

Info Artikel:

Diterima: 23/07/2016

Direvisi: 21/09/2016

Dipublikasikan: 30/10/2016

KONSEP KEPERCAYAAN DIRI REMAJA PUTRI

Amandha Unzilla Deni ¹, & Ifdil ²

Universitas Negeri Padang

✉email: amandaunzilladenich@gmail.com

Abstrak

Masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Individu yang tergolong remaja akhir cenderung berada dalam keadaan labil dan emosional karena mengalami banyak perubahan-perubahan yang berlangsung cepat baik perubahan hormonal, fisik, psikologis, maupun sosial. Salah satu akibat perubahan ini adalah hilangnya kepercayaan diri. Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/ situasi yang dihadapinya. Idealnya kepercayaan diri yang dimiliki individu haruslah berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini dimaksud agar individu mampu mengembangkan aspek-aspek yang ada dalam dirinya, dibutuhkan kepercayaan diri yang tinggi pada individu tersebut.

Keyword: *Kepercayaan Diri, Remaja Putri*

Copyright © 2016 IICET - All Rights Reserved

Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET)

PENDAHULUAN

Remaja berasal dari bahasa latin adolescence yang artinya “Tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Santrock (2007:21) membedakan masa remaja menjadi periode awal dan periode akhir. Masa remaja awal (early adolescence) kurang lebih berlangsung di masa sekolah menengah pertama sampai sekolah menengah akhir dan perubahan pubertas terbesar terjadi pada masa ini. Masa remaja akhir (late adolescence) kurang lebih terjadi pada pertengahan dasawarsa yang kedua dari kehidupan. Di masa remaja akhir minat karir, pacaran, dan eksplorasi identitas sering kali lebih menonjol dibandingkan di masa remaja awal.

Selain itu, Santrock (2007:20) juga menjelaskan masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Individu yang tergolong remaja akhir cenderung berada dalam keadaan labil dan emosional karena mengalami banyak perubahan-perubahan yang berlangsung cepat. Steinberg (dalam Indri, 2008:3) mengemukakan remaja pada usia 15-18 tahun mengalami banyak perubahan secara kognitif, emosional, dan sosial, berpikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif, serta sering menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya. Pada masa remaja ini juga terjadi berbagai perubahan baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Hal ini relevan dengan pendapat Santrock (2007:20) yang menyatakan pada masa remaja terjadi proses peralihan perkembangan yang melibatkan perubahan-perubahan dalam diri individu, seperti perubahan biologis, sosio-emosional, dan kognitif. Selain itu, remaja juga berada pada masa yang bergejolak dan berisiko konflik serta perubahan suasana hati (Taufik. T., & Irdil. I. 2013).

Pada umumnya pengaruh masa puber lebih banyak pada anak perempuan daripada anak laki-laki. Hurlock (1980:191) menjelaskan pengaruh masa puber sebagian disebabkan karena anak perempuan biasanya lebih cepat matang daripada anak laki-laki dan sebagian karena banyak hambatan-hambatan sosial mulai ditekankan pada perilaku anak perempuan justru pada saat anak perempuan mencoba untuk membebaskan diri dari berbagai pembatasan. Perubahan-perubahan yang terjadi berakibat pada sikap dan perilaku remaja. Hurlock (1980:190) menjelaskan salah satu akibat perubahan ini adalah hilangnya kepercayaan diri. Anak remaja yang awalnya sangat yakin pada diri sendiri, menjadi kurang percaya diri dan takut pada kegagalan karena daya tahan fisik menurun dan karena kritik yang bertubi-tubi datang dari orangtua dan teman-temannya. Banyak anak laki-laki dan perempuan setelah masa puber mempunyai perasaan rendah diri (Hurlock, 1980:190).

KEPERCAYAAN DIRI

Kepercayaan diri atau *Self confidence* merupakan sikap yang dimiliki oleh individu yang dapat berkembang dengan baik, namun dapat pula mengalami penurunan yang dapat membuat individu itu sulit bahkan tidak ingin melakukan sesuatu. Hakim (2002:6) menyatakan kepercayaan diri sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Menurut Lauster (2012:12-14) *Self-confidence* (kepercayaan diri) merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan yang dimiliki sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai (Angelis Barbara, 2003:10). Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/ situasi yang dihadapinya (Fatimah, 2010:149). Hal ini bukan berarti individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut, ia merasa memiliki kompetensi, yakin mampu dan percaya dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Menurut Lecron (dalam Kusumasari, 1997:7) kepercayaan diri adalah keyakinan atau rasa percaya yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri yang dapat menyebabkan seseorang mampu mengambil keputusan dengan tepat dan bijaksana. Kumara (dalam Ghufron, 2014:34) menyatakan kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Hal ini senada dengan pendapat Afiatin dan Andayani (dalam Ghufron 2014:34) yang menyatakan kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisikan keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan

yang dimilikinya. Selain itu, Ghufron (2014:35) juga menyatakan kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang didalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis. Bimo (2003:131) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri adalah kepercayaan seseorang pada kemampuan yang ada dalam dirinya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan kepercayaan diri adalah suatu sikap yang dimiliki individu dimana individu tersebut yakin terhadap kemampuan diri sendiri, optimis, sehingga mampu menghadapi situasi dengan sebaik mungkin.

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEPERCAYAAN DIRI

Santrock (2003:336-338) mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu:

1. Penampilan fisik

Sejumlah peneliti telah menemukan penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja (Adams, dkk dalam Santrock, 2003:336). Sebagai contoh adalah pada penelitian Harter, penampilan fisik secara konsisten berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri secara umum, yang baru kemudian diikuti oleh penerimaan sosial teman sebaya.

2. Konsep diri

Harter (dalam Santrock, 2003:337) juga menemukan adanya hubungan yang kuat antara penampilan fisik dengan harga diri secara umum yang tidak hanya dimasa remaja tapi juga sepanjang masa hidup, dari masa kanak-kanak awal hingga usia dewasa pertengahan. Pada salah satu penelitian baru-baru ini dikemukakan konsep diri remaja yang berhubungan dengan ketertarikan fisik merupakan faktor terkuat untuk meramalkan rasa percaya diri secara keseluruhan dari remaja (Lord & Eccles dalam Santrock, 2003:337).

3. Hubungan dengan orang tua

Pada suatu penelitian yang luas mengenai hubungan orang tua dan anak dengan rasa percaya diri, terdapat suatu alat ukur rasa percaya diri yang diberikan kepada anak laki-laki, dan kemudian anak laki-laki beserta ibunya diwawancarai mengenai hubungan keluarga mereka (Coopersmith dalam Santrock, 2003:338). Berdasarkan pengukuran tersebut, berikut ini adalah atribut-atribut dari orang tua yang berhubungan dengan tingkat rasa percaya diri yang tinggi dari anak laki-laki:

- a. Ekspresi rasa kasih sayang
- b. Perhatian terhadap masalah yang dihadapi oleh anak
- c. Keharmonisan dirumah
- d. Partisipasi dalam aktivitas bersama keluarga
- e. Kesiediaan untuk memberikan pertolongan yang kompeten dan terarah kepada anak ketika mereka membutuhkannya
- f. Menetapkan peraturan yang jelas dan adil
- g. Mematuhi peraturan-peraturan tersebut
- h. Memberikan kebebasan pada anak dengan batas-batas yang telah ditentukan

Santrock (2003:338) menyatakan walaupun faktor-faktor seperti ekspresi rasa kasih sayang dan memberi kebebasan kepada anak-anak dengan batas tertentu terbukti sebagai faktor penentu yang penting bagi rasa percaya diri remaja, para peneliti hanya dapat menyatakan bahawa faktor-faktor tersebut *berhubungan* dengan rasa percaya diri namun bukan sebagai *penyebab* dari tingkat rasa percaya diri anak, berdasarkan data penelitian yang menunjukkan adanya korelasi.

4. Hubungan teman sebaya

Penilaian teman sebaya memiliki derajat yang tinggi pada anak-anak yang lebih tua dan remaja. Suatu penelitian menunjukkan dukungan dari teman sebaya lebih berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri pada individu pada masa remaja awal daripada anak-anak, meskipun dukungan orangtua juga

merupakan faktor yang penting (Santrock, 2003:338). Dukungan teman sebaya merupakan faktor yang lebih penting dibandingkan dengan dukungan orang tua dimasa remaja akhir. Santrock (2003:338) menyatakan terdapat dua jenis dukungan teman sebaya yang diteliti, yaitu:

- a. Dukungan dari teman satu kelas
- b. Dukungan teman akrab

Dukungan dari teman satu kelas berpengaruh lebih kuat terhadap rasa percaya diri remaja berbagai usia dibandingkan dengan dukungan teman akrab. Hal ini bisa terjadi mengingat, teman akrab selalu memberikan dukungan yang dibutuhkan, sehingga dukungan tersebut tidak dianggap oleh remaja sebagai sesuatu yang meningkatkan percaya diri mereka, karena remaja pada saat-saat tertentu membutuhkan sumber dukungan yang lebih obyektif untuk membenarkan rasa percaya dirinya (Santrock, 2003:338).

Hakim (2002:12) menjelaskan sumber penyebab timbulnya rasa tidak percaya diri, yaitu:

1. Cacat atau kelainan fisik
2. Buruk rupa
3. Ekonomi lemah
4. Status sosial
5. Status perkawinan
6. Sering gagal
7. Kalah bersaing
8. Kurang cerdas
9. Pendidikan rendah
10. Perbedaan lingkungan
11. Tidak supel
12. Tidak siap menghadapi situasi tertentu
13. Sulit menyesuaikan diri
14. Mudah cemas dan penakut
15. Tidak terbiasa
16. Mudah gugup
17. Bicara gagap
18. Pendidikan keluarga kurang baik
19. Sering menghindar
20. Mudah menyerah
21. Tidak bisa menarik simpati orang
22. Kalah wibawa dengan orang lain

CIRI-CIRI KEPERCAYAAN DIRI

Individu yang percaya diri akan terlihat dari sikap yang ditunjukkannya. Fatimah (2010:149) menjelaskan beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, di antaranya adalah :

1. Percaya akan kompetensi/ kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.
2. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
3. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain-berani menjadi diri sendiri.
4. Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil)
5. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung/ mengharapkan bantuan orang lain).

6. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.
7. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Selain itu menurut Darajat (1990:19) ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri adalah tidak memiliki keraguan dan perasaan rendah diri, tidak takut memulai suatu hubungan baru dengan orang lain, tidak suka mengkritik dan aktif dalam pergaulan dan pekerjaan, tidak mudah tersinggung, berani mengemukakan pendapat, berani bertindak, dapat mempercayai orang lain, dan selalu optimis.

Selanjutnya, Hakim (2002:5) juga menjelaskan ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi yaitu:

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 tingkat pendidikan formal yang cukup.
8. Memiliki keterampilan atau keahlian lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing.
9. Memiliki kemampuan bersosialisasi.
10. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik.
11. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
12. Selalu bereaksi positif dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup.

Pendapat lain yang dikemukakan oleh Lauster (dalam Syaiful & Yulianti, 2008:8) individu yang percaya diri akan memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Kamandirian: adanya kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri sendiri dalam berpikir, bertindak, serta tidak merasa tergantung dengan orang lain.
2. Komitmen: individu memiliki kemampuan dalam memegang komitmen yang sudah ia buat serta mematuhi.
3. Pemahaman diri: pemahaman diri secara objektif akan memungkinkan seorang individu akan melihat kelebihan-kelebihannya yang dapat membuatnya percaya diri untuk bisa berbuat segala sesuatu sekalipun harus bersaing.
4. Penyesuaian diri: adanya kemampuan berinteraksi sosial dengan orang-orang di lingkungan tempat ia berada dalam arti orang tersebut bisa diterima sebagai salahsatu anggota masyarakat yang dibutuhkan oleh orang lain.
5. Tegak dan berani menyatakan pendapat: individu memiliki ketegasan dan keberanian menyatakan pendapat yang meliputi kemampuan mengungkapkan perasaan, kemampuan mengungkapkan keyakinan, dan pemikiran secara terbuka dan kemampuan untuk mempertahankan hak-hak pribadi.

Tidak hanya sikap percaya diri yang terlihat pada diri individu, sikap tidak percaya diri juga dapat terlihat melalui perilaku yang ditunjukkan individu itu. Hakim (2002:8) menjelaskan ciri-ciri orang yang tidak percaya diri adalah:

1. Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu.
2. Memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi mental, fisik, sosial, atau ekonomi.
3. Sulit menetralkan timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi.
4. Gugup dan terkadang berbicara gagap.
5. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang kurang baik.
6. Memiliki perkembangan yang kurang baik sejak masa kecil.

7. Kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu dan tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu.
8. Sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya.
9. Mudah putus asa.
10. Cenderung bergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah.
11. Pernah mengalami trauma.
12. Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah, misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri, yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk.

Selanjutnya, Fatimah (2010:150) juga menjelaskan beberapa ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri, di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
2. Menyimpan rasa takut/ kekhawatiran terhadap penolakan.
3. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri-namun di lain pihak, memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri.
4. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
5. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
6. Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena *undervalue* diri sendiri). Selalu menempatkan/ memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.
7. Mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat bergantung pada keadaan dan pengakuan/ penerimaan serta bantuan orang lain).

JENIS-JENIS KEPERCAYAAN DIRI

Kepercayaan diri terbagi dalam beberapa jenis sesuai dengan sikap dan perilaku yang diperlihatkan. Angelis Barbara (2003:58) mengemukakan ada tiga jenis kepercayaan diri, yaitu:

1. Kepercayaan diri tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas baik tugas-tugas yang paling sederhana hingga yang bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu.
2. Kepercayaan diri emosional adalah kepercayaan diri untuk yakin dan mampu menguasai segenap sisi emosi.
3. Kepercayaan diri spiritual adalah keyakinan individu, setiap hidup memiliki tujuan yang positif dan bermakna.

Sedangkan Lidenfield (1997:4-7) mengemukakan kepercayaan diri terdiri dari dua jenis, yaitu:

1. Kepercayaan Diri Batin

Menurut Lidenfield ada empat ciri utama orang yang mempunyai percaya diri batin yang sehat, yaitu:

a. Cinta Diri

Orang yang percaya diri peduli tentang diri mereka sendiri sehingga perilaku dan gaya hidup yang mereka tampilkan untuk memelihara diri. Lidenfield (1997:4) menjelaskan cinta diri setiap individu sangat diperlukan dalam menumbuhkan kepercayaan diri karena setiap individu akan menghargai dengan baik kebutuhan jasmani maupun rohani, sehingga individu akan:

- 1) Mampu memelihara diri sehingga mampu menghargai baik kebutuhan jasmani maupun rohani, dan menempatkan jasmani dan rohani pada pijakan yang setara dengan kebutuhan orang lain.
- 2) Bangga akan sifat-sifat yang baik dan memusatkan diri untuk memanfaatkan sifat tersebut sebaik mungkin, tidak mau membuang waktu, tenaga atau uang untuk memikirkan kekurangan diri sendiri.

- 3) Merasa senang bila diperhatikan. Secara terbuka menunjukkan keinginan untuk dipuji, ditentramkan dan mendapat ganjaran, serta tidak memanfaatkan orang lain untuk kepentingan diri sendiri.

b. Pemahaman Diri

Orang yang percaya diri batin sangat sadar diri. Tidak terus-menerus merenungi diri sendiri, tetapi secara teratur memikirkan perasaan, pikiran, perilaku dan selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain tentang dirinya. Lidenfield (1997:4) pemahaman diri yang baik, individu akan dapat:

- 1) Menyadari potensi diri yang dimilikinya sehingga kecil kemungkinan akan mengalami kegagalan berulang kali, cenderung menjadi pribadi yang mantap, tidak begitu saja mengikuti orang lain, mempunyai sahabat yang dapat memberi dan menerima.
- 2) Tahu diri dalam arti terbuka untuk menerima kritik dan pujian.
- 3) Tujuan yang jelas, orang yang percaya diri selalu tahu tujuan hidup. Seseorang yang memiliki tujuan yang jelas akan dapat: (1) mampu menentukan tujuan sendiri (2) mempunyai motivasi yang tinggi, lebih menilai kemajuan dirinya dari tujuan yang telah ditetapkan (3) mampu membuat keputusan karena seseorang tahu betul apa yang diinginkan dan dibutuhkan dari hasilnya.

c. Berfikir Positif

Orang yang percaya diri biasanya merupakan teman yang menyenangkan, salah satu sebabnya ialah karena biasa melihat kehidupan yang cerah, optimis, serta mencari pengalaman dan hasil yang bagus. Lidenfield (1997:5) menyatakan seseorang yang mampu berfikir positif akan dapat: (a) memiliki harapan dalam hidupnya, (b) memiliki potensi motivasi dalam hidupnya, (c) memiliki kepercayaan bahwa masalah dapat diselesaikan, percaya bahwa masa datang akan lebih baik dari masa sekarang, mau bekerja walau dengan tantangan, dan melakukan tugasnya, karena seseorang percaya bahwa tujuannya akan tercapai.

2. Kepercayaan Diri Lahir

Untuk memberikan kesan percaya diri pada dunia luar Lidenfield (1997:6) menyatakan perlunya mengembangkan keterampilan dalam empat bidang yang berkaitan dengan kepercayaan diri lahir, yaitu:

a. Komunikasi

Dengan memiliki dasar yang baik dalam ketrampilan berkomunikasi, maka dapat mendengarkan orang lain dengan tepat, tenang dan penuh perhatian, bisa berbincang-bincang dengan orang dari segala jenis latar belakang, tahu kapan dan bagaimana berganti pokok pembicaraan dari percakapan biasa ke yang lebih mendalam, dan bicara di depan umum tanpa rasa takut. Ketika berkomunikasi orang yang kurang percaya diri, biasanya bicara gagap, sulit dimengerti oleh orang lain (Lidenfield, 1997:6)

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

b. Ketegasan

Dengan memiliki sikap tegas tidak akan menunjukkan sikap agresif dan pasif dalam mencapai keberhasilan dalam hidupnya dan hubungan sosialnya, sehingga memungkinkan rasa percaya diri bertambah. Lidenfield (1997:6) menyatakan orang yang memiliki ketegasan akan dapat: (a) bersikap dan berperilaku asertif, yaitu dapat menuntut hak pribadi dan menyatakan pikiran, perasaan dan keyakinan dengan cara langsung, jujur dan tepat (b) menjadi orang yang tegas pastinya memiliki kepercayaan diri tinggi (c) berkompromi dengan siapa saja secara baik (d) menerima pujian dari orang lain secara wajar (5) menerima kritikan dari orang lain secara wajar.

c. Penampilan Diri

Dalam kehidupan sehari-hari setiap orang pasti memperhatikan penampilan diri. Untuk dapat tampil menarik membutuhkan gaya hidup yang dapat diterima orang lain dan mencerminkan tampil adanya, sopan dan berbusana dengan model maupun warna yang cocok, sehingga bisa

tampil sebagai orang yang penuh percaya diri. Berpenampilan menarik mencerminkan rasa percaya diri yang tinggi (Lidenfield, 1997:7).

d. Pengendalian Perasaan

Pengendalian perasaan sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Perasaan perlu dikelola secara baik. Apabila tidak dikelola secara baik bisa membentuk kekuatan besar yang tidak terduga dan bisa membuat seseorang lepas kendali. Untuk itu individu harus mampu mengendalikan perasaan, mempunyai keberanian dalam menghadapi tantangan, ketabahan dalam menghadapi masalah dan pengendalian dalam bertindak agar tidak mudah terbenam dalam emosi (Lidenfield, 1997:7).

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

ASPEK-ASPEK KEPERCAYAAN DIRI

Individu yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat. Sedangkan bagi mereka yang tidak percaya diri, setiap kegagalan mempertegas rasa tidak mampu mereka. Tidak adanya percaya diri dapat mewujudkan dalam bentuk rasa putus asa, rasa tidak berdaya, dan meningkatnya keraguan kepada diri sendiri. Selain itu, percaya diri yang berlebihan dapat membuat orang tampak sombong, terutama bila ia tidak mempunyai keterampilan sosial. Aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (dalam Gufron & Risnawita S, 2014:36) adalah sebagai berikut:

1. Keyakinan kemampuan diri
Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
2. Optimis
Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.
3. Objektif
Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
4. Bertanggung jawab
Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
5. Rasional dan realistis
Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Sedangkan menurut Anthony (1992:19), aspek-aspek kepercayaan diri antara lain:

1. Rasa aman, yaitu terbebas dari perasaan takut dan tidak ada kompetisi terhadap situasi atau orang-orang disekitarnya.
2. Ambisi normal, yaitu ambisi yang disesuaikan dengan kemampuan dan dapat menyelesaikan tugas dengan baik serta bertanggung jawab.
3. Yakin pada kemampuan diri, merasa tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.
4. Mandiri, tidak bergantung pada orang lain dalam melakukan sesuatu dan tidak memerlukan dukungan dari orang lain.
5. Optimis, memiliki pandangan dan harapan yang positif mengenai diri dan masa depannya.

KESIMPULAN

Masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Individu yang tergolong remaja akhir cenderung berada dalam keadaan labil dan emosional karena mengalami banyak perubahan-perubahan yang berlangsung secara kognitif, emosional, dan sosial, berpikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif, serta sering menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya. Pada umumnya pengaruh masa puber lebih banyak pada anak perempuan daripada anak laki-laki, ini disebabkan karena anak perempuan biasanya lebih cepat matang daripada anak laki-laki dan sebagian karena banyak hambatan-hambatan sosial mulai ditekankan pada perilaku anak perempuan justru pada saat anak perempuan mencoba untuk membebaskan diri dari berbagai pembatasan. Perubahan-perubahan yang terjadi berakibat pada sikap dan perilaku remaja. Salah satu akibat perubahan ini adalah hilangnya kepercayaan diri. Anak remaja yang awalnya sangat yakin pada diri sendiri, menjadi kurang percaya diri dan takut pada kegagalan karena daya tahan fisik menurun dan karena kritik yang bertubi-tubi datang dari orangtua dan teman-temannya. Banyak anak laki-laki dan perempuan setelah masa puber mempunyai perasaan rendah diri.

Dengan demikian, remaja yang sedang berada dalam masa puber perlu mendapat perhatian lebih dan bimbingan terutama dalam sikap dan perilaku sehari-hari, sehinggalah dampak perubahan pada masa puber dapat diminimalisir.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad dan Asrosi. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Angelis, Barbara. (2003). *Confidence (Percaya Diri)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anthony, R. (1992). *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. (penerjemah Rita Waryani). Jakarta: Bina Rupa.
- Bimo, Walgito. (2003). *Psikologi Sosial (Suatu Pengantar)*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Darajat, Z. (1990). *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV. Haji Masagung.
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Ghufron, M. N & Risnawita, R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.
- Hakim, Thursan. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Terjemahan oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Indri, K, N. (2008). "Stres Pada Remaja" . *Skripsi* . Medan: Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Kusumasari. (1997). *Kepercayaan Diri dan Minat Membeli T-shirt Unik pada Remaja*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Lauster, P. (2012). *Tes Kepribadian*. Terjemahan D. H. Gulo. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lidenfield, G. (1997). *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Terjemahan oleh Ediati Kamil. Jepara: Silas Press.

Santrock, Jhon, W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Terjemahan oleh Shinto B. Adelar dan Sherly Siragih. Jakarta: Erlangga.

Santrock, Jhon, W. (2007). *Remaja jilid 2*. Terjemahan oleh Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga.

Syaiful & Yulianti. (2008) *Sikap Remaja Terhadap Penyalahgunaan Obat Ditinjau dari Kepercayaan Diri* Yogyakarta: UII Yogyakarta. Naskah Publikasi.

Taufik. T., & Ifdil. I. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan.*, 1(2), 143-150.