

FENOMENA KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA TINGKAT SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) SEBELUM PANDEMIC COVID-19

Ajeng Mayna Sari^a dan Agus Ria Kumara^b
Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan
Yogyakarta, Indonesia^{ab}
Ajeng1900001101@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Kepercayaan diri yang ada pada setiap individu menjadi salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam perkembangan seseorang. Kepercayaan diri dapat bertumbuh ketika seseorang mengalami proses belajar dalam hidupnya. Proses belajarnya pun tidak hanya di lingkungan sekolah saja namun dilingkungan keluarga hingga lingkungan masyarakat. Rasa percaya sendiri dapat muncul ketika seseorang memiliki keyakinan akan kemampuannya dalam mencapai tujuan dalam hidupnya menggunakan potensi-potensi yang ada pada dirinya sebagai sumber kekuatan. Penelitian ini tentu memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui fenomena kepercayaan diri yang terjadi pada peserta didik di jenjang sekolah menengah kejuruan (SMK) sebelum pandemic melanda negara Indonesia. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan salah satu jenis penelitian yaitu kualitatif dengan metode kajian literature atau *literature review*, dimana peneliti melakukan analisis untuk mendeskripsikan fenomena kepercayaan diri pada remaja di tingkat Sekolah Menengah Kejuruan atau SMK. Sumber pustaka yang digunakan dalam penulisan ini adalah dengan memahami berbagai jurnal dan juga prosiding. Dalam artikel ini dibahas terkait dengan adanya permasalahan rendahnya kepercayaan diri peserta didik di berbagai sekolah kejuruan yang ada di Indonesia yang disebabkan oleh beberapa faktor baik faktor internal maupun eksternal. Artinya ini memerlukan perhatian khusus dari berbagai pihak baik guru, konselor maupun orang tua untuk berkejasama agar peserta didik mampu berkembang secara optimal dengan versinya masing-masing. Harapannya hasil penelitian kajian literature ini dapat digunakan sebagai bekal untuk para konselor dalam memberikan bantuan berupa layanan bimbingan dan konseling sekolah.

Kata kunci: *Percaya Diri, Remaja SMK, Sebelum Pandemic Covid-19*

PENDAHULUAN

Pada dasarnya seorang individu merupakan makhluk sosial dimana ia akan hidup di dalam sebuah lingkungan yang membutuhkan satu sama lain. Terbentuknya kepribadian yang positif menjadi hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia salah satunya yaitu adalah kepercayaan diri. Tanda jika seseorang memiliki kepercayaan diri yang cukup ketika mereka yakin akan kemahiran mereka sendiri sehingga timbul sebuah harapan yang nyata. Namun ketika harapan itu tidak terealisasikan maka mereka akan tetap mampu mengambil hal positif dan menerimanya. Salah satu langkah dalam membangun sebuah kepercayaan diri yaitu dengan memahami dan meyakini bahwa kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri manusia akan terus mengiringi perjalanan kehidupan, namun kenyataannya masih banyak seseorang yang memiliki kepercayaan diri rendah terutama yang dialami oleh para peserta didik.

Manusia dalam kehidupannya pada hakikatnya memang memerlukan pendidikan baik secara formal maupun non formal. Kehidupan seseorang dimasa yang akan datang dipengaruhi oleh apa yang didapatkan termasuk dalam hal mendapatkan pendidikan yang layak. Sehingga didalam sebuah instansi pendidikan memiliki tujuan tertentu salah satunya dapat mengembangkan potensi yang ada pada peserta didik. Menurut UU Nomor 20 tahun 2003 pada pasal 3 tujuan pendidikan yaitu upaya memanifestasikan situasi proses belajar dan mengajar agar peserta didik mampu secara aktif mengembangkan apa yang ada didalam dirinya sesuai dengan potensi yang ada untuk menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggungjawab. Maka pentingnya kurikulum dalam pelaksanaan sistem pendidikan di Indonesia sebagai salah satu komponen pendukung ketercapaian tujuan pendidikan. (Pratiwi & Laksmiwati, 2016)

Perkembangan demi perkembangan selalu terjadi seiring berjalannya perubahan waktu termasuk kurikulum yang ada di Indonesia mengalami berbagai pengembangan. Perubahan yang dilakukan tetap mengarah pada standar nasional pendidikan yang berguna untuk merealisasikan tujuan-tujuan pendidikan. Saat itu kurikulum yang digunakan adalah kurikulum 2013 biasa disingkat sebagai K13. Dalam K13 menitikberatkan pada peran siswa yang lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran sehingga peran guru disini hanya sebagai fasilitator. Perubahan demi yang terjadi pada kurikulum pendidikan di Indonesia yang menjadi K13 tentu disesuaikan dengan berbagai tujuan pendidikan yaitu untuk mengembangkan potensi yang ada pada peserta didik

secara aktif melalui perwujudan suasana belajar dan proses pembelajaran. Terapan K13 ini serentak dilakukan untuk semua jenjang pendidikan dari sabang sampai merauke, termasuk pada jenjang pendidikan sekolah menengah kejuruan atau SMK. Ciri khas yang membuat peserta didik sekolah menengah kejuruan menjadi hal yang menonjol pada adalah peserta didik SMK ada remaja yang memasuki usia 15 sampai dengan 18 tahun (Santrock dalam (Pratiwi & Laksmiwati, 2016)

Peserta didik yang duduk dibangku Sekolah Menengah Kejuruan adalah siswa remaja dengan rentang usia 15 sampai dengan 18 tahun, pada usia inilah masa peralihan terjadi dari masa kanak-kanak menuju masa bertanggung jawab. Perubahan tersebut tentu akan mempengaruhi perilaku individu sehingga aspek kepercayaan diri lah yang dapat memberikan pengaruh terhadap pembentukan kepribadian siswa. Karena nantinya akan mempengaruhi setiap proses belajarnya baik dalam lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat ataupun lingkungan dimana ia berada (Suryani, 2019).

Kepercayaan diri yang dimiliki oleh peserta didik tentu menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangannya di sekolah. Segala kegiatan atau aktifitas yang dilakukan oleh peserta didik mengharuskan untuk memiliki sebuah modal percaya diri. Beberapa contoh aktifitas yang memerlukan kepercayaan diri adalah menyampaikan pendapat ataupun gagasan saat berdiskusi maupun dilakukan di depan umum, bertanya kepada guru ketika ada suatu hal yang sulit untuk di mengerti dan lain sebagainya. Jika peserta didik tidak menampilkan kepercayaan dirinya maka hal pada aktifitas tersebut maka akan berpengaruh terhadap prestasi baik dibidang akademik maupun non akademik. (Prasetiawan & Saputra, 2018)

Kepercayaan diri memiliki definisi pada beberapa ahli. Al Uqshari (2005) menyampaikan gagasannya bahwa percaya diri merupakan salah satu kiat dalam menuju kesuksesan hidup seseorang. Sedangkan menurut Hakim (2002:6) adalah perasaan yang berkaitan dengan kepercayaan akan kemampuan diri sendiri secara layak dan menyadari kemampuan tersebut sehingga dapat dimanfaatkan secara tepat (Tambusai, 2021). Berdasarkan hal tersebut kepercayaan diri mendorong individu pada kemampuan untuk mengatasi sebuah tantangan baru yang mungkin berada pada posisi yang sulit, melewati hambatan yang ada dan menyelesaikan hal tersebut sebagai pijakan menuju kesuksesan. Hal tersebut yang akan memberikan pengaruh positif pada capaian belajar peserta didik di sekolah.

Beberapa hasil penelitian terkait dengan kepercayaan diri yaitu seperti hasil penelitian yang menunjukkan bahwa di tingkat SMK masih memiliki permasalahan rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh peserta didik. Penelitian itu menunjukkan bahwa 6,72% siswa memiliki percaya diri kategori sangat tinggi, 23,04% siswa memiliki percaya diri kategori tinggi, 33,6% siswa memiliki percaya diri kategori sedang, 21,12% siswa memiliki percaya diri kategori rendah, dan 7,68% siswa memiliki percaya diri kategori sangat rendah (Prasetiawan & Saputra, 2018). Penelitian lain di SMK Negeri 1 Bandung menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki kepercayaan diri kategori rendah berjumlah 19 siswa, kategori sedang berjumlah 12 dan kategori tinggi berjumlah 5 siswa (Suryani, 2019).

Berdasarkan kondisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa setiap sekolah pasti memiliki permasalahan yang berkaitan dengan krisis kepercayaan diri pada peserta didik. Sikap tidak percaya diri yang dimiliki oleh peserta didik tidak muncul begitu saja. Tentu ada faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya kepercayaan diri baik ditinjau dari faktor internal maupun faktor eksternal. Kepercayaan diri yang dimiliki oleh seseorang bukan bawaan sejak lahir atau keturunan tetapi hal tersebut merupakan hasil dari proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar melalui interaksi dengan lingkungannya. Seseorang sering merespon berbagai rangsangan dari kejadian dari luar kemudian kita menanggapi. Jika tanggapan ketika muncul dalam bentuk negatif maka munculah pandangan yang negative alias tidak menyenangkan sehingga akan muncul sikap untuk menghindari hal tersebut.

Kemudian Santrock (2003: 338) juga menyampaikan gagasannya yaitu pola hubungan dengan orang tua dan juga teman sebaya memberikan dampak pada kepercayaan diri seseorang yang mana itu berasal dari sumber dukungan sosial. Pemberian kasih dan sayang, perhatian, atmosfer yang harmonis dan kebebasan yang diberikan oleh orang tuakepada individu untuk mencurahkan dan berekspresi dalam batas wajar yang ditelah ditentukan akan membangun kepercayaan diri. Begitu pula pola hubungan dengan teman sebaya yang positif dapat tercipta melalui dukungan yang diberikan oleh individu ketika melakukan sesuatu. Semakin banyaknya aktivitas sosial yang dilakukan oleh setiap individu maka pengetahuan sosialnya juga luas sehingga kompetensi dalam bersosial dan rasa percaya diri akan meningkat seiring berjalannya waktu. (Handayani, 2019)

Rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh peserta didik akan berdampak negatif yang dilihat dari dua hal. Hal pertama berdampak pada akademik dan hal kedua berdampak pada non

akademik. Dampak akademik berkaitan dengan prestasi akademik dan motivasi berprestasi. Ketika seorang peserta didik memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi maka akan sejalan dengan prestasi akademiknya yang mencapai tingkat kepuasan. Namun sebaliknya, ketika seorang individu memiliki kepercayaan diri yang rendah maka prestasi akademiknya cenderung rendah (Tavani & Losh, 2003). Kemudian dampak non akademik salah satunya adalah kecemasan dalam berkomunikasi secara interpersonal dan berbicara di depan umum mengalami peningkatan. Rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh seseorang pasti semakin cemas seseorang dalam berbicara di depan umum. Berbanding terbalik jika terjadi pada seseorang yang memiliki rasa percaya tinggi maka berbicara di depan umum tidak akan membuatnya mengalami kecemasan. (Sri Wahyuni, 2014).

Fakta-fakta yang sudah dijabarkan tersebut ditarik kesimpulan bahwa rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh peserta didik merupakan masalah yang cukup serius bagi peserta didik di Indonesia khususnya pada jenjang pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan atau SMK. Kebanyakan sekolah kejuruan ternyata memiliki permasalahan rendahnya kepercayaan diri pada peserta didik dan belum mendapatkan perhatian khusus. Padahal perhatian yang serius diperlukan untuk mengurangi rendahnya kepercayaan diri pada peserta didik agar perkembangannya dapat di capai secara optimal. Perhatian khusus ini perlu diberikan oleh berbagai pihak-pihak yang bertanggung jawab. Dalam kasus pada sekolah menengah kejuruan tentu pihak yang bertanggung jawab dalam menanganinya adalah guru dan konselor. Para guru dan konselor sekolah dapat saling berkolaborasi satu sama lain untuk mengatasi permasalahan ini, terlebih kepada konselor perlu adanya respon berupa upaya apa yang dapat dilakukan untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling, seperti pendekatan dan teknik tertentu yang dapat digunakan untuk mengurangi percaya diri pada peserta didik. Namun guru dan konselor juga tidak akan dapat melaksanakan tanggung jawab ini tanpa dukungan dari para orang tua peserta didik. Orang tua sendiri diperlukan dukungannya dalam ikut serta mendidik anak-anaknya pada saat di rumah, diarahkan pada hal yang positif sehingga anak tidak mengalami kepercayaan diri yang rendah. (Prasetiawan & Saputra, 2018)

Berdasarkan elaborasi di atas, peneliti tergerak untuk melakukan penelitian yang dikaji lebih dalam mengenai fenomena kepercayaan diri yang khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan atau SMK. Topik yang akan penulis sajikan dalam pembahasan merupakan kumpulan dari hasil studi literature yang telah dilakukan. Perlu menjadi catatan bahwa kondisi

yang terjadi di sekolah yang menjadi lokasi penelitian penulis bisa saja tidak berlaku di tempat atau lokasi yang berbeda. Harapannya, dengan topik yang penulis angkat ini dapat memberikan sudut pandang yang berbeda dan bagaimana menyikapinya.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian literature atau *literature review*, dimana peneliti melakukan analisis untuk mendeskripsikan fenomena kepercayaan diri pada remaja di tingkat Sekolah Menengah Kejuruan atau SMK. Kajian literature merupakan sebuah rangkaian kegiatan yang memiliki hubungan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian. Sumber pustaka yang digunakan dalam penulisan ini adalah dengan memahami berbagai jurnal dan juga prosiding. Kajian literature dilakukan dengan tujuan mencari dasar pijakan agar peneliti memperoleh dan membentuk landasan teori, kerangka berpikir, dan juga menentukan dugaan sementara atau biasa disebut sebagai hipotesis penelitian dengan cara mengelompokkan, mengalokasikan, mengorganisasikan, dan menggunakan variasi pustaka yang sesuai dengan bidangnya. Proses pencarian jurnal menggunakan bahasa Indonesia dengan kata kunci kepercayaan diri tingkat SMK. Tahun penerbitan jurnal atau prosiding yang digunakan memiliki rentang waktu 10 tahun yaitu dari tahun 2012 hingga 2022. Kata kunci lain yang digunakan dalam pencarian yaitu profil kepercayaan diri, kepercayaan diri dalam berkomunikasi, pengaruh bimbingan kelompok dengan kepercayaan diri dan lain sebagainya. Dalam artikel ini memperlihatkan bagaimana fenomena kepercayaan diri yang ada di jenjang pendidikan khususnya jenjang sekolah menengah kejuruan (SMK)

PEMBAHASAN

Kepercayaan diri

Kepercayaan diri menjadi sebuah bekal yang penting bagi kehidupan seorang individu, karena seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi dapat mempengaruhi kesuksesan dalam hidupnya. Tidak hanya dapat mempengaruhi dari segi kesuksesan individu tersebut, namun akan mempengaruhi individu dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya saja dalam berinteraksi dengan individu lain yang membutuhkan kemampuan komunikasi yang baik juga kepercayaan diri yang tinggi. Menurut Rohayati (2011:30) kepercayaan diri merupakan salah satu elemen pada diri manusia dalam kehidupan yang juga harus dibangkitkan oleh peserta didik agar mereka mampu

menjadi manusia yang memonitori dirinya sendiri dengan segala kemampuannya, sehingga peserta didik mendapatkan kesiapan dalam mengatur tujuan dan sasaran pribadi dengan jelas dan merasa mampu dalam menuntun perilaku menuju sebuah kesuksesan. Arti singkatkan perkembangan yang optimal tidak hanya menjadi sebuah harapan namun dapat terealisasikan dalam kehidupan nyata. Lauster (2008:42) juga menyampaikan gagasannya terkait dengan kepercayaan diri yaitu munculnya perbuatan seseorang dengan dasar keyakinan atas kemampuan diri yang dimilikinya maka dalam bertindakpun orang itu tidak mengalami kekhawatiran yang berujung kecemasan, memiliki kebebasan untuk melakukan segala hal yang setara dengan ambisi dan rasa tanggung jawab atas perbuatannya, memegang teguh sikap sopan dan santun dalam berkomunikasi dengan orang juga memiliki motivasi dalam rangka mencapai prestasi serta memahami diri sendiri akan kekurangan dan kelebihan. (Oktariani et al., 2017)

Sejalan dengan pendapat sebelumnya, jika menurut Widjaja (2016:51), beliau mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang dimiliki oleh seseorang sebagai fungsi untuk memanifestasikan potensi-potensi yang sudah dimilikinya. Sedangkan menurut Malahayati (2010) menjelaskan kepercayaan diri adalah “sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya”. Berdasarkan pendapat Rohayati tersebut dapat di uraikan bahwa yang dimaksud dengan kepercayaan diri adalah kemampuan yang harus di tumbuh kembangkan pada diri peserta didik agar memiliki kemampuan mengontrol dirinya dan lebih mampu mengarahkan perilaku menuju keberhasilan terutama pada saat proses pembelajaran yang nantinya akan memberikan dampak pada perkembangan yang optimal. (Oktariani et al., 2017)

Sedangkan Lauster dalam (Oktariani et al., 2017) berpendapat bahwa pengertian kepercayaan diri adalah sebuah sikap yang memiliki keyakinan akan adanya kemampuan diri sehingga peserta didik akan bertindak sesuai dengan keinginanannya atau bebas pada hal-hal yang positif dengan mengedepankan tanggung jawab dan dorongan dalam meraih prestasi. Pendapat itu juga sejalan dengan pendapat Widjaja bahwa pengertian kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang dimiliki oleh peserta didik yang berfungsi menunjukan segala potensi dirinya. Sedangkan Fatimah menyampaikan gagasannya yaitu pengertian kepercayaan diri merupakan sikap individu untuk meningkatkan penilaian positif terhadap diri dan lingkungan dimana

seseorang itu berada dalam situasi yang menghadap dirinya. Berdasarkan berbagai pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang menjadi penting dimiliki oleh setiap individu karena menjadi bekal untuk kehidupan. Bentuknya yaitu sikap-sikap yang positif yang apabila setiap individu mempunyai kepercayaan diri secara utuh akan memberikan dampak positif pada kesehariannya, seperti memiliki kemampuan untuk menggapai tujuan yang sudah ditentukan dalam hidupnya dan mampu menuntun dirinya sendiri melalui perilaku yang positif menuju kesuksesan baik sukses di kehidupan pribadi dan sukses mencapai prestasi. Sehingga perkembangan individu pun dapat dicapai secara optimal.

Kurangnya kepercayaan diri pada peserta didik terkadang muncul begitu saja ketika akan melakukan sesuatu atau ketika orang lain meminta peserta didik untuk melakukan hal tersebut. Sehingga menyebabkan peserta didik tidak menunjukkan kemampuannya secara optimal, alhasil tidak sesuai dengan harapan. Contohnya ketika peserta didik diminta untuk maju kedepan secara tiba-tiba, bisa jadi ia cemas sehingga timbul rasa tidak percaya diri dalam menunjukkan kemampuannya. Maka disini perlu bagi peserta didik untuk mengembangkan rasa percaya diri itu melalui berbagai proses. Proses pengenalan diri secara fisik dapat diawali terlebih dahulu, kemudian pengenalan terhadap emosinya, potensi dirinya dan pengenalan diri secara mental baik dalam bentuk kelemahan maupun kelebihan yang ia miliki. Segala proses itu diperlukan karena berkaitan dengan penerimaan diri. Ketika individu memahami akan apa yang dimiliki maka dapat menerima dirinya, namun sebaliknya ketika individu tidak mampu menerima dirinya sendiri akan timbul rasa percaya pada dirinya sendiri yang rendah dan timbul kekecewaan (Larassati et al., 2017)

Timbulnya rasa percaya diri juga tidak muncul begitu saja atau datang karena berasal dari keturunan, namun karena berbagai proses belajar. Proses belajar di lingkungan sekolah, proses belajar di lingkungan rumah atau masyarakat hingga di lingkungan pertemanan. Pada saat disekolah proses belajar peserta didik akan bersinggungan melalui interaksi antar teman-temannya bahkan guru-gurunya. Namun lebih sering berinteraksi dengan teman-temannya. Suasana ini bisa jadi membuat siswa memperoleh informasi mengenai dirinya sendiri. Semakin banyaknya interaksi peserta didik dengan teman-temannya maka akan semakin baik dalam mengetahui tentang dirinya.

Ciri-Ciri Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri yang tinggi sangat membantu individu dalam segala aktivitasnya, baik aktivitas pada saat di sekolah maupun di lingkungan tempat ia berada. Perilaku gugup ketika diminta untuk maju kedepan atau berbicara di didepan biasanya dapat dilihat dari bagaimana sikap yang ditunjukkan. Contohnya seperti cara berdirinya, suara yang bergetar dan lain sebagainya. Maka dari itu ketika seseorang memiliki kepercayaan diri, akan ada suatu khas yang menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Menurut Hakim dalam (Manoma, 2019) mengemukakan ciri-ciri tertentu yang biasanya ditunjukkan dari individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi yaitu sebagai berikut:

- a. Memiliki sikap yang selalu tenang pada saat mengerjakan segala sesuatunya.
- b. Memiliki potensi dan kemampuan diri yang mencukupi.
- c. Memiliki kemampuan untuk menetralkan kondisi yang tegang dalam berbagai situasi.
- d. Memiliki kemampuan dalam penyesuaian diri dan cara komunikasi dengan baik dalam berbagai kondisi
- e. Memiliki kondisi yang prima, baik secara fisik maupun mental sebagai penunjang dalam penampilannya.
- f. Memiliki sebuah keahlian atau keterampilan yang dapat menunjang bagi kehidupannya
- g. Kemampuan berkomunikasi yang baik tentu akan berpengaruh pada kemampuan bersosialisasi yang baik pula.
- h. Memiliki kemampuan untuk bereaksi secara positif dalam menghadapi suatu masalah. Misalnya saja ketika ada masalah, mengambil makna positif. Beratnya masalah hidup yang disikapi dengan makna positif justru akan memperkuat rasa percaya diri

Sama halnya menurut Fatimah (2006:152) dalam (Oktariani et al., 2017) ciri-ciri seseorang memiliki kepercayaan diri yaitu sebagai berikut:

- a. Memiliki kepercayaan terhadap kemampuan/kekuatan atau kompetensi diri sendiri sehingga sebuah sanjungan, pengakuan, penerimaan ataupun penghormatan dari orang lain dirasa tidak dibutuhkan
- b. Sikap menyesuaikan secara terpaksa demi diterima dalam sebuah kelompok atau perorangan tidak ditampilkan

- c. Memiliki hati yang mantap untuk menghadapi sebuah perlawanan dari orang lain sehingga menjadi diri sendiri dengan mantap dan berani
- d. Memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri secara positif sehingga tidak mudah terpancing emosi dan menampilkan reaksi negatif
- e. Mempunyai internal locus of control yang artinya adalah sebuah pandangan tentang kesuksesan maupun kegagalan merupakan hasil yang diupayakan oleh diri sendiri sehingga tidak mudah takluk pada nasib atau keadaan serta tidak mudah bertumpu pada bantuan orang lain
- f. Memiliki sudut pandang positif pada diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya termasuk lingkungan.
- g. Mempunyai pijakan dalam sebuah harapan yang nyata terhadap diri sendiri sehingga jika nantinya pijakan tersebut tidak terealisasi memiliki kemampuan untuk melihat sisi positif dan hal baik dari dirinya atas situasi yang terjadi.

Sedangkan Syah (2012:132) dalam (Oktariani et al., 2017) menyampaikan gagasannya bahwa ciri-ciri kepercayaan diri sebagai berikut:

- a. Mempunyai keyakinan pada kemampuan yang ada pada diri sendiri. Arti singkatnya jika seseorang memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka dirinya merasa mampu untuk melakukan segala hal dan mampu menghadapi permasalahan yang akan datang
- b. Memiliki sikap yang damai, berpengharapan atau optimis dan kemandirian
- c. Memiliki sikap pantang menyerah dalam segala hal sehingga mencoba hal barupun menjadi tertantang dan selalu berpikir positif
- d. Memiliki rasa kecintaan terhadap diri sendiri sehingga menghargai diri sendiri baik kelebihan maupun kekurangan menjadi mudah.
- e. Menyukai interaksi sosial khususnya berkomunikasi dan memiliki jiwa yang bertanggung jawab

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kepercayaan diri menitik beratkan pada sikap-sikap positif yang dimiliki oleh setiap individu. Seperti ketika sedang dihadapi oleh suatu masalah tertentu, dapat memaknainya secara positif. Tidak hanya itu, individu yang percaya diri juga akan menerima dirinya sendiri secara sadar dan bertanggung jawab baik dari kelemahan maupun kelebihan sehingga potensi-potensi yang dimiliki dapat dijadikan sebagai

kekuatan untuk menghadapi segala sesuatu di kehidupannya. Individu yang memiliki kepercayaan diri juga akan memiliki kemampuan bersosialisasi yang baik melalui cara berkomunikasi yang baik pula. Sehingga cara pandang dalam menghadapi beratnya kehidupan menjadi luas dan mampu untuk dihadapi. (Rubio, 2013)

Individu yang kurang percaya diri cenderung tidak menampakkan ciri-ciri yang disebutkan diatas, justru sebaliknya. Biasanya individu menunjukkan perilaku seperti memiliki keraguan dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya, tidak berani berbicara baik dalam forum yang kecil maupun forum yang besar, menarik diri dalam lingkungan tertentu dan cenderung mengabaikan atau menghindari situasi yang berkaitan dengan komunikasi dengan individu lain, dan juga tidak banyak terlibat dalam suatu kelompok. (Fitri et al., 2018)

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri tidak muncul begitu saja atau muncul karena adanya campur tangan dari keturunan baik dari ibu maupun ayah. Tetapi kepercayaan diri muncul akibat berbagai proses, yang tentu dalam proses itu ada kaitannya dengan faktor yang mempengaruhi tumbuhnya kepercayaan diri pada individu. Faktor-faktor yang mempengaruhi berasal dari internal maupun eksternal individu, norma atau aturan yang berlaku, pengalaman keluarga, tradisi atau kebiasaan, lingkungan sosial atau kelompok sosial dimana individu tersebut tinggal. Hal ini dijabarkan, menurut Lauster (2003) dalam (Yanti, 2017) kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu:

a. Kondisi fisik

Setiap orang mengalami perubahan demi perubahan yang terjadi dalam kehidupannya termasuk pada kondisi fisik pada seseorang yang ternyata juga memiliki otoritas terhadap kepercayaan diri. Anchok dalam (Yanti, 2017) mengatakan kondisi fisik pada seseorang menjadi penyebab yang utama rendahnya harga diri dan juga kepercayaan diri yang ada pada seseorang. Terkadang kondisi fisik yang bertransformasi pada seseorang ada yang tidak sesuai dengan keinginan dan harapan sehingga inilah yang akan memunculkan sebuah gagasan atau gambaran perubahan fisiklah yang cukup berpengaruh. Penampilan fisik ini memiliki keeratan hubungannya dengan gambaran dan persepsi individu terhadap kondisi fisik yang dilihat dari luar dan bentuk tubuhnya seperti: muka, perut, pinggang, betis, bahu, lengan tangannya dan lain sebagainya.

b. Cita-cita

Seseorang yang memiliki angan-angan atau cita-cita akan memiliki kepercayaan diri karena kekurangan yang ada pada diri sendiri tidak perlu di umbar dengan cita-cita yang terlalu berlebihan. Justru menjadikan kelebihan yang ada pada dirinya sendiri untuk menggapai cita-cita.

c. Pengalaman hidup

Lauster (1997) menyampaikan gagasannya bahwa pengalaman hidup akan melahirkan sebuah kepercayaan diri. Pengalaman yang berkaitan dengan kekecewaan entah dikecewakan atau mengecewakan adalah kejadian yang paling sering menjadi akar muncul rasa rendah diri yang mengakibatkan kepercayaan diri yang rendah. Jika pada dasarnya individu memiliki rasa yang tidak memiliki ketenangan yang berdampak pada rasa aman, merasa sedikit mendapatkan kasih sayang dan perhatian. Namun ketika individu memiliki kepribadian yang positif dan dapat memaknai segala pengalaman secara positif justru membuat mental semakin kuat dan berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri

Kemudian Hakim (2002) juga mengemukakan gagasannya bahwa banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri antara lain:

a. Lingkungan keluarga

Terbentuknya rasa percaya diri pada seseorang dipengaruhi oleh kondisi lingkungan. Diperkuat oleh gagasan yang disampaikan oleh Gunarsa (2009) bahwa lingkungan keluarga merupakan “lingkungan pertama yang mula-mula memberikan pengaruh yang mendalam bagi anak”. Berarti lingkungan keluarga lah yang menjadi pendidikan pertama dan utama bagi individu sejak ia di dalam kandungan. Anggota keluarga mencakup ayah, ibu dan kakak atau adiknya, individu akan mendapatkan segala kemampuan dasar, baik intelektual maupun sosial.

Hal tersebut juga sejalan dengan pendapat Hasbullah (2008) bahwa keluarga menjadi lingkungan yang utama dan pertama bagi sang anak sehingga didikan, arahan dan bimbingan yang diperoleh anak menjadi tugas bagi anggota keluarga. Lalu dapat dikatakan sebagai lingkungan yang utama karena sebagian besar dari kehidupan anak akan dihabiskan saat di dalam keluarga. Sehingga dukungan dari keluarga terkait dengan perkembangan anak juga menjadi hal yang perlu diperhatikan, karena dalam kondisi apapun individu akan membutuhkan *support system* dari keluarga yang tentu akan berpengaruh pada tingkat kepercayaan dirinya.

b. Pendidikan formal

Proses belajar di suatu lingkungan yang kedua adalah sekolah karena sekolah dalam rangka menimba ilmu memiliki peran yang sama pentingnya bagi individu setelah adanya pendidikan yang ada didalam keluarga. Kesempatan yang diberikan oleh sekolah dengan cara pemberian ruang pada individu untuk mengeksplorasi rasa percaya dirinya di hadapan teman sebaya dengan mempertimbangkan segala potensi yang dimiliki. Berbagai kegiatan yang ada disekolah juga dipergunakan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki di setiap individu. Potensi yang tadinya belum di sadari maka akan disadari dan harapannya berkembang secara optimal. Contoh dalam penelitian ini adalah pelaksanaan pendidikan formal pada jenjang sekolah menengah kejuruan (SMK) baik itu negeri maupun swasta yang sudah diakui oleh pemerintah.

c. Pendidikan non formal

Tuhan yang maha esa sudah menciptakan manusia dengan sebaik mungkin sehingga memiliki sebuah kelebihan tertentu yang dapat di asah menjadi bekal untuk menjadi seseorang yang penuh dengan rasa percaya diri. Kelebihan tertentu ini juga perlu disadari oleh individu tersebut dan bisa menerima segala hal yang menjadi kelebihan dirinya. Kepercayaan diri pada seseorang yang memiliki kelebihan tertentu akan menampakkan kegaguman dari orang sekitar. Perlunya mengasah kemampuan atau keterampilan dalam bidang tertentu bisa didapatkan melalui pendidikan non formal. Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Pendidikan kesetaraan Paket A, Paket B dan Paket C, Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) dll, Pendidikan nonformal lain yang digunakan sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan peserta didik antara lain: lembaga kursus, lembaga pelatihan, kelompok belajar, majelis taklim, sanggar, dan lain sebagainya adalah contoh-contoh dari pelaksanaan pendidikan nonformal yang dapat diikuti.

d. Kondisi fisik

Kondisi fisik berkaitan erat dengan keadaan tubuh bagian luar yang mana dapat di pandang oleh orang lain, berkaitan dengan daya tahan, *power*, dan kegesitan. Sedangkan dalam arti luas ketiga faktor di atas ditambah dengan faktor kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi. Menurut Clara (1993), perkembangan kerpercayaan diri pada individu dapat dibantu dengan adanya pandangan yang positif terhadap keadaan fisik seseorang dari dalam diri maupun orang lain yang memberikan sanjungan.

Kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dibagi menjadi dua golongan faktor yaitu faktor internal dan juga faktor eksternal. Hal ini dijelaskan oleh Ghufron (2010;24-27) dalam (Junaida, 2016) yaitu sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Faktor-faktor internal berasal dari dalam individu yang meliputi:

1. Konsep diri

Permulaan terbentuknya kepercayaan diri berasal dari perkembangan konsep diri yang ada melalui suatu pergaulan atau kelompok dimana individu tersebut berada. Konsep diri adalah suatu spekulasi tentang dirinya sendiri (Centi, 1995). Individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi tentu akan memiliki konsep diri yang baik, namun sebaliknya ketika individu memiliki rasa rendah diri cenderung konsep dirinya ke arah yang negative.

2. Harga diri

Harga diri berkaitan dengan persepsi nilai yang diberlakukan kepada diri sendiri. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi akan mampu menilai pribadi secara benar dan rasional sehingga mudah untuk menjalin hubungan dengan orang lain. Sehingga individu ini lebih melihat sisi diri sendiri sebagai individu yang meraih keberhasilan karena mampu dengan ringan menerima kehadiran orang lain maka tentu ia juga mudah untuk menerima dirinya sendiri.

3. Kondisi fisik

Perubahan yang terjadi pada fisik seseorang akan memberikan pengaruh terhadap rasa percaya diri karena kondisi fisik ini dapat dilihat oleh orang lain sehingga menjadi faktor utama yang menyebabkan seseorang menjadi rendah diri. Apalagi jika individu menganggap kondisi fisiknya tidak cukup prima dalam melakukan sesuatu, maka hal tersebut dapat menyebabkan rasa rendah diri.

4. Pengalaman hidup

Pengalaman hidup ini biasanya lebih banyak pengalaman yang mengecewakan yang terkadang membuat individu menjadi rendah diri.

b. Faktor eksternal

Faktor-faktor eksternal meliputi:

1. Pendidikan

Proses belajar berkaitan erat dengan pendidikan yang dilakukan oleh individu sehingga pasti akan memberikan pengaruh pada kepercayaan diri. Terdapat dua kategori tingkat pendidikan yaitu rendah dan tinggi. Tingkat pendidikan yang rendah akan membuat individu merasa dibawah kekuasaan tentang kepintaran orang lain, berbanding terbalik dengan individu yang pendidikannya lebih tinggi condong akan menjadi pribadi yang mandiri dan tidak mudah bergantung pada orang lain. Tentunya rasa percaya diri yang dimiliki individu memiliki kekuatan dalam memenuhi kehidupannya dengan memperhatikan situasi dan sudut pandang yang nyata.

2. Lingkungan

Lingkungan disini dimaksudkan pada berbagai kondisi lingkungan dimana tempat individu tersebut berada, baik di lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat. Pemberian dukungan yang cukup baik akan memberikan rasa kenyamanan bagi individu sehingga rasapercaya diri pun dapat terbentuk dengan baik. Salah satu contohnya adalah pola komunikasi yang baik antara anggota keluarga akan berdampak pada penerimaan diri yang baik sehingga kepercayaan diripun akan berkembang secara positif juga.

Berdasarkan elaborasi di atas mendapatkan sebuah kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri dibagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan juga faktor eksternal. Faktor internal sendiri meliputi kondisi fisik, cita-cita, konsep diri, harga diri dan pengalaman hidup. Kemudian faktor eksternal yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu faktor pendidikan baik pendidikan formal maupun non formal dan juga faktor lingkungan yang terdiri dari lingkungan keluarga, sekolah maupun lingkungan masyarakat.

Remaja SMK yang sudah memiliki sikap optimis tentu saja memiliki keyakinan diri untuk menyelesaikan segala sesuatu yang sedang ia hadapi. Berbeda dengan individu yang tidak memiliki sikap optimis justru mengalami kerpercayaan diri yang rendah. Beberapa halnya terkait dengan kondisi fisik yang tidak sesuai dengan keinginannya, terlalu gemuk, terlalu tinggi, pendek, bahkan ada yang merasa dirinya ini kurang menarik. Hal ini juga berkaitan dengan harga diri, individu tersebut tidak dapat menghargai dirinya sendiri dengan menunjukkan rendahnya penerimaan diri. Padahal semakin individu kehilangan kepercayaan yang ada pada dirinya maka akan sulit untuk memutuskan segala hal yang terbaik dalam hidupnya terutama dalam proses belajar. (Fitri et al., 2018)

Masa remaja tingkat SMK dapat dikatakan penuh dengan gejolak dan rintangan karena pada saat inilah para peserta didik mencari jati diri yang sebenarnya. Jati diri disini dapat dikatakan sebagai sebuah karakter sehingga pencarian jati diri ini berkaitan dengan karakter seperti apa yang mereka inginkan. Dan tentu dalam perubahan-perubahan yang terjadi selama perjalanan kehidupan akan membawa dampak yang positif dan negative (Krisphianti et al., 2021). Umumnya sekolah tingkat SMK di dominasi oleh kelompok tertentu berdasarkan jenis kelamin, baik laki-laki maupun perempuan. Salah satu contohnya adalah penelitian yang dilakukan oleh seorang peneliti di SMK Penerbangan Angkasa Arsdya Garini (AAG) Adisucipto Yogyakarta, menurut salah seorang guru BK 70% mengalami krisis kepercayaan diri yang disebabkan oleh penampilan postur tubuh dan juga latar belakang kebudayaan. (Kamaruddin, 2019)

Artinya sangat diperlukan perhatian dalam mengatasi permasalahan ini dari berbagai pihak yang dapat bertanggung jawab seperti orang tua, guru dan konselor. Terjalannya kerjasama akan peran dan tugas sebagai makhluk sosial akan membantu terciptanya suasana yang harmonis aman dan bahagia. Namun alangkah lebih baiknya kita sebagai salah satu dari pihak tersebut mempertimbangan penyebab dari ketidak percayaan diri yang terjadi pada individu berdasarkan ciri dan juga faktor yang mempengaruhi. Karena hal tersebut akan menjadi tolak ukur upaya apa yang bisa lakukan untuk mengurangi tingkat kepercayaan diri rendah. Contohnya jika konselor mengupayakan apa yang harus diberikan dalam layanan bimbingan dan konseling, dapat memberikan layanan tersebut dengan menggunakan pendekatan dan teknik tertentu.

Kesimpulan

Penelitian diatas telah memberikan pandangan bahwa permasalahan kepercayaan diri yang rendah pada peserta didik khususnya peserta didik tingkat sekolah menengah kejuruan (SMK) selalu ada pada setiap sekolah di berbagai wilayah yang ada di Indonesia. Kepercayaan diri yang rendah di sekolah memiliki berbagai dampak baik dampak akademik dan juga non akademik. Dampak akademik akan menurunkan kualitas prestasi akademi dan dampak non akademik akan berpengaruh pada bagaimana individu tersebut bersosialisasi salah satunya gugup ketika berkomunikasi dengan individu lain. Namun kepercayaan diri ini juga tidak terbentuk begitu saja, tetapi ada campur tangan dari berbagai pihak yang membuat individu mengalami proses belajar sehingga memiliki kepercayaan diri. Faktor internal dan faktor eksternal yang akan mempengaruhi

individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Perlu adanya perhatian dan penanganan khusus di beberapa pihak, seperti guru mata pelajaran, konselor dan orang tua. Pihak inilah yang harus bekerjasama dengan baik untuk keberlangsungan perkembangan anak agar lebih optimal.

Daftar Referensi

Buku

Krisphianti, Y. D., Setyaputri, N. Y., & Gumilang, G. S. (2021). *Ground, Understand, Revise, Use (Guru) Untuk Percaya Diri Remaja SMK Bisa*. CV. Penerbit Qiara Media. https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civilwars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625

Jurnal

Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.29210/02017182>

Handayani, Y. (2019). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Bimbingan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas X Ips1 Sma Negeri 1 Weleri Semester 1 Tahun Pelajaran 2017/2018. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 6–15. <https://doi.org/10.24905/jcose.v1i2.24>

Junaida, H. K. C. (2016). Meningkatkan Percaya Diri dan Hasil Belajar Siswa Melalui Pengembangan Modul Mata Pelajaran Mmemberikan Pelayanan Kepada Pelanggan Guided Inquiry. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 75–93.

Kamaruddin, N. (2019). *HIPNOTERAPI DALAM PENGUATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMK PENERBANGAN ANGKASA ARDHYA GARINI (AAG) ADISUTJIPTO YOGYAKARTA*. 1–9. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.1.78>

Larassati, R., Astuti, L. P., & Yogyakarta, U. (2017). Peningkatan Percaya Diri Siswa Menggunakan LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI PENDEKATAN PERSON CENTERED. *Basic Education*, 1(1), 238–248.

Manoma, S. (2019). *Seri Ilmu-ilmu Sosial dan Kependidikan Volume 3 Nomor 2 Tahun 2019* <http://journal.unhena.ac.id>. 3(2014), 76–86.

Oktariani, M., Barlian, I., & Fatimah, S. (2017). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Didik Program Lintas Minat Pada Mata Pelajaran Ekonomi di SMA Negeri 14 Palembang. *Jurnal Profit*, 1(1), 92–106.

Prasetiawan, H., & Saputra, W. N. E. (2018). Profil tingkat percaya diri siswa SMK Muhammadiyah kota Yogyakarta. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 19. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.2248>

- Pratiwi, I. D., & Laksmiwati, H. (2016). Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri "X." *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(1), 43. <https://doi.org/10.26740/jppt.v7n1.p43-49>
- Rubio, P. F. (2013). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dalam Berkomunikasi Dengan Komunikasi Interpersonal. 1*, 81–109.
- Suryani, C. D. (2019). Peningkatan Kepercayaan Diri melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X PS2 SMK Negeri 1 Bandung. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 252–269. <https://doi.org/10.17509/jpp.v18i3.14997>
- Tambusai, K. (2021). Bimbingan Kelompok Dalam Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *Al-Irsyad*, 11(1), 117. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v11i1.9500>
- Yanti, F. (2017). *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri*. 15. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/1255/>