

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Deskripsi Teori *Bullying*

a. Definisi *Bullying*

Berbagai definisi serta konsep mengenai *bullying* telah banyak di kemukakan oleh para ahli, peneliti dan pengarang. Terlebih pada tahun belakangan ini banyak ahli, peneliti ataupun pengarang yang tertarik pada permasalahan mengenai *bullying*, terutama yang terjadi di dalam dunia pendidikan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) *bullying* diartikan sebagai perilaku "menggertak" atau "menggencet" namun padanan kata tersebut di rasa belum tepat untuk mempresentasikan kata *bullying* itu sendiri sehingga untuk pembahasan selanjutnya kata *bullying* tetap di pakai.

Kata *bullying* berasal dari bahasa Inggris, yaitu dari kata *bull* yang berarti banteng yang senang menyeruduk kesana kemari. Istilah ini akhirnya diambil untuk menguraikan suatu tindakan.¹ Dalam bahasa Indonesia, secara etimologi kata *bully* berarti penggertak, orang yang mengganggu orang lemah. Istilah *bullying* dalam bahasa Indonesia menggunakan kata menyakat

¹Novan Ardy Wiyani, *Save Our Children From School Bullying*, Jogjakarta : AR-RUZZ MEDIA, 2012, hal. 11-12

(berasal dari kata sakat) dan pelakunya (*bully*) disebut penyakat. Menyakat berarti mengusik, mengganggu dan merintangi orang lain.

Berikut ini akan di jelaskan mengenai penertian *bullying* menurut para tokoh. Diantaranya adalah Sullivian (2005), ia menjelaskan definisi *bulliying* sebagai berikut :

*Bullying is a negative and often aggressive act or series of acts by one or more people against another person or people usually over a period of time. It is abusive and is based on imbalance of power.*²

Dapat dikatakan *bullying* adalah tindakan negatif yang bersifat agresif atau manipulatif dalam tindakan yang dilakukan oleh satu orang atau lebih terhadap orang lain, biasanya dilakukan dalam waktu tertentu yang didasarkan pada ketidakseimbangan kekuatan.

Dalam bukunya (Sullivian) yang berjudul “*The Anti-Bullying Hanbook on 2000th*” ialah :

*Bullying is a conscious and willful act of aggresion and/or manipulation by one or more people against another person or people. Bullying can last for a short period or go on for years, and is an abuse of power by those who carry it out. It is sometimes premeditated, and sometimes opportunistic, sometimes directed mainly towards one victim, and sometimes occurs serially and randomly.*³

Menurut Sullivian, di dalam bukunya “*The Anti-Bullying Handbook Tahun 2000*” mendefinisikan *bullying*

² Farkhan Basyirudin: *Hubungan Antara Penalaran Moral dengan Perilaku Bulliying Para Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Assa'adah Serang Banten*, (Jakarta: 2010), hal.14

³ Dina Amalia: *Hubungan Persepsi tentang Bulliying dengan Intensi Melakukan Bulliying Siswa SMA Negeri 82 Jakarta*, (Jakarta: 2010), hal. 31

adalah tindakan menyerang yang dilakukan secara sadar dan sengaja dan atau manipulasi oleh satu atau lebih banyak orang terhadap orang lain atau orang banyak. *Bullying* dapat bertahan untuk waktu yang singkat atau bahkan selama bertahun-tahun, dan ini adalah sebuah penyalahgunaan kekuasaan oleh mereka yang melakukannya. Kadang-kadang direncanakan, dan kadang-kadang dilakukan dengan opotunitis, kadang-kadang dilakukan terutama terhadap satu korban, dan kadang-kadang terjadi berturutan dan acak.

Menurut Olweus (2003) *bullying* adalah perilaku yang menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik dalam bentuk kekerasan fisik, verbal, ataupun psikologis. Tindakan ini bisa dengan mudah di kenali, diantaranya adalah pelecehan, diskriminasi, intimidasi, pengucilan dan kekerasan nonfisik lainnya. Dampaknya bukan hanya pada fisik tetapi aspek psikologis. Dampak yang paling ditakuti yaitu tentang perkembangan psikologis anak itu sendiri. Karena konsekuensi logisnya bisa menjadi efek negatif yang permanen dan merusak masa depan. Olweus (1993) pun mengatakan:

Bullying involves a desire to hurt, hurtful action, a power imbalance (an imbalance is obvious enough when a bully towers over a cowering victim or group of bullies abuse a solitary individual), (typically) repetition, an unjust use of power, aidental enjoyment

*by aggressor and a sense of being oppressed on the part of the victim.*⁴

Menurut Olweus bahwa *bullying* dapat terjadi karena adanya hasrat untuk menyakiti atau perilaku merugikan, adanya kekuatan atau power yang tidak seimbang (ketidakseimbangan tersebut cukup jelas terlihat, ketika pelaku *bullying* atau yang biasa di sebut *bully* menyebabkan ketakutan yang terlebih pada korban atau melakukan macam-macam dari perilaku *bullying* itu terhadap individu yang di kucilkan). Terdapat adanya pengulangan dalam melakukan *bullying*, adanya penyalahgunaan kekuatan (kekuasaan), merasakan adanya kenikmatan dengan melakukan tindakan agresif dan penindasan terhadap korbannya.

Astuti (2008), mengatakan bahwa *bullying* adalah bagian dari tindakan agresi yang dilakukan berulang kali oleh seseorang atau anak yang lebih kuat terhadap anak yang lebih lemah secara psikis dan fisik. Lebih luas lagi, berdasarkan definisi papalia (2007) mengatakan bahwa *bullying* adalah tindakan agresif yang dilakukan dengan tenang atau tanpa beban, disengaja dan berulang untuk menyerang target atau korban, yang khusus adalah seseorang yang lemah, mudah diejek dan tidak bisa membela diri.⁵

⁴ Dina Amalia: *Hubungan Persepsi...* (Jakarta: 2010), hal. 33

⁵ Leli Nurul Ikhsani, *Studi Fenomenologi: Dinamika Psikologis Korban Bulliying pada Remaja*, (Surakarta: 2015), hal. 3-4

Dalam dunia anak-anak, *bullying* biasanya terjadi karena adanya kerjasama yang bagus dari ketiga pihak yang mana menurut Coloroso disebut dengan istilah tiga mata rantai penindasan. *Pertama*, *bullying* terjadi karena ada pihak yang menindas. *Kedua*, ada penonton yang diam atau mendukung, entah karena takut atau karena merasa satu kelompok. *Ketiga*, ada pihak yang dianggap lemah dan menganggap dirinya sebagai pihak yang lemah (takut bilang sama guru, orangtua, takut melawan atau malah memberi pemakluman). Atas kerjasama ketiga pihak biasanya praktek *bullying* sangat sukses dilakukan oleh anak yang merasa punya power atau kekuatan. Biasanya para korban memiliki ciri-ciri “terkecil”, “terbodoh”, “tercantik”, “terkaya” dan seterusnya.

Sedangkan bila mengkhususkan *bullying* yang terjadi dilingkungan sekolah (*school bullying*) maka dapat diambil sebuah pengertian, menurut Novan Ardy Wiyani *school bullying* yaitu :

School bullying adalah perilaku agresif dan negatif seseorang atau sekelompok siswa secara berulang kali yang menyalahgunakan ketidak seimbangan kekuatan dengan tujuan menyakiti targetnya (korban) secara mental atau secara fisik disekolah. Dapat diartikan *school bullying* sebagai praktik kekerasan di sekolah.⁶

Maka dapat diartikan *bullying* adalah perilaku agresif yang dilakukan berulang-ulang oleh seirang/sekelompok siswa

⁶ Novan Ardy Wiyani, *Save Our...* Jogjakarta : AR-RUZZ MEDIA, 2012, hal. 15

yang memiliki kekuasaan terhadap siswa/siswi lain yang lebih lemah, dengan tujuan menyakiti orang tersebut.

b. Bentuk-bentuk *Bullying*

Berdasarkan bentuknya, *bullying* dibagi kedalam tiga kategori, yaitu *bullying* secara verbal, fisik dan relasional (Olweus, 2003; Sejiwa, 2008; Heath & Sheen, 2005):⁷

- 1) Verbal, bentuk *bullying* ini berhubungan dengan verbal atau kata-kata. Tindakan yang termasuk di dalamnya adalah memaki, menghina, mengejek, memfitnah, memberi julukan yang tidak menyenangkan, mempermalukan di depan umum, manuduh, menyoraki, menyebarkan gosip yang negatif dan membentak.
- 2) Fisik, bentuk *bullying* ini yang paling terlihat karena bersifat langsung dan terdapat kontak fisik antara korban dan pelaku. Contoh perilakunya seperti memukul, meludahi, menampar, mendorong, menjambak, menjewer, menimpuk, menedang dan berbagai macam kontak fisik lainnya.
- 3) Relasional/psikologis, bentuk *bullying* ini berhubungan dengan semua perilaku yang bersifat merusak hubungan dengan orang lain. Tindakan yang termasuk dengan sengaja mendiamkan seseorang, mengucilkan seseorang, penolakan

⁷ Anisa, *Hubungan antara Pola Asuh Ibu dengan Perilaku Bullying Remaja*, (Depok: 2012), hal. 17

kelompok, pemberian gesture yang tidak menyenangkan seperti memandang sinis, merendahkan dan penuh ancaman.

Astuti (2008) juga mengemukakan mengenai bentuk-bentuk *bullying*, antara lain :

- 1) Fisik, contohnya adalah menggigit, menarik rambut, memukul, menendang, mengunci, mengintimidasi korban di ruangan atau dengan mengitari, menelintir, menonjok, mendorong, mencakar, meludahi, mengancam, merusak barang-barang milik korban, penggunaan senjata dan perbuatan kriminal.
- 2) Non fisik, terbagi dalam bentuk verbal dan non-verbal. Verbal contohnya panggilan telepon yang meledek, pemakalan, pemerasan, mengancam, atau intimidasi, menghasut, berkata jorok pada korban, berkata menekan dan menyebarluaskan kejelekan korban. Sedangkan non-verbal terbagi menjadi langsung dan tidak langsung. Non-verbal tidak langsung diantaranya adalah manipulasi pertemanan, mangasingkan, tidak mengikutsertakan, mengirim pesan penghasut, curang, dan sembunyi sembunyi. Non-verbal langsung contohnya gerakan kasar atau mengancam, menatap, muak menganca, menggeram, hentakan mengancam atau menakuti.

Berdasarkan kategori, Riauskina, dkk (2005) mengelompokkan perilaku *bullying* dalam lima kategori, diantaranya ialah: ⁸

- 1) Kontak Fisik langsung, seperti memukul, menggigit, menjambak, menedang, mengunci seseorang dalam ruangan, mencubit, mencakar, juga termasuk memeras dan merusak barang-barang yang dimiliki orang lain.
- 2) Kontak verbal langsung, seperti mengancam, memermalukan, merendahkan, mengganggu, memberi panggilan nama (*name-calling*), sarkasme, mencela/mengejek, mengintimidasi, memaki, menyebarkan gossip.
- 3) Perilaku non-verbal langsung, seperti melihat dengan sinis, menjulurkan lidah menampilkan ekspresi muka yang merendahkan, mengejek, atau mengancam; biasanya disertai oleh *bullying* fisik atau verbal.
- 4) Perilaku non-verbal tidak langsung, seperti mendiamkan seseorang, memanipulasi persahabatan sehingga menjadi retak, sengaja mengucilkan atau mengabaikan, mengirim surat kaleng.
- 5) Pelecehan seksual, seperti kadang dikategorikan perilaku agresi fisik atau verbal.

⁸ Dina Amalia: *Hubungan Persepsi...*(Jakarta: 2010), hal. 36-37

Coloroso (2007) menyebutkan terdapat tiga jenis *Bullying*: verbal, fisik dan relasional/psikologis. Pada dasarnya secara substansi masing-masing dapat menimbulkan masalah sendiri-sendiri. Namun ketiganya kerap membentuk kombinasi untuk menciptakan tekanan yang lebih kuat. Berikut penjelasan tentang masing-masing bentuk *bullying* tersebut :⁹

1) *Bullying* verbal

Kekerasan secara verbal adalah bentuk penindasan yang paling umum digunakan baik oleh anak perempuan maupun anak laki-laki. Ketika seorang anak menjadi sasaran lelucon, ia kerap diabaikan oleh yang lain, terutama dalam aktivitas sosial, ia menjadi yang terakhir dipilih dan menjadi yang pertama dieliminasi (dalam kegiatan tertentu). *Bullying* verbal dapat berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritik kejam, penghinaan baik bersifat pribadi maupun rasial. Selain itu *bullying* verbal dapat berupa perampasan uang jajan atau barang-barang, telepon yang kasar, e-mail yang mengintimidasi, surat kaleng berisi ancaman kekerasan, tuduhan-tuduhan yang tidak benar serta gosip yang bisa menjadi bentuk *bullying*.

2) *Bullying* Fisik

⁹ Farkhan Basyirudin: *Hubungan Antara ...*(Jakarta: 2010), hal.18-20

Bentuk *bullying* jenis ini yaitu memukul, mencekik, menyikut, meninju, menendang, menggigit, memimiting, mencakar, meludahi, menekuk anggota tubuh anak yang ditindas hingga posisi yang menyakitkan dan merusak serta menghancurkan pakaian dan barang-barang milik anak yang tertindas.

3) *Bullying* Relasional/Psikologis

Bentuk *bullying* ini yang sangat sulit dideteksi dari luar. *Bullying* relasional adalah pelemahan harga diri si korban penindasan secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, pengecualian atau penghindaran. Penghindaran suatu tindakan dengan cara penyingkiran adalah alat penindasan yang terkuat. Anak yang digunjingkan mungkin tidak tau gosip tersebut, namun tetap akan mengalami efeknya. *Bullying* relasional dapat digunakan untuk mengasingkan atau menolak seorang teman atau secara sengaja merusak persahabatan. Perilaku ini dapat mencakup sikap-sikap tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirik mata, helaan nafas, bahu yang bergidik, cibiran, tawa mengejek dan bahasa tubuh yang kasar.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Bullying*

Perilaku *bullying* dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor, namun secara umum ada dua faktor yang berinteraksi, yaitu : fator personal dan faktor situasional (Anderson & Carnagey, 2004), berikut ini penjelasannya :

1) Faktor Personal

a) Pola asuh orang tua

Pola asuh orang tua sangat mempengaruhi kepribadian dan perilaku seorang anak. Orang tua yang menggunkan *bullying* sebagai cara untuk proses belajar anak akan membuat anak beranggapan bahwa *bullying* adalah perilaku yang wajar dan bisa diterima dalam berinteraksi dengan ornaglain dan dalam mendpatkan apa yang mereka inginkan.

Beberapa penelitian mengindikasikan adanya hubungan antara pola asuh dengan *bullying*. Penelitian yang dilkauan oleh Ahmed dan Braithwaite (2004) menyatakan bahwa keluarga merupakan faktor yang paling berpengaruh dlam menentukan keterlibatan seseorang pada perilaku *bullying*. Selain itu, penelitian Olweus (2003) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara pola asuh orangtua dengan perilaku agresif pada remaja.

b) Harga diri

Harga diri dikatakan dapat mempengaruhi *bullying*. Seorang anak yang memiliki harga diri negatif atau harga diri rendah, anak tersebut akan memandang dirinya sebagai orang yang tidak berharg. Rasa tidak berharga tersebut dapat tercermin pada rasa tidak berguna dan tidak memiliki kemampuan baik dari segi akademik, ineraksi sosial, keluarga dan keadaan fisiknya. Haraga diri rendah dapat membuat seorang anak merasa tidak mampu menjalin hunungan dengan temannya sehingga dirinya menjadi mudah tersingung dan marah.

Akibatnya anak tesebut akan melakukan perbuatan yang menyakiti temannya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Septriana, Liow, Sulistiyawati dan An drian (2009) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan perilaku *bullying* dimana semakin tinggi harga diri maka semakin rendah perilaku *bullying*.

2) Faktor situasional

a) Norma kelompok

Menurut O'Connel (2003), norma kelompok dapat membuat perilaku *bullying* sebgai perilaku yang

wajar dan dapat diterima. Biasanya anak yang terlibat dalam perilaku *bullying* agar dapat diterima dalam kelompok. Jika kelompoknya melakukan perilaku *bullying* terhadap siswa lain biasanya siswa yang tergabung dalam kelompok itu akan mendukung anggota kelompoknya yang melakukan perilaku *bullying*.

Selain itu, kelompok menggunakan perilaku *bullying* sebagai cara untuk mengajarkan norma-norma yang dianut dalam kelompok pada siswa lain yang bergabung dengan kelompok. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Astari (2008) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara norma kelompok dengan perilaku *bullying* yang dilakukan siswa SMA.

b) Sekolah

Budaya sekolah juga dapat mempengaruhi perilaku *bullying*. Menurut O'Connell (2003), guru dan pihak sekolah yang bersikap tidak peduli terhadap kekerasan yang dilakukan oleh para siswa dapat meningkatkan perilaku *bullying* di sekolah, karena pihak sekolah sering mengabaikan keberadaan *bullying*, anak-anak sebagai pelaku *bullying* akan mendapatkan

penguatan terhadap perilaku mereka untuk melakukan intimidasi anak-anak yang lainnya.

Bullying berkembang dengan pesat dalam lingkungan sekolah yang sering memberikan masukan yang negatif pada siswanya misalnya, berupa hukuman yang tidak membangun sehingga tidak mengembangkan rasa menghargai dan menghormati antar sesama anggota sekolah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Djuwita (2009) menunjukkan bahwa faktor situasional yang berperan secara signifikan adalah *bullying* yang dilakukan guru di sekolah.

Tindakan *bullying* mencerminkan bahwa *bullying* adalah masalah penting yang dapat terjadi di setiap sekolah jika terjadi hubungan sosial yang akrab oleh sekolah terhadap komunitasnya yakni murid, staf, masyarakat serta orang tua murid. Maka Sullivan, dkk (2004) menyimpulkan bahwa faktor-faktor *bullying* antara lain sebagai berikut :¹⁰

- 1) Perbedaan kelas (senioritas), ekonomi, agama, gender, dan rasisme.
- 2) Senioritas, sebagai salah satu perilaku *bullying*, seringkali pula justru diperluas oleh siswa sendiri sebagai kejadian yang bersifat laten. Keinginan mereka untuk melanjutkan

¹⁰ Dina Amalia: *Hubungan Persepsi ...* (Jakarta: 2010), hal. 34

masalah senioritas adalah untuk hiburan, penyaluran dendam, iri hati, atau mencari popularitas, melanjutkan tradisi atau untuk menunjukkan kekuasaan.

- 3) Keluarga yang tidak rukun.
- 4) Situasi sekolah yang tidak harmonis atau diskriminatif.
- 5) Karakter individu/kelompok seperti :
 - a) Dendam atau iri hati
 - b) Adanya semangat ingin menguasai korban dengan kekuatan fisik dan daya tarik seksual
 - c) Untuk meningkatkan popularitas pelaku dikalangan teman sepermainan (*peer group*) nya
 - d) Pemahaman nilai yang salah atas perilaku korban.

d. Ciri-ciri Pelaku *Bullying*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Astuti (2004), dapat diamati bahwa pelaku *bullying* mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Hidup berkelompok dan menguasai kehidupan sosial siswa disekolah
- 2) Menempatkan diri di tempat tertentu di sekolah / disekitarnya
- 3) Merupakan tokoh populer disekolah

- 4) Gerak-geriknya seringkali dapat di tandai: sering berjalan di depan, sengaja menabrak, berkata kasar serta menyepelkan/melecehkan.

Sedangkan ciri-ciri orban *bullying* antara lain :

- 1) Pemalu/pendiam/penyendiri
- 2) Bodoh/dungu
- 3) Mendadak menjadi penyendiri/pendiam
- 4) Sering tidak masuk sekolah dengan alasan tak jelas
- 5) Berperilaku aneh atau tidak seperti biasa (takut/marah tanpa sebab, mencoret-coret dsb)

Berdasarkan pemaparan diatas, dijelaskan ciri-ciri pelaku *bullying* dan korban *bullying*. Ciri pelaku *bullying* diantaranya ialah hidup berkelompok, berkuasa, tokoh populer disekolah, sedangkan ciri-ciri korban *bullying* ialah pemalu, pendiam, bodoh, ering tidak masuk sekolah karena alasan yang tidak jelas dan berpeilaku yang aneh (tidak biasa).

e. Karakteristik *Bullying*

Berdasarkan hasil penelitian para ahli, antara lain oleh Rigby (dalam Astuti, 2004), *bullying* yang banyak dilakukan disekolah umumnya mempunyai tiga karakteristik sebagai berikut:¹¹

¹¹ Dina Amalia: *Hubungan Persepsi ...*(Jakarta: 2010), hal. 38

- 1) Ada perilaku agresi yang menyenangkan pelaku untuk menyakiti korbannya.
- 2) Tindakan itu dilakukan secara tidak seimbang sehingga menimbulkan perasaan tertekan korban.
- 3) Perilaku itu dilakukan secara berulang atau terus-terusan.

Karakteristik korban *bullying* dibedakan menjadi lima, antara lain (Ma, 2002) :

- 1) Karakter akademis

Secara akademis, korban terlihat lebih tidak cerdas dari orang yang tidak menjadi korban atau sebaliknya.

- 2) Karakter fisik

Secara fisik, korban adalah orang yang lemah dan pembully mengambil kesempatan tersebut. Pembully juga menarget orang yang punya kelemahan fisik tertentu. Pembully sering menarget korban yang cacat, kelebihan berat badan, secara umum tidak menarik secara fisik. Korban laki-laki lebih sering mendapat siksaan secara langsung, misalnya *bullying* fisik, di banding dengan korban laki-laki, korban perempuan lebih sering mendapat siksaan secara tidak langsung misalnya melalui kata-kata atau *bullying* verbal.

- 3) Karakter antar perorangan

Walaupun korban *bullying* sangat menginginkan penerimaan secara sosial, mereka jarang sekali untuk memulai kegiatan-

kegiatan yang menjurus ke arah sosial. Anak yang menjadi korban *bullying* kurang di perhatikan, karena korban *bullying* tidak bersikap aktif dalam suatu aktivitas.

4) Karakter sosial

Secara sosial, korban terlihat lebih memiliki hubungan yang erat dengan orang tua mereka.

5) Karakter mental

Secara mental, korban melihat mereka sendiri sebagai orang yang bodoh dan tidak berharga. Tanda-tanda seperti kecemasan, depresi dan tekanan jiwa sering terdapat dalam korban.

Reaksi yang paling umum yang dilakukan oleh korban *bullying* adalah menghindari dari beberapa tempat tertentu dengan alasan takut di *bully*.

f. Dampak *Bullying*

Hasil studi yang dilakukan National Youth Violence Prevention Resource Center Sanders (2003; dalam Anesty, 2009) menunjukkan bahwa *bullying* dapat membuat remaja merasa cemas dan ketakutan, mempengaruhi konsentrasi belajar.

Coloroso (2006) mengemukakan bahayanya jika *bullying* menimpa korban secara berulang-ulang, konsekuensi *bullying* bagi para korban, yaitu korban akan merasa depresi

dan marah, ia marah terhadap dirinya sendiri, terhadap pelaku *bullying*, terhadap orang-orang disekitarnya dan terhadap orang dewasa yang tidak dapat atau tidak mau menolongnya. Korban *bullying* merasakan stres, depresi, benci terhadap perilaku, dendam, ingin keluar sekolah, merana, malu, tertekan, terancam, bahkan ada yang menyilet-nyilet tangannya, merasa rendah diri dan lain sebagainya.

2. Deskripsi Teori Kepercayaan Diri

a. Definisi Kepercayaan Diri

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 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.

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. Menurut Willis (1985) kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.

Lautser (1992) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggungjawab. Lautser (1992) menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik.¹² Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati. Bagaimanapun kemampuan manusia terbatas pada sejumlah hal yang dapat dilakukan dengan baik dan sejumlah kemampuan yang dikuasai.

Bandura (2005) mendefinisikan *self confidence* sebagai suatu keyakinan seseorang yang mampu berperilaku sesuai

¹² M. Nur Ghufroon & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar—Ruzz Media, 2014, hal. 34

dengan yang diharapkan dan diinginkan. Sedangkan Breneche dan Amich (Kumara, 1988) *self confidence* merupakan suatu perasaan cukup aman dan tahu apa yang dibutuhkan dalam kehidupannya sehingga tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain dalam menentukan standar, karena ia selalu dapat menentukan sendiri.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan 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 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 dijalaninya.

Rasa percaya diri adalah sikap atau keyakinan yang terdapat dalam diri sendiri. Rasa percaya diri bukan dengan

memberi kompensasi suatu kelemahan kepada kelebihan. Namun, bagaimana individu tersebut mampu menerima dirinya apa adanya, mampu mengerti seperti apa dirinya dan pada akhirnya akan percaya bahwa dirinya mampu melakukan berbagai hal dengan baik. Percaya diri adalah meyakinkan pada kemampuan dan penilaian diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif. Hal ini termasuk kepercayaan atas kemampuannya menghadapi lingkungan yang semakin menantang dan kepercayaan atas keputusan atau pendapatnya.

Maksud dari percaya diri bukan berarti sombong dan orang lain tak ada apa-apanya. Arti sebenarnya adalah bagaimana kita bisa menghargai diri kita dan kemampuan yang kita miliki. Rasa percaya diri merupakan sikap mental individu dalam menilai diri maupun objek sekitar, sehingga individu tersebut memiliki keyakinan akan kemampuan diri dalam melakukan sesuatu sesuai kemampuan. Kepercayaan diri adalah kepercayaan terhadap kemampuan, kapasitas serta pengambilan keputusan yang terdapat dalam diri sendiri.

b. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Lautser (1992) berpendapat bahwa kepercayaan diri yang sanat berlebih, bukanlah sifat yang positi. Pada umumnya akan menjadikan orang tersebut kurang hati-hati dan akan berbuat seenaknya sendiri. Hal ini menjadi sebuah tingkah laku yang menyebabkan konflik dnegan orang lain.

Menurut Rini orang yang mempeunyai kepercayaan diri tinggi akan mampu bergaul secara fleksible, mempunyai toleransi yang cukup baik, bersikap positif dan tidak mudah terpengaruh orang lain dalam bertindak serta mampu menentukan langkah-lagkah pasti dalam kehidupannya.

Menururt Lautser (1992) aspek-aspek dalam kepercayaan diri adalah sebaga berikut :¹³

- 1) Keyakinan kemampuan diri, adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yan dilakukannya.
- 2) Optimis, adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.
- 3) Objektif, ornag yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenarannya, bukan menururt kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

¹³ M. Nur Ghufroon & Rini Risnawati S, *Teori-Teori ...*Jogjakarta: Ar—Ruzz Media, 2014, hal. 35

- 4) Bertanggungjawab, adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- 5) 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.

c. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Penjelasan sebagai berikut :¹⁴

- 1) Faktor Internal
 - a) Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Menurut Centi (1995), konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.

¹⁴ Hendra Widjaja, *Berani Tampil Beda dan Percaya Diri*, Yogyakarta: Araska, 2016, hal.64-68

Menurut Anthony (1992) terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.¹⁵

b) Harga diri

Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri.

Akan tetapi orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan. Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian terhadap diri sendiri. Santoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

¹⁵ M. Nur Ghufroon & Rini Risnawati S, *Teori-Teori...* Jogjakarta: Ar—Ruzz Media, 2014, hal. 37

c) Kondisi Fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Anthony (1992) mengatakan penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Lauster (1987) juga berpendapat bahwa ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara.

d) Pengalaman hidup

Lauster (1987) 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.

2) Faktor Eksternal

a) Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Anthony (1992) 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 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

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) 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.

d. Ciri-ciri Individu yang Memiliki rasa 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.

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,

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 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 menetralisasi 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 di miliki setiap orang itu ada yang memiliki ketegangan yang tinggi, sedang dan rendah. Dengan keadaan seperti ini mampu untuk menetralisasi 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 kurang 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 rendah 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 menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup

Pengalaman hidup merupakan hasil yang didapat seseorang dari proses hidup yang dijalannya 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 menhadapi 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

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 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 dihadapi 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 menetralkan 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 makhluk 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 makhluk 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.

e. **Membangun Rasa Percaya Diri**

Jika ada seseorang yang sedang mengalami krisis kepercayaan diri dan ingin menumbuhkan rasa percaya diri yang proposional, maka individu tersebut harus memulainya dari dalam diri sendiri. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya individu yang bersangkutan yang dapat mengatasi rasa kurang percaya diri yang sedang dialaminya. Bagi seseorang yang sedang mengalami krisis kepercayaan diri, ada beberapa cara untuk membangun rasa percaya diri tersebut, berikut ini caranya :¹⁶

1) Evaluasi Diri Secara Objektif

Belajar menilai diri secara objektif dan jujur. Susunlah daftar “kekayaan” pribadi, seperti prestasi yang pernah diraih, sifat-sifat positif, potensi diri baik yang sudah diaktualisasikan maupun yang belum, keahlian yang

¹⁶ Hendra Widjaja, *Berani Tampil...*, Yogyakarta: Araska, 2016, hal.69-74

dimiliki serta kesempatan atau sarana yang mendukung kemajuan diri. Gunakan analisis dan pemetaan SWOT (*strenghts* atau kelebihan, *weaknesses* atau kelemahan, *opportunities* atau peluang dan *threats* atau ancaman) terhadap diri. Setelah itu gunakan untuk membuat dan menerapkan strategi pengembangan diri yang lebih realistis.

2) Beri Penghargaan yang Jujur terhadap Diri

Sadari dan hargailah sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang dimiliki. Mengabaikan atau meremehkan satu saja prestasi yang pernah diraih, berarti mengabaikan atau menghilangkan satu jejak yang membantu anda menemukan jalan yang tepat menuju masa depan. Ketidakmampuan menghargai diri sendiri, mendorong munculnya keinginan yang tidak realistis dan berlebihan. Misalnya ingin cepat kaya, ingin cantik, populer, mendapat jabatan dengan segala cara.

3) Positif Thinking

Cobalah memerangi setiap asumsi, prasangka atau persepsi negatif yang muncul dalam benak diri. Katakan pada diri sendiri, "*nobody is perfect and it's okay if i made a mistake*". Jangan biarkan pikiran negatif berlarut-larut, karena tanpa sadar pikiran itu akan terus berakar, bercabang dan berdaun. Semakin besar dan menyebar, maka

semakin sulit dikendalikan dan dipotong. Oleh karena itu, jangan biarkan pikiran negatif menguasai pikiran dan perasaan. Jika pikiran itu muncul, cobalah menuliskan untuk kemudian di review kembali secara logis dan rasional.

4) Gunakan *Self Affirmation*

Untuk memerangi *negative thinking*, gunakan *self affirmation* yaitu berupa kata-kata yang membangkitkan rasa percaya diri. Misal dengan kata-kata “saya pasti bisa”, “saya bangga pada diri saya sendiri”, “saya adalah penentu dari hidup saya sendiri” dan lain sebagainya.

5) Berani Mengambil Resiko

Ketika kita dapat memahami diri secara objektif, maka sebenarnya kita dapat memprediksi setiap resiko yang dihadapi. Dengan demikian, kita tidak perlu menghindari setiap resiko, melainkan lebih menggunakan strategi-strategi menghadapi resiko.

6) Belajar Mensyukuri dan Menikmati Rahmat Tuhan

Pepatah mengatakan bahwa orang yang paling menderita hidupnya adalah orang yang tidak bisa bersyukur pada Tuhan atas apa yang telah diberikan dalam hidupnya. Seseorang yang tidak dapat bersyukur menjalani hidup seperti melihat matahari tenggelam, tetapi tidak melihat matahari terbit. Hidupnya penuh dengan keluh kesah, iri

dengki, kemarahan dan lain sebagainya. Belajarlah bersyukur atas apa yang telah di berikan karena Tuhan pasti telah memberikan yang terbaik untuk diri kita.

7) Menetapkan Tujuan yang Realistis

Mengevaluasi setiap tujuan-tujuan yang kita lakukan apakah sudah realistis atautkah belum, agar kedepannya saat kita mengambil suatu keputusan dapat sesuai dengan realita yang ada.

3. Deskripsi Teori Perkembangan Remaja

a. Pengertian Remaja

Istilah *adolesence* atau remaja berasal dari kata latin yaitu *adolescere* (kata bendanya, *adolescencia* berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah tersebut saat ini mempunyai arti lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Menurut Hurlock (1999) awal masa remaja berlangsung kira kira dari 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai dengan 18 tahun, yaitu usis matang secara hukum. Jadi menurut Hurlock usia remaja berkisar antara 13-18 tahun.¹⁷

¹⁷ Bkti Murbani, *Hubungan Kepercayaan Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Remaja*, Yogyakarta: 2010, hal. 9

Menurut Hurlock (1991) perkembangan lebih lanjut, istilah *adolesence* sesungguhnya memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Pandangan ini di dukung oleh Piaget yang mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia dimana mulai terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada dibawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama atau paling tidak sejajar.

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang meliputi perubahan besar pada aspek fisik, kognitif dan psikososial. Masa remaja berlangsung pada rentang umur 12-22 tahun. Masa remaja digunakan untuk menunjukkan masa peralihan dari ketergantungan dan perlindungan orang dewasa terhadap diri sendiri dan penentuan diri. Masa remaja ditandai dengan munculnya serangkaian perubahan fisiologis yang kritis, yang membawa individu pada kematangan fisik dan biologis.¹⁸

Menurut Zakiah Drajat remaja adalah masa peralihan diantara masa kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisik maupun perkembangan psikisnya. Mereka bukanlah anak-anak

¹⁸ Hamdan, *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Motivasi Berprestasi pada Siswa SMUN 1 Setu Bekasi*, Bandung:2014, hal. 8

baik bentuk badan ataupun cara berpikir atau bertindak, tetapi bukan pula orang dewasa yang telah matang.¹⁹

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja adalah kelompok individu yang sedang mengalami masa pertumbuhan dari kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai dengan perubahan fisik, kematangan seksual, kognisi dan psikososial. Dengan rentang usia antara umur 12-17 tahun untuk awal masa remaja dan usia 18-22 tahun adalah akhir masa remaja.

b. Perkembangan Masa Remaja

Pada masa remaja ini banyak sekali perubahan yang dialami saat beralih dari masa kanak-kanak menuju remaja. Berikut ini adalah perubahan dan perkembangan yang terjadi ketika masa remaja:

1) Perkembangan Fisik

a) Perubahan Fisik

Perubahan fisik dan perubahan yang lainnya berlangsung cepat, dalam konteks ini kematangan organ-organ seks dan kemampuan reproduksi tumbuh dengan cepat baik remaja laki-laki maupun perempuan. Menurut Santrock ciri umum pertumbuhan fisik remaja terbagi

¹⁹ <http://belajarsikologi.com/pengertian-remaja/> diakses pada tanggal 30 Maret 2017 pukul 08.25 WIB

menjadi empat kurva, yaitu kurva perkembangan umum (pertumbuhan aspek tulang dan otot); kurva reproduksi; kurva otak dan kurva kepala; serta kurva kelenjar limfoid. Ada 4 faktor yang mempengaruhi kurva-kurva tersebut yaitu, faktor mencari sasaran atau penstabilan diri, penahapan kematangan, pengaturan umpan balik dan masa tubuh.

b) Pubertas

Pubertas adalah masa kematangan fisik yang cepat yang melibatkan perubahan hormonal dalam tubuh yang terjadi terutama selama masa remaja awal. Sejumlah perubahan terjadi dalam kematangan seksual, peningkatan ukura testis dan penis pada remaja laki-laki serta pertumbuhan payudara dan menstruasi pada perempuan.

c) Identitas seksual

Identitas seksual adalah periode dari eksplorasi seksual dan eksperimen, fantasi seksual dan realita serta menggabungkan seksualitas menjadi identitas remaja. Maksud dari identitas seksual remaja ini mencakup tentang apakah remaja memiliki ketertarikan terhadap lawan jenis atau sesama jenis, ketertarikan akan kegiatan, minat dan gaya perilaku.

d) Kesehatan Remaja

Masa remaja adalah masa yang penting dalam kesehatan karena banyak faktor yang terkait dengan kebiasaan kesehatan yang buruk dan kematian dini. Pembentukan pola perilaku sehat dapat menunda berbagai penyakit yang berbahaya. Pada masa remaja gangguan makan meningkat dengan sangat signifikan. Tiga gangguan makan adalah obesitas, anoreksia dan bulimia.

2) Perkembangan Kognitif

Piaget berpendapat bahwa remaja memasuki perkembangan kognitif pada tahap yang terakhir yaitu tahap operasional formal, ditandai oleh penalaran. Pada tahap ini remaja tidak lagi terbatas pada pengalaman nyata sebagai jangkar untuk berfikir, mereka dapat menalar peristiwa yang kemungkinannya adalah proporsi abstrak. Remaja berfikir lebih abstrak dan ideal, mereka juga berfikir lebih logis mengenai konsep-konsep abstrak. Jadi operasional formal menguji hipotesa mereka dengan pernyataan-pernyataan dan tes yang dipilih secara hati-hati.

3) Perkembangan Psikososial

Perubahan secara fisik dan kognitif berpengaruh dalam perubahan psikososialnya, perubahan tersebut diantaranya:

a) Identitas dan Harga Diri

Identitas adalah potret diri yang terdiri atas banyak bagian atau suatu kesadaran akan kesatuan dan kesinambungan pribadi. Seifert & Hoffnung mengemukakan bahwa tahap perkembangan identitas remaja adalah sebagai berikut:²⁰

- (1) Differentiation (12-14 tahun) remaja menyadari perbedaan secara psikologis dengan orang tuanya sehingga selalu menolak nasehat-nasehat orangtuanya meskipun nasehat itu masuk akal.
- (2) Practice (14-15 tahun) rasa percaya diri bertambah sehingga selalau menyangkal nasehat orangtuanya. Komitmen terhadap teman-temnannya bertambah.
- (3) Rapporchment (15-18 tahun) mencoba menerima otoritas orangtuanya dengan ssyarat.
- (4) Consolidation (18-21 tahun) remaja mengembangkan identitas personal untuk mempertahankan perasaan otonom, independen dan individualistic.

Harga diri adalah cara kita untuk mengevaluasi diri kita secara keseluruhan. Kontroversi mewarnai tingkat perubahan harga diri selama masa remaja.

b) Pertemanan

²⁰ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006, hal. 212

Melalui interaksi dengan teman sebaya, remaja belajar mengenai pola hubungan timbal balik dan setara. Pertemnanan sangat penting untuk perkembangan emosi remaja karena dengan berteman kita dapat bersosialisasi. Santrock menyebutkan ada lima strategi dalam mencari teman yaitu:²¹

- (1) Menciptakan interaksi
- (2) Bersikap menyenangkan
- (3) Tingkah laku proposional
- (4) Menghargai diri sendiri dan oranglain
- (5) Menyediakan dukungan sosial

c) Hubungan Romantis

Hubungan romantis dimasa remaja memainkan peran penting dalam perkembangan identitas dan keakraban. Connolly & McIsaac menyebutkan ada tiga tahapan dalam perkembangan hubungan romantis, yaitu:²²

- (1) Tahap awal, pada tahap ini mulai timbul ketertarikan dan hubungan yang romantis yang terjadi pada usia 11-13 tahun, tahap ini dipicu oleh pubertas.
- (2) Tahap kedua, pada tahap ini remaja mulai mengeksplorasi hubungan romantis yang terjadi pada usia 14-16 tahun, pada masa ini remaja mengalami

²¹ Santrock, *Adolescence*, Jakarta: Erlangga, 2003, hal. 209

²² *Ibid*, hal. 223

dua jenis hubungan romantis ; kencan spontan dan kencan dalam kelompok.

(3) Tahap ketiga, tahap ini menguatkan ikatan pasangan romantis pada usia 17-19 tahun.

d) Kemandirian dan Kelekatan

Kemampuan remaja mendapatkan kemandirian dan kontrol atas perilaku diperoleh melalui raksi orang dewasa yang sesuai dengan keinginan mereka. Perlahan-lahan remaja memperoleh kemampuan untuk membuat keputusan sendiri yang matang. Kelekatan juga merupakan konsep penting dalam hubungan remaja dengan orangtuanya. Remaja yang memiliki kelekatan dengan orangtuanya, cenderung lenih sedikit mengalami masalah tentang kenakalan remaja.

e) Konflik Orang tua dan Remaja

Pada masa remaja konflik dengan orangtua semakin meningkat dibandingkan pada waktu masa kanak-kanak.

Konflik itu bisa terjadi karena ada beberapa faktor yaitu :

(1) Perubahan biologis menjadi pubertas

(2) Perubahan kognitif termasuk meningkatnya idealisme dan penalaran logis

(3) Perubahan kondisi sosial yang berpusat pada kebebasan, harapan dan jati diri.

(4) Perubahan fisik, kognitif dan sosial orangtua.

f) Kenakalan Remaja

Kenakalan remaja adalah tingkah laku yang tidak dapat diterima secara sosial, seperti pelanggaran status bahkan tindakan kriminal yang merugikan dirinya maupun orang lain. Penyebab kenakalan remaja menurut Santrock adalah sebagai berikut:²³

- (1) Identitas, identitas yang rendah menyebabkan gagal menemukan identitas peran.
- (2) Kontrol diri yang rendah menyebabkan gagal memperoleh kontrol esensial.
- (3) Jenis kelamin, laki-laki cenderung lebih banyak melakukan anti sosial dan tindak kekerasan.
- (4) Harapan terhadap pendidikan dan nilai sekolah yang rendah menyebabkan remaja menjadi apatis.
- (5) Pengawasan orangtua yang rendah dan kurangnya dukungan moral menyebabkan remaja suka membangkang.
- (6) Teman sebaya memiliki pengaruh dalam kehidupan remaja, apabila memiliki teman yang melakukan kenakalan maka itu akan dapat dengan mudah mempengaruhi menjadi nakal.

²³ Santrock, *Adolescence*, Jakarta: Erlangga, 2003, hal. 253

- (7) Status ekonomi yang rendah membuat remaja terkadang berbuat nekat untuk melakukan tindakan kriminal seperti mencuri.
- (8) Kualitas lingkungan tempat tinggal, biasanya daerah perkotaan menjadi tempat dimana tingkat kriminalitas semakin meningkat, dan itu sangat mempengaruhi remaja.

c. Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan remaja difokuskan pada upaya meningkatkan sikap dan perilaku kenak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan remaja menurut Hurlock adalah :²⁴

- 1) Mampu menerima keadaan fisiknya
- 2) Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa
- 3) Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
- 4) Mencapai kemandirian emosional
- 5) Mencapai kemandirian ekonomi

²⁴ <http://belajarsikologi.com/pengertian-remaja/> diakses pada tanggal 30 Maret 2017 pukul 08.25 WIB

- 6) Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat
- 7) Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orangtua
- 8) Mengembangkan perilaku tanggungjawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa
- 9) Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan
- 10) Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggungjawab kehidupan keluarga

Adapun tugas-tugas perkembangan remaja yang berkaitan dengan kepercayaan diri menurut Hurlock adalah sebagai berikut:²⁵

- 1) Mampu menerima keadaan fisiknya
- 2) Mencapai kemandirian emosional
- 3) Mencapai kemandirian ekonomi
- 4) Mengembangkan tanggungjawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa

Tugas-tugas perkembangan fase remaja ini berkaitan dengan perkembangan kognitifnya, yaitu fase operasional formal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tugas-tugas perkembangan remaja adalah sikap dan perilaku dirinya sendiri

²⁵ Bekti Murbani, *Hubungan antara...*, (Yogyakarta: 2010), hal. 12

dalam menyikapi keadaan di sekitarnya, supaya dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan tantangan hidup yang akan dihadapinya.

B. Penelitian Terdahulu

Meskipun penelitian ini belum pernah dilakukan, namun ada beberapa penelitian terdahulu yang digunakan sebagai referensi dalam penyusunan penelitian ini. Adapun beberapa penelitian terdahulu tersebut, sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilakukan oleh Farkhan Basyirudin “ Hubungan Antara Penalaran Moral dengan Perilaku *Bullying* para Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Assa’adah Serang Banten”. Dari hasil penelitian diketahui bahwa adanya hubungan yang negatif signifikan antara penalaran moral terhadap perilaku *bullying* berdasarkan pada perhitungan uji hipotesis dari Pearson terhadap skor penalaran moral dan perilaku *bullying*. Terdapat korelasi yang negatif dan signifikan antara penalaran moral terhadap perilaku *bullying*. Ini menjelaskan bahwa semakin tinggi penalaran moral maka semakin rendah perilaku *bullying* dan begitu juga sebaliknya.
2. Penelitian ini dilakukan oleh Ida Ayu Surya Dwipayanti dan Komang Rahayu Indrawati “Hubungan Antara Tindakan *Bullying* dengan Prestasi Belajar Anak Korban *Bullying* pada Tingkat Sekolah Dasar”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa antara tindakan *bullying*

dengan prestasi belajar anak korban *bullying* dapat diterima (H_a) diterima.

3. Penelitian ini dilakukan oleh Sri Ernawati “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecenderungan Perilaku Agresif pada Siswa SMUN 1 Rembang”. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecenderungan perilaku agresif, kepercayaan diri yang ada pada subyek tergolong tinggi. Sumbangan efektif kepercayaan diri terhadap kecenderungan perilaku agresif 18,9%. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan perilaku agresif tidak hanya di pengaruhi oleh kepercayaan diri saja tetapi 81.1% faktor lain ikut mempengaruhinya.

C. Kerangka Konseptual

Berdasarkan rumusan masalah yang mengangkat tentang hubungan *bullying* dengan kepercayaan diri siswa, maka disini peneliti lebih menekankan pada remaja. Kajian pustaka yang telah di paparkan diatas maka peneliti menentukan variabel bebas: *bullying* dan variabel terikat:kepercayaan diri (*self confidence*). Berikut di kemukakan kerangka berfikir peneliti.

Kerangka Teori

