

Pemahaman Konsep Diri Mahasiswa Melalui Metode Biografi

Farikha Wahyu Lestari

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

Email Korespondensi: farikha@upgris.ac.id

ABSTRAK

Konsep diri merupakan cara seseorang memandang, menggambarkan, dan menilai dirinya sendiri. Dalam konsep diri termuat citra diri, ideal diri, harga diri, peran diri, dan identitas diri. Kajian dan penelitian tentang konsep diri sudah banyak dilakukan. Dengan mengetahui konsep diri, individu akan lebih mudah mengenali dirinya dan memahami tingkah laku yang berkaitan dengan gagasan tentang dirinya. Beberapa factor yang mempengaruhi pembentukan konsep diri seseorang antara lain adalah pola asuh, kegagalan, depresi, dan kritik internal. Manfaat dari memahami konsep diri bagi mahasiswa adalah membantu memaksimalkan potensi diri, membantu mencapai tujuan hidup, dan mengukur kemampuan penyelesaian masalah. Biografi merupakan sebuah metode yang dapat digunakan untuk memahami individu. Melalui metode biografi ini mahasiswa menceritakan pengalaman yang pernah terjadi di masa kehidupannya. Desain yang digunakan dalam penelitian ini merupakan jenis studi dokumen. Hasil dari pengkajian dokumen tugas biografi mahasiswa komponen konsep diri yang paling sering muncul adalah citra diri dan identitas diri yang banyak dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu dalam kehidupannya dan pola asuh keluarga.

Kata Kunci : Konsep Diri, Biografi

Abstract

Self-concept is the way a person perceives, describes, and evaluates himself. Self-concept includes self-image, self-ideal, self-esteem, self-role and self-identity. Many studies and research on self-concept have been carried out. By knowing self-concept, individuals will more easily recognize themselves and understand behavior related to ideas about themselves. Some of the factors that influence the formation of a person's self-concept include parenting, failure, depression, and internal criticism. The benefits of understanding self-concept for students are to help maximize self-potential, help achieve life goals, and measure problem solving abilities. Biography is a method that can be used to understand individuals. Through this biographical method students share experiences that have occurred in their lifetime. The design used in this study is a type of document study. The results of the study of student biographical assignment documents, the components of self-concept that most often appear are self-image and self-identity which are heavily influenced by past experiences in their lives.

Keywords: Self Concept, Biography

PENDAHULUAN

Setiap manusia memiliki tanggung jawab untuk mengatur perilaku dalam kehidupannya. Di samping itu manusia juga memiliki harapan yang menjadi salah satu acuan dalam perilaku kehidupannya. Kemampuan manusia dalam mengatur dan mengarahkan perilakunya dipengaruhi oleh bagaimana individu itu memandang dirinya. Epstein (dalam Mujiran dkk, 2007: 157) menyebutkan bahwa cara seseorang memandang dan menggambarkan kondisi dirinya baik berkaitan dengan fisik maupun psikis selanjutnya disebut dengan konsep diri. Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock (1999) yang menguraikan bahwa konsep diri berperan penting dalam mengelola tingkah laku serta kemampuan adaptasi seseorang dalam hidupnya, konsep diri menyediakan kerangka kerja yang berkesinambungan untuk memahami peristiwa di masa lalu, harapan di masa yang akan datang serta hal-hal yang perlu dilakukan untuk mencapai harapan tersebut (Ifdil, 2010)

Mahasiswa merupakan individu yang melalui berbagai tahap perkembangan. Segala peristiwa yang terjadi pada proses kehidupan mahasiswa mempengaruhi bagaimana kondisi mereka saat ini. Pada umumnya mahasiswa berada di rentang usia 18-23 tahun, di mana pada masa ini banyak sekali terjadi konflik dalam kehidupan mereka. Masa transisi dari SMA ke Perguruan Tinggi menuntut para mahasiswa untuk memiliki kemampuan beradaptasi agar mereka dapat diterima lingkungannya baik di kampus, di kos maupun dengan teman sebayanya. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Gusmawati dkk (2016) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki konsep diri yang positif akan mengarahkan perilakunya untuk bisa diterima di lingkungan tempatnya berada.

Apabila mahasiswa mengetahui konsep dirinya, maka akan lebih mudah meramalkan dan memahami tingkah lakunya. Mahasiswa yang menggambarkan dirinya sebagai seseorang dengan konsep diri positif maka dia akan menampilkan perilaku yang sesuai dengan hal yang diyakininya (berperilaku baik). Akan tetapi, apabila mahasiswa menggambarkan dirinya sebagai sesuatu yang negative maka perilaku yang muncul adalah hal yang kurang baik. Penggambaran tentang diri sangat erat kaitannya dengan pengalaman dan bagaimana cara orang lain memandang individu tersebut. Tak jarang, labelling yang diberikan oleh orang lain berdampak pada cara pandang seseorang pada “*self*” yang ada pada dirinya.

Demikian pentingnya memahami konsep diri bagi individu, namun tak jarang banyak mahasiswa yang belum memahami tentang “*self*” mereka yang mengakibatkan mereka tidak berprinsip kuat, mudah dipengaruhi, minder, dan akhirnya menjerumuskan mereka pada

perilaku dan kebiasaan yang tidak baik. Oleh karena itu penting bagi mahasiswa untuk bisa memahami tentang bagaimana cara mereka menggambarkan dirinya.

Ada banyak cara yang bisa dilakukan oleh seseorang untuk memahami konsep dirinya, salah satu cara yang bisa dilakukan adalah melalui metode biografi. Metode ini merupakan cara memahami individu dengan mempelajari ungkapan pikiran dan perasaan individu terhadap dirinya sendiri melalui catatan baik yang ditulis sendiri maupun yang ditulis oleh orang lain (Rahardjo dan Gudnanto, 2017: 204). Metode ini merupakan salah satu materi yang dibahas dalam materi pemahaman individu non tes. Selain menjadi salah satu project mata kuliah, diharapkan melalui penulisan biografi ini mahasiswa mampu memahami kondisi diri dan juga kondisi teman yang lain. Karya ini membahas terkait dengan gambaran konsep diri mahasiswa dan komponen konsep diri yang banyak dibahas oleh mahasiswa melalui biografinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan metode studi dokumentasi. Tugas biografi mahasiswa pada matakuliah Pemahaman Individu Non Tes di semester genap tahun ajaran 2022/2023 menjadi data yang dikaji dan selanjutnya dianalisis untuk mendapatkan pemahaman yang baru. Adapun tahap dalam pelaksanaan penelitian ini seperti yang tergambar pada diagram alur berikut ini,



HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini diawali pada penugasan mata kuliah Pemahaman Individu Non Tes di semester 2 tahun ajaran 2022/2023. Mahasiswa diminta untuk membuat tugas autobiografi

yang menceritakan tentang pengalaman dan kondisi kehidupan mereka mulai dari jenjang TK hingga SMA. Tugas ini dikerjakan selama satu minggu. Selanjutnya dokumen tugas tersebut dikaji dan ditelaah sehingga diperoleh data penggambaran konsep diri mereka sejak TK hingga SMA sebagai berikut,

Tabel.1 Tabulasi Analisis Konsep Diri Mahasiswa Berdasarkan Tugas Autobiografi

TK	SD	SMP	SMA
<p>Pada masa ini mahasiswa banyak menceritakan tentang pengalaman mereka terkait dengan awal mereka pergi ke sekolah dan beradaptasi dengan lingkungan dan kebiasaan baru. Selain itu penekanan tentang perlakuan orang tua pada masa TK ini juga terlihat sangat kuat. Tidak banyak hal yang diceritakan pada fase ini karena Sebagian besar mahasiswa menuliskan “saya tidak begitu ingat masa kecil saya”</p>	<p>Di masa SD banyak informasi yang menyebutkan bahwa mereka menjadi korban pembulian di sekolah. Kalimat awal yang sering digunakan untuk menceritakan awal masa SD ini adalah berkaitan dengan penggambaran kondisi fisiknya</p>	<p>Pengalaman pada masa SMP yang banyak diungkap berkaitan dengan pengalaman berorganisasi dan berkelompok dengan teman sebaya. Penggambaran tentang harga diri mulai muncul pada masa SMP ini. Pengalaman menyenangkan dan menyedihkan juga banyak diungkap di fase SMP. Penerimaan dan penolakan atas kondisi kehidupan mulai muncul pada fase SMP ini.</p>	<p>Mahasiswa fase SMA ini mulai muncul pelabelan atas diri dan perasaan yang mereka miliki. Membandingkan kondisi diri dengan lingkungan juga mulai nampak pada fase ini. Pengungkapan tentang romantisme dengan lawan jenis juga mulai muncul. Proporsi bercerita tentang jalan kehidupan banyak diungkap di fase SMA ini. Mahasiswa banyak yang mengungkapkan tentang perjuangan hidup mereka di fase SMA.</p>

Data pada tabel tersebut selanjutnya ditelaah dan dikelompokkan berdasarkan perkembangan usia. Apabila mengacu pada tabel.1 maka dapat dikelompokkan menjadi dua tahap perkembangan kehidupan yaitu tahap anak dan remaja. Usia TK dan SD digolongkan menjadi usia anak, sedangkan SMP-SMA masuk ke usia remaja.

Pada dasarnya konsep diri akan membahas bagaimana pandangan atau penilaian seseorang terhadap diri sendiri. Konsep diri ini perlu ditanamkan sejak dini agar terbentuk konsep diri yang positif. Idealnya konsep diri ini perlu dikembangkan dan diarahkan sejak individu lahir ke dunia. Konsep diri anak akan terbentuk dengan sendirinya melalui pengalaman interaksinya dengan orang lain di lingkungan sekitarnya. Devit dan Omrod (2002) menyebutkan bahwa gambaran perubahan konsep diri anak usia 6-12 tahun disebabkan oleh tuntutan akademik dan perubahan social yang baru ditemui di sekolah ataupun lingkungan sosialnya. Hal ini menjelaskan alasan mahasiswa banyak menceritakan tentang pengalaman beradaptasi mereka di awal masa sekolah khususnya saat TK hingga SD.

Pada masa anak ini terjadi perubahan konsep diri anak dilihat dari beberapa karakteristik (Santrock, 1995) antara lain adalah karakteristik internal, aspek social, dan perbandingan social. Pada karakteristik internal anak-anak akan mengalami perubahan sensitivitas terhadap hal yang dia lakukan dan respon orang lain pada perilakunya. Anak-anak juga mulai mampu memahami diri dan memulai bergabung dengan kelompok sosialnya. Selanjutnya anak akan mulai membandingkan dirinya dengan orang lain secara absolut.

Berbagai permasalahan muncul berkaitan dengan konsep diri anak diantaranya adalah masalah kepercayaan diri, keberanian, kesabaran, ketekunan, daya juang, serta pikiran positif. Beberapa hal tersebut akhirnya akan mempengaruhi “ideal self” anak.

Hal-hal yang dihadapi oleh remaja, sebagian besar menyangkut tentang dirinya. Sementara diri (self) terbentuk dengan adanya konsep tentang diri (self concept). Indikasi masalah-masalah diri pribadi maupun diri dengan lingkungannya menunjukkan bahwa banyak remaja memiliki konsep diri yang kurang (rendah) atau belum memahami bagaimana konsep dirinya sendiri. Konsep diri merupakan gambaran menyeluruh tentang kemampuan dan sifat-sifat seseorang (Papalia & Olds, 1996). Menurut Fittz (Hendriati Agustiani: 2009) keseluruhan kesadaran atau persepsi seseorang tentang dirinya sendiri merupakan gambaran tentang diri atau konsep diri individu. Fitts juga menyatakan, bahwa konsep diri berpengaruh kuat terhadap tingkahlaku seseorang. Dengan mengetahui konsep diri seseorang, akan lebih mudah meramalkan dan memahami tingkahlaku orang tersebut. Jika remaja menggambarkan dirinya sebagai seseorang yang positif, maka hal ini disebabkan oleh penilaian dirinya sendiri serta

penilaian dirinya oleh orang lain bersifat positif. Hal yang sebaliknya dapat terjadi. Jika seseorang mempersepsikan dirinya sebagai orang yang inferior dibandingkan dengan orang lain, walaupun hal ini belum tentu benar, biasanya tingkah laku yang ditampilkan akan berhubungan dengan kekurangan yang dipersepsinya secara subjektif tersebut (Hendriati Agustiani, 2009).

Pengembangan konsep diri remaja ditekankan pada lingkungan keluarga. Interaksi dengan orang tua dapat berbentuk kasih sayang, perhatian, pujian yang diberikan oleh orang tua kepada anak. Perkembangan konsep diri di masa remaja masih sering berubah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kania Saraswati & Arifah (2016) menyebutkan factor yang mempengaruhi konsep diri remaja di SMPN 13 Yogyakarta adataranya adalah pola asuh orang tua, teman sebaya, peranan penampilan fisik dan peranan harga diri. Dari faktor tersebut yang paling berpengaruh pada responden penelitian adalah teman sebaya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Durado dkk (2013) memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan orangtua yang baik dengan konsep diri yang positif pada remaja. Penelitian ini mengungkap bahwa remaja yang tinggal dengan orangtua dan diberikan dukungan yang positif oleh orangtua, maka hal tersebut berkorelasi secara positif terhadap pengembangan konsep diri yang positif terhadap remaja.

Penggunaan metode autobiografi ini membantu mahasiswa untuk “berkaca” tentang dirinya. Teks biografi merupakan cerita hidup atau riwayat hidup seseorang yang berupa tulisan (Zabadi dan Sutejo, 2014: 100). Menurut Wahono, Mafrukhi dan Sawali (2013: 2) teks biografi merupakan teks yang berupa fakta, baik berupa keistimewaan, perjalanan hidup, perjuangan, kesuksesan, dan rintangan. Tokoh dalam teks biografi menurut Rianto (2019: 63) bisa menjadi teladan untuk orang banyak. Dari pendapat di atas dapat disintesis bahwa teks biografi merupakan teks cerita hidup yang berupa fakta yang ditulis kembali oleh orang lain.

Autobiografi adalah teks yang ditulis sendiri untuk mengungkap fakta tentang hal yang terjadi selama perjalanan kehidupannya. Selain untuk memahami kondisi diri dan orang lain, autobiografi ini merupakan salah satu literatur yang dapat digunakan dalam metode narrative terapi yang memiliki tujuan untuk membantu individu merefleksikan hidupnya secara positif tentang pengalaman hidup yang dialami. Autobiografi ini termasuk ke dalam jenis scriptotherapy (Christanti, 2021). Dalam penerapannya dapat dilakukan dengan bantuan konselor dalam bentuk kelompok maupun individu atau dilakukan secara mandiri (tanpa

praktisi seperti konselor). Dari hal tersebut mahasiswa mendapatkan pengalaman belajar dan bekal untuk praktik konseling ke depan.

KESIMPULAN

Hasil dari pengkajian dokumen tugas biografi mahasiswa dapat disimpulkan bahwa komponen konsep diri yang paling sering muncul adalah citra diri dan identitas diri yang banyak dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu dalam kehidupannya serta pola asuh keluarga. Penelitian tentang penggunaan autobiografi ini dapat dikembangkan lagi tidak hanya digunakan untuk mengkaji tentang konsep diri, tetapi bisa diungkap tentang konstruk psikologis lainnya seperti *self esteem*, *self acceptance* dan *self efficacy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianti, F. F., Sutrimah, S., & Hasanudin, C. (2020). Flipped classroom dan aplikasi schoology: Analisis keterampilan menulis teks biografi. *Tabasa: Jurnal Bahasa, Sastra Indonesia, dan Pengajarannya*, 1(2), 165-186.
- Christanti, A. (2021). PENERAPAN NARRATIVE THERAPY: BERDAMAI DENGAN DIRI SENDIRI MELALUI TEKNIK LITERATURE AND WRITING IN COUNSELING. Altmatrix. <https://doi.org/10.31234/osf.io/tbmuy>
- Durado, A. A., et.al. (2013). Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Konsep Diri pada Remaja di SMA Negeri 1 Manado. *Ejournal Keperawatan*, Volume 1 No. 1
- Gusmawati, G., T. Taufik, et al. (2016). "Kondisi Self Disclosure Mahasiswa Bimbingan dan Konseling." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 4(2): 92-97.
- Hendriati Agustiani. (2009). Psikologi Perkembangan. Bandung : PT Refika Aditama
- Hurlock, Elizabeth B. 1999. Perkembangan Anak Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Ifdil, I. (2010). "Pendidikan Karakter dalam Bimbingan dan Konseling." *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan* 10(2): 55-61.
- Kania Saraswatia, G., Zulpahiyana, Z., & Arifah, S. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri Remaja di SMPN 13 Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(1), 33. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(1\).33-38](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(1).33-38)
- Mudjiran, dkk. 2007. Perkembangan Peserta Didik: Bahan Pembelajaran untuk Tenaga Kependidikan Sekolah Menengah. Padang: UNP Press.
- Palomino, M. del C. P. (2017). An analysis of self-concept in students with compensatory education needs for developing a mindfulness-based psychoeducational program. *SAGE Open*, 7(2), 1–11. <https://doi.org/10.1177/2158244017708818>

- Papalia, D.E & S.W. Olds. (1993). *A Child’s World, Infancy Through Adolescence.. USA*: Mc. Graw-Hill, Inc.
- Pertiwi, D. Y., Y. Ibrahim, et al. (2016). "Hambatan Siswa dalam Mematuhi Peraturan Sekolah." *Konselor* 3(1): 29-34.
- Ramadhani, S. N., Ismanto, H. S., Lestari, F. W., & Paramartha, W. E. (2020). The Influence of Group Guidance Services with Simulation Game Techniques to Develop Self-Concept. *Bisma The Journal of Counseling*, 4(3), 254-259.
- Rianto, T. (2019). *Cara Cepat Menguasai Bahasa Indonesia SMA/MA Kelas X, XI, XII*. Jakarta, Indonesia: PT Bumi Aksara.
- Rubie-Davies, C. M., & Lee, K. (2013). Selfconcept of students in higher education: Are there differences by faculty and gender? *Educational Studies*, 39(1), 56–67.
<https://doi.org/10.1080/03055698.2012.671513>
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407–441.
<https://doi.org/10.3102/00346543046003407>
- Wahono, Mafrukhi, dan Sawali. (2013). *Mahir Berbahasa Indonesia untuk SMP/MTS Kelas VII*. Jakarta: Erlangga
- Zabadi, F. dan Sutejo. (2014). *Bahasa Indonesia Wahana Pengetahuan untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Zhang, X., & Li, C. (2010). The study of university students’ self-concept. *International Education Studies*, 3(1). <https://doi.org/10.5539/ies.v3n1p83>