

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORETIS DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

#### **2.1 Kajian Teori**

##### **2.1.1 Hakikat Percaya Diri**

Dalam teori tentang percaya diri, akan dijelaskan mengenai pengertian percaya diri, sumber percaya diri, gejala tidak percaya diri, ciri-ciri orang yang percaya diri dan tidak percaya diri, jenis percaya diri, mengembangkan rasa percaya diri, serta cara membangun percaya diri melalui pendidikan di sekolah.

##### **1. Pengertian Percaya Diri**

Orang yang dikatakan memiliki percaya diri ialah orang yang merasa puas dengan dirinya, Gael Lindenfield (dalam Kamil, 2008:3). Adapun gambaran merasa puas terhadap dirinya adalah orang yang merasa mengetahui dan mengakui terhadap ketrampilan dan kemampuan yang dimilikinya, serta mampu menunjukkan keberhasilan yang dicapai dalam kehidupan bersosial. Menurut Angelis, (2000:10) percaya diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka hal tersebut yang harus dilakukan. Percaya diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai. Menurut Hakim, (2005:6) percaya diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Dapat dikatakan bahwa

seseorang yang memiliki percaya diri akan optimis dalam melakukan semua aktivitasnya, dan mempunyai tujuan yang realistis, artinya individu akan membuat tujuan hidup yang mampu untuk dilakukan, sehingga apa yang direncanakan akan dilakukan dengan keyakinan akan berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

Siswa yang memiliki percaya diri akan mampu mengetahui kelebihan yang dimilikinya, karena siswa tersebut menyadari bahwa segala kelebihan yang dimiliki, kalau tidak dikembangkan, maka tidak akan ada artinya. Akan tetapi kalau kelebihan yang dimilikinya mampu dikembangkan dengan optimal maka akan mendatangkan kepuasan sehingga akan mengembangkan percaya diri.

Individu yang percaya diri akan memandang kelemahan sebagai hal yang wajar dimiliki oleh setiap individu, karena individu yang percaya diri akan mengubah kelemahan yang dimiliki menjadi motivasi untuk mengembangkan kelebihannya dan tidak akan membiarkan kelemahannya tersebut menjadi penghambat dalam mengaktualisasikan kelebihan yang dimilikinya.

Sebagai contoh, siswa yang selalu menjadi juara kelas mampu menguasai materi pelajaran yang diajarkan di sekolah, sehingga ia merasa yakin dan tidak takut jika disuruh gurunya untuk mengerjakan soal di depan kelas. Bahkan, setiap mata pelajaran jika guru bertanya atau meminta seseorang untuk mengerjakan soal di depan kelas, siswa yang menjadi juara kelas dapat mengajukan diri tanpa diperintah.

Sedangkan Luxori, (2004:4) menyatakan bahwa, percaya diri adalah hasil dari percampuran antara pikiran dan perasaan yang melahirkan perasaan terhadap diri sendiri. Memiliki percaya diri, mengakibatkan seseorang akan selalu merasa baik,

rela dengan kondisi dirinya, akan berpikir bahwa dirinya adalah manusia yang berkualitas dalam berbagai bidang kehidupan, pekerjaan, kekeluargaan, dan kemasyarakatan, seseorang yang percaya diri akan selalu merasakan bahwa dirinya adalah sosok yang berguna dan memiliki kemampuan untuk bersosialisasi dan bekerja sama dengan masyarakat lainnya dalam berbagai bidang. Percaya diri yang dimiliki seseorang akan mendorongnya untuk menyelesaikan setiap aktivitas dengan baik.

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikir positif dan dapat menerimanya. Hal ini senada dengan pendapat Thantaway (dalam Haryanto, 2010:1) bahwa percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa percaya diri adalah kesadaran individu akan kekuatan dan kemampuan yang dimilikinya, meyakini kemampuan dirinya, merasa puas terhadap dirinya baik yang bersifat batiniah maupun jasmaniah, dapat bertindak sesuai dengan kapasitasnya serta mampu mengendalikannya.

## **2. Sumber Tidak Percaya Diri**

Tidak percaya diri dimulai dari adanya kelemahan kelemahan tertentu di dalam berbagai aspek kepribadian seseorang. Hal ini senada dengan pendapat Hakim (2005:12-24) bahwa kelemahan pribadi memiliki aspek yang sangat luas

dan berkaitan dengan kehidupan di dalam keluarga sejak masa kecil. Tidak percaya diri akan menghambat seseorang dalam mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya, seperti dalam mencapai prestasi pada bidang tertentu. Berbagai kelemahan pribadi yang biasanya dialami dan sering menjadi sumber penyebab timbulnya tidak percaya diri antara lain cacat atau kelainan fisik, buruk rupa, ekonomi lemah, status sosial, status perkawinan, sering gagal, kalah bersaing, kurang cerdas, pendidikan rendah, perbedaan lingkungan, tidak supel, tidak siap menghadapi situasi tertentu, sulit menyesuaikan diri, mudah cemas dan penakut, tidak terbiasa, mudah gugup, bicara gagap, pendidikan keluarga kurang baik, sering menghindar, mudah menyerah, tidak bisa menarik simpati orang, serta kalah wibawa dengan orang lain. Widarso (2002: 103) menyatakan bahwa terdapat beberapa perasaan penting yang mengontrol emosi manusia dan membuatnya kehilangan percaya diri. Mula-mula disebabkan oleh perasaan cemas dan perasaan tidak tenang serta perasaan-perasaan lain yang mengikutinya, seperti malas, kurang sabar, sulit, susah, atau rendah diri. Perasaan tersebut, mengakibatkan seseorang menjadi ragu akan kemampuan dan dirinya. Kurang percaya diri juga dapat disebabkan oleh perasaan khawatir dan pikiran buruk. Perasaan inilah yang menimbulkan perasaan gelisah, tegang dan takut, sehingga kehilangan percaya diri.

### **3. Gejala Tidak Percaya Diri**

Tidak percaya diri merupakan salah satu penghambat diri kita dalam melakukan sesuatu yang dianggap penting, sehingga membutuhkan waktu untuk belajar mengembangkan percaya diri.

Menurut Hakim, (2005:72-88) di kalangan remaja, terutama yang berusia sekolah antara SMP, terdapat berbagai macam tingkah laku yang merupakan pencerminan adanya gejala tidak percaya diri. Tingkah laku yang banyak dan paling mudah ditemui di lingkungan sekolah antara lain : 1) Takut menghadapi Ulangan, 2) Menarik perhatian dengan cara yang kurang wajar ,3) Tidak berani tampil di depan kelas, 4)Timbulnya rasa malu yang berlebihan, 5)Tumbuhnya sikap pengecut, 6) Sering mencontek saat menghadapi tes, 7) Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi, 8)Salah tin gkah dalam menghadapi lawan jenis.

Pendapat yang lain tentang ciri-ciri siswa yang kurang memiliki percaya diri dikemukakan oleh Hakim (2005: 8-9) bahwa ciri-ciri orang yang tidak percaya diri antara lain : (1) Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu, (2) Memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi mental, fisik, sosial, atau ekonomi, (3) Sulit menetralisasi timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi, (4) Gugup dan kadang-kadang bicara gagap, (5) Memiliki latar belakang pendidikan keluarga kurang baik, (6) Memiliki perkembangan yang kurang baik sejak masa kecil, (7) Kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu dan tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu, (8) Sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya, (9) Mudah putus asa, (10) Cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah, (11) Pernah mengalami trauma, (12) Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah, misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri, yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk.

#### **4. Ciri-Ciri Individu Percaya Diri**

Individu yang percaya diri adalah individu yang dalam kondisi apapun mampu membawa dirinya untuk melakukan tindakan yang dianggap penting, serta mampu membawa dirinya dalam bersosialisasi dengan orang lain.

Menurut Hakim, (2005:5-6) ciri-ciri orang yang percaya diri antara lain :

(1) Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu, (2) Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai, (3) Mampu menetralkan ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi, (4) Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi, (5) Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya, (6) Memiliki kecerdasan yang cukup, (7) Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup, (8) Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya ketrampilan berbahasa asing, (9) Memiliki kemampuan bersosialisasi, (10) Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik, (11) Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan dalam menghadapi berbagai cobaan hidup, (12) Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup.

#### **5. Jenis-jenis Percaya Diri**

Ada tiga jenis percaya diri, yaitu batin, lahir dan spiritual. Menurut pakar psikologi, Lindenfield, (dalam Kamil, 2007:4) mengemukakan bahwa : “Hasil analisis/ tentang percaya diri ada dua yaitu: percaya diri batin dan percaya diri lahir. Percaya diri batin adalah percaya diri yang memberi kepada kita perasaan dan anggapan bahwa kita dalam keadaan baik. Percaya diri lahir adalah percaya diri yang memungkinkan kita untuk tampil dan berperilaku dengan cara

menunjukkan kepada dunia luar bahwa kita yakin akan diri kita“. Selain dua jenis percaya diri tersebut, menurut Angelis (2003:58) ada tiga jenis percaya diri yang perlu dikembangkan, yaitu tingkah laku, emosi, dan kerohanian (spiritual). Hal yang berkenaan dengan tingkah laku adalah percaya diri seseorang untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas, hal ini hampir sama dengan percaya diri lahir.

Percaya diri yang berkenaan dengan emosi yaitu percaya diri individu untuk yakin dan mampu menguasai segenap sisi emosi, baik memahami perasaan, menggunakan emosi untuk melakukan pilihan yang tepat, melindungi diri dari sakit hati, dan mengetahui cara bergaul yang sehat dan langgeng. Hal ini hampir sama dengan percaya diri batin. Percaya diri yang bersifat spiritual adalah yang terpenting dari ketiganya, seperti keyakinan individu pada takdir dan semesta alam, keyakinan bahwa keberadaan seseorang mempunyai makna dan hidup ini memiliki tujuan.

### **1) Percaya Diri Batin**

Menurut Lidenfield, (dalam Kamil, 2007:4-7), ada empat ciri utama yang khas pada orang yang mempunyai percaya diri batin yang sehat. Keempat ciri itu adalah cinta diri, pemahaman diri, tujuan yang jelas, dan pikiran yang positif.

#### **a. Kemampuan mengendalikan emosi sebagai wujud rasa cinta diri sendiri**

Orang yang percaya diri lebih menunjukkan untuk mencintai diri. Cinta diri bukanlah sesuatu yang dirahasiakan akan tetapi merupakan sikap dan perilaku yang terbuka untuk peduli terhadap dirinya. Gaya dan tingkah laku hidupnya adalah untuk memelihara diri. Melalui unsur percaya diri batin, individu akan: (1) Mempertahankan kecenderungan alamiah mereka untuk menghargai baik kebutuhan jasmani maupun rohaninya, dan menempatkannya pada pijakan yang

setara dengan kebutuhan orang lain, (2) Mempunyai cukup alasan dalam usaha mereka untuk memenuhi kebutuhan tersebut, ia tidak akan menyiksa diri sendiri dengan rasa bersalah setiap kali meminta atau memperoleh sesuatu yang diinginkan, (3) Secara terbuka menunjukkan keinginan untuk dipuji, ditenteramkan dan mendapat ganjaran serta tidak akan mencoba memanfaatkan siapapun untuk memenuhi permintaan itu secara tidak langsung, (4) Bangga akan sifat-sifat baik yang dimiliki dan memusatkan diri untuk memanfaatkannya sebaik mungkin, tidak mau membuang waktu, tenaga atau uang untuk memikirkan kekurangan diri sendiri, (5) Ingin sehat dan tidak akan secara sengaja melakukan hal-hal yang akan merusak kemungkinan seseorang untuk memperoleh kesuksesan dan kebahagiaan atau yang dapat memperpendek hidupnya (Lindenfield dalam Kamil, 2007:5).

Unsur-unsur mengenai percaya diri batin perlu dikembangkan dan diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat berkembang secara maksimal.

#### b. Memahami kelebihan dan kelemahan dalam diri

Gambaran orang yang percaya diri batin sangat sadar diri. Seseorang tidak akan terus-menerus merenungi diri sendiri, tetapi secara teratur akan memikirkan perasaan, pikiran dan perilakunya, serta individu tersebut akan selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain tentang dirinya. Kemampuan memahami diri sendiri, seseorang dalam kehidupannya tidak akan terhanyut untuk merenungi dirinya, namun berusaha ingin mengetahui tanggapan dari orang lain tentang perilakunya, supaya perilakunya dapat bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

c. Kemampuan berpikir positif untuk mengembangkan potensi yang dimiliki.

Dengan berpikir positif, orang yang percaya diri biasanya menunjukkan sebagai teman yang menyenangkan karena ia bisa hidup dari sisi yang cerah dan selalu mengharap serta mencari pengalaman dan hasil yang memuaskan. Seseorang yang mampu berfikir positif akan memandang bahwa hidup ini menyenangkan, memandang orang lain dari sisi positifnya, kecuali kalau ada alasan khusus untuk berhati-hati, percaya bahwa setiap masalah dapat diselesaikan, percaya bahwa masa yang akan datang lebih baik dari masa sekarang, mau bekerja walau dengan tantangan, serta bersedia menghabiskan waktu dan energi untuk belajar dan melakukan tugasnya, karena seseorang percaya bahwa tujuannya akan tercapai.

## **2) Percaya Diri Lahir**

Percaya diri tidak hanya dirasakan oleh individu yang bersangkutan. Namun dipandang perlu seseorang untuk memberikan kesan pada dunia luar. Berkenaan dengan hal tersebut maka individu yang bersangkutan perlu mengembangkan ketrampilan yang meliputi bidang komunikasi, sikap tegas, penampilan diri dan pengendalian perasaan.

Adapun manfaat dari ketrampilan tersebut Menurut Lidenfield, (dalam Kamil, 2007:7-11) sebagai berikut.

a. Memiliki kemampuan dalam berkomunikasi

Dengan memiliki dasar yang baik dalam bidang ketrampilan berkomunikasi anak akan dapat mendengarkan orang lain dengan tepat, tenang dan penuh perhatian, dapat berbicara dengan orang lain dari segala usia dan dari berbagai jenis latar belakang, tanpa rasa takut.

b. Memiliki sikap tegas dalam mengambil keputusan

Sikap tegas seseorang dapat dirasakan dengan adanya perhatian yang penuh terhadap sesuatu yang harus dipertanggungjawabkan. Sikap tegas yang dilatihkan pada seseorang dapat menekan individu untuk berlaku agresif, dan pasif demi mendapatkan keberhasilan dalam hidup dan hubungan sosialnya. Dengan memiliki sikap tegas, rasa percaya diri akan bertambah, menyatakan kebutuhan secara langsung dan terbuka, tahu cara melakukan kompromi, serta dapat memberi dan menerima kritik yang membangun.

c. Mampu bersosialisasi untuk memahami diri

Ketrampilan penampilan diri akan mengajarkan pada seseorang betapa pentingnya 'tampil' sebagai orang yang percaya diri. Hal ini memungkinkan seseorang untuk memilih gaya pakaian dan warna yang cocok dengan kepribadian dan kondisi fisik seseorang, memilih pakaian yang cocok untuk berbagai peran dan peristiwa sesuai dengan kepribadian, serta menyadari dampak gaya hidupnya (misalnya mobil dan rumah) terhadap pendapat orang lain mengenai dirinya, tanpa terbatas pada keinginan untuk selalu ingin menyenangkan orang lain.

d. Mampu Mengendalikan Perasaan

Perasaan yang tidak dikelola dengan baik dapat membentuk suatu kekuatan besar yang tak terduga. Dalam hidup sehari-hari, seseorang perlu mengendalikan perasaan agar hati tidak menguasai pikiran. Dengan mengetahui cara mengendalikan diri, seseorang dapat lebih percaya diri, berani menghadapi tantangan dan resiko karena bisa mengatasi rasa takut, khawatir dan frustrasi, dapat menghadapi kesedihan secara wajar, membiarkan diri bertindak secara spontan

karena yakin tidak akan lepas kendali, serta mencari pengalaman dan hubungan yang memberi kesenangan, cinta, dan kebahagiaan.

### **3) Percaya Diri Spiritual**

Percaya diri spiritual adalah bagaimana mampu memahami bahwa segala sesuatu yang terjadi hanya Tuhan Semesta Alam yang menggerakkan, selain dari itu hanyalah impian semata.

Menurut Angelis, (2003:75-81) percaya diri spiritual ini merupakan kepercayaan yang terpenting dari ketiganya, yaitu keyakinan bahwa hidup ini memiliki tujuan. Percaya diri spiritual ini menegaskan kedudukan seseorang dalam hubungannya dengan keberadaan seluruh alam semesta ini. Ada tiga hal yang menjadi ciri khas yaitu: keyakinan bahwa alam semesta ini adalah suatu misteri yang terus berubah, dan setiap perubahan dalam alam semesta ini merupakan bagian dari suatu perubahan yang lebih besar lagi, percaya akan adanya kodrat alami sehingga segala yang terjadi tidak lebih dari kewajaran belaka, dan yakin pada diri sendiri dengan adanya Tuhan.

Percaya diri spiritual, seseorang memiliki naluri mengenai adanya rasa tenteram yang mengisi lubuk hati dan memupuk batinnya, senantiasa meniti jalan hidup yang benar, serta memiliki keyakinan bahwa dimanapun individu itu berada, sesungguhnya individu itu dibutuhkan.

## **6. Mengembangkan Percaya Diri**

Percaya diri adalah modal utama yang harus dimiliki oleh setiap individu, sehingga perlu menanamkan didalam diri seseorang untuk selalu mengembangkan percaya diri.

Menurut Widarso, (2005:1-23) agar seseorang dapat mengembangkan percaya diri, seseorang hendaknya mempunyai kesadaran dan keyakinan akan kekuatan dan kemampuannya sendiri (dengan kata lain mempunyai percaya diri) diperlukan usaha gigih yang kontinyu dan penuh kesabaran yang harus ditempuh untuk membangun “ Pilar-pilar” dalam dirinya. Tujuh “ Pilar” yang dapat menyangga percaya diri antara lain:

1) Menyadari diri

Menyadari bahwa semua orang adalah ciptaan Tuhan yang dikaruniai hak-hak mendasar yang sama, yaitu hak untuk hidup, hak untuk merdeka, dan hak untuk mencari kebahagiaan kita sendiri. Individu tidak perlu minder dan merasa kurang percaya diri , karena kita mempunyai hak mendasar yang juga dimiliki semua orang.

2) Mandiri

Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang hendaknya mampu mengerti diri, menempatkan diri dalam situasinya, mengambil sikap dan menentukan dirinya, serta nasib ada di tangannya sendiri. Pribadi yang mandiri dan sehat memiliki kemampuan untuk membentuk pikiran, mengambil keputusan, dan melaksanakan dorongan dan disiplin sendiri. Orang yang mandiri harus selalu kembali kepada diri sendiri, bukan berarti tidak butuh orang lain. Tetapi dalam hal pengembangan kepribadian, seseorang harus lebih mengandalkan diri sendiri dari pada orang lain, seseorang harus menggali kemampuan diri sendiri dari pada menggantungkan diri (“menjadi benalu”) pada orang lain.

3) Memiliki Kelebihan

Setiap orang pasti punya kelebihan dan kekurangan. Tidak ada orang di dunia ini yang tidak memiliki kelebihan sama sekali. Mungkin kelebihan atau keunggulan seseorang tidak sekuat yang dimiliki orang lain, tapi setiap orang harus memiliki keyakinan bahwa setiap orang pasti memiliki kelebihan / keunggulan. Untuk menumbuhkan rasa percaya diri, seseorang harus berusaha menemukan keunggulan atau kelebihan diri dan kemudian mengembangkannya dengan sungguh-sungguh. Jika berhasil, dapat “mendongkrak” percaya diri.

#### 4) Berpengetahuan Luas

Pengetahuan adalah kekuatan, artinya orang yang berpengetahuan luas akan menjadi kuat (secara mental). Salah satu cara agar memiliki pengetahuan yang luas adalah dengan rajin membaca. Selain itu dengan memiliki rasa ingin tau yang besar, mau mencari informasi melalui internet dan tidak malu bertanya. Semakin berpengetahuan, semakin “kuat”, artinya, seseorang tidak mudah “menyerah” dan kemudian diam seribu bahasa, tidak bisa berkata apa pun untuk mengimbangi pembicaraan. Dengan memiliki pengetahuan yang luas, seseorang dapat lebih percaya diri.

#### 5) Realistis

Orang yang tidak percaya diri akan merasa dirinya negatif dari pada positif. Orang semacam ini mendengar hal positif seperti bisikan, sementara hal negatif tentang dirinya terdengar seperti geledak sehingga kaget dan takut. Kebanyakan orang tergoda untuk melihat atau terfokus melihat hal yang negatif yang berkaitan dengan dirinya atau karyanya, sementara hal positif yang ada padanya / karyanya sering diremehkan. Maka seseorang perlu belajar untuk selalu berpikirimbang karena pikiran yangimbang itulah yang nyata ada / yang realistis.

## 6) Asertif

Orang yang bersikap asertif akan dengan tulus mengakui hak orang lain, tetapi pada saat yang sama akan menegakkan haknya sendiri. Dengan kata lain, ketika memperjuangkan haknya sendiri, dia tidak merampas atau mengingkari hak orang lain. Sikap asertif penting untuk membangun percaya diri. Tanpa sikap ini seseorang akan mudah dipermainkan oleh orang lain.

Orang yang percaya diri dapat menggunakan bahasa verbal dan nonverbal dengan tepat. Bahasa nonverbal meliputi gerak mata atau arah pandangan mata, tinggi rendahnya suara, cepat lambatnya tempo suara, ekspresi wajah, gerak kepala, gerak tubuh, gerak tangan, posisi duduk /berdiri, dan jarak antara pembicara dengan pendengar. Bahasa nonverbal biasanya otomatis, artinya seseorang tidak perlu dengan sadar memilih / memakai bahasa nonverbal, karena ini akan muncul dengan sendirinya. Agar percaya diri tumbuh, maka seseorang hendaknya menampilkan bahasa nonverbal seperti berani memandang wajah dan mata orang yang diajak bicara atau yang mengajaknya berbicara dan kontak ini terjadi dalam waktu yang relatif lama.

## 7. Mengembangkan Percaya Diri

Lindenfield (2007:14) menjelaskan ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam mengembangkan percaya diri diantaranya adalah sebagai berikut :

### 1) Cinta

Individu perlu terus merasa dicintai tanpa syarat, untuk perkembangan harga diri yang sehat dan langgeng, seseorang harus merasa bahwa dirinya dihargai karena keadaannya yang sesungguhnya, bukan yang seharusnya atau

seperti yang diinginkan orang lain. Setiap orang hendaknya dicintai tanpa syarat, namun yang terpenting, individu itu sendiri harus dapat mencintainya sendiri tanpa syarat. Dengan merasa tenteram, percaya diri dan mencintainya sendiri bila semua keinginan terpenuhi, ini berarti seseorang telah menyayangi diri sendiri secara bersyarat. Agar seseorang dapat menyayangi diri dengan tulus, hendaknya individu dapat menyayangi dirinya sendiri karena telah melakukan sesuatu, bukan karena telah berhasil mencapai sesuatu.

Dalam kegiatan bimbingan kelompok, bentuk cinta pada diri sendiri dapat ditunjukkan dengan menerima diri apa adanya, tidak menyayangi diri secara bersyarat, memiliki rasa percaya diri dan selalu merasa tenteram. Sedangkan bentuk cinta yang diberikan oleh orang lain dalam kelompok yaitu mau mendengarkan pendapat anggota kelompok, mau memberikan saran dan kritik yang membangun, saling memberi dan menerima bantuan, berempati dengan tulus, anggota kelompok saling memberi motivasi, serta suka rela memecahkan masalah bersama-sama.

## 2) Rasa aman

Bila individu merasa aman, mereka secara tidak langsung akan mencoba mengembangkan kemampuan mereka dengan menjawab tantangan serta berani mengambil resiko yang menarik. Di dalam kegiatan bimbingan kelompok, rasa aman ditunjukkan anggota kelompok dengan saling menjaga rahasia, masing-masing anggota mau terbuka, jujur, dan percaya pada diri sendiri maupun orang lain, serta saling menghargai.

## 3) Model Peran

Mengajar lewat contoh adalah cara paling efektif agar anak mengembangkan sikap dan ketrampilan sosial yang diperlukan untuk percaya diri. Dalam hal ini peran orang lain sangat dibutuhkan untuk dijadikan contoh bagi individu untuk dapat mengembangkan percaya diri. Dalam kegiatan bimbingan kelompok, anggota kelompok dapat menjadikan diri sendiri maupun orang lain sebagai model. Dengan menjadikan orang lain sebagai model, individu dapat menjadikan model itu sebagai contoh / teladan dan dapat menirunya untuk mengembangkan percaya diri.

#### 4) Hubungan

Untuk mengembangkan percaya diri individu terhadap segala hal, individu jelas perlu menjalani dan bereksperimen dengan beraneka hubungan dari yang dekat dan akrab yang ada dirumah, teman sebaya maupun orang lain. Adler (dalam Supratiknya, 2003:241) menyatakan bahwa manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial. Manusia selalu menghubungkan dirinya dengan orang lain, ikut dalam kegiatan-kegiatan kerja sama sosial, menempatkan kesejahteraan sosial di atas kepentingan diri sendiri dan mengembangkan gaya hidup yang mengutamakan orientasi sosial. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa, dalam menjalani hidup, setiap orang selalu membutuhkan orang lain dan hendaknya dapat bekerja sama dengan orang lain, sehingga dapat saling membantu dan memiliki hubungan yang baik dengan banyak orang, sehingga akan semakin meningkatkan percaya diri seseorang. Lindenfield (2007:15) juga menyatakan bahwa untuk dapat mengembangkan percaya diri , seseorang perlu menjalin hubungan baik dengan siapapun baik orang-orang yang sudah dikenal maupun

mampu menjalin hubungan dengan orang-orang baru, karena dengan berhubungan dengan orang lain akan menumbuhkan rasa percaya diri.

Hubungan dalam kegiatan kelompok menurut Hakim (2005:132), anggota kelompok akan mendapatkan banyak manfaat antara lain sosialisasi atau pergaulan dengan teman-teman sebaya; mendapatkan tambahan ketrampilan tertentu, seperti kepemimpinan dan cara berhubungan dengan orang lain. Di dalam kelompok seseorang dapat menjalin kerja sama, melakukan penyesuaian dan pendekatan kepada orang lain. Jika seseorang dapat melakukan hubungan dengan baik maka perlahan-lahan seseorang akan memiliki percaya diri.

#### 5) Kesehatan

Untuk bisa menggunakan sebaik - baiknya kekuatan dan bakat kita, kita butuh energi. Jika dalam keadaan sehat, dalam masyarakat bisa dipastikan mendapatkan lebih banyak perhatian, dorongan moral, dan bahkan kesempatan. Menurut Hakim (2005:162), dengan adanya kondisi kesehatan yang lebih prima pada diri seseorang, akan timbul keyakinan dan rasa percaya diri bahwa dalam diri individu memiliki kekuatan yang cukup untuk melakukan banyak hal sesuai dengan keperluan hidupnya, termasuk mengikuti kegiatan kelompok.

#### 6) Sumber daya

Sumber daya memberikan dorongan yang kuat karena dengan perkembangan kemampuan anak memungkinkan mereka memakai kekuatan tersebut untuk menutupi kelemahan yang mereka miliki.

#### 7) Dukungan

Individu membutuhkan dorongan dan pembinaan bagaimana menggunakan sumber daya yang mereka miliki. Dukungan juga merupakan faktor

utama dalam membantu individu mengembangkan percaya diri yang disebabkan oleh trauma, luka dan kekecewaan. Menurut Angelis (2003:3), percaya diri akan lahir dari kesadaran dirinya sendiri untuk selalu melakukan sesuatu. Jadi percaya diri itu tidak dapat muncul dengan tiba-tiba dan memerlukan proses untuk mendapatkan percaya diri. Penghargaan yang positif atas tindakan yang dilakukan individu akan cenderung meningkatkan percaya diri, begitu juga sebaliknya, apabila penghargaan yang diberikan berupa kritikan yang tidak membangun akan membuat seseorang menjadi rendah diri. Untuk mengembangkan percaya diri, peranan orang lain di dalam memahami, memberi dukungan, dan memberikan saran yang dapat digunakan untuk memperbaiki diri sangat dibutuhkan.

Dalam kegiatan kelompok, dukungan dapat ditunjukkan dengan mau mendengarkan pendapat orang lain, dapat saling memotivasi, dan tidak saling menyalahkan. Dengan motivasi dan dukungan, seseorang dapat berkembang menjadi lebih kuat untuk berbuat lebih baik lagi dan penuh percaya diri.

#### 8) Upah dan hadiah

Upah dan hadiah merupakan suatu proses untuk mengembangkan rasa percaya diri agar menyenangkan dari suatu usaha yang telah dilakukan. Hadiah tidak harus berwujud barang. Dalam kegiatan kelompok, hadiah dapat ditunjukkan dengan memberi penghargaan dalam bentuk pujian yang disertai dengan saran-saran yang edukatif, serta anggota kelompok mengusahakan agar seseorang berbuat baik karena kesadarannya bukan karena ingin memperoleh penghargaan.

### **8. Cara Mengembangkan percaya diri melalui Bimbingan Kelompok**

Menurut Hakim (2005:136-147) ada beberapa cara mengembangkan percaya diri melalui bimbingan kelompok, diantaranya adalah sebagai berikut :

(1) Memupuk keberanian untuk bertanya, (2) Peran guru yang aktif bertanya pada siswa, (3) Melatih diskusi dan berdebat, (4) Mengerjakan soal di depan kelas, (5) Bersaing dalam mencapai prestasi belajar, (6) Aktif dalam kegiatan pertandingan olah raga, (7) Belajar berpidato, (8) Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, (9) Mengikuti kegiatan seni vokal (suara), (10) Penerapan disiplin yang konsisten, (11) Aktif dalam kegiatan bermain musik, (12) Ikut serta di dalam organisasi sekolah, (13) Menjadi ketua kelas, (14) Menjadi pemimpin upacara, (15) Ikut dalam kegiatan pencinta alam, (16) Memperluas pergaulan yang sehat.

Mengacu pada berbagai cara yang dapat digunakan untuk mengembangkan percaya diri siswa yang dapat dilihat dalam bimbingan kelompok yaitu keberanian untuk bertanya, penerapan disiplin yang konsisten serta memperluas pergaulan yang sehat. Dengan demikian bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa.

Berdasarkan beberapa pendapat sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan percaya diri dalam penelitian ini adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan.

## **2.1.2 Layanan Bimbingan Kelompok**

### **1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok**

Penjelasan teori tentang bimbingan kelompok dimulai dari pengertian bimbingan kelompok, tujuan layanan bimbingan kelompok, komponen bimbingan kelompok, jenis-jenis bimbingan kelompok, dan tahap-tahap bimbingan kelompok.

### **1) Pengertian Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok (Romlah, 2001:3). Sedangkan menurut Prayino (2005:61) bimbingan kelompok diartikan sebagai upaya untuk membimbing kelompok-kelompok siswa agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri. Bimbingan kelompok merupakan kegiatan untuk mencegah masalah-masalah perkembangan. Didalamnya terdapat informasi tentang pendidikan, karier, pribadi, dan sosial tidak menyentuh mata pelajaran dalam susunan akademik. Sebagaimana dinyatakan oleh Sukardi (2002:48) menjelaskan bahwa: Layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh bahan dari nara sumber tertentu (terutama guru pembimbing atau konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik individu sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat serta untuk mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan. Winkel (2004: 71) mengatakan bahwa “bimbingan adalah proses membantu orang perorang dalam memahami dirinya sendiri dan lingkungannya”, selanjutnya dinyatakan bahwa “kelompok berarti kumpulan dua orang atau lebih”.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah upaya pemberian bantuan kepada siswa, agar siswa lebih percaya diri. Melalui bimbingan kelompok siswa mendapatkan informasi yang berguna agar mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif.

## 2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Prayitno (2004:2) menjelaskan tujuan bimbingan kelompok sebagai berikut:

### 1) Tujuan Umum

Tujuan umum kegiatan bimbingan kelompok adalah untuk meningkatkan kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Dalam hal ini, siswa lebih ditingkatkan dalam bersosialisasi / berkomunikasi.

### 2) Tujuan Khusus

Secara khusus, bimbingan kelompok bertujuan untuk membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, sikap yang menunjang diwujudkan tingkah laku yang lebih efektif. Dalam hal ini kemampuan berkomunikasi, verbal maupun non verbal juga ditingkatkan. Sedangkan menurut Bennett (dalam Romlah, 2001:14-15) tujuan bimbingan kelompok yaitu:

- a. Memberikan kesempatan pada siswa belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.
- b. Tujuan ini dapat dicapai melalui kegiatan-kegiatan: (a) Mempelajari masalah hubungan antarpribadi yang terjadi dalam kelompok dalam kehidupan sekolah yang dapat mengubah perilaku individu dan kelompok dalam cara yang dapat diterima oleh masyarakat, (b) Mempelajari secara kelompok masalah pertumbuhan dan perkembangan siswa, belajar

menyesuaikan diri dalam kehidupan orang dewasa, dan menerapkan pola hidup yang sehat,(c) Mempelajari secara kelompok dan menerapkan metode pemahaman diri mengenai sikap, minat, kemampuan, kepribadian dan kecenderungan-kecenderungan sifat, dan penyesuaian pribadi serta sosial,(d) Bantuan untuk mengembangkan patokan-patokan nilai untuk membuat pilihan–pilihan dalam berbagai bidang kehidupan dan dalam mengembangkan filsafat hidup, (e) Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan: (a) Mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya, (b) Menghilangkan ketegangan emosi, menambah pengertian mengenai dinamika kepribadian, dan mengarahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan masalah tersebut dalam suasana yang pemisif, (c) Untuk mencapai tujuan bimbingan secara lebih ekonomis dan efektif daripada melalui kegiatan bimbingan individual,(d) Untuk melaksanakan layanan konseling individual secara lebih efektif. Secara singkat dapat dikatakan bahwa hal yang paling penting dalam kegiatan bimbingan kelompok adalah merupakan proses belajar baik bagi petugas bimbingan maupun bagi individu yang dibimbing. Bimbingan kelompok juga bertujuan untuk membantu individu menemukan jati dirinya, mengarahkan diri, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

### **3. Komponen Bimbingan Kelompok**

Prayitno (2004:4) menjelaskan bahwa dalam bimbingan kelompok berperan dalam dua pihak, yaitu pemimpin kelompok dan peserta atau anggota kelompok.

a. Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok (PK) adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Sebagaimana untuk jenis layanan konseling lainnya, konselor memiliki keterampilan khusus menyelenggarakan bimbingan kelompok. Secara khusus, PK diwajibkan menghidupkan dinamika kelompok di antara semua peserta seintensif mungkin yang mengarah kepada pencapaian tujuan-tujuan umum dan khusus bimbingan kelompok.

b. Anggota Kelompok

Tidak semua kumpulan orang atau individu dapat dijadikan anggota bimbingan kelompok. Untuk terselenggaranya bimbingan kelompok seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan sebagaimana tersebut di atas. Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok), dan homogenitas/heterogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok. Sebaiknya jumlah anggota kelompok tidak terlalu besar dan juga tidak terlalu kecil. Kekurang efektifan kelompok akan terasa jika jumlah anggota kelompok melebihi 10 orang.

#### **4. Jenis-Jenis Bimbingan Kelompok**

Menurut Prayitno (2005:25) dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok dikenal dua jenis, yaitu kelompok bebas dan kelompok tugas, adapun uraiannya sebagai berikut: (1) Topik tugas, yaitu topik yang secara langsung dikemukakan oleh pemimpin kelompok (guru pembimbing) dan ditugaskan kepada seluruh anggota kelompok untuk bersama-sama membahasnya, (2) Topik bebas, yaitu anggota secara bebas mengemukakan permasalahan yang dihadapi / yang sedang dirasakannya kemudian dibahas satu per satu.

#### **5. Pembentukan Kelompok**

Ada beberapa yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok sehingga ada kerjasama antara anggota kelompok, diantaranya sebagai berikut:

##### **a. Memilih Anggota Kelompok**

Pada pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, yang dilaksanakan adalah memilih anggota siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah, selain itu siswa juga harus mengetahui bahwa pembentukan kelompok adalah untuk kegiatan kelompok.

##### **b. Jumlah Peserta**

Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam proses kehidupan kelompok. Untuk keanggotaan dalam bimbingan kelompok yang ideal adalah enam orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah empat sampai delapan orang (Wibowo, 2005: 18). Dalam penelitian ini, peneliti menentukan besarnya anggota kelompok adalah (15) lima belas orang dalam satu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan alasan tidak terlalu besar dan tidak terlalu kecil.

##### **c. Frekuensi dan Lamanya Pertemuan**

Kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan pada siang hari setelah pulang sekolah dan di luar jam pelajaran sekolah. Dilaksanakan tiga kali seminggu, dan memungkinkan bisa ditambah atau dikurangi, frekuensi pertemuan tergantung tujuan kelompok.

d. Jangka Waktu

Pada penelitian ini, peneliti melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok kira-kira 8 (delapan) kali pertemuan. Dengan alasan bahwa tujuan bimbingan kelompok ini dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa. Di samping itu sebelumnya telah diadakan *pre-tes* untuk mengetahui sejauh mana tingkat percaya diri siswa.

e. Tempat Pertemuan

Kegiatan Bimbingan kelompok akan diselenggarakan di ruang kelas.

## **6. Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok**

Kegiatan bimbingan kelompok berlangsung dalam beberapa tahap. Prayitno (2005:40-60) mengemukakan bahwa ada empat tahap yang perlu dilalui dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Tahap-tahap itu dapat diuraikan sebagai berikut:

1) Tahap pembentukan

Tahap ini tahap pengenalan dan melibatkan anggota ke dalam kelompok dengan bertujuan agar anggota memahami maksud bimbingan kelompok. Pemahaman anggota kelompok memungkinkan anggota kelompok aktif berperan dalam kegiatan bimbingan kelompok yang selanjutnya dapat menumbuhkan minat pada diri mereka untuk mengikutinya. Pada tahap ini bertujuan untuk

menumbuhkan suasana saling mengenal, percaya, menerima, dan membantu teman-teman yang ada dalam kelompok.

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan kelompok, menjelaskan cara-cara dan asas-kegiatan kelompok, anggota kelompok saling memperkenalkan diri, dan melakukan permainan pengakraban.

## 2) Tahap peralihan

Tahap ini tahap transisi dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan. Dalam menjelaskan kegiatan apa yang akan dilaksanakan pemimpin kelompok dapat menegaskan jenis kegiatan bimbingan kelompok tugas atau bebas. Setelah jelas kegiatan apa yang harus dilakukan maka tidak akan muncul keragu-raguan atau belumsiapnya anggota dalam melaksanakan kegiatan dan manfaat yang diperoleh setiap anggota kelompok.

## 3) Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti dari kegiatan bimbingan kelompok dengan suasana yang ingin dicapai, yaitu terbahasanya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok dan terciptanya suasana untuk mengembangkan diri, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun menyangkut pendapat yang dikemukakan oleh kelompok.

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini untuk topik tugas adalah pemimpin kelompok mengemukakan suatu topik untuk dibahas dalam kelompok, kemudian terjadi tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas menyangkut topik yang dikemukakan pemimpin kelompok. Selanjutnya anggota membahas topik tersebut secara mendalam dan tuntas, serta

dilakukan kegiatan selingan bila diperlukan. Sedangkan untuk bimbingan kelompok topik bebas, kegiatan yang dilakukan adalah masing-masing anggota secara bebas mengemukakan topik bahasan, menetapkan topik yang akan dibahas terlebih dahulu, kemudian anggota membahas topik secara mendalam dan tuntas, serta diakhiri kegiatan selingan bila perlu.

#### 4) Tahap pengakhiran

Pada tahap ini terdapat dua kegiatan yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (*follow up*). Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan bimbingan kelompok dengan tujuan telah tuntasnya topik yang dibahas oleh kelompok tersebut. Dalam kegiatan kelompok berpusat pada pembahasan dan penjelasan tentang kemampuan anggota kelompok untuk menetapkan hal-hal yang telah diperoleh melalui layanan bimbingan kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut.

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, kemudian mengemukakan pesan dan harapan.

Berdasarkan beberapa pendapat sebelumnya maka disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah upaya pemberian bantuan kepada siswa dalam meningkatkan rasa percaya diri, melalui bimbingan kelompok siswa mendapat informasi yang berguna agar mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya dalam menunjang terbentuknya

perilaku yang lebih efektif. Bimbingan kelompok memiliki empat tahap yaitu tahap pembentukan (pengenalan), peralihan (transisi), kegiatan (inti), dan pengakhiran.

### **2.1.3 Hipotesis Penelitian**

Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh bimbingan kelompok terhadap percaya diri siswa pada kelas VII di MTs Al Ishlah Kota Gorontalo.