

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Bullying

##### 1. Pengertian Bullying

*Bullying* berasal dari kata *bully*, yang dalam Bahasa Inggris kb. (j. - lies) penggertak, orang yang mengganggu orang lemah, -kkt. (bullied) menggertak, mengganggu (Echols dan Hassan, 1992:87)

*Bullying* atau penindasan adalah tindakan intimidasi yang dilakukan pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lemah (Coloroso, 2007:12). Menurut Bambang Sudiyo yang dikutip dalam *Kompas* (Senin, 01 Mei 2006) menyebutkan bahwa *bullying* bermakna penyiksaan atau pelecehan yang dilakukan tanpa motif tetapi dengan sengaja atau dilakukan berulang-ulang terhadap orang yang lebih lemah. Sedangkan menurut SEJIWA (2006), *bullying* diartikan sebagai tindakan penggunaan kekuasaan atau kekuatan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tak berdaya.

Sarwono (Astuti, 2008) menyebutkan bahwa makna *bullying* adalah penekanan dari sekelompok orang yang lebih kuat, lebih senior, lebih besar, lebih banyak, terhadap seseorang atau beberapa orang yang lebih lemah, lebih junior, lebih kecil.

Kata *bullying* sulit dicari padanan kata yang sesuai dalam bahasa Indonesia. Dari beberapa pendapat yang dikemukakan oleh para ahli, *bullying* dapat diartikan sebagai suatu tindakan untuk menyakiti orang lain yang dilakukan oleh pihak yang kuat terhadap pihak yang lemah secara berulang-ulang sehingga korban merasa tertekan.

## 2. Karakteristik perilaku *bullying*

Menurut Rigby (Astuti, 2008) tindakan *bullying* mempunyai tiga karakteristik yang terintegrasi yaitu:

- a. Ada perilaku agresi yang menyenangkan pelaku untuk menyakiti korban
- b. Tindakan itu dilakukan secara tidak seimbang sehingga menimbulkan rasa tertekan korban
- c. Perilaku itu dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus

Menurut Coloroso (2007) terdapat empat unsur penindasan. Penindasan yang sesungguhnya selalu melibatkan ketiga unsur berikut:

- a. Ketidakseimbangan kekuatan

Penindasan dapat saja orang yang lebih tua, lebih besar, dan lebih kuat. Sejumlah besar anak yang berkumpul bersama-sama untuk menindas dapat menciptakan ketidakseimbangan. Penindasan bukan merupakan perkelahian yang melibatkan dua pihak yang memiliki kekuatan yang seimbang.

b. Niat untuk menciderai

Penindasan menyebabkan timbulnya kepedihan emosional atau luka fisik dan bisa kedua-duanya. Pelaku akan merasa senang ketika melihat luka-luka tersebut.

c. Ancaman agresi lebih lanjut

Penindasan tidak dimaksudkan sebagai kejadian yang terjadi hanya sekali. Penindas dan yang tertindas mengetahui bahwa tindakan penindasan itu bisa terjadi berulang-ulang.

Ketika tiga unsur diatas terjadi secara terus-menerus tanpa henti dan semakin meningkat maka unsur keempat akan muncul, yaitu:

d. Teror

Ketika teror yang dilancarkan oleh penindas tepat mengenai korbannya maka teror bukan hanya menjadi cara untuk mencapai tujuan penindasan, melainkan teror itu menjadi tujuan penindasan. Sekali teror tercipta, sang penindas dapat bertindak tanpa merasa takut akan adanya pembalasan dari korban (yang tertindas).

Menurut Olweus (Solihat, 2008), yang dianggap menjadi perilaku *bullying* adalah ketika dia menggunakan banyak waktunya dan secara berulang-ulang untuk melakukan tindakan negative pada satu orang atau lebih.

### 3. Bentuk *bullying*

*Bullying* menurut Coloroso (2007) dibagi menjadi tiga jenis, yakni:

#### a. Secara fisik

Penindasan atau tindakan untuk menyakiti orang lain yang disertai dengan adanya kontak fisik. Penindasan ini merupakan jenis yang paling tampak dan paling dapat diidentifikasi di antara bentuk-bentuk penindasan yang lain. Bentuk dari *bullying* secara fisik diantaranya menendang, mencubit, menampar, meludahi, memukul, merusak barang, memalak, menggigit, memiting, mencakar dan memilim telinga.

#### b. Secara verbal

Penindasan atau tindakan untuk menyakiti orang lain secara lisan atau dengan menggunakan bahasa verbal. Bentuk dari *bullying* secara verbal diantaranya memanggil dengan nama buruk, mengolok-olok, menyebarkan isu buruk, mengancam, berkata kasar, dan mengkritik kejam.

#### c. Secara psikis

Penindasan psikis merupakan pelemahan harga diri korban secara sistematis melalui pengucilan atau pengabaian dan mempermalukan. Jenis penindasan ini paling sulit dideteksi dari luar.

Dari ketiga jenis *bullying* (penindasan) diatas yang paling mudah dilakukan adalah jenis *bullying* secara verbal. Jenis *bullying* verbal merupakan pintu masuk menuju ke kedua jenis *bullying* lainnya.

#### 4. Faktor yang melatarbelakangi siswa melakukan *bullying*

Menurut Komarudin (Kompas, 2006) tindakan *bullying* itu dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor lingkungan, keluarga, sekolah, media, budaya, dan peer group. Menurut Rusmil (Huraerah, 2007) penyebab terjadinya suatu kekerasan dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu:

##### a. Faktor orang tua atau keluarga

Faktor keluarga mempunyai peranan penting terjadinya tindakan *bullying*. Anak-anak yang sering menyaksikan pertengkaran orang tuanya di rumah dan dibesarkan dengan kekerasan biasanya memiliki kecenderungan melakukan tindakan *bullying*.

##### b. Faktor lingkungan sosial

Kondisi lingkungan sosial data pula menjadi penyebab timbulnya perilaku *bullying*. Salah satu faktor lingkungan sosial yang dapat menyebabkan tindakan *bullying* adalah kemiskinan. Mereka yang hidup dalam kemiskinan akan berbuat apa saja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, sehingga tidak heran jika di lingkungan sekolah sering terjadi pemalakan antar siswanya

##### c. Faktor anak itu sendiri

Faktor ketiga yang mempengaruhi anak melakukan tindakan *bullying* adalah faktor anak itu sendiri. Biasanya anak yang melakukan tindakan

*bullying* adalah anak-anak yang suka mendominasi dan haus akan perhatian.

Menurut Setiawati (Kabar Indonesia, 2009) penyebab anak melakukan *bullying* dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya:

a. Faktor keluarga

Anak yang melihat orang tuanya atau saudaranya melakukan *bullying* sering akan mengembangkan perilaku *bullying* juga. Ketika anak menerima pesan negative berupa hukuman fisik di rumah, dengan pengalaman tersebut mereka cenderung akan lebih dulu menyerang orang lain sebelum mereka diserang. *Bullying* dimaknai oleh anak sebagai sebuah kekuatan untuk melindungi diri dari lingkungan yang mengancam.

b. Faktor sekolah

*Bullying* berkembang dengan pesat dalam lingkungan sekolah yang sering memberikan masukan yang negative pada siswanya, misalnya berupa hukuman yang tidak membangun sehingga tidak mengembangkan rasa menghargai dan menghormati antar sesama anggota sekolah.

c. Faktor teman sebaya

Kadang kala beberapa anak melakukan *bullying* pada anak yang lainnya dalam usaha untuk membuktikan bahwa mereka bisa masuk

dalam kelompok tertentu, meskipun mereka sendiri merasa tidak nyaman dengan perilaku tersebut.

## **5. Karakteristik korban *bullying***

Korban *bullying* adalah seseorang yang berulang kali mendapatkan perlakuan agresi dari kelompok teman sebaya, baik dalam bentuk serangan fisik, verbal, atau kekerasan psikologis (Setiawati dalam Kabar Indonesia, 2009). Biasanya mereka yang menjadi korban *bullying* adalah mereka yang paling lemah secara fisik.

Mereka yang menjadi korban *bullying* kebanyakan dari keluarga atau sekolah yang overprotective sehingga mereka tidak dapat mengembangkan secara maksimal kemampuan untuk memecahkan masalah (coping skill) (Setiawati dalam Kabar Indonesia, 2009).

Coloroso (2007) menyebutkan berupa karakteristik anak yang rentan menjadi korban *bullying* (penindasan) adalah anak yang baru di lingkungan itu, anak termuda di sekolah anak yang pernah mengalami trauma, anak penurut, anak yang perilakunya dianggap mengganggu orang lain, anak yang tidak mau berkelahi, anak yang pemalu, anak miskin atau kaya, anak yang ras etnisnya dipandang inferior oleh penindas, anak yang orientasi gendernya dipandang inferior oleh penindas, anak yang agamanya dipandang inferior oleh penindas, anak yang cerdas, berbakat, atau memiliki kelebihan, anak yang gemuk atau kurus, anak yang memiliki ciri fisik berbeda dengan lain,

anak dengan ketidakcakapan mental atau fisik, dan anak yang berada di tempat yang keliru pada saat yang salah.

Jika anak telah menjadi korban *bullying* (penindasan), mereka tidak akan memberitahukan kepada orang lain dengan terus terang. Mereka mempunyai alasan untuk tidak memberitahukan masalah itu. Menurut (Coloroso, 2007) ada beberapa alasan anak tidak mau berterus terang mengenai hal tersebut diantaranya:

- a. Merasa malu karena telah ditindas
- b. Takut akan balas dendam kalau orang dewasa diberi tahu
- c. Mereka berpikir tidak ada orang yang dapat menolong mereka
- d. Mereka tidak berpikir kalau akan ada orang yang menolongnya

#### **6. Dampak perilaku *bullying***

Sedangkan mereka sebagai korban *bullying* sering mengalami ketakutan untuk sekolah dan menjadi tidak percaya diri merasa tidak nyaman, dan tidak bahagia (Setiawati, 2008). Aksi *bullying* menyebabkan seseorang menjadi terisolasi dari kelompok sebayanya karena teman sebaya korban *bullying* tidak mau akhirnya mereka menjadi target *bullying* karena mereka berteman dengan korban.

(SEJIWA, 2006) menyebutkan bahwa penelitian tentang *bullying* telah dilakukan baik didalam maupun diluar negeri. Penelitian-penelitian tersebut mengungkapkan bahwa *bullying* memiliki efek-efek negative, seperti:



- a. Gangguan psikologis (seperti cemas dan kesepian)
- b. Konsep diri sosial korban bullying menjadi lebih negative karena korban merasa tidak diterima oleh teman-temannya
- c. Korban bullying merasakan stress, depresi, benci terhadap pelaku, dendam, ingin keluar sekolah, merana, malu, tertekan, terancam, bahkan ada yang menyilet-nyilet tangannya.
- d. Membenci lingkungan sosialnya
- e. Korban akan merasa rendah diri dan tidak berharga
- f. Keinginan untuk bunuh diri

Menurut YKAI (Yayasan Kesejahteraan Anak Indonesia) dalam Huraerah (2007:57) menyimpulkan bahwa tindakan kekerasan berdampak sangat serius teradap kehidupan seseorang antara lain:

- a. Cacat tubuh permanen
- b. Kegagalan belajar
- c. Gangguan emosional bahkan dapat menjurus pada gangguan kepribadian
- d. Konsep diri yang negative dan ketidakmampuan mempercayai dan mencintau orang lain
- e. Pasif dan menarik diri dari lingkungan, takut membina hubungan baru dengan orang lain
- f. Menjadi penganiaya ketika dewasa
- g. Agresif dan kadang-kadang melakukan tindakan criminal



*sesudah iman dan Barang siapa yang tidak bertobat, Maka mereka Itulah orang-orang yang zalim.*

Ayat diatas menjelaskan agar orang beriman untuk tidak merendahkan atau menghina orang lain baik itu pria, wanita, sesama muslim atau pun beda agama. Orang-orang yang melakukan tindakan ini oleh al-Quran dikatakan sebagai orang yang dzalim. Yang dimaksud merendahkan disini meliputi mengejek, penghinaan, meremehkan, menghina, menyebutkan aib atau kekurangan orang lain yang membuat orang tertawa.

## **B. KEPERCAYAAN DIRI**

### **1. Pengertian Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri adalah suatu sifat dimana seseorang merasa yakin terhadap dirinya sendiri. Keyakinan itu meliputi yakin terhadap kemampuannya, yakin terhadap pribadinya, dan yakin terhadap keyakinan hidupnya. Pada dasarnya batasan ini menekankan pada kemampuan individu menilai dan memahami apa-apa yang ada pada dirinya tanpa rasa ragu-ragu dan bimbang. Hasan (dalam Iswidharmanjaya, 2004 : 13) mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah percaya akan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri dan menyadari kemampuan yang dimiliki serta dapat memanfaatkannya secara tepat.

Rasa percaya diri (*self confidence*) menurut *The American Heritage Dictionary* didefinisikan sebagai “*consciousness of one’s own powers and*

*abilities*” (kesadaran akan kekuatan dan kemampuan diri sendiri). Sementara *Webster’s New World Dictionary* mendefinisikannya sebagai “*reliance on one’s own power*” (bergantung pada kekuatan diri sendiri).selain itu *Longman Dictionary of Contemporary English* yang menyatakan bahwa jika anda punya *self confidence*, anda *sure that you can do things well* (yakin bahwa anda bisa melakukan hal-hal dengan baik) (Widarso, 2005:xi).

Dalam kamus Psikologi juga disebutkan bahwa, percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuannya yang dimiliki, serta dapat memanfaatkan secara tepat (Anshari, 1996).

Menurut seorang psikolog Miskell (1939) mendefinisikan kepercayaan diri, menurutnya kepercayaan diri adalah penilaian yang relative tetap tentang diri sendiri, mengenai kemampuan, bakat, kepemimpinan, inisiatif dan sifat-sifat lain, serta kondisi-kondisi yang mewarnai perasaan manusia.

Menurut Lauster, kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan berpartisipasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya (Lauster, 1992:4).

Oleh karena itu Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri serndiri (toleransi), tidak membutuhkan dukungan orang lain, optimis, dan gembira. Seorang individu yang punya rasa percaya diri akan senantiasa merasa bahwa ia adalah individu yang positif dan berpotensi bisa andil sekaligus bisa bekerja sama dengan orang lain dalam pelbagai macam segmen kehidupan.

Disamping itu, ia mampu memanfaatkan rasa percaya diri yang dimilikinya untuk menyukseskan setiap aktifitas yang dilakukannya dengan baik, tepat waktu, penuh vitalitas, sekaligus mendapat sambutan baik dari orang banyak (Al-Uqshari, 2005:10).

Adler menyatakan bahwa kebutuhan manusia yang paling penting adalah kebutuhan akan rasa percaya diri dan rasa superioritas. Rasa percaya diri juga dapat diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki setiap orang dalam kehidupan serta bagaimana orang tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep dirinya (Rahmad, 1991:3).

deAngelis mendefinisikan kepercayaan diri sebagai sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan. Dalam pengertian ini rasa percaya diri dapat muncul karena kemampuan dalam melakukan atau mengerjakan sesuatu. Sehingga rasa percaya diri baru muncul setelah seseorang melakukan sesuatu pekerjaan secara mahir dan

melakukannya dengan cara memuaskan hatinya. Atas dasar pengertian di atas maka seseorang tidak akan pernah menjadi orang yang benar-benar percaya diri, karena rasa percaya diri itu muncul hanya berkaitan dengan ketrampilan tertentu yang ia miliki. Oleh sebab itu menurut deAngelis rasa percaya diri yang sejati senantiasa bersumber dari hati nurani, bukan di buat-buat. Rasa percaya diri berawal dari tekad dari diri sendiri untuk melakukan segala yang di inginkan dan di butuhkan dalam hidup seseorang, yang terbina dari keyakinan diri sendiri (de Angelis, 2000:57-58).

Jadi dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah percaya pada dirinya sendiri, percaya akan kemampuan yang dimilikinya, tanpa membanding-bandingkan dengan orang lain dan selalu beruaha untuk menjadi yang lebih baik

## **2. Aspek-aspek Percaya Diri**

Lauster berpendapat bahwa kepercayaan diri yang sangat berlebihan, bukanlah sifat yang positif. Pada umumnya akan menjadikan orang tersebut kurang berate-hati dan akan berbuat seenaknya sendiri. Hal ini menjadi sebuah tingkah laku yang menyebabkan konflik dengan orang lain (Ghunfron dan Risnawita, 2010:35).

Individu yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takutm dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat (Ghunfron dan Risnawita, 2010:35).

Menurut Lauster (1992), orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah yang disebutkan di bawah ini:

a. Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

b. Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

c. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

d. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang menjadi konsekuensinya.

e. Relasional dan realistik

Rasional dan realistik adalah analisis terhadap suatu masalah, berdasarkan sesuai dengan kenyataan (Ghunfron dan Risnawita, 2010:35).

Gael Lindenfield (Lindenfield, 1997:4-7) menjelaskan bahwa ada dua jenis rasa percaya diri yaitu Percaya Diri Lahir dan Percaya Diri Batin:

**a. Percaya Diri Lahir**

Percaya diri lahir adalah percaya diri yang memberi kepada kita perasaan dan anggapan bahwa kita dalam keadaan baik. Jenis percaya diri lahir memungkinkan individu untuk tampil dan berperilaku dengan cara menunjukkan kepada Dunia luar bahwa kita yakin akan diri kita. Lebih lanjut Lindenfield mengemukakan empat ciri utama seseorang yang memiliki percaya diri batin yang sehat, ke Empat ciri itu adalah:

1. Cinta Diri

Orang yang cinta diri mencintai dan menghargai diri sendiri dan orang lain. Mereka akan berusaha memenuhi kebutuhan secara wajar dan selalu menjaga kesehatan diri. Mereka juga ahli dalam bidang tertentu sehingga kelebihan yang dimiliki bisa dibanggakan, hal ini yang menyebabkan individu tersebut menjadi percaya diri.

2. Pemahaman Diri

Orang yang percaya diri batin sangat sadar diri. Mereka selalu intropeksi diri agar setiap tindakan yang dilakukan tidak merugikan orang lain.

3. Tujuan yang Positif



Orang yang percaya diri selalu tahu tujuan hidupnya. Ini disebabkan karena mereka punya alasan dan pemikiran yang jelas dari tindakan yang mereka lakukan serta hasil apa yang bisa mereka dapatkan.

#### 4. Pemikiran yang Positif

Orang yang percaya diri biasanya merupakan teman yang menyenangkan. Salah satu penyebabnya karena mereka terbiasa melihat kehidupan dari sisi yang cerah dan mereka mengharap serta mencari pengalaman dan hasil yang bagus.

#### **b. Percaya Diri Batin**

Percaya diri batin membuat individu harus bisa memberikan kesan pada dunia luar bahwa ia yakin akan dirinya sendiri (percaya diri lahir), melalui pengembangan ketrampilan dalam empat bidang sebagai berikut :

##### 1. Komunikasi

Ketrampilan komunikasi menjadi dasar yang baik bagi pembentukan sikap percaya diri. Menghargai pembicaraan orang lain, berani berbicara di depan umum, tahu kapan harus berganti topik pembicaraan, dan mahir dalam berdiskusi adalah bagian dari ketrampilan komunikasi yang bisa dilakukan jika individu tersebut memiliki rasa percaya diri.

##### 2. Ketegasan

Sikap tegas dalam melakukan suatu tindakan juga diperlukan, agar kita terbiasa untuk menyampaikan aspirasi dan keinginan serta membela

hak kita, dan menghindari terbentuknya perilaku agresif dan positif dalam diri.

### 3. Penampilan Diri.

Seorang individu yang percaya diri selalu memperhatikan penampilan dirinya, baik dari gaya pakaian, aksesoris dan gaya hidupnya tanpa terbatas pada keinginan untuk selalu ingin menyenangkan orang lain.

### 4. Pengendalian Perasaan

Pengendalian perasaan juga di perlukan dalam kehidupan kita sehari-hari, dengan kita mengelola perasaan kita dengan baik akan membentuk suatu kekuatan besar yang pastinya menguntungkan individu tersebut.

Sikap percaya diri yang dimiliki seorang individu memiliki beberapa criteria yang menonjol, Hakim mengemukakan beberapa ciri-ciri tertentu dari orang-orang yang memiliki rasa percaya diri, yaitu:

- a. Selalu bersikap tenang didalam mengerjakan segala sesuatu
- b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai
- c. Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul dalam berbagai situasi
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi diberbagai situasi
- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup baik untuk menunjang penampilannya
- f. Memiliki kecerdasan yang cukup
- g. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup

- h. Memiliki keahlian atau ketrampilan lain yang menunjang kehidupannya
- i. Memiliki kemampuan bersosialisasi
- j. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik
- k. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahandidalam menghadapi berbagai cobaan hidup
- l. Selalu bereaksi positif dalam menghadsapi berbagai masalah, misal: tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup.

Myers mengemukakan bahwa kemantapan dan ketekunan dalam bertindak menjadai ciri utama dari seseorang yang percaya diri (Myers, 1988:357). Sedangkan menurut deAngelis dalam bukunya *Self Confident* menjelaskan bahwasannya kepercayaan diritu berkenaan dengan tiga hal, yaitu:

1. Tingkah laku, kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan melakukan segal sesuatu sendiri. Dengan tiga ciri penting, yaitu:
  - a. Keyakinan atas kemauan sendiri untuk melakukan sesuatu.
  - b. Keyakinan atas kemampuan untuk menindak lanjuti segala prakarsa sendiri secara konsekuen.
  - c. Keyakinan atas kemampuan pribadi dalam menanggulangi segala kendala.
2. Emosi, adalah kepercayaan diri untuk yakin dan mampu menguasai emosi, ada empat ciri penting, yaitu:

- a. Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengetahui perasaan diri sendiri.
  - b. Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dengan baik.
  - c. Keyakinan untuk dapat bersosialisasi dengan baik.
  - d. Keyakinan untuk mengetahui manfaat apa yang bisa disumbangkan pada orang lain.
3. Spiritual, kepercayaan diri spiritual merupakan kepercayaan diri yang terpenting, karena tidak mungkin kita dapat mengembangkan kedua jenis kepercayaan diri yang lain jika kepercayaan diri spiritual tidak kita dapatkan.

Dasar pertimbangan pemilihan teori percaya diri dari Gael Lindenfield karena indikator perilaku dalam teori ini lebih kompleks dari teori percaya diri lainnya dan cukup operasional dalam pengerjannya.

### **3. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri**

Sikap percaya diri yang dimiliki seseorang individu memiliki beberapa criteria yang menonjol. Hakim mengemukakan beberapa ciri-ciri tertentu dari orang-orang yang memiliki kepercayaan diri yaitu:

- a. Selalu bersikap tenang didalam mengerjakan segala sesuatu
- b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai
- c. Mampu menetralsir ketegangan yang muncul dalam berbagai situasi

- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi diberbagai situasi
- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup baik untuk menunjang penampilan
- f. Memiliki kecerdansen yang cukup
- g. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup
- h. Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehiduannya, misalnya keterampilan berbahasa asing
- i. Memiliki kemampuan bersosialisasi
- j. Memiliki latar belakang keluarga yang baik
- k. Memiliki pengalaman hidup yang menimpa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi cobaan hidup.

Sedangkan menurut Lauster ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri yaitu:

- a. Percaya pada kemampuan sendiri

Suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjado tersebut. Kemampuan adalah potensi yang dimiliki seseorang untuk meraih atau dapat diartikan sebagai bakat, kreativitas, kepandaian, prestasi, kepemimpinan dan lain-lain yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu. Kepercayaan atau keyakinan pada kemampuan yang ada pada diri seseorang adalah salah satu sifat orang yang percaya diri. Apabila orang yang percaya diri telah meyakini kemampuan dirinya dan

sanggup untuk mengembangkan rasa percaya diri akan timbul bila kita melakukan kegiatan yang bisa kita lakukan. Artinya keyakinan dan rasa percaya diri itu timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu dengan kemampuan yang ada pada dirinya.

b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan

Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil. Individu terbiasa menentukan sendiri tujuan yang bisa dicapai, tidak selalu harus bergantung pada orang lain untuk menyelesaikan masalah yang ia hadapi, serta mempunyai banyak energy dan semangat karena mempunyai motivasi yang tinggi untuk bertindak mandiri dalam mengambil keputusan seperti yang ia inginkan dan butuhkan.

c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri

Adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri sendiri. Sikap menerima diri apa adanya itu akhirnya dapat tumbuh berkembang sehingga orang percaya diri dan kelebihanannya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri, jika mendapat kegagalan biasanya mereka tetap dapat meninjau kembali sisi positif dari kegagalan dari kegagalan itu. Setiap orang pasti pernah mengalami kegagalan baik kebutuhan, harapan dan cita-cita. Untuk menyikapi kegagalan dengan baik diperlukan sebuah keteguhan hati dan semangat untuk bersikap positif.

d. Berani mengungkapkan pendapat

adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut. Individu dapat berbicara di depan umum tanpa adanya rasa takut, berbicara dengan memakai nalar dan secara fasih, dapat berbincang-bincang dengan orang dari segala usia dan segala jenis latar belakang. Serta menyatakan kebutuhan secara langsung dan terus terang, berani mengeluh jika merasa tidak nyaman dan dapat berkampanye di depan orang banyak.

Ditambahkan lagi oleh Maslow (1971:24) seorang ahli psikolog mengenai ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri adalah orang yang memiliki kemerdekaan psikologis, yaitu:

- a. Kebebasan mengarahkan pilihan dan mencurahkan tenaga
- b. Berdasarkan keyakinan pada kemampuan dirinya
- c. Melakukan hal-hal yang produktif
- d. Menyukai pengalaman baru
- e. Suka menghadapi tantangan
- f. Pekerja yang efektif dan bertanggung jawab

#### **4. Proses Terbentuknya Rasa Percaya Diri**

Gilmer menyatakan bahwa kepercayaan diri berkembang melalui *self understanding* dan berhubungan dengan bagaimana individu belajar

menyelesaikantugas disekitarnya, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru dan suka terhadaptantangan.

Sullivan (dalam Rahmat, 1991) menyatakan bahwa jika kita di terima oleh orang lain, dihormati dan disegani karena keadaan diri kita, kita akan cenderung bersikap menghormati dan menerima diri sendiri, namun jika sebaliknya maka akan rasa untuk menghargai diri sendiri akan sangat kecil sekali. Oleh karena sikap percaya diri akan terbentuk jika kita sudah mampu untuk menghargai diri sendiri.

Proses terbentuknya rasa percaya diri menurut Hakim secara garis besarsebagai berikut :

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.



Kekurangan pada salah satu proses tersebut, kemungkinan besar akan mengakibatkan seseorang mengalami hambatan untuk memperoleh rasa percaya diri. Proses terbentuknya rasa percaya diri menurut Kartono, kepercayaan seseorang pada diri maupun yang didapat dari orang lain sangatlah bermanfaat bagi perkembangan kepribadiannya. Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri dapat bertindak dengan tegas dan tidak ragu-ragu. Orang yang punya rasa percaya diri tidak dipandang sebagai suatu pengalaman yang sangat bermanfaat bagi masa depannya, selain itu kepercayaan pada diri sendiri menyebabkan orang yang bersangkutan mempunyai sikap yang optimis, kreatif dan memiliki harga diri.

### **5. Faktor-Faktor Pembentuk Kepercayaan Diri**

Para ahli berkeyakinan bahwa kepercayaan diri bukanlah diperoleh secara instan, melainkan melalui proses yang berlangsung sejak dini, dalam kehidupan bersama orang tua. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan kepercayaan diri pada diri seseorang, yaitu:

#### **a. Pola Asuh**

Faktor pola asuh dan interaksi di usia dini, merupakan faktor yang amat mendasar bagi pembentuk rasa percaya diri<sup>13</sup>. Sikap orang tua akan diterima oleh anak sesuai dengan persepsinya pada saat itu. Orang tua yang menunjukkan kasih, perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta kelekatan emosional yang tulus dengan anak, akan membangkitkan rasa

percaya diri pada anak tersebut. Anak akan merasa bahwa dirinya berharga dan bernilai dimata orang tuanya. Sehingga meskipun ia melakukan kesalahan, dari sikap orang tua anak melihat bahwa dirinya tetaplah dihargai dan dikasihi. Anak dicintai dan dihargai bukan tergantung pada prestasi atau perbuatan baiknya, namun juga karena eksistensinya. Dikemudian hari anak tersebut akan tumbuh menjadi individu yang mampu menilai positif dirinya dan mempunyai harapan yang realistik terhadap dirinya, seperti orang tuanya meletakkan harapan realistik terhadap dirinya.

b. Sekolah

Dalam lingkungan sekolah, guru adalah panutan utama bagi siswanya. Perilaku dan kepribadian seorang guru berdampak besar bagi pemahaman gagasan dalam pikiran siswa tentang diri mereka. Salah satu segi dalam pendidikan di sekolah, baik secara tertutup atau terbuka persaingan antar siswa dalam berbagai bidang telah menjadi bagian yang melekat dalam kehidupan akademik mereka. Setiap kompetensi pasti ada pihak yang menjadi pemenang dan pihak yang kalah. Siswa yang kerap menang dalam setiap kompetensi akan mudah mendapatkan kepercayaan diri dan harga diri.

c. Teman Sebaya

Kelompok teman sebaya adalah lingkungan sosial kedua setelah keluarga. Dimana mereka terbiasa bergaul dan mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka pada orang lain. Dalam interaksi sosial yang dilakukan,

populer atau tidaknya seseorang individu dalam kelompok teman sebaya tersebut sangat menentukan dalam pembentukan sikap percaya diri.

d. Masyarakat

Sebagai anggota masyarakat, kita harus berperilaku sesuai dengan norma dan tata nilai yang sudah berlaku. Kelangsungan berlakunya norma tersebut pada generasi penerus disampaikan melalui orang tua, teman sekolah, teman sebaya, sehingga norma tersebut menjadi bagian dari cita-cita individu. Semakin kita mampu memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, semakin lancar harga diri kita berkembang. Disamping itu perlakuan masyarakat pada diri kita juga berpengaruh pada pembentukan harga diri dan rasa percaya diri.

e. Pengalaman

Setiap individu pasti pernah merasakan pengalaman gagal dan berhasil. Perasaan gagal akan membentuk gambaran diri yang buruk dan sangat merugikan perkembangan harga diri individu. Sedangkan pengalaman keberhasilan tentu menguntungkan perkembangan harga diri yang akan membentuk gambaran diri yang baik sehingga akan timbul rasa percaya diri dalam diri individu.

## **6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri Individu**

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berikut ini adalah faktor-faktor tersebut:

a. Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga diri

Konsep diri yang positif akan membentuk diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri.

c. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaiknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

## 7. Memupuk Rasa Percaya Diri

Menumbuhkan rasa percaya diri yang profesional harus dimulai dari dalam diri individu. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya individu

yang bersangkutan yang dapat mengatasi rasa tidak percaya diri yang sedang dialaminya. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan jika individu mengalami krisis kepercayaan diri. Hakim mengemukakan sikap-sikap hidup positif yang mutlak harus dimiliki dan dikembangkan oleh mereka yang ingin membangun rasa percaya diri yang kuat, yaitu:

a. Bangkitkan Kemauan Yang Keras

Kemauan adalah dasar utama bagi seorang individu yang membangun kepribadian yang kuat termasuk rasa percaya diri.

b. Membiasakan Untuk Berani

Dapat dilakukan dengan cara terlebih dahulu membangkitkan keberanian dan berusaha menetralkan ketegangan dengan bernafas panjang dan rileks.

c. Bersikap Dan Berpikiran Positif

Menghilangkan pikiran yang negatif dan membiasakan diri untuk berfikir yang positif, logis dan realistis, dapat membangun rasa percaya diri yang kuat dalam diri individu.

d. Membiasakan Diri Untuk Berinisiatif

Salah satu cara efektif untuk membangkitkan rasa percaya diri adalah dengan membiasakan diri berinisiatif dalam setiap kesempatan, tanpa menunggu perintah dari orang lain.

e. Selalu Bersikap Mandiri

Melakukan segala sesuatu terutama berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan hidupnya dengan tidak terlalu bergantung pada orang lain.

f. Belajar Dari Pengalaman

Sikap positif yang harus dilakukan dalam menghadapi kegagalan adalah siap mental untuk menerimanya, untuk kemudian mengambil hikmah dan pelajaran dan mengetahui faktor penyebab dari kegagalannya tersebut.

g. Tidak Mudah Menyerah (Tegar)

Menguatkan kemauan untuk melangkah, bersikap sabar dalam menghadapi rintangan dan mau berfikir kritis untuk menyelesaikan masalah merupakan sikap yang harus dilakukan seorang individu untuk membentuk rasa percaya diri yang kuat dalam dirinya.

h. Membangun Pendirian Yang Kuat

Pendirian yang kuat teruji jika kita dihadapkan pada berbagai masalah dan pengaruh negatif sebagai imbas dari interaksi sosial. Individu yang percaya diri selalau yakin dengan dirinya dengan tidak berubah pendiriannya meskipun banyak pengaruh negatif di sekelilingnya.

i. Pandai membaca situasi

Situasi yang perlu dibaca dan dipahami misalnya nilai-nilai etika yang berlaku, agama dan adat istiadat suatu masyarakat tertentu.

j. Pandai Menempatkan Diri

Seorang individu bisa menempatkan dirinya pada posisi yang tepat, yang bisa membuat individu tersebut dihargai sehingga harga dirinya akan meningkat.

k. Pandai Melakukan Penyesuaian dan Pendekatan Pada Orang Lain

Seseorang yang mampu melakukan penyesuaian diri tanpa kehilangan jati dirinya dan melakukan pendekatan yang wajar untuk bekerja sama, akan memudahkan individu untuk mencapai kesuksesan dan menimbulkan pengaruh positif bagi peningkatan rasa percaya dirinya.

Upaya yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan rasa percaya diri, seseorang harus terlebih dahulu memahami dirinya sendiri, dengan segala kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya. Sehingga individu tersebut akan selalu berfikir positif tentang dirinya dan orang lain, yang bisa menimbulkan perasaan saling menghargai antar keduanya. Dalam keadaan seperti itu akan memungkinkan terciptanya suatu komunikasi yang akrab, sehingga individu yang bersangkutan dapat dengan mudah dan nyaman membuka diri dan mengemukakan pendapatnya pada orang lain.

## **8. Konsep Percaya Diri Dalam Islam**

Percaya diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Untuk mendapatkan kepercayaan diri sendiri, manusia harus melalui proses. Proses awal yang terjadi bahwa manusia itu harus mempercayai adanya Allah. Al-

Qur'an sebagai rujukan juga menegaskan tentang percaya diri dengan jelas dalam beberapa ayat-ayat yang mengindikasikan percaya diri seperti:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

*Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Ali Imran: 139)*

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

*Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu". (Fushshilat: 30).*

Ayat diatas menjelaskan bahwa sebagai seorang muslim sepatutnya percaya kepada dirinya sendiri dan unsur yang paling mampu memberikan kepada manusia sikap percaya diri adalah iman.

### **C. Hubungan Antara *Bullying* dengan Kepercayaan Diri Siswa**

Survey yang dilakukan SEJIWA (2006) pada guru-guru di 3 SMA di dua kota besar di pulau Jawa menunjukkan bahwa dampak negative *bullying* masih belum sepenuhnya disadari oleh para guru. Banyak pihak menganggap bahwa perilaku *bullying* dalam kehidupan sehari-hari adalah hal yang wajar



terjadi. Perilaku *bullying* dianggap perlu dengan alasan memperkuat mental siswa (misalnya dalam MOS atau LDK) atau dengan alasan untuk menegakkan kedisiplinan individu. Bahkan secara tak sadar pun perilaku *bullying* bisa menjadi bagian interaksi sosial, seperti mengejek dengan tujuan bercanda yang kemudian mengakibatkan munculnya masalah serius.

Sedangkan mereka sebagai korban *bullying* sering mengalami ketakutan untuk sekolah dan menjadi tidak percaya diri merasa tidak nyaman, dan tidak bahagia (Setiawati, 2008). Aksi *bullying* menyebabkan seseorang menjadi terisolasi dari kelompok sebayanya karena teman sebaya korban *bullying* tidak mau akhirnya mereka menjadi target *bullying* karena mereka berteman dengan korban.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2006). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *bullying* dengan kepercayaan diri siswa.