliahan di mana ia dapat menerapkan rencana profesionalnya, sebagai cermin dari penerapan konsep-diri umumnya (*general self-concept*) dalam konteks pekerjaan (Callanan & Greenhaus, 2006: 713-717).

Keinginan untuk mendapatkan informasi yang akurat mengenai diri sendiri disebut *self-assesment*. Selain *self-assesment*, ada tiga motif lain yang mempengaruhi bagaimana seseorang mengkonstruksi konsep dirinya. *Pertama*, individu ingin menerima umpan balik peningkatan diri yang positif, yang dikenal sebagai motif peningkatan diri (*self-enhancement motive*). *Kedua*, individu ingin menegaskan betapa ia benar-benar telah mempercayai diri sendiri yang disebut sebagai motif pembuktian (*self-verification motive*). *Ketiga*, individu ingin mempelajari hal-hal yang dapat membantunya untuk mengembangkan diri- motif ini disebut motif perbaikan (*self-improvement motive*) (Baumeister & Vohs, 2007: 797-798).

Motif pengenalan diri, motif peningkatan diri, motif pembuktian, dan motif perbaikan secara bersamaan menentukan informasi yang mana yang akan digunakan oleh individu untuk mengkonstruksi konsep dirinya. Keempat motif tersebut terkadang memunculkan konflik. Sebagai contoh, motif peningkatan diri membuat seseorang mengutamakan umpan balik positif meskipun ia memiliki konsep diri negatif. Sementara motif pembuktian membuat individu dengan konsep diri negatif untuk cenderung kepada umpan balik negatif. Selanjutnya penelitian menemukan bahwa motif peningkatan diri mendorong reaksi emosi

individu kepada informasi yang sesuai dengan keadaan diri. Akan tetapi motif pembuktian tetap mempengaruhi keyakinan kognitif seseorang mengenai dirinya. Individu dengan konsep diri negatif mungkin akan menginternalisasi umpan balik negatif yang diterimanya bahkan saat umpan balik tersebut secara emosional menyakitkan bagi mereka. Sedangkan, individu dengan konsep diri positif tidak mengalami konflik seperti di atas dikarenakan bagi mereka baik motif peningkatan diri dan motif pembuktian sama-sama mendorong pilihan untuk umpan balik positif (Baumeister & Vohs, 2007: 797-798).

3. **Komponen Konsep Diri**

Ada beberapa komponen dalam konsep diri menurut Calhoun (Ritadinoyo & Retnaningsih, tanpa tahun: 35) yang sebelumnya diistilahkan oleh Carl Rogers sebagai citra diri, diri ideal, dan harga diri. (www.simplypsychology.org/self-concept.html):

a. **Citra Diri (*Self Image: The View you have of yourself*)**

Citra diri adalah apa yang individu ketahui tentang dirinya, ini biasanya menyangkut hal-hal yang bersifat dasar seperti usia, jenis kelamin, kebangsaan, etnis, profesi, dan lain sebagainya. Selanjutnya faktor dasar ini akan menggolongkan individu dalam kelompok sosial tertentu di samping ia juga mengidentifikasi dirinya dengan kelompok sosial lain. Maka melalui perbandingan dengan orang lain ini, seseorang memberikan penilaian kualitas dirinya. Misalnya orang pandai atau bodoh, baik hati, atau egois, spontan atau berhati-hati, dan lain-lain. namun kualitas diri ini tidak permanen, ia dapat

berubah jika individu mengubah tingkah lakunya atau dapat mengubah kelompok pembandingnya (peran *role model*).

b. Diri Ideal (*Ideal self: What you wish you were really like*)

Diri ideal adalah harapan akan diri sendiri, apa yang individu pikirkan mengenai akan menjadi apa dirinya di masa mendatang. Diri ideal sangat berbeda pada masing-masing individu. Akan tetapi apapun harapan dan tujuan tersebut, individu akan membangkitkan kekuatan yang mendorongnya menuju masa depan dan memandu kegiatannya sepanjang hidup.

c. Harga Diri (*Self esteem: much value you place on yourself*)

Harga diri adalah komponen evaluatif diri. Ini berfungsi memberi jarak antara diri ideal dan citra diri. Ketika individu berada dalam standart dan harapan yang ditentukan bagi dirinya sendiri, menyukai siapa dirinya, apa yang ia kerjakan, dan tujuannya maka ia akan memiliki harga diri yang tinggi. Harga diri rendah terjadi ketika citra diri dirasakan secara signifikan lebih rendah daripada diri ideal. Karena jarak antara diri ideal dan dirasakan terus-menerus bervariasi tergantung pada tugas dan umpan balik sosial. Harga diri adalah komponen dinamis dari konsep diri dan selalu dalam keadaan berubah dan berkembang.

4. Jenis-jenis Konsep Diri

Dalam perkembangannya, konsep diri terbagi dua yakni konsep diri positif dan konsep diri negatif (Calhoun dan Acocella, dalam Dahlia, 2011: 25-26).

1) Konsep Diri Positif

Individu dengan konsep diri positif mengetahui dengan betul dirinya, ia juga dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang beagam tentang dirinya. Evaluasi terhadap diri sendiri menjadi positif serta mampu menerima keberadaan orang lain. Individu yang memiliki konsep diri positif akan merancang tujuan-tujuan yang sesuai realitas dan memiliki kemungkinan yang besar untuk mencapainya. Individu dengan konsep diri positif menganggap kehidupan adalah sebuah proses penemuan.

Selain itu, menurut Brooks & Emmert (dalam Dahlia, 2011: 26) ada beberapa ciri individu yang memiliki konsep diri positif, sebagaimana berikut:

- a. Ia yakin akan kemampuan mengatasi masalah
- b. Ia merasa setara dengan orang lain
- c. Ia menerima pujian tanpa rasa malu
- d. Ia menyadari bahwa setiap orang memiliki perasaan, keinginan, dan perilaku yang tidak sepenuhnya disetujui oleh masyarakat.
- e. Ia mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenanginya dan berusaha mengubahnya.

2) Konsep Diri Negatif

Ada dua jenis pola dalam diri individu dengan konsep diri negative, yakni pandangan individu yang tak teratur mengenai dirinya, atau sangat teratur.

- a. Pandangan individu tentang dirinya sangat tidak teratur. Individu ini tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri. Ia juga benar-benar tidak mengetahui siapa dirinya, kekuatan dan kelemahan atau hal-hal yang dihargai dalam kehidupannya.

- b. Pandangan individu tentang dirinya terlalu stabil dan teratur. Hal ini terjadi karena pendidikan yang sangat keras, sehingga muncul citra diri yang tidak mengijinkan adanya penyimpangan dari cara hidup ideal menurut dirinya.

Sedangkan ciri individu yang memiliki konsep diri negatif, yaitu:

1. Peka terhadap kritik

Individu ini akan mudah marah dan tersinggung atas kritik yang mengarah padanya. Ia tidak tahan menerima kritikan, dan seringkali kritikan tersebut ia persepsikan sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya.

2. Responsif terhadap pujian

Individu ini sangat mementingkan segala hal yang akan menunjang harga dirinya. Di samping itu individu ini akan bersikap hiperkritik terhadap orang lain. Hal ini ditampakkan dengan banyaknya ia mengeluh, mencela atau meremehkan apapun dan siapapun.

3. Cenderung merasa tidak disenangi orang lain

Karena merasa tidak diperhatikan, individu ini akan bereaksi kepada orang lain sebagai lawan hingga sulit terjadi keakraban atau persahabatan. Ia menganggap dirinya sebagai korban di samping tidak ingin disalahkan.

4. Pesimis terhadap kompetisi

Individu ini akan enggan bersaing dengan orang lain untuk mencapai suatu prestasi. Ia menganggap dirinya tidak berdaya dalam melawan persaingan yang merugikannya.

5. Konsep Diri dalam Pandangan Islam

Ajaran Islam sangat menaruh perhatian pada pendidikan terhadap individu sebagai proses pembentukan konsep diri yang positif. Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menyinggung tentang hal ini “perlu diketahui bahwa jalan untuk melatih anak-anak termasuk urusan yang paling penting dan harus mendapat prioritas yang lebih dari yang lainnya. Anak merupakan amanat di tangan kedua orang tuanya dan kalbunya yang masih bersih merupakan permata yang sangat berharga. Jika ia dibiasakan untuk melakukan kebaikan, niscaya ia akan tumbuh menjadi baik dan menjadi orang yang bahagia di dunia dan di akhirat. Sebaliknya, jika dibiasakan dengan keburukan serta ditelantarkan seperti hewan ternak, niscaya dia akan menjadi orang yang celaka dan binasa” (Abdurrahman, 2005: 19).

Banyak nash dalam Al-Qur'an maupun hadits yang menunjukkan perhatian Islam dalam hal ini. salah satu contohnya adalah bagaimana ajaran Islam tentang memberi nama yang baik kepada anak. hal ini selain karena Allah *Subhanahu wa ta'ala* menyukai keindahan, juga dimaksudkan agar anak dapat memaknai arti dari namanya yang mengandung kebaikan. Dan sebaliknya, menghindari agar anak tidak diberi nama yang bermakna buruk karena nama itu akan selalu menyertainya dan dapat mempengaruhi tingkah lakunya. (Abdurrahman, 2005: 19). Sabda Rasulullah *Shallahu 'alaihi wa sallam* yang diriwayatkan oleh Ibnu Umar ra.:

“*sesungguhnya nama kalian yang paling disukai oleh Allah adalah Abdullah dan Abdurrahman*” (HR. Muslim”

Selain itu, jelas terlihat bahwa Rasulullah *Shallahu 'alaihi wa sallam* melarang memberi nama yang mengandung makna buruk:

“Nama yang paling disukai oleh Allah adalah Abdullah dan Abdurrahman, dan nama yang paling baik adalah Harits dan Hammam, sedang nama yang paling buruk adalah Harb (perang), dan Murrah (pahit)”. (HR. Abu Dawud)

Persepsi seseorang terhadap atribut dirinya akan mempengaruhinya dalam berperilaku.

وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا وَمَا جَعَلْنَا الْقِبْلَةَ
الَّتِي كُنْتَ عَلَيْهَا إِلَّا لِنَعْلَمَ مَنْ يَتَّبِعِ الرَّسُولَ مِمَّنْ يَنْقَلِبُ عَلَى عَقْبَيْهِ وَإِنْ كَانَتْ لَكَبِيرَةً إِلَّا عَلَى الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ وَ
مَا كَانَ اللَّهُ لِيُضِلَّعَ إِيمَانَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِالنَّاسِ لَرُؤُوفٌ رَحِيمٌ

“dan demikian (pula) Kami telah menjadikan kamu (umat Islam), umat yang adil dan pilihan agar kamu menjadi saksi atas (perbuatan) manusia dan agar Rasul (Muhammad) menjadi saksi atas (perbuatan) kamu. dan Kami tidak menetapkan kiblat yang menjadi kiblatmu (sekarang) melainkan agar Kami mengetahui (supaya nyata) siapa yang mengikuti Rasul dan siapa yang membelot. dan sungguh (pemindahan kiblat) itu terasa Amat berat, kecuali bagi orang-orang yang telah diberi petunjuk oleh Allah; dan Allah tidak akan menyia-nyiakan imanmu. Sesungguhnya Allah Maha Pengasih lagi Maha Penyayang kepada manusia.” (QS. Al-Baqarah: 143)

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ
لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ

“kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya ahli kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik.” (QS. Ali Imran: 110)

Pada ayat di atas Allah Subhanahu wa ta'ala seakan mengingatkan manusia untuk menyadari bahwa dirinya memiliki atribut sebagai ummat yang adil dan ummat terbaik, yang mana dengan potensi tersebut ia seharusnya dapat memikul amanah yang telah dititipkan padanya.

6. Teknik dalam Pelatihan *Self-Concept Building*

Pelatihan konsep diri ini merupakan program pelatihan yang mengadaptasi terapi kognitif-perilaku (*cognitive behavior therapy*). Sedangkan strategi yang dapat digunakan banyak diambil dari proses manipulasi respon perilaku melalui *modelling*, *role playing*, latihan bertahap (*sequential rehearsal*), dan pelatihan keterampilan (*skill training*). Intervensi kognitif ini selanjutnya bertujuan untuk mengubah distorsi kognitif dan cara berpikir yang salah pada individu dalam menghadapi suatu peristiwa (Safaria, 2004: 74).

Pelatihan ini disusun berdasarkan komponen konsep diri, yaitu citra diri yang mengungkapkan kualitas diri seseorang dan tidak bersifat permanen, lalu diri ideal yang berupa harapan mengenai diri sendiri di masa mendatang, serta harga diri sebagai Komponen evaluatif yang berfungsi sebagai jembatan bagi diri ideal dan citra diri. Maka jika individu telah mampu menentukan tujuannya sendiri, menyukai dirinya, serta memahami apa yang ia kerjakan beserta tujuannya, maka ia akan memiliki harga diri yang tinggi. Oleh karena itu pelatihan *Self-Concept Building* menyentuh ketiga komponen tersebut, karena pada dasarnya konsep diri dapat berubah menyesuaikan dengan cara individu merespon pengalaman. Setelah itu dari pengalaman tersebut, individu akan lebih terbuka untuk mengubah nilai-nilai dan mengubah konsep dirinya (Sobur, 2003: 516).

Dengan membuka diri (*self disclosure*), maka konsep diri individu akan menjadi lebih dekat dengan kenyataan. Membuka diri kepada orang lain bermanfaat agar individu mengetahui umpan balik (*feedback*) orang lain kepada dirinya yang selanjutnya dapat memudahkan individu tersebut dalam proses pengenalan diri sendiri. Setelah itu, bukan saja individu mampu merasakan

kelemahan dalam dirinya, tapi juga dapat memperbaikinya. Begitu pula, individu mampu mengetahui kelebihan-kelebihan dirinya untuk selanjutnya dimanfaatkan untuk hal-hal yang dianggap lebih baik (Sobur, 2003: 516).

Ada beberapa teknik yang digunakan dalam terapi kognitif-perilaku, yakni instruksi diri (*self intruction training*), mengubah pemikiran otomatis (*changing automatic thoughts*), alat kontinum (*the continuum tool*), metode kontrol diri beserta pencatatan diri, evaluasi dan pengukuhan diri.

Ada dua jenis yang digunakan dalam instruksi diri, yakni metode interaktif yang dipasangkan dengan teknik kontrol diri seperti monitoring-diri, evaluasi diri, dan pengukuhan diri (*self re-inforcement*). Kedua melalui penerapan proses *modeling*, imitasi, dan eksekusi. Kedua jenis instruksi diri tersebut akan digunakan dalam penelitian ini, dimulai dari bagaimana anak mulai menilai dirinya, membangun konsep diri yang lebih baik, termasuk juga merencanakan perubahan pada dirinya (Safaria, 2004: 75).

Selain teknik instruksi diri, adapula teknik restrukturisasi kognitif. Rekonstruksi kognitif adalah metode yang langsung diarahkan untuk menciptakan persepsi yang baru terhadap dunia individu. Melalui teknik ini individu akan diajarkan bagaimana berpikir realistis, bagaimana menilai secara tepat kondisi yang ada, serta bagaimana individu meyakinkan diri sendiri bahwa ia mampu melakukan segala sesuatu dengan tepat.

Terakhir, yakni metode pencatatan diri atau observasi diri. Tujuannya adalah agar peserta menyadari perilakunya sendiri, membuat mereka paham atas proses terjadinya suatu perilaku tertentu. di harapkan setelah itu peserta akan berusaha meningkatkan perilaku positifnya secara bertahap.

Penilaian berbentuk evaluasi diri akan membantu peserta dalam membandingkan perilakunya pada hari kemarin dengan perilakunya hari ini. ini akan membuat peserta menilai perilakunya secara tepat, objektif, dan realistis. Teknik lain yang membuat peserta mengubah gambaran dirinya menjadi lebih positif ialah dengan *Self reinforcement* (pengukuhan diri), yakni dengan memberikan pengukuhan berupa pujian atau umpan balik positif kepada peserta. Dengan hal ini, kepercayaan diri individu akan meningkat (Safaria, 2004: 92).

Dalam pelaksanaannya, pelatihan ini menggunakan metode pengenalan diri dan *modeling*. Pengenalan diri adalah sebuah cara untuk membantu individu dalam mencapai pengetahuan diri (*self knowledge*) yang berguna bagi proses penyesuaian diri yang baik serta merupakan kriteria mental yang sehat. Untuk mencapai pengetahuan diri, dibutuhkan kemampuan untuk menggali aset pribadi diri sehingga kelemahan-kelemahan yang dimiliki dapat dikurangi atau dihilangkan. Pada nantinya, pengetahuan diri akan mengarah kepada penerimaan diri (*self acceptance*) (Handayani, et.al, 1998: 47). *Modeling* dilakukan dengan mengarahkan peserta untuk memilih *role model* yang ia sukai atau yang menurutnya ideal untuk dijadikan contoh dalam bertindak maupun menyusun strategi untuk pencapaiannya di masa depan.

Pelatihan ini dirancang dengan mengacu pada hal-hal yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsep diri remaja, antara lain dengan 1) memuji atau menghargai prestasi remaja dalam ranah tertentu, 2) memuji atau menghargai segala usaha positif remaja, 3) bersama remaja meningkatkan keterampilan dalam bidang di mana ia merasa kekurangan, 4) menahan diri dari komentar atau umpan balik negatif (Hadley, et.al, 2008: 2).

Tiga sesi pelatihan pada akhirnya mengadaptasi dari teori di atas, yakni interaksi selama pelatihan di mana antara *Coach* dan peserta, atau peserta dengan peserta saling menunjukkan rasa penghargaan terhadap apa yang dihasilkan oleh peserta lain. termasuk juga menghindari mengeluarkan komentar atau feed back negatif dengan tujuan membangkitkan evaluasi diri positif pada masing-masing peserta. Materi *valuing your self* ditujukan untuk pengenalan diri, sementara “*finding your role model*” ditujukan untuk membantu remaja meningkatkan keterampilan pada bidang yang ia merasakan kekurangan di sana, begitu juga dengan mapping life. Remaja diarahkan untuk menyusun target dan langkah yang harus dilakukan untuk mewujudkannya secara mandiri.

C. Landasan Teori

Salah satu peranan penting konsep diri adalah: menentukan pengharapan individu. Menurut Pujijogjanti (Ghufron & Risnawati, 2010: 19) pengharapan adalah inti dari konsep diri. Konsep diri merupakan seperangkat harapan dan penilaian perilaku yang menunjuk pada harapan tersebut. Sikap dan pandangan negatif terhadap kemampuan diri menyebabkan individu menetapkan titik harapan yang rendah, sedangkan titik tolak yang rendah menyebabkan individu tidak mempunyai motivasi yang tinggi, dan sebaliknya.

Ada bagian dari konsep diri yang berkembang dengan baik dan dapat mengarahkan individu untuk memiliki pengharapan yang tinggi. Bagian itu disebut *Possible Selves*. Dengan berfokus pada masa depan, *PossibleSelves* dapat membangkitkan kesejahteraan, optimisme tentang masa akan datang. *PossibleSelves* juga merefleksikan motivasi individu untuk mencoba mengontrol

arah dari kehidupannya. Motivasi-motivasi tersebut berupa perbaikan diri, pemeliharaan diri, dan usaha untuk meminimalkan kerugian dan memaksimalkan kesejahteraan diri (Carr, 2009: 345-354). Misalnya, jika hari ini beberapa hal mungkin tidak berjalan dengan baik, maka *Possible Selves* menjanjikan perubahan di masa mendatang (Anderman & Anderman, 2009: 695 – 698).

Possible selves mendukung adanya peningkatan dan pengembangan diri di samping konsep diri berfokus pada keadaan diri sekarang. *Possible selves* juga memberikan kepada individu kesempatan untuk mencoba berbagai macam potensi di masa mendatang. Misalnya individu yang memilih di antara menjadi guru atau karyawan, mereka mencari tahu bagaimana cara untuk mencapai keinginannya, serta apa saja tahap serta kendala yang mungkin akan dihadapi (Anderman & Anderman, 2009:695 – 698).

Susan Harter (Fisher & Lerner, 2007: 11) memberikan alasan mengapa kita harus menaruh perhatian besar baik pada konsep diri maupun harga diri. Menurutnya, harga diri dihubungkan dengan hasil dan konsekuensi yang sangat kritis, depresi salah satu yang paling sering kita temukan. Anak-anak serta remaja yang merasa kecakapannya kurang pada suatu bidang penting dan mendapat dukungan penerimaan yang rendah dari *significant others* dilaporkan selalu memiliki harga diri yang rendah. Harga diri yang rendah selanjutnya berhubungan dengan perasaan depresi dan tidak punya harapan terhadap masa depan.

Furhrmann (dalam Pamungkas, 2007: 57) mengatakan bahwa konsep diri turut menentukan bagaimana individu menerima, merespon diri dan lingkungan sekitarnya. Jika individu memiliki penilaian diri yang kurang baik, maka ia akan membayangkan remeh dan membayangkan kegagalan usahanya, sebaliknya jika

individu menilai dirinya positif maka ia akan optimis terhadap usahanya dan berusaha mengatasi kesulitan sehingga bertambah kemungkinannya untuk sukses.

Pelatihan *Self-Concept Building* ini dalam materinya menyentuh komponen konsep diri, yaitu citra diri yang mengungkapkan kualitas diri seseorang dan tidak bersifat permanen, lalu diri ideal yang berupa harapan mengenai diri sendiri di masa mendatang, serta harga diri sebagai Komponen evaluatif yang berfungsi sebagai jembatan bagi diri ideal dan citra diri. Maka jika individu telah mampu menentukan tujuannya sendiri, menyukai dirinya, serta memahami apa yang ia kerjakan beserta tujuannya, maka ia akan memiliki harga diri yang tinggi. Oleh karena itu pelatihan *Self-Concept Building* menyentuh ketiga komponen tersebut, karena pada dasarnya konsep diri dapat berubah menyesuaikan dengan cara individu merespon pengalaman. Setelah itu dari pengalaman tersebut, individu akan lebih terbuka untuk mengubah nilai-nilai dan mengubah konsep dirinya (Sobur, 2003: 516).

Dengan membuka diri (*self disclosure*), maka konsep diri individu akan menjadi lebih dekat dengan kenyataan. Membuka diri kepada orang lain bermanfaat agar individu mengetahui umpan balik (*feedback*) orang lain kepada dirinya yang selanjutnya dapat memudahkan individu tersebut dalam proses pengenalan diri sendiri. Setelah itu, bukan saja individu mampu merasakan kelemahan dalam dirinya, tapi juga dapat memperbaikinya. Begitu pula, individu mampu mengetahui kelebihan-kelebihan dirinya untuk selanjutnya dimanfaatkan untuk hal-hal yang dianggap lebih baik (Sobur, 2003: 516).

Sementara pendekatan yang dilakukan antara lain, *Pertama*, menggali citra diri dan mengkonstruksi kembali citra diri negatif yang teridentifikasi. Ini dilakukan

dengan mengadaptasi prinsip terapi kognitif untuk menghilangkan pikiran-pikiran irasional remaja dan mengarahkan mereka untuk menggali sisi positif dirinya.

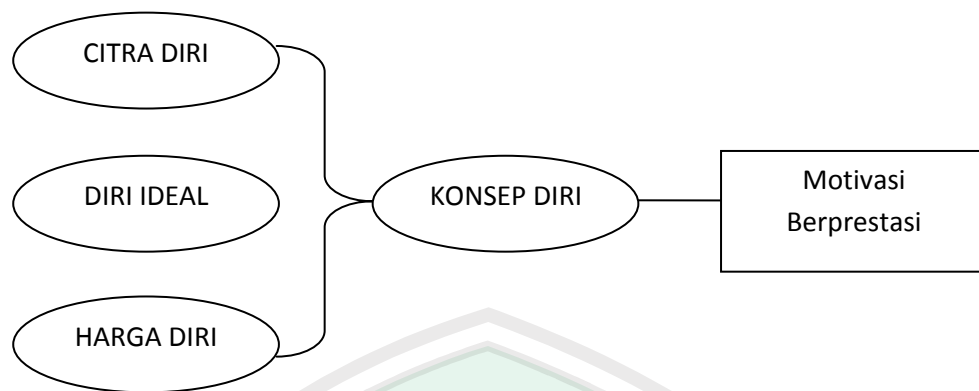
Kedua, melalui teknik *modeling* mengajak remaja untuk menemukan *role model* sebagai gambaran diri yang diinginkan remaja. Dengan ini diharapkan remaja mulai menerima dirinya dan memiliki citra diri yang positif.

Sejalan dengan itu, jika citra diri positif dan harga diri remaja tinggi, maka remaja akan merasa mampu dan berpikir dengan penuh percaya diri, dengan demikian ia akan cenderung berperilaku dengan cara berhasil yang selanjutnya semakin meningkatkan harga dirinya. Sebaliknya, remaja dengan citra diri negatif dan harga diri rendah akan merasa tidak seimbang, serta menganggap dirinya tidak mampu melakukan tugas dan dengan itu akan menghambat kesempatannya untuk berperilaku berhasil (Clemes, et.al, 2012: 56-58).

Maka kemampuan seseorang dalam mengatasi persoalan banyak ditentukan oleh konsep dirinya. Ini menentukan bagaimana individu menerima, merasakan, merespon dirinya. Jika positif, maka individu akan bersikap optimis terhadap usahanya dan berusaha mengatasi kesulitan sehingga bertambah kemungkinannya untuk sukses (Pamungkas, dalam Nella, 2009: 34).

Sementara menurut Pudjiyogyanti (dalam Nella, 2009: 34) pandangan individu mencerminkan tingkat keberhasilan yang ingin dicapainya. Maka dengan kata lain konsep diri individu mempengaruhi motivasinya untuk berprestasi, semakin tinggi konsep diri individu maka semakin tinggi pula motivasi berprestasinya.

Gambaran hubungannya adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1.
Skema teoritik

D. Hipotesa

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada perbedaan tingkat motivasi berprestasi pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan berupa pelatihan *Self-Concept Building*. Tingkat motivasi berprestasi pada kelompok eksperimen sesaat setelah berakhir perlakuan lebih tinggi daripada sebelum perlakuan.