

BAB 3 KEPERCAYAAN DIRI

A. Konsep Kepercayaan Diri

Menurut Esharaghi *et.al*¹ mengatakan, percaya diri sebagai paduan sikap dan keyakinan seseorang dalam menghadapi tugas atau pekerjaan, yang bersifat internal, sangat relatif dan dinamis dan banyak ditentukan oleh kemampuannya untuk memulai, melaksanakan, dan menyelesaikan suatu pekerjaan. Kepercayaan diri akan mempengaruhi gagasan, karsa, inisiatif, kreativitas, keberanian, ketekunan, semangat kerja, dan kegairahan berkarya. Kunci keberhasilan dalam bisnis adalah untuk memahami diri sendiri.

Lauster² sebagaimana dikutip oleh Idrus dan Rohmiati menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sikap atau keyakinan atas kemampuan dalam diri seseorang sehingga individu tersebut tidak akan terpengaruh oleh orang lain. Kepercayaan diri adalah keyakinan atas kemampuan yang dimilikinya, keyakinan pada suatu tujuan dalam kehidupan dan percaya bahwa dengan akal budi mampu untuk melaksanakan apa yang diinginkan, direncanakan, dan diharapkan.

Menurut Brennecke dan Amich, kepercayaan diri merupakan sikap yakin dan tidak membandingkan dirinya dengan individu lainnya, sebab orang tersebut merasa nyaman dan mengetahui segala hal yang dibutuhkannya.

¹ Esharaghi *et. al.*, *Organizational Behavior*, New York: McGraw Hill Company, 2011.

² Peter Lauster, *Tes Kepribadian* (alih bahasa: D.H. Gulo). Jakarta: PT.Bumi Aksara, 2002.

Idrus dan Rohmiati³ dalam kaitannya dengan kepercayaan diri mendefinisikan bahwa kepercayaan diri adalah suatu perasaan positif yang ada dalam diri seseorang yang berupa keyakinan dan kepercayaan terhadap kemampuan dan potensi yang dimilikinya serta dengan kemampuan dan potensinya tersebut dia merasa mampu untuk mengerjakan segala tugasnya dengan baik dan untuk meraih tujuan hidupnya.⁴

Percaya diri akan kemampuan yang dimiliki dapat memberikan harapan yang positif sehingga akan meningkatkan motivasi untuk bekerja, belajar, dan berlatih secara terus-menerus. Kepercayaan diri merupakan kecenderungan untuk memandang segala sesuatu dari segi dan kondisi yang baik serta kepercayaan akan mendapatkan kesuksesan dan hasil yang memuaskan.

Selanjutnya, dijelaskan bahwa rasa percaya diri dapat dibangun melalui berbagai pelatihan. Rasa percaya diri ini akan mengarahkan setiap perilakunya untuk yakin akan keberhasilan dan yakin dapat mengatasi berbagai kondisi sulit atau kesulitan yang akan dihadapi di luar negeri.

Mereka yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan menjadi individu yang realistis dalam melihat suatu peristiwa dan masa depan. Dia yakin akan mampu mengatasi berbagai permasalahan pekerjaan dalam kehidupan serta mampu mengerjakan sesuatu menjadi lebih baik dalam pekerjaan.

Kepercayaan diri adalah salah satu komponen dalam kepribadian seseorang yang penting sebagai sarana aktualisasi potensi yang

³ Muhammad Idrus & Anas Rohmiati, *Hubungan Kepercayaan Diri Remaja dengan Pola Asuh Orang Tua Etnis Jawa*, dari World WideWeb:http://kajian.uui.ac.id/wpcontent/uploads/2011/06/HUBUNGAN-KEPERCAYAAN-DIRI-REMAJA-DENGAN_DR-M-IDRUS-DKK.pdf. Diakses pada 30 April 2016 Pukul 12:46 WIB.

⁴ Muhammad Busro, *Teori-Teori Manajemen Sumber Daya Manusia*, Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2018, h.37

ada dalam dirinya. Kepercayaan diri yang dimiliki kesuksesan dan keberhasilan hidup seseorang akan dapat diprediksikan. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri umumnya selalu bersikap optimis dan yakin atas kemampuan yang dimilikinya dalam melakukan segala hal. Sebaliknya, seseorang yang kurang merasa percaya diri akan mengalami kendala-kendala dalam hidupnya baik dalam berinteraksi dengan orang lain maupun pada pekerjaannya.

Davies⁵ menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap positif seseorang untuk dapat menerima diri sendiri, berani mengambil risiko dan memiliki kepercayaan atas potensi dalam dirinya.

Lie⁶ berpendapat bahwa individu yang sehat mempunyai percaya diri yang memadai. Percaya diri berarti yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah. Dengan percaya diri, seseorang merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan, dan membuat keputusan sendiri. Ciri-ciri perilaku yang mencerminkan percaya diri yaitu: (a) yakin kepada diri sendiri; (b) tidak bergantung kepada orang lain; (c) tidak ragu-ragu.⁷

Helga Drummond⁸ dalam kutipan berjudul “*Power: Creating it using IT*” yang intinya ingin memahami kita bahwa untuk kepentingan *power*, maka yang terpenting bukan saja di bidang apa kita ahli, melainkan siapa saja yang mempercayai keahlian kita.

⁵ Philippa Davies, *Meningkatkan Rasa Percaya Diri*, Alih Bahasa Saut Pasaribu, Yogyakarta: Torrent Books

⁶ Anita Lie, *Menjadi Orang Tua Bijak: 101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri Pada Anak*, Jakarta: Gramedia. 2003

⁷ *Ibid.*, h.38

⁸ Helga Drummond, *Pengambilan Keputusan yang Efektif: Petunjuk Praktis dan Komprehensif untuk Manajemen*. Alih bahasa: T. Hermaya, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2007

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah cara pandang yang positif dan harapan yang realistis terhadap diri sendiri sehingga dapat menerima dirinya secara utuh dalam arti berani mengambil risiko, dan merasa memiliki kompetensi dengan berupaya menumbuhkan karakter-karakter positif, selalu bersikap optimis dan yakin akan kemampuannya dalam melakukan sesuatu dan tidak ada rasa takut ditolak bila menjadi diri sendiri.

B. Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri

Ubaidilah⁹ mendeskripsikan bahwa cara-cara meningkatkan percaya diri sebagai berikut:

1. Evaluasi diri secara objektif

Belajar menilai diri sendiri secara objektif dan jujur. Sadar semua aset berharga dan temukan aset yang belum dikembangkan. Pelajari kendala yang selama ini menghalangi perkembangan diri, seperti pola berpikir yang keliru, niat, motivasi yang lemah, kurangnya disiplin diri, kurangnya ketekunan, dan kesabaran, tergantung pada bantuan orang lain, ataupun sebab-sebab eksternal lain.

2. Beri penghargaan yang jujur terhadap diri

Sadari dan hargailah sekecil apa pun keberhasilan dan potensi apa yang dimiliki. Ingatlah bahwa semua itu didapat melalui proses belajar, revolusi, dan transformasi diri sejak dahulu hingga kini. Mengabaikan atau meremehkan satu saja prestasi yang pernah diraih berarti mengabaikan atau menghilangkan satu cicak yang membantu kita menemukan jalan tepat menuju masa depan. Ketidakmampuan menghargai diri sendiri, mendorong munculnya keinginan yang tidak realistis dan

⁹ Ubaidilah, *Bagaimana Menjadi Percaya Diri*, Diunduh tanggal 2 September 2012 dari <http://www. psikologi.com/dewasa/161002.html>)

berlebihan. Contoh: ingin cepat kaya, ingin populer, mendapat jabatan penting dengan segala cara.

3. *Positive thinking*

Setiap individu harus berpikir positif terhadap kemampuan diri sendiri dan berpikir positif terhadap orang lain di lingkungannya. Jangan biarkan pikiran negatif berlarut-larut karena tanpa sadar pikiran itu akan terus berakar, bercabang, dan berdaun. Semakin besar dan menyebar, makin sulit dikendalikan dan dipotong.¹⁰

4. Gunakan *self-affirmation*

Untuk mengurangi *negatif thinking* gunakan *self-affirmation* yang berupa kata-kata yang membangkitkan rasa percaya diri. Contohnya:

- a. Saya pasti bisa!
- b. Saya bangga terhadap diri sendiri!
- c. Saya adalah penentu dari hidup saya. Tidak ada orang yang boleh menentukan hidup saya.
- d. Berani mengambil risiko.

Berdasarkan pemahaman diri yang objektif, individu bisa memprediksikan risiko setiap tantangan yang dihadapi. Dengan demikian, tidak perlu menghindari setiap risiko, tetapi lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari mencegah, ataupun mengatasi risikonya. Contohnya tidak perlu menyenangkan orang lain untuk menghindari risiko ditolak.

5. Belajar bersyukur dan menikmati rahmat Tuhan

Ada pepatah mengatakan, “Orang yang paling menderita hidupnya adalah orang yang tidak bisa bersyukur pada Tuhan atas apa yang telah diterimanya dalam hidup”. Artinya, individu tersebut tidak pernah berusaha melihat segala sesuatu dari kacamata positif. Bahkan, kehidupan yang dijalani selama

¹⁰ *Ibid.*, h.39

ini pun tidak dilihat sebagai pemberian dari Tuhan, akibatnya ia tidak bisa bersyukur atas semua berkat kekayaan, prestasi, pekerjaan, kemampuan, kegagalan, dan sebagainya. Orang seperti ini ibarat orang yang selalu melihat matahari tenggelam, tidak pernah melihat matahari terbit. Oleh sebab itu, belajar bersyukur atas apa pun yang dialami dan percayalah bahwa Tuhan pasti menginginkan yang terbaik.

6. Menetapkan tujuan yang realistik

Individu perlu mengevaluasi tujuan-tujuan yang telah ditetapkan selama ini, dalam arti apakah tujuan tersebut sudah realistik atau tidak. Dengan menerapkan tujuan yang lebih realistik, akan memudahkan dalam mencapai tujuan tersebut. Dengan demikian, individu lebih percaya diri dalam mengambil langkah, tindakan, dan kepuasan dalam mencapai masa depan.¹¹

Selanjutnya dijelaskan, bahwa dengan keyakinan diri akan kemampuan yang dimiliki semakin penting, karena seluruh pekerjaan semakin hari semakin membutuhkan keterampilan yang lebih beragam, sehingga harus mempunyai keyakinan yang kuat dalam memandang dan menyelesaikan suatu permasalahan yang akan dihadapi.

Keberhasilan seseorang akan diperoleh bila seseorang memiliki keyakinan dan semangat yang tinggi dalam mewujudkan masa depan yang lebih baik. Orang yang memiliki keyakinan diri atau kepercayaan diri dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari akan cenderung lebih bahagia dalam menjalani kehidupan. Mereka mempunyai keyakinan yang kuat bahwa permasalahan yang ada dalam kehidupan akan mampu teratasi dengan baik, walaupun ditimpa banyak masalah dan frustrasi. Kepercayaan diri yang tinggi juga akan membuat individu lebih dapat menyesuaikan diri dalam kehidupan di lingkungan pekerjaan dan sosial.

¹¹ *Ibid*, h.40

Robbins¹² berpendapat bahwa ada tiga aspek yang mampu meningkatkan rasa kepercayaan diri, yaitu:

1. Kepercayaan berbasis pencegahan. Bentuk kepercayaan yang didasarkan pada kekhawatiran akan terjadinya pembalasan dendam jika kepercayaan dikhianati. Kepercayaan ini merupakan hubungan paling rapuh.
2. Kepercayaan berbasis pengetahuan. Hubungan organisasi kebanyakan berakar kepada kepercayaan berbasis pengetahuan. Artinya, kepercayaan didasarkan pada kemampuan memprediksi perilaku yang bersumber dari pengalaman berinteraksi. Kepercayaan berbasis pengetahuan mengandalkan informasi.
3. Kepercayaan berbasis identifikasi merupakan kepercayaan tertinggi dicapai bila terjalin hubungan emosional antara pihak-pihak yang ada. Kepercayaan identifikasi merupakan kepercayaan berdasarkan pemahaman atas niat orang lain dan menghargai keinginan pihak lain.

C. Ketiadaan Rasa Percaya Diri

Orang yang memandang kemampuannya rendah menjadi tidak berdaya dan merasa hidupnya sudah diatur oleh nasib. Sikap itu menyebabkan mudah menyerah, kurangnya keyakinan akan keberhasilan masa depan, membatasi usaha yang seharusnya dapat dilakukan, takut gagal, dan akhirnya mengalami kegagalan yang sesungguhnya.

Idrus dan Rohmiyati, berargumentasi bahwa seseorang yang tidak mempunyai kepercayaan diri akan mempunyai karakteristik antara lain: memiliki motivasi yang rendah untuk berkompetisi, motivasi yang rendah untuk mengembangkan diri, enggan mempelajari hal-hal yang baru, mempunyai kepribadian yang cenderung labil, senang meniru, dan sering menaati peraturan.

¹² Stephen P. Robbins, *Perilaku Organisasi, Konsep, Kontroversi, Aplikasi*. Penerjemah Handyana Pujaatmaka, Jakarta: Prenhallindo, 2001

Problem yang diakibatkan oleh hilangnya kepercayaan biasanya melahirkan ketidakefektifan dan ketidakefisienan. Kepercayaan bisa dikatakan sebagai asas sebuah hubungan yang efektif dan efisien. Keterampilan dan perilaku penting perlu dimiliki oleh seseorang dalam membangun kepercayaan menjadi modal sosial dalam meningkatkan tingkat kepercayaan dan jalin hubungan antarpemangku kepentingan lain.

Jacinta¹³ menguraikan bahwa beberapa ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri di antaranya:

1. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok;
2. Menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan;
3. Sulit menerima realita diri atau 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 risiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil;
6. Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus;
7. Selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir karena menilai dirinya tidak mampu; dan
8. Mempunyai sifat mudah menyerah pada nasib. Sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan atau penerimaan serta bantuan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa rasa kurang percaya diri ditentukan oleh individu yang menonjolkan sikap konformis terhadap diri dan sulit menerima realita dalam dirinya.

¹³ Rini Jacinta, Memupuk Rasa Percaya Diri, diunduh tanggal 3 Agustus 2014 dari <http://fitrianblogs.blogspot.com/2010/07/memupuk-rasa-percaya-diri.html>

D. Dimensi Kepercayaan Diri

Davies memaparkan bahwa dimensi kepercayaan diri yaitu:

Pertama, mengembangkan penilaian positif dari diri sendiri ataupun dari lingkungan serta keadaan yang ada. Dia bangga terhadap dirinya sendiri, dapat menerima kelebihan serta kekurangan diri memiliki sifat terbuka, menjadi seseorang yang bisa dipercaya, serta bisa digunakan sebagai teladan maupun contoh individu lain.

Kedua, mempunyai sifat berani mengambil risiko dan percaya bahwa ia akan diterima oleh individu lain, lebih tertarik dengan sesuatu yang baru serta bersifat menantang maupun bisa menambah wawasan, serta tidak takut dicemooh individu lain walaupun memiliki pendapat yang berbeda.

Ketika, rasa percaya diri yang tinggi merujuk pada beberapa aspek kehidupan seseorang tersebut, yang mana ia memiliki kemampuan yakin, mampu, serta percaya bahwa ia mampu sebab mendapat dukungan dari pengalaman, potensi aktual, prestasi dan harapan yang nyata terhadap diri sendiri.

Lauster¹⁴ berpendapat bahwa, ada beberapa karakteristik guna mengevaluasi kepercayaan diri seseorang yaitu:

1. Percaya kepada kompetensi sendiri yakni sebuah keyakinan mengenai dirinya sendiri terhadap seluruh gejala yang ada yang berkaitan dengan kompetensi seseorang guna menilai dan mengatasi gejala yang ada tersebut.
2. Bertindak mandiri ketika mengambil keputusan, yakni bisa berpikir sebelum mengambil keputusan terhadap sesuatu hal yang dilaksanakan dengan cara mandiri dan tidak melibatkan orang lain, serta bisa percaya dan yakin tentang apa yang sudah diambil.

¹⁴ Lauster, P., *Tes Kepercayaan Diri*, Jakarta: Bumi Aksara, 2003

3. Mempunyai konsep diri yang positif, yakni terdapat penilaian yang positif pada diri sendiri, yaitu dari pandangan ataupun tindakan yang dilaksanakan yang memunculkan rasa positif terhadap diri sendiri;
4. Berani memberikan pendapat yakni sikap untuk bisa mengatakan suatu hal dalam diri yang ingin diutarakan kepada individu lain tanpa ada paksaan dari pihak mana pun yang bisa menghambat pengungkapan tersebut.

Berdasarkan paparan tersebut bisa dipahami bahwa karakteristik rasa percaya diri ditentukan oleh bagaimana individu memiliki sudut pandang yang baik serta mempunyai harapan yang nyata terhadap dirinya. Karyawan yang memiliki kepercayaan diri positif bisa menerima dirinya dengan cara keseluruhan. Artinya, karyawan tersebut menerima semua kekurangan serta kelebihan yang terdapat dalam dirinya. Dia akan berusaha tumbuh pada karakter-karakter positif serta memiliki prasangka atau pandangan yang baik terhadap rekan kerja sehingga membantu kesuksesan dalam diri sendiri, tanpa ada rasa takut ditolak bila menjadi diri sendiri.

E. Penyusunan Instrumen Kepercayaan Diri

Teori yang dapat dipakai guna menjelaskan variabel kepercayaan diri adalah teori yang dikembangkan oleh Davies, menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap baik individu guna dapat menerima diri sendiri, berani mengambil risiko serta kepercayaan akan kemampuan yang terdapat pada dirinya.

Dimensi kepercayaan diri meliputi: (1) bisa menerima diri sendiri, (2) berani mengambil risiko, (3) merasa memiliki kompetensi (*positive thinking*).

Dimensi berani mengambil risiko mempunyai indikator: (a) terhadap diri sendiri; (b) menerima kelemahan yang ada; (c) menerima kelebihan yang ada; (d) terbuka ketika bergaul dengan

teman yang lain; dan (e) berusaha menjadikan diri sebagai pribadi teladan.

Dimensi berani mengambil risiko mempunyai indikator: a) tidak takut ditolak oleh orang lain, b) cenderung suka dengan hal-hal baru, c) menyukai hal-hal baru yang bisa menambah pengetahuan, d) berani bersikap berbeda dengan orang lain, dan e) berusaha memakai metode kerja yang sesuai dengan keadaan.

Dimensi merasa memiliki kompetensi mempunyai indikasi: a) mampu bekerja dengan baik, b) mampu menggunakan teknologi, c) mampu mengkondisikan kegiatan, d) mampu membuat hal sulit menjadi lebih menyenangkan, e) optimis bisa mengerjakan pekerjaan dengan baik.

