

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Penerimaan Diri

##### 1. Definisi Penerimaan Diri

Penerimaan diri (*Self-acceptance*) ialah suatu kemampuan individu untuk dapat melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Hasil analisa atau penilaian terhadap diri sendiri akan dijadikan dasar bagi seorang individu untuk dapat mengambil suatu keputusan dalam rangka penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Sikap penerimaan diri dapat dilakukan secara realistis, tetapi juga dapat dilakukan secara tidak realistis. Sikap penerimaan realistis dapat ditandai dengan memandang segi kelemahan-kelemahan maupun kelebihan-kelebihan diri secara objektif. Sebaliknya penerimaan diri tidak realistis ditandai dengan upaya untuk menilai secara berlebihan terhadap diri sendiri, mencoba untuk menolak kelemahan diri sendiri, mengingkari atau menghindari hal-hal yang buruk dari dalam dirinya, misalnya pengalaman traumatis masa lalu<sup>13</sup>.

Penerimaan diri dapat diartikan sebagai suatu sikap memandang diri sendiri sebagaimana adanya dan memperlakukannya secara baik disertai rasa senang serta bangga sambil terus mengusahakan kemajuannya. Selanjutnya, dijelaskan bahwa menerima diri sendiri perlu kesadaran dan kemauan melihat

---

<sup>13</sup> Dariyo Agoes. 2007. *Psikologi perkembangan anak usia tiga tahun pertama*, Jakarta; PT Refika Aditama. Hal: 205

fakta yang ada pada diri, baik fisik maupun psikis, sekaligus kekurangan dan ketidak sempurnaan, tanpa ada kekecewaan. Tujuannya untuk merubah diri lebih baik.<sup>14</sup>

Chaplin mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, serta pengetahuan-pengetahuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. Penerimaan diri ini mengandaikan adanya kemampuan diri dalam psikologis seseorang, yang menunjukkan kualitas diri. Hal ini berarti bahwa tinjauan tersebut akan diarahkan pada seluruh kemampuan diri yang mendukung. Kesadaran diri akan segala kelebihan dan kekurangan diri haruslah seimbang dan diusahakan untuk saling melengkapi satu sama lain, sehingga dapat menumbuhkan kepribadian yang sehat<sup>15</sup>.

Hurlock menambahkan bila individu hanya melihat dari satu sisi saja maka tidak mustahil akan timbul kepribadian yang timpang, semakin individu menyukai dirinya maka ia akan mampu menerima dirinya dan ia akan semakin diterima oleh orang lain yang mengatakan bahwa individu dengan penerimaan diri yang baik akan mampu menerima karakter-karakter alamiah dan tidak mengkritik sesuatu yang tidak bisa diubah lagi<sup>16</sup>.

Dijelaskan pula oleh Handayani, Ratnawati, dan Helmi, penerimaan diri adalah sejauh mana seseorang dapat menyadari dan mengakui karakteristik

---

<sup>14</sup>Artikel. *Respek Terhadap Diri Sendiri Dan Orang Lain*. Online: <http://bukunng.wordpress.com/respek-terhadap-diri-sendiri-dan-orang-lain/>. Akses : 07 Juni 2013.

<sup>15</sup> Chaplin, J.P. 2005. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. Hal 250

<sup>16</sup> Hurlock.E. *Adolescent Development*, (4th ed.), (Internal Student Edition).1979. Hal 434

pribadi dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya. Penerimaan diri ini ditunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihannya sekaligus menerima segala kekurangannya tanpa menyalahkan orang lain, serta mempunyai keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri. Penerimaan diri mengacu pada kepuasan individu atau kebahagiaan terhadap diri, dan dianggap perlu untuk kesehatan mental<sup>17</sup>.

Penerimaan diri melibatkan pemahaman diri, kesadaran yang realistis, memahami kekuatan dan kelemahan seseorang. Sehingga menghasilkan perasaan individu tentang dirinya, bahwa ia bernilai unik.

Calhoun dan Acocella menjelaskan bahwa penerimaan diri berhubungan dengan konsep diri yang positif, dimana dengan konsep diri yang positif, seseorang dapat menerima dan memahami fakta-fakta yang begitu berbeda dengan dirinya. Bahwa penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri, dapat menerima keadaan dirinya secara tenang, serta memiliki kesadaran penuh terhadap siapa dan apa diri mereka, selain itu dapat pula menghargai diri dan orang lain. Serta dapat menerima keadaan emosionalnya (depresi, marah, sedih, cemas, dan lain-lain) tanpa mengganggu orang lain.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup>Artikel. *Respek Terhadap Diri Sendiri Dan Orang Lain*. Online: <http://bukunnq.wordpress.com/respek-terhadap-diri-sendiri-dan-orang-lain/>. Akses : 07 Juni 2013.

<sup>18</sup>Ibid.

Dalam kamus filsafat psikologi, penerimaan diri (*self acceptance*) adalah dukungan atau sambutan diri. Penerimaan dari seseorang dalam mencapai kebahagiaan dan kesuksesan.<sup>19</sup>

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri, mampu dan mau menerima keadaan diri baik kelebihan atau kekurangan, sehingga dapat memandang masa depan lebih positif.

Tanpa penerimaan diri, seseorang hanya dapat membuat sedikit atau tidak ada kemajuan sama sekali dalam suatu hubungan yang efektif. Menurut Carl Rogers mengatakan bahwa, biasanya, mereka yang merasa bahwa mereka merasa disukai, ingin diterima, mampu atau layak menerima. Orang yang menolak dirinya biasanya tidak bahagia dan tidak mampu membentuk dan menjaga hubungan baik dengan orang lain<sup>20</sup>.

## 2. Ciri-Ciri Penerimaan Diri

Penerimaan pada setiap individu terhadap dirinya sendiri cenderung tidak sama antara yang satu dengan yang lainnya. Menurut Johnson David ciri-ciri orang yang menerima dirinya adalah sebagai berikut:

### a) Menerima diri sendiri apa adanya

Memahami diri ditandai dengan perasaan tulus, nyata, dan jujur menilai diri sendiri. Kemampuan seseorang untuk memahami dirinya

<sup>19</sup>Artikel. *Respek Terhadap Diri Sendiri Dan Orang Lain*. Online: <http://bukunq.wordpress.com/respek-terhadap-diri-sendiri-dan-orang-lain/>. Akses : 07 Juni 2013.

<sup>20</sup> Matthews D. Wayne (1993). *Acceptance of Self And Others*. North Carolina Cooperative Extension Service.

tergantung pada kapasitas intelektualnya dan kesempatan menemukan dirinya. Individu tidak hanya mengenal dirinya tapi juga menyadari kenyataan dirinya. Pemahaman diri dan penerimaan diri tersebut berjalan beriringan, semakin paham individu mengenal dirinya maka semakin besar pula individu menerima dirinya. Jika seorang individu mau menerima dirinya apa adanya, maka individu tersebut bisa akan lebih menghargai dirinya sendiri, dan memberitahu orang lain bahwa mereka seharusnya mau menerima dan menghormati dirinya apa adanya. Individu tersebut juga mampu untuk menerima orang lain dan tidak menuntut bahwa mereka harus mencoba untuk menyamai dirinya. Menerima diri sendiri berarti merasa senang terhadap apa dan siapa dirinya sesungguhnya.

- b) Tidak menolak dirinya sendiri, apabila memiliki kelemahan dan kekurangan

Sikap atau respon dari lingkungan membentuk sikap terhadap diri seseorang. Individu yang mendapat sikap yang sesuai dan menyenangkan dari lingkungannya, cenderung akan menerima dirinya. Tidak menolak diri adalah suatu sikap menerima kenyataan diri sendiri, tidak menyesali diri sendiri, siapakah kita dulu maupun sekarang, tidak membenci diri sendiri, dan jujur pada diri sendiri, Dr Paul Gunadi mengatakan bahwa Kelebihan adalah suatu kemampuan karakteristik atau ciri tentang diri kita yang kita anggap lebih baik dari pada kemampuan-kemampuan atau aspek-aspek lain dalam diri kita. Jadi salah satu penyebab kenapa kita sulit menerima kelebihan kita, kadang kala karena memang kita menginginkan bisa mendapatkan lebih dalam hal itu, maunya lebih dalam hal yang lain. Kekurangan adalah kemampuan yang

sebenarnya kita harapkan untuk lebih baik dari kondisi sesungguhnya namun ternyata tidak. Jadi yang kita anggap kurang, biasanya adalah hal yang kita inginkan lebih baik. Kekurangan ini biasanya melahirkan rasa malu dan rasa minder.

- c) Memiliki keyakinan bahwa untuk mencintai diri sendiri, maka seseorang tidak harus dicintai oleh orang lain dan dihargai oleh orang lain

Yakni seseorang yang dapat mengidentifikasi dirinya sendiri atau pun dengan orang lain serta memiliki penyesuaian diri yang baik, maka cenderung dapat menerima dirinya dan dapat melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain pada dirinya. Individu tersebut cenderung memahami diri dan menerima dirinya, karena sesungguhnya seorang individu membutuhkan dirinya sendiri untuk dicintai. Mencintai diri sendiri dengan menerima segala kekurangan yang ada pada diri sendiri, memaafkan kesalahan-kesalahan yang telah diperbuat, dan menghargai setiap apa yang ada dan telah dicapai, adalah merupakan sebuah kekuatan besar untuk membangun diri dan berarti memiliki penghormatan tertinggi bagi pikiran, tubuh, dan jiwa. Menghargai diri sebagai ciptaan Tuhan membuat kita tetap rendah hati walaupun telah diberi kesempatan menikmati banyak kesuksesan. Menghargai diri sebagai ciptaan Tuhan juga dapat membuat kita lebih tegar dalam menyikapi kelemahan kita. Semua ciptaan Tuhan adalah sempurna menurut fungsi dan tanggung jawab yang kita emban dalam hidup ini. Kita tidak perlu meratapi diri dalam menghadapi kelemahan yang tidak bisa diperbaiki. Kelemahan ini membuat

kita mendapat kesempatan melihat hal-hal lain yang bisa kita lakukan bukan terpaku pada hal-hal yang tidak bisa kita lakukan lagi.

- d) Untuk merasa berharga, maka seseorang tidak perlu merasa benar-benar sempurna

Individu yang mempunyai konsep diri yang stabil akan melihat dirinya dari waktu secara konstan dan tidak mudah berubah-ubah. Konsep diri yang tidak stabil, yaitu individu yang pada waktu tertentu memandang dirinya secara positif dan pada waktu yang lain secara negatif akan gagal mendapatkan gambaran yang jelas tentang dirinya yang seharusnya. Memandang diri secara positif merupakan sikap mental yang melibatkan proses memasukan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang *konstruktive* (membangun) bagi perkembangan pikiran anda. Pikiran positif menghadirkan kebahagiaan, suka cita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan. Apapun yang pikiran anda harapkan, pikiran positif akan mewujudkannya, berpikir positif juga merupakan sikap mental yang mengharapakan hasil yang baik serta menguntungkan.<sup>21</sup>

Menurut Brooks dan Emmart, orang yang memiliki konsep diri positif menunjukkan karakteristik sebagai berikut:

1. Merasa mampu mengatasi masalah. Pemahaman diri terhadap kemampuan subyektif untuk mengatasi persoalan-persoalan objektif yang dihadapi.
2. Merasa setara dengan orang lain. Pemahaman bahwa manusia dilahirkan tidak dengan membawa pengetahuan dan kekayaan. Pengetahuan dan

<sup>21</sup> Riwayati, Alin. 2010. *Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memasuki Masa Lansia*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang

kekayaan didapatkan dari proses belajar dan bekerja sepanjang hidup. Pemahaman tersebut menyebabkan individu tidak merasa lebih atau kurang terhadap orang lain.

3. Menerima pujian tanpa rasa malu. Pemahaman terhadap pujian, atau penghargaan layak diberikan terhadap individu berdasarkan dari hasil apa yang telah dikerjakan sebelumnya.
4. Merasa mampu memperbaiki diri. Kemampuan untuk melakukan proses refleksi diri untuk memperbaiki perilaku yang dianggap kurang.
5. Memiliki keyakinan bahwa dia mampu untuk menghasilkan kerja yang berguna<sup>22</sup>.

Dari uraian diatas diketahui bahwa orang yang dapat menerima dirinya memiliki ciri-ciri tertentu yaitu dapat menerima diri sendiri seperti adanya, mampu menerima kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, memiliki keyakinan untuk dapat mencintai diri sendiri dan mampu menghargai orang lain, tidak merasa dirinya paling sempurna dari orang lain, serta memiliki keyakinan bahwa mampu untuk menghasilkan sesuatu yang berguna dan bermanfaat bagi orang lain.

---

<sup>22</sup>Brooks dan Emmart (1976). *Diri Positif Dan Diri Negatif*.  
<http://www.duniapsikologi.com/konsep-diri-positif-dan-konsep-diri-negatif/>. Akses: 07 Juni 2013.



### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Penerimaan Diri

Hurlock mengemukakan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi dalam penerimaan diri adalah :

a) Adanya pemahaman tentang diri sendiri

Hal ini timbul adanya kesempatan seseorang untuk mengenali kemampuan dan ketidakmampuannya. Individu yang dapat memahami dirinya sendiri tidak akan hanya tergantung dari kemampuan intelektualnya saja, tetapi juga pada kesempatannya untuk penemuan diri sendiri, maksudnya semakin orang dapat memahami dirinya, maka semakin ia dapat menerima dirinya.

b) Adanya hal yang realistik

Hal ini timbul jika individu menentukan sendiri harapannya dengan disesuaikan dengan pemahaman dengan kemampuannya, dan bukan diarahkan oleh orang lain dalam mencapai tujuannya dengan memiliki harapan yang realistic, maka akan semakin besar kesempatan tercapainya harapan itu, dan hal ini akan menimbulkan kepuasan diri yang merupakan hal penting dalam penerimaan diri.

c) Tidak adanya hambatan di dalam lingkungan

Walaupun seseorang sudah memiliki harapan yang realistik, tetapi jika lingkungan disekitarnya tidak memberikan kesempatan atau bahkan menghalangi, maka harapan individu tersebut akan sulit tercapai.

d) Sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan

Tidak menimbulkan prasangka, karena adanya penghargaan terhadap kemampuan sosial orang lain dan kesediaan individu mengikuti kebiasaan lingkungan.

e) Tidak adanya gangguan emosional yang berat

Akan terciptanya individu yang dapat bekerja sebaik mungkin dan merasa bahagia.

f) Pengaruh keberhasilan yang dialami, baik secara kualitatif maupun kuantitatif.

Keberhasilan yang dialami individu akan dapat menimbulkan penerimaan diri dan sebaliknya jika kegagalan yang dialami individu akan dapat mengakibatkan adanya penolakan diri.

g) Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik.

Individu yang mengidentifikasi dengan individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan dapat membangun sikap-sikap yang positif terhadap diri sendiri, dan bertingkah laku dengan baik yang menimbulkan penilaian diri yang baik dan penerimaan diri yang baik.

h) Adanya perspektif diri yang luas

Yaitu memperhatikan pandangan orang lain tentang diri perspektif yang luas ini diperoleh melalui pengalaman dan belajar. Dalam hal ini usia dan tingkat pendidikan memegang peranan penting bagi seseorang untuk mengembangkan perspektif dirinya.

i) Pola asuh dimasa kecil yang baik

Seorang anak yang diasuh secara demokratis akan cenderung berkembang sebagai individu yang dapat menghargai dirinya sendiri.

j) Konsep diri yang stabil

Individu yang tidak memiliki konsep diri yang stabil, akan sulit menunjukkan pada orang lain, siapa ia yang sebenarnya, sebab ia sendiri ambivalen terhadap dirinya.<sup>23</sup>

Ada faktor lain yang dapat menghambat penerimaan diri yaitu, konsep diri yang negatif, kurang terbuka dan kurang menyadari perasaan-perasaan yang sesungguhnya, kurang adanya keyakinan terhadap diri sendiri, merasa rendah diri.

Sedangkan menurut menurut Sheerer menyebutkan faktor-faktor yang menghambat penerimaan diri, antara lain :

- a. Sikap anggota masyarakat yang tidak menyenangkan atau kurang terbuka
- b. Adanya hambatan dalam lingkungan.
- c. Memiliki hambatan emosional yang berat.
- d. Selalu berfikir negatif tentang masa depan.

---

<sup>23</sup> Hurlock, Elizabeth B, 1993. *Psikologi Perkembangan Anak Jilid 1*, Jakarta: Erlangga.

Pendapat lain dikemukakan oleh Bastaman mengenai beberapa komponen yang menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan perubahan dari penghayatan hidup tak bermakna menjadi hidup bermakna. Komponen-komponen tersebut adalah<sup>24</sup>:

a. Pemahaman diri (*Self Insight*)

Yakni meningkatnya kesadaran atas buruknya kondisi diri pada saat ini dan keinginan kuat untuk melakukan perubahan kearah kondisi yang lebih baik.

b. Makna hidup (*the meaning of life*)

Nilai-nilai penting yang bermakna bagi kehidupan pribadi seseorang yang berfungsi sebagai tujuan hidup yang harus dipenuhi dan pengarah kegiatan-kegiatannya.

c. Perubahan sikap (*changing attitude*)

Merubah diri yang bersikap negative menjadi positif dan lebih tepat dalam menghadapi masalah.

d. Keikatan diri (*self commitment*)

Merupakan komitmen individu terhadap makna hidup yang ditetapkan. Komitmen yang kuat akan membawa diri pada hidup yang lebih bermakna dan mendalam.

---

<sup>24</sup> Bastaman. H. D. 2007. *Logoterapi, Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna*. (Jakarta. Raja Grafindo Persada).

e. Kegiatan terarah (*directed activities*)

Suatu upaya-upaya yang dilakukan secara sadar dan sengaja, berupa pengembangan potensi pribadi yang positif serta pemanfaatan relasi antar pribadi untuk mencapai tujuan hidup.

f. Dukungan sosial (*social support*)

Yaitu hadirnya seseorang atau sejumlah orang yang akrab, dapat dipercaya, dan selalu sedia memberi bantuan pada saat-saat diperlukan.

**4. Aspek-aspek Penerimaan Diri**

Penerimaan diri memiliki beberapa aspek, berikut aspek-aspek penerimaan diri menurut beberapa tokoh yaitu :

Menurut Sheerer menyebutkan aspek-aspek penerimaan diri, yaitu :

- a. Kepercayaan atas kemampuannya untuk dapat menghadapi hidupnya.
- b. Menganggap dirinya sederajat dengan orang lain.
- c. Tidak menganggap dirinya sebagai orang hebat atau abnormal dan tidak mengharapkan bahwa orang lain mengucilkannya.
- d. Tidak malu-malu kucing atau serba takut dicela orang lain.
- e. Mempertanggung jawabkan perbuatannya.
- f. Mengikuti standar pola hidupnya dan tidak ikut-ikutan.
- g. Menerima pujian atau celaan secara objektif.
- h. Tidak menganiyaya diri sendiri

Sedangkan menurut Jesild mengemukakan beberapa aspek penerimaan diri, sebagai berikut:

a. Persepsi mengenai diri dan penampilan

Individu lebih berpirir realistik tentang penampilan dirinya dan bagaimana orang lain menilai. Bukan berarti penampilannya harus sempurna, melainkan individu tersebut dapat melakukan sesuatu dan berbicara dengan baik tentang keadaan dirinya.

b. Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain

Individu yang memiliki penerimaan diri memandang kelemahan dan kekuatan dirinya lebih baik daripada orang yang tidak memiliki penerimaan diri.

c. Perasaan inferioritas sebagai gejala penerimaan diri

Perasaan inferioritas merupakan sikap tidak menerima diri dan menunggu penilaian yang realistik atas dirinya.

d. Respon atas penolakan dan kritikan

Individu yang memiliki penerimaan diri mampu menerima kritikan bahkan dapat mengambil hikmah dari kritikan tersebut.

e. Keseimbangan antara “*real self*” dan “*ideal self*”

Individu yang memiliki penerimaan diri adalah ia mempertahankan harapan dan tuntutan dari dalam dirinya dengan baik dalam batas-batas kemungkinan individu ini mungkin memiliki ambisi yang besar, namun tidak mungkin untuk mencapainya walaupun dalam jangka waktu yang

lama dan menghabiskan energinya. Oleh karena itu, untuk memastikan ia tidak akan kecewa saat nantinya.

f. Penerimaan diri dan penerimaan orang lain

Apabila individu mampu menyukai dirinya, ini akan memungkinkan ia menyukai orang lain. Hubungan timbal balik seperti ini membuktikan individu merasa percaya diri dalam memasuki lingkungan sosial.

g. Penerimaan diri, menuruti kehendak, dan menonjolkan diri

Menerima diri dan menuruti diri merupakan dua hal yang berbeda. Apabila seorang individu menerima dirinya, hal tersebut bukan berarti ia memanjakan dirinya. Akan tetapi, ia akan menerima bahkan menuntut kelayakan dalam kehidupannya dan tidak akan mengambil yang bukan haknya dalam mendapatkan posisi yang menjadi incaran dalam kelompoknya. Individu dengan penerimaan diri menghargai harapan orang lain dan meresponnya dengan bijak. Namun, ia memiliki pendirian yang terbaik dalam berfikir, merasakan dan membuat pilihan. Ia tidak hanya akan menjadi pengikut apa yang dikatakan orang lain.

h. Penerimaan diri, spontanitas, dan menikmati hidup

Individu dengan penerimaan diri mempunyai lebih banyak keleluasaan untuk menikmati hal-hal dalam hidupnya.

i. Aspek moral penerimaan diri

Ia memiliki kejujuran untuk menerima dirinya sebagai apa dan untuk apa ia nantinya, dan ia tidak menyukai kepura-puraan. Individu ini

dapat secara terbuka mengakui dirinya sebagai individu yang pada suatu waktu dalam masalah, merasa cemas, ragu, dan bimbang tanpa harus manipulasi diri dan orang lain.

j. Sikap terhadap penerimaan diri

Menerima diri merupakan hal peting dalam kehidupan seseorang. Individu yang dapat menerima beberapa aspek hidupnya, mungkin dalam keraguan dan kesulitan dalam menghormati orang lain. Hal tersebut merupakan arahan agar dapat menerima dirinya.<sup>25</sup>

### 5. Kondisi yang Dapat Mempengaruhi Pembentukan Penerimaan Diri

Hurlock mengemukakan beberapa kondisi yang mengarah pada pembentukan penerimaan diri. Kondisi tersebut adalah<sup>26</sup>:

- a. Bebas dari hambatan lingkungan
- b. Adanya kondisi emosi yang menyenangkan
- c. Identifikasi dengan individu yang penyesuaian dirinya baik
- d. Adanya pemahaman diri
- e. Harapan-harapan realistis
- f. Sikap lingkungan sosial yang menyenangkan
- g. Frekuensi keberhasilan
- h. Perspektif diri

<sup>25</sup> Wahyu Pertiwi. Indra. 2010. Pengaruh Dukungan Sosial Pegawai LAPAS sebagai Wali Terhadap Penerimaan Diri Anak Didik di Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Anak Blitar.

<sup>26</sup> Hurlock.E. 1979. *Adolescent Development*, (4<sup>th</sup> ed.), (Internal Student Edition).



## 6. Tanda-Tanda Penerimaan Diri

Santrock mengatakan bahwa tanda-tanda penerimaan diri adalah sebagai berikut:

- a. Seorang yang menerima dirinya memiliki penghargaan yang realistis tentang sumber-sumber yang ada pada dirinya digabungkan dengan penghargaan tentang harga atau kebergunaan dirinya. Ia percaya akan norma-norma serta keyakinan-keyakinannya sendiri, dengan tidak menjadi budak daripada opini-opini orang lain. Ia juga memiliki pandangan yang realistis tentang keterbatasan-keterbatasannya tanpa menimbulkan tindakan menjauhi atau penolakan diri yang rasional.
- b. Individu-individu yang menerima kehadiran dirinya mengenal dan menghargai kekayaan-kekayaannya (potensi-potensi dirinya) dan bebas mengikuti perkembangannya. Mereka menyadari kekurangan-kekurangannya tanpa harus terus menerus menyesalinya.
- c. Ciri yang paling menonjol dari pada seseorang yang menerima dirinya adalah spontanitas dan tanggung jawabnya untuk dirinya sendiri. Mereka menerima kualitas-kualitas kemanusiaannya tanpa mempersalahkan dirinya bila terjadi hal-hal yang diluar kemampuannya untuk mengontrolnya<sup>27</sup>.

---

<sup>27</sup> Santrock. John. W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta. Erlangga.

## B. Rasa Percaya Diri

### 1. Pengertian Rasa Percaya Diri

Percaya diri (*self-confidence*) adalah kemampuan individu untuk dapat memahami dan meyakini seluruh potensinya agar dapat dipergunakan dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan hidupnya. Orang yang percaya diri biasanya mempunyai inisiatif, kreatif, dan optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berpikir positif, menganggap semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya. Orang yang tidak percaya diri ditandai dengan sikap-sikap yang cenderung melemahkan semangat hidupnya, seperti minder, pesimis, pasif, apatis dan cenderung apriori<sup>28</sup>.

Percaya diri adalah yakin pada kemampuan-kemampuan sendiri, yakin pada tujuan hidupnya, dan percaya bahwa dengan akal budi orang akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan. Orang yang percaya diri mempunyai harapan-harapan yang realistis, dan mampu menerima diri serta tetap positif meskipun sebagian dari harapan-harapan itu tidak terpenuhi<sup>29</sup>.

Pendapat di atas diperkuat dengan definisi rasa percaya diri yang dikemukakan oleh Barbara, yaitu sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan. Dalam pengertian ini rasa percaya diri karena kemampuan dalam melakukan atau mengerjakan sesuatu. Sehingga rasa percaya diri baru muncul setelah seseorang melakukan

---

<sup>28</sup> Dariyo Agoes. 2007. *Psikologi perkembangan anak usia tiga tahun pertama*, Jakarta; PT Refika Aditama. Hal: 1

<sup>29</sup> Davies, Philippa. 2004. *Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Jogjakarta: Torrent Books.

suatu pekerjaan secara mahir dan melakukannya dengan cara yang memuaskan hatinya. Oleh sebab itu, menurut Barbara, rasa percaya diri bersumber dari hati nurani, bukan dibuat-buat. Rasa percaya diri berasal dari tekad dari diri sendiri untuk melakukan segala yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup seseorang yang terbina dari keyakinan diri sendiri<sup>30</sup>.

Menurut seorang psikolog Miskell mendefinisikan percaya diri, menurutnya percaya diri adalah penilaian yang relatif tetap tentang diri sendiri, mengenai kemampuan, bakat, kepemimpinan, inisiatif dan sifat-sifat lain, serta kondisi-kondisi yang mewarnai perasaan manusia. Percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat.<sup>31</sup>

Rini mengatakan bahwa rasa percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya<sup>32</sup>.

Menurut Martini dan Adiyati percaya diri diartikan sebagai suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkan. Apabila seseorang tidak memiliki kepercayaan diri maka banyak masalah akan timbul karena kepercayaan diri merupakan aspek

---

<sup>30</sup> Barbara. 2005. *Percaya Diri*. Jakarta: PT. Gramedia. Hal: 5-10

<sup>31</sup> <http://sosserees.blogspot.com/2011/02/arti-percaya-diri.html>

<sup>32</sup> Rini, Jasinta F, 2002. *Memupuk Rasa Percaya Diri*. [www.e.psikologi.com/Dewasa](http://www.e.psikologi.com/Dewasa).

kepribadian dari seseorang yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya<sup>33</sup>.

Percaya diri adalah satu aspek kepribadian yang terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya. Menurut George dan Cristian kepercayaan pada diri sendiri adalah kemampuan berfikir rasional (*Rational belief*) berupa keyakinan-keyakinan, ide-ide dan proses berfikir yang tidak mengandung unsur keharusan yang menuntut individu sehingga menghambat proses perkembangan dan ketika menghadapi problem atau persoalan mampu berfikir, menilai, menimbang, menganalisa, memutuskan dan melakukan<sup>34</sup>.

Rasa Percaya diri (*Self-confidence*) adalah dimensi *evaluative* yang menyeluruh dari diri. Rasa percaya diri juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri. Percayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri<sup>35</sup>.

Percaya diri adalah kepercayaan terhadap kemampuan, kapasitas serta pengambilan keputusan (*judgement*) yang terdapat dalam dirinya sendiri.

Berdasar definisi-definisi yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan

---

<sup>33</sup> Alsa, Asmadi. 2006. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik*. Semarang. Jurnal Psikologi.

<sup>34</sup> Afiatin, Tina & Budi Andayani. 1996. *Konsep Diri, Harga Diri, Dan Kepercayaan Diri Remaja*. Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada.

<sup>35</sup> Santrock. John. W. 2003 *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta. Erlangga, Hal: 336

percaya diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan<sup>36</sup>.

Rasa percaya diri adalah dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri. Rasa percaya diri juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri. Sebagai contoh, seorang remaja bisa mengerti bahwa dia tidak hanya seseorang, tetapi ia juga seseorang yang baik. Tentu saja tidak semua remaja memiliki gambaran positif yang menyeluruh tentang diri mereka<sup>37</sup>.

Menurut Aswi percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri<sup>38</sup>.

Pada dasarnya, percaya diri adalah keyakinan akan kemampuan seseorang untuk berhasil. Kepercayaan adalah keyakinan bahwa bisa untuk melakukan

---

<sup>36</sup> Jurjis, Malak. 2004. *Cara Mengatasi Gejala Emosi Anak (Panduan Islam Dalam Mendidik Anak Supaya Percaya Diri)*, Jakarta: PT Mizan Publika,

<sup>37</sup> Santrock. W. Jhon. 2003 *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta. Erlangga, Hal: 336

<sup>38</sup> Aswi. Mastuti. Indari. 2008. *50 Kiat Percaya Diri*, Jakarta: Hi-Fest Publishing. Hal: 13

dan mendapatkan yang terbaik, kepercayaan diri adalah keyakinan pada kemampuan individu untuk sampai pada kemampuan sendiri. Penelitian yang telah dilakukan oleh Chungliang Huang dan Jerry Lynch (2006) pada atlet olahraga menunjukkan bahwa tingkat tinggi kepercayaan diri, serta kemampuan untuk mempertahankan tingkat tinggi dari waktu ke waktu, merupakan faktor penting yang harus yang mereka miliki. Bertentangan dengan apa yang kebanyakan orang berpikir, orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi kadang-kadang meragukan diri mereka sendiri atau kemampuan mereka, dari penelitian tersebut para atlet menyatakan perasaan ketakutan dan tekanan sebelum kompetisi tapi masih bekerja dengan baik. Jadi menjadi percaya diri tidak berarti tidak adanya pikiran atau perasaan negatif. Sebaliknya, percaya diri percaya pada kemampuan mereka untuk melakukan dengan baik meskipun perasaan seperti ketakutan atau keraguan. Misalnya, ketika pada saat latihan berlangsung dan hasilnya buruk atau bahkan menunjukkan hasil dibawah rata-rata, mereka masih memiliki rasa percaya diri dan percaya pada kemampuan mereka untuk dapat melakukan yang lebih baik<sup>39</sup>.

## 2. Ciri-ciri Rasa Percayaan Diri

Menurut Hurlock ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri adalah mempunyai sikap yang tenang dan seimbang dalam situasi sosialnya<sup>40</sup>.

---

<sup>39</sup>Shelley H. Carson & Ellen J. Langer (2006). *Mindfulness And Self-Acceptance*. Harvard University, USA.

<sup>40</sup>Hurlock.E. *Adolescent Development*, (4th ed.), (Internal Student Edition).1979.

Lauster menjelaskan mengenai seseorang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

a. Percaya pada kemampuan sendiri

Yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi 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 mengembangkannya, percaya diri akan timbul bila kita melakukan kegiatan yang bisa kita lakukan. Artinya keyakinan dan percaya diri itu timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu dengan kemampuan yang ada pada dirinya.

b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan

Yaitu dapat bertindak 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 energi dan semangat karena mempunyai motivasi yang tinggi untuk bertindak mandiri dalam mengambil keputusan seperti yang ia

inginkan dan butuhkan. Orang yang memiliki kemandirian adalah orang yang berkehendak secara bebas tanpa bantuan dari orang lain, bersifat progresif dan ulet dalam mewujudkan harapannya<sup>41</sup>. Hurlock mengatakan bahwa kemandirian harus ditanamkan sejak kecil agar pada saat dewasa nanti tidak akan menemui berbagai kesulitan, karena sejak kecil telah dituntut untuk mampu tampil sebagai individu yang dapat berdiri sendiri dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri

Yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya. Individu terbiasa menentukan sendiri tujuan yang bisa dicapai, tidak selalu harus bergantung pada orang lain untuk menyelesaikan masalah yang ia hadapi, serta mempunyai banyak energi dan semangat karena mempunyai motivasi yang tinggi untuk bertindak mandiri dalam mengambil keputusan seperti yang ia inginkan dan butuhkan. Memandang diri secara positif merupakan sikap mental yang melibatkan proses memasukan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang konstruktif (membangun) bagi perkembangan pikiran anda. Pikiran positif menghadirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan. Apapun yang pikiran anda harapkan, pikiran positif akan mewujudkannya, berpikir positif juga

---

<sup>41</sup> Alsa, Asmadi. 2006. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik*. Semarang. Jurnal Psikologi.



merupakan sikap mental yang mengharapkan hasil yang baik serta menguntungkan.

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 didepan orang banyak<sup>42</sup>.

Menurut Aswi ada beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, diantaranya adalah:

- a. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, atau pun rasa hormat orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain dan kelompok.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain dan berani menjadi diri sendiri.
- d. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah

---

<sup>42</sup> Hurlock, Elizabeth. B. 1994. *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta. Erlangga. Hal: 32

pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain).

- e. Punya pengendalian diri yang baik.
- f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi diluar dirinya.
- g. Memiliki harapan yang realistic terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi<sup>43</sup>.

Berdasarkan pengamatan mendalam yang dilakukan Hakim (2002) kita akan melihat adanya ciri-ciri tertentu dari orang-orang yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi sebagai berikut:

- a. Selalu bersikap tenang dalam menghadapi sesuatu
- b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai
- c. Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi
- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya
- f. Memiliki kecerdasan yang cukup
- g. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup
- h. Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya.
- i. Memiliki kemampuan bersosialisasi
- j. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik

---

<sup>43</sup> Aswi. Mastuti, Indari. 2008. *50 Kiat Percaya Diri*, Jakarta: Hi-Fest Publishing. Hal: 14

- k. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup
- l. Selalu bereaksi positif dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup.<sup>44</sup>

Ciri-ciri kepercayaan diri menurut Lie adalah:

- a. Yakin kepada diri sendiri
- b. Tidak bergantung kepada orang lain
- c. Tidak ragu-ragu
- d. Merasa dirinya berharga
- e. Tidak menyombongkan diri
- f. Memiliki keberanian untuk bertindak<sup>45</sup>

Sedangkan Ciri-ciri kepercayaan diri menurut Enung Fatimah, adalah:

- a. Percaya akan kompetensi, 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 manghadapi penolakan orang lain dan berani menjadi diri sendiri.
- d. Punya pengendalian diri yang baik.

---

<sup>44</sup> Nainggolan, Togiartua. 2011. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza. Hal: 7

<sup>45</sup> Lie, Anita. 2004. *Menjadi Orang Tua Bijak. 101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri pada Anak*. Jakarta : Gramedia

- e. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung pada bantuan orang lain).
- f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi diluar dirinya.
- g. Memiliki harapan yang realistic terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi<sup>46</sup>.

Ada dua jenis percaya diri yaitu percaya diri lahir dan percaya diri batin. Percaya diri yang memberikan 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. Lindenfield mengemukakan empat ciri utama seseorang yang memiliki percaya diri batin yang sehat, keempat ciri itu adalah:

- a. 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 dapat dibanggakan. Hal ini yang menyebabkan individu tersebut menjadi percaya diri.

- b. Pemahaman Diri

---

<sup>46</sup> Fatimah Enung. 2006. Psikologi perkembangan "*perkembangan peserta didik*". Jakarta; CV Pustaka Setia. Hal: 149

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

c. Tujuan Yang Jelas

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

d. 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 yang mengharap serta mencari pengalamandan hasil yang bagus<sup>47</sup>.

Percaya diri lahir membuat individu harus dapat memberikan pada dunia luar bahwa ia yakin akan dirinya sendiri, melalui pengembangan ketrampilan dalam empat bidang sebagai berikut:

a. Komunikasi

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

---

<sup>47</sup> Lindenfield, Gael. 1997. *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Jakarta: Arcan. Hal: 4

b. 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 pasif dalam diri.

c. Penampilan diri

Seseorang 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.

d. Pengendalian Perasaan

Pengendalian perasaan juga diperlukan dalam kehidupan kita sehari-hari, dengan kita mengelola perasaan kita dengan baik akan membentuk suatu kekuatan besar yang pastinya menguntungkan individu tersebut<sup>48</sup>.

Dari beberapa pendapat para ahli tentang ciri-ciri kepercayaan diri dapat disimpulkan bahwasanya seseorang yang memiliki kepercayaan diri diharapkan akan percaya pada kemampuan sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif atau optimis terhadap diri sendiri, berani mengungkapkan pendapat.

---

<sup>48</sup> Fatimah Enung. 2006. Psikologi perkembangan "*perkembangan peserta didik*". Jakarta; CV Pustaka Setia.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Rasa Percayaan Diri

Menurut Mangunharja faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri adalah: faktor fisik, faktor mental dan faktor sosial.

#### a. Faktor Fisik

Keadaan fisik seperti kegemukan, cacat anggota tubuh atau rusaknya salah satu indera merupakan kekurangan yang yang jelas terlihat oleh orang lain. Akan menimbulkan perasaan tidak berharga keadaan fisiknya, karena seseorang amat merasakan kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan dengan orang lain. Jadi dari hal tersebut seseorang tersebut tidak dapat bereaksi secara positif dan timbullah rasa minder yang berkembang menjadi rasa tidak percaya diri

#### b. Faktor mental

Seseorang akan percaya diri karena ia mempunyai kemampuan yang cenderung tinggi, seperti bakat atau keahlian khusus yang dimilikinya.

#### c. Faktor sosial

Kepercayaan diri terbentuk melalui dukungan sosial dari dukungan orang tua dan dukungan orang sekitarnya. Keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap orang<sup>49</sup>.

---

<sup>49</sup>Alsa, Asmadi. 2006. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik*. Semarang. Jurnal Psikologi.

Menurut Loekmono perkembangan percaya diri dipengaruhi oleh:

- a. Faktor-faktor yang berasal dari dalam individu sendiri
- b. Norma dan pengalaman keluarga
- c. Tradisi, kebiasaan dan lingkungan atau kelompok dimana keluarga itu berasal<sup>50</sup>.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwasanya kepercayaan diri seseorang terbentuk berdasarkan faktor fisik, mental, sosial dalam hal ini keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam membentuk kepercayaan diri, dituntut oleh keimanannya. Dia berharap agar Allah SWT tidak memalingkannya, menerima amalnya, dan tidak menolaknya, serta melipatgandakan pahala-Nya.

#### **4. Pengaruh Orang tua dan Teman Sebaya Terhadap Rasa Percaya Diri**

Coopersmith mengatakan bahwa ada dua sumber penting dukungan sosial yang berpengaruh terhadap rasa percaya diri adalah hubungan dengan orang tua dan hubungan dengan teman sebaya. Pada suatu penelitian yang luas mengenai hubungan orang tua dan anak dengan rasa percaya dirinya.

Berdasarkan pengukuran tersebut berikut ini adalah atribut-atribut dari orang tua yang berhubungan dengan tingkat rasa percaya diri yang tinggi dari anaknya:

- a) Ekspresi rasa kasih sayang
- b) Perhatian terhadap masalah yang dihadapi oleh anak
- c) Keharmonisan dirumah

---

<sup>50</sup> Ibid. Hal: 43



- d) Partisipasi dalam aktivitas bersama keluarga
- e) Kesiediaan untuk memberikan pertolongan yang kompeten dan terarah kepada anak ketika mereka membutuhkannya
- f) Menetapkan peraturan yang jelas dan adil
- g) Mematuhi peraturan-peraturan tersebut
- h) Memberikan kebebasan terhadap anak dengan batas-batas yang telah ditentukan<sup>51</sup>.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Harter (1987) yang bersifat korelasional sehingga para peneliti tidak dapat menyatakan bahwa atribut-atribut orang tua ini menjadi sebab dari tingginya rasa percaya diri. Walaupun faktor-faktor seperti rasa kasih sayang dan member kebebasan pada anak dengan batas tertentu terbukti sebagai faktor penentu yang penting terhadap rasa percaya diri, para peneliti hanya dapat menyatakan bahwa faktor-faktor tersebut berhubungan dengan rasa percaya diri, namun bukan sebagai penyebab dari tingkat rasa percaya diri, yang berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya korelasi<sup>52</sup>.

Penilaian teman sebaya memiliki derajat yang tinggi pada rasa percaya diri. Suatu penelitian menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya lebih berpengaruh terhadap tingkat rasa percaya diri pada individu, meskipun dukungan orang tua juga merupakan faktor yang penting untuk meningkatkan rasa percaya diri Harter (1987). Pada penelitian ini, dukungan teman sebaya

---

<sup>51</sup> Santrock. John. W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta. Erlangga, Hal: 339

<sup>52</sup> Ibid,

merupakan dukungan yang lebih penting dibandingkan dengan dukungan dari orang tua. Terdapat dua jenis dukungan teman sebaya yang diteliti, yaitu dukungan teman satu kelas lebih kuat pengaruhnya terhadap rasa percaya diri dibandingkan dengan dukungan dari teman akrab. Hal ini bisa saja terjadi mengingat teman akrab selalu memberikan dukungan yang dibutuhkan, sehingga dukungan tersebut tidak dianggap sebagai sesuatu yang dapat meningkatkan percaya diri mereka<sup>53</sup>.

Menurut Aswi, para ahli berkeyakinan bahwa kepercayaan dirinbukanlah diperoleh secara instan, melainkan memulai proses yang berlangsung sejak usia dini, dalam kehidupan bersama orang tua. Meskipun banyak faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, namun faktor pola asuh dan interaksi di usia dini, merupakan faktor yang mendasar bagi pembentukan rasa percaya diri. Sikap orang tua akan diterima oleh anak sesuai dengan persepsinya saat itu. Orang tua yang menunjukkan kasih sayang, perhatian, penerimaan, dan cinta 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, begitu juga sebaliknya<sup>54</sup>.

---

<sup>53</sup> Santrock. John. W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta. Erlangga, Hal: 338

<sup>54</sup> Aswi. Mastuti. Indari. 2008. *50 Kiat Percaya Diri*, Jakarta: Hi-Fest Publishing. Hal: 16

## 5. Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Ada empat cara untuk meningkatkan rasa percaya diri, yaitu melalui:

- a. Mengidentifikasi penyebab dari rendahnya rasa percaya diri dan domain-domain kompetensi diri yang penting merupakan langkah yang penting untuk memperbaiki tingkat rasa percaya diri. Susan Harter (1990), seorang peneliti dan ahli tentang teori rasa percaya diri menekankan bahwa program peningkatan rasa percaya diri pada tahun 1960-an, dimana tingkat rasa percaya dirilah yang menjadi target dan individu didorong untuk merasa bahagia dengan dirinya sendiri, merupakan program yang tidak efektif. Harter lebih percaya bahwa intervensi harus dilakukan terhadap penyebab dari rendahnya rasa percaya diri jika bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri secara signifikan. Remaja memiliki tingkat rasa percaya diri yang paling tinggi ketika merasa berhasil didalam domain-domain diri yang penting. Maka dari itu, remaja harus didukung untuk mengidentifikasi dan menghargai kompetensi-kompetensi mereka.
- b. Dukungan emosional dan penerimaan sosial dalam bentuk konfirmasi dari orang lain merupakan pengaruh yang juga penting bagi rasa percaya diri remaja Harter (1990). Beberapa pemuda dengan rasa percaya diri yang rendah memiliki keluarga yang bermasalah atau kondisi dimana mereka mengalami penganiayaan atau tidak dipedulikan oleh anggota keluarganya dalam suatu situasi tidak bisa mendapatkan suatu dukungan dari anggota keluarga lainnya.

- c. Menurut Bednar, Wels & Peterson, (1989) prestasi juga dapat memperbaiki tingkat rasa percaya diri. Sebagai contoh, proses pengajaran keterampilan secara langsung sering mengakibatkan adanya prestasi yang meningkat, sehingga kemudian juga akan meningkatkan rasa percaya diri. Rasa percaya diri meningkat menjadi lebih tinggi karena mereka tahu tugas-tugas apa yang penting untuk mencapai tujuannya, dan karena mereka telah melakukan tugas-tugasnya tersebut. Penekanan dari pentingnya prestasi dalam meningkatkan tingkat rasa percaya diri memiliki banyak kesamaan dengan konsep teori belajar kognitif Bandura mengenai kualitas diri (*self-efficacy*) yang merupakan keyakinan individu bahwa dirinya dapat menguasai suatu situasi dan dapat menghasilkan sesuatu yang positif.
- d. Mengatasi masalah (*Coping*) juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dengan berbagai caranya masing-masing untuk mengatasi segala permasalahan yang timbul, bukan hanya menghindarinya Bednar, Wels & Peterson, (1989)<sup>55</sup>.

## **C. Penerimaan Diri Dan Percaya Diri Dalam Perspektif Islam**

### **1. Penerimaan Diri Dalam Perspektif Islam**

Penerimaan diri merupakan keadaan dimana seseorang atau individu dapat memahami diri dan menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kekurangan yang ada dalam dirinya secara realistis. Salah satu ciri seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik adalah untuk merasa berharga, maka

---

<sup>55</sup> Santrock. John. W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta. Erlangga, Hal: 339

seseorang tidak perlu merasa benar-benar sempurna. Dalam sebuah hadist yang di riwayatkan oleh Bazar dari Buraidah menyebutkan bahwa:

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي شَكُورًا وَاجْعَلْنِي صَبُورًا عَيْنِي فِي صَغِيرًا وَفِي أَعْيُنِ النَّاسِ أَبِيرًا  
(هاور رازبالا ن ع)

Artinya :

*”Ya Allah! Jadikan aku orang yang bersyukur (menghargai jasa), jadikanlah aku orang yang sabar (berhati teguh), jadikanlah aku dalam pandanganku diriku kecil dan dalam pandangan orang banyak seorang besar.” (Diriwayatkan oleh Bazar dari Buraidah).*

## 2. Rasa Percaya Diri Dalam Perspektif Islam

Dalam hidup sangat diperlukan sekali kepercayaan terhadap diri sendiri untuk mencapai sebuah kesuksesan. Kunci untuk mendapatkan kepercayaan diri adalah dengan memahami diri sendiri. Individu harus yakin akan kemampuan dan potensi yang ada dalam dirinya, jangan sampai rasa pesimis dan cemas selalu menghantui perasaan. Setiap individu harus yakin bahwasanya manusia merupakan makhluk yang paling sempurna yang telah diciptakan Allah di muka bumi ini. Hal ini seperti yang sudah difirmankan Allah dalam Al-Qur’an, sebagai berikut:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

*Artinya:*

*“Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.” (QS. At-Tin, 95:4)<sup>56</sup>.*

Oleh karena itu juga Allah menciptakan manusia secara sempurna untuk menjadikan manusia sebagai khalifah dimuka bumi untuk menyampaikan perintah-perintah Allah, dan menjaga bumi dari kerusakan dan kemaksiatan. Hal ini seperti yang difirmankan Allah dalam Al-Qur'an sebagai berikut:

Pada surat Al-Baqarah Allah berfirman:

وَدَا قَالَ رَبِّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاءَ عَلَىٰ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا فَكَسَوِيَ الدَّمَاءَ  
وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ

*Artinya:*

*“Dan (ingatlah) tatkala Tuhan engkau berkata kepada Malaikat : Sesungguhnya Aku hendak menjadikan di bumi seorang khalifah. Berkata mereka : Apakah Engkau hendak menjadikan padanya orang yang merusak di dalam nya dan menumpahkan darah, padahal kami bertasbih dengan memuji Engkau dan memuliakan Engkau ? Dia berkata : Sesungguhnya Aku lebih mengetahui apa yang tidak kamu ketahui”.* (QS. Al-Baqarah:30)<sup>57</sup>.

Salah satu ciri orang yang percaya diri adalah mempunyai rasa positif terhadap diri sendiri yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri baik dari pandangan maupun dari tindakan yang dilakukan. Rasa positif yang

<sup>56</sup> Al-Qur'an Digital 2.1

<sup>57</sup> Ibid.

bisa disebut dengan optimis ini adalah lawan kata dari pesimis atau putus asa. Putus asa timbul karena tiada kemauan hati dan raga untuk mencari dan meyakini rahmat Allah SWT.

Optimis merupakan kebutuhan pokok yang sangat diperlukan oleh orang yang menempuh jalan Allah SWT, yang seandainya dia meninggalkannya walaupun sekejap, maka akan luput atau hampir luput, Optimisme timbul dari rasa gembira dengan kemurahan Allah SWT dan karunia-Nya serta perasaan lega menanti kemurahan dan anugerah-Nya karena percaya akan kemurahan Tuhannya, seperti dalam ayat:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

*Artinya: "Janganlah kamu bersikap lemah (pesimis), dan janganlah (pula) kamu bersedih hati padahal kamu adalah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman" (Ali Imran:139)<sup>58</sup>.*

Orang yang mempunyai sikap optimistis ialah orang yang mempunyai kelestarian dalam menjalankan ketaatan dan menegakkan semua yang dituntut oleh keimanannya. Dia berharap agar Allah SWT tidak memalingkannya, menerima amalnya, dan tidak menolaknya, serta melipat gandakan pahalanya.

#### **D. Hubungan Penerimaan Diri Dengan Rasa Percaya Diri**

Agoes Dariyo mengatakan bahwa penerimaan diri (*Self-acceptance*) ialah suatu kemampuan individu untuk dapat melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Hasil analisa atau penilaian terhadap diri sendiri akan

---

<sup>58</sup> Al-Qur'an Digital 2.1

dijadikan dasar bagi seorang individu untuk dapat mengambil suatu keputusan dalam rangka penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Sikap penerimaan diri dapat dilakukan secara realistis, tetapi juga dapat dilakukan secara tidak realistis. Sikap penerimaan realistis dapat ditandai dengan memandang segi kelemahan-kelemahan maupun kelebihan-kelebihan diri secara objektif. Sebaliknya penerimaan diri tidak realistis ditandai dengan upaya untuk menilai secara berlebihan terhadap diri sendiri, mencoba untuk menolak kelemahan diri sendiri, mengingkari atau menghindari hal-hal yang buruk dari dalam dirinya, misalnya pengalaman traumatis masa lalu.

Selain itu beliau juga mengatakan bahwa penerimaan diri yang baik akan berdampak pada rasa percaya diri, karena percaya diri (*self-confidence*) adalah kemampuan individu untuk dapat memahami dan meyakini seluruh potensinya agar dapat dipergunakan dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan hidupnya. Orang yang percaya diri biasanya mempunyai inisiatif, kreatif, dan optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berpikir positif, menganggap semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya. Orang yang tidak percaya diri ditandai dengan sikap-sikap yang cenderung melemahkan semangat hidupnya, seperti minder, pesimis, pasif, apatis dan cenderung apriori.

Sejumlah penelitian mengatakan bahwa seorang individu yang mampu menerima segala aspek yang ada pada dirinya, maka akan berdampak baik pula pada rasa percaya dirinya, dari hal tersebut tentunya sudah dapat diketahui bahwa penerimaan diri sangat mempengaruhi timbulnya rasa



percaya diri, karena rasa percaya diri itu ada seiring dengan adanya penerimaan diri<sup>59</sup>.

#### **E. Hipotesis**

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah, terdapat hubungan positif antara penerimaan diri dengan rasa percaya diri pada siswa kelas X SMAN 1 Grati Pasuruan.



---

<sup>59</sup> Dariyo Agoes. 2007. *Psikologi perkembangan anak usia tiga tahun pertama*, Jakarta; PT Refika Aditama.