

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Percaya Diri

Menurut Carl Rogers, sebelum mengetahui arti dari percaya diri, kita mengawali istilah *self* yang di dalam psikologi mempunyai dua arti, yaitu sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri dan suatu keseluruhan psikologis yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri.¹⁵ *Self* yaitu faktor yang mendasar dalam pembentukan kepribadian dan penentu perilaku diri yang meliputi segala kepercayaan, sikap, perasaan dan cita-cita baik yang disadari ataupun tidak disadari individu pada dirinya.

Menurut *Symond* dalam bukunya yang berjudul *The Ego and The Self* menyatakan *Self* sebagai cara-cara bagaimana seseorang bereaksi terhadap dirinya sendiri. *Self* itu mengandung empat aspek, yaitu: (1). Bagaimana orang mengamati dirinya sendiri, (2) bagaimana orang berpikir tentang dirinya, (3) bagaimana orang menilai dirinya sendiri dan (4) bagaimana orang berusaha dengan berbagai cara untuk menyempurnakan dan mempertahankan diri.¹⁶

Semua orang memiliki penilaian dirinya sendiri yang dinamakan dengan konsep diri. Konsep diri berasal dari bahasa inggris *Self Concept* ialah konsep seseorang mengenai dirinya sendiri yaitu bagaimana seseorang merasakan, memikirkan, menilai, dan bersikap terhadap dirinya sendiri, sehingga ia selalu

¹⁵Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008), h. 248

¹⁶Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008), h. 249-250

bertindak sesuai dengan konsep dirinya.¹⁷ *Self Concept* atau konsep diri adalah mengevaluasi individu mengenai dirinya sendiri atau penilaian atau penafsiran mengenai diri sendiri oleh individu yang bersangkutan.¹⁸ Konsep diri adalah dasar pertama yang di atasnya berdiri kepribadian dan juga merupakan faktor pokok dalam penyesuaian pribadi dan sosial. Maka pribadi terbentuk dari sekumpulan pengenalan dan penilaian terhadap dirinya.¹⁹

Konsep diri bukan hanya gambaran deskriptif, tetapi juga penilaian kita terhadap diri kita. Jadi, konsep diri meliputi apa yang kita pikirkan dan apa yang kita rasakan tentang diri kita. Orang yang memiliki konsep diri yang positif akan memiliki kepercayaan diri yang lebih baik. Sebaliknya bagi orang yang memiliki konsep diri yang negatif maka memiliki kepercayaan diri yang kurang baik.

Sumantri Mertodipura mengemukakan bahwa: “seseorang dikatakan percaya diri sendiri apabila ia percaya dan yakin kepada tenaganya, ia yakin kepada kemampuannya, ia yakin kepribadiannya, ia yakin kepada keyakinan kehidupannya, kepada kebenaran agamanya atau ideologinya. Ia pendeknya yakin kepada tenaganya sendiri, sifat-sifatnya sendiri”.²⁰

Percaya diri berasal dari bahasa Inggris yakni *self confidence* yang artinya percaya pada kemampuan, kekuatan dan penilaian diri sendiri. Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan

¹⁷Sri Widadiningsih, *Pedoman Khusus dan Kunci Jawaban Bimbingan Konseling SMA/MA Kelas X*, (Solo: CV. Hayati Tumbuh Subur, tth.), h. 56

¹⁸J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004), h. 451

¹⁹Mustafa Fahmy, *Penyesuaian Diri (Pengenalan dan Peranannya dalam Kesehatan Mental)*, (Jakarta : Bulan Bintang,tth.), h. 111

²⁰Sumantri Mertodipuro, *Keberanian Hiasan Pribadi*, (Jakarta: Gunung Agung, 1978), h. 13

manusia. Percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis dari seseorang yang member keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Maka percaya diri juga dapat diartikan suatu kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki dapat dimanfaatkan secara tepat.²¹

Menurut Thursan Hakim, “Rasa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya”.²²

Menurut Rahman memberikan pengertian bahwa kepercayaan diri sebagai keyakinan dalam diri seseorang bilamana ia mampu mencapai kesuksesan dengan berpijak pada usahanya sendiri.²³

Menurut E. Fatimah, percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.”²⁴

²¹Nur Arijati, *Modul Bimbingan Konseling Kelas XII*, (Solo: CV. Hayati Tumbuh subur, tth.), h. 47

²²<http://illarezkiwanda.blogspot.com/2012/05/angket-percaya-diri.html>, di unduh tanggal 20 Juli 2014, jam 07.43

²³Suwarjo dan Eva Imania Eliasa, *55 Permainan (Games) dalam Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Paramitra Publishing, 2010), h. 74

²⁴Alfitri Asmaul Husna, *Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Teknik Diskusi Kelompok Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Talangpadang Tahun Pelajaran 2011/2012*, (Lampung :FKIP Universitas Lampung,2012), h. 5

Percaya diri merupakan hal yang sangat penting yang seharusnya dimiliki oleh semua orang. Adanya rasa percaya diri seseorang akan mampu meraih segala keinginan dalam hidupnya. Perasaan yakin akan kemampuan yang dimiliki akan sangat mempengaruhi seseorang dalam mencapai tujuan hidupnya. Jadi dapat dikatakan bahwa penilaian tentang diri sendiri adalah berupa penilaian yang positif. Penilaian positif inilah yang nanti akan menimbulkan sebuah motivasi dalam diri individu untuk lebih mau menghargai dirinya. Kepercayaan diri adalah juga kunci motivasi diri. Orang yang termotivasi memiliki pengaruh dan menciptakan kesan pertama yang selalu diingat.²⁵

Abdul Hayat, dalam bukunya yang berjudul “*Konsep-konsep Konseling Berdasarkan Ayat-ayat Al-qur'an*” menjelaskan bahwa percaya diri adalah kebalikan dari putus asa. Orang yang percaya diri akan mau bekerja keras dalam berusaha, tidak putus asa dalam kegagalan, suka melakukan introspeksi dan berusaha untuk memperbaiki diri dari yang ada pada dirinya, sehingga mereka terhindar dari perilaku tercela dan sesat. Firman Allah SWT dalam surah Yusuf ayat 87:

وَلَا تَأْتِسُوا مِنَ رَوْحِ اللَّهِ ۗ إِنَّهُ لَا يَأْتِسُوا مِنَ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ²⁶

Allah selalu menghimbau manusia untuk menjauhi sikap putus asa, sekalipun bagi orang yang telah terlanjur banyak melakukan kesalahan, tetapi Allah tetap

²⁵Ros Taylor, *Mengembangkan Kepercayaan Diri*, (London: Erlangga, 2009), h. 7

²⁶Surah Yusuf ayat 87

membukakan rahmat dan karuniannya bagi mereka yang berusaha untuk menjadi baik dan benar serta tidak berputus asa.

Dalam Al-Qur'an diterangkan bahwa kepercayaan diri ini berada pada pribadi yang istiqamah, yaitu pribadi konsisten dan konsekuen dalam memegang teguh keimanan kepada Allah Swt. Sehingga mereka tidak ada rasa takut kepada apapun dan siapapun kecuali terhadap Allah Swt serta tidak merasa hina, sebab mereka percaya diri bahwa keselamatan dan keberuntungan sedang menunggu mereka. Disebabkan keistiqamahan seseorang dalam beriman kepada Allah swt. Mereka memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sebab mereka senantiasa merasakan adanya tempat minta tolong, tempat mengadukan segala persoalan hidup kapan pun dan dimana pun, serta memiliki perasaan optimis akan mendapatkan surga di akhirat kelak. Allah sendiri menghimbau kepada mereka ini agar mereka selalu percaya diri disebabkan keimanan mereka.²⁷

Dari beberapa pendapat diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa percaya diri adalah suatu keyakinan dalam diri dengan kemampuan untuk mencapai suatu tujuan dalam hidup. Seseorang tidak akan pernah menjadi orang yang benar-benar percaya diri, karena rasa percaya diri itu muncul hanya berkaitan dengan keterampilan tertentu yang ia miliki. Orang yang kurang percaya pada kemampuannya dan percaya dirinya memiliki konsep diri negatif, karena itu sering menutup diri. Bahwasanya percaya diri adalah keyakinan diri seseorang akan

²⁷Abdul Hayat, *Konsep-Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-Ayat Al Qur'an*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2007), h. 98-99.

kemampuan dan keterampilan yang dimiliki yang telah ada pada dirinya sehingga dapat membantu memandang dengan positif akan dirinya. Adanya rasa percaya diri yang tinggi akan membuat individu merasa optimis, dan dari rasa optimis ini akan mempunyai pengaruh yang besar bagi perkembangan kepribadian dan kehidupan yang dijalannya.

B. Ciri-Ciri Percaya Diri

Menurut Lauster orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah:

1. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh sungguh akan apa yang dilakukannya.
2. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.
3. Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
4. Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
5. Rasional dan realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.²⁸

Adapun Perilaku percaya diri dapat ditunjukkan sebagai berikut:

1. Merasa relaks, nyaman dan aman
2. Yakin kepada diri sendiri
3. Tidak percaya bahwa orang lain lebih baik
4. Melakukan sesuatu dengan sebaik mungkin
5. Menetapkan tujuan yang tidak terlalu tinggi sehingga dapat meraihnya
6. Tidak melihat adanya jurang perbedaan yang lebar ketika membandingkan diri sendiridengan orang lain
7. Memiliki kemampuan untuk bertindak dengan percaya diri sekalipun tidak merasa demikian

²⁸<http://tulisantantim.wordpress.com/2012/07/04/tugas-makalah-psikologi-percaya-diri/>, di unduh pada tanggal 24 Juli 2014, jam 08.30

8. Memiliki kesadaran adanya kemungkinan gagal dan melakukan kesalahan
9. Merasa nyaman dirinya sendiri dan tidak khawatir dengan apa yang dipikirkan oleh orang lain
10. Memiliki keberanian untuk mencapai apa yang dilakukan²⁹

Thursan Hakim bukunya yang berjudul “*Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*” menyatakan bahwa orang-orang yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu.
2. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
3. Mampu menetralkan ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi.
4. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
5. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
6. Memiliki kecerdasan yang cukup.
7. Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya.
8. Memiliki kemampuan bersosialisasi.
9. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik.
10. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
11. Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah.³⁰

Dari pendapat di atas penulis ingin memberikan sedikit uraian tentang hal-hal tersebut, sebagai berikut :

1. Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu

Dengan selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan sesuatu dapat mengurangi kecemasan yang dimiliki pada diri seseorang. Biasanya seseorang yang sedang menghadapi suatu masalah yang berat, sering kali bersikap merasa takut dan

²⁹ Nur Arijati, *Modul Bimbingan Konseling Kelas XII*, (Solo: CV. Hayati Tumbuh subur, tth.), h. 48

³⁰Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2002), h. 5

tidak mampu untuk menghadapinya. Padahal jika seseorang bersikap tegar, sabar dan merasa mampu untuk menghadapi permasalahan yang sedang dialami maka seseorang tersebut memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuan yang dimiliki dengan bersikap tenang dalam mengerjakan dan menghadapi sesuatu.

2. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai

Setiap orang memiliki potensi dan kemampuan yang berbeda-beda. Hal ini dapat dilihat dari segi sikap dan perilaku yang dilakukannya. Jika seseorang memiliki potensi dan kemampuan yang tidak memadai maka bersikap minder, malu, merasa tidak memiliki kemampuan dan sebagainya. Sebaliknya jika seseorang memiliki potensi dan kemampuan yang memadai maka bersikap percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya.

3. Mampu menetralkan ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi

Ketegangan pada diri seseorang bisa saja muncul di dalam berbagai situasi yang tak diduga, situasi yang membuat tertekan, terbebani dan menghadapi sesuatu yang sulit dan berat akan memunculkan rasa tegang pada diri seseorang. Ketegangan yang dimiliki setiap orang itu ada yang memiliki ketegangan yang tinggi, sedang dan rendah. Dengan keadaan seperti ini mampu untuk menetralkan ketegangan yang sedang dihadapi, orang tersebut bersikap tenang akan menumbuhkan percaya diri dalam dirinya.

4. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi

Setiap hari seseorang dihadapkan dengan situasi yang berbeda-beda dan lingkungan yang berbeda-beda pula. Ada saatnya seseorang dihadapkan dengan

situasi yang membuat dia senang dan ada juga pada situasi yang sedih serta bisa juga dia berada pada lingkungan yang baru dia kenal. Berhubungan dengan hal yang demikian itu hendaknya setiap orang menyesuaikan diri dan dapat berkomunikasi dengan lingkungan yang baru tersebut karena dari semua itu akan membuat seseorang dapat percaya diri.

5. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya

Kondisi mental dan fisik sangat berpengaruh terhadap seseorang apabila seseorang memiliki kondisi dan fisik yang baik dan sempurna tentu akan membuat orang tersebut percaya diri dan sebaliknya apabila seseorang memiliki kekurangan baik itu pada mental maupun fisiknya tentu akan membuat dia merasa tidak percaya diri.

6. Memiliki kecerdasan yang cukup

Kecerdasan yang dimiliki setiap orang itu berbeda-beda, ada yang memiliki level kecerdasan yang tinggi, sedang dan rendah. Kecerdasan dapat di peroleh dari proses belajar, seseorang yang memiliki level kecerdasan yang tinggi tentu akan berbeda tingkat kepercayaan dirinya dengan seseorang yang memiliki level kecerdasan yang sedang dan seseorang yang memiliki level kecerdasan yang sedang tentu akan berbeda pula kepercayaan dirinya dengan seseorang yang memiliki level kecerdasan yang rendah.

7. Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya

Keahlian dan keterampilan merupakan sesuatu yang sangat berharga dan berarti pada diri seseorang. Keahlian dan keterampilan dapat di peroleh seseorang dari hasil belajar, kursus dan lain-lain. Apabila seseorang sudah memiliki keahlian

dan keterampilan dalam dirinya tentu akan membuat diri orang tersebut memiliki rasa percaya diri ini dikarenakan oleh adanya nilai yang lebih yang dia miliki, misalnya keterampilan bahasa asing.

8. Memiliki kemampuan bersosialisasi

Manusia adalah makhluk sosial, akan selalu bersosialisasi dan berinteraksi. Interaksi merupakan suatu hal yang tak dapat dipisahkan oleh manusia, manusia dilahirkan dan hidup tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Seseorang membutuhkan orang lain karena tanpa adanya kerja sama dan bantuan orang lain seorang individu tidak bisa menopang hidupnya untuk memenuhi kebutuhannya. Memudahkan untuk percaya diri dengan berkomunikasi dan membantu orang lain.

9. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik

Latar belakang pendidikan setiap orang itu berbeda-beda, ada latar belakang pendidikannya tinggi dan ada latar belakang pendidikannya rendah. Semua ini di pengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya faktor dalam dirinya yaitu keinginan dari orang tersebut dan faktor ekonomi yang mendukung atau tidaknya untuk mendapatkan pendidikan yang tinggi. Seseorang yang memiliki latar belakang pendidikan yang tinggi tentu memiliki rasa percaya diri yang berbeda dengan orang yang memiliki latar belakang pendidikan yang rendah.

10. Memiliki pengalaman hidup yang menimpa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup

Pengalaman hidup merupakan hasil yang didapat seseorang dari proses hidup yang dijalaninya sejak dia lahir sampai dia meninggal. Pengalaman hidup setiap

orang itu berbeda-beda, dari perbedaan itu yang akan membentuk mental seseorang kuat tidaknya untuk menghadapi cobaan hidup atau pun dalam menghadapi situasi-situasi yang dialaminya. Selain itu dari pengalaman hidup itu juga seseorang dapat maju dan berkembang untuk kedepannya dan memiliki mental yang kuat dan tahan dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.

11. Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah

Dengan selalu bereaksi positif membuat seseorang semakin percaya diri akan didalam dirinya, misalnya dengan tetap tegar, sabar dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup. Dengan sikap ini, adanya masalah hidup yang berat justru semakin memperkuat rasa percaya diri seseorang.

Thursan Hakim bukunya yang berjudul “*Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*” menyatakan bahwa orang-orang yang tidak rasa percaya diri yang tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu.
2. Memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi mental, fisik, sosial, atau ekonomi.
3. Sulit menetraliasasi timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi.
4. Gugup dan terkadang bicara gagap.
5. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga kurang baik.
6. Kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu dan tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu.
7. Sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya.
8. Mudah putus asa.
9. Cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah.
10. Pernah mengalami trauma.

11. Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah, misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri, yang menyebabkan rasa tidak percaya diri semakin buruk.³¹

Dari pendapat di atas penulis ingin memberikan sedikit uraian tentang hal-hal tersebut, sebagai berikut :

1. Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu

Kecemasan merupakan bagian dari kondisi hidup manusia, sebab ia merupakan bagian dari ujian Allah Swt namun demikian, kalau manusia dikuasai oleh kecemasan, maka kepribadian manusia akan terganggu. Mudah cemas dan penakut, terutama yang tertanam sejak masa kecil, merupakan bibit tidak percaya diri yang sangat parah. Penyebab utama masalah ini adalah pola pendidikan keluarga di masa kecil yang terlalu keras atau sebaliknya. Masalah ini bisa bertambah parah jika seseorang terlalu menuruti perasaan cemas dan takutnya tanpa berusaha untuk melawan.

2. Memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi mental, fisik, sosial, atau ekonomi

Ketidakpercayaan diri ini biasanya di alami oleh seseorang yang memiliki kelemahan atau kekurangan baik itu dari segi mental, fisik, sosial atau ekonomi. Tetapi karena kepentingan tertentu dia harus berada di lingkungan yang sama dengan orang yang memiliki segi mental, fisik, sosial atau pun ekonomi yang lebih baik dari

³¹Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2002), h. 8

pada dirinya. Maka secara langsung itu akan berpengaruh terhadap kepercayaan diri yang di miliki oleh orang yang memiliki kekurangan tersebut.

3. Sulit menetraliasasi timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi

Ketegangan muncul biasanya pada saat seseorang dihadapkan pada permasalahan dia anggap sangat sulit, dari semua itu dia merasa dia tidak mampu untuk mengatasi semua itu sehingga muncul perasaan tidak percaya diri.

4. Gugup dan terkadang bicara gagap

Kegugupan ini biasanya cenderung meningkat dalam kegiatan-kegiatan tertentu yang dihadari oleh banyak orang. Gejala gugup dan terkadang bicara gagap bisa muncul pada awal suatu kegiatan dan selanjutnya, bisa bertambah parah, terutama jika seseorang tidak memiliki kemampuan untuk menetraliasasi ketegangan. Dengan sendirinya, rasa percaya dirinya akan mengalami gangguan yang serius.

5. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga kurang baik

Di dalam keluarga, seseorang akan memulai memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain. Jika ia bisa menilai dirinya sebagai mahluk sosial yang berdiri sama tinggi dan duduk sama rendah dengan orang lain, ia akan bisa memiliki rasa percaya diri yang normal. Sebaliknya, jika ia memahami dirinya secara negatif dan melihat diri sebagai mahluk sosial dengan banyak kekurangan dibandingkan orang lain. Jadilah ia pribadi yang rendah diri.

6. Kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu dan tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu

Setiap orang itu memiliki kekurangan dan kelebihan di dalam dirinya, tetapi kadang setiap orang beranggapan bahwa didalam dirinya banyak memiliki kekurangan, baik itu dalam diri maupun dari luar dirinya ditambah lagi dia tidak mengetahui bagaimana cara mengembangkan kelebihan yang dia miliki. Hal yang demikian ini akan membuat orang tersebut akan selalu tidak percaya diri.

7. Sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya

Seseorang apabila ditempatkan atau dikumpulkan dengan orang-orang yang memiliki sesuatu yang lebih dibanding dirinya tentu akan membuat orang itu merasa minder dan merasa terasingkan dalam kelompok tersebut, sehingga dia malu dan rendah diri untuk bersosialisasi dengan orang-orang yang ada di sana dan biasanya dia akan menyendiri. Perilaku menyendiri tersebut akan memunculkan rasa tidak percaya diri dalam dirinya.

8. Mudah putus asa

Sikap mudah putus asa akan menyuburkan perasaan takut gagal sebelum memulai suatu usaha untuk mencapai tujuan. Salah satu langkah awal untuk mengatasi masalah ini adalah dengan menumbuhkan sikap sabar dan ulet dalam memulai suatu usaha disertai dengan keyakinan bahwa Tuhan telah berjanji akan selalu bersama orang yang sabar.

9. Cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah

Seseorang yang selalu tergantung pada orang lain dalam mengatasi permasalahan yang dia hadapi akan mengakibatkan dia tidak bisa bersikap sesuai dengan apa yang dia inginkan dan akan membuat orang tersebut tidak berani dalam

mengambil suatu keputusan, sehingga dia merasa tidak mampu untuk mengatasi masalah yang dihadapinya, ketidak mampuan dan ketidak beranian itu yang membuat orang tersebut tidak percaya diri.

10. Pernah mengalami trauma

Seseorang yang pernah mengalami rasa trauma dia tidak akan berani untuk mencoba atau mengerjakan hal-hal yang berhubungan dengan peristiwa yang membuat dia trauma tersebut, sehingga dari semua itu akan membuat dia tidak percaya diri.

11. Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah

Sering beraksi negatif ini biasanya muncul pada diri seseorang pada saat menghadapi suatu keadaan, situasi serta pekerjaan yang sulit yang sangat berat bagi dirinya. Sehingga membuat dia stres, frustrasi dan lain sebagainya sehingga membuat dia tidak bisa mengontrol emosinya dan tidak bisa berperilaku positif, misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri, yang menyebabkan rasa tidak percaya diri semakin buruk.

Indikator percaya diri yang Liendenfield definisikan kepercayaan diri adalah kepuasan seseorang akan diri sendiri. Liendenfield membagi ada dua jenis kepercayaan diri yaitu kepercayaan diri batin dan kepercayaan diri lahir. Kepercayaan diri batin adalah percaya diri yang memberi kepada kita perasaan dan anggapan bahwa kita dalam keadaan baik. Empat ciri utama seseorang yang memiliki percaya diri batin yang sehat, adalah : citra diri, pemahaman diri, tujuan yang jelas, dan berpikir positif. Sedangkan kepercayaan diri lahir memungkinkan untuk tampil dan

berperilaku dengan cara menunjukkan kepada dunia luar bahwa ia yakin akan dirinya. Empat ciri kepercayaan diri lahir, yaitu : komunikasi, ketegasan, penampilan diri dan pengendalian perasaan.³² Secara singkat masing-masing ciri-ciri diatas dapat dijabarkan, sebagai berikut :

1. Citra Diri yaitu orang yang memiliki kepercayaan diri untuk mencintai diri sendiri dan cinta diri yang tidak dirahasiakan.
2. Pemahaman Diri yaitu memiliki pemahaman diri yang baik akan menyadari kekuatan, mengenal kelemahan dan keterbatasan, tumbuh kesadaran yang mantap tentang identitas sendiri dan terbuka untuk menerima umpan balik dari orang lain.
3. Tujuan yang Jelas yaitu orang yang memiliki kepercayaan diri selalu mengetahui tujuan hidupnya karena mempunyai pikiran yang jelas, mengapa melakukan tindakan tertentu dan tahu hasil apa yang bisa diharapkan.
4. Berpikir Positif yaitu orang yang memiliki kepercayaan diri merupakan teman yang menyenangkan karena bisa melihat kehidupan dari sisi yang cerah dan mengharap serta mencari pengalaman dengan hasil yang bagus.
5. Komunikasi yaitu orang yang memiliki kepercayaan diri lahir dapat melakukan komunikasi dengan setiap orang dari segala usia.
6. Ketegasan yaitu orang yang memiliki kepercayaan diri lahir akan menyatakan kebutuhan secara langsung dan terus terang.

³²Aprianti Yofita Rahayu, *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Melalui Kegiatan Bercerita*, (Jakarta: PT. Indeks, 2013), h. 64-65

7. Penampilan diri yaitu orang akan menyadari pengaruh gaya hidupnya terhadap pendapat orang lain mengenai dirinya tanpa terbatas pada keinginan untuk selalu ingin menyenangkan orang lain.
8. Pengendalian Perasaan yaitu orang akan berani menghadapi tantangan dan resiko karena dapat mengendalikan rasa takut, khawatir dan frustrasi.

C. Perkembangan Percaya Diri

Menurut Thursan Hakim rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, tetapi ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri itu. Terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses :

1. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
2. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya tersebut.
3. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
4. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.³³

Percaya diri adalah kebalikan rendah diri. Dikatakan rendah diri kalau individu mempunyai kebiasaan membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain dan selalu merasa orang lain lebih baik, lebih pandai, lebih cantik, lebih beruntung

³³<http://tulisantantim.wordpress.com/2012/07/04/tugas-makalah-psikologi-percaya-diri/>, di unduh tanggal 29 juni 2014 pukul 14.36

dan lain-lain. Semua orang dapat saja mengalami perasaan gelisah, canggung atau malu, bila dihadapkan dengan situasi yang baru, asing, tidak enak atau menegangkan. Perasaan ini normal dan biasanya akan hilang setelah mengetahui tuntutan-tuntutan situasi baru itu dan belajar menguasainya. Pada umumnya, rasa rendah diri itu berkembang dari dalam diri orang itu sendiri ataupun akibat hubungannya dengan orang lain. Ada terdapat hal-hal yang mempuat rasa kurang percaya diri itu misalnya membesar-besarkan kelemahan jasmani atau kekurangannya dalam bergaul sehingga kehilangan harga diri dan kepercayaan diri. Tubuh kurang menarik karena tidak tampan dan tidak tegap, otak kurang cerdas atau agak lamban, bicara kurang fasih, sulit berteman, kurang bisa mengendalikan perasaan dan godaan, akibatnya kurang menghargai dirinya sendiri sebagai makhluk Allah.³⁴

Ada beberapa gejala tidak percaya diri pada remaja, terutama mereka yang berusia sekolah antara SLTP dan SLTA, terdapat berbagai macam tingkah laku yang jika diteliti lebih jauh merupakan pencerminan adanya gejala rasa tidak percaya diri. Berdasarkan berbagai macam tingkah laku tersebut, yang paling banyak dan paling mudah ditemui diberbagai lingkungan adalah, sebagai berikut :

1. Takut menghadapi ulangan

Gejala ini bisa dilihat pada saat guru memberi informasi tentang jadwal tes atau ulangan yang akan dilakukan waktu dekat. Menghadapi hal ini, biasanya tidak sedikit siswa yang mengeluh dan meminta jadwal ulangan ditangguhkan. Setelah

³⁴Staf Yayasan Cipta Loka Caraka, *Tantangan Membina Kepribadian*, (Jakarta : Cipta Loka, 1992), h. 135-137

guru menyetujui untuk menunda jadwal ulangan, mereka akan bersorak gembira. Ketika waktu jadwal ulangan sudah tiba, ternyata guru berhalangan datang sehingga tes batal dilaksanakan dan mereka justru akan bergembira.

Dari gejala diatas dapat dikatakan bahwa mereka masih tidak cukup siap untuk menghadapi tes. Jika memang sudah yakin untuk menghadapi tes, seharusnya mereka kecewa dengan tidak hadirnya sang guru dan dibatalkannya tes.

2. Menarik perhatian dengan cara kurang wajar

Ego seorang anak remaja sebagai individu yang sedang berada dalam masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa, biasanya sangat tinggi. Mereka cenderung melakukan berbagai hal untuk menunjukkan eksistensi diri. Mereka tidak mau dianggap anak-anak, sedangkan untuk bertindak secara dewasa mereka belum mampu sehingga mereka mejadi orang yang serba salah dalam bertindak.

Jika memperhatikan situasi belajar mengajar di kelas, tentu pernah melihat siswa-siswi tertentu yang bertingkah laku sok dan berlebihan (*over acting*) untuk menarik perhatian temannya. Perbuatan seperti itu dilakukan oleh siswa yang memiliki berbagai kekurangan dalam prestasi, penampilan, ekonomi dan sebagainya. Mereka ibaratnya seperti kekurangan modal dan tidak percaya diri untuk menarik perhatian dengan cara yang wajar.

3. Tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat

Tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat merupakan gejala umum yang mudah dilihat pada data berlangsungnya proses belajar mengajar di kelas. Pada saat seorang suru memberi kesempatan untuk bertanya, yang etrjadi adalah jarang

siswa yang berani bertanya sekalipun mereka belum mengerti pelajaran yang baru dijelaskan. Begitu juga dengan menyatakan pendapat, setiap kali guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menyatakan pendapat, jarang siswa yang memiliki inisiatif dan keberanian untuk menyatakan pendapatnya.

4. Groggi saat tampil di depan kelas

Jika seorang guru memerintahkan siswa satu persatu tampil di depan kelas untuk mengerjakan suatu tugas, seperti mengerjakan soal, bernyanyi atau berpidato, biasanya tampak jelas perbedaan antara siswa yang memiliki rasa percaya diri dan yang tidak percaya diri. Pada saat seorang siswa yang tidak percaya diri tampil di depan kelas biasanya akan tampak gejala, antara lain berbicara teragap-gagap, muka agak pucat, tubuh menjadi banjir dengan keringat, tidak berani menatap teman-teman yang sedang dihadapinya dan gemetar.

5. Timbulnya rasa malu yang berlebihan

Salah satu akibatnya adalah timbul gejala rasa malu yang berlebihan dan sering dikompensasikan dalam bentuk tingkah laku yang justru mencerminkan tingkah laku agresif, nakal, sikap tidak sopan dan sebagainya.

Contoh di dalam situasi kelas, remaja sebenarnya ingin sekali menampilkan dirinya dengan membuat berbagai pernyataan. Akan tetapi, karena merasa malu dan tidak percaya diri untuk bisa berbuat demikian maka lakukan adalah bertingkah laku apa yang bisa menarik perhatian kawan-kawan sekelas. Contoh lain yang berlawanan ditunjukkan melalui gejala sikap yang terlalu pasif, sering menyendiri, kurang pergaulan, terisolasi, atau minder.

6. Tumbuhnya sikap pengecut

Gejala sikap pengecut bisa dilihat pada remaja yang ingin menunjukkan keberadaannya sebagai jagoan yang suka berkelahi seperti dalam film. Akan tetapi, karena rasa percaya diri yang rendah, hal ini diwujudkan dengan cara berkelahi main keroyokan.

Selain itu, banyak remaja yang ingin banyak bicara di kelas pada saat guru mengajar, tetapi mereka tidak berani menyatakannya secara wajar. Keinginan berbicara tadi diwujudkan dalam bentuk sikap sering nyeletuk dan omongan-omongan yang kadang-kadang tidak sopan karena bertujuan untuk sekedar menarik perhatian kawan-kawan sekelas.

7. Sering mencontek saat menghadapi tes

Gejala tidak percaya diri juga sering dan banyak menjangkiti para remaja ketika mereka menghadapi tes di sekolah. Padahal banyak diantara mereka sudah belajar dengan cukup rajin. Biasanya sebelum tes dimulai anak sudah meminta tolong pada temannya agar mau duduk di dekatnya dan memberi contekan. Pada saat tes berlangsung, tidak sedikit para remaja yang berbuat curang dengan berbagai cara, antara lain dengan melihat buku catatan atau melihat lembaran tes temannya.

8. Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi

Timbulnya rasa cemas ketika menghadapi perubahan situasi, merupakan salah satu indikasi adanya gejala tidak percaya diri pada para remaja. Perubahan situasi tersebut antara lain menghadapi lingkungan baru, menghadapi orang-orang yang baru

dikenal, timbulnya suasana persaingan di sekolah, masuk ke lingkungan yang ramai atau berhadapan dengan orang yang status sosialnya lebih tinggi.

9. Salah tingkah dalam menghadapi lawan jenis

Perkembangan seksual yang masih berada pada tahap awal, umumnya ditandai dengan gejala salah tingkah dalam menghadapi lawan jenisnya, terutama terhadap lawan jenis yang disukainya dan memiliki banyak kelebihan. Yang menjadi masalah adalah jika remaja menunjukkan gejala-gejala tidak percaya diri yang berlebihan ketika berhadapan dengan lawan jenisnya. Selanjutnya, hal ini dilampiaskan dengan sikap yang berlebihan seperti mengganggu lawan jenisnya dengan sikap tidak senonoh dan berkembang menjadi kenakalan.

10. Tawuran dan main keroyok

Kenakalan remaja dalam bentuk tawuran dan main keroyok bisa mencerminkan berbagai macam kelemahan dalam kepribadian yang bersumber dari kurang baiknya pendidikan keluarga di rumah. Di dalam interaksi social terkadang bisa terjadi konflik, pertengkaran, dan perkelahian. Dalam batas dan situasi tertentu, perkelahian bisa di anggap wajar, terutama jika dilakukan untuk membela diri.³⁵

Ada beberapa contoh tentang gejala rasa rendah diri yang dapat menghambat bahkan menghancurkan, potensi yang ada dalam diri kita untuk melangkah lebih maju, yaitu sebagai berikut :

³⁵Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2002), h. 72-

1. Kecenderungan untuk membebek, mengikuti pendapat orang lain, walaupun kita sebenarnya tidak menyetujuinya.
2. Selalu saja merasa malu, merasa tidak enak, walaupun tidak melakukan kesalahan.
3. Jauh lebih penting bekerja bukan untuk sekedar mencari makan dan kemudian mendapatkan kemudahan, daripada melakukan pekerjaan yang memang memberikan kepuasan batin.
4. Selalu memberi penjelasan pada orang lain tentang apa saja yang dikerjakan.
5. Mempunyai perasaan seakan-akan lebih banyak orang yang membenci dan tak menyukai.
6. Selalu saja menolong, memberi jassa meskipun ia sebenarnya tidak mau (karena bantuan itu akan mengganggu dirinya).
7. Selalu cemas, apa yang akan dikatakan orang lain terhadap diri sendiri.
8. Apa pun yang terjadi, selalu berusaha tepat pada waktunya, sehingga tujuan hidup yang utama adalah untuk menepati waktu.
9. Selalu merasa tidak enak untuk menanyakan sesuatu.
10. Merasa sulit untuk meminta pertolongan, dan jarang ada yang membantu.
11. Merasa malu kalau menanyakan kamar mandi (WC) saat berada di rumah orang lain sehingga selalu menderita menahan apabila ingin ke kamar kecil.³⁶

D. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri

Rasa percaya diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu:

1. Faktor Internal

Yang termasuk dalam faktor internal yaitu :

a. Konsep Diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok.

Seseorang yang mempunyai rasa percaya diri rendah biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri tinggi

³⁶La Rose, *Pengembangan Pesona Pribadi*, (Jakarta: Pustaka Kartini, 1998), h. 82-83

akan memiliki konsep diri positif. Konsep diri suatu pandangan pribadi yang dimiliki seseorang tentang dirinya masing-masing dan apa yang terlintas dalam pikiran saat kita berpikir.³⁷

b. Intelegensi / kecerdasan

Kecerdasan seseorang akan tampak setiap kali ia menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat kita berada, terutama pada saat kita mengadakan interaksi sosial dengan orang lain melalui komunikasi lisan. Kecerdasan dan wawasan serta kemampuan berbahasa yang kurang akan menyulitkan seseorang untuk bisa berkomunikasi dengan baik dengan sekelompok orang lain yang lebih intelek. Kesulitan tersebut bisa juga menjadi salah satu sumber yang menyebabkan seseorang merasa tidak percaya diri untuk bergabung di dalam satu kelompok tertentu.

c. Keterampilan Komunikasi

Mungkin kita sering menemui beberapa orang yang tidak bisa berbicara dengan lancar dengan gejala bicara yang tidak teratur, terlalu cepat, tersendat-sendat, terputah-putah, mengulang-ulang suku kata tertentu dan sebagainya. Ketidakmampuan untuk bisa berbicara dengan lancar dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri untuk bisa berkomunikasi dengan orang lain. Kita bisa merasa malu ketika kegagapannya menjadi perhatian orang lain. Akibatnya, timbullah rasa malu yang bisa menambah rasa tidak percaya

³⁷Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), h. 505

diri. Maka untuk mengatasi hal itu, diperlukan latihan khusus dan pelayanan konseling untuk membantu seseorang dalam memahami masalah-masalah pribadinya masa lalu.

d. Kepribadian

Kepribadian seseorang yang mudah cemas dan penakut, tertanam sejak masa kecil merupakan bibit tidak percaya diri yang sangat parah. Penyebab utama masalah ini adalah pola pendidikan keluarga dimasa kecil yang terlalu keras atau terlalu melindungi atau sering ditakuti oleh orang sekitarnya.

Masalah ini bisa bertambah parah jika seseorang terlalu menuruti perasaan cemas dan takutnya tanpa berusaha untuk melawan. Dengan sendirinya, sifat mudah cemas dan takut menjadi bertambah kuat dan masalah ini hanya bisa diselesaikan dengan pelayanan konseling khusus yang disertai dengan latihan mental.

e. Kondisi fisik

Kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Kondisi fisik ini bisa digambarkan dengan cacat atau kelainan fisik tertentu, seperti cacat anggota tubuh atau rusaknya salah satu indera merupakan kekurangan yang jelas terlihat orang lain. Dengan sendirinya, seseorang amat merasakan kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan dengan orang lain. Jika

seseorang tidak bisa bereaksi secara positif, maka timbullah rasa rendah diri (minder) yang akan berkembang menjadi rasa tidak percaya diri.³⁸

f. Bentuk Tubuh Tidak Proporsional

Bagi seseorang yang memiliki kekurangan atau bentuk tubuh tidak proporsional, terlalu kurus atau terlalu gemuk, tinggi atau rendah, berjalan tidak tegak maka seseorang itu pasti sering merasa tidak percaya diri ketika harus bertemu dengan orang baru. Hal ini dapat menciptakan kesan diri seseorang buruk dimata orang lain. Karena bisa jadi, seseorang dinilai sebagai orang yang pemalu, orang yang rendah diri atau orang yang tertutup. Padahal sebenarnya, sikap seseorang itu muncul sebagai akibat dari diri seseorang yang merasa tidak percaya diri dalam menyikapi kekurangan, bentuk tubuh yang tidak proporsional dan lain-lain.³⁹

2. Faktor Eksternal

a. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Anthony lebih lanjut mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri

³⁸Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2002), h. 12-

³⁹John Afifi, *1 Menit Mengatasi Rasa Percaya Diri Anda*, (Jogyakarta: FlashBooks, 2014), h. 153-154

dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

b. Pekerjaan

Rogers mengemukakan bahwa bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

c. Berasal dari keluarga yang ekonominya rendah / pas-pasan

Rasa tidak percaya diri ini biasanya dialami ketika kita harus berada di lingkungan yang sama dengan orang-orang yang ekonominya tinggi / menengah ke atas. Rasa tidak percaya diri yang dirasakan ini biasanya menyangkut komunikasi dan pembauran. Jika memang harus berada di lingkungan tersebut maka rasa tidak percaya diri akan muncul dan tidak mampu berkomunikasi dan berbaur dengan orang-orang yang ekonominya tinggi / menengah ke atas.

d. Sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan

Lingkungan disini maksudnya adalah lingkungan sekolah, pekerjaan, tempat tinggal dan sebagainya. Ketika seseorang sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan maka rasa tidak percaya diri itu otomatis muncul dari diri

seseorang sehingga terlihat orang yang cenderung pendiam, tidak komunikatif dan raut wajah berwarna merah-kemerahan.⁴⁰

e. Pengalaman hidup

Lauster mengatakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan, yang paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih-lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

f. Lingkungan

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang. Sedangkan pembentukan kepercayaan diri juga bersumber dari pengalaman pribadi yang dialami seseorang dalam perjalanan hidupnya. Pemenuhan kebutuhan psikologis merupakan pengalaman yang dialami seseorang selama perjalanan yang buruk pada masa kanak-kanak akan menyebabkan individu kurang percaya diri.⁴¹

⁴⁰ John Afifi, , *1 Menit Mengatasi Rasa Percaya Diri Anda*, (Jogyakarta: FlashBooks, 2014), h. 21-23

⁴¹ <http://tulisantantim.wordpress.com/2012/07/04/tugas-makalah-psikologi-percaya-diri/>, di unduh pada tanggal 17 September 2014, pukul 15.55

E. Cara Menumbuhkan Percaya Diri

Malu dan rendah diri yang berlebihan, biasanya disebut minder. Ada beberapa hal yang bisa dilakukan agar terhindar dari minder dan mengembangkan percaya diri yang baik, adalah sebagai berikut :

1. Jadilah diri sendiri, kenali potensi dan mengembangkannya adalah cara terbaik untuk meningkatkan rasa percaya diri.
2. Berhentilah memikirkan kekurangan-kekuranganmu, terimalah diri kamu apa adanya. Jadikan kekurangan kamu sebagai kelebihan. Selalu menutupi kekurangan hanya akan membuat semakin terpuruk dalam sikap minder dan rendah diri.
3. Memperluas pergaulan, bergaullah dengan orang-orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Peajari cara mereka dalam kehidupan sehari-hari.
4. Perhatikan penampilanmu. Mulailah memperhatikan penampilan kamu terutama saat keluar dari rumah, penampilan yang baik dan maksimal dapat membantu kamu meningkatkan rasa percaya diri.⁴²

Dalam membangun rasa percaya diri siswa disekolah memiliki macam-

macam bentuk kegiatan yaitu, sebagai berikut :

1. Memupuk keberanian untuk bertanya
2. Peran guru yang aktif bertanya pada siswa/siswi
3. Melatih diskusi dan berdebat
4. Mengerjakan soal di depan kelas
5. Bersaing dalam mencapai prestasi belajar
6. Aktif dalam kegiatan pertandingan olahraga
7. Belajar berpidato
8. Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler
9. Mengikuti kegiatan seni vokal (suara)
10. Penerapan disiplin yang konsisten
11. Aktif dalam kegiatan bermain musik
12. Ikut serta di dalam organisasi sekolah
13. Manjadi ketua kelas
14. Menjadi pemimpin upacara
15. Ikut dalam kegiatan pencinta alam
16. Memperluas pergaulan yang sehat⁴³

⁴²@PsikologID, *Who Am I ? 3*, (Jakarta: Tangga Pustaka, 2014), h. 79-80

⁴³Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2002),

Berdasarkan pendapat di atas penulis ingin memberikan uraian sebagai berikut:

1. Memupuk keberanian untuk bertanya

Dengan memupuk keberanian untuk bertanya kepada siswa ini secara langsung akan menumbuhkan rasa percaya diri dia dalam mengikuti pembelajaran di kelas hal ini dikarenakan dengan keberanian itu akan menghilangkan rasa malu dalam dirinya.

2. Peran guru yang aktif bertanya pada siswa/siswi

Guru yang selalu aktif bertanya kepada siswa atau siswi selama kegiatan pembelajaran sangat berdampak positif, dampak-dampak positif yang dihasilkan dari guru yang aktif bertanya kepada muridnya antara lain, bagi guru yaitu dapat mengetahui apakah siswa sudah dapat memahami dan mengerti apa yang telah diberikan serta apakah si murid memperhatikan apa yang disampaikan oleh guru tersebut. Sedangkan bagi siswa yaitu dapat menumbuhkan rasa percaya diri siswa dalam dirinya.

3. Melatih diskusi dan berdebat

Dengan membiasakan siswa-siswi untuk berdiskusi serta debat dalam kegiatan pembelajaran sangat baik dilakukan, karena dengan cara ini akan memberanikan siswa dalam mengemukakan pendapat dia mengenai permasalahan yang mereka diskusikan . Sehingga ini akan menumbukan rasa percaya diri siswa tersebut.

4. Mengerjakan soal di depan kelas

Mengerjakan soal di depan kelas, ini sangat membantu dalam menumbuhkan rasa percaya diri siswa. Siswa yang sering mengerjakan soal di depan kelas tentu akan berbeda dengan siswa yang jarang atau bahkan tidak pernah sama sekali maju ke depan kelas untuk mengerjakan soal mengenai hal rasa percaya dirinya. Kalau seseorang sering mengerjakan soal di depan kelas tentu rasa malunya akan berkurang dan rasa percaya dirinya bertambah.⁴⁴

5. Bersaing dalam mencapai prestasi belajar

Persaingan dalam mencapai prestasi sangat diperlukan dalam kegiatan pembelajaran karena dengan persaingan tersebut akan membuat diri siswa yakin bahwa dia akan mampu dan berhasil memperoleh prestasi yang dia harap-harapkan itu. Sehingga dari keyakinan itu akan membentuk rasa percaya dirinya tersebut.

6. Aktif dalam kegiatan pertandingan olahraga

Dari pertandingan olah raga tersebut akan membantu siswa dalam membentuk keyakinan, rasa mampu dan berani dalam mengikuti kegiatan pertandingan olahraga tersebut sehingga secara langsung menumbuhkan rasa percaya diri.

7. Belajar berpidato

Dari belajar berpidato tersebut akan membantu siswa dalam membentuk keyakinan, rasa mampu dan berani untuk berbicara di hadapan orang banyak sehingga secara langsung menumbuhkan rasa percaya dirinya.

⁴⁴Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2002), h. 140

8. Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sangat memegang peran penting di sekolah dalam usaha mengembangkan potensi dan bakat yang dia miliki, dengan siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dia akan dapat mengembangkan bakat yang dia miliki selama ini.

9. Mengikuti kegiatan seni vokal (suara)

Setiap siswa memiliki bakat dan potensi yang berbeda beda, ada yang bakatnya di olah raga, pramuka dan apa pun itu. Siswa yang mengikuti kegiatan seni vokal (suara) tentu ini akan menumbuhkan rasa bangga bahwa dia memiliki suara yang bagus dan dia mampu untuk menyanyi nanti di hadapan orang banyak. Dari hal yang demikian ini tentu rasa percaya dirinya akan tumbuh dalam dirinya.

10. Penerapan disiplin yang konsisten

Dengan penerapan disiplin yang konsisten ini akan membuat siswa merasa nyaman, tenang dan tidak ada rasa kuatir di sekolah karena dia merasa tidak melanggar peraturan-peraturan yang ada di sekolah tersebut. Sehingga dari rasa nyaman, tenang dan tidak ada rasa kuatir tersebut akan menumbuhkan rasa percaya diri siswa.

11. Aktif dalam kegiatan bermain musik

Dengan siswa aktif dalam kegiatan bermain musik ini akan membuat siswa bangga, karena dia bisa dan mampu memainkan alat musik seperti apa yang di lakukan teman-temannya. Sehingga dari rasa mampu tersebut akan menumbuhkan rasa percaya dirinya.

12. Ikut serta di dalam organisasi sekolah

Orang yang mempunyai banyak pengalaman dalam berorganisasi, umumnya akan menjadi pribadi yang penuh percaya diri, terutama mereka yang sering mendapat kesempatan untuk menduduki jabatan penting tertentu dalam suatu organisasi.⁴⁵

13. Manjadi ketua kelas

Seseorang yang menjadi ketua kelas tentu dia merupakan orang yang mampu untuk mengatur kelas yang dia pimpin, serta membuat kelasnya menjadi kelas yang nyaman serta tenang. Bukan hanya itu dia juga harus mampu berintraksi atau bersosialisasi dengan teman-teman yang ada di dalam kelas tersebut. Dari hal-hal tersebut maka secara tidak langsung akan tumbuh rasa percaya diri dalam dirinya.

14. Menjadi pemimpin upacara

Dengan siswa menjadi pemimpin upacara maka akan menumbuhkan rasa percaya diri dalam dirinya. Karena seseorang yang menjadi pemimpin upacara tentu memerlukan keberanian, membuang rasa malu yang ada dalam dirinya, membuang rasa takut dan lain-lain, dari hal-hal itu maka akan tumbuh rasa percaya dirinya.

15. Ikut dalam kegiatan pencinta alam

Tantangan-tantangan yang terdapat di dalam kegiatan pencinta alam mengandung tingkat kesulitan tertentu yang baru bisa di atasi oleh orang yang

⁴⁵Thurman Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2002), h. 145

benar-benar mempunyai kemauan yang keras, berani, ulet, sabar, tidak mudah menyerah, mandiri, dan percaya diri.⁴⁶

16. Memperluas pergaulan yang sehat

Di dalam proses memperluas pergaulan, seseorang harus menghadapi berbagai macam tantangan dalam bentuk bagaimana menyesuaikan diri dengan banyak orang dengan berbagai macam watak dan masalah yang mungkin muncul. Tantangan itu hanya bisa dihadapi jika seseorang sudah memiliki kepribadian yang seimbang dan penuh percaya diri sehingga ia bisa menyesuaikan diri dengan orang lainnya dan lingkungannya tanpa harus kehilangan jati dirinya.

Abu Al-Ghifari dalam bukunya "*Percaya Diri Sepanjang Hari*" mengemukakan bahwa: "kepercayaan diri bisa dibangun dengan sesering mungkin melatih diri bersikap dan bertindak positif mengalahkan berbagai ketakutan yang tidak beralasan dan merugikan kreativitas. tidak banyak menunda atau menanggukkan untuk berbuat baik yang bisa dilakukan waktu itu".⁴⁷

Sedangkan cara yang paling penting untuk menumbuhkan rasa percaya diri adalah dengan mengerti dan menerina diri seperti apa adanya, karena tak seorang pun yang sempurna. Tetapi juga, tak seorangpun tanpa kemampuan dan sifat-sifat yang

⁴⁶Thurman Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2002), h. 147

⁴⁷Abu Al-Ghifari, *Percaya Diri Sepanjang Hari*, (Bandung: Mujahid, 2003), h. 27-28

dibanggakan. Maka langkah yang paling bijaksana untuk menangani rasa rendah diri ialah mengerti dengan tepat bakat dan kekurangan diri.⁴⁸

F. Pengertian Prestasi Belajar

Dalam kehidupan sehari-hari, belajar adalah suatu proses dimana tingkah laku ditimbulkan atau diperbaiki melalui serentetan reaksi atau situasi rangsangan yang terjadi.⁴⁹

Nana Sudjana mengatakan Belajar adalah proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Perubahan sebagai hasil proses belajar dapat ditujukan dalam berbagai bentuk seperti berubah pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, keterampilan, kecakapan, kebiasaan, serta perubahan aspek-aspek lain yang ada pada individu yang belajar.⁵⁰

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia kata Prestasi berarti hasil yang telah dicapai (dari yang telah dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya).

Kata Belajar berarti penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan melalui mata pelajaran lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau angka nilai yang diberikan oleh guru.⁵¹

⁴⁸Staf Yayasan Cipta Loka Caraka, *Tantangan Membina Kepribadian*, (Jakarta : Cipta Loka, 1992), h. 139-143

⁴⁹Ahmad Fauzi, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Pustaka Setia, 1997), h. 4

⁵⁰Nana Sudjana, *Cara Belajar Siswa Aktif*, (Bandung: Sinar Baru, 1995), h. 6

⁵¹Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), h. 895

Prestasi adalah hasil dari suatu kegiatan yang telah dikerjakan, diciptakan, yang menyenangkan hati yang diperoleh dengan jalan keuletan kerja, baik secara individual maupun kelompok dalam bidang kegiatan tertentu. Sedangkan belajar adalah suatu aktivitas yang dilakukan secara sadar untuk mendapatkan sejumlah kesan dari bahan yang telah dipelajari. Prestasi belajar adalah segala kegiatan yang dilakukan secara sadar atau sengaja berupa penambahan pengetahuan maupun keterampilan yang mengakibatkan adanya perubahan tingkah laku manusia secara langgeng atau terus menerus baik secara fisik maupun psikis yang ditunjukkan dengan nilai tes, yang mencakup ranah kognitif, afektif dan psikomotorik.

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa prestasi belajar adalah hasil yang diperoleh berupa kesan-kesan yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil dari aktifitas dalam belajar.⁵²

G. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Untuk meraih prestasi belajar yang baik, banyak sekali faktor yang perlu diperhatikan, karena di dalam dunia pendidikan tidak sedikit siswa yang mengalami kegagalan. Kadang ada siswa yang memiliki dorongan yang kuat untuk berprestasi dan kesempatan untuk meningkatkan prestasi, tapi dalam kenyataannya prestasi yang dihasilkan di bawah kemampuannya.

⁵²Syaiful Bahri Djamarah, *Prestasi Belajar dan Kompetensi Guru*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1994), h. 21-23

Untuk prestasi belajar yang baik banyak sekali faktor-faktor yang perlu diperhatikan. Menurut Sumadi Suryabrata, Shertzer dan Stone, secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi belajar dan prestasi belajar dapat digolongkan menjadi 2 bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal :

1. Faktor Internal

Merupakan faktor yang berasal dari dalam diri siswa yang dapat mempengaruhi prestasi belajar. Faktor ini dapat dibedakan menjadi 2 kelompok, yaitu:

a. Faktor fisiologis

Dalam hal ini, faktor fisiologis yang dimaksud adalah faktor yang berhubungan dengan kesehatan dan pancaindera.

1) Kesehatan Badan

Untuk dapat menempuh study yang baik siswa perlu memperhatikan dan memelihara kesehatan tubuhnya. Keadaan fisik yang lemah dapat menjadi penghalang bagi siswa dalam menyelesaikan program studynya. Dalam upaya memelihara kesehatan fisiknya, siswa perlu memperhatikan pola makan dan pola tidur, untuk memperlancar metabolisme dalam tubuhnya. Selain itu, juga untuk memelihara kesehatan bahkan juga dapat meningkatkan ketangkasan fisik dibutuhkan olahraga yang teratur.⁵³

⁵³Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), h. 162

2) Panca indera

Berfungsinya panca indera merupakan syarat dapatnya belajar itu berlangsung dengan baik. Dalam system pendidikan dewasa ini di antara panca indera itu yang paling memegang peranan dalam belajar adalah mata dan telinga. Hala ini penting, karena sebagian besar hal-hal yang dipelajari oleh manusia dipelajari melalui penglihatan dan pendengaran.

Dengan demikian, seorang anak yang memiliki cacat fisik atau bahkan cacat mental akan menghambat dirinya di dalam menangkap pelajaran, sehingga pada akhirnya akan mempengaruhi prestasi belajarnya.⁵⁴

b. Faktor psikologis

Ada banyak faktor psikologis yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa antara lain, adalah:

1) Intelegensi

Pada umumnya, prestasi belajar yang ditampilkan seseorang mempunyai kaitan yang erat dengan kecerdasan yang dimiliki setiap orang. Menurut Binet, hakikat intelegensi adalah kemampuan untuk menetapkan dan mempertahankan suatu tujuan, untuk mengadakan suatu penyesuaian dalam rangka mencapai tujuan itu dan untuk menilai keadaan diri secara kritis dan objektif.

⁵⁴Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004), h. 236

Taraf intelegensi ini sangat mempengaruhi prestasi belajar seorang, dimana seseorang memiliki taraf intelegensi tinggi mempunyai peluang lebih besar untuk mencapai prestasi belajar yang lebih tinggi. Sebaliknya, seseorang yang memiliki taraf intelegensi yang rendah diperkirakan juga akan memiliki prestasi belajar yang rendah. Namun bukanlah suatu yang tidak mungkin jika siswa dengan taraf intelegensi rendah memiliki prestasi belajar yang lebih tinggi, juga sebaliknya.

2) Sikap

Sikap adalah gejala internal yang berdimensi afektif berupa kecenderungan untuk mereaksi atau merespon (*response tendency*) dengan cara yang relative tetap terhadap objek orang, barang dan sebagainya baik secara positif atau negatif.

Sikap yang pasif, rendah diri dan kurang percaya diri dapat merupakan faktor yang menghambat individu dalam menampilkan prestasi belajarnya.⁵⁵

3) Motivasi

Motivasi adalah penggerak perilaku. Motivasi belajar adalah pendorong seseorang untuk belajar. Motivasi timbul karena adanya keinginan atau kebutuhan-kebutuhan dalam diri seseorang, seseorang berhasil dalam belajar karena ia ingin belajar.

⁵⁵Muhibbinsyah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), h.131-132

Motivasi belajar merupakan faktor psikis yang bersifat non intelektual. Peranannya khas ialah dalam hal gairah atau semangat belajar, seseorang yang termotivasi kuat akan mempunyai banyak energi untuk melakukan kegiatan belajar.

4) Minat

Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati seseorang, diperhatikan terus-menerus yang disertai dengan rasa senang. Minat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena bila bahan pelajaran yang dipelajari tidak sesuai dengan minat siswa, siswa tidak akan belajar dengan sebaik-baiknya karena tidak ada daya tarik baginya.

Jika terdapat siswa yang kurang berminat terhadap belajar maka kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran pun kurang dan siswa akan merasa minder.⁵⁶

5) Kepribadian

Faktor kepribadian seseorang turut memegang peranan dalam belajar. Dalam proses pembentukan kepribadian ini, ada beberapa fase yang harus dilalui. seorang anak yang belum mencapai fase tertentu akan mengalami kesulitan jika ia dipaksa melakukan hal-hal yang terjadi fase berikutnya. Semakin berkembang kepribadiannya, semakin

⁵⁶Slameto, *Belajar & Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1995), h. 57

membantu dalam mengatasi hambatan-hambatan yang dialaminya dan semakin matang kepribadian seseorang itu akan semakin tumbuh rasa percaya diri anak tersebut.⁵⁷

6) Bakat

Bakat adalah kemampuan untuk belajar. Kemampuan itu baru akan terealisasi menjadi kecakapan yang nyata sesudah belajar atau berlatih. Jika bahan pelajaran yang dipelajari siswa sesuai dengan bakatnya, maka hasil belajarnya lebih baik karena ia senang dan pastilah selanjutnya ia lebih giat lagi dalam belajarnya itu. Maka penting untuk mengetahui bakat siswa dan menempatkan siswa belajar di sekolah yang sesuai dengan bakatnya. Jika seorang siswa sudah mengetahui bakat yang telah dimilikinya maka siswa akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi.⁵⁸

7) Kemampuan Kognitif

Perkembangan berpikir seorang anak bergerak dari kegiatan berpikir konkret menuju berpikir abstrak. Perubahan berpikir ini bergerak sesuai dengan meningkatnya usia seorang anak. Seorang guru perlu memahami kemampuan berpikir anak sehingga tidak memaksakan materi-materi pelajaran yang tingkat kesukarannya tidak sesuai dengan

⁵⁷Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), h. 247

⁵⁸Slameto, *Belajar & Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1995), h. 57-58

usia anak untuk diterima dan dicerna oleh anak. Bila hal ini terjadi, maka anak mengalami kesukaran untuk mencerna gagasan-gagasan dari materi pelajaran yang diberikan. Materi pelajaran jelas tak dapat dikuasai anak didik dengan baik. Maka gagallah usaha guru untuk membelajarkan anak didik.⁵⁹

2. Faktor Eksternal

Selain faktor-faktor yang ada dalam diri, ada hal-hal lain diluar diri yang dapat mempengaruhi prestasi belajar yang akan diraih, antara lain :

a. Faktor lingkungan keluarga, yang terdiri dari :

1) Sosial ekonomi keluarga

Dengan sosial ekonomi yang memadai, seseorang lebih berkesempatan mendapatkan fasilitas belajar yang lebih baik, mulai dari buku, alat tulis hingga pemilihan sekolah atau universitas.

2) Pendidikan orang tua

Orang tua yang telah menempuh jenjang pendidikan tinggi cenderung lebih mempertahankan dan memahami pentingnya pendidikan bagi anak-anaknya, dibandingkan dengan yang mempunyai jenjang pendidikan yang lebih rendah.

⁵⁹Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rineka Cipta), 2011, h. 202

3) Perhatian orang tua dan suasana hubungan antara anggota keluarga

Dukungan dari keluarga merupakan suatu pemacu semangat berprestasi bagi seseorang. Dukungan dalam hal ini bisa secara langsung, berupa pujian atau nasihat; maupun secara tidak langsung, seperti hubungan keluarga yang harmonis.⁶⁰

b. Faktor lingkungan sekolah

1) Sarana dan prasarana

Kelengkapan fasilitas sekolah, seperti papan tulis, OHP akan membantu kelancaran proses belajar mengajar di sekolah; selain bentuk ruangan, sirkulasi udara dan lingkungan sekitar sekolah juga dapat mempengaruhi proses belajar mengajar.

2) Kompetensi guru dan siswa

Kualitas guru dan siswa sangat penting dalam meraih prestasi, kelengkapan sarana dan prasarana tanpa disertai kinerja yang baik dari para penggunanya akan sia-sia belaka. Bila seorang siswa merasa kebutuhannya untuk berprestasi dengan baik disekolah terpenuhi, misalnya dengan tersedianya fasilitas dan tenaga pendidik yang berkualitas, yang dapat memenuhi rasa ingin tahunya, hubungan dengan guru dan teman –temannya berlangsung harmonis, maka siswa akan memperoleh iklim belajar yang menyenangkan. Dengan demikian, ia

⁶⁰Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), h. 247

akan terdorong untuk terus-menerus meningkatkan prestasi prestasi belajarnya.

3) Kurikulum dan metode mengajar

Hal ini meliputi materi dan bagaimana cara memberikan materi tersebut kepada siswa. Metode pembelajaran yang lebih interaktif sangat diperlukan untuk menumbuhkan minat dan peran serta siswa dalam kegiatan pembelajaran.

Faktor yang paling penting adalah faktor guru. Jika guru mengajar dengan arif bijaksana, tegas, memiliki disiplin tinggi, luwes dan mampu membuat siswa menjadi senang akan pelajaran, maka prestasi belajar siswa akan cenderung tinggi, paling tidak siswa tersebut tidak bosan dalam mengikuti pelajaran.

c. Faktor lingkungan masyarakat

1) Sosial budaya

Pandangan masyarakat tentang pentingnya pendidikan akan mempengaruhi kesungguhan pendidik dan peserta didik. Masyarakat yang masih memandang rendah pendidikan akan enggan mengirimkan anaknya ke sekolah dan cenderung memandang rendah pekerjaan guru/pengajar.

2) Partisipasi terhadap pendidikan

Bila semua pihak telah berpartisipasi dan mendukung kegiatan pendidikan, mulai dari pemerintah (berupa kebijakan dan anggaran)

sampai pada masyarakat bawah, setiap orang akan lebih menghargai dan berusaha memajukan pendidikan dan ilmu pengetahuan.

H. Hubungan Antara Percaya Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa

Rasa percaya diri terbentuk oleh adanya suatu pengalaman psikologis dalam hidup setiap individu, berupa kondisi aman, menyenangkan, dan diterima. Kepercayaan diri adalah inti dari hidup, karena merupakan motor penggerak bagi setiap individu dalam menghadapi segala macam tantangan untuk menuju penemuan diri. Percaya diri akan membuat siswa mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurang percaya diri dapat menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi orang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

Rasa percaya diri didasarkan pada kepercayaan yang realistis terhadap kemampuan yang dimiliki oleh individu. Bila individu merasa rendah diri, individu tidak berhasil menyadari kemampuan yang sebenarnya dimiliki. Individu menghindari mengambil tantangan baru. Dengan cara ini, rasa rendah diri dapat menuntun pada rasa kurang percaya diri yang tidak realistis, membatasi kemampuan kita untuk memberikan yang terbaik. Maka dengan kepercayaan diri akan dapat menyadari dan mengaplikasikan kemampuan dirinya dengan baik sehingga dapat mencapai tujuan prestasi yang diinginkan. Maka rasa percaya diri sangat

berhubungan untuk mengembangkan prestasi belajar siswa dengan menguatkan keyakinan akan kemampuan yang ada dalam diri individu seorang siswa sehingga diharapkan akan melakukan aktivitas belajarnya dengan baik serta memperoleh prestasi belajar yang baik.

Prestasi belajar adalah segala kegiatan yang dilakukan secara sadar atau sengaja berupa penambahan pengetahuan maupun keterampilan yang mengakibatkan adanya perubahan tingkah laku manusia secara langgeng atau terus menerus baik secara fisik maupun psikis yang ditunjukkan dengan nilai tes, yang mencakup ranah kognitif, afektif dan psikomotorik. Maka siswa sebagai individu utama dalam kegiatan belajar mengajar di suatu lembaga tentunya akan berusaha untuk mencapai prestasi belajar yang baik. Penilaian prestasi belajar siswa sangatlah penting karena akan bisa mengetahui tingkat prestasinya guna menetapkan tindakan selanjutnya untuk peningkatan kualitas lembaga pendidikannya.

Pada kegiatan pembelajaran di sekolah siswa hendaknya memiliki rasa percaya diri karena dengan percaya diri ini siswa akan dapat berkembang dan mampu untuk maju dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Dalam dunia pendidikan, khususnya dalam proses kegiatan pembelajaran, percaya diri yang dimiliki siswa berperan penting sebab dengan percaya diri siswa akan mampu untuk menguasai dan menerima materi-materi yang telah diberikan. Di samping itu, kepercayaan diri yang dimiliki siswa juga merupakan suatu pendorong untuk membentuk suatu keberanian siswa dalam mengikuti-mengikuti setiap proses kegiatan pembelajaran yang diberikan guru di dalam kelas.

Ada aliran pendidikan yang menjelaskan bahwa pengaruh lingkungan dan pembawaan menentukan dalam keberhasilan anak. Dalam pendidikan, agar anak dapat mencapai prestasi belajar yang lebih baik juga tidak terlepas dari pengaruh lingkungan dan pembawaan.

Aliran yang tampak pada dalam menanggapi pendapat aliran Nativisme dan aliran Empirisme adalah aliran Konvergensi dengan tokoh yang terkenal adalah William Stren. Menurut aliran Konvergensi bahwa perkembangan individu yang sebenarnya ditentukan oleh kedua aliran tersebut, yaitu faktor dasar/pembawaan maupun faktor lingkungan/ pendidikan kedua-duanya secara convergent akan membentuk atau mewujudkan perkembangan seseorang individu.⁶¹

Aliran Konvergensi berpendapat bahwa baik bakat/keturunan maupun lingkungan kedua-duanya memainkan peranan penting dalam pembentukan dan perkembangan anak. Pada masing-masing individu dengan pengaruh lingkungan yang sesuai, akan mampu berkembang dengan baik menjadi kenyataan.

Manusia secara fitri memiliki kebebasan dan kemerdekaan dalam mengaktualisasikan potensinya dan berhak memiliki dan menentukan jalan hidupnya sendiri. Faktor hereditas/keturunan dan faktor lingkungan menjadi faktor perkembangan, jadi kedua faktor tersebut dapat menentukan kepribadian individu,

⁶¹M. Alisuf Sabri, *Pengantar Psikologi Umum & Perkembangan*, (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1993), h. 173

berusaha untuk memperbaiki dan meningkatkan dirinya sendiri maupun berusaha untuk memelihara dirinya.⁶²

Aliran konvergensi ini berhubungan dengan percaya diri dan prestasi belajar karena keduanya sangat dipengaruhi oleh faktor dari internal dan eksternal. Faham konvergensi ini berpendapat, bahwa di dalam perkembangan individu itu baik dasar pembawaan ataupun lingkungan yang sangat memainkan peranan penting. Realitasnya menunjukkan bahwa warisan yang baik saja tanpa pengaruh dari lingkungan pendidikan yang baik tidak akan dapat membina kepribadian yang baik. Sebaliknya, lingkungan pendidikan yang baik tidak akan menghasilkan kepribadian yang baik tanpa adanya warisan yang baik. Bakat telah ada pada diri masing-masing individu yang sangat berbeda-beda, tidak akan bisa ditemukan dan tidak akan bisa dikembangkan apabila tanpa adanya penemuan dan dukungan dari pengaruh lingkungan, dimana individu tersebut dapat berkembang.

Berdasarkan dari faham diatas dapat disimpulkan agar menciptakan prestasi yang baik diperlukan modal potensi diri berupa rasa percaya diri yang baik pula. Individu yang memiliki rasa percaya diri akan bertindak mandiri dengan membuat pilihan dan mengambil keputusan sendiri, dimana individu akan bertindak dengan penuh keyakinan dan memiliki prestasi diri sehingga dia akan merasa bangga atas prestasinya, dia tertarik mendekati tantangan baru dengan penuh antusias dan mau melibatkan diri dalam lingkungan yang lebih luas.

⁶²Mubin dan Ani Cahyadi, *Psikologi Perkembangan*, (Ciputat: Quantum Teaching, 2006), h. 37-41

Pada kegiatan pembelajaran di sekolah sikap percaya diri siswa dapat diamati pada tingkah laku siswa saat mengikuti pembelajaran di kelas, apakah siswa bersikap tenang, tidak cemas, tidak gugup dan lain sebagainya yang di mana semua itu tidak mengambat dari tujuan pembelajaran dan dapat memperoleh hasil yang diharapkan dengan adanya rasa percaya diri yang dimiliki siswa dapat membantu siswa dalam menerima pembelajaran yang disampaikan dan siswa dapat mengembangkan potensi-pontesi yang dia miliki dalam hal belajar.

Individu yang memiliki percaya diri ini akan mudah mengembangkan potensi atau kemampuan yang dimilikinya dengan didukung adanya pembawaan dan lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki percaya diri akan merasa minder dan malu untuk mengembangkan potensi atau kemampuan yang dimilikinya walaupun ada dukungan dari pembawaan dirinya dan lingkungan sekitar. Maka inilah mengapa alasan pembawaan dan lingkungan sangat mempengaruhi dalam perkembangan individu dan lebih khususnya dalam meningkatkan prestasi belajarnya.