

PENGUNAAN TEORI KONSEP DIRI SEBAGAI INTERVENSI PEKERJA SOSIAL UNTUK PENANGANAN PADA PERMASALAHAN PSIKOLOGIS REMAJA

Fathur Zainullah¹ Cinta Regyna² Febita Laras³ Eka Ayu⁴ Ainur Fadia⁵
Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Universitas Jember

ABSTRAK

Intervensi pekerja sosial menggunakan teori konsep diri merupakan salah satu penanganan yang efisien untuk menangani permasalahan psikologis remaja, yang mana sebagian besar permasalahan remaja generasi milineal dan generasi Z ialah krisis identitas terhadap dirinya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah seberapa efisien penerapan konsep diri dalam intervensi pekerja sosial untuk penanganan pada psikis remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini penulis menggunakan metode studi literatur melalui jurnal-jurnal dari peneliti sebelumnya. Hasil yang didapatkan, seorang individu yang mengalami krisis identitas dlam sudut pandang kesejahteraan, individu tersebut dapat dikategorikan sebagai individu yang belum sejahtera secara psikologis. Factor yang mempengaruhi konsep diri pada diri individu adalah interaksi sosial, pengalaman hidup, peran dan nilai budaya, evaluasi dari orang lain, perkembangan psikologis, serta dari tuntutan dari orang sekitar. Kesimpulan dari penulisan artikel ini adalah bahwasannya teori konsep diri dapat digunakan sebagai salah satu cara dalam intervensi pekerjaan sosial untuk membangun kesadaran terhadap individu akan kekurangan dan kelebihan individu tersebut agar dapat berfungsi sosial kembali dengan baik dan dapat dikatakan sebagai individu yang sejahtera secara psikis.

KATA KUNCI: Konsep Diri, Kesejahteraan Sosial, Intervensi.

ABSTRACT

Social worker intervention using self-concept theory is an efficient treatment for dealing with teenagers' psychological problems, where most of the problems of millennial generation and generation Z teenagers are identity crises regarding themselves. This research aims to examine how efficient self-concept is in social worker interventions for psychological treatment of adolescents. The method used in this research is that the author uses a literature study method through journals from previous researchers. The results obtained are that an individual who experiences an identity crisis from a welfare perspective can be categorized as an individual who is not psychologically prosperous. Factors that influence an individual's self-concept are social interactions, life experiences, cultural roles and values, evaluations from other people, psychological development, and demands from those around them. The conclusion from writing this article is that self-concept theory can be used as a way of social work intervention to build awareness in individuals of their strengths and weaknesses so that they can function socially well again and can be said to be psychologically prosperous individuals.

KEYWORDS: Self Concept, Social Welfare, Intervention.

PENDAHULUAN

Banyak generasi muda khususnya generasi milenial dan generasi Z yang merasa pressure terhadap dirinya sendiri. Perasaan pressure tersebut diakibatkan karena kebanyakan dari generasi muda tersebut tidak mengetahui mengenai dirinya sendiri. Fakta relevan di lapangan, dimana banyak generasi milenial dan generasi Z mengeluhkan di media sosial bahwa dirinya merasa tidak berguna, dan menganggap dirinya sendiri menjadi beban keluarga.

Laman media sosial seperti Tiktok Twitter, Instagram, Facebook, dsb dipenuhi dengan algoritma for your page ulasan galau mengenai dirinya sendiri yang tidak bisa apa-apa meskipun sudah menginjak usia dewasa. Bahkan tidak jarang juga yang merasa depresi karena pikiran yang terlalu kalut untuk dapat memahami dirinya sendiri. Belum lagi tekanan dari lingkungan sekitar yang menuntut individu tersebut untuk menjadi individu yang pintar dan sukses.

Perasaan pressure serta adanya tuntutan dari lingkungan sekitar merupakan latar belakang besarnya permasalahan kesehatan mental, akibat ketidakmampuan individu dalam mengenali dirinya sendiri, yang terkait dengan karakteristik apa yang membuatnya berbeda dari orang lain, kelebihan apa yang dimiliki, serta kekurangan apa yang menjadikan dasar individu untuk tumbuh dan berkembang menjadi individu yang baik dan diterima oleh lingkungan sekitar.

Berdasarkan website resmi kementerian kesehatan Indonesia, masalah kesehatan mental menjadi masalah yang sangat memprihatinkan di Indonesia dengan perolehan data tahun 2021, lebih dari 19 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami depresi berat. Padahal jumlah penduduk Indonesia dengan rentan 15-30 tahun berjumlah 46,199,611 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2021).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik diatas, dapat diketahui bahwasanya sebagian besar generasi milenial dan generasi Z memiliki permasalahan kesehatan mental yang

tentunya berkaitan dengan ketidaksejahteraan secara psikologis. Hal ini menunjukkan bahwasanya kesejahteraan psikologis masih belum didapatkan oleh sebagian besar generasi milenial dan generasi Z.

Berdasarkan uraian di atas, maka pengetahuan akan kepribadian begitu dipentingkan bagi setiap individu sebagai kunci untuk memperoleh kesejahteraan psikologis agar dapat tumbuh dan berkembang secara positif. Atas dasar inilah, peneliti tertarik untuk menjadikan permasalahan akan ketidaktahuan mengenai kepribadian diri sendiri sebagai tema bahasan, serta sebagai pemenuhan tugas untuk pembuatan mata kuliah Psikologi untuk Kesejahteraan Sosial.

METODE

Studi literatur adalah sebuah proses yang melibatkan pengumpulan, peninjauan, dan analisis berbagai sumber tertulis yang berhubungan dengan topik penelitian tertentu. Tujuan dari studi ini adalah untuk memahami dan mengevaluasi pengetahuan yang sudah ada mengenai topik tersebut, menemukan kesenjangan atau kekurangan dalam pengetahuan yang ada, dan menetapkan konteks atau dasar bagi penelitian yang akan dilakukan.

Dalam melakukan studi literatur, peneliti mengumpulkan informasi dari berbagai sumber yang kredibel seperti buku, artikel jurnal, tesis, disertasi, dan laporan penelitian. Persiapan dalam penelitian ini serupa dengan penelitian lainnya, tetapi sumber data dan metode pengumpulannya berbeda, yaitu melalui pustaka dengan membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian dari artikel hasil penelitian yang relevan.

Penelitian studi literatur ini menganalisis data dengan cermat dan mendalam untuk mendapatkan hasil yang objektif mengenai penggunaan teori konsep diri sebagai intervensi pekerja sosial dalam menangani masalah kondisi psikis remaja. Data yang dikumpulkan adalah data sekunder, yang terdiri dari hasil-hasil penelitian seperti buku, jurnal, artikel, situs internet, dan lainnya yang relevan dengan penelitian tersebut.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi (content analysis). Proses analisis dimulai dengan menelaah hasil penelitian yang paling relevan, lalu yang relevan, dan cukup relevan. Peneliti juga mempertimbangkan tahun penelitian, dimulai dari yang paling mutakhir hingga yang lebih lama. Setiap abstrak penelitian dibaca terlebih dahulu untuk menilai apakah masalah yang dibahas sesuai dengan yang hendak dipecahkan dalam penelitian. Selanjutnya, bagian-bagian penting dan relevan dicatat untuk mendukung penelitian tersebut.

HASIL

Judul "penggunaan Teori Konsep Diri Sebagai Intervensi Pekerja Sosial Untuk Penanganan Pada Permasalahan Psikis Remaja" mengandung makna yang mendalam tentang pentingnya pemahaman akan diri individu dalam konteks kesejahteraan sosial secara menyeluruh. Pembangunan konsep diri merujuk pada pemahaman yang mendalam tentang identitas, nilai-nilai, minat, dan kepribadian yang menjadi aspek paling dominan dalam membangun konsep diri individu. Dalam konteks ini, memaknai pembangunan konsep diri berarti tidak hanya mengenali kepribadian individu secara sekilas, tetapi juga memahami aspek-aspek lainnya, implikasi dan dampaknya terhadap dinamika sosial yang lebih luas.

Pertama, pembangunan konsep diri memungkinkan individu untuk lebih memahami dirinya sendiri dengan cara berinteraksi kepada masyarakat di sekitarnya. Dengan memahami konsep dirinya yang meliputi karakteristik, kecenderungan, dan nilai-nilai individu, maka individu akan merespons kebutuhan dan preferensinya dengan lebih baik. Atas dasar itulah nantinya akan tercipta lingkungan yang mendukung akan pembangunan konsep diri individu.

Kedua, memaknai pembangunan konsep diri individu juga menyoroti pentingnya kesadaran akan keanekaragaman dalam masyarakat. Setiap individu memiliki latar belakang, pengalaman, dan perspektif yang unik, dan pemahaman yang berbeda-beda. Dengan mengetahui akan pentingnya pembangunan konsep diri pada setiap Mahasiswa Sarjana Ilmu Kesejahteraan Sosial Universitas Jember

individu, maka di dalam kehidupan masyarakat seorang individu akan terbiasa untuk menghargai dan menghormati individu lainnya. Ketika perilaku seorang individu terbiasa menghargai dan menghormati individu lainnya, maka terciptalah lingkungan yang inklusif dan berdaya, di mana setiap individu merasa dihargai dan didukung.

Terakhir, memaknai pembangunan konsep diri individu juga menekankan pada pentingnya kolaborasi dan kerjasama antarindividu. Dengan memahami keunikan dan potensi masing-masing individu, seorang individu akan dapat membangun hubungan yang kuat dan saling mendukung dalam masyarakat. Kolaborasi ini merupakan kunci untuk menciptakan kesejahteraan sosial yang berkelanjutan, di mana setiap individu dapat tumbuh dan berkembang secara maksimal.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, diketahui bahwasanya pekerja sosial berkontribusi besar dalam membantu individu untuk memupuk pengetahuan konsep diri pada seorang individu yang masih belum mengetahui mengenai dirinya sendiri. Pekerja sosial berperan dalam melaksanakan tugasnya dengan menggunakan intervensi pembangunan konsep diri pada individu yang masih "Abu-abu" mengenai dirinya sendiri.

Judul yang digunakan penulis dalam paper ini, bertujuan untuk mengajak individu agar lebih mendalami mengenai pentingnya pembangunan konsep diri individu dan menghubungkannya dengan upaya menciptakan masyarakat yang lebih inklusif, berdaya, dan sejahtera secara keseluruhan. Ini menunjukkan bahwa pembangunan konsep diri individu tidak hanya relevan dalam konteks pribadi, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup masyarakat secara luas.

PEMBAHASAN

Penggunaan teori konsep diri sebagai intervensi pekerja sosial, untuk penanganan masalah psikis remaja menyoroti hubungan yang kompleks antara pemahaman diri individu dan dampaknya terhadap kesejahteraan sosial secara luas. Konsep diri, sebagai pandangan individu terhadap dirinya sendiri, mencakup pemahaman

mendalam tentang nilai-nilai, minat, tujuan, dan identitas yang membentuk kepribadian individu.

Dalam konteks ini, pemahaman diri yang kuat dan autentik memungkinkan individu untuk menavigasi kehidupan dengan lebih baik, mengelola emosi, dan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Ketika individu memiliki pengetahuan yang mendalam tentang kepribadian mereka, mereka cenderung lebih mampu berkontribusi secara positif pada lingkungan sosial mereka.

Mereka dapat lebih baik memahami kebutuhan dan perspektif orang lain, menghargai keragaman, dan bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang inklusif dan berdaya. Dengan demikian, pengetahuan tentang kepribadian individu memainkan peran penting dalam membentuk dinamika sosial yang berkelanjutan dan memengaruhi kesejahteraan sosial secara keseluruhan. Ini menunjukkan bahwa upaya untuk memahami dan menerapkan pengetahuan tentang kepribadian individu dapat menjadi kunci dalam menciptakan masyarakat yang lebih harmonis, adil, dan berdaya.

Banyak generasi muda khususnya generasi milenial dan generasi Z yang merasa pressure terhadap dirinya sendiri. Perasaan pressure tersebut diakibatkan karena kebanyakan dari generasi muda tersebut tidak mengetahui mengenai dirinya sendiri. Fakta relevan di lapangan, dimana banyak generasi milenial dan generasi z mengeluhkan di media sosial bahwa dirinya merasa tidak berguna, dan menganggap dirinya sendiri menjadi beban keluarga.

Laman media sosial seperti Tiktok Twitter, Instagram, Facebook, dsb dipenuhi dengan algoritma for your page ulasan galau mengenai dirinya sendiri yang tidak bisa apa-apa meskipun sudah menginjak usia dewasa. Bahkan tidak jarang juga yang merasa depresi karena pikiran yang terlalu kalut untuk dapat memahami dirinya sendiri. Belum lagi tekanan dari lingkungan sekitar yang menuntut individu tersebut untuk menjadi individu yang pintar dan sukses.

Perasaan pressure serta adanya tuntutan dari lingkungan sekitar merupakan latar belakang

besarnya permasalahan kesehatan mental, akibat ketidakmampuan individu dalam mengenali dirinya sendiri, yang terkait dengan karakteristik apa yang membuatnya berbeda dari orang lain, kelebihan apa yang dimiliki, serta kekurangan apa yang menjadikan dasar individu untuk tumbuh dan berkembang menjadi individu yang baik dan diterima oleh lingkungan sekitar.

Berdasarkan website resmi kementerian kesehatan Indonesia, masalah kesehatan mental menjadi masalah yang sangat memprihatinkan di Indonesia dengan perolehan data tahun 2021, lebih dari 19 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami depresi berat. Padahal jumlah penduduk Indonesia dengan rentan 15-30 tahun berjumlah 46,199,611 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2021).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik diatas, dapat diketahui bahwasanya sebagian besar generasi milenial dan generasi z memiliki permasalahan kesehatan mental yang tentunya berkaitan dengan ketidaksejahteraan secara psikologis. Hal ini menunjukkan bahwasanya kesejahteraan psikologis masih belum didapatkan oleh sebagian besar generasi milenial dan generasi z.

Berdasarkan uraian di atas, maka pengetahuan akan kepribadian begitu dipentingkan bagi setiap individu sebagai kunci untuk memperoleh kesejahteraan psikologis agar dapat tumbuh dan berkembang secara positif. Atas dasar inilah, peneliti tertarik untuk menjadikan permasalahan akan ketidaktahuan mengenai kepribadian diri sendiri sebagai tema bahasan, serta sebagai pemenuhan tugas untuk pembuatan mata kuliah Psikologi untuk Kesejahteraan Sosial.

Konsep diri dan pengetahuan kepribadian memiliki keterkaitan yang signifikan dengan kesejahteraan sosial individu. Menurut James Marcia, seorang psikolog yang mengembangkan teori identitas, konsep diri yang jelas dan positif berperan penting dalam membentuk identitas yang kokoh dan memungkinkan individu untuk menavigasi kehidupan dengan lebih baik (Marcia, 1966). Konsep diri yang kuat dapat memberikan

dasar yang stabil bagi individu untuk menghadapi tantangan, mengelola stres, dan memperoleh kepuasan dari interaksi sosial.

Teori Konsep Diri dan Pengetahuan Kepribadian merupakan dua konsep psikologis yang memiliki keterkaitan yang signifikan dengan kesejahteraan sosial individu. Konsep diri mengacu pada cara individu memandang dan memahami diri mereka sendiri, termasuk identifikasi dengan berbagai peran, atribut, dan nilai-nilai yang mereka miliki. Sementara itu, pengetahuan kepribadian mencakup pemahaman individu tentang karakteristik, motivasi, dan pola perilaku yang membentuk identitas mereka.

Menurut James Marcia, seorang psikolog yang terkenal dengan teori perkembangan identitas remaja, konsep diri dan pengetahuan kepribadian berperan penting dalam membentuk kesejahteraan sosial individu. Marcia mengemukakan bahwa proses pencapaian identitas individu dapat memengaruhi kebahagiaan dan kesejahteraan mereka dalam masyarakat. Individu yang memiliki konsep diri yang kuat dan pengetahuan kepribadian yang baik cenderung memiliki kesejahteraan sosial yang lebih tinggi.

Individu dengan konsep diri yang positif merasa lebih percaya diri dalam hubungan sosial, memiliki keterampilan komunikasi yang lebih baik, dan mampu menangani konflik dengan lebih efektif. Mereka juga cenderung memiliki hubungan interpersonal yang lebih sehat dan membangun, serta lebih mampu mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari.

Di sisi lain, individu yang mengalami konflik dalam pencapaian identitas atau memiliki ketidakpastian tentang siapa mereka sebenarnya mungkin mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain dan merasa kurang puas dengan kehidupan mereka secara keseluruhan. Ketidakpastian identitas dapat menyebabkan stres psikologis dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial.

Pemahaman akan kepribadian juga memainkan peran kunci dalam kesejahteraan sosial. Menurut Gordon Allport, seorang psikolog kepribadian terkemuka, pengetahuan yang

mendalam tentang kepribadian membantu individu untuk memahami perilaku mereka sendiri dan orang lain, serta memfasilitasi interaksi sosial yang sehat dan produktif (Allport, 1937). Ketika seseorang memiliki pemahaman yang baik tentang kekuatan, kelemahan, dan preferensi mereka sendiri, mereka lebih mampu mengembangkan hubungan yang saling menguntungkan dengan orang lain dalam komunitas mereka.

Teori pemahaman akan kepribadian juga memainkan peran kunci dalam kesejahteraan sosial, seperti yang dijelaskan oleh Gordon Allport, seorang psikolog terkenal yang berfokus pada studi kepribadian. Menurut Allport, pemahaman yang mendalam tentang kepribadian individu dapat menjadi kunci untuk memahami bagaimana individu berinteraksi dengan dunia sekitarnya dan bagaimana mereka mencapai kesejahteraan sosial.

Menurut Allport, kepribadian merupakan hasil dari interaksi yang kompleks antara berbagai faktor internal dan eksternal, termasuk genetik, lingkungan, pengalaman hidup, dan nilai-nilai personal. Dalam pandangannya, setiap individu memiliki karakteristik kepribadian yang unik yang membentuk cara mereka berpikir, merasa, dan bertindak dalam berbagai situasi.

Pemahaman yang mendalam tentang kepribadian membantu individu untuk mengenali kekuatan, kelemahan, dan kebutuhan mereka sendiri serta orang lain di sekitar mereka. Hal ini memungkinkan mereka untuk berinteraksi secara lebih efektif dalam berbagai konteks sosial, termasuk hubungan interpersonal, pekerjaan, dan masyarakat secara keseluruhan. Pemahaman akan kepribadian juga membantu individu untuk mengelola emosi mereka dengan lebih baik, mengatasi konflik interpersonal, dan menciptakan hubungan yang lebih bermakna dengan orang lain. Ketika individu merasa diterima dan dipahami oleh orang lain, hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan sosial mereka secara keseluruhan.

Dalam konteks kesejahteraan sosial, konsep diri yang positif dan pengetahuan yang baik tentang kepribadian memberikan fondasi yang kokoh bagi individu untuk berkontribusi secara positif dalam masyarakat. Hal ini ditegaskan oleh Baumeister dan Leary dalam karya mereka tentang

kebutuhan akan afiliasi sosial dan rasa terhubung dengan orang lain (Baumeister & Leary, 1995). Ketika individu merasa diterima dan diakui oleh lingkungan sosial mereka, mereka cenderung merasa lebih puas dan bahagia dalam kehidupan sehari-hari.

Karya-karya ini menggarisbawahi pentingnya konsep diri yang sehat dan pemahaman yang mendalam tentang kepribadian dalam mencapai kesejahteraan sosial. Penelitian oleh Campbell, Trapnell, dan lainnya tentang kejelasan konsep diri juga menyoroti pentingnya keterkaitan antara konsep diri yang jelas dan kesejahteraan psikologis (Campbell et al., 1996).

Dalam rangka memperdalam pemahaman tentang hubungan ini, para peneliti dapat merujuk pada literatur yang mencakup aspek-aspek tersebut. Karya-karya seperti "Handbook of Self and Identity" yang diedit oleh Leary dan Tangney (2012) menyajikan pandangan komprehensif tentang konsep diri dan identitas, termasuk kaitannya dengan kesejahteraan sosial. Sementara itu, "Personality and Subjective Well-Being" oleh Diener (2009) memberikan wawasan tentang hubungan antara kepribadian dan kesejahteraan subjektif.

Pemahaman yang mendalam tentang konsep diri dan pengetahuan kepribadian tidak hanya penting bagi kesejahteraan individu, tetapi juga berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan dalam konteks masyarakat. Oleh karena itu, penelitian dan pemahaman yang terus berkembang dalam bidang ini dapat membantu mempromosikan kesejahteraan sosial yang lebih baik bagi semua individu.

Konsep diri merupakan fondasi psikologis yang penting bagi kesejahteraan individu. Ini bukan hanya sekadar gambaran tentang siapa kita, tetapi juga mencakup evaluasi, penilaian, dan pemahaman mendalam tentang identitas diri kita. Konsep diri yang positif dan sehat memainkan peran kunci dalam membentuk kesejahteraan mental dan emosional seseorang. Ketika seseorang memiliki pemahaman yang kuat tentang kekuatan, kelemahan, nilai-nilai, dan tujuan mereka, mereka cenderung lebih stabil secara emosional dan lebih siap menghadapi tantangan hidup.

Konsep diri yang positif juga memungkinkan seseorang untuk membuat keputusan yang lebih sehat dan sesuai dengan keinginan dan nilai-nilai mereka, membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain, dan mencapai tingkat kinerja yang lebih tinggi dalam berbagai aspek kehidupan. Selain itu, konsep diri yang positif juga membantu dalam pengembangan resiliensi, memungkinkan individu untuk pulih lebih cepat dari pengalaman negatif dan menghadapi masa depan dengan optimisme dan keyakinan. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk terus membangun dan memperkuat konsep diri mereka sebagai bagian dari perjalanan menuju kesejahteraan.

Konsep diri memiliki kolerasi yang erat dengan kesejahteraan individu. Ketika seseorang memiliki konsep diri yang positif, yaitu pemahaman yang kuat tentang identitas, nilai-nilai, dan potensi dirinya, mereka cenderung merasa lebih puas dengan kehidupan mereka secara keseluruhan.

Konsep diri yang positif memberikan fondasi yang kokoh untuk kesejahteraan mental, emosional, dan bahkan fisik seseorang. Individu dengan konsep diri yang kuat memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengatasi tantangan, mengelola stres, dan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Mereka juga cenderung memiliki tingkat motivasi yang tinggi untuk mencapai tujuan hidup mereka, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Di sisi lain, konsep diri yang negatif atau rendah dapat menyebabkan stres, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memperhatikan dan memperkuat konsep diri mereka melalui pemahaman diri yang mendalam, penghargaan terhadap kekuatan dan kelemahan mereka, serta peningkatan kesadaran akan nilai-nilai dan tujuan hidup mereka. Dengan begitu, mereka dapat memperkuat kesejahteraan mereka secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Konsep diri merupakan salah satu elemen konstruksi yang terdapat dalam ilmu psikologis. Teori konsep diri dapat digunakan sebagai salah satu cara dalam intervensi pekerjaan sosial untuk membangun kesadaran terhadap individu akan kekurangan dan kelebihan individu tersebut agar dapat berfungsi sosial kembali dengan baik dan dapat dikatakan sebagai individu yang sejahtera dari aspek psikologis.

Perkembangan psikologis mempengaruhi konsep diri dan pengetahuan diri karena melalui proses ini individu mulai membentuk pemahaman tentang siapa mereka, apa yang mereka sukai, dan bagaimana mereka berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Konsep diri yang positif memberikan fondasi yang kokoh untuk kesejahteraan mental, emosional, dan bahkan fisik seseorang.

Individu dengan konsep diri yang kuat memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengatasi tantangan, mengelola stres, dan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Mereka juga cenderung memiliki tingkat motivasi yang tinggi untuk mencapai tujuan hidup mereka, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Dengan menerapkan teori konsep diri pada individu atau klien dari pekerja sosial, individu tersebut akan lebih memahami dengan benar siapa diri mereka sebenarnya dan kepribadian serta sikap seperti apa yang harus diterapkan dalam dirinya. Pekerja sosial memiliki peran untuk membimbing dan memberi support kepada individu atau klien agar mereka tidak ragu terhadap potensi yang dimiliki, melainkan harus terus dikembangkan ke arah yang lebih positif sehingga klien dapat menemukan jati diri mereka yang sesungguhnya.

DAFTAR PUSTAKA

Allport, G. (1937). Pemahaman akan kepribadian juga memainkan peran kunci dalam kesejahteraan sosial.

Aulia, M. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. *Psikoborneo*, 549.

Badan Pusat Statistik. (2021). *Jumlah Penduduk Usia 15 tahun ke Atas Menurut Golongan Umur, 2021*. Retrieved from <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NzE1IzI=/jumlah-penduduk-usia-15-tahun-ke-atas-menurut-golongan-umur.html>

Dewi, Anton, & Ummu. (2018). SISTEM PAKAR DETEKSI KARAKTERISTIK DAN KEPERIBADIAN DIRI MENGGUNAKAN METODE FORWARD CHAINING. *Jurnal Informatika Merdeka Pauruan*, 34.

Lukmanul Hakim. (2022). *PENTINGNYA "KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS" DALAM DUNIA KERJA*. Retrieved from Universitas Teknologi Sumbawa: <https://uts.ac.id/2022/06/30/pentingnya-kesejahteraan-psikologis-dalam-dunia-kerja/>

Muryantinah, Sofia, & Avin. (2015). EFEKTIFITAS PELATIHAN PENGENALAN DIRI TERHADAP PENINGKATAN PENERIMAAN DIRI DAN HARGA DIRI. *JURNAL PSIKOLOGI*, 48.

Ratu, B. (2014). *Psikologi Humanistik (Carl Rogers) Dalam Bimbingan Dan Konseling*. *journal.untad.ac.id*, 10-18.

Tiffany. (2024). *Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri*. Retrieved from DosenPsikologi: <https://dosenpsikologi.com/faktor-yang-mempengaruhi-konsep-diri>