PENGARUH KONSEP DIRI TERHADAP EFEKTIVITAS KOMUNIKASI INTERPERSONAL: SEBUAH KAJIAN PUSTAKA

A.Bulqis Safirah
Humas dan Komdigi, Fakultas Bahasa dan Sastra,Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia
Email: a.bulqis.safirah@unm.ac.id

Abstract
Self-concept refers to an individual's organized knowledge and evaluation of the self, developed through personal experience and social interaction. In interpersonal communication, self-concept may shape how individuals present themselves, interpret messages, disclose thoughts and feelings, and respond to evaluations from others. This article examines the influence of self-concept on interpersonal communication effectiveness by reviewing its dimensions, the psychological mechanisms linking self-concept to communicative behavior, and contextual factors that may strengthen or constrain this relationship. The article adopts a narrative literature review approach, drawing on scholarship on self-concept, self-esteem, self-concept clarity, self-disclosure, communication apprehension, and interpersonal communication competence. The literature suggests that a positive and relatively clear self-concept may facilitate communication through greater perceived efficacy, appropriate self-disclosure, willingness to express opinions, and openness to feedback. Conversely, negative self-evaluations or an unclear self-concept may be associated with communication anxiety, sensitivity to evaluation, interaction avoidance, and difficulty expressing needs. However, self-concept does not determine communication effectiveness on its own. Communication skills, experience, cultural norms, relationship characteristics, interactional situations, and environmental support also matter. The article concludes that self-concept is an important psychological factor in interpersonal communication, particularly through communicative self-confidence, self-disclosure, and perceived competence. This relationship should be understood contextually rather than reduced to the assumption that a positive self-concept always produces effective communication.
Keywords: self-concept; interpersonal communication; self-esteem; self-disclosure; communication competence.

Abstrak
Konsep diri merupakan kerangka pengetahuan dan penilaian individu mengenai dirinya yang berkembang melalui pengalaman pribadi serta interaksi sosial. Dalam komunikasi interpersonal, konsep diri dapat memengaruhi cara seseorang menampilkan diri, menafsirkan pesan, mengungkapkan pikiran dan perasaan, serta merespons evaluasi dari orang lain. Artikel ini bertujuan mengkaji pengaruh konsep diri terhadap efektivitas komunikasi interpersonal dengan menelaah dimensi konsep diri, mekanisme psikologis yang menghubungkannya dengan perilaku komunikasi, dan faktor kontekstual yang dapat memperkuat atau membatasi hubungan tersebut. Artikel disusun menggunakan pendekatan kajian literatur naratif melalui penelaahan teori konsep diri, self-esteem, self-concept clarity, self-disclosure, communication apprehension, dan kompetensi komunikasi interpersonal. Literatur menunjukkan bahwa konsep diri yang positif dan relatif jelas dapat mendukung komunikasi melalui peningkatan rasa mampu, keterbukaan yang proporsional, keberanian menyampaikan pendapat, serta kemampuan menerima umpan balik. Sebaliknya, penilaian diri yang negatif atau konsep diri yang kurang jelas dapat berkaitan dengan kecemasan komunikasi, sensitivitas terhadap evaluasi, penghindaran interaksi, dan kesulitan mengungkapkan kebutuhan. Namun, konsep diri tidak menentukan efektivitas komunikasi secara tunggal. Keterampilan komunikasi, pengalaman, norma budaya, karakteristik hubungan, situasi interaksi, dan dukungan lingkungan turut berperan. Artikel ini menyimpulkan bahwa konsep diri merupakan salah satu faktor psikologis penting dalam komunikasi interpersonal, terutama melalui jalur kepercayaan diri komunikatif, keterbukaan diri, dan persepsi kompetensi. Hubungan tersebut perlu dipahami secara kontekstual dan tidak disederhanakan menjadi anggapan bahwa konsep diri positif selalu menghasilkan komunikasi efektif.
Kata Kunci: konsep diri; komunikasi interpersonal; harga diri; keterbukaan diri; kompetensi komunikasi..

PENDAHULUAN

Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran pesan antara individu yang saling terhubung dan saling memengaruhi. Melalui komunikasi, individu membangun hubungan, menyampaikan gagasan, mengungkapkan perasaan, mengelola perbedaan, dan membentuk pemahaman bersama. Efektivitas komunikasi tidak hanya ditentukan oleh kejelasan pesan atau kemampuan berbicara, tetapi juga oleh faktor psikologis yang memengaruhi bagaimana individu memandang dirinya dan menempatkan diri dalam interaksi sosial.

Salah satu faktor psikologis tersebut adalah konsep diri (self-concept). Konsep diri dapat dipahami sebagai keseluruhan keyakinan, persepsi, dan penilaian individu mengenai siapa dirinya, termasuk karakteristik personal, kemampuan, nilai, peran sosial, dan identitas. Konsep diri terbentuk dan berkembang melalui pengalaman serta interaksi dengan orang lain. Cooley (1902) melalui gagasan looking-glass self menjelaskan bahwa pemahaman individu tentang dirinya berkaitan dengan bagaimana ia membayangkan dirinya dilihat dan dinilai oleh orang lain. Mead (1934) juga menempatkan interaksi sosial dan pengambilan peran sebagai proses penting dalam perkembangan diri.

Dalam perspektif psikologi humanistik, Rogers (1951) membahas konsep diri sebagai bagian penting dari struktur kepribadian dan pengalaman individu. Cara seseorang memandang dirinya dapat berkaitan dengan penerimaan diri, kesesuaian antara pengalaman dan gambaran diri, serta kemampuannya berhubungan dengan lingkungan. Sementara itu, Rosenberg (1965) membedakan evaluasi umum terhadap nilai diri melalui konsep self-esteem atau harga diri. Konsep diri dan harga diri saling berkaitan, tetapi tidak sepenuhnya sama: konsep diri mencakup pengetahuan dan keyakinan tentang diri, sedangkan harga diri menekankan evaluasi positif atau negatif terhadap nilai diri.

Hubungan konsep diri dan komunikasi interpersonal dapat diamati dalam berbagai situasi. Individu yang merasa dirinya mampu dan layak didengar cenderung lebih siap menyampaikan pendapat, bertanya, serta terlibat dalam percakapan. Sebaliknya, individu yang meragukan kemampuan atau nilai dirinya dapat lebih berhati-hati secara berlebihan, takut dinilai, atau menghindari interaksi. Penelitian McCroskey et al. (1977) menemukan korelasi negatif yang konsisten antara communication apprehension dan self-esteem pada sejumlah kelompok sampel. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa evaluasi terhadap diri berkaitan dengan pengalaman psikologis ketika berkomunikasi.

Konsep diri juga memiliki aspek kejelasan. Campbell et al. (1996) mendefinisikan self-concept clarity sebagai sejauh mana keyakinan individu tentang dirinya didefinisikan secara jelas dan meyakinkan, konsisten secara internal, serta stabil. Kejelasan konsep diri tidak sama dengan harga diri yang tinggi. Individu dapat memiliki penilaian diri yang positif tetapi belum memiliki gambaran diri yang konsisten, atau memiliki gambaran diri yang jelas tetapi tidak selalu menilainya secara positif. Perbedaan ini penting untuk memahami bagaimana individu mengomunikasikan identitas dan kebutuhan.

Sejumlah penelitian empiris secara langsung mengkaji hubungan konsep diri dan komunikasi interpersonal. Juliana dan Erdiansyah (2020), melalui penelitian terhadap 149 mahasiswa dari 24 kampus, melaporkan pengaruh signifikan konsep diri dan self-disclosure terhadap kemampuan komunikasi interpersonal; dalam model penelitian mereka, konsep diri memiliki kontribusi lebih besar dibandingkan self-disclosure. Studi Pribadi dan Erdiansyah (2020) juga menemukan bahwa kepercayaan diri dan harga diri berpengaruh terhadap keterampilan komunikasi interpersonal remaja di Jakarta. Penelitian Mısır et al. (2020) menunjukkan bahwa hubungan antara kompetensi interpersonal yang dipersepsikan dan keterbukaan diri daring dapat dimoderasi oleh rasa malu.

Meskipun demikian, hubungan konsep diri dan efektivitas komunikasi tidak bersifat sederhana. Komunikasi efektif melibatkan kemampuan mencapai tujuan interaksi sekaligus menyesuaikan perilaku dengan konteks dan norma yang berlaku. Spitzberg (2013) menekankan bahwa kompetensi komunikasi mencakup efektivitas dan kepatutan, serta dipengaruhi motivasi, pengetahuan, keterampilan, dan konteks. Dengan demikian, konsep diri lebih tepat dipahami sebagai salah satu sumber daya psikologis yang memengaruhi kesiapan dan perilaku komunikasi, bukan sebagai satu-satunya penentu keberhasilan interaksi.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan: (1) menjelaskan konsep dan dimensi konsep diri; (2) menguraikan pengertian dan indikator efektivitas komunikasi interpersonal; (3) menganalisis mekanisme hubungan konsep diri dengan perilaku komunikasi; (4) mengidentifikasi faktor yang dapat memediasi atau memoderasi hubungan tersebut; dan (5) merumuskan implikasi pengembangan konsep diri bagi peningkatan komunikasi interpersonal. Pertanyaan utama artikel ini adalah bagaimana konsep diri berpengaruh terhadap efektivitas komunikasi interpersonal dan melalui mekanisme psikologis apa pengaruh tersebut berlangsung.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan pendekatan kajian literatur naratif (narrative literature review). Pendekatan ini dipilih untuk mengintegrasikan teori dasar dan hasil penelitian empiris mengenai konsep diri serta efektivitas komunikasi interpersonal. Kajian naratif memungkinkan penulis membandingkan konsep dari psikologi sosial, psikologi kepribadian, dan ilmu komunikasi, kemudian menyusunnya menjadi sintesis konseptual. Artikel ini tidak dikategorikan sebagai systematic literature review atau meta-analisis.

Penelusuran literatur dilakukan melalui penelusuran artikel ilmiah pada laman jurnal, penerbit akademik, PubMed, dan indeks literatur ilmiah dengan kata kunci “self-concept”, “self-esteem”, “self-concept clarity”, “interpersonal communication”, “communication competence”, “communication apprehension”, “self-disclosure”, serta padanan bahasa Indonesia. Sumber dipilih berdasarkan relevansi langsung dengan fokus kajian, kejelasan identitas bibliografis, keberadaan DOI atau rekam penerbit, dan kontribusi teoretis maupun empiris. Literatur klasik digunakan untuk menjelaskan landasan konseptual,

sedangkan penelitian lebih baru digunakan untuk menggambarkan perkembangan bukti empiris.

Analisis dilakukan secara tematik melalui empat kelompok bahasan: konsep dan struktur diri; efektivitas dan kompetensi komunikasi interpersonal; mekanisme psikologis yang menghubungkan konsep diri dengan perilaku komunikasi; serta faktor kontekstual dan implikasi praktis. Temuan penelitian dibandingkan dengan memperhatikan perbedaan populasi, variabel, dan konteks. Karena pendekatan bersifat naratif, artikel ini tidak mengklaim cakupan seluruh publikasi dan tidak menyajikan alur seleksi PRISMA atau penilaian risiko bias formal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep diri dan dimensi pembentuknya

Konsep diri merupakan struktur pengetahuan dan keyakinan individu mengenai dirinya. Konsep tersebut mencakup deskripsi personal seperti kemampuan, karakter, minat, dan nilai; evaluasi terhadap kualitas diri; serta pemahaman mengenai identitas dan peran sosial. Konsep diri bukan gambaran yang sepenuhnya statis, melainkan berkembang melalui pengalaman, refleksi, dan interaksi dengan lingkungan.

Cooley (1902) menjelaskan bahwa individu membentuk gambaran diri melalui proses membayangkan bagaimana orang lain melihat dan menilai dirinya. Gagasan ini memperlihatkan bahwa penilaian sosial dapat menjadi bahan bagi pembentukan konsep diri. Mead (1934) menambahkan bahwa diri berkembang melalui interaksi simbolik dan kemampuan mengambil perspektif orang lain. Individu belajar memahami harapan sosial, peran, dan aturan interaksi, kemudian mengembangkan pemahaman tentang dirinya sebagai bagian dari kelompok sosial.

Rogers (1951) menempatkan konsep diri sebagai pola persepsi yang terorganisasi mengenai karakteristik dan hubungan diri dengan lingkungan. Dalam kerangka ini, ketidaksesuaian antara pengalaman aktual dan gambaran diri dapat menimbulkan ketegangan psikologis. Pemahaman ini relevan bagi komunikasi karena individu dapat memilih untuk mengungkapkan atau menyembunyikan pengalaman tertentu apabila pengalaman tersebut dianggap tidak sesuai dengan gambaran diri yang ingin dipertahankan.

Dalam pembahasan kontemporer, beberapa dimensi perlu dibedakan. Pertama, self-description atau pengetahuan deskriptif tentang diri, seperti “saya teliti” atau “saya senang berdiskusi”. Kedua, self-esteem, yaitu evaluasi mengenai nilai diri (Rosenberg, 1965). Ketiga, self-concept clarity, yaitu tingkat kejelasan, konsistensi, dan kestabilan keyakinan tentang diri (Campbell et al., 1996). Keempat, self-efficacy, yaitu keyakinan mengenai kemampuan melakukan tindakan tertentu. Keempat konsep ini saling berhubungan, tetapi tidak dapat digunakan secara bergantian.

Markus dan Wurf (1987) menjelaskan konsep diri sebagai struktur yang dinamis dan aktif dalam pemrosesan informasi sosial. Individu tidak hanya menyimpan pengetahuan tentang dirinya, tetapi juga mengaktifkan aspek diri tertentu sesuai situasi. Dalam komunikasi, seseorang dapat menonjolkan identitas sebagai mahasiswa, dosen, teman, atau anggota keluarga bergantung pada konteks interaksi. Aktivasi aspek diri tersebut dapat memengaruhi pilihan kata, sikap, dan respons yang ditampilkan.

Efektivitas komunikasi interpersonal

Komunikasi interpersonal yang efektif merupakan proses pertukaran pesan yang membantu pihak-pihak yang terlibat mencapai tujuan komunikasi sekaligus mempertahankan kepatutan hubungan. Efektivitas dapat terlihat dari kejelasan pesan, pemahaman bersama, kemampuan mendengarkan, keterbukaan, umpan balik, dan kemampuan mengelola perbedaan. Namun, efektivitas tidak identik dengan keberhasilan memaksakan kehendak. Komunikasi yang efektif perlu mempertimbangkan tujuan kedua pihak dan norma situasi.

Spitzberg (2013) menempatkan efektivitas dan kepatutan sebagai dua unsur penting kompetensi komunikasi. Efektivitas berkaitan dengan keberhasilan mencapai tujuan interaksi, sedangkan kepatutan berkaitan dengan kesesuaian perilaku terhadap norma dan konteks. Kompetensi komunikasi juga melibatkan motivasi, pengetahuan, dan keterampilan. Kerangka ini menunjukkan bahwa konsep diri dapat memengaruhi motivasi untuk terlibat dan persepsi kemampuan, tetapi perilaku yang efektif tetap memerlukan keterampilan yang dipelajari.

Dalam artikel ini, efektivitas komunikasi interpersonal dibahas melalui indikator: (1) keberanian dan kesediaan memulai interaksi; (2) kejelasan dalam menyampaikan pikiran dan perasaan; (3) keterbukaan diri yang proporsional; (4) kemampuan mendengarkan dan menerima umpan balik; (5) asertivitas dalam menyampaikan kebutuhan atau ketidaksetujuan; serta (6) kemampuan menjaga hubungan dan mengelola konflik. Indikator tersebut merupakan sintesis konseptual, bukan satu skala pengukuran baku.

Mekanisme pengaruh konsep diri terhadap komunikasi interpersonal

1. Konsep diri, kepercayaan diri, dan keberanian berkomunikasi

Penilaian individu terhadap kemampuan dan nilai dirinya dapat memengaruhi kesediaan untuk terlibat dalam percakapan. Individu yang merasa memiliki kapasitas untuk berkontribusi cenderung lebih bersedia mengajukan pertanyaan, menyampaikan gagasan, atau mengambil peran dalam diskusi. Sebaliknya, keraguan terhadap kemampuan diri dapat meningkatkan kecenderungan diam atau menghindari situasi komunikasi yang dipersepsikan mengancam.

McCroskey et al. (1977) melaporkan hubungan negatif yang cukup kuat antara kecemasan komunikasi lisan dan harga diri dalam lima studi pada kelompok mahasiswa, guru, dan pegawai. Hasil ini menunjukkan bahwa penilaian terhadap diri berkaitan dengan pengalaman cemas ketika berbicara. Namun, korelasi tersebut tidak membuktikan bahwa harga diri secara langsung menyebabkan kecemasan komunikasi; hubungan dapat dipengaruhi faktor lain seperti pengalaman, keterampilan, dan karakteristik situasi.

Penelitian Pribadi dan Erdiansyah (2020) pada 150 remaja di Jakarta menemukan bahwa kepercayaan diri dan harga diri berpengaruh terhadap keterampilan komunikasi

interpersonal. Temuan ini mendukung relevansi aspek evaluatif konsep diri, meskipun konteks usia dan lokasi sampel perlu diperhatikan ketika menggeneralisasikan hasil.

2. Konsep diri, kepercayaan diri, dan keberanian berkomunikasi

Keterbukaan diri merupakan proses mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain, seperti pengalaman, perasaan, nilai, atau pandangan yang tidak selalu diketahui pihak lain. Keterbukaan diri dapat membantu membangun kedekatan dan pemahaman, tetapi perlu mempertimbangkan tingkat kepercayaan, relevansi informasi, batas privasi, dan konteks hubungan.

Juliana dan Erdiansyah (2020) menemukan bahwa konsep diri dan self-disclosure secara signifikan berpengaruh terhadap kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa. Dalam penelitian tersebut, kontribusi konsep diri dilaporkan lebih besar dibandingkan self-disclosure. Qudrotin dan Mulyono (2017) juga mengkaji dimensi konsep diri dan keterbukaan diri dalam komunikasi interpersonal remaja, dengan hasil yang menunjukkan bahwa beberapa dimensi konsep diri dan self-disclosure berkaitan dengan komunikasi interpersonal.

Pada konteks hubungan romantis, Tajmirriyahi dan Ickes (2020) menemukan bahwa self-concept clarity berkaitan dengan keterbukaan diri kepada pasangan. Sementara itu, Mısır et al. (2020) menunjukkan bahwa hubungan kompetensi interpersonal yang dipersepsikan dan keterbukaan diri daring dapat berbeda menurut tingkat shyness. Dengan demikian, konsep diri dapat berkaitan dengan keterbukaan, tetapi perilaku membuka diri juga dipengaruhi rasa aman, karakteristik hubungan, dan konteks komunikasi.

Keterbukaan diri tidak seharusnya dipahami sebagai kewajiban untuk membagikan semua informasi pribadi. Komunikasi yang efektif justru memerlukan pertimbangan mengenai apa yang layak diungkapkan, kepada siapa, kapan, dan untuk tujuan apa. Konsep diri yang sehat dapat membantu individu menetapkan batas sekaligus menyampaikan informasi pribadi secara autentik dan proporsional.

3. Konsep diri dan persepsi kompetensi komunikasi

Persepsi kompetensi komunikasi merujuk pada penilaian individu mengenai kemampuannya berkomunikasi secara efektif. Persepsi ini dapat memengaruhi motivasi untuk memulai percakapan, mempertahankan interaksi, dan menghadapi situasi komunikasi yang menantang. Individu yang menilai dirinya tidak kompeten mungkin menghindari interaksi meskipun sebenarnya memiliki keterampilan yang memadai.

Mısır et al. (2020), dalam penelitian terhadap 585 mahasiswa, menemukan bahwa shyness memoderasi hubungan antara keterbukaan diri daring dan kompetensi interpersonal yang dipersepsikan. Hasil ini menunjukkan bahwa faktor personal dapat mengubah kekuatan hubungan antara perilaku komunikasi dan persepsi kompetensi. Croucher et al. (2024), melalui studi longitudinal 15 tahun, juga menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi, kemauan berkomunikasi, dan kompetensi komunikasi yang dipersepsikan dapat berubah dari waktu ke waktu. Temuan tersebut mengingatkan bahwa karakteristik komunikasi yang sering dianggap menetap ternyata juga dapat bersifat dinamis.

4. Konsep diri dan persepsi kompetensi komunikasi

Persepsi kompetensi komunikasi merujuk pada penilaian individu mengenai kemampuannya berkomunikasi secara efektif. Persepsi ini dapat memengaruhi motivasi untuk memulai percakapan, mempertahankan interaksi, dan menghadapi situasi komunikasi yang menantang. Individu yang menilai dirinya tidak kompeten mungkin menghindari interaksi meskipun sebenarnya memiliki keterampilan yang memadai.

Msır et al. (2020), dalam penelitian terhadap 585 mahasiswa, menemukan bahwa shyness memoderasi hubungan antara keterbukaan diri daring dan kompetensi interpersonal yang dipersepsikan. Hasil ini menunjukkan bahwa faktor personal dapat mengubah kekuatan hubungan antara perilaku komunikasi dan persepsi kompetensi. Croucher et al. (2024), melalui studi longitudinal 15 tahun, juga menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi, kemauan berkomunikasi, dan kompetensi komunikasi yang dipersepsikan dapat berubah dari waktu ke waktu. Temuan tersebut mengingatkan bahwa karakteristik komunikasi yang sering dianggap menetap ternyata juga dapat bersifat dinamis.

Karena itu, pengembangan komunikasi interpersonal perlu memperhatikan kesenjangan antara kompetensi aktual dan kompetensi yang dipersepsikan. Latihan, pengalaman positif, umpan balik yang spesifik, dan lingkungan yang suportif dapat membantu individu mengembangkan keyakinan yang lebih realistis terhadap kemampuan komunikasinya.

Sintesis hubungan konsep diri dan efektivitas komunikasi

Berdasarkan literatur yang dikaji, konsep diri dapat memengaruhi efektivitas komunikasi interpersonal melalui beberapa jalur yang saling berhubungan. Pertama, evaluasi diri dan kepercayaan terhadap kemampuan dapat memengaruhi motivasi untuk terlibat dalam interaksi. Kedua, kejelasan konsep diri dapat membantu individu menyampaikan sikap, kebutuhan, dan batas secara lebih konsisten. Ketiga, penerimaan diri dapat mendukung keterbukaan diri yang proporsional. Keempat, persepsi kompetensi dapat memengaruhi kemauan berkomunikasi dan respons terhadap situasi sosial.

Tabel 1. Sintesis konseptual hubungan konsep diri dan efektivitas komunikasi interpersonal

Aspek konsep diri	Mekanisme psikologis	Kontribusi potensial bagi komunikasi
Harga diri (self-esteem)	Evaluasi nilai diri dan rasa layak untuk didengar	Mendukung keberanian menyampaikan pendapat dan menghadapi evaluasi
Kejelasan konsep diri	Pemahaman yang konsisten mengenai identitas, kebutuhan, dan nilai	Membantu penyampaian pesan yang lebih jelas dan konsisten

Kepercayaan terhadap kemampuan	Persepsi mampu menjalankan perilaku komunikasi	Mendorong partisipasi dan kemauan berkomunikasi
Penerimaan diri	Kesediaan mengakui pengalaman dan keterbatasan diri	Mendukung keterbukaan diri dan penerimaan umpan balik
Konsep diri sosial	Pemahaman mengenai diri dalam hubungan dan kelompok	Membantu penyesuaian perilaku terhadap konteks sosial

Sintesis tersebut tidak berarti bahwa konsep diri positif selalu menghasilkan komunikasi efektif. Individu yang memiliki harga diri tinggi tetap dapat berkomunikasi secara tidak tepat apabila kurang memiliki keterampilan mendengarkan atau tidak mempertimbangkan perspektif orang lain. Sebaliknya, individu dengan penilaian diri yang kurang positif dapat berkomunikasi secara efektif dalam situasi tertentu karena memiliki pengalaman, strategi, dan dukungan sosial yang memadai. Konsep diri perlu dipahami sebagai salah satu faktor yang berinteraksi dengan motivasi, pengetahuan, keterampilan, dan konteks komunikasi.

Faktor kontekstual yang memengaruhi hubungan konsep diri dan komunikasi

Pertama, karakteristik hubungan. Tingkat kedekatan, kepercayaan, status, dan riwayat interaksi dapat memengaruhi kenyamanan individu dalam mengungkapkan diri. Seseorang mungkin terbuka kepada sahabat dekat, tetapi lebih berhati-hati ketika berkomunikasi dengan atasan atau orang yang baru dikenal.

Kedua, norma budaya. Budaya dapat membentuk cara individu memahami identitas, harga diri, keterusterangan, dan kesesuaian perilaku komunikasi. Kim et al., (2001) membahas hubungan budaya dan self-construal cara individu memahami diri sebagai independen atau interdependen dengan kecenderungan komunikasi verbal, termasuk kecemasan komunikasi dan argumentativeness. Karena itu, hubungan konsep diri dan komunikasi perlu dibaca dengan mempertimbangkan konteks budaya.

Ketiga, situasi komunikasi dan saluran yang digunakan. Komunikasi tatap muka, percakapan kelompok, dan komunikasi daring memiliki tuntutan serta petunjuk sosial yang berbeda. Mısır et al. (2020) menunjukkan bahwa keterbukaan diri daring berkaitan dengan kompetensi interpersonal yang dipersepsikan dan dapat dipengaruhi oleh shyness. Penelitian Towner et al. (2022) melalui tinjauan sistematis mengenai keterbukaan diri remaja daring dan luring juga menunjukkan bahwa self-disclosure berkaitan dengan kualitas hubungan dan kesejahteraan, meskipun konteks dan karakteristik interaksi perlu diperhatikan.

Keempat, pengalaman dan pembelajaran. Konsep diri dapat berubah melalui pengalaman keberhasilan, kegagalan, penerimaan sosial, dan umpan balik. Croucher et al. (2024) menunjukkan bahwa sejumlah karakteristik komunikasi berubah dalam rentang waktu panjang. Hal ini membuka kemungkinan bahwa pengalaman komunikasi yang terarah dapat membentuk persepsi kompetensi dan kesiapan berkomunikasi.

Implikasi praktis untuk pengembangan komunikasi interpersonal

Dalam konteks pendidikan, pengembangan konsep diri dapat dilakukan melalui aktivitas refleksi diri, diskusi kelompok kecil, presentasi bertahap, latihan menyampaikan pendapat, dan umpan balik yang berorientasi pada perilaku. Mahasiswa perlu memperoleh kesempatan untuk mengidentifikasi kekuatan dan area pengembangan tanpa diberi label personal yang merendahkan. Umpan balik sebaiknya spesifik, misalnya terkait struktur argumen, kejelasan suara, atau kemampuan merespons pertanyaan.

Dalam lingkungan kerja, konsep diri yang realistis dapat mendukung keberanian menyampaikan ide, mengakui keterbatasan, dan meminta bantuan. Organisasi perlu menciptakan iklim komunikasi yang aman agar anggota tidak merasa bahwa kesalahan atau pertanyaan akan selalu dinilai sebagai ketidakmampuan. Pengembangan kompetensi komunikasi sebaiknya menggabungkan penguatan keyakinan diri dengan latihan keterampilan konkret.

Dalam hubungan personal, individu dapat mengembangkan komunikasi melalui pemahaman terhadap kebutuhan, nilai, dan batas diri. Pernyataan berpusat pada diri sendiri, seperti “Saya merasa kurang nyaman ketika keputusan dibuat tanpa berdiskusi; saya ingin dilibatkan dalam pembicaraan berikutnya,” membantu menyampaikan pengalaman tanpa langsung menyalahkan pihak lain. Keterbukaan diri juga perlu dilakukan secara bertahap sesuai tingkat kepercayaan dan keamanan hubungan.

Intervensi pengembangan konsep diri tidak boleh semata-mata menuntut individu menjadi lebih percaya diri. Beberapa hambatan komunikasi berasal dari lingkungan, seperti relasi kuasa yang timpang, diskriminasi, budaya organisasi yang menghukum perbedaan pendapat, atau keterbatasan akses. Oleh karena itu, upaya meningkatkan efektivitas komunikasi harus mencakup pengembangan kapasitas individu dan perbaikan kondisi interaksi.

Keterbatasan kajian dan agenda penelitian

Kajian ini memiliki keterbatasan. Pertama, pendekatan yang digunakan adalah kajian literatur naratif sehingga tidak menggunakan protokol penelusuran dan seleksi sistematis. Kedua, sumber yang dikaji berasal dari populasi dan konteks berbeda, seperti remaja, mahasiswa, hubungan romantis, dan komunikasi daring. Ketiga, beberapa penelitian bersifat korelasional sehingga tidak cukup untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Keempat, konsep diri merupakan konstruk multidimensional, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan istilah dan instrumen yang tidak selalu sama.

Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan systematic review untuk memetakan hubungan berbagai dimensi konsep diri dengan indikator kompetensi

komunikasi interpersonal. Studi longitudinal dan eksperimen pelatihan dapat menguji apakah perubahan kejelasan konsep diri, harga diri, atau persepsi kompetensi diikuti perubahan perilaku komunikasi. Penelitian lintas budaya juga diperlukan untuk memahami bagaimana self-construal dan norma sosial membentuk keterbukaan diri serta keberanian menyampaikan pendapat. Selain itu, penelitian dapat menguji peran mediasi kecemasan komunikasi, self-disclosure, dan persepsi kompetensi serta peran moderasi shyness, konteks relasi, dan saluran komunikasi.

KESIMPULAN

Kajian literatur ini menunjukkan bahwa konsep diri merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam efektivitas komunikasi interpersonal. Pengaruh tersebut dapat berlangsung melalui evaluasi diri, kejelasan konsep diri, kepercayaan terhadap kemampuan, penerimaan diri, dan pemahaman individu mengenai perannya dalam hubungan sosial. Aspek-aspek tersebut dapat memengaruhi keberanian berkomunikasi, keterbukaan diri, konsistensi penyampaian pesan, penerimaan umpan balik, dan persepsi kompetensi komunikasi.

Meskipun demikian, konsep diri tidak menjadi penentu tunggal keberhasilan komunikasi. Efektivitas interaksi juga dipengaruhi keterampilan, motivasi, pengalaman, norma budaya, karakteristik hubungan, situasi, dan dukungan lingkungan. Oleh karena itu, pengembangan komunikasi interpersonal perlu dilakukan melalui pendekatan terpadu yang mencakup penguatan pemahaman diri, latihan keterampilan komunikasi, dan penciptaan lingkungan interaksi yang aman serta suportif. Penelitian lanjutan dengan desain sistematis dan longitudinal diperlukan untuk memperjelas mekanisme hubungan konsep diri dan efektivitas komunikasi.

DAFTAR PUSTAKA

Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. Journal of Personality and Social Psychology, 59(3), 538–549. https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.3.538

Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. Journal of Personality and Social Psychology, 70(1), 141–156. https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141

Cooley, C. H. (1902). Human nature and the social order. Charles Scribner's Sons.

Croucher, S. M., Kelly, S., Nguyen, T., Rocker, K., Yotes, T., & Cullinane, J. (2024). A longitudinal analysis of communication traits: Communication apprehension, willingness to communicate, and self-perceived communication competence. Communication Quarterly, 72(1), 99–119. https://doi.org/10.1080/01463373.2023.2292216

Juliana, K., & Erdiansyah, R. (2020). Pengaruh konsep diri dan self disclosure terhadap kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa. Koneksi, 4(1), 29–35. https://doi.org/10.24912/kn.v4i1.6500

Kim, M.-S., Aune, K. S., Hunter, J. E., Kim, H.-J., & Kim, J.-S. (2001). The effect of culture and self-construals on predispositions toward verbal communication. *Human Communication Research, 27*(3), 382–408. https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2001.tb00786.x

Markus, H., & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. Annual Review of Psychology, 38, 299–337. https://doi.org/10.1146/annurev.ps.38.020187.001503

McCroskey, J. C., Richmond, V. P., Daly, J. A., & Falcione, R. L. (1977). Studies of the relationship between communication apprehension and self-esteem. Human Communication Research, 3(3), 269–277. https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1977.tb00525.x

Mead, G. H. (1934). Mind, self, and society: From the standpoint of a social behaviorist. University of Chicago Press.

Mısır, S., Demir, A., & Koydemir, S. (2020). The relationship between perceived interpersonal competence and self-disclosure in an online context: The moderating role of shyness. International Journal of Psychology, 55(4), 601–608. https://doi.org/10.1002/ijop.12623

Pribadi, E. A., & Erdiansyah, R. (2020). Pengaruh kepercayaan diri dan harga diri terhadap keterampilan komunikasi interpersonal remaja di Jakarta. Koneksi, 3(2). https://doi.org/10.24912/kn.v3i2.6454

Qudrotin, L., & Mulyono, R. (2017). Studies of interpersonal communication in adolescents seen from the aspect of self-concept and self-disclosure. *Tazkiya Journal of Psychology, 5*(1). https://doi.org/10.15408/tazkiya.v22i1.8161

Rogers, C. R. (1951). Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory. Houghton Mifflin.

Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton University Press.

Spitzberg, B. H. (2013). (Re)introducing communication competence to the health professions. Journal of Public Health Research, 2(3), e23. https://doi.org/10.4081/jphr.2013.e23

Tajmirriyahi, M., & Ickes, W. (2020). Self-concept clarity as a predictor of self-disclosure in romantic relationships. Journal of Social and Personal Relationships, 37(6), 1873–1891. https://doi.org/10.1177/0265407520911131

Towner, E., Grint, J., Levy, T., Blakemore, S.-J., & Tomova, L. (2022). Revealing the self in a digital world: A systematic review of adolescent online and offline self-disclosure. *Current Opinion in Psychology, 45*, 101309. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101309