

**KEMANJURAN TEKNIK *ACCEPTANCE COMMITMENT COUNSELING* (ACT)
UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS X DI SMA
NEGERI 1 ANJATAN KABUPATEN INDRAMAYU**

Farah Najwah Fadhilah¹, Muya Barida²

¹Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Farah1800001245@webmail.uad.ac.id
muya.barida@bk.uad.ac.id; Muya.barida@bk.uad.ac.id

Abstrak

Remaja merupakan masa dimana mereka lebih sering berkelompok dengan teman-teman sebayanya, maka dari itu sebuah rasa berani dan percaya diri bagi remaja sangatlah penting untuk berinteraksi dan mengemukakan pendapatnya. Akan tetapi masih banyak individu khususnya remaja yang masih merasa tidak percaya diri. Menerima apa yang ada pada diri sendiri merupakan salah satu kunci dari keseimbangan hidup baik dalam konsep diri, harga diri, kepercayaan diri dan aspek kebutuhan psikologis lainnya. Berdasarkan gambaran diatas maka dapat dipahami bahwa salah satu kunci menumbuhkan kepercayaan diri yang tinggi maka diperlukan penerimaan diri yang tinggi pula. Dalam ranah konseling ada banyak pendekatan yang dapat digunakan dalam masalah kepercayaan diri namun khususnya di Indonesia masih banyak yang tidak begitu mengenal pendekatan konseling lainnya yang berkembang di luar negeri salah satunya yaitu *Acceptance Commitment Therapy* (ACT). ACT mengajak konseli untuk menerima pikiran/perasaan yang mengganggu yang dialami. ACT mengajak konseli untuk terbuka terhadap perasaan tak nyaman, dan tidak bereaksi berlebihan dan belajar untuk berinteraksi dengan perasaan itu, dan tidak menghindari terlibat pada situasi yang menimbulkan perasaan tidak nyaman tersebut. Maka dari itu teknik pendekatan ACT atau *Acceptance and Commitment Therapy* dapat menjadi alternatif dalam menyelesaikan permasalahan individu yang masih memiliki kepercayaan diri yang rendah. Bukan dengan menghilangkan faktor-faktor yang membuat kepercayaan diri itu rendah akan tetapi dengan cara menerima dan berkomitmen dengan hal tersebut.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Teknik ACT, Bimbingan dan Konseling, *Acceptance and Commitment Therapy*, Peserta didik

1. Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk sosial yang secara sadar ataupun tidak akan selalu berhubungan dengan orang lain sebagai bentuk memenuhi kebutuhan dasarnya masing-masing dalam bentuk proses sosialisasi dan interaksi sosial. Dan dalam melakukan proses tersebut maka diperlukan keberanian dan kepercayaan diri. Hal tersebut tidak mengenal jenis kelamin, status sosial maupun usia. Tak hanya orang dewasa yang membutuhkan rasa kepercayaan diri akan tetapi juga remaja. Remaja merupakan masa dimana mereka lebih

sering berkelompok dengan teman-teman sebayanya, maka dari itu sebuah rasa berani dan percaya diri bagi remaja sangatlah penting untuk berinteraksi dan mengemukakan pendapatnya.

Akan tetapi masih banyak individu khususnya remaja yang masih merasa tidak percaya diri. Hal ini terjadi karena adanya pemikiran-pemikiran negatif yang tidak selaras dengan dirinya seperti merasa bahwa mereka tidak bisa melakukan sesuatu, mereka tidak pantas, mereka memiliki banyak kekurangan, kondisi fisik yang tidak sesuai *ekspetasi*, membandingkan kemampuan diri sendiri dengan orang lain serta tidak dapat menerima apa yang ada pada dirinya dan lain sebagainya. Menerima apa yang ada pada diri sendiri merupakan salah satu kunci dari keseimbangan hidup baik dalam konsep diri, harga diri, kepercayaan diri dan aspek kebutuhan psikologis lainnya.

Perasaan rendah diri dan penerimaan diri yang rendah seseorang juga dapat mengakibatkan percaya dirinya kurang, sehingga secara tidak langsung juga akan berpengaruh dalam melakukan komunikasi interpersonal yang dapat memudahkannya dalam bersosialisasi (Piran, A. Y. A., dkk: 2017). Salah satu karakteristik individu yang kurang percaya diri adalah sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri merupakan salah satu indikator yang menentukan derajat kepercayaan diri seseorang. Perkembangan kepercayaan diri diawali dengan pengenalan secara fisik, bagaimana seseorang dapat memahami dirinya. Penilaian individu terhadap dirinya itulah yang akan membentuk penerimaan terhadap diri sendiri (*self acceptance*). Seorang individu dengan penilaian yang positif terhadap dirinya akan menyukai dan menerima keadaan dirinya sehingga akan mengembangkan rasa percaya diri, harga diri, dan dapat melakukan interaksi sosial secara tepat. Berdasarkan gambaran diatas maka dapat dipahami bahwa salah satu kunci menumbuhkan kepercayaan diri yang tinggi maka diperlukan penerimaan diri yang tinggi pula. Dalam ranah konseling ada banyak pendekatan yang dapat digunakan dalam masalah kepercayaan diri namun khususnya di Indonesia masih banyak yang tidak begitu mengenal pendekatan konseling lainnya yang berkembang di luar negeri salah satunya yaitu *Acceptance Commitment Therapy* (ACT).

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) yang diperkenalkan oleh Steven Hayes, Kirk Stroschal, dan Kelly Wilson pada tahun 1999. ACT terbentuk berdasarkan intervensi

psikologi yang menggunakan strategi *acceptance* dan *mindfulness* yang dicampur dengan cara yang berbeda dengan *commitment* dan strategi perubahan perilaku (Hayes, 2006). Objek dari ACT bukanlah menghilangkan perasaan sulit, namun lebih menerima kemana kehidupan berjalan (Hayes, dkk, 2012).

ACT dikenal sebagai salah satu teori yang dikembangkan dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Namun berbeda dengan CBT yang berusaha untuk mengubah pikiran/perasaan yang mengganggu, ACT mengajak konseli untuk menerima pikiran/perasaan yang mengganggu yang dialami. ACT mengajak konseli untuk terbuka terhadap perasaan tak nyaman, dan tidak bereaksi berlebihan dan belajar untuk berinteraksi dengan perasaan itu, dan tidak menghindari terlibat pada situasi yang menimbulkan perasaan tidak nyaman tersebut (Utari, S. R., & Purwoko, B. :2018).

2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X IPA 1 di SMA Negeri 1 Anjatan Kabupaten Indramayu yang pernah atau sedang memiliki permasalahan pada kepercayaan diri yang rendah. Jumlah sampel yang dibutuhkan sekitar kurang lebih 30-40 peserta didik sesuai kriteria yang telah di tentukan.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *Snowball Sampling*. Dengan memanfaatkan koneksi dari beberapa sampel maka akan ditemukan sampel lainnya yang sesuai kriteria dari sampel sebelumnya.

Instrument atau alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala kepercayaan diri yang bertujuan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri peserta didik sebelum dan sesudah mendapatkan *treatment* menggunakan teknik *Acceptance and Commitment Counseling* (ACT).

3. Hasil Penelitian

Hasil penelitian dari skala kepercayaan diri yang telah diberikan pada sample sebelum dan sesudah penerapan teknik *Acceptance and Commitment Counseling Therapy* (ACT).

Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa ada perubahan signifikan dari siswa yang memiliki atau pernah mengalami masalah kepercayaan diri. Setelah mencoba menerapkan

teknik *Acceptance and Commitment Counseling Therapy* (ACT) sebagian besar siswa mulai bisa menerima kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya sendiri, dan tingkat kepercayaan diri pun dapat lebih meningkat lebih baik.

4. Kajian Literatur

a. *Acceptance and Commitment Counseling Therapy* (ACT)

1) Pengertian *Acceptance and Commitment Counseling Therapy* (ACT)

Terapi ACT adalah salah satu teknik baru yang dikembangkan dari terapi CBT (*Cognitif Behaviour Therapy*) dengan memanfaatkan strategi penerimaan dan kesadaran dalam menghadapi suatu perubahan serta megajari konselinya untuk mengatasi segala ketidak berdayaan yang dirasakannya.

Teori ACT memandang, permasalahan manusia berasal dari bahasa. Menurut Hayes, bahasa adalah satu komponen yang mempunyai dua wajah, yaitu membahagiakan juga menyengsarakan. Bahasa disini dapat berupa bahasa lisan, tulisan dan simbol lainnya. Oleh karena itu, dalam tahapannya terdapat penyertaan olah bahasa yang berfungsi untuk memberi pemikiran baru yang lebih terbuka dan adaptif.

ACT dikembangkan oleh Steven Hayes yang menganggap bahwa sikap menerima (*accept*) dan komitmen dapat memberi dampak yang besar terhadap pemikiran buruk seseorang dan pada akhirnya berdampak besar pada perilaku. ACT berbeda dengan CBT, pada CBT konseli diajari untuk mengubah pikiran buruk yang dimiliki, sedang pada ACT mengajak konseli untuk menerima segala pikiran buruk dan tak nyaman yang dirasakan konseli, selain itu ACT juga mengajari konseli untuk tidak bersikap berlebih dan tidak lari dari permasalahan yang menimbulkan perasaan tak nyaman.

Terapi ACT adalah salah satu jenis terapi yang menggunakan suatu konsep penerimaan diri dan keadaan secara sadar dengan menggunakan nilai pribadi untuk menghadapi stressor internal dan membantu konseli mengidentifikasi pikiran dan perasaannya kemudian menerima kondisi untuk melakukan perubahan yang terjadi

dan berkomitmen terhadap diri sendiri untuk terus berjuang mengambil membuat perubahan yang diinginkan dengan segala resiko yang dimiliki. ACT berfungsi untuk membantu individu dalam mengurangi penderitaan yang dialami dengan meningkatkan kesadaran dan kemampuan individu tersebut terhadap apa yang diinginkannya dalam hidup ini. ACT juga dianggap sebagai teknik yang lebih efisien dan fleksibel untuk mengatasi masalah kecemasan yang terjadi pada diri konseli. Dalam penelitian ini, terapi ACT diberikan kepada konseli yang berstatus sebagai seorang remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah.

Terapi ini akan diberikan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup konseli, dengan jalan mengajak konseli untuk memahami dan menghargai diri sendiri, mengoptimalkan potensi yang dimiliki, serta mengembangkan konsep berpikir secara terbuka dan bertindak adaptif.

Menurut Hayes, secara garis besar ACT mempunyai dua tujuan utama, yaitu (Hayes, S: 2006):

- a) Melatih dan menyadarkan konseli untuk menerima perasaan yang menyakitkan dan tidak diinginkan. Hal ini bertujuan untuk membantu konseli menjalankan kehidupan dengan penuh makna tanpa harus takut dengan datangnya pikiran-pikiran yang dianggap mengganggu tersebut.
- b) Melatih konseli untuk melaksanakan komitmen dalam menjalankan visi misi hidup yang telah ditentukan.

2) Prinsip Dasar

Secara prosedural ACT memiliki enam prinsip dasar, Acceptance, Cognitive Defusion, Present Moment, Self as Context, Values, Committed Action. Dibawah ini sedikit penjelasan dari 6 prinsip ACT yaitu sebagai berikut (Azizah, 2021) :

a) Acceptance

Terapi ACT mengajarkan konseli untuk berpikiran secara terbuka dan menerima segala kondisi yang ada dihadapannya, baik disukai ataupun yang tidak disukai. ACT juga mengajarkan untuk individu dapat menerima secara terbuka dan mengadapinya secara langsung, bukan dengan penghindaran.

b) *Cognitive Defusion*

Cognitive Defusion adalah sebuah metode dalam ACT yang bertujuan untuk mengurangi adanya penolakan terhadap masalah dan keadaan yang tidak diinginkan. Prinsip ACT disini adalah dengan mengurangi makna negatif dengan berupaya merubah segala konteks yang terjadi.

Cognitive Defusion adalah sebuah prinsip juga tahapan dalam ACT yang menggunakan fungsi bahasa dalam perubahan suatu makna dari peristiwa atau keadaan. Bahasa disini berfungsi untuk mempengaruhi sekaligus penguat untuk terbentuknya pola pikir baru yang lebih positif.

Adapun realisasi dari *Cognitive Defusion* adalah : realisasi pikiran, pelatihan untuk defusi, dan pengulangan kata-kata yang menjadi target.

a) *Present Moment*

ACT juga akan mengenalkan konseli dengan pengalaman-pengalaman baru yang bertujuan untuk mempengaruhi pola pikir yang akan terbentuk setelahnya. Selain itu, pengenalan dengan pengalaman-pengalaman ini juga bertujuan untuk mengajak konseli mengenal dirinya secara tidak langsung. *Present moment* pada ACT akan membant dan mengarahkan konseli untuk mengambil nilai baik serta fokus pada tujuan hidup yang diinginkan.

b) *Self as Context*

ACT membantu konseli melihat dirinya secara utuh tanpa harus memberi penilaian benar atau salah. Disini juga diajari bahwa pikiran dan keadaan yang tidak mengenakan bagi konseli tidak mempengaruhi konseli untuk mencapai sesuatu baik yang diharapkan.

c) *Values*

Values adalah sebuah akumulasi hasil dari *present momont* (penentuan arah hidup) dan *self a context* (pengenalan dan pemahaman diri). Individu akan di ajak untuk mencocokkan tentang tujuan hidup dan keadaan atau potensi yang dimiliki.Konseli juga akan di ajak untuk menimbangkan segala potensi yang akan terjadi ke depannya. Hasilnya adalah sebuah keputusan tentang langkah yang akan diambil untuk mencapai nilai-nilai atau tujuan hidup yang ingin dicapai.

d) *Commited Action*

Commited Action adalah sebuah prinsip yang harus dipegang dalam ACT, yaitu mengajak konseli untuk melaksanakan langkah yang diambil secara verbal untuk

mencapai tujuan hidup yang berharga yang jelas. Konseli akan mengevaluasi kembali tujuan hidup tersebut agar memperjelas langkah dan komitmen yang akan diambil kedepannya.

3) Langkah atau Prosedur

Secara garis besar, pelaksanaan ACT adalah penerimaan, pemilihan arah dan pelaksanaan terapi. Ketiga tahapan tersebut memuat prinsip-prinsip dasar atau peran ACT di dalamnya. Dalam penerimaan terdapat peran *acceptance* dan *cognitif defusion*. Pada tahapan pemilihan arah terdapat peran *present moment* dan *self a context*. Sedangkan dalam tahapan pelaksanaan terapi terdapat peran *values* dan *committed action* (Azizah, 2021). Penjelasannya adalah sebagai berikut :

a) Penerimaan

Menerima pikiran dan perasaan termasuk didalamnya hal yang tidak diinginkan atau tidak menyenangkan seperti rasa bersalah, rasa malu, rasa cemas, dan lainnya. Disini konseli berusaha menerima apa yang merekapunya dan miliki dengan maksud untuk mengakhiri penderitaan yang dialami selama ini dalam menolak pikiran atau perasaan yang tidak diinginkan tersebut tanpa merubah atau membuangnya. Tetapi lebih kepada melalui berbagai cara latihan mencapai Mindfulness atau kesadaran, konseli belajar untuk dapat hidup dengan mengevaluasi dan mengkritisi pikiran mereka.

b) Memilih Arah

Konseli dibantu untuk memilih arah hidup mereka dengan cara mengidentifikasi dan fokus pada apa yang mereka inginkan dan nilai apa yang akan mereka pilih untuk hidup mereka. Konseli akan dibantu untuk mengidentifikasi apa saja hal yang penting bagi konseli dan kemudian membuat urutan dari hal yang paling penting. Hal ini bertujuan agar konseli dapat menerima apa yang ada dalam diri mereka, apa yang datang bersama mereka, dan apa saja yang menemani mereka selama dalam perjalanan.

c) Pelaksanaan Aksi

Disinilah terjadi komitmen terhadap kegiatan yang akan dipilih termasuk langkah yang diambil untuk mencapai tujuan hidup yang telah ditentukan. Konseli didorong untuk memiliki jalan atau arah hidup sesuai dengan nilai yang mereka

inginkan sehingga mereka dapat bergerak sesuai nilai tersebut. Disini konseli belajar bahwa ada perbedaan antara mereka dengan manusia yang lain yaitu antara pikiran dan perasaan mereka dan apa yang akan mereka lakukan dalam hidup (Widuri: 2020, dalam Azizah, F.I: 2021).

Sedangkan menurut penelitian Yadegari, prosedur pelaksanaan ACT terdiri dari 12 bagian, yaitu *Mindfulness, Introducing the concept of creative, continuing the concept of creative, explaining the issue, discussing willingness, getting familiar, explaining the concept, dan commitment* (Yadegari: 2014). Pada hakikatnya, tahapan-tahapan tersebut serupa dengan tiga tahapan yang telah di jelaskan sebelumnya.

Sedang menurut Kusumardani tahapan dalam pelaksanaan ACT ada 6, yaitu:

a. *Accepting*

Tahap pertama adalah tahap penyadaran. Konseli diajak untuk menyadari dan mendalami peristiwa apa saja yang dirasa menyakitkan. Pada tahapan ini, konseli diajak untuk menerima secara sadar segala keadaan atau peristiwa yang terjadi dan aktif tanpa merubah suatu pemikiran tersebut sehingga akan berdampak pada cideranya psikis.

b. *Cognitive Defusion*

Konseli diajak untuk mengubah cara berinteraksi dengan kenyataan yang dianggap menyakitkan tersebut. Di sini peran bahasa dan olahan kata yang diberikan konselor sangat berguna untuk mempengaruhi sudut pandang negatif yang ada pada diri konseli tentang kenyataan tersebut.

c. *Mindfullnes*

Pada tahapan ini konseli akan diajak untuk memperbaiki kesadaran, memfokuskan harapan dan cita-cita yang ingin dicapai di depan. Hal ini dikarenakan kejadian yang terjadi di masa lalu dapat menimbulkan kecemasan berlebih sehingga dapat mengganggu konsentrasi berpikir.

d. *Observing Self*

Pada tahapan ini, konseli diajak untuk mendalami dirinya sendiri. Pendalaman disini yaitu berkenaan dengan pengalaman-pengalaman dan potensi yang dimiliki. Konseli akan dibantu untuk menyadari bahwa peristiwa yang terjadi hanya sebuah pengalaman bukan suatu keyakinan yang selalu konstan.

e. *Values*

Individu akan di ajak untuk mencocokkan tentang tujuan hidup dan keadaan atau potensi yang dimiliki. Konseli juga akan di ajak untuk menimbang segala potensi yang akan terjadi ke depannya. Konseli akan diminta untuk mengurutkan beberapa tentang beberapa hal yang dianggap penting untuk dicapai dan dimiliki, dari poin yang terbesar hingga poin terkecil.

f. *Commitment*

Pada tahapan ini konseli akan diajak untuk mengevaluasi tujuan hidupnya dan segenap tantangan yang akan ditemui kedepannya. Tahapan ini berguna agar konseli memiliki tujuan hidup yang lebih jelas sehingga memiliki komitmen untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut (Kusumawardani: 2012).

b. Kepercayaan Diri

1) Pengertian Percaya Diri

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, percaya diri yaitu percaya pada kemampuan, kekuatan, dan penilaian diri sendiri (Depdikbud, 2008). Kepercayaan diri adalah satu dari beberapa aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak bereaksi sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab (Ghufron dan Risnawati: 2010 dalam Syaipul Amri: 2018).

Kepercayaan diri adalah keyakinan seorang terhadap segala kelebihan yang ada pada dirinya sendiri dan keyakinan itu menjadi pendorong dirinya sehingga merasa bahwa dirinya mampu mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya tersebut (Hakim: 2004). Seseorang yang tinggi kepercayaan dirinya cenderung memiliki sikap positif sehingga saat Ia melakukan sesuatu maka dengan penuh rasa yakin dan optimis Ia percaya bahwa Ia mampu mengatasi segala suatu masalah dan kesenjangan yang ia hadapi (Priyono, L. dkk: 2018). Rasa percaya diri diartikan sebagai bentuk “sikap positif seseorang yang memampukan dirinya agar mengembangkan penilaian yang positif untuk memandang dirinya ataupun lingkungan sekitarnya ” (Fatimah, E: 2006).

Dari beberapa pendapat diatas dapat peneliti simpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan pada diri sendiri baik dari kemampuan, potensi, kekuatan, kelebihanannya, bahkan penilaiannya sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, tidak terpengaruh oleh orang lain, dapat bertindak atau bereaksi sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup

toleran, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Dan keyakinan itu juga sebagai bentuk sikap positif yang menjadi pendorong bagi dirinya sehingga merasa bahwa dirinya mampu mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya tersebut.

2) Aspek Kepercayaan Diri

Ada beberapa aspek dari kepercayaan diri yakni sebagai berikut: (1) **Keyakinan akan kemampuan diri** yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya; (2) **Optimis** yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan; (3) **Obyektif** yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi; (4) **Bertanggung jawab** yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya; dan (5) **Rasional** yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan (Lauster: 2003).

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka dapat disimpulkan aspek-aspek kepercayaan diri adalah sebagai berikut keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, dan rasional.

3) Ciri Ciri Kepercayaan Diri

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri tentunya memiliki ciri-ciri yakni (1) Mengenal dengan baik kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya lalu mengembangkan potensi yang dimilikinya; (2) Membuat standar atas pencapaian tujuan hidupnya lalu memberikan penghargaan jika berhasil dan bekerja lagi jika tidak tercapai; (3) Tidak menyalahkan orang lain atas kekalahan atau ketidakberhasilannya namun lebih banyak introspeksi diri sendiri; (4) Mampu mengatasi perasaan tertekan, kecewa, dan rasa ketidak mampuan yang menghingapinya; (5) Mampu mengatasi rasa kecemasan dalam dirinya; (6) Tenang dalam menjalankan dan menghadapi segala sesuatunya; (7) Berpikir positif; dan (8) Maju terus tanpa harus menoleh kebelakang (Mardatillah: 2010).

Menurut Guilford dan Lauster dalam kepercayaan diri ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut: a) Merasa adekuat terhadap apa yang dilakukannya, b) Merasa dapat diterima oleh kelompoknya, c) Percaya sekali pada dirinya sendiri serta memiliki ketenangan sikap (tidak gugup apabila melakukan atau mengatakan sesuatu secara tidak sengaja atau yang dikatakan itu salah), d) tidak mementingkan diri sendiri dan cukup toleran, e) tidak memerlukan dukungan orang lain, f) Optimis dan tidak berlebihan dan g) cukup berambisi dan mampu bekerja secara efektif serta bertanggung jawab atas pekerjaannya (Andayani, B., & Afiatin, T. :1996).

Orang yang percaya diri biasanya memiliki ciri mempunyai inisiatif, kreatif dan optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berpikir positif dan menganggap semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya (Dariyo, dkk: 2007).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki rasa percaya diri maka akan memiliki ciri-ciri sebagai berikut: Mengenali kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya dan mengembangkan potensi dirinya, membuat standar pencapaian tujuan hidupnya lalu memberikan penghargaan jika berhasil dan pantang menyerah apabila tidak tercapai, tidak menyalahkan orang lain atas ketidakberhasilannya dan lebih mengintrospeksi dirinya, mampu mengatasi perasaan tertekan, kecewa, dan rasa ketidak mampuan yang dirasakannya, merasa mampu mengatasi rasa kecemasan dalam dirinya, tenang dalam menjalankan dan menghadapi segala sesuatunya, berpikir positif, bertanggung jawab, dan objektif. Sedangkan orang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah memiliki ciri-ciri yang berlawanan dengan orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

4) Faktor yang Mempengaruhi

Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, tetapi terdapat proses tertentu di dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri, yang mana prosesnya tidak secara instan melainkan melalui proses panjang yang berlangsung sejak dini. Terbentuknya rasa percaya diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a) Faktor internal

- (1) Konsep diri. Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dari pergaulan dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri (Anthony:1992).
 - (2) Harga diri. Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.
 - (3) Kondisi fisik. Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. 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 akan merasakan kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan dengan orang lain. Jadi dari hal tersebut seseorang tidak dapat berinteraksi secara positif dan timbullah rasa minder yang berkembang menjadi tidak percaya diri.
 - (4) Pengalaman hidup. Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri, sebaliknya pengalaman dapat pula menjadi factor menurunnya rasa percaya diri seseorang. Pengalaman masa lalu merupakan suatu hal terpenting untuk dapat mengembangkan kepribadian sehat (Anthony: 1992).
- b) Faktor eksternal
- (1) Pendidikan. Tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan (Anthony: 1992).
 - (2) Pekerjaan. Rogers mengemukakan bahwa bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.
 - (3) Lingkungan dan Pengalaman hidup. Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya dan masyarakat. Dukungan yang baik yang

diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang terjadi bukan hanya karena satu faktor, melainkan terdapat banyak faktor yang saling berkesinambungan dan berlangsung tidak dalam waktu singkat melainkan terbentuk sejak awal masa perkembangan manusia

5) Tahap Pembentukan Kepercayaan Diri

Sebuah kemampuan percaya diri tidak langsung muncul dan terbentuk begitu saja, akan tetapi juga membutuhkan sebuah proses yang bertahap. Hakim menyebutkan bahwa secara garis besar proses terbentuknya rasa percaya diri yaitu sebagai berikut: a) Pemahaman seorang individu terhadap potensi atau kelebihan-kelebihan yang ia punya dan menghasilkan keyakinan yang kuat untuk dapat berbuat sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihan yang ada pada dirinya; b) Pemahaman dan respon positif seseorang terhadap kekurangan-kekurangan yang ada pada dirinya agar tidak memunculkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri; c) Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya (Amri, 2018)

6) Manfaat Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri akan membantu seseorang sebagai berikut:

- a) Membangkitkan Emosi Positif
- b) Memfasilitasi Konsentrasi
- c) Mencapai Tujuan
- d) Memengaruhi Kinerja

7) Dampak

Kepercayaan diri yang tinggi akan menimbulkan rasa aman, dua hal ini akan tampak pada sikap dan tingkah laku seseorang yang terlihat tenang, tidak mudah bimbang atau ragu-ragu, tidak mudah gugup, dan tegas (Amri, Syaipul: 2018).

5. Kesimpulan

Remaja merupakan masa dimana mereka lebih sering berkelompok dengan teman-teman sebayanya, maka dari itu sebuah rasa berani dan percaya diri bagi remaja sangatlah penting untuk berinteraksi dan mengemukakan pendapatnya. Akan tetapi masih banyak individu khususnya remaja yang masih merasa tidak percaya diri. Menerima apa yang ada pada diri sendiri merupakan salah satu kunci dari keseimbangan hidup baik dalam konsep diri, harga diri, kepercayaan diri dan aspek kebutuhan psikologis lainnya.

Berdasarkan gambaran diatas maka dapat dipahami bahwa salah satu kunci menumbuhkan kepercayaan diri yang tinggi maka diperlukan penerimaan diri yang tinggi pula. Dalam ranah konseling ada banyak pendekatan yang dapat digunakan dalam masalah kepercayaan diri namun khususnya di Indonesia masih banyak yang tidak begitu mengenal pendekatan konseling lainnya yang berkembang di luar negeri salah satunya yaitu *Acceptance Commitment Therapy* (ACT).

ACT mengajak konseli untuk menerima pikiran/perasaan yang mengganggu yang dialami. ACT mengajak konseli untuk terbuka terhadap perasaan tak nyaman, dan tidak bereaksi berlebihan dan belajar untuk berinteraksi dengan perasaan itu, dan tidak menghindari terlibat pada situasi yang menimbulkan perasaan tidak nyaman tersebut. Maka dari itu teknik pendekatan ACT atau *Acceptance and Commitment Therapy* dapat menjadi alternative dalam menyelesaikan permasalahan individu yang masih memiliki kepercayaan diri yang rendah. Bukan dengan menghilangkan faktor-faktor yang membuat kepercayaan diri itu rendah akan tetapi dengan cara menerima dan berkomitmen dengan hal tersebut.

Daftar Referensi

- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 156–168.
- Andayani, B., & Afiatin, T. (1996). Konsep Diri, Harga Diri, dan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Psikologi*, 23.

- Azizah, F. I. (2021). (ACT) UNTUK MEMBENTUK KONSEP DIRI REMAJA KORBAN BULLYING DI DESA REMBANG Skripsi.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi perkembangan (perkembangan peserta didik)*. Pustaka Setia.
- Hakim, T. (2004). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*.
- Hayes, Steven.C. (2006). ACT: Model, Processes and Outcomes. *Journal of Behavior Research and Therapy*, 44.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*.
- Kusumawardhani, S. J., & Poerwandari, E. K. (2019). Efektivitas Acceptance Commitment Therapy dalam Meningkatkan Subjective Well-Being pada Dewasa Muda Pasca Putusnya Hubungan Pacaran. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 9(01), 78–97. <https://doi.org/10.35814/mindset.v9i01.727>
- Lauster, P. (2003). *Lauster, P. 2003. Tes Kepribadian, Terjemahan: D.H Gulo*. Bumi Aksara.
- Piran, A. Y. A., Yuliwar, R., & Ka'arayeno, A. J. (2017). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kepercayaan Diri Dalam Interaksi Sosial Pda Remaja Penyandang Cacat Fisik Di Pantu Asuhan Bhakti Luhur Kecamatan Sukun Malang. *Nursing News*, 2(1), 578–597.
- Priyono, L. D., Anni, C. T., Bimbingan, J., Pendidikan, F. I., & Semarang, U. N. (2018). Pengaruh Kondisi Keluarga dan Self Acceptance Terhadap Kepercayaan Diri Remaja. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(1).
- Risnawati, R., & Ghufron, M. uhammad N. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media Grup.
- Riya Utari, S., & Purwoko, B. (2018). Studi Kepustakaan Penerapan Konseling Acceptance and Commitment Therapy (Act) Dalam Lingkup Pendidikan. *Jurnal BK UNESA*, 8(2).
- Widuri, E. (2012). Pengaruh Terapi Penerimaan dan Komitmen (Acceptance and Commitment Therapy) terhadap Respon Ketidakberdayaan Konseli Gagal Ginjal Kronik di RSUP

Fatmawati. *Tesis Ilmu Keperawatan Jiwa*.

Yadegari, L., Hashemiyani, K., & Abolmaali, K. (2014). Effect of Acceptance and Commitment Therapy on Young People with Social Anxiety. *International Journal of Scientific Research in Knowledge*, 2(8), 495–503.