

Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi

Emria Fitri¹, Nilma Zola², Ifdil Ifdil³

¹Universitas Pendidikan Indonesia, ²Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy, ³Universitas Negeri Padang,

Abstract

The purpose of this study is to describe the confidence of junior high school Dewi Sartika and know the factors that contribute to adolescent self-confidence. This research uses a quantitative approach in the form of correlation. The populations in this study are students of SMP Dewi Sartika Class VII and VIII, amounting to 256 students. The sample of the study amounted to 156 people determined using the technique of Proportional Random Sampling. The instrument is adapted from a self-confidence instrument with a value of a reliability coefficient of 0.884. Data analysis used descriptive analysis of norm criteria and hypothesis test using double regression with SPSS program. The result of research is most of the confidence of adolescents are in medium category, and optimistic aspect is an aspect which most contribute to teen confidence that is equal to 23, 04%.

Keywords: Self-confidence, Influencing factors



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author and Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET).

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu masa yang dilewati dalam setiap perkembangan individu. Masa perkembangan remaja adalah periode dalam perkembangan individu yang merupakan masa mencapai kematangan mental, emosional, sosial, fisik dan pola peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Hurlock, 1991; Malahayati 2010), sehingga menimbulkan karakteristik (Zola, N., Ilyas, A., & Yusri, Y., 2017) yang berbeda antara satu remaja dengan remaja lain. Perubahan yang terjadi pada masa remaja seperti pertumbuhan secara cepat baik fisik, psikis (stress, anxiety, depresi) (Taufik, T., & Ifdil, I., 2013; Barseli, M., & Ifdil, I., 2017; Zola, N., Fadli, R. P., & Ifdil, I., 2018; Sandra, R., & Ifdil, I., 2015; Wardi, R., & Ifdil, I., 2016; Annisa, D. F., & Ifdil, I., 2016). dan sosial menimbulkan banyak persoalan dan tantangan. Salah satu permasalahan yang banyak dirasakan dan dialami oleh remaja pada dasarnya disebabkan oleh kurang percaya diri (Rizkiyah, 2005)

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting dalam masa perkembangan remaja (Walgito, 2000). Percaya diri adalah suatu perasaan dan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk dapat meraih kesuksesan dengan berpijak pada usahanya sendiri dan mengembangkan penilaian yang positif bagi dirinya sendiri maupun lingkungannya sehingga, seseorang dapat tampil dengan penuh keyakinan dan mampu menghadapi segala sesuatu dengan tenang (Angelis, 2003; McClelland (dalam Luxori, 2005). Kepercayaan diri berperan dalam memberikan sumbangan yang bermakna dalam proses kehidupan seseorang. Kepercayaan diri merupakan salah satu modal utama kesuksesan untuk menjalani hidup dengan penuh optimisme dan kunci kehidupan berhasil dan bahagia (Leman, 2000; Taylor, 2009).

Kepercayaan diri pada remaja tampak pada sikap yang menerima diri sebagaimana adanya (Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A., 2017). Penerimaan diri merupakan sikap yang mencerminkan rasa senang sehubungan dengan kenyataan diri sendiri. Sikap tersebut merupakan perwujudan dari kepuasan terhadap kualitas kemampuan diri yang nyata. Remaja yang puas pada kualitas dirinya akan cenderung merasa aman, tidak kecewa dan tahu apa yang dibutuhkannya, sehingga dapat mandiri dan tidak bergantung pada orang lain dalam memutuskan segala sesuatu secara objektif. Remaja yang percaya diri juga cenderung mempunyai gambaran dan konsep diri yang positif. Hurlock (1991) menyatakan bahwa reaksi positif seseorang terhadap penampilan dirinya sendiri akan menimbulkan rasa puas yang akan mempengaruhi perkembangan mentalnya.

Disisi lain, remaja yang kurang percaya diri akan menunjukkan perilaku seperti, tidak bisa berbuat banyak, selalu ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani berbicara jika tidak mendapatkan dukungan, menutup diri, cenderung sedapat mungkin menghindari situasi komunikasi, menarik diri dari lingkungan, sedikit melibatkan diri dalam kegiatan atau kelompok, menjadi agresif, bersikap bertahan dan membalas dendam perlakuan yang dianggap tidak adil (Triningtyas, 2015; Rakmat, 2005; Gunarsa, 2004; Hurlock, 1991). Menurut Mastuti & Aswi (2008) individu yang tidak percaya diri biasanya disebabkan oleh individu tersebut tidak mendidik sendiri dan hanya menunggu orang melakukan sesuatu kepada dirinya. Semakin individu kehilangan suatu kepercayaan diri, maka akan semakin sulit untuk memutuskan yang terbaik apa yang harus dilakukan kepada dirinya, dalam keadaan yang seperti ini remaja cenderung akan kehilangan motivasi (Fitri, E., Ifdil, I., & Neviyarni, S., 2016; Desyafmi, H., Firman, F., & Ifdil, I., 2016) dalam melakukan banyak hal terutama belajar.

Beberapa hasil penelitian mengungkapkan bahwa tingkat kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang (Tohir, 2005; Suhardinata, 2010) hanya sebagian kecil dari remaja yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Berdasarkan fenomena di SMP Dewi Sartika terdapat fenomena yang mengindikasikan remaja kurang percaya diri di antaranya, terdapat beberapa orang siswa yang merasa ukuran badan terlalu besar, tinggi badan tidak sesuai dengan diharapkan, terdapat beberapa orang siswa yang merasa dirinya kurang menarik, terdapat beberapa orang siswa yang senang menggunakan kosmetik secara berlebihan, dan ada siswa yang senang menyendiri karena merasa dirinya tidak sebanding dengan temannya.

Berdasarkan paparan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Kepercayaan Diri pada Remaja di SMP Dewi Sartika”.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berbentuk korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Dewi Sartika Kelas VII dan VIII yang berjumlah 256 orang siswa. Sampel penelitian berjumlah 156 orang yang ditentukan dengan menggunakan teknik Proporsional Random Sampling. Instrumen diadaptasi dari instrumen kepercayaan diri yang dikembangkan oleh Andiyati (2016) dengan nilai koefisien realibilitas sebesar 0,884. Analisis data menggunakan analisis deskriptif norm kriterian dan uji hipotesis penelitian menggunakan regresi ganda dengan bantuan program SPSS.

HASIL

Hasil analisis deskriptif tentang kepercayaan diri remaja dapat dijelaskan pada tabel berikut ini.

Tabel 1.
Kepercayaan Diri

Kategori	Interval	f	%
Tinggi	≥ 126	44	28,2
Sedang	84 - 125	112	71,8
Rendah	≥ 83	0	0
Total		156	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar kepercayaan diri remaja berada katagori sedang. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri remaja diketahui dengan menggunakan uji statistik regresi ganda karena, akan menguji pengaruh keyakinan akan kemampuan sendiri

(X1), optimis (X2), obyektif (X3), bertanggung jawab (X4), rasional dan realistis (X5) terhadap kepercayaan diri remaja.

Tabel 2
Hasil pengolahan regresi ganda

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.740	.027		27.066	.000
	keyakinan	.111	.012	.185	9.025	.000
	optimis	.334	.016	.480	21.026	.000
	objektif	.090	.011	.171	7.944	.000
	Tang.jwab	.273	.016	.385	17.454	.000
	rasional	.126	.012	.220	10.490	.000
a. Dependent Variable: loo_KD						

Dari analisis regresi ganda dengan tingkat signifikansi 5% (0.05) ditemukan keyakinan akan kemampuan sendiri (X1), optimis (X2), obyektif (X3), bertanggung jawab (X4), rasional dan realistis (X5) secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri remaja. Meningkatnya keyakinan akan kemampuan sendiri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis akan meningkatkan kepercayaan diri pada remaja.

Hasil analisis regresi juga menunjukkan bahwa di antara 5 variabel bebas yang ada, optimis merupakan variabel yang paling dominan memberikan pengaruh terhadap kepercayaan diri remaja yaitu sebesar 23,04 %, kemudian, aspek tanggung jawab sebesar 14,8%, aspek rasional 4,8%, aspek keyakinan 3,4% dan aspek obyektif sebesar 2,9%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar kepercayaan diri remaja di SMP Dewi Sartika berada pada kategori sedang. Hal ini senada dengan hasil penelitian Suhardinata (2011) yang mengungkapkan bahwa, kepercayaan diri remaja di SMA Laboratorium juga berada pada kategori sedang dan hasil penelitian Tohir (2005) kepada 63 orang siswa di MTS Al-badiyah Bandung Barat yang mengungkapkan tingkat kepercayaan diri remaja sebesar 69,84 % berada pada kategori sedang. Dari beberapa hasil penelitian tersebut diketahui kepercayaan diri remaja belum optimal dan perlunya usaha untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting dalam masa remaja (Walgito, 2000). Dengan memiliki kepercayaan diri, remaja akan mampu memberikan penghargaan terhadap dirinya dan mempunyai kemampuan untuk menjalani kehidupan, remaja akan mampu untuk mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri (Yendi, F. M., Ardi, Z., & Ifdil, I., 2013). Remaja yang memiliki kepercayaan diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahap perkembangannya dengan baik atau setidaknya memiliki kemampuan untuk belajar cara-cara menyelesaikan tugas tersebut.

Beberapa hasil penelitian mengungkapkan sebagian besar kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang artinya, perlunya upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. Akan tetapi, sebelum melakukan upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja, sebaiknya terlebih dahulu dikenali sumber penyebab kurang percaya diri. Hal tersebut dapat dijadikan titik tolak untuk menanggulangi rasa kurang percaya diri pada remaja.

Rasa tidak percaya diri ditandai dengan adanya kelemahan-kelemahan yang ada dalam diri individu dan menghambat dalam pencapaian tujuan hidup. Purnawan (2009) mendeteksi sejumlah 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 secara seksual, merasa bentuk fisik tidak sempurna (Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A., 2017; Denich, A. U., & Ifdil, I., 2015), dan merasa berpendidikan rendah. Senada dengan pendapat di atas, Hakim (2002) juga mengungkapkan bahwa kelemahan yang ada pada diri seseorang, seringkali pula menjadi penyebab timbul atau hilangnya rasa percaya diri. Misalnya, penampilan yang buruk, cacat fisik, dan latar pendidikan yang rendah.

Satu hal yang perlu dikaji penyebab kurangnya rasa kepercayaan diri pada remaja adalah pengaruh teknologi dan informasi. Teknologi sebagai media massa canggih secara tidak langsung mempengaruhi kepercayaan diri remaja. Media massa terkadang memberikan informasi yang kurang pas untuk menumbuhkan rasa percaya diri pada remaja. Media massa menonjolkan kegantengan atau kecantikan melalui bentuk tubuh yang ideal seperti: tubuh yang seksi, berkulit putih, tinggi, berotot, dada bidang, dan gagah melalui para idola. Hal tersebut mempunyai efek yang sangat besar dalam menumbuhkan sikap percaya diri terutama bagi para remaja yang sedang mencari identitas diri.

Hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara keyakinan akan kemampuan sendiri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis dengan kepercayaan diri remaja. Hal ini berarti bahwa semakin positif keyakinan akan kemampuan sendiri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis maka, akan semakin tinggi tingkat kepercayaan diri pada remaja.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diketahui, optimis merupakan aspek yang paling berkontribusi terhadap kepercayaan diri remaja. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Surya (2007) rasa percaya diri merupakan sikap mental optimisme dari kesanggupan remaja terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan segala sesuatu dan kemampuan diri untuk melakukan penyesuaian diri pada situasi yang dihadapi. Remaja yang percaya diri memiliki memiliki rasa optimis dengan kelebihan yang dimiliki dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Hakim, 2002). Remaja yang memiliki sikap optimis memiliki keyakinan untuk bisa melakukan apapun dan akan berusaha untuk mencapai tujuan yang ia inginkan. Sikap optimis memberikan kemampuan untuk mengatasi rasa takut untuk terus berusaha dan terus memikirkan masa depan yang lebih besar. Jadi, dapat dikatakan remaja yang memiliki kepercayaan diri akan optimis di dalam semua aktivitasnya, mempunyai tujuan yang realistis, sehingga ia akan membuat tujuan hidup yang mampu untuk dilakukan, merencanakan masa depan dan memiliki keyakinan mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar kepercayaan diri remaja SMP Dewi Sartika berada kategori sedang. Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini, diketahui bahwa adanya hubungan positif antara keyakinan akan kemampuan sendiri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis dengan kepercayaan diri remaja. Aspek optimis merupakan aspek yang paling berkontribusi terhadap kepercayaan diri remaja.

REFERENSI

- Ali, M & Asrori, M. (2006). Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: BumiAksara.
- Andiyati. (2016). Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di Sma Negeri 2 Bantul. (Skripsi). Yogyakarta: UNY.
- Angelis, B.D. (2006). Confidence: Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian. Jakarta: Gramedia.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Burton, K. & Platts, B. (2006). *Building Confidence For Dummies*. John Wiley & Sons. Ltd.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61.
- Desyafmi, H., Firman, F., & Ifdil, I. (2016). Peningkatan Motivasi Siswa dalam Menyelesaikan Tugas Melalui Layanan Informasi. *Konselor*, 3(1), 35-41.
- Fitri, E., Ifdil, I., & Neviyarni, S. (2016). Efektivitas layanan informasi dengan menggunakan metode blended learning untuk meningkatkan motivasi belajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 2(2), 84-92.
- Gufron, M.N & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.

- Gunarsa, D.S. (2004). Psikologi Perkembangan. Anak dan Remaja. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hakim, T. (2002). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara.
- Hurlock, E.B. (1991). Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Alih Bahasa Istiwidayanti. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113.
- Leman, M. (2000). Membangun Rasa Percaya Diri Anak. Jakarta: Majalah Anakku.
- Luxori, Y. (2005). Percaya Diri. Jakarta: Khalifa.
- Malahayati. (2010). Super Teens: Jadi Remaja Luar Biasa dengan 1 Kebiasaan Efektif. Yogyakarta: Gedung Galang press Center.
- Mastuti & Aswi. (2008). 50 Kiat Percaya Diri. Jakarta : PT. Buku Kita.
- Rakhmat, J. (2005). Psikologi Komunikasi. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rizkiyah. (2005). Hubungan antara penerimaan kelompok teman sebaya dengan kepercayaan diri remaja awal siswa kelas XI IPS SMAN 5 Bekasi. skripsi (tidak diterbitkan). Jakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam AsSyafi'iyah.
- Sandra, R., & Ifdil, I. (2015). Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1), 80-85.
- Santrock, J.W. (2011). Child Development, 11th edition. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. (2011). Psikologi Remaja. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Surya, H. (2007). Percaya Diri itu Penting. Jakarta: Gramedia.
- Taufik, T., & Ifdil, I. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Taylor, R. (2009). Worklife, Mengembangkan Kepercayaan Diri. Jakarta: Erlangga.
- Tohir. (2005). Program Bimbingan Pribadi Sosial untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. (Tesis). Bandung: Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- Walgitto, B. (2000). Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karir). Yogyakarta: Andi.
- Wardi, R., & Ifdil, I. (2016). Stress Conditions in Students Completing Thesis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 190-194.
- Yendi, F. M., Ardi, Z., & Ifdil, I. (2013). Pelayanan Konseling untuk Remaja Putri Usia Pernikahan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 109-114.
- Zola, N., Ilyas, A., & Yusri, Y. (2017). Karakteristik Anak Bungsu. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 109-114.
- Zola, N., Fadli, R. P., & Ifdil, I. (2018). Chromotherapy to reducing stress.