

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Percaya Diri (*Self Confidence*) adalah meyakinkan pada kemampuan dan penilaian (judgement) diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif. Hal ini termasuk kepercayaan atas kemampuannya menghadapi lingkungan yang semakin menantang dan kepercayaan atas keputusan atau pendapatnya. Sedangkan kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti 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 merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki seseorang dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai tujuan dalam hidupnya. (Hakim, 2004:6). Pengertian Kepercayaan Diri. Dalam bahasa gaul harian, pede yang kita maksudkan adalah percaya diri. Semua orang sebenarnya punya masalah dengan

istilah yang satu ini. Ada orang yang merasa telah kehilangan rasa kepercayaan diri di hampir keseluruhan wilayah hidupnya. Mungkin terkait dengan soal krisis diri, depresi, hilang kendali, merasa tak berdaya menatap sisi cerah masa depan, dan lain-lain. Ada juga orang yang merasa belum pede/percaya diri dengan apa yang dilakukannya atau dengan apa yang ditekuninya.

Menurut Lauster (2002:4) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan gembira.

Menurut Rahmat (2000:109) kepercayaan diri dapat diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupannya serta bagaimana orang tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri.

Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005:87), percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa percaya diri (*Self confidence*) merupakan adanya sikap individu yakin akan kemampuannya sendiri untuk bertindak laku sesuai dengan yang diharapkan sebagai suatu perasaan yang yakin pada tindakannya, bertanggung jawab terhadap tindakannya dan tidak terpengaruh oleh orang lain. Orang yang memiliki kepercayaan diri mempunyai ciri-ciri: toleransi, tidak memerlukan dukungan orang lain dalam setiap mengambil keputusan atau mengerjakan tugas, selalu bersikap optimis dan dinamis, serta memiliki dorongan prestasi yang kuat.

2. Ciri-ciri Individu yang Percaya Diri

Hakim (2004:5-6) menyebutkan beberapa ciri atau karakteristik individu yang memiliki rasa percaya diri yang proposional diantaranya:

- a. Selalu merasa tenang disaat mengerjakan 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 dan keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing.
- i. Memiliki kemampuan bersosialisasi
- j. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik.

- k. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
- l. Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup yang berat justru semakin memperkuat rasa percaya diri seseorang.

Menghargai diri sendiri merupakan hal yang paling penting dalam menumbuhkan keyakinan pada diri. Percaya akan kemampuan, percaya akan kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Dan individu yang memiliki keyakinan diri sendiri akhirnya akan dapat menghargai dirinya secara positif.

Beberapa ciri atau karakteristik individu yang memiliki rasa percaya diri yang proposional :

- a. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformitas demi diterima oleh orang lain
- b. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain dan berani menjadi diri sendiri
- c. Punya pengendalian diri yang baik
- d. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan tergantung pada usaha sendiri, tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung pada orang lain).
- e. Memiliki cara pandang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya,

- f. Memiliki harapan Yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, individu siap melihat sisi positif dari diri dan situasi yang terjadi (Rini, 2002).

Senada dengan pendapat leman (2002) mengenai remaja yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki sifat-sifat antara lain sebagai berikut:

- 1) Bersifat lebih endependen, tidak terlalu tergantung pada orang lain.
- 2) Mampu memikul tanggung jawab yang diberikan
- 3) Tidak mudah mengalami masa frustasi
- 4) Bisa menghargai diri dan usahanya sendiri
- 5) Mampu menerima tantangan dan tugas baru
- 6) Memiliki emosi yang hidup tetapi stabil.
- 7) Mudah berkomunikasi dan membantu orang lain

Lindenfield (19974:4) menjelaskan bahwa ada dua jenis percaya diri, yaitu: percaya diri lahir dan percaya diri batin. Percaya diri batin adalah percaya diri yang memberi kita perasaan dan anggapan bahwa kita dalam keadaan baik. Jenis percaya diri lahir memungkinkan individu untuk tampil dan berperilaku dengan cara menunjukkan pada dunia luar bahwa kita yakin akan diri kita.

Dari beberapa uraian di atas, maka perlu dikemukakan adanya identifikasi percaya diri, yaitu: optimis, ambisi, terbuka terhadap pengalaman baru dan toleran, tidak tergantung dengan orang lain, serta memiliki kemantapan dan

ketekunan dalam bertindak karena itu adalah ciri utama dari seseorang yang percaya diri.

3. Memupuk Rasa Percaya Diri

Menumbuhkan rasa percaya diri dan proposional harus dimulai dari dalam diri individu. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya individu yang bersangkutan yang dapat mengatasi rasa percaya diri yang sedang dialaminya. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan jika individu mengalami krisis kepercayaan diri. Hakim (2004:171-179) 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 dapat dikatakan merupakan pondasi yang pertama dan utama untuk membangun kepribadian yang kuat, termasuk rasa percaya diri.

b. Biasakan untuk memberanikan diri.

Manfaat situasi sebagai salah satu sarana untuk berlatih dan membangun rasa percaya diri, dengan cara membangkitkan keberanian dan berusaha menetralkan ketegangan dengan bernapas panjang dan rileks.

c. Biasakan untuk memberanikan diri

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

d. Membiasakan untuk selalu berinisiatif.

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

e. Selalu bersikap mandiri.

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

f. Mau belajar dari kegagalan

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

g. Tidak mudah menyerah

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

h. Membangun pendirian yang kuat

Pendirian yang kuat teruji jika kita dihadapkan dalam berbagai masalah dan pengaruh negatif sebagai imbas dari proses interaksi sosial. Individu yang percaya diri selalu yakin dengan dirinya dengan tidak berubah pendiriannya meskipun banyak pengaruh negatif disekitarnya.

i. Bersikap kritis dan objektif

Untuk membangun rasa percaya diri yang kuat, setiap orang hendaknya selalu mengembangkan sikap kritis dan objektif

Untuk membangun rasa percaya diri yang kuat, setiap orang hendaknya selalu mengembangkan sikap kritis dan objektif. Dengan demikian ia bisa menilai diri secara keseluruhan dengan tepat yang meliputi kelemahan dan kelebihanannya.

j. Pandai membaca situasi

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

k. Pandai menempatkan diri

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

l. Pandai melakukan penyesuaian diri dan pendekatan pada orang lain

Seseorang yang mampu melakukan penyesuaian diri tanpa kehilangan jati dirinya dan melakukan pendekatan yang wajar untuk jati dirinya dan melakukan pendekatan yang wajar untuk bekerja sama, akan memudahkan individu untuk mencapai kesuksesan dan menimbulkan pengaruh positif bagi peningkatan rasa percaya diri. Upaya yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan rasa percaya diri, seseorang harus terlebih dahulu memahami dirinya sendiri, dengan segala kekurangan dan kelebihan yang diilikinya. Sehingga individu tersebut akan selalu akan berpikiran positif akan dirinya dan orang lain., yang bisa menimbulkan perasaan saling menghargai antar keduanya.

4. Perkembangan Rasa Percaya Diri

Pola kepribadian yang pada dasarnya telah diletakkan pada masa bayi, mulai terbentuk pada masa kanak-kanak. Karena orang tua, saudara-saudara kandung dan sanak saudara yang lainnya merupakan sanak sanak saudara yang lain merupakan dunia sosial yang pertama dan utama bagi anak, maka bagaimana perasaan dan perlakuan mereka kepada anak merupakan faktor penting dalam pembentukan konsep diri, yaitu inti pola kepribadian. Inilah sebabnya mengapa Glanser mengatakan bahwa konsep diri anak terbentuk di dalam rahim hubungan keluarga (Hurlock, 199:132). Berdasarkan pengertian di atas, rasa percaya diri baru bisa tumbuh dan berkembang baik sejak kecil jika seseorang berada dalam keluarga yang baik.

Wirawan (1991:74) juga menambahkan bahwa proses perubahan tersebut merupakan hal yang harus terjadi, oleh karena dalam proses pematangan kepribadiannya remaja sedikit-demi sedikit memunculkan kepermukaan sifat-sifatnya yang sesungguhnya yang harus berbenturan dengan rangsangan-rangsangan dari luar.

Untuk memiliki kepercayaan diri yang baik, anda harus menciptakan self-image yang baik pula. Berdasarkan itu semua, kita juga bisa membuat semacam kesimpulan bahwa kepercayaan-diri itu adalah efek dari bagaimana kita merasa, meyakini, dan mengetahui. Orang yang punya kepercayaan diri rendah atau kehilangan kepercayaan diri memiliki perasaan negatif terhadap dirinya, memiliki keyakinan lemah terhadap kemampuan dirinya dan punya pengetahuan yang kurang akurat terhadap kapasitas yang dimilikinya. Ketika ini dikaitkan dengan

praktek hidup sehari-hari, orang yang memiliki kepercayaan rendah atau telah kehilangan kepercayaan, cenderung merasa bersikap sebagai berikut

- a. Tidak memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan secara sungguh-sungguh.
- b. Mudah frustrasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulitan.
- c. Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah.
- d. Sering gagal dalam menyempurnakan tugas-tugas atau tanggung jawab (tidak optimal).
- e. Canggung dalam menghadapi orang.
- f. Tidak bisa mendemonstrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yang meyakinkan.
- g. Sering memiliki harapan yang tidak realistis.
- h. Terlalu perfeksionis.
- i. Terlalu sensitif.

5. Akibat Kurang Percaya Diri

Ketika ini dikaitkan dengan praktek hidup sehari-hari, orang yang memiliki kepercayaan diri rendah atau telah kehilangan kepercayaan, cenderung merasa / bersikap sebagai berikut :

- a. Tidak memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan secara sungguh sungguh.
- b. Tidak memiliki keputusan melangkah yang decisive (ngambang)

- c. Mudah frustasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulitan
- d. Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah
- e. Sering gagal dalam menyempurnakan tugas-tugas atau tanggung jawab (tidak optimal)
- f. Canggung dalam menghadapi orang
- g. Tidak bisa mendemonstrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yang meyakinkan.
- h. Sering memiliki harapan yang tidak realistis
- i. Terlalu perfeksionis
- j. Terlalu sensitif (perasa)

Sebaliknya, orang yang mempunyai kepercayaan diri bagus, mereka memiliki perasaan positif terhadap dirinya, punya keyakinan yang kuat atas dirinya dan punya pengetahuan akurat terhadap kemampuan yang dimiliki. Orang yang punya kepercayaan diri bagus bukanlah orang yang hanya merasa mampu (tetapi sebetulnya tidak mampu) melainkan adalah orang yang mengetahui bahwa dirinya mampu berdasarkan pengalaman dan perhitungannya.

6. Proses Pembentukan Rasa Percaya Diri

Proses terbentuknya rasa percaya diri menurut Hakim (2002 : 6) secara garis besar sebagai berikut:

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.

- b. Pemahaman seorang 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 sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Kekurangan pada salah satu proses tersebut, kemungkinan besar akan mengakibatkan seseorang akan mengalami hambatan untuk memperoleh rasa percaya diri (Hakim, 2002 : 6).

Menurut Rahmat (2007 : 108-109) bahwa keinginan untuk menutup diri selain disebabkan oleh konsep diri yang negatif juga timbul dari kurangnya suatu kepercayaan pada kemampuan diri sendiri. Orang yang tidak menyenangi dirinya tidak mampu mengatasi suatu persoalan, dan orang yang kurang percaya diri akan cenderung sedapat mungkin menghindari situasi komunikasi, dan ia takut akan orang lain akan mengejeknya atau menyalahkannya. Dalam diskusi, ia akan lebih banyak diam.

7. Membangun Percaya Diri

Dalam kehidupan, pergaulan merupakan syarat seseorang bisa diterima orang lain. Tidak mungkin kita bisa berbisnis, bernegosiasi, dan melakukan deal tertentu tanpa kontak langsung. Sikap kita dalam bergaul menunjukkan

kepribadian. Percaya diri merupakan syarat utama agar kita bisa diperhatikan. Kepercayaan diri dan kepribadian yang kuat bisa menunjang seseorang untuk menjalin hubungan dengan orang di sekitarnya. Sayangnya tidak semua orang secara lahiriah mempunyai kemampuan itu. Hanya orang yang mempunyai kepercayaan diri dan kepribadian kuat akan lebih diterima oleh semua orang dan terkesan berkharisma. Semua orang berpotensi mempunyai kharisma, dan bisa di pelajari untuk kehidupan sehari-hari.

Bagi sebagian kita yang punya masalah seputar rendahnya kepercayaan diri atau merasa telah kehilangan kepercayaan diri, berikut ini merupakan teknik dan cara meraih pribadi yang percaya diri :

1) Cintailah dirimu

Ketika seseorang merasa harga dirinya rendah, tentu hal itu akan berpengaruh terhadap emosinya. Seseorang yang rendah diri, akan selalu merasa tidak puas terhadap dirinya sendiri, tidak menerima apa yang ada dalam dirinya sendiri, tidak merasa nyaman dan bahagia dengan dirinya. Hal ini akan menyebabkan rasa marah dan benci terhadap dirinya sendiri, tidak menghormati dirinya dan kadang-kadang secara tidak sadar menghukum diri sendiri. Sifat-sifat seperti ini dapat mengurangi keyakinan seseorang untuk mencoba sesuatu hal yang baru dalam hidupnya. Hal ini akan membuat seseorang sering menyalahkan diri sendiri. Akhirnya ia merasa tidak ada kebanggaan dalam dirinya dan menjadi tertekan.

Jika hal itu terjadi, bagaimana anda dapat meningkatkan harga diri dan merasa nyaman dengan diri sendiri. Anda harus sadar bahwa setiap orang mempunyai

kelebihan masing-masing. Tidak ada manusia biasa yang diciptakan oleh Allah SWT sempurna dalam semua segi. Kamu harus menata hati agar menerima diri seadanya dan berdamai dengan diri sendiri walaupun tidak sempurna. Jika anda berhenti membenci diri sendiri serta menghargai dan menyayangi diri sendiri, barulah pikiran anda menjadi lebih terbuka menerima semua perubahan. Hargailah setiap keberhasilan yang anda dapatkan sekecil apa pun sehingga anda akan terus berusaha. Hindari mengkritik dan menghukum diri apabila gagal sebaliknya belajarlah dari kegagalan dengan tenang dan teruslah berusaha.

2) Hadapi dunia nyata

Keberanian dalam mengambil risiko ini penting, sebab daripada menyerah pada rasa takut alangkah lebih baik belajar mengambil risiko yang masuk akal. Hadapilah dunia ini berdasarkan pemahaman diri yang objektif atau membaca diri sendiri, anda bisa memprediksi risiko setiap tantangan yang dihadapi. Dengan demikian, anda tidak perlu menghindari setiap risiko, melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari, mencegah, ataupun mengatasi risikonya. Jika anda ingin mengembangkan diri sendiri, pasti ada risiko dan tantangannya. Namun, lebih buruk berdiam diri daripada maju bertumbuh dengan mengambil risiko.

3) Berjalan 25 Persen Lebih Cepat

Gerak tubuh adalah hasil dari tindakan pikiran. Gerak sempoyongan menandakan rasa percaya diri mendekati titik nol. Berjalan lebih cepat dari orang kebanyakan, seakan-akan mengatakan kepada dunia, "Saya harus pergi

ke suatu tempat yang penting, dan ada hal penting yang harus saya kerjakan”. Hal itu membangun rasa kepercayaan diri. Tegakkan bahu anda, angkat kepala, bergerak maju sedikit lebih cepat dan rasakan kepercayaan diri anda berkembang.

4) Tunjukkan apa yang anda banggakan

Kebanyakan dari kita merasa bahwa kita memiliki kemampuan lebih dari apa yang kita perlihatkan, tetapi tidak mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mengubah keadaan. Hanya keyakinan saja yang bisa mengerahkan kekuatan atau kelebihan besar yang dimiliki setiap orang. Tanpa keyakinan, kekuatan atau kelebihan ini tetap terpendam karena tidak pernah terpanggil. Ingatlah jika ilmu adalah sebuah kelebihan atau keunggulan, maka berbanggalah anda dengan ilmu.

5) Jadilah diri sendiri dan mandiri

Dalam hidup ini kita pasti membutuhkan orang lain. Bercermin pada orang lain yang memiliki kelebihan juga merupakan anjuran untuk bisa meneladaninya. Tetapi, bukan berarti kita menjadi sama persis dan menjadikan diri kita sama dengannya. Setiap orang dilahirkan unik dan spesial, dan mempunyai karakteristik yang berbeda-beda.

Menjadi manusia mandiri adalah manusia yang akan memiliki harga diri. Kita diberi kemampuan oleh Allah SWT untuk mengubah nasib kita sendiri, berarti kemampuan kita mandiri untuk mengarungi hidup ini merupakan kunci yang diberikanNya untuk sukses didunia dan akhirat kelak.

Orang-orang terlatih mandiri dan menyelesaikan masalahnya sendiri, akan berbeda semangatnya dalam mengarungi hidup ini dibanding orang yang selalu bersandar dan bergantung kepada orang lain. Orang mandiri cenderung akan lebih tenang dan lebih tentram dalam menghadapi hidup ini. Selain dia siap mengarungi, dia juga memiliki mental yang mantap. Mandiri itu adalah sikap mental, jadi buat apa harus menjadi orang lain.

6) Jangan kalah sama ejekan orang

Jangan perdulikan segala ejekan yang kemarin, sekarang, dan suatu saat yang akan datang menghampirimu. Semua itu bukanlah halangan yang berarti bagi perkembangan hidup anda yang sebenarnya. Jadikan itu sebuah pijakan agar anda bisa semakin meningkatkan diri atau mengupdate potensi diri menjadi semakin lebih baik lagi. Ingatlah bahwa pohon yang berada pada lingkungan cuaca yang lebih ganas memiliki akar yang lebih menghujam dibanding pohon yang berada pada lingkungan cuaca yang biasa-biasa saja.

7) Banyak-banyak senyum

Senyuman merupakan komunikasi non verbal yang menunjukkan kita sebagai orang yang baik dan ramah. Orang yang sering tersenyum dan selalu tertawa betapa kita lihat air mukanya terlihat begitu cerah, cara berjalannya penuh semangat, memiliki banyak teman, dan pada akhirnya banyak mengikuti berbagai aktivitas hingga terkenal di kalangan teman-temannya. Senyuman adalah obat yang ampuh sekali untuk kekurangan rasa kepercayaan diri. Cobalah tersenyum justru ketika anda merasa takut, niscaya rasa percaya diri akan bertambah dan dengan sendirinya akan mengurangi rasa

ketakutan. Karena sesungguhnya rasa takut dan segan adalah buah dari rasa kurang percaya diri.

8) Masuki lingkungan orang-orang yang percaya diri

Rasa percaya diri merupakan sifat menular. Artinya jika kita dikelilingi oleh orang-orang yang memiliki cara pandang yang positif, bersemangat, optimis, dan sebagainya, maka kita memiliki kecenderungan meniru sifat tersebut. Karena itu carilah lingkungan yang bisa memotivasi kita untuk menjadi sukses. Kita harus mulai senang bergaul dengan orang-orang yang kemampuan untuk bangkit. Bergaul dengan orang yang percaya diri akan berbeda di bandingkan dengan orang-orang yang gagal.

9) Pandang semua orang dengan kaca mata yang sama

Tuhan menciptakan manusia dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Manusia telah diciptakan dengan begitu sempurna hingga pantas memegang peranan sebagai makhluk yang paling mulia di muka bumi ini. Manusia telah diciptakan sama, kendati ia lahir dari kalangan yang berbeda maupun dari kalangan yang tidak punya. Pada prinsipnya, manusia adalah sama di mata tuhan hanya derajat ketaqwaanlah yang membuat dia menjadi lebih dekat atau jauh dari jangkauan Sang Maha Pencipta.

Dengan memandang semua manusia dengan kaca mata yang sama, percayalah bahwa hidupanda lebih mudah di jalani. Percayalah bahwa tidak ada aral lintang yang yang berarti di hadapanmu. Percayalah bahwa segalanya akan menjadi lebih mudah, percayalah bahwa anda bisa.

10) Buang prasangka buruk

Jangan biarkan pikiran negatif berlarut-larut karena tanpa sadar pikiran tersebut akan terus berakar, bercabang dan berdaun. Semakin besar dan menyebar, makin sulit dikendalikan dan dipotong. Jangan biarkan pikiran negatif menguasai pikiran dan perasaan kamu. Untuk memerangi negatif thinking, selalulah berpikir yang optimis dan gunakan self affirmation yaitu berupa kata-kata yang membangkitkan rasa percaya diri seperti "saya pasti bisa!"

11) Mintalah pendapat orang lain

Sebagai pribadi kita tidak bisa menilai diri kita sendiri. Apalagi kita tidak pernah jujur tentang kekurangan kita sendiri. Dengan menyerahkan penilaian kita kepada orang lain secara objektif, maka akan terlihat jelas banyaknya kekurangan kita. Jika sudah ditemukan, akan mudah bagi kita untuk memperbaikinya satu demi satu. Dengan begitu percaya diri kita pun akan meningkat karena sudah memahami kekuatan diri sendiri.

12) Percaya diri bukan hanya sekedar fisik

percaya diri bukan melulu masalah fisik namun kepercayaan diri muncul karena kelebihan yang kita miliki. Sebaliknya, rasa rendah diri juga muncul karena kekurangan yang kita miliki. Kecakapan memang harus sering dilatih. Ibarat sebuah mesin yang terbuat dari besi jika tidak pernah dipakai maka mesin tersebut akan banyak karat dan ini akan membuat mesin tersebut tidak akan jalan. Kecakapan juga seperti itu maka latihlah terus kecakapan yang kita miliki, dan kalau perlu tambahkan terus kecakapan itu sehingga rasa percaya diri kita pun meningkat dengan sendirinya.

12) Perluas wawasan

Menambah percaya diri tidak bisa hanya bernodalkan keadaan lahiriah semata. Kepala anda juga harus dengan berbagi pengetahuan dan informasi. Bersosialisasilah seluas-luasnya, bukan sebanyak-banyaknya. Luas itu artinya anda bergaul di berbagai macam kalangan, tanpa punya prasangka dan batasan apapun. Semua kalangan memiliki keunikan sendiri. Anda akan menjadi manusia yang lebih terbuka dengan mencoba menyelami aneka rupa kalangan ini.

Kemudian biasakanlah menjadi pribadi yang sederhana, rendah hati. Percaya diri itu bukan berarti anda mengexpose kelebihan pribadi anda. Ingatlah akan pepatah yang mengatakan, "Padi yang makin berisi itu makin merunduk".

13) Praktekkan Berbicara Terus Terang

Dalam setiap kesempatan jadilah sebagai pemecah kekakuan, orang pertama yang memberikan komentar. Ketakutan mengeluarkan pendapat apa adanya banyak disebabkan oleh kekhawatiran dalam hati. Ketakutan berbicara sesuai apa yang ada dalam pikiran hanya akan semakin mengubur keberanian mengeluarkan pendapat yang seterusnya merasa semakin tidak memadai semakin inferior. Dan setiap gagal berbicara, kita mengambil satu dosis lagi dari racun kepercayaan menjadi semakin kurang percaya diri. Sebaliknya semakin banyak berbicara, semakin besar menambah kepercayaan diri anda dan semakin mudah untuk berbicara terus terang pada kesempatan berikutnya.

14) Belajarlah untuk lebih komunikatif

Berkomunikasi adalah hal yang penting yang harus kita lakukan kapan dan dimana saja. Banyak cara berkomunikasi yang dipilih untuk dilakukan masing-masing orang. Salah satunya adalah berkomunikasi dengan cara asertif. Selain itu, komunikasi asertif digunakan sebagai feedback yang efektif. Tujuan cara berkomunikasi asertif adalah menerima hubungan tanpa melakukan penolakan terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain.

Singkatnya, anda harus menaburkan aura percaya diri saat bicara. Karena dari situlah segala hasil akhir akan ditentukan. Jadi, titik awal anda untuk semua aktivitas itu adalah rasa percaya diri yang lebih baik.

15) Berhentilah mengeluh

Hidup ini terasa indah namun, mengapa masih begitu sering kita menemukan orang yang merasakan hidup ini, penuh kesulitan, dan masalah, sehingga tiada lagi keindahan dan bumi pun terasa sempit menghimpit. Rahasiannya ternyata terletak pada ketidakmampuan berpikir positif dalam menyikapi aneka kejadian dan masalah yang menerpa. "Sesungguhnya Allah tidak berbuat zalim kepada manusia sedikit pun, tetapi manusia itulah yang berbuat zalim pada diri mereka sendiri". (Q.S. Yunus [11] ; 44).

Menjadi hal yang penting bagi kita untuk selalu menjaga hati agar bersih dan berpikir positif saat memandang orang lain dan diri sendiri. Berhentilah mengeluh dan mulailah menyibukkan diri dengan melihat aneka kebaikan orang lain dan belajarlah mengakui dengan jujur segala kelebihan yang dimiliki. Sibukkan diri dengan mencari kelebihan yang kita punyai sehingga waktu yang tersedia pun bermanfaat dengan sebaik-baiknya.

8. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri pada seseorang menurut Hakim (2002:121) muncul pada dirinya sebagai berikut:

a) Lingkungan keluarga

Keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap manusia, lingkungan sangat mempengaruhi pembentukan awal rasa percaya diri pada seseorang. Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya dan diwujudkan dalam tingkah laku sehari-hari.

Berdasarkan pengertian di atas, rasa percaya diri baru bisa tumbuh dan berkembang baik sejak kecil, jika seseorang berada di dalam lingkungan keluarga yang baik, namun sebaliknya jika lingkungan tidak memadai menjadikan individu tersebut untuk percaya diri maka individu tersebut akan kehilangan proses pembelajaran untuk percaya pada dirinya sendiri. Pendidikan keluarga merupakan pendidikan pertama dan utama yang sangat menentukan baik buruknya kepribadian seseorang.

Hakim (2002:121) menjelaskan bahwa pola pendidikan keluarga yang bisa diterapkan dalam membangun rasa percaya diri anak adalah sebagai berikut :

1. Menerapkan pola pendidikan yang demokratis.
2. Melatih anak untuk berani berbicara tentang banyak hal
3. Menumbuhkan sikap mandiri pada anak
4. Memperluas lingkungan pergaulan anak

5. Jangan terlalu sering memberikan kemudahan pada anak
6. Tumbuhkan sikap bertanggung jawab pada anak
7. Setiap permintaan anak jangan terlalu dituruti
8. Berikan anak penghargaan jika berbuat baik
9. Berikan hukuman jika berbuat salah
10. Kembangkan kelebihan-kelebihan yang dimiliki anak
11. Anjurkan anak agar mengikuti kegiatan kelompok di lingkungan rumah
12. Kembangkan hoby yang positif
13. Berikan pendidikan agama sejak dini

b) Pendidikan formal

Sekolah bisa dikatakan sebagai lingkungan kedua bagi anak, dimana sekolah merupakan lingkungan yang paling berperan bagi anak setelah lingkungan keluarga di rumah. Sekolah memberikan ruang pada anak untuk mengekspresikan rasa percaya dirinya terhadap teman-teman sebayanya.

Hakim (2002:122) menjelaskan bahwa rasa percaya diri siswa di sekolah bisa dibangun melalui berbagai macam bentuk kegiatan sebagai berikut :

1. Memupuk keberanian untuk bertanya
2. Peran guru/pendidik yang aktif bertanya pada siswa
3. Melatih berdiskusi dan berdebat
4. Mengerjakan soal di depan kelas
5. Bersaing dalam mencapai prestasi belajar
6. Aktif dalam kegiatan pertandingan olah raga

7. Belajar berpidato
8. Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler
9. Penerapan disiplin yang konsisten
10. Memperluas pergaulan yang sehat dan lain-lain

c) Pendidikan non formal

Salah satu modal utama untuk bisa menjadi seseorang dengan kepribadian yang penuh rasa percaya diri adalah memiliki kelebihan tertentu yang berarti bagi diri sendiri dan orang lain. Rasa percaya diri akan menjadi lebih mantap jika seseorang memiliki suatu kelebihan yang membuat orang lain merasa kagum. Kemampuan atau keterampilan dalam bidang tertentu bisa didapatkan melalui pendidikan non formal misalnya : mengikuti kursus bahasa asing, jurnalistik, bermain alat musik, seni vokal, keterampilan memasuki dunia kerja (BLK), pendidikan keagamaan dan lain sebagainya. Sebagai penunjang timbulnya rasa percaya diri pada diri individu yang bersangkutan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu kemampuan yang dimiliki individu dalam mengerjakan sesuatu yang mampu dilakukannya, keberhasilan individu untuk mendapatkan sesuatu yang mampu dilakukan dan dicita-citakan, keinginan dan tekad yang kuat untuk memperoleh sesuatu yang diinginkan hingga terwujud. Faktor eksternal yaitu lingkungan keluarga di mana lingkungan keluarga akan memberikan pembentukan awal terhadap pola kepribadian seseorang. Yang kedua adalah

lingkungan formal atau sekolah, dimana sekolah adalah tempat kedua untuk senantiasa mempraktikkan rasa percaya diri individu atau siswa yang telah didapat dari lingkungan keluarga kepada teman-temannya dan kelompok bermainnya. Yang ketiga adalah lingkungan pendidikan non formal tempat individu menimba ilmu secara tidak langsung belajar ketrampilan-keterampilan sehingga tercapailah keterampilan sebagai salah satu faktor pendukung guna mencapai rasa percaya diri pada individu yang bersangkutan.

Adapun faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri seseorang menurut Lauster adalah sebagai berikut:

a. Kemampuan pribadi

Kemampuan pribadi adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengembangkan diri manana individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tidakannya, dan tidak tergantung pada orang lain mengenal kemampuan dirinya sendiri.

b. Interaksi Sosial

Interaksi sosial yaitu mengenai bagaimana individu dalam hubungan dengan lingkungannya bertoleransi, dapat menerima dan menghargai orang lain. H. Bonner (dalam Gerungan, 2004: 62) dalam bukunya, *social psychology*, yang dalam garis besarnya berbunyi sebagai berikut interaksi sosial adalah suatu hubungan antara dua atau lebih individu manusia, dimana kelakuan individu yang satu mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki kelakuan individu yang lain atau

sebaliknya. Rumusan ini dengan tepat menggambarkan kelangsungan timbal baliknya interaksi sosial antara dua atau lebih manusia itu.

Sementara itu, individu yang satu dapat menyesuaikan diri secara *autoplastis* kepada individu yang lain, dimana dirinya dipengaruhi oleh dirinya yang lain. Individu yang satu dapat juga menyesuaikan diri secara *aloplastis* dengan individu lain, dimana individu yang lain itulah yang dipengaruhi oleh dirinya yang pertama. Dengan demikian, hubungan antara individu yang berinteraksi senantiasa merupakan hubungan timbal balik, saling pengaruh yang timbal balik.

c. Konsep Diri

Konsep diri merupakan bagaimana individu memandang dan menilai dirinya secara positif ataupun negatif, mengenal kelebihan dan kekurangannya.

Menurut Hurlock (1993 : 58) konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki oleh seorang individu tentang dirinya meliputi kondisi fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi dan prestasi. Konsep diri mencakup semua konsep diri tentang citra fisik dan psikologis diri.

Setiap individu akan mengembangkan konsep diri sesuai dengan bagaimana ia melihat dirinya, orang lain melihat dirinya dan harapan ideal tentang bagaimana dirinya, dengan hal ini maka yang akan termanifestasi dalam perilakunya adalah bagaimana ia mampu untuk berperilaku sebagaimana persepsi yang diterimanya baik dari diri sendiri, orang lain maupun diri ideal yang diharapkannya. Individu

dengan gambaran diri positif akan cenderung mengembangkan perilaku yang positif (penuh percaya diri, kemampuan *problem solving* dll) dan individu dengan konsep diri negative akan cenderung memiliki sikap dan perilaku yang mengarah pada hal yang negatif (merasa *inferior*, pesimis dll).

9. Percaya Diri dalam Perspektif Islam

Percaya diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah akan timbul pada manusia. Dengan adanya rasa percaya diri maka seseorang akan mudah bergaul. Menghadapi orang yang lebih tua, lebih pandai maupun lebih kaya, mereka tidak malu mau pun canggung. Mereka akan berani menampilkan dirinya secara apa adanya, tanpa menonjol-nonjolkan kelebihan serta menutup-nutupi kekurangan. Ini disebabkan orang-orang yang percaya diri telah benar-benar memahami dan mempercayai kondisi dirinya, sehingga telah bisa menerima keadaan dirinya apa adanya.

Teori-teori psikologi banyak mengungkap tentang fenomena ini berdasarkan pandangan mereka terhadap kepribadian manusia. Percaya diri muncul dari konsep dan citra diri yang dimiliki oleh setiap orang. Teori kepribadian eksistensial mengungkap bahwa seperti apa manusia membayangkan maka seperti itulah ia. Teori kepribadian behavioris menegaskan bahwa manusia adalah hasil dari pengaruh-pengaruh di sekelilingnya. Teori kepribadian psikoanalisa menjelaskan bahwa setiap manusia adalah totalitas dari mana ia bergantung berkembang sendiri. Dan teori aktualisasi diri menjelaskan bahwa manusia

adalah realisasi dari potensinya yang terbesar. Percaya diri muncul dari bagaimana seseorang memandang dirinya.

Al-Qur'an, sebagai *kalamullah* atau *mukjizatul Islam* yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad SAW untuk seluruh manusia. Ajaran Islam, merupakan rahmat bagi seluruh alam semesta, *rahmatan lilalamin*. Pada hakikatnya, al-Qur'an telah berbicara tentang seluruh persoalan manusia yang berupa prinsip-prinsip dasar.

Al-Qur'an berbicara kepada akal dan perasaan manusia; mengajar mereka tentang aqidah tauhid; membersihkan jiwa mereka dengan berbagai praktek ibadah; memberi mereka petunjuk untuk kebaikan dan kepentingannya, baik dalam kehidupan individu maupun sosial; menunjukkan kepada mereka jalan terbaik, guna mewujudkan jati dirinya, mengembangkan kepribadiannya dan meningkatkan dirinya menuju kesempurnaan insani, sehingga mampu mewujudkan kebahagiaan bagi dirinya, di dunia dan akhirat.

Al-Qur'an sebagai rujukan pertama 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

Artinya: "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 اسْتَفَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا
بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya: "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". (Fushilat: 30).

Ayat-ayat di atas dapat dikategorikan dengan ayat yang berbicara tentang persoalan percaya diri karena berkaitan dengan sifat dan sikap seorang mukmin yang memiliki nilai positif terhadap dirinya dan memiliki keyakinan yang kuat.

Dari ayat di atas nampak bahwa orang yang percaya diri dalam al-Qur'an di sebut sebagai orang yang tidak takut dan sedih serta mengalami kegelisahan adalah orang-orang yang beriman dan orang-orang yang *istiqomah*. Banyaknya ayat-ayat lain yang menggambarkan tentang keistimewaan kedudukan manusia di muka bumi dan juga bahkan tentang keistimewaan umat Islam, yang menurut penulis merupakan ayat-ayat yang dapat dipergunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri.

B. Perilaku Mencontek

1. Pengertian Perilaku Mencontek

Mencontek merupakan perbuatan dimana seseorang menggunakan berbagai cara untuk mendapatkan hasil yang diinginkan tanpa harus bersusah payah belajar maupun memahami materi.

Menurut (Hurlock, 1999) perilaku mencontek sering dijumpai dikalangan pelajar, mulai dari tingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Pelajar yang sebagian besar berada pada tahap perkembangan remaja merasakan kesulitan dalam pembentukan kode moral karena ketidak konsistenan dalam konsep benar dan salah dalam kehidupan sehari-hari. Ketidak konsistenan membuat remaja bingung dan terhalang dalam proses pembentukan kode moral yang tidak hanya

memuaskan tetapi akan membimbingnya untuk memperoleh dukungan sosial. Keraguan ini juga jelas terhadap perilaku mencontek pada waktu remaja duduk di Sekolah Madrasah Aliyah atau Perguruan Tinggi. Karena hal ini sudah agak umum, remaja menganggap teman-temannya akan memanfaatkan perilaku ini dan membenarkan perbuatan menyontek bila selalu ditekan untuk mencapai prestasi yang baik. Karena pada masa remaja prestasi yang baik dapat memberikan kepuasan pribadi dan ketenaran. Metode yang sering digunakan oleh para siswa dalam mencontek dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu dengan usaha sendiri dan kerjasama. Dengan usaha sendiri.

Menurut (Dientsbier dalam Mahendrasdewi, 2007). Mencontek adalah salah satu fenomena pendidikan yang sering dan bahkan selalu muncul menyertai aktivitas proses belajar mengajar sehari-hari, tetapi jarang mendapat pembahasan dalam wacana pendidikan di Indonesia. Kurangnya pembahasan mengenai mencontek mungkin disebabkan karena kebanyakan pakar menganggap persoalan ini sebagai sesuatu yang sifatnya sepele, padahal masalah mencontek sesungguhnya merupakan sesuatu yang sangat mendasar. Demikian mendasarnya, sehingga pelaku menyontek dalam ujian penerimaan pegawai pada zaman kerajaan Cina kuno dapat diganjar dengan hukuman mati.

Menurut (Alhadza, 2001) Mencontek sesungguhnya adalah perilaku yang yang didapatkan dari hasil belajar dan faktor kondisional. Mencontek terkait dengan moral dan kondisi psikologis si pelaku. Oleh karena itu untuk mencegah tidaklah cukup dengan hanya melakukan intervensi kepada faktor kognitif para pencontek, tetapi harus diarahkan kepada faktor-faktor penyebab terjadinya

mencontek, seperti sistem ujian, sikap penguji, sistem pengawasan, dan lain-lain. Kapan mencontek mulai terjadi? pertanyaan ini sama dengan pertanyaan yang mengatakan kapan manusia mulai berbohong, atau kapan manusia mulai mengenal perbuatan curang? Hal ini dapat dipahami karena sesungguhnya mencontek adalah salah satu bentuk dari ketidakjujuran dan perbuatan curang dari manusia itu sendiri. Apabila pertanyaan tersebut dikembangkan menjadi sejak kapan mencontek dalam dunia pendidikan mulai dilakukan orang? Jawabannya dapat dipastikan bahwa praktik mencontek adalah setua dengan usia pelaksanaan penilaian pendidikan. Jika penilaian hasil pendidikan telah dilakukan manusia melaksanakan usaha mendidik, maka sejak itu pulalah perbuatan mencontek telah ada.

2. Kategori Perilaku Mencontek

Dalam konteks pendidikan (dalam BSI News, 2004 hal. 3) beberapa perbuatan yang termasuk dalam kategori mencontek antara lain:

- a. Meniru pekerjaan teman
- b. Bertanya langsung pada teman ketika mengerjakan tes atau ujian
- c. Membawa catatan pada kertas, pada anggota badan atau pada pakaian ke ruang ujian
- d. Menerima jawaban dari pihak luar, mencari bocoran soal, arisan (saling tukar) mengerjakan tugas dengan teman, menyuruh atau meminta bantuan orang lain dalam menyelesaikan tugas ujian di kelas atau tugas penulisan paper dan *take home test*.

Sedangkan menurut Sparzo (1989: 96-97) katagori siswa melakukan perilaku mencontek antara lain:

- a. Meniru pekerjaan teman
- b. Mencontek menggunakan “catatn kecil” saat ujian
- c. Mencontek dengan mendapat jawaban dari pihak lain atau teman luar kelas atau sekolah
- d. Sengaja menyuruh orang lain mengerjakan tugas ujian atau tes.

Sebenarnya mencontek bukan satu-satunya perilaku kecurangan atau ketidak jujuran yang sering dilakukan peserta didik saat ini. Gonzaga (2007, hal. 158) menjelaskan bahwa perilaku ketidak jujuran akademis (*academis dishonesty*) antara lain.

- a. Manipulasi (*fabrication*) pemalsuan data, informasi atau kutipan dalam tugas akademis
- b. Plagiarisme (*plagiarm*) yaitu sebuah tindakan mengadopsi atau mereproduksi ide, atau kata-kata dan pernyataan oran lain tanpa menyebutkan narasumbernya.
- c. Pengelabuan (*Deceiving*) memberikan informasi yang keliru, menipu terhadap guru terhadap tugas-tugas yang akademis, memberikan alasan palsu tentang mengapa ia tidak menyerahkan tugas tepat pada waktunya, atau mengaku telah menyerahkan tugas padahal sama sekali belum menyerahkan.
- d. Mencontek berbagai macam cara untuk memperoleh atau menerima bantuan dalam latihan akademis tanpa sepengetahuan guru.

- e. Sabotase (*Sabotage*) tindakan untuk menyegah dan menghalang-halangi orang lain sehingga mereka tidak dapat menyelesaikan tugas akademis yang mesti mereka kerjakan. Tindakan ini termasuk didalamnya, mencontek atau menggunting lembaran halaman dalam buku-buku di perpustakaan, ensiklopedia, dan lain-lain atau secara sengaja merusak hasil karya orang lain.

Perilaku ketidak jujuran akademis seperti yang disebutkan tersebut memang telah banyak terjadi di dalam lingkup pendidikan, mulai dari lingkup pendidikan sekolah dasar sampai perguruan tinggi, tentunya dengan kadar pelanggaran yang berbeda-beda. Saat ini dalam lingkup akademik, perilaku ketidak jujuran akademis tersebut dipandang sebagai perilaku negative yang tidak terpuji.

Menurut Klausmeier (1985, h. 388), menyontek dapat dilakukan dalam bentuk-bentuk sebagai berikut:

- a. Menggunakan catatan jawaban sewaktu ujian atau tes. Survei yang dilakukan oleh Mulyana (2002, hal. 14) memperoleh informasi bahwa bentuk mencontek yang sering dilakukan adalah menulis contekan dalam kertas yang kemudian dilipat kecil, menulis pada kertas tisu, menulis contekan diatas meja, menulis ditangan, atau mencatat pada kalkulator yang memiliki memori.
- b. Mencontoh jawaban siswa lain
- c. Memberikan jawaban yang telah selesai kepada teman

- d. Mengelak dari peraturan-peraturan ujian, baik yang tertulis dalam peraturan ujian maupun yang ditetapkan oleh guru.

Berdasarkan uraian mengenai bentuk-bentuk perilaku menyontek, dapat disimpulkan bentuk-bentuk perilaku menyontek adalah menggunakan catatan jawaban sewaktu ujian atau tes, mencontoh jawaban siswa lain, memberikan jawaban yang telah selesai kepada teman, dan mengelak dari aturan-aturan.

3. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Mencontek

- a. Motivasi meraih nilai yang tinggi. Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Menurut Syah (2001) faktor munculnya tindakan mencontek bisa dipengaruhi beberapa hal, diantaranya yaitu :
 - b. kurangnya rasa percaya diri pelajar dalam mengerjakan soal
 - c. dan orientasi pelajar pada nilai bukan pada ilmu

4. Aspek-aspek perilaku menyontek

Aspek-aspek perilaku mencontek diperoleh dari bentuk-bentuk perilaku menyontek menurut Klausmeier, yang disertai dengan aspek-aspek perilaku menurut Fishbein dan ajzen. Perilaku sebagai niat untuk melakukan suatu demi mencapai tujuan tertentu memiliki beberapa aspek. Menurut Fishbein dan Ajzen (1975, h. 292) perilaku memiliki 4 aspek, yaitu:

- a. Perilaku (*behaviour*), yaitu perilaku spesifik yang nantinya akan diwujudkan. Pada konteks mencontek, perilaku spesifik yang akan diwujudkan merupakan bentuk-bentuk perilaku menyontek yang diungkapkan oleh Klausmeier (1985, h. 388), yaitu menggunakan catatan jawaban sewaktu ujian atau ulangan, mencontoh jawaban siswa

lain, memberikan jawaban yang telah selesai pada teman, dan mengelak dari aturan-aturan.

- b. Sasaran (*target*), yaitu objek yang menjadi sasaran perilaku. Objek yang menjadi sasaran perilaku yang spesifik dapat digolongkan menjadi tiga, yaitu orang tertentu atau objek tertentu (*particular object*), sekelompok orang atau sekelompok object (*a class of object*), dan orang atau objek pada umumnya (*any object*). Pada konteks mencontek, objek yang menjadi sasaran perilaku dapat berupa catatan jawaban, buku, telepon genggam, kalkulator, maupun teman.
- c. Situasi (*situation*), yaitu situasi yang mendukung untuk dilakukannya suatu perilaku (bagaimana dan dimana perilaku itu akan diwujudkan). Situasi dapat pula diartikan sebagai lokasi terjadinya perilaku. Pada konteks mencontek, menurut Sujana dan Wulan (1994, h. 3) perilaku tersebut dapat muncul jika siswa merasa berada dalam kondisi terdesak, misalnya diadakan pelaksanaan ujian secara mendadak, materi ujian terlalu banyak, atau adanya beberapa ujian yang diselenggarakan pada hari yang sama sehingga siswa kurang memiliki waktu untuk belajar. Situasi lain yang mendorong siswa untuk mencontek menurut Klausmeier (1985, h. 388) adalah jika siswa merasa perilakunya tidak akan ketahuan. Meskipun ketahuan, hukuman yang diterima tidak akan terlalu berat.
- d. Waktu (*time*), yaitu waktu terjadinya perilaku yang meliputi waktu tertentu, dalam satu periode atau tidak terbatas dalam satu periode,

misalnya waktu yang spesifik (hari tertentu, tanggal tertentu, jam tertentu), periode tertentu (bulan tertentu), dan waktu yang tidak terbatas (waktu yang akan datang).

Sependapat dengan Fishbein dan Ajzen (1975, h. 166) juga mengemukakan bahwa intensi memiliki empat aspek, yaitu:

- a. Tindakan (*action*), bahwa intensi akan menimbulkan suatu perilaku
- b. Sasaran (*target*), merupakan objek yang menjadi sasaran dari perilaku
- c. Konteks (*context*), menunjukkan pada situasi yang mendukung munculnya perilaku.
- d. Waktu (*time*), menunjukkan kapan suatu perilaku muncul.

5. Fenomena Mencontek di Lingkungan Pendidikan

Fenomena mencontek di lingkungan pendidikan memang sudah tidak asing lagi untuk didengar. Media Indonesia (2009) menyebutkan bahwa hasil survey Litbang Media Group menunjukkan mayoritas masyarakat yang pernah mengenyam pendidikan formal (baik tingkat dasar, menengah, maupun tingkat perguruan tinggi) pernah mencontek. Sedangkan Alhadza (2010, hal. 37) menyebutkan alasan seseorang melakukan tindakan mencontek adalah:

- a. Karena terpengaruh melihat orang lain melakukan cheting meskipun awalnya tidak ada niat melakukannya.

- b. Terpaksa membuka buku karena pertanyaan ujian terlalu text book sehingga memaksa peserta ujian harus menghafal kata-demi kata dari buku teks
- c. Merasa dosen atau guru kurang adil dan diskriminatif dalam pemberian nilai
- d. Adanya peluang karena pengawasan tidak ketat
- e. Takut gagal. Yang bersangkutan tidak siap menghadapi ujian tetapi tidak mau menundanya dan tidak mau gagal
- f. Ingin mendapatkan nilai tinggi tetapi tidak bersedia mengimbangi dengan belajar keras atau serius
- g. Tidak percaya pada kemampuan yang dimiliki
- h. Terlalu cemas menghadapi ujian sehingga hilang ingatan sama sekali lalu terpaksa buka buku atau bertanya kepada teman
- i. Merasa sulit menghafal atau mengingat karena faktor usia
- j. Mencari jalan pintas dengan pertimbangan daripada mempelajari sesuatu yang belum tentu keluar lebih baik mencari bocoran soal
- k. Menganggap sistem penilaian tidak objektif, sehingga pendekatan pribadi kepada dosen atau guru lebih efektif daripada belajar terus
- l. Penugasan guru atau dosen yang tidak rasional yang mengakibatkan siswa atau mahasiswa terdesak sehingga terpaksa menempuh segala macam cara.

Gerderman (2000, hal. 66) menyebutkan bahwa ada 4 faktor yang berhubungan dengan perilaku ketidakjujuran pelajar, yaitu:

a. Karakteristik individual (individual characteristics) Ada 5 karakteristik pelajar yang dapat menimbulkan perilaku ketidakjujuran pelajar yaitu prestasi akademik, usia, aktivitas social, mata pelajaran utama, jenis kelamin.

b. Pengaruh teman sebaya

Sikap dan perilaku teman sebaya mempengaruhi pelajar untuk berbuat tidak baik, persepsi pelajar terhadap celaan atau ejekan teman sebaya adalah predictor yang cukup kuat untuk mengurangi perilaku mencontek. Hasil penelitian menyebutkan pelajar cenderung mencontek jika ia melihat orang lain menyontek atau merasa hal itu adalah hal yang bias dan diterima di antara sebayanya.

c. Pengaruh bimbingan

Pelajar yang merasa jika pembimbingnya memperhatikan para pelajarnya dan aktif dalam proses pembelajaran akan cenderung tidak melakukan ketidakjujuran. Jika pembimbingnya acuh atau jika materi yang diberikan tidak menarik atau tidak penting, pelajar akan cenderung berani mencontek dan lain sebagainya.

d. Kebijaksanaan institusi

Lembaga pendidikan juga harusnya memperhatikan kebijakan tentang pelaku ketidakjujuran akademis. Bukan saja tentang urusan buku-buku materi untuk pelajar saja karena efektifitas penyampaian kebijaksanaan dan peningkatan kesadaran pelajar tentang sanksi dan

pelaksanaan nantinya akan cenderung mengurangi perilaku ketidakjujuran.

6. Perilaku Mencontek menurut Perspektif Islam

Suatu perbuatan curang, tidak jujur, dan dimana seseorang menggunakan berbagai cara untuk mendapatkan hasil yang diinginkan tanpa bersusah payah belajar maupun memahami materi. Memanfaatkan orang lain dengan menyuruh untuk mengerjakan pekerjaan, meniru pekerjaan teman atau menggunakan catatan kecil pada kertas, pada anggota badan dan cara-cara yang lainnya.

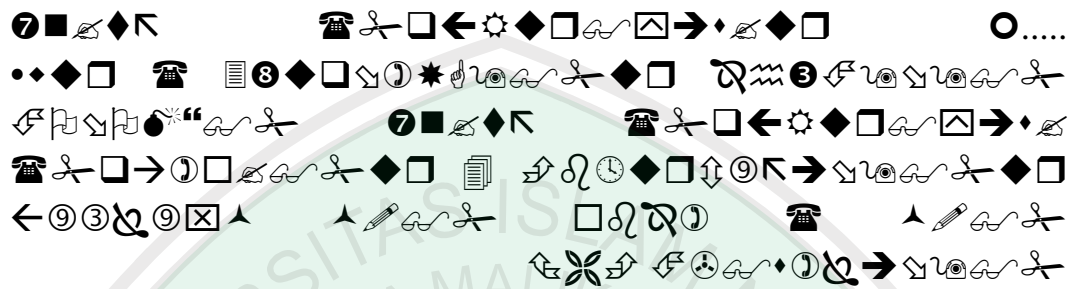
Hal ini dijelaskan dalam hadis yang diriwayatkan oleh Abu hurairah RA, bahwa Rasulullah SAW pernah bersabda:

من غشنا فليس منا

Artinya: “Siapa saja yang mencurangi kami maka bukan termasuk golongan kami,”

Memang tidak ada ayat alquran maupun hadis yang melarang secara langsung, tetapi secara tidak langsung banyak. Pengertian tindakan curang (*al-ghisy*) adalah menampakkan sesuatu yang tidak sesuai dengan faktanya atau menampakkan sesuatu secara berbeda dengan apa yang disembunyikan. Haram hukumnya bagi seorang murid berbuat curang dalam ujian bagaimanapun bentuk dan caranya, misalnya bekerja sama dengan teman, mengintip catatan, menerima jawaban lewat sms, termasuk mendapat bantuan dari guru. Semua termasuk tindakan curang yang diharamkan.

Hal tersebut tidak boleh dipraktekkan, begitu juga membantu atau membiarkannya, atau bahkan meridhainya karena merupakan kemungkar. Allah Ta'ala berfirman:



Artinya: “Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya.”(Al-Maidah: 2).

Jadi, dengan jelas al-qur'an menerangkan bahwa tidak diperbolehkannya dalam islam saling tolong menolong dalam kejelekan, hal ini ditafsiri seperti halnya tindakan negatif mencontek adalah perbuatan dosa yang dianggap pelanggaran agama.

Ayat diatas juga diperkuat oleh sebuah hadits dalam kitab Arbain Nawawiyah bahwa Rasulullah saw pernah bersabda, yang artinya “Mintalah fatwa kepada hatimu sendiri. Kebaikan adalah apa-apa yang menentramkan jiwa dan hati, sedangkan dosa adalah apa-apa yang mengusik jiwa dan meragukan hati, meskipun orang-orang memberi fatwa yang membenarkanmu.” (H.R Imam Ahmad bin Hambal dan Iman Ad-Darani)

Hadist ini menjelaskan kaitannya dengan perilaku menyontek yang mana diartikan berdosa bila meragukan diri sendiri atau kurang percaya diri sehingga melakukan tindakan negatif seperti menyontek.

Dan Rasulullah Shallallahu Alaihi Wasallam bersabda:

من رأى منكم منكرا فليغيره بيده فان لم يستطع فبلسانه فان لم يستطع فبقلمه وذلك اضعف

الايمان

Artinya: “Barang siapa di antara kalian melihat suatu kemungkaran hendaklah ia mengubah dengan tangannya; jika tidak mampu, maka dengan lisannya; jika ia masih tidak mampu, maka dengan hatinya dan itu adalah selemah-lemahnya iman.” (H.R. Muslim: 49).

Diperjelas lagi bahwasannya orang yang mengetahui perilaku negatif seperti menyontek diharuskan menperingatkannya dan tidak diperbolehkan saling tolong menolong didalam kejelekan. Karena pengaruh dari lingkungan sekitar juga mengakibatkan seseorang melakukan tindakan mencontek seperti dukungan dari teman sebaya, acuhnya para guru dan sistem pembelajaran yang kurang efektif mengatasi perilaku ini. Jadi, tindakan positif dari segala pihak dalam mengingatkan aktifitas negatif ini juga dipandang perlu.

7. Hubungan Percaya Diri dengan Perilaku Mencontek

Maslow mendefinisikan percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri. Dengan percaya diri akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurang percaya diri dapat menghambat pengembangan potensi diri.

Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi orang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

Korelasi yang signifikan antara percaya diri dengan perilaku mencontek, akan semakin mengokohkan konstruk hasil proses pendidikan di Indonesia. Namun, berdasarkan hasil analisa skala menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara percaya diri dengan perilaku mencontek pada siswa MA Salafiyah Bangil Pasuruan, yaitu dengan nilai $N = 60$ dan nilai $r_{tab} = 0.026$. r_{hit} dari korelasi diatas memiliki nilai $0,288 < r_{tab}$ adalah 0.026 . Dikatakan signifikan atau mempunyai hubungan apabila r_{hit} lebih besar dari pada r_{tabel} (Arikunto,2002: 276). Berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Namun dari hasil korelasi itu sangat tipis, yaitu 0.05 jadi hal ini dianggap peneliti tidak ada hubungan yang signifikan antara percaya diri dengan perilaku mencontek pada siswa kelas XI MA Salafiyah Bangil Pasuruan.

Rendahnya korelasi antara percaya diri dengan perilaku mencontek, oleh peneliti dikatakan karena perilaku mencontek pada umumnya akan muncul jika siswa merasa berada dalam kondisi terdesak, misalnya diadakan pelaksanaan ujian secara mendadak, materi ujian terlalu banyak, atau terdapat beberapa ujian yang diselenggarakan pada hari yang sama sehingga siswa merasa kurang memiliki waktu untuk belajar apabila seseorang tidak mempunyai percaya diri tinggi maka dia akan mudah melakukan hal tersebut, artinya seseorang akan meragukan kemampuannya sendiri dan lebih mempercayakannya kepada orang lain. Selain itu, menurut Klausmeier (1985, h.388) siswa akan terdorong untuk mencontek apabila merasa perilakunya tidak akan ketahuan. Meskipun ketahuan, hukuman yang diterima tidak akan terlalu berat.

Dalam proses belajar siswa untuk mencapai tujuan yang diharapkan tentunya pengembangan diri sangatlah dibutuhkan siswa dalam hal melalui pemahaman, sintesis (membuat paduan baru dan utuh), penerimaan, penghayatan, keterampilan bergerak dan bersikap, kecakapan ekspresi verbal dan nonverbal dan sebagainya.

Perasaan tidak kompeten akan membuat remaja bersikap pesimis terhadap kompetisi dan enggan berusaha dalam mencapai prestasi. Remaja menjadi malas berusaha karena merasa usaha apa pun yang dilakukan tidak banyak berperan mencapai hasil yang diinginkan. Tidak adanya kesediaan untuk bekerja keras membuat remaja memilih untuk mencontek daripada belajar (Sujana dan Wulan, 1994, h. 2-6). Selain itu, perasaan tidak kompeten juga menimbulkan keyakinan dalam diri remaja bahwa dirinya pasti gagal dalam mengerjakan suatu tugas (Pudjijogjanti, 1985, h. 1). Selanjutnya, menurut Gibson (dalam Sujana dan Wulan, 1994, h. 2) remaja memilih untuk menghindari kegagalan dengan menyontek.

Perilaku mencontek dapat diwujudkan dalam bentuk-bentuk: menggunakan catatan jawaban pada saat tes, mencontoh jawaban siswa lain, memberikan jawaban yang telah selesai pada teman, meskipun hal-hal tersebut tidak diperbolehkan dalam tes (Klausmeier, 1985, h. 388). Menurut Indarto dan Masrun (2004, h. 411) mencontek adalah perbuatan curang, tidak jujur, dan tidak legal dalam mendapatkan jawaban pada saat tes.

Uraian di atas menunjukkan bahwa percaya diri pada siswa berpengaruh dalam pembentukan mencontek. Siswa dengan kepercayaan yang tinggi

cenderung akan membuat mereka mengandalkan kemampuan dirinya dalam menghadapi ujian, sehingga tidak perlu mengandalkan orang lain atau pun sarana-sarana di luar dirinya dalam menghadapi ujian. Siswa yang mempunyai kepercayaan diri cenderung tidak mencontek. Meskipun mengalami kegagalan, siswa dengan kepercayaan diri mampu mengevaluasi kesalahan-kesalahannya dan kemudian memperbaikinya.

Sebaliknya siswa yang kurang percaya diri cenderung membuat siswa merasa tidak yakin pada kemampuannya, sehingga siswa lebih memilih untuk menyontek dengan mengandalkan pencapaian prestasinya pada orang lain atau pun sarana-sarana di luar dirinya meskipun hal tersebut tidak diperbolehkan.

C. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu pernyataan yang penting kedudukannya dalam penelitian. Oleh karena itulah maka dari peneliti dituntut kemampuannya untuk dapat merumuskan hipotesis ini dengan jelas. Seorang ahli bernama Borg dibantu oleh temannya Gall (1979:61) mengajukan adanya persyaratan untuk hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis harus dirumuskan dengan singkat tetapi jelas.
2. Hipotesis harus dengan nyata menunjukkan adanya hubungan antara dua atau lebih variabel.
3. Hipotesis harus didukung oleh teori-teori yang dikemukakan oleh para ahli atau hasil penelitian yang relevan.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah tidak ada hubungan yang signifikan antara percaya diri dengan intensitas menyontek pada siswa MA Salafiyah Bangil Pasuruan.

