BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kepercayaan Diri

1. Pengertian kepercayaan diri

Menurut Lauster (2015: 1-14) dalam kehidupan manusia, kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting. Salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Lauster (2015: 1-14) mengatakan bahwa sifat kepribadian bukan merupakan sifat yang diturunkan (bawaan), melainkan diperoleh dari pengalaman hidup, dapat diajarkan, dan ditanamkan melalui pendidikan. Keturunan memainkan peran yang tak begitu penting dalam pembentukan kepribadian seseorang. Kepercayaan pada diri sendiri memengaruhi sikap hati-hati, ketaktergantungan, ketidak serakahan, toleransi, dan cita-cita. Ahli ilmu jiwa yang terkenal Alfred Adler (dalam Lauster, 2015: 13-14) mengatakan bahwa kebutuhan manusia yang paling penting adalah kebutuhan akan kepercayaan diri. Namun kepercayaan pada diri sendiri yang sangat berlebihan tidak selalu bersifat positif. Orang yang terlalu percaya pada diri sendiri sering tidak hati-hati dan seenaknya. Tingkah laku mereka sering menyebabkan konflik

UNIVERSITAS SEMARANG
USM

dengan orang lain. Sering memberikan kesan kejam dan lebih banyak punya lawan dari pada teman.

Oxford Advanced Learner's Dictionary (dalam Rahayu, 2013: 62) mendefinisikan kepercayaan diri (*confidence*) sebagai percaya pada kemampuan diri sendiri untuk melakukan sesuatu dan berhasil. Sependapat dengan Goleman (dalam Rahayu, 2013: 63) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah kesadaran yang kuat tentang harga dan kemampuan diri sendiri.

Pearce (dalam Rahayu, 2013: 63) mengemukakan bahwa kepercayaan diri berasal dari tindakan, kegiatan, dan usaha untuk bertindak bukannya menghidari keadaan dan bersifat pasif. Pernyataan tersebut kemudian diperkuat oleh Hakim (dalam Rahayu, 2013: 63) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan membuat kemampuan untuk mencapai berbagai tujuan hidup.

Liendenfield (dalam Husnan, 2015: 100) mengungkapkan bahwa individu yang percaya diri memiliki karakteristik kepercayaan diri lahir maupun kepercayaan diri batin. Individu yang memiliki kepercayaan diri lahir memiliki karakteristik mampu berkomunikasi dengan baik, mampu menyatakan kebutuhan secara tegas, memiliki gaya pakaian sesuai kepribadiannya serta mampu mengontrol perasaannya. Sedangkan individu yang memiliki kepercayaan diri batin memiliki karakteristik individu yaitu akan mencintai dan menghargai diri sendiri, sangat sadar diri dan mengenal

kelemahan serta keterbatasan dirinya, memiliki tujuan hidup yang jelas dan memiliki pemikiran yang positif.

Angelis (dalam Rahayu, 2013: 63) juga berpendapat bahwa kepercayaan diri dapat diartikan sebagai sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Lebih lanjut, Fatimah (2010: 149) mengatakan bahwa rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut bahwa ia merasa memiliki kompetensi, yakni mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistik terhadap diri sendiri.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya, sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendaknya sendiri.

UNIVERSITAS SEMARANG
USM

2. Ciri-ciri kepercayaan diri

Lie (dalam Rahayu, 2013: 68-69) mengemukakan tentang ciri-ciri perilaku yang mencerminkan kepercayaan diri tinggi, yaitu:

a. Yakin kepada diri sendiri,

b. Tidak tergantung pada orang lain,

c. Tidak ragu-ragu,

d. Merasa diri berharga,

e. Tidak menyombongkan diri,

f. Memiliki rasa keberanian untuk bertindak.

Menurut Mardatilah (dalam Komara, 2016: 36-37) seseorang yang memiliki kepercayaan diri tentunya memiliki ciri-ciri:

a. Mengenal dengan baik kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya lalu mengembangkan potensi yang dimilikinya.

b. Membuat standar atas pencapaian tujuan hidupnya lalu memberikan penghargaan jika berhasil dan bekerja lagi jika tidak tercapai.

c. Tidak menyalahkan orang lain atas kekalahan atau ketidak berhasilannya namun lebih banyak instrospeksi diri sendiri.

d. Mampu mengatasi perasaan tertekan, kecewa, dan rasa ketidak mampuan yang menghingapinya.

e. Mampu mengatasi rasa kecemasan dalam dirinya.

f. Tenang dalam menjalankan dan menghadapi segala sesuatunya.

g. Berpikir positif.

h. Maju terus tanpa harus menoleh kebelakang.

Hakim (dalam Rahayu, 2013: 70) mengatakan bahwa ciri lain kepercayaan diri antara lain:

a. Selalu bersikap tenang dalam mengerjakan segala sesuatu,

b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai,

c. Menyesuaikan diri dan mampu berkomunikasi,

d. Memiliki kondisi fisik, mental, dan kecerdasan yang cukup,

e. Memiliki tingkat pendidikan formal,

f. Memiliki keahlian dan keterampilan,

g. Memiliki keterampilan bersosialisasi,

h. Memiliki pengalaman hidup dan selalu bereaksi positif di dalam menghadapi masalah.

Fatimah (2010: 149-150) mengemukakan beberapa ciri-ciri individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proposional, diantaranya sebagai berikut:

a. Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.

b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.

c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.

d. Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil).

e. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain).

f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.

g. Memiliki harapan yang realistik terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Liendenfield (dalam Rahayu, 2013: 64-66) membagi dua jenis kepercayaan diri yaitu kepercayaan diri batin dan kepercayaan diri lahir.

Empat ciri utama kepercayaan diri batin yang sehat, meliputi:

a. Cinta diri

Individu yang percaya diri, mencintai diri sendiri dan cinta ini bukanlah sesuatu yang dirahasiakan bagi orang lain. Cinta diri sendiri merupakan perilaku seseorang untuk memelihara diri sendiri.

b. Pemahaman diri

Individu yang memiliki pemahaman diri yang baik akan menyadari kekuatannya, mengenal kelemahan, dan keterbatasannya, tumbuh dengan kesadaran yang mantap tentang identitas sendiri, dan terbuka untuk menerima umpan balik dari orang lain.

c. Tujuan hidup yang jelas

Individu yang memiliki kepercayaan diri selalu mengetahui tujuan hidupnya karena individu tersebut mempunyai pikiran yang jelas mengapa melakukan tindakan tertentu dan tahu hasil apa yang bisa diharapkan.

d. Berpikir positif

Individu yang memiliki kepercayaan diri merupakan teman yang menyenangkan karena individu tersebut bisa melihat kehidupan dari sisi yang cerah dan individu tersebut mengharap serta mencari pengalaman dengan hasil yang bagus.

UNIVERSITAS SEMARANG
USM

Empat ciri bidang kepercayaan diri lahir, meliputi:

a. Komunikasi

Individu yang memiliki kepercayaan diri lahir dapat melakukan komunikasi dengan setiap orang dengan segala usia.

b. Ketegasan

Individu yang memiliki kepercayaan diri lahir akan menyatakan kebutuhannya secara langsung dan terus terang.

c. Penampilan diri

Individu akan menyadari pengaruh gaya hidupnya terhadap pendapat orang lain mengenai dirinya tanpa terbatas pada keinginan untuk selalu ingin menyenangkan orang lain.

d. Pengendalian perasaan

Individu akan berani menghadapi tantangan dan risiko karena individu tersebut dapat mengendalikan rasa takut, khawatir, dan frustrasi.

Menurut Lauster (dalam Sungkar dan Partini, 2015: 93-94) orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah:

a. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh sungguh akan apa yang dilakukannya.

b. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.

c. Objektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

d. Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

e. Rasional dan realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan mengunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kepercayaan diri, yaitu keyakinan pada kemampuan diri sendiri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan realistis.

3. Faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri

Hakim (2005: 121-154) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi rasa percaya diri itu muncul dengan sendirinya, sebagai berikut:

a. Lingkungan keluarga

Keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap manusia, lingkungan sangat memengaruhi pembentukan awal rasa percaya diri pada seseorang. Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya dan diwujudkan dalam tingkah laku sehari-hari. Rasa percaya diri baru bisa tumbuh dan berkembang baik sejak kecil, jika seseorang berada di dalam lingkungan keluarga yang baik, namun sebaliknya jika lingkungan keluarga memadai menjadikan individu tersebut untuk percaya diri maka individu tersebut akan kehilangan

proses pembelajaran untuk percaya pada dirinya sendiri. Pendidikan keluarga merupakan pendidikan pertama dan utama yang sangat menentukan baik buruknya kepribadian seseorang. Hakim menjelaskan bahwa pola pendidikan keluarga yang bisa diterapkan dalam membangun rasa percaya diri anak adalah sebagai berikut:

1) Menerapkan pola pendidikan yang demokratis,
2) Melatih anak untuk berani berbicara tentang banyak hal,
3) Menumbuhkan sikap mandiri pada anak,
4) Memperluas lingkungan pergaulan anak,
5) Tumbuhkan harga diri anak,
6) Tumbuhkan sikap bertanggung jawab pada anak,
7) Setiap permintaan anak jangan terlalu dituruti,
8) Berikan anak penghargaan jika berbuat baik,
9) Berikan hukuman jika berbuat salah,
10) Kembangkan kelebihan-kelebihan yang dimiliki anak,
11) Anjurkan anak agar mengikuti kegiatan kelompok di lingkungan rumah,
12) Kembangkan hobi anak yang positif,
13) Berikan pendidikan agama sejak dini.

b. Pendidikan formal

Sekolah dapat dikatakan sebagai lingkungan kedua bagi anak, dimana sekolah merupakan lingkungan yang paling berperan bagi anak setelah lingkungan keluarga di rumah. Sekolah memberikan ruang pada anak

untuk mengekspresikan rasa percaya dirinya terhadap teman-teman sebayanya.

c. Pendidikan non formal

Rasa percaya diri akan menjadi lebih mantap jika seseorang memiliki suatu kelebihan yang membuat orang lain merasa kagum. Kemampuan atau keterampilan dalam bidang tertentu bisa didapatkan melalui pendidikan non formal, misalnya: mengikuti kursus bahasa asing, jurnalistik, bermain alat musik, seni vokal, pendidikan keagamaan dan lain sebagainya. Sebagai penunjang rasa percaya diri pada diri individu yang bersangkutan.

Lienfield (dalam Rahayu: 2013: 76) mengemukakan beberapa faktor yang membangun kepercayaan diri anak, yakni cinta, rasa aman, model, peran, hubungan, kesehatan, sumber daya, dukungan, upah, dan hadiah.

Menurut Rini (dalam Husnan, 2015: 100) ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang, antara lain:

a. Keadaan fisik dimana seseorang memiliki jasmani yang kurang sempurna maka timbulah perasaan tidak enak pada dirinya karena merasa tidak atau kurang berharga untuk dibandingkan dengan sesamanya. Perasaan yang demikian itu dapat disebut rasa rendah diri. Perasaan rendah diri ini selanjutnya menyebabkan orang tersebut menjadi kurang percaya diri.

b. Konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan, dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan memengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain.

c. Harga diri memengaruhi kepercayaan diri seseorang dimana seseorang yang memiliki *self esteem* atau harga diri yang tinggi cenderung lebih percaya diri dibandingkan orang-orang yang memiliki *self esteem* yang rendah.

d. Tingkat pendidikan mempunyai pengaruh dalam menentukan kepercayaan diri. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin banyak yang telah dipelajari individu berarti semakin mengenal diri baik kekurangan maupun kelebihannya sehingga mampu menentukan sendiri standar keberhasilannya.

e. Interaksi merupakan suatu proses dimana individu memperhatikan dan merespon terhadap individu lain, sehingga dibalas dengan respon tertentu.

f. Jenis kelamin mempunyai pengaruh terhadap tinggi rendahnya kepercayaan diri individu. Pada umumnya laki-laki menunjukkan kepercayaan diri yang lebih baik dari pada perempuan, sehingga perempuan biasanya akan menampakkan rasa kurang percaya diri terhadap kemampuannya. Perempuan cenderung kurang stabil untuk mewujudkan kemampuan dan lebih memperhatikan fisiknya sehingga banyak perempuan mengalami kurang percaya diri terhadap keadaan fisiknya.

Menurut Sungkar dan Partini (2015: 94-95), faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri seseorang terdiri dari dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi konsep diri, harga diri,

kondisi fisik, dan pengalaman hidup. Sedangkan faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan dan pengalaman hidup.

a. Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu atau faktor internal antara lain:

1) Konsep diri. Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Menurut Centi (dalam Sungkar dan Partini, 2015: 94), konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif. Menurut Fitt, dkk (dalam Sungkar dan Partini, 2015: 94), bahwa sesorang yang mempunyai konsep diri yang baik juga memiliki kesanggupan untuk mengaktualisasikan diri secara optimal, dengan demikian akan menumbuhkan dorongan untuk berprestasi yang tinggi pada diri individu. Konsep diri merupakan sesuatu yang ada dalam diri individu dan mempunyai pengaruh besar terhadap keseluruhan perilaku yang ditampilkan seseorang (Martalima, dalam Sungkar dan Partini, 2015: 94).

2) Harga diri. Meadow (dalam Sungkar dan Partini, 2015: 94) harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan

individu lain. Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang mempuyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.

3) Kondisi fisik. Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri Anthony (dalam Sungkar dan Partini, 2015: 94) mengatakan penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Pentingnya penampilan diri untuk meningkatkan kepercayaan diri dikarenakan penampilan lebih baik menjadi lebih menarik dan tidak canggung. Lauster (dalam Sungkar dan Partini, 2015: 94) juga berpendapat bahwa ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara.

4) Pengalaman hidup. Lauster (dalam Sungkar dan Partini, 2015: 95) mengatakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian. Pembentukan kepercayaan diri bersumber dari pengalaman pribadi yang dialami seseorang dalam perjalanan hidupnya. Pengalaman dapat memberikan pengaruh yang positif dan negatif bagi pertumbuhan

kepercayaan diri. Kepercayaan diri ditentukan pula oleh pengalaman-pengalaman yang dialami sejak kecil. Menurut Lavitas (dalam Sungkar dan Partini, 2015: 95), kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Belajar dari pengalaman masa lalu berarti mengakhiri kesalahan-kesalahan, memutuskan segala kemampuan dan kesadaran untuk tidak mengulangi kesalahan tersebut.

b. Faktor-faktor dari luar diri individu atau faktor eksternal antara lain:

1) Pendidikan. Pendidikan memengaruhi kepercayaan diri seseorang. Anthony (dalam Sungkar dan Partini, 2015: 95) lebih lanjut mengungkapkan bahwa 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 dengan memerhatikan situasi dari sudut kenyataan.

2) Pekerjaan. Rogers (dalam Sungkar dan Partini, 2015: 95) 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.

UNIVERSITAS SEMARANG
USM

3) Lingkungan dan Pengalaman hidup. Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga 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 (Centi, dalam Sungkar dan Partini, 2015: 95). Sedangkan pembentukan kepercayaan diri juga bersumber dari pengalaman pribadi yang dialami seseorang dalam perjalanan hidupnya. Pemenuhan kebutuhan psikologis merupakan pengalaman yang dialami seseorang selama perjalanan yang buruk pada masa kanak-kanak akan menyebabkan individu kurang percaya diri (Drajat, dalam Sungkar dan Partini, 2015: 95).

Berdasarkan faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri di atas, penulis mengambil kesimpulan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri seseorang meliputi konsep diri, harga diri, lingkungan (keluarga dan sekolah), dan pengalaman yang dimiliki oleh individu.

B. Harga Diri

1. Pengertian harga diri

Deaux, Dane, dan Wightsman (dalam Meinarno dan Sarlito, 2018: 69) mengatakan bahwa harga diri (*self esteem*) yaitu penilaian atau evaluasi

secara positif atau negatif terhadap diri sendiri. Tingkah laku sosial seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan tentang siapa dirinya. Namun, tingkah laku sosial seseorang juga dipengaruhi oleh penilaian atau evaluasi terhadap dirinya, baik secara positif atau negatif. Jika remaja menilai secara positif terhadap dirinya, maka remaja menjadi percaya diri dalam mengerjakan hal-hal yang remaja kerjakan dan memperoleh hasil yang positif pula. Sebaliknya, remaja yang menilai secara negatif terhadap dirinya, menjadi tidak percaya diri ketika mengerjakan sesuatu dan akhirnya, hasil yang didapatkan pun tidak menggembirakan. Pernyataan tersebut kemudian diperkuat oleh Baron, Byrne, Branscombe (dalam Meinarno dan Sarlito, 2018: 69) yang menyatakan bahwa harga diri menunjukkan keseluruhan sikap seseorang terhadap dirinya sendiri, baik positif maupun negatif.

Dariyo (2011: 205) mengatakan bahwa harga diri (*self esteem*) ialah suatu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan penghargaan terhadap diri sendiri. Kemampuan menghargai diri tidak dapat dilepaskan dengan kemampuan untuk menerima diri sendiri. Bila remaja sudah mampu menerima diri sendiri apa adanya, maka remaja pun akan dapat menghargai dirinya sendiri dengan baik. Kemampuan untuk dapat menghargai terhadap diri sendiri sangat tergantung pada kemampuan seseorang untuk memandang, menganalisa, mengevaluasi, dan menilai keberadaan dirinya sendiri.

Mruk (dalam Rahman, 2013: 65) menyebutkan tiga klasifikasi di dalam mendefinisikan *self esteem*. Pertama, *self esteem* dipandang sebagai suatu kompetensi (*self esteem as competence*). Dalam hal ini, *self esteem* dihubung-

hubungkan dengan kesuksesan, kemampuan, dan kompetensi. *Self esteem* seseorang akan sangat ditentukan oleh kemampuan dan kesuksesan objektif yang dimilikinya. Kedua, *self esteem* dipandang sebagai perasaan berharga (*self esteem as worthiness*). Ketiga, *self esteem* dipandang sebagai suatu kompetensi dan perasaan berharga. Pendapat ini didukung oleh Branden (dalam Rahman, 2013: 66) yang mengemukakan bahwa *self esteem* merupakan kecenderungan seseorang untuk merasa mampu di dalam mengatasi suatu masalah dan merasa berharga. Dengan kata lain, *self esteem* merupakan integrasi dari kepercayaan diri sendiri (*self confidence*) dan penghargaan pada diri sendiri (*self respect*).

Self-esteem mengacu pada suatu penilaian individu mengenai kelayakan dirinya dan menunjukkan sejauh mana individu percaya dirinya mampu, signifikan, sukses, dan berharga (Coopersmith, dalam Khairat dan Adiyanti, 2015: 183). *Self-esteem* juga diartikan sebagai sikap, komponen evaluatif diri, dan penilaian yang afektif terdiri dari perasaan berharga dan penerimaan yang dikembangkan individu atas konsekuensi akan kesadaran kompetensi dan umpan balik dari luar diri (Guindon, dalam Khairat dan Adiyanti, 2015: 183).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan penilaian atau penghargaan terhadap diri sendiri, jika remaja menilai secara positif terhadap dirinya maka remaja menjadi percaya diri dalam mengerjakan hal-hal yang remaja kerjakan dan memperoleh hasil yang positif pula.

2. Aspek-aspek harga diri

Branden (dalam Rahman, 2013: 66) menyatakan bahwa ada dua aspek dari *self esteem*, yaitu:

a. Memiliki *sense of personal efficacy*,

b. Memiliki *sense of personal worth*.

Adapun aspek-aspek yang berhubungan dengan harga diri, menurut Santrock (dalam Jempormasse, 2015: 638) terdapat tiga aspek, yakni:

a. *Global self-esteem.* Merupakan variabel yang terdapat dalam diri individu secara keseluruhan dan relatif menetap dalam berbagai waktu dan situasi.

b. *Self evaluation.* Merupakan cara seseorang dalam mengevaluasi kemampuan yang terdapat dalam diri mereka.

c. *Emotion.* Merupakan keadaan emosi sesaat terutama sesuatu yang muncul sebagai konsekuensi positif dan negatif. Hal ini terlihat ketika seseorang menyatakan pengalaman yang terjadi pada dirinya, apakah akan meningkatkan harga diri atau menurunkan harga diri mereka.

Menurut Flemming & Courtney (dalam Maryam, 2015: 64) harga diri pada seorang individu itu mempunyai lima aspek yaitu:

a. Perasan ingin dihormati, perasaan ingin diterima oleh orang lain, ingin dihargai, didukung, diperhatikan dan merasa dirinya berguna.

b. Percaya diri dalam bersosialisasi, mudah bergaul dengan orang lain baik dikenal maupun baru dikenal.

c. Kemampuan akademik yaitu sukses memenuhi tuntutan prestasi ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengerjakan bermacam-macam tugas pekerjaan dengan baik dan benar.

d. Penampilan fisik yaitu kemampuan merasa diri punya kelebihan, merasa diri menarik, merasa diri percaya diri.

e. Kemampuan fisik mampu melakukan sesuatu dalam bentuk aktivitas dapat berprestasi dalam hal kemampuan fisik.

Mahli dan Reasoner (dalam Dariyo, 2011: 205) memandang bahwa harga diri seseorang individu secara umum (*global self-esteem*) meliputi tiga (3) aspek, yakni:

a. Harga diri fisik atau fisiologis (*physically / physiological self-esteem*), ialah sikap seseorang untuk dapat menghargai diri sendiri berdasarkan penilaian terhadap karakteristik organ-organ fisiknya.

b. Harga diri prestasi kerja (*performance self-esteem*), ialah sikap penghargaan terhadap pengalaman prestasi kerja di masa lalunya.

c. Harga diri sosial (*social self-esteem*), ialah sikap penghargaan terhadap penilaian orang lain pada dirinya.

Coopersmith (dalam Nurasaitma, 2017: 710) mengidentifikasi adanya empat aspek harga diri, yaitu:

a. Keberartian (*significance*)

Penerimaan dari lingkungan ditandai dengan adanya kehangatan, respon yang baik dari lingkungan dan ketertarikan lingkungan terhadap individu serta menyukai individu sebagaimana adanya diri sendiri.

UNIVERSITAS SEMARANG
USM

b. Kekuatan (*power*)

Kekuatan ini dinyatakan dengan adanya pengakuan dan penghormatan yang diterima individu dari orang lain serta adanya kualitas atas opini yang diutarakan individu yang diakui oleh orang lain.

c. Kompetensi (*competence*)

Menunjukkan adanya performansi yang tinggi untuk memenuhi keutuhan pencapaian prestasi.

d. Kebajikan (*Virtue*)

Ditandai dengan adanya suatu ketaatan untuk mengikuti standar moral, etika, dan agama dimana individu akan menjauhi tingkah laku yang harus dihindari dan melakukan tingkah laku yang dibolehkan atau diharuskan oleh moral, etika, dan agama.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek harga diri ialah harga diri fisik atau fisiologis (penghormatan atau penghargaan dari diri sendiri), harga diri prestasi kerja (penghargaan terhadap pengalaman prestasi kerja), dan harga diri sosial (penghargaan dari individu lain).

C. Remaja

Remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Masa remaja dimulai kira-kira usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir antara usia 18 dan 22 tahun (Santrock, 2003: 26).

Menurut Desmita (2010: 189-190) mengatakan "*adolescence*" berasal dari kata dalam bahasa Latin "*adolescere*" (kata bendanya *adolescentia* = remaja), yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa. "*Adolesen*" atau remaja telah digunakan secara luas untuk menunjukkan suatu tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa, yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu: 12-15 tahun = masa remaja awal, 15-18 tahun = masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun = masa remaja akhir.

Monks, Knoers, dan Haditono (dalam Desmita, 2010: 190) membedakan masa remaja atas empat bagian, yaitu: (1) masa pra-remaja atau pra-pubertas (10-12 tahun), (2) masa remaja awal atau pubertas (12-15 tahun), (3) masa remaja pertengahan (15-18 tahun), dan (4) masa remaja akhir (18-21 tahun). Remaja awal hingga remaja akhir inilah yang disebut masa adolensen.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Masa remaja dimulai kira-kira usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir antara usia 18 dan 21 tahun.

D. Hubungan antara Harga Diri dengan Kepercayaan diri pada Remaja yang Memiliki Jerawat

Remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Masa remaja dimulai kira-kira usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir antara usia 18 dan 22 tahun (Santrock, 2003: 26). Senada dengan itu, Sarwono (dalam Suryani, dkk, 2013: 136) menyatakan bahwa masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam artian psikologis tetapi juga fisik.

Masa remaja ditandai dengan perkembangan fisik, kognitif dan emosional, psikologis, otonomi, harga diri, intimasi, dan sosial. Perubahan yang menandai pubertas saat ini secara khusus dimulai pada usia 8 tahun bagi anak perempuan dan 9 tahun bagi anak laki-laki. Dari segi fisik, remaja mengalami perubahan yang sangat signifikan, yaitu matangnya organ seksual yang diiringi dengan tanda-tanda seperti: bertumbuhnya rambut di sekitar alat kelamin, berubah suara, dan mimpi basah (untuk laki-laki), bertumbuhnya buah dada, serta menstruasi pada perempuan. Perubahan produksi hormon pada wanita yang menstruasi seringkali menimbulkan jerawat dan peningkatan testosterone pada laki-laki meningkatkan kelenjar minyak yang mengakibatkan tumbuhnya jerawat serta bercak hitam (Papalia dan Ruth, 2015: 5-9).

Jerawat merupakan masalah kulit berupa infeksi dan peradangan pada unit pilosebasea disertai dengan sumbatan keratin. Penyakit ini tidak fatal, tetapi cukup

merisaukan karena berhubungan dengan menurunkan kepercayaan diri akibat berkurangnya keindahan wajah. Penyebab jerawat sangat banyak (multifaktorial), antara lain genetik, endokrin, faktor makanan, keaktifan dari kelenjar sebasea, faktor psikis, musim, infeksi bakteri (*Propionibacterium acnes*), kosmetika, dan bahan kimia lainnya (Tampi, dkk, 2016: 2).

Menurut Lauster (2015: 1-14) dalam kehidupan manusia, kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting. Salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. *Oxford Advanced Learner's Dictionary* (dalam Rahayu, 2013: 62) mendefinisikan kepercayaan diri (*confidence*) sebagai percaya pada kemampuan diri sendiri untuk melakukan sesuatu dan berhasil. Sependapat dengan Goleman (dalam Rahayu, 2013: 63) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah kesadaran yang kuat tentang harga dan kemampuan diri sendiri. Rini (dalam Husnan, 2015: 100) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang memengaruhi kepercayaan diri seseorang, yaitu: 1) keadaaan fisik, 2) konsep diri, 3) harga diri, 4) tingkat pendidikan, 5) interaksi, dan 6) jenis kelamin.

Remaja yang memiliki kepercayaan diri yang kurang akan merasa tidak berharga, tidak ada artinya dan merasa kecil jika menghadapi tindakan dari orang lain. Hal tersebut juga sesuai dengan pernyataan Deaux, Dane, dan Wightsman (dalam Meinarno dan Sarlito, 2018: 69) mengatakan bahwa harga diri (*self esteem*) yaitu penilaian atau evaluasi secara positif atau negatif terhadap diri

sendiri. Tingkah laku sosial seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan tentang siapa dirinya. Namun, tingkah laku sosial seseorang juga dipengaruhi oleh penilaian atau evaluasi terhadap dirinya, baik secara positif atau negatif. Jika remaja menilai secara positif terhadap dirinya, maka remaja menjadi percaya diri dalam mengerjakan hal-hal yang remaja kerjakan dan memperoleh hasil yang positif pula. Sebaliknya, remaja yang menilai secara negatif terhadap dirinya, menjadi tidak percaya diri ketika mengerjakan sesuatu dan akhirnya, hasil yang didapatkan pun tidak menggembirakan. Pernyataan tersebut kemudian diperkuat oleh Baron, Byrne, Branscombe (dalam Meinarno dan Sarlito, 2018: 69) yang menyatakan bahwa harga diri menunjukkan keseluruhan sikap seseorang terhadap dirinya sendiri, baik positif maupun negatif.

Branden (dalam Rahman, 2013: 66) yang mengemukakan bahwa *self esteem* merupakan kecenderungan seseorang untuk merasa mampu di dalam mengatasi suatu masalah dan merasa berharga. Dengan kata lain, *self esteem* merupakan integrasi dari kepercayaan diri sendiri (*self confidence*) dan penghargaan pada diri sendiri (*self respect*).

Artinya, remaja yang mempunyai harga diri yang tinggi ialah remaja yang memiliki kepercayaan diri yang baik. Semakin tinggi (baik) kepercayaan diri maka semakin tinggi pula harga dirinya.

E. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara harga diri dengan kepercayaan diri. Semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi pula kepercayaan diri, begitu pula sebaliknya semakin rendah harga diri maka semakin rendah pula kepercayaan diri.

UNIVERSITAS SEMARANG
USM