

# PERBEZAAN DI ANTARA KENDIRI SEBENAR DAN KENDIRI IDEAL (PART 12)

Assoc. Prof. Dr. Azizi Hj Yahaya

## 3.3 Psikologi Perkembangan

Kendiri Ideal juga merupakan hasil daripada proses perkembangan manusia yang berterusan dari peringkat lahir sehinggalah ke peringkat kematangan. Maka perkembangan tersebut adalah dalam aspek jasmani, mental, emosi dan sosial. Segalanya adalah berkaitan dengan konsep sendiri.

Faktor baka akan membentuk Kendiri Sebenar seseorang individu. Kemudian dengan faktor perkembangan pemikiran dan faktor desakan persekitaran, akan berlaku proses perkembangan sendiri yang semakin unik.

## 3.4 Peneguhan dan Kecekapan Kendiri (*Albert Bandura*)

*Bandura* berpendapat bahawa sendiri merupakan proses dan struktur kognitif yang melibatkan pemikiran dan persepsi. Terdapat dua aspek penting dalam sendiri iaitu peneguhan sendiri dan kecekapan sendiri.

Peneguhan sendiri adalah berdasarkan bahawa individu selalu meletakkan ukuran tertentu bagi tingkah laku dan pencapaian; atau ganjaran dan hukuman kepada diri sendiri kerana berjaya atau gagal mencapai sesuatu sasaran (Kendiri Ideal). Manusia melakukan sesuatu kerana sesuatu. Sama ada peneguhan sendiri berbentuk material seperti ganjaran harta, makanan dan sebagainya, atau dalam bentuk kepuasan dan kebanggaan.

Pengalaman masa lalu menjadi penilaian dan pengajaran untuk dijadikan insentif peningkatan masa depan. Setelah mencapai sesuatu tahap tertentu, ia tidak akan lagi bersifat mencabar, memotivasi dan memberi kepuasan diri. Setelah itu, untuk memperolehi cabaran,

motivasi dan kepuasan diri tersebut, seseorang individu akan sentiasa menambah atau memperbaharui Kendiri Idealnya daripada semasa ke semasa. Ia adalah bergantung kepada kadar pencapaian diri terhadap kejayaan merealisasi sesuatu Kendiri Idealnya.

Menurut *Bandura*, Kendiri Ideal terbentuk daripada Kecekapan Kendiri (*Self-Efficacy*). Iaitu sesuatu yang ditentukan melalui bagaimana seseorang mencapai standard tingkah lakunya. Ia merujuk kepada perasaan sama ada kita mempunyai kecekapan, daya saing dan boleh menyesuaikan diri dalam kehidupan. Ia juga merupakan persepsi kita terhadap kebolehan diri sendiri.

Pengalaman masa lalu seseorang sangat mempengaruhi kecekapan sendiri. Kejayaan masa lalu mempunyai potensi yang amat besar bagi menguatkan perasaan kecekapan sendiri seseorang. Begitu juga dengan perasaan cemburu terhadap kejayaan orang lain.

Kendiri Ideal adalah hasil daripada pembentukan kecekapan sendiri yang positif. Bandura percaya bahawa peningkatan sendiri seseorang adalah melalui cara berikut:

- Pendedahan kepada standard yang realistik (boleh dicapai) dan meningkatkan usaha.
- Pendedahan kepada model yang sesuai dan telah berjaya.
- Penyediaan pemujukan verbal yang memberi galakan.
- Penguatan perasaan dalaman seperti tahap ketakutan, kebimbangan dan tekanan melalui diet yang betul, relaksasi dan riadah yang meningkatkan stamina seseorang.

CONTINUE...