

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kepercayaan Diri

2.1.1 Definisi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah suatu aspek kepribadian berupa keyakinan akan kemampuan diri, sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab (Ghufron dan Risnawati, 2010). Menurut Lauster (2003 dalam Syam, 2017) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan berbagai hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri sendiri.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan sikap terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya. Kepercayaan diri adalah modal dasar individu dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri (Ramadhani & Putrianti, 2017).

Sedangkan menurut Munawaroh dan Ameliah (2016) kepercayaan diri memiliki arti bahwa keyakinan terhadap diri sendiri dalam menangani segala situasi dengan tenang. Tidak merasa inferior di hadapan siapapun dan tidak merasa canggung apabila berhadapan dengan banyak orang. Menurut Taylor (2013) rasa percaya diri (self-confidence) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimilikinya untuk menampilkan suatu perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu. Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah bagaimana kita merasakan tentang diri kita sendiri, dan perilaku kita akan merefleksikan secara sadar atau tanpa kita sadari.

2.1.2 Aspek Kepercayaan Diri

Menurut Menurut Lauster (2003 dalam Syam & Amri, 2017), ada beberapa aspek dari kepercayaan diri yakni sebagai berikut:

(1) Keyakinan akan kemampuan diri,

Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

(2) Optimis,

Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, masalah, harapan dan kemampuan.

(3) Obyektif,

Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sebagai sesuatu yang sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi.

(4) Bertanggung jawab,

Bertanggung jawab yaitu kesediaan individu untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

(5) Rasional,

Rasional yaitu pandangan terhadap suatu masalah atau suatu fenomena dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

2.1.3 Klasifikasi Kepercayaan Diri

Menurut Madya (2001 dalam Syam & Amri, 2017), tingkatan kepercayaan diri dapat dibedakan menjadi empat, yakni:

(1) Sangat percaya diri,

Sangat percaya diri adalah kepercayaan diri yang tinggi dengan keyakinan bahwa ia mampu mengatasi dan melewati situasi sesulit apapun. Bahkan merasa mampu menghadapi resiko yang bahkan orang lain tidak mampu melakukannya.

(2) Cukup percaya diri,

Cukup percaya diri merupakan suatu keyakinan pada diri bahwa dengan kemampuan yang dimiliki, merasa mampu menghadapi situasi, mampu meraih apa saja yang diinginkan, diharapkan dan diperjuangkannya.

(3) Kurang percaya diri.

Kurang percaya diri adalah keraguan yang ada pada diri ketika menghadapi situasi tertentu yang cenderung menjadikan individu untuk menghindari sesuatu yang penuh resiko dan tantangan.

(4) Rendah diri,

Rendah diri adalah suatu pandangan yang menganggap diri sendiri tidak memiliki kemampuan yang berarti, atau kurang berharga yang disebabkan karena ketidakmampuan psikologis, atas keadaan jasmani yang kurang sempurna.

2.1.4 Ciri Kepercayaan Diri

Ciri-ciri kepercayaan diri yang tinggi antara lain keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Menurut Hakim dalam Aristiani (2016) ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi antara lain:

- (1) Selalu bersikap tenang di dalam melakukan segala sesuatu.
- (2) Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- (3) Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul didalam berbagai kondisi.
- (4) Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai kondisi.
- (5) Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
- (6) Memiliki kecerdasan yang cukup.
- (7) Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup dan latar belakang pendidikan yang baik.
- (8) Memiliki ketrampilan lain yang menunjang kehidupannya.
- (9) Memiliki kemampuan bersosialisasi.
- (10) Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan didalam menghadapi berbagai permasalahan.
- (11) Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya tetap tegar, sabar dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup. Dengan sikap ini, adanya masalah hidup yang berat justru semakin memperkuat rasa percaya diri individu.

Menurut Hakim dalam Aristiani (2016) ciri-ciri orang yang tidak percaya diri antara lain:

- (1) Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu.
- (2) Merasaa gugup dan terkadang bicara gugup.
- (3) Tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki suatu kelebihan tertentu.
- (4) Menarik diri dari kelompok atau lingkungan yang dianggap lebih dari dirinya.
- (5) Mudah putus asa.
- (6) Cenderung bergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah.
- (7) Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah. Misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk.

Orang yang percaya diri cenderung mempunyai inisiatif, kreatif dan optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan terhadap diri sendiri, berpikir positif dan menganggap semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya. Orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi memandang dunia sebagai hal yang dapat dikendalikan, dan memandang dirinya sebagai orang yang mampu mengendalikannya. Lawan dari rasa percaya diri adalah ketidakpercayaan diri. Rasa tidak percaya diri akan berdampak buruk terhadap aktifitas individu (Syam & Amri, 2017).

2.1.5 Faktor Penyebab Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu konsep diri, harga diri, pengalaman dan pendidikan. Perkembangan rasa percaya diri dapat dipelajari dengan melihat berbagai faktor penting yang berpengaruh dalam proses berkembangnya percaya diri. Rasa tidak percaya diri ditandai dengan adanya kelemahan yang ada dalam diri individu dan menghambat dalam pencapaian tujuan hidup.

Penyebab kurang percaya diri di antaranya pengaruh lingkungan, sering diremehkan dan dikucilkan oleh teman sejawat, pola asuh orang tua yang sering melarang dan membatasi kegiatan anak, orang tua yang selalu memarahi kesalahan anak, tetapi tidak pernah memberi penghargaan apabila anak melakukan hal yang positif, kurang kasih sayang, penghargaan atau pujian dari keluarga, trauma kegagalan dimasa lalu, trauma dipermalukan atau dihina di depan umum, merasa diri tidak berharga lagi karena pernah dilecehkan, merasa bentuk fisik tidak sempurna dan merasa berpendidikan rendah. Kelemahan yang ada pada diri seseorang seringkali menjadi penyebab timbul atau hilangnya rasa percaya diri. Misalnya, penampilan yang buruk, cacat fisik, dan latar pendidikan yang rendah (Fitri et al., 2018).

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal yaitu lingkungan keluarga, lingkungan teman dan pekerjaan. Kepercayaan diri dan karakter seseorang mempengaruhi segala aspek kehidupan seseorang, misalnya finansial, pekerjaan, kehidupan sosial dan lain-lain. Faktor internal dari kurangnya kepercayaan diri yaitu konsep diri, harga diri, dan pengalaman hidup. Rasa percaya diri (confidence) menentukan bagaimana seseorang akan menilai dan menghargai dirinya pribadi (Andiwijaya & Liauw, 2019).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa percaya diri dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya konsep diri, pengalaman, pendidikan, penampilan, lingkungan

sosial dan status sosial. Hal ini sangat berperan dalam menentukan tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh setiap individu.

2.1.6 Dampak Kepercayaan Diri

Percaya diri berasal dari tekad diri sendiri untuk melakukan segala sesuatu yang dibutuhkan dan diinginkan dalam hidup setiap individu. Rasa percaya diri juga bisa berbentuk tekad yang kuat untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Percaya diri akan menimbulkan rasa aman, hal ini akan tampak pada sikap dan tingkah laku seseorang yang terlihat tenang, tidak mudah bimbang atau ragu-ragu, tidak mudah gugup, dan tegas (Syam & Amri, 2017).

Kepercayaan diri yang cukup menjadikan seseorang individu akan dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Kepercayaan diri yang tinggi sangat berperan dalam memberikan kontribusi yang bermakna dalam proses kehidupan seseorang, apabila individu memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi maka akan timbul motivasi pada diri individu untuk melakukan hal-hal dalam hidupnya. Dengan kepercayaan diri yang dimiliki individu dapat meningkatkan kreativitas, sikap dalam mengambil keputusan, nilai-nilai moral, sikap dan pandangan, harapan dan aspirasi. Individu yang tidak percaya diri dikarenakan individu tersebut tidak mendidik diri sendiri atau bersikap mandiri dan hanya menunggu orang melakukan sesuatu kepada dirinya. Semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki maka semakin tinggi pula apa yang ingin dicapai (Syam & Amri, 2017).

Menurut Santrock (2003 dalam Aristiani, 2016) mengemukakan bahwa indikator perilaku negatif dari individu yang tidak percaya diri antara lain:

- (1) Melakukan sentuhan yang tidak sesuai atau mengakhiri kontrak fisik.
- (2) Merendahkan diri sendiri secara verbal, depresiasi diri.
- (3) Berbicara terlalu keras secara tiba-tiba, atau dengan nada suara yang datar.
- (4) Tidak mengekspresikan pandangan atau pendapat, terutama ketika ditanya.

2.2 Konsep Remaja

2.2.1 Definisi Remaja

Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini remaja begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental (Diananda, 2019). Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang

usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. WHO membagi usia remaja dalam 3 kategori yaitu: remaja awal (early adolescence) usia antara 10 sampai 14 tahun, remaja madya (mid adolescence) usia antara 15 sampai 17 tahun dan remaja akhir (late adolescence) usia antara 18 sampai 21 tahun (Afrianti & Anggraeni, 2016).

Masa remaja merupakan masa yang kritis dalam siklus perkembangan seseorang sebagai persiapan untuk memasuki masa dewasa. Perubahan biologis, psikologis, dan sosial terjadi pada masa remaja. Pada saat yang bersamaan memicu terjadinya konflik antara remaja dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan sekitar. Apabila konflik ini tidak dapat diselesaikan dengan baik maka akan berdampak negatif terhadap perkembangan remaja.

2.2.2 Karakteristik Umum Remaja

Masa remaja mempunyai karakteristik tertentu yang menjadi pembeda dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut dikemukakan oleh Hurlock (1997), sebagai berikut:

1. Masa Remaja sebagai Masa Peralihan

Suatu peralihan tidak terputus dari apa yang telah terjadi sebelumnya, namun merupakan sebuah peralihan dari satu tahap ke tahap selanjutnya. Ini menunjukkan bahwa apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada masa sekarang dan pada masa mendatang, dalam hal ini mempengaruhi pola perilaku dan timbulnya sikap baru.

2. Masa Remaja sebagai Masa Perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku pada masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik remaja. Selama awal masa remaja, pada saat perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung dengan pesat pula. Ada 4 perubahan yang sama yang hampir bersifat universal, yaitu meningkatnya emosi, perubahan tubuh, perubahan nilai, dan sebagian besar remaja bersifat ambivalen terhadap setiap perubahan. Remaja menginginkan dan menuntut suatu kebebasan, tetapi remaja sering takut bertanggung jawab terhadap akibat yang timbul dan meragukan kemampuannya untuk mengatasi tanggung jawab itu sendiri.

3. Masa Remaja sebagai Usia Bermasalah

Setiap periode mempunyai masalah tersendiri, namun masalah remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi oleh setiap remaja laki-laki maupun perempuan. Terdapat dua alasan yang menjadi pemicu dalam hal ini. Pertama, semasa kanak-kanak, masalah anak-anak sebagian besar diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Kedua dikarenakan para remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru.

4. Masa Remaja sebagai Usia yang Menimbulkan Ketakutan

Banyak anggapan tentang remaja yang mempunyai arti yang bernilai, namun diantaranya ada pula yang bersifat negatif (Majeres, dalam Hurlock, 1997:208). Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat di percaya cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang semestinya.

5. Masa Remaja sebagai Masa yang Tidak Realistis

Remaja cenderung memandang kehidupan sesuai dengan keinginannya. Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana apa yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terutama dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistis bukan hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga berlaku untuk keluarga dan teman-temannya, yang menyebabkan meningkatnya emosi sebagai ciri awal masa remaja. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya dan apabila tujuan yang ditetapkan tidak tercapai. Dengan bertambahnya pengalaman pribadi dan pengalaman sosial, dan meningkatnya kemampuan untuk berpikir rasional, remaja yang lebih besar memandang diri sendiri, keluarga, teman-teman dan kehidupan pada umumnya secara realistis.

6. Masa Remaja sebagai Ambang Masa Dewasa

Semakin mencapai usia kematangan yang sah, remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun guna memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Namun berpakaian dan berperilaku layaknya orang dewasa belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memfokuskan diri pada perilaku yang dikaitkan dengan status dewasa seperti merokok, minuman keras, mengkonsumsi narkoba, dan melakukan perbuatan seks. Remaja menganggap bahwa perilaku tersebut akan memberikan citra sesuai yang mereka inginkan (Jannah, 2017).

2.2.3 Tugas Perkembangan Remaja

Menurut teori Psikososial Erikson, masa remaja berada di tahap 5 yaitu *identity vs identity confusion* (identitas vs kebingungan identitas). Remaja berfokus pada pertanyaan “siapa saya”. Erikson mengatakan bahwa remaja harus bebas dari konflik dalam berbagai hal, memiliki peluang untuk mengembangkan kepercayaan diri, mandiri, kontrol diri dan kompetensi. Bila remaja sukses dalam mengatasi konflik yang terjadi, maka mereka akan sukses dalam tahap ini dan memperoleh identitas diri yang utuh sehingga siap bagi remaja dalam membuat rencana untuk masa mendatang (Thalib, 2017).

Erikson mengemukakan tugas perkembangan remaja yang paling penting ialah pembentukan identitas diri. Pada tahap ini remaja mulai merasakan suatu perasaan tentang identitas diri, perasaan bahwa dirinya adalah manusia yang unik. Masa pencarian identitas diri terjadi pada masa remaja dikarenakan masa remaja merupakan masa peralihan pembentukan identitas (Agustriyana, 2017).

William Kay dalam Saputro (2017) mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja sebagai berikut:

1. Menerima dirinya sendiri serta keragaman kualitasnya.
2. Mencapai kemandirian emosional dari lingkungan keluarga dan lingkungan sosial masyarakat.
3. Mengembangkan keterampilan dalam komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya secara individual maupun kelompok.
4. Menemukan figur yang dijadikan identitas pribadinya.
5. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki.
6. Memperkuat self-control (mengendalikan diri) atas dasar nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup).
7. Mampu meninggalkan reaksi dan sikap/perilaku kekanak-kanakan.

Selanjutnya, Leula Cole (K. Z. Saputro, 2018) dalam membahas tujuan tugas perkembangan remaja di klasifikasikan ke dalam sembilan kategori, yaitu:

Kematangan emosional.

Pemantapan minat-minat heteroseksual.

Kematangan sosial.

Emansipasi dari control keluarga.
Kematangan intelektual.
Memilih pekerjaan.
Menggunakan waktu senggang secara tepat.
Memiliki falsafah hidup.
Identifikasi diri.

Secara rinci klasifikasi tersebut di rincikan dalam tabel berikut ini (Tabel 1).

Tabel 1. Tujuan Perkembangan Masa Remaja.

Dari arah	Ke arah
Kematangan Emosional	
Tidak toleran dan bersikap superior.	Bersikap toleran dan merasa nyaman.
Kaku dalam bergaul	Luwes dalam bergaul.
Peniruan buta terhadap teman sebaya.	Interdependensi dan mempunyai self-esteem.
Kontrol orangtua.	Kontrol diri sendiri.
Perasaan yang tidak jelas tentang dirinya/orang lain	Perasaan mau menerima dirinya dan orang lain.
Kurang dapat mengendalikan diri dari rasa marah dan sikap permusuhan.	Mampu menyatakan emosinya secara konstruktif dan kreatif.
Perkembangan Heteroseksual	
Belum memiliki kesadaran tentang perubahan seksualnya.	Menerima identitas seksualnya sebagai pria atau wanita.
Mengidentifikasi orang lain yang sama jenis kelaminnya.	Mempunyai perhatian terhadap jenis kelamin yang berbeda dan bergaul dengannya.
Bergaul dengan banyak teman.	Memilih teman-teman tertentu.
Kematangan Kognitif	
Menyenangi prinsip-prinsip umum dan jawaban yang final.	Membutuhkan penjelasan tentang fakta dan teori.
Menerima kebenaran dari sumber otoritas.	Memerlukan bukti sebelum menerima.

Memiliki banyak minat atau perhatian.	Memiliki sedikit minat/perhatian terhadap jenis kelamin yang berbeda dan bergaul dengannya.
Bersikap subjektif dalam menafsir sesuatu.	Bersikap objektif dalam menafsirkan sesuatu
Falsafah Hidup	
Tingkah laku dimotivasi oleh kesenangan belaka.	Tingkah laku dimotivasi oleh aspirasi.
Acuh tak acuh terhadap prinsip-prinsip ideologi dan etika.	Melibatkan diri atau mempunyai perhatian terhadap ideologi dan etika.
Tingkah lakunya tergantung pada reinforcement (dorongan dari luar).	Tingkah lakunya dibimbing oleh tanggung jawab moral.

Mengingat tugas-tugas perkembangan tersebut sangat kompleks dan relatif berat bagi remaja, maka untuk dapat melaksanakan tugas-tugas tersebut dengan baik, remaja masih sangat membutuhkan bimbingan dan pengarahan supaya dapat mengambil langkah yang tepat sesuai dengan kondisinya. Di samping tugas-tugas perkembangan, remaja masih mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang tentu saja menuntut pemenuhan secepatnya sesuai darah mudanya yang bergejolak. Kebutuhan-kebutuhan tersebut, menurut Edward adalah meliputi:

- (1) kebutuhan untuk mencapai sesuatu,
- (2) kebutuhan akan rasa superior, ingin menonjol, ingin terkenal,
- (3) kebutuhan untuk mendapatkan penghargaan,
- (4) kebutuhan akan keteraturan,
- (5) kebutuhan akan adanya kebebasan untuk menentukan sikap sesuai dengan kehendaknya,
- (6) kebutuhan untuk menciptakan hubungan persahabatan,
- (7) adanya keinginan ikut berempati,
- (8) kebutuhan mencari bantuan dan simpati,
- (9) keinginan menguasai tetapi tidak ingin dikuasai,
- (10) menganggap diri sendiri rendah,
- (11) adanya kesediaan untuk membantu orang lain,
- (12) kebutuhan adanya variasi dalam kehidupan,

- (13) adanya keuletan dalam melaksanakan tugas,
- (14) kebutuhan untuk betgaul dengan lawan jenis, dan
- (15) adanya sikap suka mengkritik orang lain.

Intensitas kebutuhan-kebutuhan di atas tidak semua sama antara individu yang satu dengan yang lain, karena kondisi pribadi yang berbeda, situasi lingkungan yang berlainan, dan ada individu yang ingin segera kebutuhannya terpenuhi, namun kenyataannya banyak yang tidak terpenuhi. Dari uraian ini nampak bahwa tugas perkembangan dan kebutuhan merupakan sesuatu yang muncul pada periode tertentu dalam rentang kehidupan remaja.

Apabila tugas dan kebutuhan dapat terpenuhi, maka membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya. Sebaliknya apabila gagal, maka akan menyebabkan ketidakbahagiaan pada remaja yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan peridodeperiode berikutnya (K. Z. Saputro, 2018).

