

BAB II

Landasan Teori

A. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri sendiri. Persepsi tentang diri ini bersifat psikologi, sosial, dan fisik. Jadi untuk mengetahui konsep diri kita positif atau negatif, secara sederhana terangkum dalam tiga pertanyaan berikut, “bagaimana watak saya sebenarnya?”, “bagaimana orang lain memandang saya?”, dan “bagaimana pandangan saya tentang penampilan saya?”. Jawaban pada pertanyaan pertama menunjukkan persepsi psikologis, jawaban kedua menunjukkan persepsi sosial, dan jawaban pada pertanyaan ketiga menunjukkan persepsi fisik tentang diri kita.¹

Konsep diri (*self concept*) adalah evaluasi individu mengenai diri sendiri; penilaian atau penafsiran mengenai diri sendiri oleh individu yang bersangkutan. Evaluasi, penilaian, atau penafsiran berarti individu menggambarkan dirinya dan memberikan nilai mengenai dirinya sendiri. Secara umum penilaian tentang konsep diri dibagi menjadi dua bagian, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Salah satu ciri individu

¹Jalaludin Rahmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya 2007), hlm.99-100

yang memiliki konsep diri positif adalah mampu menerima dan mencintai diri sendiri apa adanya, sedangkan salah satu ciri individu yang memiliki konsep diri negatif adalah tidak mampu menerima dan mencintai diri sendiri apa adanya²

Konsep diri, menurut Rogers dalam Alex adalah bagian sadar dari ruang fenomenal yang disadari dan disimbolisasikan, yaitu “aku” merupakan pusat referensi setiap pengalaman. Konsep diri ini merupakan bagian inti dari pengalaman individu secara perlahan-lahan dibedakan dan disimbolisasikan sebagai bayangan tentang diri yang mengatakan “apa dan siapa aku sebenarnya” dan “apa sebenarnya yang harus aku perbuat”. Jadi, konsep diri adalah kesadaran batin yang tetap, mengenai pengalaman yang berhubungan dengan aku dan membedakan aku dari yang bukan aku.³

Menurut Hurlock konsep diri ialah konsep seseorang dari siapa dan apa dia itu. Konsep ini merupakan bayangan cermin, ditentukan sebagian besar oleh peran dan hubungan orang lain, apa yang kiranya reaksi orang terhadapnya. Konsep diri ideal ialah gambaran mengenai penampilan dan kepribadian yang didambakannya.⁴ Menurut Hudaniyah konsep diri merupakan keseluruhan yang dirasa dan diyakini benar oleh

²*ibid*

³Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), hlm.507

⁴Elizabeth Bergner Hurlock, *Psikologi Perkembangan Anak Jilid 2*, (Jakarta: Erlangga 2005), hlm.237

seseorang mengenai dirinya sebagai individu, ego, dan hal-hal yang dilibatkan di dalamnya.⁵

Hutagalung, mengemukakan bahwa konsep diri dapat dibagi menjadi dua, yaitu (1) konsep diri sebenarnya, merupakan konsep seseorang tentang dirinya yang sebagian besar ditentukan oleh peran dan hubungan dengan orang lain serta persepsinya tentang penilaian orang lain terhadap dirinya. (2) konsep diri ideal, merupakan gambaran seseorang mengenai keterampilan dan kepribadian yang didambakannya.⁶ Menurut Tarwoto dalam jurnal Bambang konsep diri adalah semua bentuk kepercayaan, perasaan, dan penilaian yang diyakini individu tentang dirinya sendiri dan mempengaruhi proses interaksi sosial dengan lingkungan sekitar.⁷

وَمَا تُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ ءَامَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Yang artinya: Dan tidaklah Kami mengutus para rasul itu melainkan untuk memberikan kabar gembira dan memberi peringatan. Barangsiapa yang beriman dan mengadakan perbaikan, maka tak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak pula mereka bersedih hati (QS. Al-An'am: 48)

فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَأَسْمِعُوا وَأَطِيعُوا وَأَنْفِقُوا خَيْرًا لِّأَنْفُسِكُمْ وَمَنْ يُوقِ شَحْحَ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

⁵Hudaniyah, *Psikologi Sosial edisi revisi*, (Malang: UMM Press 2003), hlm.65

⁶Hutagalung, *Pengembang Kepribadian*, (Jakarta: Indeks, 2007), hlm.25

⁷Bambang Sumantri, *Hubungan Antara Konsep Diri dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi STIKIP PGRI Ngawi*, Media prestasi Vol. VIII No.2 Desember 2011

Yang Artinya: Maka bertakwalah kamu kepada Allah menurut kesanggupanmu dan dengarlah serta taatlah dan nafkahkanlah nafkah yang baik untuk dirimu. Dan barangsiapa yang dipelihara dari kekikiran dirinya, maka mereka itulah orang-orang yang beruntung (QS. At-Taghabun: 16).

Dari kandungan ayat tersebut menyatakan bahwa dengan adanya iman akan menimbulkan ketenangan. Banyak manusia yang memiliki gagasan dan keyakinan untuk menggapai kesuksesan yang diimpikan akan tetapi kebanyakan mereka mengubur gagasan dan keyakinan itu dengan menunda karena kemalasan atau ketakutan untuk melaksanakannya

Jadi dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah gabungan dari keyakinan yang dimiliki individu tentang mereka sendiri yang meliputi karakteristik fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi dan prestasi. Konsep diri juga bisa diartikan sebagai gambaran individu tentang dirinya dan juga kepribadiannya berdasarkan dari cara dia berinteraksi dengan orang lain dan juga pengalaman-pengalaman yang dia peroleh.

2. Aspek-aspek Konsep Diri

Dariyono mengatakan bahwa gambaran konsep diri berasal dari interaksi karena itu konsep diri sebagai cara pandang seseorang mengenali

diri sendiri untuk memahami orang lain. Konsep diri ini bersifat multi-aspek yaitu meliputi empat aspek yaitu⁸:

a. Fisiologis

Aspek fisiologi dalam diri berkaitan dengan unsur-unsur fisik. Bagaimana individu memahami keadaan fisiknya, seperti warna kulit, bentuk berat atau tinggi badan, raut muka (tampan, cantik, sedang, atau jelek).

b. Psikologis

Aspek-aspek psikologis (*psychological aspect*) adalah bagaimana individu memahami dirinya menurut tiga hal yaitu: pertama kognisi, berkaitan dengan individu mampu mampu mengendalikan masalah, kecerdasan, minat dan bakat, kreativitas, kemampuan konsentrasi individu. kedua, afeksi berkaitan dengan sejauh mana individu yakin dan percaya pada dirinya sendiri, ketahanan, ketekunan, keuletan bekerja, motivasi berprestasi, toleransi stress dan sebagainya. Dan ketiga, konasi berkaitan dengan sejauh mana individu mampu mengendalikan emosinya, kecepatan dan ketelitian kerja, coping psikologi tersebut akan memengaruhi penilaian terhadap diri sendiri.

⁸Dariyono, *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama* (Bandung: Refika Aditama, 2007), hlm.203

c. Psiko-sosiologis

Aspek psiko-sosiologis (*psychological aspect*) ialah pemahaman individu yang masih memiliki hubungan dengan lingkungan sosialnya.

d. Psiko-spiritual

Aspek psiko-spiritual (*spiritual aspect*) ialah kemampuan dan pengalaman individu yang berhubungan dengan nilai-nilai dan ajaran agamanya.

e. Psikoetika dan moral

Aspek psikoetika dan moral (*moral aspect*) yaitu suatu kemampuan memahami dan melakukan perbuatan berdasarkan nilai-nilai etika dan moralitas.

Widjajanti dalam Muhammad Anas menjelaskan bahwa dalam konsep diri terdapat beberapa aspek, yakni⁹:

- a. Aspek fisik meliputi penilaian individu terhadap segala sesuatu yang dimiliki dari segi fisik, seperti tubuh, pakaian, benda miliknya dan lain sebagainya.

⁹Muhammad Anas, *Psikologi Menuju Aplikasi Pendidikan*, (Jakarta: Buku Online, 2013), hlm. 58

- b. Aspek psikis meliputi pikiran, perasaan yakin , percaya diri dan sikap yang dimiliki individu terhadap dirinya. Bagaimana individu mengendalikan masalah maupun emosinya.
- c. Aspek sosial meliputi peranan sosial yang dimainkan individu atau kemampuannya dalam berhubungan dengan dunia luar. Individu mampu berinteraksi maupun bekerjasama dengan orang lain.
- d. Aspek moral meliputi nilai dan prinsip yang memberi arti serta arah bagi kehidupan seseorang. Individu mampu bertingkah laku baik dan perilakunya memiliki arti dan nilai moral misalnya berhubungan dengan Tuhan, perasaan jadi orang baik atau berdosa, kepuasan ataupun ketidakpuasan individu terhadap agama yang dianut, dan lain sebagainya.

3. Jenis-jenis Konsep Diri

Pada umumnya konsep diri diklasifikasikan menjadi dua: yaitu konsep diri positif dan negatif, tetapi ada juga yang menyebutkan konsep diri tinggi dan rendah, namun keduanya tetap sama. William D. Brooks dan Philip Emmert (dalam Rahmat) mengungkapkan ada empat tanda orang yang memiliki konsep diri negatif, yaitu¹⁰:

- a. Ia peka pada kritik
- b. Responsif sekali terhadap pujian

¹⁰Jalaluddin Rahmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosdakara, 2005), hlm.88

- c. Merasa tidak disenangi orang lain
- d. Bersikap pesimis terhadap kompetisi

Konsep diri yang negatif timbul dari kurangnya kepercayaan kepada kemampuan sendiri. Orang yang tidak menyenangi dirinya merasa bahwa dirinya tidak akan mampu mengatasi persoalan. Orang yang kurang percaya diri akan cenderung sedapat mungkin menghindari situasi komunikasi. Ia takut orang lain akan mengejeknya atau menyalahkannya. Orang yang takut dalam interaksi sosial, akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin berkomunikasi, dan akan berbicara apabila terdesak saja. Tentu tidak semua ketakutan komunikasi disebabkan kurangnya percaya diri, tetapi di antara berbagai faktor, percaya diri adalah yang paling menentukan.¹¹

Dasar dari konsep diri yang positif bukanlah kebanggaan yang besar tentang diri tetapi lebih berupa penerimaan diri, dan kualitas ini lebih mungkin mengarah pada kerendahan hati dan kedermawaan daripada keangkuhan dan ke egoisan. Orang dengan konsep diri positif dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang sangat bermacam-macam tentang dirinya sendiri; karena secara mental mereka dapat menyerap semua informasi ini, tidak satupun dari informasi tersebut yang merupakan ancaman baginya.

¹¹*Ibid.*

Menurut Rahmat orang yang memiliki konsep diri positif ditandai dengan lima hal, yaitu¹²:

- a. Ia yakin akan kemampuannya mengatasi masalah
- b. Ia merasa setara dengan orang lain
- c. Ia menerima pujian tanpa rasa malu
- d. Ia menyadari, bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat
- e. Ia mampu memperbaiki dirinya karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenanginya dan berusaha mengubahnya.

Jadi pada dasarnya orang yang memiliki konsep diri positif dia akan yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dan memandang baik tentang dirinya, sehingga selalu bersikap optimis, percaya diri dan selalu bersikap positif dan teguh terhadap segala sesuatu, juga terhadap kegagalan yang dialami. Kegagalan tidak dijadikan sebagai akhir dari semua, namun akan dijadikan sebagai pelajaran untuk melangkah kedepan yang lebih baik.

Begitu juga sebaliknya orang yang memiliki konsep diri yang negatif dia lebih cenderung merasa kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya contohnya, merasa lemah, tidak berdaya,

¹²*Ibid.*

tidak dapat berbuat apa-apa, gagal, malang, tidak menarik, tidak disenagi dan hilang daya tarik terhadap hidup. Orang yang memiliki sifat seperti ini ia cenderung bersifat pesimistik terhadap kehidupannya dan kesempatan yang dihadapinya.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Banyak Faktor yang mempengaruhi konsep diri. Jalaluddin Rahmat, menyebut faktor “orang lain” dan “kelompok rujukan” sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri. “kita mengenal diri kita dengan orang lain lebih dahulu. Bagaimana anda menilai diri saya, hal itu akan membentuk konsep diri saya”.¹³ Menurut Verderber dalam Alex Sobur, setidaknya terdapat tiga faktor yang memengaruhi konsep diri, yakni a. *self-appraisal*, b. *reactions, and responses of other*, dan c. *roles you play*. Brooks menambahkan faktor lain, yang sudah kita bahas, yakni d. *reference group*.¹⁴

Lebih jelasnya, William Brooks menyebutkan empat faktor yang memengaruhi perkembangan konsep diri seseorang, yaitu:

“The first source of influence on self-concept that we will consider is other... A second source of information available to us for defining ourselves is reference group... A third source of information by which we develop our self-concept is that of viewing our “self” as an object of communication... A fourth phenomenon that relates to the development of one’s self-concept

¹³Jalaluddin Rahmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya 2007), hlm.101

¹⁴Alex Sobur, *Op.Cit*, hlm.518

is taking the roles of other.” (Sumber pertama pengaruh pada konsep diri yang akan kita anggap lain, sumber kedua yang tersedia bagi kita untuk mendefinisikan diri kita sendiri adalah kelompok referensi, sumber ketiga melihat diri kita sebagai objek komunikasi, dan yang keempat fenomena yang berkaitan dengan pengembangan konsep diri seseorang adalah mengambil peran yang lain).¹⁵

Hutagalung menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri diantaranya sebagai berikut¹⁶:

a. Orang lain

Konsep diri seseorang individu terbentuk dari bagaimana penilaian orang lain mengenai dirinya. Tidak semua orang berpengaruh pada diri seseorang yang paling berpengaruh adalah orang-orang yang sangat penting bagi diri.

b. Kelompok acuan

Setiap orang sebagai anggota masyarakat menjadi anggota berbagai kelompok. Setiap kelompok memiliki norma-norma sendiri. Diantara kelompok tersebut, ada yang disebut kelompok acuan, yang membuat individu mengarahkan perilakunya sesuai dengan norma dan nilai yang dianut kelompok tertentu. Kelompok inilah yang mempengaruhi konsep diri seseorang.

¹⁵*Ibid*

¹⁶Hutagalung, *Op.Cit*, hlm.27

B. Konsep Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Angelis dalam Aprianti berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan hal yang dengannya anak mampu menyalurkan segala sesuatu yang diketahui dan dikerjakannya. Kepercayaan diri juga dapat diartikan sebagai sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapi.¹⁷ Secara khusus, Hakim (dalam Aprianti), mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan membuat kemampuan untuk mencapai berbagai tujuan hidup.¹⁸

Ketika anak memiliki kepercayaan diri maka ia akan mampu menguasai bidang tertentu dan lebih mudah menyerap hal yang diinformasikan padanya dikemudian hari. Anak akan lebih mampu menghadapi berbagai tantangan apapun tanpa mengharapkan bantuan orang lain.

Menurut Lie Percaya diri adalah yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah.¹⁹ Kemudian menurut Aunurrahman mengemukakan bahwa rasa percaya diri merupakan salah

¹⁷Rahayu Apriyanti, *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Melalui Kegiatan Bercerita*, (Jakarta: Indeks, 2013), hlm.63

¹⁸*Ibid*

¹⁹Anita Lie, *101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri Anak*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2012), hlm.4

satu kondisi psikologis seseorang yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik dan mental dalam proses pembelajaran.²⁰ Berdasarkan uraian di atas, kepercayaan diri adalah suatu aspek kepribadian bahwa seseorang memiliki kekuatan, kemampuan, serta keterampilan dan yakin akan mempunya untuk menyelesaikan sesuatu dengan kemampuannya sendiri.

2. Ciri-ciri Kepercayaan Diri

Menurut Lauster dalam Apriyanti memaparkan secara terperinci bahwa ciri-ciri dari kepercayaan diri yaitu tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleran, tidak membutuhkan dukungan orang lain secara berlebihan, bersikap optimis, dan gembira.²¹ Ciri lain dari kepercayaan diri yang diungkapkan oleh Hakim dalam Apriyanti antara lain²²:

- a. Selalu bersikap tenang dalam mengerjakan segala sesuatu
- b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai
- c. Menyesuaikan diri dan mampu berkomunikasi
- d. Memiliki kondisi fisik, mental dan kecerdasan yang cukup
- e. Memiliki tingkat pendidikan formal, memiliki keahlian dan keterampilan
- f. Memiliki keterampilan bersosialisasi

²⁰Aunurrahman, *Belajar dan Pembelajaran*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm.184

²¹Rahayu Apriyanti, *Op.Cit*, hlm.69

²²*Ibid*, hlm.70

Menurut Yusuf ciri-ciri kepercayaan diri yaitu²³:

a. Bersikap Kritis

Perasaan orang yang percaya diri akan mendorong untuk bersikap kritis. Sebaliknya, orang yang ragu-ragu dan kurang percaya diri merasa cukup dengan informasi-informasi yang ia peroleh

b. Kemantapan Hati

Kemantapan hati adalah ajakan hati nurani agar anda sadar dan mempunyai pikiran dan ide untuk mewujudkan tujuan. Kemantapan hati, kebalikan dari kebimbangan hati, adalah dorongan untuk berbuat sesuatu yang benar saja. Sedangkan kebimbangan hati adalah dorongan untuk mengerjakan sesuatu karena melihat benar atau salah saja.

c. Saling berbagi dan memberi dengan orang lain.

Tidak ada perasaan yang lebih berharga daripada perasaan anda yang menyatakan bahwa anda sebagai manusia tidak hanya memikirkan arti hidup anda. Perasaan berbagi dan memberi terhadap orang lain membuat kehidupan mempunyai arti.

²³Yusuf Luxori, *Percaya Diri*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar Grup, 2004), hlm.99-101

Selain ada anak yang memiliki kepercayaan diri tinggi, ada juga sebagian anak memiliki kepercayaan diri rendah. Ciri anak yang kepercayaan dirinya rendah dapat terlihat dari setiap tingkah lakunya dalam menghadapi berbagai situasi dan permasalahan yang terjadi baik dalam dirinya maupun lingkungannya. Menurut Yoder dan Proctor dalam Rahayu mengemukakan bahwa ada lima sebab kepercayaan diri anak rendah, yaitu²⁴:

- a. Krisis dasar kepercayaan kepada orangtua
- b. Trauma transisi dari bayi ke anak
- c. Kecemburuan antar anak dalam keluarga
- d. Krisis kompetensi dengan teman, dan
- e. Transisi dari tergantung menjadi tidak tergantung

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kepercayaan diri ada banyak hal yang dapat dilihat, seperti halnya sikap yang dimiliki individu yang baik yang dilakukan secara kebiasaan ataupun ketenangan yang dimiliki individu ketika melakukan sesuatu. Individu juga percaya akan kemampuannya tanpa harus menjatuhkan orang lain karena individu memiliki cara pandang yang baik untuk meningkatkan keberhasilan akan dirinya sendiri.

²⁴Rahayu Apriyanti, *Op.Cit*, hlm. 71

3. Membangun Kepercayaan Diri

Proses pertumbuhan kepercayaan diri tidak difokuskan pada diri anak namun bagaimana orangtua menjadi model yang sehat bagi anak-anak untuk lebih awal menumbuhkan kepercayaan diri orang tua tersebut. Kepercayaan diri merupakan kebutuhan bagi setiap individu untuk dapat menjalani kehidupannya agar tidak mengalami kesulitan. Seperti yang dikutip oleh Alde dalam Apriyanti bahwa kebutuhan manusia yang paling penting adalah kebutuhan akan kepercayaan diri sendiri dan rasa superioritas. Kepercayaan diri sangat dibutuhkan oleh anak di sepanjang kehidupannya.²⁵

Hakim dalam Apriyanti mengemukakan bahwa kepribadian yang kuat terbentuk melalui proses bagaimana anak yang sesuai perkembangannya dapat memahami kelebihan atau kekurangan dirinya dan yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Kemudian, bagaimana anak tersebut mencari dan menambah pengalaman-pengalaman hidup dengan menggunakan kelebihan yang ada pada dirinya.²⁶ Beberapa cara yang dapat membangun kepercayaan diri anak menurut Clark dalam Apriyanti yakni²⁷:

a. Berbicara untuk hal yang mendukung

²⁵*Ibid*, hlm.73-74

²⁶*Ibid*, hlm.74

²⁷*Ibid*

- b. Memberi dorongan melalui tindakan
- c. Meluangkan waktu sejenak untuk kebersamaan
- d. Mengusahakan untuk selalu dekat walaupun terpisah
- e. Ekspresiakn kasih sayang melalui kata-kata dan seni
- f. Berikan tantangan dengan keberanian
- g. Ciptakan dan nikmati peristiwa-peristiwa istimewa

Menurut Santrock menyebutkan ada empat cara meningkatkan rasa kepercayaan diri yaitu²⁸:

- a. Mengidentifikasi penyebab kurang kepercayaan diri dan identifikasi domain-domain kompetensi diri yang penting.
- b. Memberi dukungan emosional dan penerimaan sosial. Dukungan emosional dari orangtua, guru, teman sebaya dan keluarga.
- c. Prestasi, dengan membuat prestasi melalui tugas-tugas yang telah diberikan secara berulang-ulang.
- d. Mengatasi masalah, maksudnya menghadapi masalah dan selalu berusaha menyelesaikan masalah, bukan menghindarinya.

²⁸Elizabeth Bergner Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Gelora Aksara Pratama, 2003), hlm. 567

Jadi dalam membangun ataupun meningkatkan kepercayaan diri anak pada dasarnya yaitu mengidentifikasi dahulu rasa percaya diri, kemudian mengidentifikasi penyebab kurangnya kepercayaan diri tersebut, dan memberi dorongan emosional serta mengatasi permasalahan yang dihadapi bukan menghindarinya.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Setiap insan memiliki rasa kepercayaan diri yang berbeda. Ada yang tinggi rasa kepercayaan dirinya, ada pula yang rendah. Ada banyak faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, khususnya untuk anak. Kepercayaan diri tidak begitu saja melekat pada anak dan juga bukan merupakan bawaan lahir. Kepercayaan diri terbentuk karena proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya.

Menurut Yusuf dalam bukunya yang berjudul “Percaya Diri”, ia mengemukakan bahwa mengapa kita terkadang merasa tidak percaya diri, yakni²⁹:

a. Merasa disakiti oleh pihak lain

Perasaan ini adalah sebuah perasaan yang tidak hanya membuat kita kehilangan kepercayaan diri. Bahkan, bisa

²⁹Yusuf, *Op.Cit*, hlm.103-105

menghilangkan kepercayaan kita terhadap orang lain, dan menjadikan kita seakan-akan memberikan pukulan menyakitkan kepada mereka.

b. Emosi

Emosi adalah awal dari rasa marah yang kemudian menimbulkan rasa dendam, cepat marah, bahkan kemurkaan. Anda harus menyadari bahwa barangkali diri anda sialah mengambil sikap sehingga mempengaruhi emosi anda.

c. Frustrasi

Perasaan ini seringkali terjadi ketika kita berusaha sekuat tenaga, ternyata kita tidak memperoleh hasil dari apa yang telah kita usahakan.

d. Merasa putus asa

Putus asa adalah perasaan yang bisa menghancurkan semangat manusia bila tidak segera diobati.

Menurut Ghufron & Risnawita kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor³⁰:

a. Konsep diri

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

³⁰Ghufron dan Risnawita, *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm.55

kelompok, hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif juga. Individu yang memiliki harga diri yang sehat adalah orang yang mengenal dirinya sendiri dengan segala keterbatasannya.

c. Pengalaman

Pengalaman adalah salah satu faktor terbentuknya kepercayaan diri individu, karena dari pengalaman individu mampu menilai sisi positif yang dalam dirinya, akan tetapi pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa kepercayaan diri individu.

d. Pendidikan

Individu yang memiliki pendidikan tinggi akan memiliki kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri pada seseorang, menurut Manguharja adalah³¹:

³¹Alsa, Asmadi dkk, *Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kepercayaan diri remaja penyandang cacat fisik*, (Semarang: jurnal psikologi), no.1 47-58, hlm.48

a. Faktor fisik

Keadaan fisik seperti kegemukan, cacat anggota tubuh atau rusaknya salah satu indera merupakan kekurangan yang jelas terlihat oleh orang lain. Akan menimbulkan perasaan tidak berharga terhadap keadaan fisiknya, karena seseorang amat merasakan kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan dengan orang lain.

b. Faktor mental

Seseorang akan percaya diri karena mempunyai kemampuan yang cenderung tinggi, seperti bakat atau keahlian khusus yang dimilikinya.

c. Faktor sosial

Kepercayaan diri terbentuk melalui dukungan sosial dan dukungan orangtua dan dukungan orang sekitarnya.

Menurut Lindenfield dalam buku Apriyanti mengemukakan beberapa faktor yang membangun kepercayaan diri, yakni cinta, rasa aman, model, peran, hubungan, kesehatan, sumber daya, dukungan, upah dan hadiah. Jelaslah bahwa dalam membangun kepercayaan diri, setiap anak membutuhkan cinta, rasa aman, dan dukungan dalam kehidupannya. Selain itu

anak membutuhkan contoh yang baik sebagai panutan dalam mengembangkan sikap dan tingkah lakunya.³²

Jadi dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah keadaan keluarga, lingkungan sosial, dan merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap orang untuk mempengaruhi pembentukan kepercayaan diri.

³²Rahayu Apriyanti, *Op.Cit*, hlm. 76