

## **Dinamika Konsep Diri Pada Individu dengan Self-esteem Rendah dalam Perspektif Teori Kepribadian**

**Miftahul Nafisah<sup>1</sup>, Sri Nurhayati Selian<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Aceh, Aceh, Indonesia

Email: [miftahulnafisah66@gmail.com](mailto:miftahulnafisah66@gmail.com)<sup>1</sup>, [seliansrinurhayati@gmail.com](mailto:seliansrinurhayati@gmail.com)<sup>2</sup>

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika konsep diri pada individu dengan *self-esteem* rendah dalam perspektif teori kepribadian. Konsep diri merupakan aspek penting dalam pembentukan kepribadian yang memengaruhi cara individu memandang dirinya serta berinteraksi dengan lingkungan. Individu dengan *self-esteem* rendah cenderung memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri, yang dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis untuk menggali pengalaman subjektif individu secara mendalam. Subjek penelitian berjumlah tiga orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria memiliki *self-esteem* rendah. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika konsep diri pada individu dengan *self-esteem* rendah dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, terutama pengalaman penolakan, kritik negatif, serta perbandingan sosial. Individu cenderung mengembangkan konsep diri negatif yang ditandai dengan perasaan tidak berharga, kurang percaya diri, serta ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Namun demikian, ditemukan adanya upaya individu dalam membangun pemahaman diri yang lebih positif melalui refleksi diri dan dukungan sosial. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami dinamika psikologis individu dengan *self-esteem* rendah serta dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi psikologis yang lebih efektif.

**Kata kunci : Dinamika Psikologis, Konsep Diri, Penelitian Kualitatif, Self-Esteem Rendah, Teori Kepribadian**

### **Pendahuluan**

Konsep diri merupakan salah satu aspek fundamental dalam pembentukan kepribadian individu. Konsep diri merujuk pada cara individu memandang, menilai, dan memahami dirinya sendiri yang terbentuk melalui pengalaman hidup, interaksi sosial, serta proses refleksi diri yang berlangsung secara terus-menerus (Selian et al., 2025). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan hasil evaluasi individu terhadap dirinya yang terbentuk melalui pengalaman dan interaksi sosial serta memengaruhi perilaku dan penyesuaian diri. Dalam



konteks psikologi kepribadian, konsep diri berperan penting dalam menentukan bagaimana individu menafsirkan pengalaman, mengambil keputusan, serta merespons berbagai situasi dalam kehidupannya. Individu dengan konsep diri yang positif cenderung memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri, mampu menerima kekurangan yang dimiliki, serta memiliki orientasi yang lebih adaptif terhadap berbagai tantangan kehidupan. Sebaliknya, individu dengan konsep diri yang negatif seringkali memandang dirinya secara tidak berharga, meragukan kemampuan diri, dan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.

Salah satu faktor yang memiliki keterkaitan erat dengan konsep diri adalah *self-esteem* atau harga diri. *Self-esteem* merupakan evaluasi individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya sendiri. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi biasanya memiliki rasa percaya diri, mampu menerima diri secara realistis, serta memiliki pandangan positif terhadap potensi yang dimilikinya. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* rendah cenderung memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri, merasa tidak kompeten, serta seringkali mengalami perasaan tidak berharga atau inferior dibandingkan dengan orang lain (Nazariskina & Selian, 2025). Kondisi *self-esteem* yang rendah tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis individu, tetapi juga dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan seperti relasi sosial, performa akademik maupun profesional, serta kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Berbagai penelitian dalam bidang psikologi menunjukkan bahwa *self-esteem* rendah seringkali berkaitan dengan munculnya berbagai permasalahan psikologis seperti kecemasan, depresi, perasaan tidak aman, serta kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Individu dengan *self-esteem* rendah juga cenderung memiliki pola pikir negatif terhadap diri sendiri, termasuk keyakinan bahwa dirinya tidak mampu, tidak layak, atau tidak memiliki nilai yang berarti dalam lingkungan sosialnya (Suhron, 2016). Pola pemikiran tersebut secara bertahap dapat membentuk konsep diri yang maladaptif, sehingga memengaruhi cara individu memandang dirinya serta menafsirkan

pengalaman hidup yang dialaminya. Dalam perspektif teori kepribadian, dinamika konsep diri dapat dipahami melalui berbagai pendekatan teoritis yang menekankan pentingnya pengalaman subjektif individu dalam membentuk identitas diri. Teori humanistik, misalnya, menekankan bahwa konsep diri berkembang melalui interaksi antara pengalaman aktual individu dengan kebutuhan akan penerimaan dan penghargaan dari lingkungan sosial. Ketika individu tidak mendapatkan penerimaan yang memadai, maka dapat muncul ketidaksesuaian antara diri yang ideal dan diri yang nyata, yang pada akhirnya dapat memicu berkembangnya konsep diri negatif dan *self-esteem* yang rendah. Selain itu, teori kognitif sosial juga menjelaskan bahwa persepsi individu terhadap dirinya dipengaruhi oleh proses kognitif, pengalaman sosial, serta interpretasi terhadap umpan balik yang diberikan oleh lingkungan.

Dinamika konsep diri pada individu dengan *self-esteem* rendah merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal dapat berupa pengalaman masa lalu, pola pikir, serta cara individu mengevaluasi dirinya sendiri (Sukweenadhi, 2023). Sementara itu, faktor eksternal dapat meliputi pengalaman interpersonal, pola pengasuhan dalam keluarga, tekanan sosial, serta standar sosial yang berkembang dalam masyarakat. Interaksi antara berbagai faktor tersebut membentuk proses psikologis yang dinamis, di mana konsep diri individu dapat mengalami perubahan seiring dengan pengalaman yang dialaminya sepanjang kehidupan. Meskipun berbagai penelitian mengenai *self-esteem* dan konsep diri telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian tersebut masih menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengukuran tingkat *self-esteem* atau konsep diri melalui instrumen psikologis. Pendekatan tersebut memang memberikan gambaran mengenai hubungan antara variabel-variabel psikologis, namun seringkali belum mampu menggali secara mendalam pengalaman subjektif individu dalam membangun dan memaknai konsep dirinya. Oleh karena itu, pendekatan kualitatif menjadi penting untuk digunakan dalam memahami dinamika konsep diri secara lebih

komprehensif, khususnya pada individu yang mengalami *self-esteem* rendah.

Melalui pendekatan kualitatif, penelitian dapat menggali secara lebih mendalam bagaimana individu dengan *self-esteem* rendah memandang dirinya, bagaimana pengalaman hidup memengaruhi pembentukan konsep diri, serta bagaimana individu memaknai interaksi sosial yang dialaminya. Pendekatan ini juga memungkinkan peneliti untuk memahami proses psikologis yang mendasari terbentuknya konsep diri negatif, termasuk konflik internal, pengalaman penolakan sosial, maupun dinamika hubungan interpersonal yang berperan dalam membentuk persepsi individu terhadap dirinya (Srisayekti & Setiady, 2015). Penelitian mengenai dinamika konsep diri pada individu dengan *self-esteem* rendah menjadi penting karena dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman psikologis yang dialami oleh individu tersebut. Pemahaman ini tidak hanya bermanfaat bagi pengembangan kajian teoritis dalam bidang psikologi kepribadian, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam upaya pengembangan intervensi psikologis yang lebih efektif untuk membantu individu dalam membangun konsep diri yang lebih positif dan adaptif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami dinamika konsep diri pada individu dengan *self-esteem* rendah dalam perspektif teori kepribadian. Secara khusus, penelitian ini berupaya mengkaji bagaimana individu dengan *self-esteem* rendah memaknai dirinya, bagaimana pengalaman hidup memengaruhi pembentukan konsep diri, serta bagaimana dinamika psikologis yang terjadi dalam proses pembentukan dan perubahan konsep diri tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi kepribadian, khususnya dalam memahami hubungan antara *self-esteem* dan konsep diri. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan pendekatan konseling maupun intervensi psikologis yang lebih sensitif terhadap pengalaman subjektif individu dalam membangun pemahaman terhadap dirinya.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam dinamika konsep diri pada individu yang memiliki *self-esteem* rendah. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggali pengalaman subjektif, makna, serta proses psikologis yang dialami individu dalam memandang dan mengevaluasi dirinya (Wijaya et al., 2025). Melalui pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana individu membentuk, mengembangkan, serta memaknai konsep diri dalam kehidupan sehari-hari. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan desain fenomenologis. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman hidup individu secara mendalam terkait dengan bagaimana mereka memandang diri mereka sendiri (Khalefa & Selian, 2021) serta bagaimana pengalaman tersebut memengaruhi pembentukan konsep diri. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami makna subjektif dari pengalaman yang dialami oleh individu dengan *self-esteem* rendah.

Penelitian ini melibatkan tiga orang individu sebagai subjek yang memiliki tingkat *self-esteem* rendah. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Widyaningrum et al., 2025). Adapun kriteria yang digunakan meliputi individu yang menunjukkan indikasi *self-esteem* rendah baik berdasarkan hasil skrining awal maupun pengakuan subjektif, bersedia menjadi partisipan dan mengikuti proses wawancara secara mendalam, serta mampu mengungkapkan pengalaman dan pandangan mengenai dirinya secara terbuka. Ketiga subjek dipilih karena dinilai mampu memberikan informasi yang mendalam dan relevan terkait dinamika konsep diri pada individu dengan *self-esteem* rendah. Dalam konteks penelitian kualitatif, jumlah partisipan yang relatif sedikit tidak menjadi kendala karena penelitian lebih menekankan pada kedalaman data dan pemahaman terhadap pengalaman subjektif partisipan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga metode utama, yaitu wawancara mendalam, observasi, dan

dokumentasi. Wawancara mendalam digunakan sebagai teknik utama dengan pendekatan semi-terstruktur, sehingga peneliti memiliki panduan namun tetap fleksibel dalam mengeksplorasi pengalaman, perasaan, dan pandangan subjek secara lebih luas. Selain itu, observasi dilakukan selama proses wawancara untuk mengamati perilaku, ekspresi, dan respons nonverbal subjek, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap kondisi yang dialami. Dokumentasi juga digunakan sebagai data pendukung, seperti catatan lapangan, rekaman wawancara, serta dokumen lain yang berkaitan dengan proses penelitian (Rosani et al., 2021).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis tematik yang dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah reduksi data, yaitu proses pemilihan, penyederhanaan, dan pemfokusan data yang diperoleh dari wawancara dan observasi (Nurhayat & Noorrizki, 2022). Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk kategori atau tema tertentu agar memudahkan peneliti dalam memahami pola yang muncul. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan, yaitu proses interpretasi data untuk menemukan makna serta memahami dinamika konsep diri pada individu dengan *self-esteem* rendah. Proses analisis ini dilakukan secara berkelanjutan sejak awal pengumpulan data hingga penelitian selesai.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan beberapa teknik, yaitu triangulasi sumber, *member check*, dan ketekunan pengamatan. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data dari berbagai subjek untuk memastikan konsistensi informasi (Putri et al., 2022). *Member check* dilakukan dengan meminta subjek untuk memverifikasi kembali hasil wawancara atau interpretasi yang telah dibuat oleh peneliti, sehingga data yang diperoleh lebih akurat. Sementara itu, ketekunan pengamatan dilakukan dengan menelaah data secara cermat dan berulang agar diperoleh pemahaman yang mendalam. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini juga memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian. Seluruh subjek memberikan persetujuan secara sukarela untuk berpartisipasi melalui *informed consent*. Identitas subjek dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan inisial atau kode tertentu, serta

seluruh data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan akademik dan penelitian. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berupaya menghasilkan data yang valid dan mendalam, tetapi juga menjunjung tinggi aspek etika dalam setiap tahap pelaksanaannya.

## **Pembahasan/hasil**

### **A. Gambaran Konsep Diri dan Penilaian Diri**

Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga responden, ditemukan bahwa ketiganya memiliki kecenderungan memandang diri secara negatif, khususnya dalam konteks sosial. Kondisi ini menunjukkan adanya dinamika konsep diri yang ditandai dengan rendahnya self-esteem serta kecenderungan menilai diri secara kurang positif (Devita & Sukma, 2024). Penilaian diri yang negatif ini tidak hanya muncul sebagai persepsi sesaat, tetapi telah menjadi pola berpikir yang relatif menetap dan memengaruhi cara individu memaknai dirinya dalam berbagai situasi kehidupan.

Responden pertama menggambarkan dirinya sebagai individu yang kurang percaya diri dan merasa belum mampu menjadi pribadi yang menyenangkan dalam interaksi sosial. Ia menyatakan, “Kalau menurut saya sendiri, saya merasa masih kurang asik. Maksudnya kadang saya merasa belum bisa jadi orang yang benar-benar menyenangkan atau percaya diri di depan orang lain.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa responden pertama memiliki evaluasi diri yang cenderung negatif, khususnya dalam aspek sosial. Ia tidak hanya menilai dirinya kurang percaya diri, tetapi juga merasa belum memenuhi standar sosial tertentu yang ia anggap ideal. Hal ini menunjukkan adanya proses perbandingan antara kondisi diri saat ini dengan gambaran diri yang diharapkan. Dalam perspektif teori humanistik, kondisi ini mencerminkan adanya ketidaksesuaian antara real self dan ideal self, yang dapat memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri serta memperkuat rendahnya self-esteem (Putra & Selian, 2026).

Hal yang serupa juga dialami oleh responden kedua yang memandang dirinya sebagai pribadi yang pendiam, kaku, dan kurang pandai bergaul. Ia menyatakan, “Kalau melihat diri sendiri, saya merasa

masih banyak kekurangan. Kadang saya merasa belum cukup baik dibanding orang lain, terutama dalam hal percaya diri dan berinteraksi.”

Pernyataan ini menunjukkan bahwa responden kedua memiliki kecenderungan melakukan perbandingan sosial sebagai dasar dalam mengevaluasi dirinya. Ia tidak menilai dirinya secara mandiri, tetapi menggunakan orang lain sebagai standar pembanding (Hidayati, 2020). Dalam perspektif sosial-kognitif, proses perbandingan sosial ini dapat memperkuat pola pikir negatif, terutama ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih unggul.

Sementara itu, responden ketiga menunjukkan dinamika konsep diri yang lebih kompleks. Ia menyatakan, “Saya sering kali terlalu memikirkan penilaian orang lain terhadap diri saya. Saya merasa khawatir jika orang lain menilai saya secara negatif, sehingga hal tersebut membuat saya menjadi tidak nyaman dan kurang percaya diri dalam bersikap.”

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya sensitivitas tinggi terhadap evaluasi sosial. Dalam perspektif psikodinamik, pengalaman merasa dinilai atau takut ditolak oleh orang lain dapat terinternalisasi dan membentuk konsep diri yang negatife. Secara umum, ketiga responden menunjukkan kecenderungan menilai diri secara rendah dan lebih fokus pada kekurangan dibandingkan kelebihan (Kasmawati & Alam, 2021). Bahkan, pada responden ketiga terlihat adanya ketidakstabilan dalam penilaian diri, yang menunjukkan bahwa konsep diri bersifat fluktuatif dan dipengaruhi oleh kondisi situasional.

## **B. Faktor Pembentuk Self-esteem dan Pengaruh Sosial**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman hidup dan interaksi sosial menjadi faktor utama dalam pembentukan self-esteem pada ketiga responden. Hal ini menunjukkan bahwa self-esteem tidak terbentuk secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil dari proses panjang yang melibatkan pengalaman pribadi, interaksi dengan lingkungan, serta cara individu memaknai pengalaman tersebut (Huda et al., 2025).

Responden pertama mengungkapkan bahwa aspek fisik menjadi salah satu sumber utama rasa tidak percaya diri. Ia menyatakan, “Pernah,

terutama soal fisik. Misalnya tentang gigi saya, kadang itu bikin saya kurang percaya diri kalau lagi ngobrol atau foto bareng orang lain.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa persepsi terhadap kondisi fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap evaluasi diri individu (Astutik, 2025). Dalam konteks sosial, penampilan fisik sering kali menjadi salah satu aspek yang dinilai oleh orang lain, sehingga individu menjadi lebih sensitif terhadap kekurangan yang dirasakannya. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa evaluasi diri individu tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi objektif, tetapi juga oleh persepsi subjektif terhadap dirinya sendiri. Dengan demikian, meskipun kekurangan fisik tersebut mungkin tidak terlalu signifikan secara objektif, persepsi negatif yang dimiliki individu dapat memperkuat rasa tidak percaya diri dan membentuk konsep diri yang kurang positif.

Responden kedua mengungkapkan bahwa pengalaman berada di lingkungan baru memicu munculnya rasa canggung dan takut dinilai. Ia menyatakan, “Saya sering merasa kurang percaya diri terutama ketika berada di tempat yang banyak orang baru. Rasanya canggung dan takut dinilai orang lain.”

Pernyataan ini menunjukkan bahwa situasi sosial yang belum familiar dapat memunculkan kecemasan sosial, terutama pada individu dengan self-esteem rendah (Nst & Selian, 2026). Dalam kondisi tersebut, individu cenderung merasa tidak aman dan khawatir terhadap penilaian orang lain. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa individu dengan self-esteem rendah lebih rentan mengalami kecemasan dalam interaksi sosial karena memiliki keyakinan negatif terhadap dirinya sendiri. Selain itu, pengalaman berada di lingkungan baru juga menuntut individu untuk melakukan penyesuaian sosial, yang bagi sebagian individu dapat menjadi sumber tekanan psikologis.

Sementara itu, responden ketiga menyatakan bahwa situasi performatif seperti presentasi di depan umum menjadi pengalaman yang paling memicu rasa tidak percaya diri. Ia menyatakan, “Saya merasa sangat tidak percaya diri ketika harus tampil di depan umum, seperti saat presentasi.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa situasi yang menempatkan individu sebagai pusat perhatian dapat meningkatkan kecemasan dan keraguan terhadap kemampuan diri. Dalam perspektif sosial-kognitif, pengalaman-pengalaman tersebut berkontribusi dalam membentuk skema kognitif negatif, yaitu pola pikir yang cenderung menilai diri secara rendah dan mengantisipasi penilaian negatif dari orang lain. Selain itu, penilaian dan komentar dari orang lain juga memiliki pengaruh yang signifikan dalam membentuk konsep diri individu (Simbolon & Pasaribu, 2024). Ketiga responden menunjukkan bahwa mereka cukup sensitif terhadap bagaimana orang lain memandang dirinya. Penilaian negatif, atau bahkan sekadar persepsi bahwa dirinya dinilai negatif, dapat memengaruhi cara individu mengevaluasi dirinya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa self-esteem pada ketiga responden masih sangat bergantung pada validasi eksternal.

### **C. Hubungan Sosial dan Dinamika Perubahan Diri**

Dalam aspek hubungan sosial, ketiga responden menunjukkan pola yang relatif sama, yaitu merasa lebih nyaman dan dapat menjadi diri sendiri ketika berada di lingkungan keluarga atau bersama orang terdekat (Hardika et al., 2019). Kondisi ini menunjukkan bahwa keberadaan lingkungan yang suportif memiliki peran penting dalam membentuk rasa aman psikologis individu.

Responden pertama menyatakan, “Hubungan saya dengan keluarga cukup baik. Saya merasa lebih nyaman dan lebih senang ketika berada dekat dengan mereka. Di dekat keluarga saya merasa lebih jadi diri sendiri.”

Pernyataan tersebut mengindikasikan bahwa keluarga berfungsi sebagai sumber dukungan emosional yang memberikan rasa penerimaan tanpa syarat. Dalam konteks ini, individu tidak merasa terancam oleh penilaian negatif sehingga mampu mengekspresikan diri secara lebih autentik (Alfarizy & Selian, 2025). Lingkungan keluarga yang hangat dan menerima memungkinkan individu untuk membangun konsep diri yang lebih positif, meskipun dalam konteks sosial yang lebih luas mereka masih mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri.

Sebaliknya, dalam lingkungan sosial yang lebih luas, ketiga responden cenderung menunjukkan sikap yang lebih tertutup, berhati-hati, dan kurang percaya diri. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang cukup signifikan antara konsep diri dalam konteks privat dan publik. Responden kedua menyatakan, “Kalau di lingkungan sosial biasanya saya butuh waktu untuk menyesuaikan diri. Awalnya saya lebih banyak mengamati dulu sebelum merasa nyaman.”

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya proses adaptasi sosial yang bersifat bertahap. Individu dengan self-esteem rendah cenderung membutuhkan waktu lebih lama untuk merasa aman dalam lingkungan sosial yang baru. Sikap mengamati terlebih dahulu dapat dipahami sebagai strategi untuk meminimalkan risiko penilaian negatif dari orang lain (Nopitasari & Nursalim, 2026). Namun, di sisi lain, hal ini juga dapat menghambat proses interaksi sosial yang lebih aktif.

Responden ketiga juga mengungkapkan adanya kecemasan dalam menjalin hubungan sosial, terutama pada awal berada di lingkungan baru. Ia menyatakan, “Pada awalnya, saya merasa takut tidak memiliki teman di lingkungan kampus.”

Pernyataan ini menunjukkan adanya rasa takut akan penolakan sosial serta kebutuhan akan penerimaan dari lingkungan. Dalam perspektif psikodinamik, kondisi ini dapat dipahami sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri terhadap kecemasan sosial, di mana individu cenderung menarik diri atau membatasi interaksi sebagai upaya untuk melindungi diri dari kemungkinan penolakan atau penilaian negatif (Dwitami & Selian, 2025). Pengalaman-pengalaman tersebut kemudian terinternalisasi dan membentuk keyakinan negatif terhadap diri sendiri, seperti merasa tidak cukup baik atau tidak layak diterima dalam lingkungan sosial.

Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri bersifat dinamis dan dapat berkembang. Dalam perspektif perkembangan diri, adanya kesadaran diri, kemampuan merefleksikan pengalaman, serta dukungan sosial menjadi faktor penting dalam membantu individu membangun self-esteem yang lebih positif (Hasmalawati et al., 2026). Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa dinamika konsep diri pada individu dengan self-

esteem rendah dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal, serta memiliki potensi untuk berkembang ke arah yang lebih adaptif

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai dinamika konsep diri pada individu dengan self-esteem rendah, dapat disimpulkan bahwa ketiga responden menunjukkan kecenderungan memandang diri secara negatif, terutama dalam konteks sosial. Penilaian diri yang rendah ditandai dengan kurangnya kepercayaan diri, adanya perasaan tidak cukup baik, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih unggul. Selain itu, konsep diri yang dimiliki juga bersifat fluktuatif, di mana individu dapat merasa mampu pada satu waktu, namun merasa tidak berdaya pada waktu yang lain.

Faktor pembentuk self-esteem pada ketiga responden dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan interaksi sosial yang beragam, seperti pengalaman terkait penampilan fisik, interaksi di lingkungan baru, serta situasi yang menuntut tampil di depan umum. Pengalaman-pengalaman tersebut memunculkan kecemasan sosial, rasa takut dinilai, serta keraguan terhadap kemampuan diri. Selain itu, penilaian dari orang lain dan kecenderungan melakukan perbandingan sosial memperkuat terbentuknya konsep diri negatif. Hal ini menunjukkan bahwa self-esteem pada ketiga responden masih sangat dipengaruhi oleh validasi eksternal.

Dalam aspek hubungan sosial, ketiga responden cenderung merasa lebih nyaman dan mampu menjadi diri sendiri ketika berada di lingkungan yang suportif, seperti keluarga atau orang terdekat. Sebaliknya, dalam lingkungan sosial yang lebih luas, mereka menunjukkan kecenderungan menarik diri, berhati-hati, serta membutuhkan waktu untuk beradaptasi. Kondisi ini menggambarkan bahwa konsep diri individu bersifat kontekstual, tergantung pada situasi dan lingkungan yang dihadapi.

Meskipun demikian, ketiga responden menunjukkan adanya dinamika perubahan dalam konsep diri. Adanya upaya untuk berpikir positif, menerima diri, serta mengelola pikiran negatif menunjukkan bahwa

konsep diri tidak bersifat statis, melainkan dapat berkembang ke arah yang lebih adaptif. Kesadaran diri, pengalaman reflektif, serta dukungan sosial menjadi faktor penting dalam proses tersebut.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dinamika konsep diri pada individu dengan self-esteem rendah merupakan hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal yang saling memengaruhi. Meskipun individu memiliki kecenderungan memandang diri secara negatif, konsep diri tetap memiliki potensi untuk berkembang menjadi lebih positif melalui pengalaman, penerimaan diri, serta dukungan dari lingkungan sosial yang suportif.

### Daftar Pustaka

- Alfarizy, R., & Selian, S. N. (2025). Differences in Self-disclosure Levels between Real World and Cyberspace in Students with Introverted Personalities. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6(02), 59–66. <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v6i02.4370>
- Astutik, A. P. (2025). *Menguatkan Self-esteem dan Mengatasi Insecure: Pendekatan Psikologis dalam Konteks Pendidikan*. UMSIDA Press.
- Devita, Y., & Sukma, D. (2024). Hubungan Self Esteem Dengan Perilaku Asertif Pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 22808–22815.
- Dwitami, P. R., & Selian, S. N. (2025). Makna Dukungan Sosial Bagi Mahasiswa Yang Mengalami Masalah Kesehatan Mental. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), 4164–4179. <https://doi.org/10.63822/g6fw8636>
- Hardika, J., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2019). Hubungan Self-Esteem Dan Kesepian Dengan Kecenderungan Gangguan Kepribadian Narsistik Pada Remaja Pengguna Sosial Media Instagram. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 14(1), 1. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v14i1.928>
- Hasmalawati, N., Vonna, R. D., Khafidhoh, K., Isni, K., Selian, S. N., Yanti, D., Amalia, H., Farika, S., Azra, S., Mutia, C. R., Zuanny, I. P., Barmawi, B., Andriyani, J., Santoso, H., Khairunnisa, D., & Putri, R. N. (2026). From Self-Love to Self-Growth: Empowering Students to Recognize Their Potential at Witthayapanya Matthayom School, Thailand. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 7(1), 25–32. <https://doi.org/10.33394/jpu.v7i1.19220>
- Huda, N., Putro, H. Y. S., & Sari, N. P. (2025). Hubungan Self Esteem dan Self Control dengan Grief Mahasiswa Patah Hati. *Journal of Education Research*, 6(3), 567–574. <https://doi.org/10.37985/jer.v6i3.2412>

- Kasmawati, K., & Alam, F. A. (2021). Penerapan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 37–47.
- Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). Non-Random Samples as a Data Collection Tool in Qualitative Art-Related Studies. *International Journal of Creative and Arts Studies*, 8(1), 35–49. <https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184>
- Nazariskina, N., & Selian, S. N. (2025). Dinamika Kontrol Diri pada Remaja yang Mengalami Kecanduan Media Sosial. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(5), 682–689. <https://doi.org/10.61722/jmia.v2i5.6844>
- Nopitasari, D., & Nursalim, M. (2026). Penerapan Konseling Individu Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Siswa SMP. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(3), 97–109. <https://doi.org/10.26539/teraputik/914/9/3/2026>
- Nst, F. F., & Selian, S. N. (2026). Dari Luka ke Penerimaan Diri: Studi Kualitatif tentang Pengaruh Body Shaming terhadap Pembentukan Harga Diri Mahasiswa. *Journal of Comprehensive Science*, 5(1), 107–121. <https://doi.org/10.59188/jcs.v5i1.3910>
- Nurhayat, E., & Noorrizki, R. D. (2022). Flexing: Perilaku Pamer Kekayaan di Media Sosial dan Kaitannya dengan Self-Esteem. *Flourishing Journal*, 2(5), 368–374. <https://doi.org/10.17977/um070v2i52022p368-374>
- Putra, A. F., & Selian, S. N. (2026). Peran Budaya Organisasi Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, 2(1), 847–862. <https://doi.org/10.63822/9sqth338>
- Putri, J. E., Suhaili, N., Marjohan, M., Ifdil, I., & Afdal, A. (2022). Konsep Self Esteem Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Perceraian. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(1), 20. <https://doi.org/10.29210/1202221495>
- Rosani, W., Fatimah, S., & Supriatna, E. (2021). Studi Deskriptif Self Esteem Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Margaasih. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(5), 330. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i5.8074>
- Selian, S. N., Setianingsih, E., & Rahma, L. (2025). Antara Dunia Nyata Dan Virtual: Studi Kasus Remaja Dengan Gangguan Kesehatan Mental Akibat Kecanduan Gadget: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 4775–4783. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2184>
- Simbolon, I., & Pasaribu, A. G. (2024). Pelayanan Pastoral Konseling Dalam Pengentasan Low Self Esteem Peserta Didik Kelas 6 SD Negeri Sipaholon. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(4), 2016–2043.

- Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2015). Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 141. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7169>
- Suhron, M. (2016). *Asuhan Keperawatan Konsep Diri: Self Esteem*. Unmuh Ponorogo Press.
- Sukweenadhi, J. (2023). *Hubungan Interpersonal*. Euruka Media Aksara.
- Widyaningrum, F. R., Apriliana, N. S., Putri, D. P. S., & Mahfud, A. (2025). Komunitas Online Sebagai Ruang Aman: Penguatan Self-Esteem dan Emosi Positif Anak Broken Home Melalui Konseling Komunitas. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2, 9. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15307065>
- Wijaya, M., Pratomo, B., Citta, A. B., & Efendi, S. (2025). *Buku Referensi Metodologi Penelitian Kombinasi Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan Mixed Methods*. PT. Media Penerbit Indonesia.