

## KONSEP DAN TEKNIK PENGENALAN DIRI

**Avin Fadilla Helmi**

Baik dalam situasi kerja maupun pergaulan sehari-hari sering ditemui orang yang terlalu percaya diri atau terlalu rendah menilai dirinya. Di sisi lain, ada juga yang lebih mampu melihat kesalahan-kesalahan orang lain daripada kesalahan dirinya. Seperti yang dinyatakan oleh pepatah kuno bahwa *Gajah di pelupuk mata tidak tampak, semut di seberang lautan tampak*. Mengapa hal itu terjadi ? Bagaimana mengatasinya?

Sejak kurang lebih 4 abad sebelum masehi, filsuf besar, Socrates dari Yunani mengatakan: *Kenalilah diri sendiri* (lihat Koentjoro, 1989). Pengenalan diri merupakan kemampuan seseorang untuk melihat kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya sehingga dapat melakukan respon yang tepat terhadap tuntutan yang muncul dari dalam maupun dari luar. Pengenalan diri ini dikatakan Noesjirwan (lihat Koentjoro, 1989) merupakan langkah yang diperlukan orang untuk dapat menjalankan kehidupan ini secara efektif. Kekuatan-kekuatan yang ada pada diri merupakan aset dalam kehidupan sehari-hari, namun demikian apabila kekuatan-kekuatan ini tidak disadari maka kesempatan untuk mengaktualisasikan diri akan hilang. Demikian halnya dengan kelemahan-kelemahan yang ada pada diri seseorang. Kelemahan-kelemahan yang tidak disadari, tidak hanya merugikan diri sendiri tetapi juga dapat menyusahkan orang lain. Ada orang yang tidak tahu bahwa dirinya orang terlalu percaya diri sehingga dia merasa lebih mampu, sementara orang lain menganggap bahwa kemampuannya 'biasa-biasa' saja.

Pengenalan diri adalah salah satu cara untuk membentuk konsep diri. Konsep diri (Grinder, 1978) merupakan persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri, baik secara fisik, psikis, sosial, maupun moral. Persepsi tersebut meliputi sesuatu yang dicita-citakan maupun keadaan yang sesungguhnya. Aspek fisik yang dipersepsi meliputi penilaian terhadap tubuh, pakaian, benda miliknya dsb. Aspek sosial meliputi bagaimana peranan sosial dalam masyarakat. Sementara aspek moral meliputi nilai dan prinsip yang memberi arti dan arah dalam kehidupan seseorang.

Konsep diri positif pada akhirnya akan membentuk harga diri yang kuat. Harga diri merupakan penilaian tentang keberartian diri dan nilai seseorang yang didasarkan atas proses pembuatan konsep dan pengumpulan informasi tentang diri beserta pengalamannya (Johnson & Johnson, 1991). Oleh karenanya, orang dengan konsep diri positif akan lebih tepat memberikan nilai keberartian dirinya. Orang dengan harga diri rendah menyebabkan kurang percaya diri, sehingga tidak efektif dalam pergaulan sosial.

Untuk mencapai suatu tahap kesadaran diri, orang membutuhkan pengalaman dan interaksi sosial. Seseorang dapat mengemukakan pikiran, perasaan, ide, atau kekesalan pada orang lain dengan harapan orang lain akan memberikan perhatian atau umpan balik pada dirinya. Salah satu upaya mengenal lebih jauh tentang diri melalui teknik pengenalan diri yaitu *Jendela Johari*.

## **JENDELA JOHARI**

Joseph Luft dan Harrington Ingham (lihat Higgins, 1982), mengembangkan konsep *Johari Window* sebagai perwujudan bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain yang digambarkan sebagai sebuah jendela. 'Jendela' tersebut terdiri dari matrik 4 sel, masing-masing sel menunjukkan daerah *self* (diri) baik yang terbuka maupun yang disembunyikan. Keempat sel tersebut adalah daerah publik, daerah buta, daerah tersembunyi, dan daerah yang tidak disadari. Berikut ini disajikan gambar ke 4 sel tersebut.

	Tahu tentang diri	Tidak tahu tentang diri
Diketahui orang lain	Daerah Publik (Publik Area) A	Daerah Buta (Blind Area) B
Tidak diketahui orang lain	Daerah Tersembunyi (Hidden Area) C	Daerah yang tidak Disadari (Unconscious Area) D

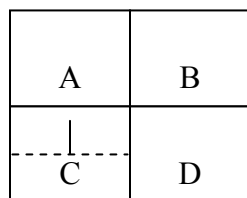
yang dimaknai dengan daerah publik adalah daerah yang memuat hal-hal yang diketahui oleh dirinya dan orang lain. Daerah buta adalah daerah yang memuat hal-hal yang diketahui oleh orang lain tetapi tidak diketahui oleh dirinya. Dalam berhubungan interpersonal, orang ini lebih memahami orang lain tetapi tidak mampu memahami tentang diri, sehingga orang ini seringkali menyinggung perasaan orang lain dengan tidak sengaja. Daerah tersembunyi adalah daerah yang memuat hal-hal yang diketahui oleh diri sendiri tetapi tidak diketahui oleh orang lain. Dalam daerah ini, orang menyembunyikan/menutup dirinya. Informasi tentang dirinya disimpan rapat-rapat. Daerah yang tidak disadari membuat bagian kepribadian yang direpres dalam ketidaksadaran, yang tidak diketahui baik oleh diri sendiri maupun orang lain. Namun demikian ketidaksadaran ini kemungkinan bisa muncul.

Oleh karena adanya perbedaan individual, maka besarnya masing-masing daerah pada seseorang berbeda dengan orang lain. Gambaran kepribadian di bawah ini dapat memberikan contoh mengenai daerah-daerah dalam Jendela Johari.

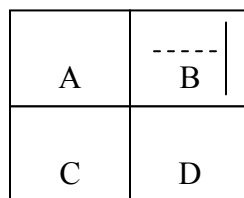
*Siti, gadis pemalu, ia selalu sulit menjalin pergaulan. Sangat jarang ia dapat menceritakan perasaan, keinginan, dan fikiran-fikiran yang ada pada dirinya. Akibatnya, ia kurang dikenal oleh teman sepergaulannya.*

Kemungkinan besar, Siti mempunyai daerah publik (A) yang kecil, sedangkan daerah yang tersembunyi lebih besar (C) atau Siti mempunyai daerah buta yang lebih besar (B), sebab kelebihan yang merupakan aset bagi dirinya tidak disadarinya atau dilihat orang lain.

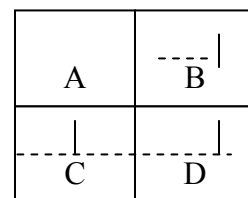
Pengenalan diri dapat dilakukan melalui 2 tahap, yaitu tahap pengungkapan diri (*self-disclosure*) dan tahap menerima umpan balik. Tahap pengungkapan diri, orang memperluas daerah C (lihat gambar 2), sedangkan untuk memperluas daerah B dibutuhkan umpan balik dari orang lain (lihat gambar 3). Akhirnya, ia akan mempunyai daerah publik (A) yang semakin luas (lihat gambar 4).



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

Semakin luas daerah A dapat dikatakan seseorang mempunyai konsep diri yang positif. Ia telah tahu, baik dalam kuantitas maupun kualitas, kekuatan dan kelemahan dirinya. Orang semakin bebas untuk menentukan langkahnya, topeng-topeng yang dipakainya semakin terkuak dan ditinggalkannya. Ia menjadi pribadi yang matang, percaya diri, tidak takut menghadapi kegagalan, dan siap menghadapi tantangan.

Upaya pengenalan diri pada dasarnya dapat dijelaskan dari teori persepsi diri (*self-perception*), teori perbandingan sosial (*social comparison theory*) (Brigham, 1991) maupun umpan balik orang lain.

Teori persepsi diri menyatakan bahwa seseorang memahami sikap dan emosinya sebagian melalui pengamatan yang dilakukan terhadap perilakunya atau lingkungan dimana perilaku itu terjadi. Melalui metode 'instrospeksi' orang akan mengerti apa yang dilakukan dan bagaimana seseorang merasakan dan bereaksi.

Teori perbandingan sosial menyatakan bahwa untuk menilai dengan tepat pikiran, perasaan dan perilaku dilakukan dengan cara membandingkan dengan orang lain. Permasalahannya adalah orang seperti apa yang dijadikan standar atau pembanding? Dikatakan Brigham (1991), pada umumnya yang dijadikan perbandingan adalah orang yang dinilai mempunyai kesamaan atribut dengannya, misalnya sama dalam usia, jenis kelamin, atau pengalaman. Melalui perbandingan sikap, emosi, atribut, dan kemampuan dengan kelompok acuan, seseorang memperoleh persamaan dan keunikan diri. Oleh karenanya, melalui perbandingan sosial, orang tidak hanya mendapatkan penilaian diri saja, tetapi juga pengembangan pribadi.

Cara ke tiga yang dapat ditempuh untuk lebih mengenal diri melalui bantuan orang lain dengan cara meminta umpan balik yaitu bagaimana orang lain memandang kita dan bagaimana mereka bereaksi terhadap perilaku kita.

Berikut ini akan diuraikan teknik pengenalan diri yaitu pengungkapan diri dan menerima umpan balik.

## **PENGUNGKAPAN DIRI**

Konsep pengungkapan diri pertama kali dipopulerkan oleh Sidney M. Jourard pada tahun 1971 (lihat Higgins, 1982). Pengungkapan diri didefinisikan sebagai aktivitas yang mengungkapkan bagaimana anda sedang bereaksi pada suatu situasi yang terjadi pada saat itu dan memberikan informasi mengenai pengalaman masa lalu yang masih relevan untuk memahami reaksi yang terjadi pada saat itu. Reaksi-reaksi pada orang atau peristiwa tidak sebanyak/sedalam fakta yang dirasakan. Menjadi orang yang mengungkapkan diri berarti membagi pada orang lain bagaimana merasakan peristiwa yang baru saja terjadi, dan *bukan mengungkapkan secara detil pengalaman hidup di masa lalu* (Johnson, 1993). Orang dapat mengetahui dan memahami orang lain, tidak perlu mengetahui pengalaman masa lalunya tetapi lebih pada bagaimana ia melakukan reaksi pada saat itu. Pengalaman masa lalu akan membantu sejauh memperjelas mengapa seseorang melakukan tindakan dengan suatu cara tertentu.

Oleh karena pengungkapan diri merupakan perilaku pengungkapan diri secara jujur, *keberanian mengambil resiko* membuka topen merupakan salah satu prasyarat yang harus dimiliki. Seringkali orang merasa kurang aman untuk mengungkapkan dirinya dan lebih senang berlindung dibalik topeng. Muncul kekhawatiran seperti *jangan-jangan saya ditolak, jangan-jangan saya dijadikan bahan tertawaan, jangan-jangan saya diketahui belang saya oleh suami saya, teman saya, ataukah oleh anak saya*. Padahal melalui pengungkapan diri, pribadi akan semakin berkembang.

Dengan memberikan kepercayaan pada orang lain dalam mengungkapkan diri berarti memberikan umpan balik bagi tumbuhnya kepercayaan orang lain pada dirinya. Semakin seseorang membuka diri, semakin orang lain cenderung membuka dirinya. Akibatnya, hubungan yang terjalin semakin akrab, semakin merasa diterima, dan semakin saling mendukung. Dikatakan oleh Johnson (1993), bahkan dalam situasi dimana orang lain menentangnya, ia masih tetap dapat mengekspresikan penerimaan orang lain dan ketidaksetujuan cara yang ia gunakan.

Permasalahannya, dalam situasi apa dan bagaimana orang dapat mengungkapkan dirinya?

Dikatakan oleh Johnson (1993), bahwa ketepatan dalam mengungkapkan diri akan muncul dalam beberapa peristiwa sebagai berikut :

- a. Hubungan yang sedang berjalan adalah hubungan yang masih berlangsung
- b. Hubungan yang bersifat timbal balik, artinya ketika orang mengungkapkan tentang dirinya pada orang lain, ia mempunyai harapan orang tersebut juga akan mengungkapkan dirinya. Ketika seseorang tidak menunjukkan reaksi untuk mengungkapkan dirinya, maka disarankan untuk membatasi dalam pengungkapan diri.
- c. Hubungan yang sifatnya bertahap sesuai dengan kedalaman hubungan sosial yang sedang berlangsung. Misalnya pada awal perkenalan, orang hanya menceritakan mengenai hal-hal yang umum saja seperti pekerjaan atau hobi, pada masa selanjutnya orang akan mengungkapkan mengenai hal-hal yang bersifat personal.
- d. Hal-hal yang diungkapkan lebih mengenai sesuatu yang terjadi dalam dan antar orang dalam situasi saat ini.
- e. Pengungkapan diri dilakukan apabila semakin mendorong menciptakan perbaikan kualitas hubungan. Pada orang-orang tertentu tidak suka jika diberi ungkapan dari orang lain, sebab dapat menyebabkan distress.

## **UMPAN BALIK**

Jika mengingat kembali pada konsep Jendela Johari, terdapat daerah buta yaitu daerah yang memuat hal-hal yang diketahui oleh orang lain tetapi tidak diketahui oleh dirinya. Memperkecil daerah buta dan memperluas daerah publik merupakan upaya untuk meningkatkan kesadaran tentang diri. Adapun cara yang dapat ditempuh melalui umpan balik dari orang lain. Umpan balik dikatakan oleh Johnson (1993) ditujukan untuk membuktikan informasi yang konstruktif dalam rangka membantu seseorang untuk menjadi sadar bagaimana perilaku seseorang mempengaruhi orang lain. Dengan demikian,

umpan balik tersebut akan membantu seseorang mengubah perilaku sehingga orang menjadi lebih produktif.

Pada dasarnya orang menyukai pada seseorang yang senang memberikan umpan balik, sebaliknya umpan balik diberikan ketika seseorang sudah dapat mengungkapkan dirinya. Ketika orang belum merasa siap diberikan umpan balik, umpan balik justru menjadi bumerang. Artinya, orang yang diberikan masukan akan merasa ditelanjangi, digurui, diremehkan, ataupun merasa tidak dihargai. *Umpan balik bersifat motivasional bagiorang lain*. Oleh karenanya, dalam memberikan umpan balik perlu diperhatikan hal-hal berikut ini ( dalam Johnson, 1993):

- a. Umpan balik lebih difokuskan pada perilaku seseorang dan bukan pada kepribadiannya. Lebih baik mengatakan “ *Anda berbicara terlalu banyak*” daripada “ *Anda seorang yang bermulut besar*”.
- b. Umpan balik lebih difokuskan dalam bentuk deskripsi daripada dalam bentuk penilaian. Lebih baik mengatakan “ *Suara anda terlalu pelan*” daripada “*Anda seorang pembicara yang membosankan*”.
- c. Umpan balik lebih difokuskan pada situasi yang spesifik daripada perilaku yang abstrak. Lebih baik mengatakan “*Kadang-kadang wajah anda cemberut*” daripada mengatakan “*Ketika anda berbicara dengan Aga, wajah anda terlihat cemberut*”.
- d. Umpan balik lebih difokuskan pada ‘disini’ dan ‘sekarang’. Umpan balik diberikan sesegera mungkin, sehingga orang yang diberi umpan balik langsung mengerti apa yang dimaksudkan.
- e. Umpan balik lebih bersifat membagi perasaan dan persepsi daripada memberikan nasihat. Tujuan memberikan umpan balik adaah sebatas pada masukan, oleh karenanya keputusan tetap ditangan yang bersangkutan. Dengan cara berbagi rasa orang merasa diberi kebebasan untuk menentukan pilihannya.
- f. Umpan balik tidak bersifat memaksa. Umpan balik diberikan untuk membantu seseorang menjadi lebih sadar dan memperbaiki kesadaran diri pada orang lain. Umpan balik diberikan hanya kepada orang yang dipersepsikan mampu menerima umpan balik tersebut. Umpan balik bukanlah kebutuhan si pemberi. *Jika orang lain merasa tidak membutuhkan atau tidak bisa menerima umpan balik, tidak selayaknya memaksakan umpan balik tersebut*.
- g. Batasi umpan balik yang diberikan. Pemberian umpan balik yang berlebih menyebabkan orang merasa *overload* sehingga umpan balik akan mubazir saja.
- h. Umpan alik difokuskan pada perilaku orang yang dapat diubah.

## **PENUTUP**

Setelah seseorang melakukan upaya mengenali kekuatan dan kelemahan diri, aka orang akan menyadari *siapa saya?* Hal itu bukan akhir dari apa yang akan dilakukan dalam hidup ini. Mengenal diri bukanlah tujuan. Pengenalan diri adalah sebagai wahana (sarana) untuk mencapai tujuan hidup. Oleh karenanya, setelah seseorang dapat menjawab pertanyaan *siapa saya?* maka pertanyaan selanjutnya adalah *saya ingin menjadi siapa?* Jawaban atas pertanyaan tersebut tentunya beragam, sesuai dengan peran-peran yang dimainkannya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Brigham, J. C. 1991. *Social Psychology*. New York : Harper Collins Publisher.
- Grinder, A. 1978. *Adolescence*. New York : John Willey & Sons.
- Helmi, A. F. Dan Ramdhani, N. 1992. *Konsep Diri dan Kemampuan Bergaul*. Laporan Penelitian. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Higgins, J.M. 1982. *Human Relations. Concepts and Skills*. New York : Random House, Inc.
- Johnson, D.W & Johnson, J.P. 1991. *Joining Together. Group Theory and Group Skills*. Fourth Edition. New York : Perntice-Hall, Inc.
- Johnson, D.W. 1993 *Reaching Out : Interpersonal Effeciveness and Self-actualization*. Boston : Allyn and Bacon.
- Koentjoro. 1989. *Konsep Pengenalan Diri dalam AMT. Makalah*. Dalam Modul Pelatihan AMT. Jurusan Psikologi Sosial UGM, dalam rangka Lustrum V Fak. Psikologi UGM, Yogyakarta.