

BAB II

KAJIAN TEORITIS DAN KERANGKA BERFIKIR

A. Pengertian Percaya Diri

Ada beberapa pengertian kepercayaan diri menurut para ahli, yaitu:

Menurut (Lauster 2002:4) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri, tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan gembira.

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang . hal tersebut di karenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu untuk mengaktualisasikan segala potensinya. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang *urgent* untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak maupun

orangtua, secara individual maupun kelompok(Ghufron & Risnawati, 2011).

Rasa percaya diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu. Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah bagaimana merasakan tentang diri sendiri, dan perilaku akan merefleksikan tanpa disadari (Adywibowo, 2010).

Rasa percaya diri secara sederhana bisa dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya(Hakim, 2002).

(Lauster 1992) juga mengemukakan bahwa kepercayaan diri di peroleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab. (Lauster 1992) menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan dalam melakukan sesuatu yang baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati. Bagaimanapun kemampuan manusia terbatas pada sejumlah hal yang dapat di lakukan dengan baik dan sejumlah kemampuan yang di kuasai.

Dari beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang untuk menampilkan perilaku tertentuterhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya, dan kepercayaan diri ini merupakan suatu hal yang penting yang ada dalam diri agar dapat mengaktualisasikan segala potensinya.

B. Ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri

(Lauster, 1978) mengungkapkan ciri-ciri orang yang percaya diri adalah:

1. Mandiri;
2. tidak mementingkan diri sendiri;
3. cukup toleran;
4. ambisius;
5. optimis;
6. tidak pemalu;
7. yakin dengan pendapatnya sendiri;
8. tidak berlebihan.

Kepribadian yang percaya diri memiliki ciri-ciri: Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konfromis demi diterima orang lain atau kelompok, berani menerima dan menghadapi penolakan diri orang lain: berani menjadi diri sendiri, punya pengendalian yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil), memiliki internal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak

mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain), mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya (Ismawati, 2009).

Namun, meskipun kepercayaan diri diidentikan dengan kemandirian, orang yang kepercayaan dirinya tinggi umumnya lebih mudah terlibat secara pribadi dengan orang lain dan lebih berhasil dalam hubungan interpersonal (Goodstadt & Kipnir, dalam Bunker dkk, 1983).

Maka ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri yaitu individu yang memiliki keyakinan dalam dirinya, optimis, serta berani menerima segala konsekuensi dari apa yang telah dilakukannya.

Sebaliknya individu yang tidak memiliki rasa percaya diri yaitu sebagai berikut:

Seseorang yang rasa percaya dirinya rendah akan memandang dirinya rendah dan bersikap pesimistis (Hendra Surya, 2005: 70-71). (Das Salirawati, 2012: 219) menambahkan ciri lain yang biasanya dimiliki oleh orang yang percaya dirinya rendah adalah selalu dihantui dengan perasaan takut gagal, mudah putus asa, merasa diri tidak mampu dan selalu bimbang atau ragu-ragu dalam memutuskan persoalan.

Menurut (Inge Pudjiastuti A, 2010: 40), beberapa ciri anak yang percaya dirinya rendah adalah meremehkan bakat atau kemampuannya

sendiri. Hal ini membuat seseorang menjadi ragu-ragu, takut dan malu untuk melakukan sesuatu.

(Lauster, 2005: 14) menyebutkan ciri-ciri orang yang tidak memiliki percaya diri diantaranya: (a) merasa malu, (b) kebingungan, (c) rendah hati yang berlebihan, (d) kemasyhuran yang besar, (e) kebutuhan yang berlebihan untuk pamer, (f) keinginan yang berlebih-lebihan untuk dipuji.

C. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (Ghufron,2011) anak yang memiliki rasa percaya diri positif adalah:

1. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif anak tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang di lakukannya.
2. Optimis yaitu anak yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.
3. Obyektif yaitu anak yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri

Berkaitan dengan aspek-aspek kepercayaan diri, (Kumara, 1987) menyatakan bahwa ada empat aspek kepercayaan diri, yaitu :

1. Kemampuan menghadapi masalah, seseorang yang percaya diri mampu menghadapi masalah yang sedang dihadapi, dan lebih bersikap mandiri.
2. Bertanggung jawab terhadap keputusan yang di ambil secara objektif dan tindakannya, seseorang yang percaya diri lebih bertanggung jawab atas keputusan dan tindakan yang dilakukan.
3. Kemampuan dalam bergaul, seseorang yang percaya diri tidak mengalami masalah atau kesulitan dalam berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya, karena memiliki pergaulan yang lebih luas
4. Kemampuan menerima kritik, seseorang yang percaya diri dapat menerima kritikan atau saran dari orang disekitarnya, akan lebih bersikap terbuka dan berpikir positif dalam menerima kritikan dari orang disekitarnya.

D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Rasa Percaya Diri

Kepercayaan diri di pengaruhi oleh beberapa faktor (Ghufron, 2011) sebagai berikut:

1. Konsep diri, terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam

pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

2. Harga diri, konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif juga, harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.
3. Pengalaman, dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri sebaliknya juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang. Pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.
4. Pendidikan, tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tergantung dan berada dibawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai dirinya, dan sebaliknya orang yang memiliki pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

E. Jenis-jenis Kepercayaan diri

(Lidenfield, 1997) mengemukakan bahwa kepercayaan diri terdiri dari dua jenis percaya diri yaitu percaya diri batin dan percaya diri lahir.

1. Kepercayaan diri batin

Ada empat ciri utama yang khas pada orang yang mempunyai percaya diri batin yang sehat, yaitu:

a. Cinta diri

Orang yang percaya diri peduli tentang diri mereka sendiri sehingga perilaku dan gaya hidup yang mereka tampilkan untuk memelihara diri. Jadi cinta diri setiap individu sangat diperlukan dalam menumbuhkan kepercayaan diri karena setiap individu akan menghargai dengan baik kebutuhan jasmani maupun rohaninya, sehingga individu akan: (a) mampu memelihara diri sehingga mampu menghargai baik kebutuhan jasmani maupun rohaninya, dan menempatkannya pada pijakan yang setara dengan kebutuhan orang lain. (b) bangga akan sifat-sifat mereka yang baik dan memusatkan diri untuk memanfaatkannya sebaik mungkin, tidak mau membuang waktu, tenaga atau uang untuk memikirkan kekurangan diri sendiri. (c) merasa senang bila diperhatikan. Secara terbuka menunjukkan keinginan untuk dipuji, ditentramkan dan mendapat ganjaran, dan mereka tidak akan mencoba memanfaatkan siapapun untuk memenuhi itu secara tidak langsung.

b. Pemahaman diri

Orang yang percaya diri batin sangat sadar diri. Mereka tidak terus-menerus merenungi diri sendiri, tetapi secara teratur mereka memikirkan perasaan, pikiran, perilaku dan mereka selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain tentang diri mereka. Dengan demikian pemahaman diri yang baik, individu akan dapat: (a) menyadari potensi diri yang dimilikinya sehingga kecil kemungkinan akan mengalami kegagalan berulang kali, cenderung menjadi pribadi yang mantap tidak begitu saja mengikuti orang lain, mempunyai sahabat yang dapat memberi dan menerima. (b) tahu diri dalam arti serta terbuka untuk menerima kritik dan batuan.

c. Tujuan yang jelas

Orang yang percaya diri selalu tahu tujuan hidupnya. Ini disebabkan karena ia punya pikiran yang jelas mengapa ia melakukan tindakan tertentu dan tahu hasil apa yang bisa diharapkan. Seseorang yang memiliki tujuan yang jelas akan dapat: (a) mampu menentukan tujuan sendiri. Dirinya akan terbiasa mandiri dan tidak bergantung pada orang lain. (b) mempunyai motivasi yang tinggi, lebih menilai kemajuan dirinya dari tujuan yang telah ditetapkan. (c) mampu membuat keputusan karena seseorang tahu betul apa yang diinginkan dan dibutuhkan dari hasilnya.

d. Berpikir positif

Orang yang percaya diri biasanya merupakan teman yang menyenangkan, salah satu sebabnya ialah karena dirinya biasa melihat kehidupan yang cerah dan ia mengharap serta mencari pengalaman dan hasil yang bagus. Seseorang yang mampu berfikir positif akan dapat: (a) memiliki harapan dalam hidupnya. Jadi orang yang berfikir positif selalu mempunyai keinginan-keinginan dan cita-cita dalam hidupnya. (b) memiliki potensi motivasi dalam hidupnya. Jadi apa yang diinginkan dan di cita-citakan akan diwujudkan. (c) memiliki kepercayaan bahwa ini masalah dapat diselesaikan, percaya bahwa masa datang akan lebih baik dari masa sekarang, mau bekerja walau dengan tantangan, dan melakukan tugasnya, karena seseorang percaya bahwa tujuannya akan tercapai.

2. Kepercayaan diri lahir

Untuk memberikan kesan percaya diri pada dunia luar, maka kita perlu mengembangkan ketrampilan dalam empat bidang yang berkaitan dengan kepercayaan diri lahir, yaitu:

a. Komunikasi

Dengan memiliki dasar yang baik dalam ketrampilan berkomunikasi, maka dapat mendengarkan orang lain dengan tepat, tenang dan penuh perhatian, bisa berbincang-bincang

dengan orang dari segala jenis latar belakang, tahu kapan dan bagaimana berganti pokok pembicaraan dari percakapan biasa ke yang lebih mendalam, dan bicara di depan umum tanpa rasa takut. Ketika berkomunikasi orang yang kurang percaya diri, biasanya bicara gagap, sulit dimengerti oleh orang lain.

Orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi tidak akan menemui kendala-kendala apabila harus berkomunikasi dengan orang lain. Walaupun mampu berkomunikasi secara baik, tetapi orang yang diajak berbicara juga merasa nyaman.

b. Ketegasan

Dengan memiliki sikap tegas tidak akan menunjukkan sikap agresif dan pasif dalam mencapai keberhasilan dalam hidupnya dan hubungan sosialnya, sehingga memungkinkan rasa percaya diri bertambah. Orang yang memiliki ketegasan akan dapat: (a) bersikap dan berperilaku asertif. Sikap tegas artinya menuntut hak pribadi dan menyatakan pikiran, perasaan dan keyakinan dengan cara langsung, jujur dan tepat. Sikap tegas meliputi setiap tindakan benar yang perlu diungkapkan. Misalnya: bertanya kepada guru mengenai materi pelajaran yang kurang dimengerti. Menjadi orang yang tegas pastinya memiliki kepercayaan diri tinggi. (b) berkompromi dengan siapa saja secara baik. (c) menerima pujian

dari orang lain secara wajar. (d) menerima kritikan yang bangun dari orang lain secara wajar.

c. Penampilan diri

Dalam kehidupan sehari-hari setiap orang pasti tampil diri. Untuk dapat tampil diri membutuhkan gaya hidup yang dapat diterima orang lain dan mencerminkan tampil adanya, sopan dan berbusana dengan model maupun warna yang cocok sehingga orang tersebut bisa tampil diri sebagai orang yang penuh percaya diri. Dengan berpenampilan diri yang secara baik mencerminkan memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Ini ditunjukkan dari memilih gaya pakaian dan warna yang paling cocok dengan kepribadiannya dan kondisi fisiknya, cepat mendapat pengakuan karena penampilan pertama yang bagus, dan menyadari dampak gaya hidupnya terhadap pendapat orang lain mengenai diri mereka, tanpa terbatas pada keinginan untuk selalu ingin menyenangkan.

d. Pengendalian Perasaan

Pengendalian perasaan sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Perasaan dalam kita perlu dikelola secara baik. Apabila tidak dikelola secara baik bisa membentuk kekuatan besar yang tidak terduga yang bisa membuat seseorang lepas kendali. Untuk itu ketika harus mampu mengendalikan perasaan,

mempunyai keberanian dalam menghadapi tantangan, ketabahan dalam menghadapi masalah dan pengendalian dalam bertindak agar tidak mudah terbenam dalam emosi.

Orang yang tidak percaya diri dapat dikatakan tidak bisa mengendalikan perasaan sehingga menunjukkan ketakutan, kecemasan dan sulit menetralisasi ketegangan. Orang dapat dikatakan percaya diri, selain memiliki kepercayaan diri lahir yang tinggi pula. Mereka harus memiliki komunikasi yang baik, memiliki ketegasan, mempunyai penampilan diri yang baik dan mampu mengendalikan perasaannya. Maka orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi tidak hanya memiliki kepercayaan diri batin saja atau kepercayaan diri tingkah laku saja tetapi harus memiliki kedua-duanya (Lidenfield, 1997: 4-7).

F. Dampak Positif Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri akan memberikan suatu dampak kepada diri individu. Hal ini dijelaskan oleh Weinberg dan Gould (Setiadarma, 2000) bahwa rasa percaya diri memberikan dampak positif pada hal-hal berikut ini :

1. Emosi, individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan lebih mudah mengendalikan dirinya di dalam suatu keadaan yang menekan.

2. Konsentrasi, seorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya padahal tertentu tanpa rasa terlalu khawatir.
3. Sasaran, individu cenderung mengarahkan pada sasaran yang cukup menantang, karenanya ia juga akan mendorong dirinya untuk berupaya lebih baik.
4. Usaha, individu tidak mudah patah semangat atau frustrasi dalam berupaya meraih cita-citanya dan cenderung tetap berusaha kuat secara optimal sampai usahanya berhasil.
5. Strategi, individu mampu mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya.
6. Momentum, seorang individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha, mengembangkan dan membuka peluang bagi dirinya.

G. Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri

Upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa didasarkan pada asumsi bahwa kepercayaan diri tidaklah datang begitu saja, tetapi hal tersebut perlu dipelajari, perlu dibentuk. Menurut (Walgito, 1995) salah satu cara adalah dengan kebiasaan untuk menanamkan sifat percaya diri tersebut dengan memberikan suasana atau kondisi demokratis, yaitu individu dilatih untuk dapat mengemukakan pendapat kepada pihak lain, dilatih berpikir mandiri dan diberi suasana yang aman

sehingga individu tidak takut berbuat kesalahan. Suasana demokratis memungkinkan individu melakukan evaluasi diri dan belajar dari pengalaman.

H. Kerangka Berfikir

Saat ini masih banyak siswa yang terlihat kurang aktif dan terlihat malu-malu di lingkungan sekolah. Hal tersebut tentu menghambat proses belajar siswa, karena tidak dapat menyampaikan ide-ide atau pernyataan yang ada di dalam pikirannya.

Seringkali, siswa merasa cemas dan takut apabila hal yang akan disampaikan salah atau tidak sesuai dengan materi yang sedang dipelajari, siswa takut ditertawakan oleh teman-temannya, siswa juga takut di tegur oleh guru jika menjawab salah, dan ada beberapa siswa yang sifatnya pendiam dan pemalu. Rasa cemas dan takut tersebut muncul dari dalam diri siswa karena tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki. Sebenarnya siswa mampu dan paham dengan materi yang sedang dipelajari tetapi rasa tidak percaya diri telah menghambat kemampuan dan pemahaman siswa sehingga bisa mempengaruhi prestasi belajar dan semangat untuk belajar.

Berdasarkan teori, siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah yaitu akan memandang dirinya rendah dan bersikap pesimistis, selalu dihantui dengan perasaan takut gagal, mudah putus asa, dan

meremehkan bakat atau kemampuannya sendiri sehingga membuat siswa menjadi ragu-ragu, takut dan malu untuk melakukan sesuatu. Hal tersebut terjadi karena:

1. siswa kurang dilatih untuk bersosialisasi dengan baik sejak kecil oleh orangtuanya
2. karena pengalaman-pengalaman buruk dimasa kecil, misalnya sejak kecil siswa sering di *bully* oleh orang-orang terdekatnya seperti keluarga, teman-teman dirumah dan di sekolah, atau oleh guru yang menegur dengan perkataan yang kurang baik yang membuat siswa merasa tersinggung.
3. Kurangnya kemampuan komunikasi yang siswa miliki, terkadang siswa memiliki ide untuk disampaikan namun siswa sulit untuk mengemukakan dengan bahasa yang baik sehingga membuat guru atau teman-teman tidak memahami maksud dari yang disampaikan oleh siswa.
4. Konsep diri, terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.
5. Harga diri, konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif juga, harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri

sendiri. Tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

Hal ini sesuai dengan yang dialami oleh siswa di SMP PGRI 1 Ciawi, masih banyak siswa yang tidak berani mengemukakan pendapatnya ketika di dalam kelas. Kemudian siswa jarang bersedia mengemukakan pendapatnya ketika guru bertanya, jarang bersedia mengerjakan soal dari guru di depan kelas, dan kurang bersemangat ketika pelajaran berlangsung karena siswa takut apabila siswa menjawab salah dan ditertawakan oleh teman-teman satu kelas. Perasaan takut muncul karena siswa tidak memiliki rasa percaya diri. Maka hal tersebut sesuai dengan penelitian ini, tingkat kepercayaan diri siswa kelas VIII di SMP PGRI 1 Ciawi.