

## KAJIAN PUSTAKA

### A. Percaya Diri

#### 1. Pengertian Percaya Diri

Menurut Angelis, rasa percaya diri sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri yang mana percaya diri itu berawal dari tekad pada diri sendiri untuk melakukan segala sesuatu yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup. Rasa percaya diri lebih menekankan pada kepuasan yang dirasakan individu terhadap dirinya, dengan kata lain individu yang percaya diri adalah individu yang merasa puas pada dirinya sendiri (Rosita, 2007; 6).

Menurut John Fereira, konsultan dari Delitte & Touche Consulting mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri disamping mampu mengendalikan dan menjaga keyakinan diri, juga akan mampu membuat perubahan dilingkungannya. Orang yang percaya akan dirinya dan yakin akan kemampuan dirinya, maka ia akan dapat meyakinkan orang lain untuk percaya kepadanya (Gyanjar, 2001; 79).

Rasa percaya diri adalah persenyawaan antara proses oleh piker dan rasa kepuasan jiwa, dengan kata lain orang yang percaya diri benar-benar puas dengan dirinya (Al-Uqshari, 2005; 9). Ia juga menambahkan bahwa Rasa percaya diri adalah sebetuk keyakinan kuat pada jiwa, kesepahaman dengan jiwa dan kemampuan menguasai jiwa (Al-Uqshari, 2005; 13-14).

Menurut psikolog Elly Risman, percaya diri merupakan perasaan nyaman tentang diri dan penilaian orang lain terhadap dirinya. Kepercayaan pada diri sendiri tidak bisa tumbuh dengan hanya berpikir positif. Ia terbentuk sejak anak masih bayi (Chairani & Nurachmi, 2003; 151).

Rasa percaya diri merupakan hal yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan individu. Kepercayaan diri merupakan keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menanggapi segala sesuatu dengan baik sesuai dengan kemampuan diri yang dimiliki. Kepercayaan diri juga merupakan keyakinan dalam diri yang berupa perasaan dan anggapan bahwa dirinya dalam keadaan baik sehingga memungkinkan individu tampil dan berperilaku dengan penuh keyakinan. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia untuk menghadapi tantangan hidup apapun dengan berbuat sesuatu (Indriyanti, 2007; 4).

Kepercayaan diri merupakan milik pribadi yang sangat penting dan ikut menentukan kebahagiaan hidup seseorang. Seseorang yang tidak memiliki kepercayaan diri akan tumbuh menjadi individu yang tidak kreatif dan tidak produktif. Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan sekitar (Indriyanti, 2007; 21).

Kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif terhadap

diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya (Loekmono, 1983: 1). Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian rasa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.

Kepercayaan diri juga membutuhkan hubungan dengan orang lain disekitar lingkungannya dan semuanya itu mempengaruhi pertumbuhan rasa percaya diri. Ditambahkan pula bahwa sesungguhnya besar kecil kepercayaan diri tiap-tiap anggota keluarga saling mempengaruhi satu sama lain. Dalam hal ini dapat dikatakan kepercayaan diri muncul dari diri individu sendiri karena adanya rasa aman , penerimaan akan keadaan diri dan adanya hubungan dengan orang lain serta lingkungan yang mampu memberikan penilaian dan dukungan, sehingga mempengaruhi pertumbuhan rasa percaya diri. Dukungan yang ada serta penerimaan dari keluarga dapat pula mempengaruhi rasa percaya diri dalam hal ini adalah remaja sebagai anggota keluarga. Orang tua mampu memberikan nasehat, pengarahan, informasi kepada anak-anak mereka dalam kaitannya dengan rasa percaya diri.

Kepercayaan 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, alias “sakti”. 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.

Rasa percaya diri dapat memberi kita kemampuan untuk mengatasi berbagai kondisi yang kurang memungkinkan seperti rasa takut untuk terus berusaha dan terus memikirkan masa depan yang harus kita hadapi. ( Sullivan, 2005; 73)

## 2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, antara lain:

### a) Keadaan fisik

Menurut Suryabrata (1984: 121) mengatakan bahwa bila seseorang memiliki jasmani yang kurang sempurna maka timbullah perasaan tidak enak pada dirinya karena merasa tidak atau kurang berharga untuk dibandingkan dengan sesamanya. Perasaan yang demikian itu dapat disebut rasa rendah diri. Perasaan rendah diri ini selanjutnya menyebabkan orang tersebut menjadi kurang percaya diri.

b) Konsep diri

Konsep diri (*self concept*) adalah citra total dari diri kita sendiri, apa yang kita yakini tentang siapa sebenarnya kita, gambaran keseluruhan dari kemampuan dan sifat kita (Papalia, 2008; 336). sedang Willian D. Brooks dalam bukunya *Speech Communication*, mengatakan bahwa konsep diri adalah (dalam Shobur, 2003; 507):

*Self concept then, can be defined as those pyshical, social, and psychologyca; perceptions of ourselves that we have derived from experiences and our interaction with others.*

Konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain. Menurut Stuart dan Sundeen, (dalam Santrock, 1995: 371). Konsep ini mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Coleman mengatakan bahwa melalui evaluasi diri seseorang dapat memahami diri sendiri dan akan tahu siapa dirinya yang kemudian akan berkembang menjadi kepercayaan diri. Ia juga menambahkan bahwa langkah awal untuk menumbuhkan rasa percaya diri adalah pemahaman diri yaitu pemahaman terhadap kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Selain itu, ada empat faktor yang mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri, yaitu:

a) Pola Asuh

Keluarga merupakan faktor utama yang mempunyai pengaruh besar terhadap perkembangan anak dimasa yang akan

datang. Dari ketiga pola asuh baik itu otoriter, demokratis, dan permisif, menurut Hurlock, pola asuh demokratis adalah model yang paling cocok yang mendukung pengembangan percaya diri pada anak, karena pola asuh demokratis melatih dan mengembangkan tanggung jawab serta keberanian menghadapi dan menyelesaikan masalah secara mandiri (Rosita, 2007; 7).

b) Jenis Kelamin

Peran jenis kelamin yang disandang oleh budaya terhadap kaum perempuan maupun laki-laki memiliki efek sendiri terhadap perkembangan rasa percaya diri. Perempuan cenderung dianggap lemah dan harus dilindungi, sedangkan laki-laki harus bersikap sebagai makhluk kuat, mandiri dan mampu melindungi (Indriyati, 2007; 25).

c) Pendidikan

Pendidikan seringkali menjadi ukuran dalam menilai keberhasilan seseorang. Berarti semakin tinggi jenjang pendidikan seseorang semakin tinggi pula anggapan orang lain terhadap dirinya. Mereka yang memiliki jenjang pendidikan yang rendah biasanya merasa tersisih dan akhirnya tidak memiliki keyakinan akan kemampuannya. Sedangkan yang memiliki jenjang pendidikan yang tinggi semakin terpacu untuk menunjukkan kemampuannya (Indriyati, 2007; 23).

#### d) Penampilan Fisik

Individu yang memiliki tampilan fisik yang menarik lebih sering diperlakukan dengan baik dibandingkan dengan individu yang mempunyai penampilan kurang menarik (Suryabrata, 1984; 121).

### 3. Cara Menumbuhkan Percaya Diri

Untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional maka individu harus memulainya dari dalam diri sendiri. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya individu yang bersangkutan yang dapat mengatasi rasa kurang percaya diri yang sedang dialaminya. Beberapa saran berikut mungkin layak menjadi pertimbangan jika anda sedang mengalami krisis kepercayaan diri.

#### a) Evaluasi diri secara obyektif

Belajar menilai diri secara obyektif dan jujur. Susunlah daftar “kekayaan” pribadi, seperti prestasi yang pernah diraih, sifat-sifat positif, potensi diri baik yang sudah diaktualisasikan maupun yang belum, keahlian yang dimiliki, serta kesempatan atau pun sarana yang mendukung kemajuan diri. Sadari semua asset-asset berharga Anda dan temukan asset yang belum dikembangkan. Pelajari kendala yang selama ini menghalangi perkembangan diri Anda, seperti : pola berpikir yang keliru, niat dan motivasi yang

lemah, kurangnya disiplin diri, kurangnya ketekunan dan kesabaran, tergantung pada bantuan orang lain, atau pun sebab-sebab eksternal lain. Hasil analisa dan pemetaan terhadap SWOT (*Strengths, Weaknesses, Obstacles and Threats*) diri, kemudian digunakan untuk membuat dan menerapkan strategi pengembangan diri yang lebih realistik (Rosita, 2007; 8).

b) Beri penghargaan yang jujur terhadap diri

Sadari dan hargailah sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang anda miliki. Ingatlah bahwa semua itu didapat melalui proses belajar, berevolusi dan transformasi diri sejak dahulu hingga kini. Mengabaikan/meremehkan satu saja prestasi yang pernah diraih, berarti mengabaikan atau menghilangkan satu jejak yang membantu Anda menemukan jalan yang tepat menuju masa depan. Ketidakmampuan menghargai diri sendiri, mendorong munculnya keinginan yang tidak realistik dan berlebihan; contoh: ingin cepat kaya, ingin cantik, populer, mendapat jabatan penting dengan segala cara. Jika ditelaah lebih lanjut semua itu sebenarnya bersumber dari rasa rendah diri yang kronis, penolakan terhadap diri sendiri, ketidakmampuan menghargai diri sendiri – hingga berusaha mati-matian menutupi keaslian diri (Rosita, 2007; 8).

c) Positive *thinking*

Cobalah memerangi setiap asumsi, prasangka atau persepsi negatif yang muncul dalam benak Anda. Anda bisa katakan pada diri sendiri, bahwa *nobody's perfect* dan *it's okay if I made a mistake*. Jangan biarkan pikiran negatif berlarut-larut karena tanpa sadar pikiran itu akan terus berakar, bercabang dan berdaun. Semakin besar dan menyebar, makin sulit dikendalikan dan dipotong. Jangan biarkan pikiran negatif menguasai pikiran dan perasaan Anda. Hati-hatilah agar masa depan Anda tidak rusak karena keputusan keliru yang dihasilkan oleh pikiran keliru. Jika pikiran itu muncul, cobalah menuliskannya untuk kemudian di re-view kembali secara logis dan rasional. Pada umumnya, orang lebih bisa melihat bahwa pikiran itu ternyata tidak benar (Rosita, 2007; 8).

d) Gunakan *self-affirmation*

Untuk memerangi *negative thinking*, gunakan *self-affirmation* yaitu berupa kata-kata yang membangkitkan rasa percaya diri. Contohnya: Saya pasti bisa!; Saya adalah penentu dari hidup saya sendiri. Tidak ada orang yang boleh menentukan hidup saya!; Saya bisa belajar dari kesalahan ini, kesalahan ini sungguh menjadi pelajaran yang sangat berharga karena membantu saya memahami tantangan; Sayalah yang memegang kendali hidup ini; Saya bangga pada diri sendiri (Rosita, 2007; 8).

e) Berani mengambil resiko

Berdasarkan pemahaman diri yang obyektif, Anda bisa memprediksi resiko setiap tantangan yang dihadapi. Dengan demikian, Anda tidak perlu menghindari setiap resiko, melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari, mencegah atau pun mengatasi resikonya. Contohnya, Anda tidak perlu menyenangkan orang lain untuk menghindari resiko ditolak. Jika Anda ingin mengembangkan diri sendiri (bukan diri seperti yang diharapkan orang lain), pasti ada resiko dan tantangannya. Namun, lebih buruk berdiam diri dan tidak berbuat apa-apa daripada maju bertumbuh dengan mengambil resiko. Ingat: *No Risk, No Gain* (Rosita, 2007; 8).

f) Belajar mensyukuri dan menikmati rahmat Tuhan

Ada pepatah mengatakan yang mengatakan orang yang paling menderita hidupnya adalah orang yang tidak bisa bersyukur pada Tuhan atas apa yang telah diterimanya dalam hidup. Artinya, individu tersebut tidak pernah berusaha melihat segala sesuatu dari kaca mata positif. Bahkan kehidupan yang dijalannya selama ini pun tidak dilihat sebagai pemberian dari Tuhan. Akibatnya, ia tidak bisa bersyukur atas semua berkat, kekayaan, kelimpahan, prestasi, pekerjaan, kemampuan, keahlian, uang, keberhasilan, kegagalan, kesulitan serta berbagai pengalaman hidupnya. Ia adalah ibarat

orang yang selalu melihat matahari tenggelam, tidak pernah melihat matahari terbit (Rosita, 2007; 8).

Hidupnya dipenuhi dengan keluhan, rasa marah, iri hati dan dengki, kecemburuan, kekecewaan, kekesalan, kepahitan dan keputusasaan. Dengan “beban” seperti itu, bagaimana individu itu bisa menikmati hidup dan melihat hal-hal baik yang terjadi dalam hidupnya? Tidak heran jika dirinya dihindangi rasa kurang percaya diri yang kronis, karena selalu membandingkan dirinya dengan orang-orang yang membuat “cemburu” hatinya. Oleh sebab itu, belajarlah bersyukur atas apapun yang Anda alami dan percayalah bahwa Tuhan pasti menginginkan yang terbaik untuk hidup Anda.

g) Menetapkan tujuan yang realistik

Anda perlu mengevaluasi tujuan-tujuan yang Anda tetapkan selama ini, dalam arti apakah tujuan tersebut sudah realistik atau tidak. Dengan menerapkan tujuan yang lebih realistik, maka akan memudahkan anda dalam mencapai tujuan tersebut. Dengan demikian anda akan menjadi lebih percaya diri dalam mengambil langkah, tindakan dan keputusan dalam mencapai masa depan, sambil mencegah terjadinya resiko yang tidak diinginkan (Rosita, 2007; 8).

Rasa percaya diri yang berlebihan pada umumnya tidak bersumber dari potensi diri yang ada, namun lebih didasari oleh tekanan-tekanan yang mungkin datang dari orangtua dan masyarakat (sosial), hingga tanpa sadar melandasi motivasi individu untuk “harus” menjadi orang sukses. Selain itu, persepsi yang keliru pun dapat menimbulkan asumsi yang keliru tentang diri sendiri hingga rasa percaya diri yang begitu besar tidak dilandasi oleh kemampuan yang nyata. Hal ini pun bisa didapat dari lingkungan di mana individu di besarkan, dari teman-teman (*peer group*) atau dari dirinya sendiri (konsep diri yang tidak sehat).

Contohnya, seorang anak yang sejak lahir ditanamkan oleh orangtua, bahwa dirinya adalah spesial, istimewa, pandai, pasti akan menjadi orang sukses, dsb – namun dalam perjalanan waktu anak itu sendiri tidak pernah punya *track record of success* yang riil dan *original* (atas dasar usahanya sendiri). Akibatnya, anak tersebut tumbuh menjadi seorang manipulator dan otoriter – memperalat, menguasai dan mengendalikan orang lain untuk mendapatkan apa yang dia inginkan. Rasa percaya diri pada individu seperti itu tidaklah didasarkan oleh *real competence*, tapi lebih pada faktor-faktor pendukung eksternal, seperti kekayaan, jabatan, koneksi, relasi, *back up power* keluarga, nama besar orangtua, dsb. Jadi, jika semua atribut itu ditanggalkan, maka sang individu tersebut bukan siapa-siapa

#### 4. Karakteristik Percaya Diri

Berikut adalah beberapa karakteristik dari individu yang memiliki kepercayaan diri dan individu yang tidak memiliki kepercayaan diri.

##### a. Karakteristik atau ciri-ciri Individu yang percaya diri

Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, diantaranya adalah (Rosita, 2007; 6-7):

- 1) Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri,
- 2) Tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, atau pun rasa hormat orang lain;
- 3) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok;
- 4) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain – berani menjadi diri sendiri;
- 5) Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil);
- 6) Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain);
- 7) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya;

- 8) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

b. Karakteristik atau ciri-ciri Individu yang kurang percaya diri

Beberapa ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri, diantaranya adalah (Rosita, 2007; 8):

- 1) Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok;
- 2) Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan;
- 3) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri – namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri;
- 4) Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif;
- 5) Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil;
- 6) Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena *undervalue* diri sendiri);
- 7) Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu;

8) Mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangattergantug pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain)

#### 5. Prinsip-Prinsip Meraih Percaya Diri

Beberapa prinsip dalam meraih percaya diri yang diungkapkan oleh Yusuf Al-Uqshari ada lima bagian, diantaranya adalah:

a. Menumbuhkan mental-mental positif.

Cara terbaik untuk memperoleh rasa percaya diri adalah dengan jalan menumbuhkan dalam diri mental-mental positif yang mampu mengantarkan kita untuk meraih kesuksesan. Hal ini juga berarti bahwa kita dituntut untuk menghindari hal-hal yang mempengaruhi kita dari hal-hal yang membuat mental kita lemah. Karena mental negatif sangat berpengaruh mendorong kita kearah kegagalan (Al-Uqshari, 2005; 39).

Jika kita memiliki kemampuan untuk melakukan suatu hal tanpa dihantui rasa takut, ragu-ragu, maka kita harus segera melakukannya, apapun persepsi kita terhadapnya. Ketika kita sukses melakukannya, maka otomatis rasa percaya diri akan semakin bertambah kuat.

- b. Bijaksana dalam mencanangka target kehidupan sesuai dengan potensi dan kemampuan.

Bersikap secara bijaksana dalam mencanangkan target kahidupan dan mengupayakan agar target yang sudah dicanangkan tidak terlalu muluk, melebihi potensi dan kemampuan yang dimiliki. Mulailah dengan melakukan aktifitas-aktifitas yang potensial. Bila setiap kali kita sukses melaksanakan sesuatu, maka kepercayaan diri akan semakin bertambah kuat. Secara faktual, kegagalan dapat berpengaruh meruntuhkan kepercayaan diri orang yang sudah mengalami kegagalan (Al-Uqshari, 2005; 40).

Studi ilmu kejiwaan membuktikan bahwa mayoritas orang yang mengalami krisis rasa percaya diri kalau saja mereka mau mencari alasan kegagalan mereka, maka mereka bakal mendapatkan bahwa alasan yang paling prinsipil yang membuat mereka mengalami kegagalan adalah karena mereka sudah berasumsi dini bahwa mereka tidak bekal sukses melakukan apapun dengan baik. Tapi asumsi dini sekarang ini tidak tepat. Seandainya saja mereka mau mengubah visi pandang mereka terdapat diri mereka sendiri, maka tak pelak lagi alur kehidupan mereka akan berubah seratus persen dan kegagalan yang mereka derita akan berganti menjadi sebuah kesuksesan.

c. Belajar untuk bergaul secara positif dan baik.

Jika kita ingin memiliki rasa percaya diri yang lebih kuat dalam berinteraksi dengan orang lain, maka kita harus belajar terlebih dahulu untuk bergaul yang baik dengan orang lain. Karena orang lain biasanya senang menjalin tali persahabatan hanya dengan seorang individu yang mau memberikan perhatian dan penghormatannya pada mereka. Disamping itu orang lain akan senang menjalin persahabatannya dengan individu yang siap memberikan mereka rasa kasih sayang dan persahabatan. Lalu orang lain akan senang menjalin persahabatan dengan orang yang punya perhatian terhadap penampilan fisik dan psikisnya. Selain itu, orang lain akan merasa senang menjalin persahabatan dengan orang-orang yang tampak bahagia, optimis dan murah senyum (Al-Uqshari, 2005; 41).

d. Memperhatikan penampilan psikis dan fisik dengan baik.

Untuk memperoleh percaya diri, senantiasa memperhatikan penampilan fisik dan psikis dengan baik. Upayakan agar performansi yang diperlihatkan adalah performansi baik yang maksimal, dimulai dengan intonasi suara, gerakan tubuh, tutur kata, cara berdiri dan setiap perilaku tampak elegan dan penuh kesopanan. Bila telah seperti ini, maka kita memiliki pengaruh yang kuat untuk memperdalam rasa percaya diri yang telah dimiliki masing-masing individu.

Riset-riset ilmiah membuktikan bahwa penampilan fisik dan psikis yang baik sangat berperan kuat dalam menumbuhkan rasa

percaya diri. Disamping itu juga, rasa percaya yang akan diraih orang yang memperhatikan penampilannya tidak seberapa besar bila dibanding dengan rasa percaya diri yang diraih oleh orang yang penuh vitalitas dan sangat perhatian pada penampilannya (Al-Uqshari, 2005; 42).

- e. Memilih teman yang siap memberikan kepercayaan pada kita.

Memilih teman yang siap memberikan kepercayaan pada kita. Karena jika kita telah berhasil mendapatkan teman yang bisa memberikan kepercayaan, otomatis rasa percaya diri akan tumbuh semakin kuat (Al-Uqshari, 2005; 42).

## 6. Indikator Perilaku Percaya Diri

Pengukuran percaya diri dapat dilakukan dengan mengobservasi perilaku pada berbagai situasi. Beberapa tingkah laku positif maupun negatif dapat juga memberi petunjuk tentang adanya sikap percaya diri (Santrok, 2003; 336).

Tabel indikator perilaku percaya diri yang dikemukakan oleh R.C Savin-William & D.H. Demo dalam buku *conceiving or misconceiving the self: issues in adolescent self esteem. In journal of early adolescence*, dan dikutip oleh Santrok, adalah sebagai berikut:

Tabel. 1.1 Indikator Percaya Diri

Indikator Positif	Indikator Negatif
1. Mengarahkan atau memerintah orang lain	1. Merendahkan orang lain dengan cara menggoda, memberi nama panggilan, dan menggossip
2. Menggunakan kualitas suara yang disesuaikan dengan situasi	2. Menggerakkan tubuh secara dramatis atau tidak sesuai konteks
3. Mengespresikan pendapat	3. Melakukan sentuhan yang tidak sesuai atau menghindari kontak fisik
4. Duduk dengan orang lain dalam aktifitas sosial	4. Memberikan alasan-alasan ketika gagal melakukan sesuatu
5. Bekerja secara kooperatif dalam kelompok	5. Melihat sekeliling untuk memonitor orang lain
6. Memandang lawan bicara ketika mengajak atau diajak bicara	6. Membual secara berlebihan tentang prestasi, keterampilan dan penampilan fisik
7. Menjaga kontak mata selama pembicaraan	7. Merendahkan diri secara verbal, depresiasi diri
8. Memulai kontak yang ramah dengan orang lain	8. Berbicara terlalu keras, tiba-tiba atau dengan nada yang dogmatis
9. Menjaga jarak yang sesuai antara diri sendiri dan orang lain	9. Tidak mengekspresikan pandangan atau pendapat terutama ketika ditanya
10. Berbicara dengan lancar, hanya mengalami sedikit keraguan	10. Memosisikan diri secara submisif

## **B. Labirin game**

### 1. Pengertian *Labirin Game*

Labirin game merupakan permainan sederhana yang bertujuan menentukan jalur yang tepat untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Selama proses penentuan jalur tersebut, jika menemui jalan buntu maka akan dilakukan proses backtrack sampai kembali menemukan jalur yang tepat untuk mencapai tujuan.

*Labirin game* merupakan bangunan pendidikan anak melalui permainan tantangan, yang secara prinsip mengenalkan nuansa petualangan demi melatih ketrampilan anak dalam menghadapi variasi rintangan. Dengan kata lain bahwa taman ini diharapkan mampu mengakomodasi fasilitas yang bersifat membangun percaya diri anak melalui sejumlah tantangan dengan bergerak secara aktif (Saptorini & Heryawati, 2007: 60).

### 2. Pengertian bermain

Bermain adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa pertimbangan hasil akhir. Bermain dilakukan secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban. Piaget menjelaskan bahwa bermain terdiri atas tanggapan yang diulang sekedar untuk kesenangan fungsional. Menurut Bettelheim, kegiatan bermain adalah kegiatan yang tidak memiliki peraturan kecuali yang ditetapkan pemain sendiri dan ada hasilakhir yang dimaksudkan dalam realitas luar (Hurlock, 1995; 320).

Pada usia 3-6 tahun, anak belajar bermain kontak sosial dengan orang-orang yang ada diluar rumah, terutama dengan anak sebayanya. Karena itu pada rentang usia ini disebut sebagai *pregan age*. Guru mendorong anak untuk melakukan kontak sosial dengan anak lain dengan cara bermain dan berbicara bersama (Akbar & Hawani, 2001; 8).

Pada awalnya anak bergaul dengan siapa saja yang dipilihnya untuk bisa bermain bersama, namun lama-kelamaan anak memiliki minat yang lebih untuk bermain dengan temannya yang berjenis kelamin sama. Pada anak usia pra sekolah, teman bermainnya sering kali orang-orang dewasa dalam keluarga maupun saudara sekandungnya, baru kemudian ia bergaul dengan anak lain. Biasanya orang dewasa yang menemani bermain, atau tidak benar-benar bermain sehingga dapat dikatakan anak bermain sendiri. Kalaupun ada anak lain, ia akan mengamati dulu dengan cara bermain paralel, artinya ia tetap bermain sendiri disamping anak itu (Akbar & Hawadi, 2001, 8-9).

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi bermain anak

#### a. Kesehatan

Semakin sehat anak semakin banyak energinya untuk bermain aktif, seperti permainan dan olah raga. Anak yang kekurangan tenaga lebih menyukai hiburan (Hurlock, 1995; 327).

#### b. Perkembangan motorik

Permainan anak pada setiap usi melibatkan koordinasi motorik. Apa saja yang dilakukan dan waktu bermainnya bergantung

pada perkembangan motor mereka. Pengendalian motorik yang baik memungkinkan anak terlibat dalam permainan aktif (Hurlock, 1995; 327).

c. **Inteligensi**

Pada setiap usia, anak yang lebih pandai lebih aktif dari pada anak yang kurang pandai dan permainan mereka lebih menunjukkan kecerdikan. Dengan bertambahnya usia, mereka lebih menunjukkan perhatian pada permainan yang menunjukkan permainan kecerdasan, dramatik, konstruktif, dan membaca. Anak yang pandai menunjukkan keseimbangan perhatian bermain yang lebih besar termasuk upaya menyeimbangkan faktor fisik dan intelektual yang nyata (Hurlock, 1995; 327).

d. **Jenis kelamin**

Anak laki-laki bermain lebih kasar ketimbang anak perempuan dan lebih menyukai permainan dan olah raga ketimbang jenis permainan lain. Pada awal masa kanak-kanak, anak laki-laki menunjukkan perhatian pada berbagai jenis permainan yang lebih banyak ketimbang anak perempuan, tetapi sebaliknya terjadi pada akhir masa kanak-kanak (Hurlock, 1995; 327).

e. **Lingkungan**

Anak dari lingkungan yang buruk kurang bermain ketimbang anak lainnya karena kesehatan yang buruk, kurang waktu, peralihan ruang. Anak yang berasal dari lingkungan desa kurang bermain

ketimbang anak yang berasal dari lingkungan kota. Hal ini karena kurangnya teman bermain serta kurangnya peralatan dan waktu bebas (Hurlock, 1995; 327).

f. Status sosioekonomi

Anak dari status sosioekonomi yang lebih tinggi lebih menyukai kegiatan yang mahal, seperti lomba atletik, bermain sepatu roda, sedangkan mereka dari kalangan bawah terlibat dalam kegiatan yang tidak mahal seperti bermain bola dan berenang. Kelas sosial mempengaruhi buku yang dibaca dan film yang ditonton anak, jenis kelompok rekreasi yang dimilikinya dan supervisi terhadap mereka (Hurlock, 1995; 327).

g. Jumlah waktu bebas

Jumlah waktu bermain terutama bergantung pada status ekonomi keluarga. Apabila tugas rumah tangga menghabiskan waktu luang mereka, anak terlalu lelah untuk melakukan kegiatan yang membutuhkan tenaga yang besar (Hurlock, 1995; 327).

h. Peralatan bermain

Peralatan bermain yang dimiliki anak mempengaruhi permainannya. Misalnya, dominasi boneka dan binatang buatan mendukung permainan pura-pura; banyaknya balok; kayu; cat air dan lilin mendukung permainan yang sifatnya konstruktif (Hurlock, 1995; 327).

#### 4. karakteristik permainan anak

##### a) Bermain dipengaruhi tradisi

Anak kecil menirukan permainan anak yang lebih besar, yang menirukan dari generasi anak sebelumnya. Jadi dalam setiap kebudayaan, satu generasi menurunkan bentuk permainan yang paling memuaskan kegenerasi selanjutnya (Hurlock, 1995; 322).

##### b) Bermain mengikuti pola yang dapat diramalkan

Sejak masa bayi hingga masa pematangan, beberapa permainan tertentu populer pada suatu tingkat usia dan tidak pada usia lain, tanpa mempersoalkan lingkungan, bangsa, status sosial ekonomi dan jenis kelamin. Kegiatan bermain ini sangat populer secara universal dan dapat diramalkan sehingga merupakan hal yang lazim untuk membagi masa tahun kanak-kanak kedalam tahapan yang lebih spesifik.

Berbagai macam permainan juga mengikuti pola yang dapat diramalkan. Misal, permainan balok ayu dilaporkan melalui empat tahapan. Pertama, anak lebih banyak memegang, menjelajah, membawa balok dan menumpuknya dalam bentuk tidak teratur; kedua, membangun deretan dan menara; ketiga, mengambangkan teknik untuk membangun rancanganyang lebih rumit; keempat, mendramatisir dan menghasilkan bentuk yang sebenarnya (Hurlock, 1995; 322).

c) Raga kegiatan permainan menurun dengan bertambahnya usia

Raga kegiatan permainan yang dilakukan anak-anak secara bertahap berkurang dengan bertambahnya usia. Penurunan ini disebabkan oleh sejumlah alasan. Anak yang lebih besar kurang memiliki waktu untuk bermain dan mereka ingin menghabiskan waktunya dengan cara menimbulkan kesenangan terbesar. Dengan meningkatnya lingkungan perhatian, mereka dapat memusatkan perhatiannya pada kegiatan bermain yang lebih panjang dan melompat dari satu permainan ke permainan lain seperti yang dilakukan seperti usia yang lebih muda. Anak-anak meninggalkannya dengan alasan karena telah bosan atau menganggapnya kekanak-kanakan (Hurlock, 1995; 324).

d) Bermain menjadi semakin sosial dengan meningkatnya usia

Dengan bertambahnya jumlah hubungan sosial, kualitas permainan anak-anak menjadi lebih sosial. Pada saat anak-anak mencapai usia sekolah, kebanyakan mainan mereka adalah sosial, seperti yang ada dalam kegiatan bermain kerja sama, tetapi hal ini dilakukan apabila mereka telah memiliki kelompok dan bersamaan dengan itu, timbul kesempatan untuk belajar berteman dengan cara sosial (Hurlock, 1995; 325).

e) Jumlah teman bermain menurun dengan bertambahnya usia

Pada fase prasekoah, anak menganggap semua anggota kelompok sebagai teman bermain, setelah menjadi anggota gang, semua

berubah. Mereka ingin bermain dengan kelompok kecilnya itu dimana anggotanya memiliki perhatian yang sama dan permianannya menimbulkan kepuasan tertentu bagi mereka (Hurlock, 1995; 325).

f) Bermain semakin lebih sesuai dengan jenis kelamin

Anak laki-laki tidak saja menghindari teman bermain perempuan pada saat mereka masuk sekolah, tetapi juga menjauhkan diri dari semua kegiatan bermain yang tidak sesuai dengan jenis kelaminnya (Hurlock, 1995; 325).

g) Permainan masa kanak-kanak berubah dari tidak formal menjadi formal

Permainan anak kecil bersifat spontan dan informal. Mereka bermain kapan saja dan dengan mainan apa saja yang mereka sukai, tanpa memperhatikan tempat dan waktu. Mereka tidak membutuhkan peralatan atau pakaian khusus untuk bermain. Secara bertahap menjadi semakin formal (Hurlock, 1995; 325).

h) Bermain secara fisik kurang aktif dengan bertambahnya usia

Perhatian anak dalam permainan aktif mencapai titik rendahnya selama masa puber awal. Anak-anak tidak saja menarik diri untuk bermain aktif, tetapi juga menghabiskan sedikit waktunya untuk membaca, bermain dirumah atau menonton televisi. Kebanyakan waktunya dihabiskan dengan melamun - suatu bentuk bermain yang tidak membutuhkan tenaga banyak (Hurlock, 1995; 326).

i) Bermain dapat diramalkan dari penyesuaian anak

Jenis permainan, variasi kegiatan bermain, dan jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain secara keseluruhan merupakan petunjuk penyesuaian pribadi dan sosial anak (Hurlock, 1995; 326).

j) Terdapat variasi yang jelas dalam permainan anak.

Walau semua anak melalui tahapan bermain yang seup dan dapat diramalkan, tidak semua anak bermain dengan cara yang sama pada usia yang sama. Variasi permainan anak dapat ditelusuri pada sejumlah faktor (Hurlock, 1995; 326).

## 5. Macam-macam bermain

Bermain secara garis besar dapat dibagi menjadi kedalam dua kategori, yakni aktif dan pasif (hiburan). Pada semua usia, anak melakukan permainan aktif dan pasif. Proporsi waktu yang dicurahkan kemasing-masing jenis permainan itu tidak bergantung pada usia, tetapi pada kesehatan dan kesenangan yang diperoleh dari masing-masing kategori. Meskipun umumnya permainan aktif lebih menonjol pada awal masa kanak-kanak dan permainan hiburan ketika anak mendekati masa pubertas, namun hal itu tidak selalu benar (Hurlock, 1995; 321).

a) Bermain aktif

Dalam bermain aktif, kesenangan timbul dari apa yang dilakukan individu, apakah dalam kesenangan berlari atau membuat sesuatu dengan lilin atau cat. Anak-anak kurang melakukan kegiatan bermain secara aktif ketika mereka mulai mendekati masa remaja dan

memiliki tanggung jawab yang besar baik dirumah atau disekolah serta kurang bertenaga karena pertumbuhan pesat dan perubahan tubuh (Hurlock, 1995; 327).

b) Bermain pasif

Dalam bermain pasif atau hiburan, kesenangan diperoleh dari kegiatan orang lain. Anak yang menikmati temannya bermain, memandang orang lain atau hewan di televisi, menonton adegan lucu, atau membaca buku adalah bermain tanpa mengeluarkan banyak tenaga, tetapi kesenangannya hampir seimbang dengan anak yang menghabiskan sejumlah besar tenangnya ditempat olah raga atau tempat bermain (Hurlock, 1995; 334).

6. Manfaat bermain

Ada enam manfaat bermain yang dikemukakan oleh Zulkifli, diantaranya adalah:

a) Saran untuk membawa anak kedalam masyarakat

Dalam suasana permainan, anak-anak saling mengenal, menghargai dan dengan perlahan tumbuh rasa kebersamaan yang menjadi landasan bagi pembentukan perasaan sosial.

b) Mampu mengenak kekuatan sendiri

Anak-anak yang sudah terbiasa bermain, dapat mengenal kedudukannya dikalangan teman-temannya. Ia dapat mengenal bahan dan sifat-sifat benda yang dimainkan.

- c) Mendapat kesempatan mengembangkan fantasi dan menyalurkan kecenderungan pembawaanya

Anak laki-laki akan membentuk permainannya berbeda dengan anak perempuan. Misal mereka diberi mainan plastisin, maka anak laki-laki dan perempuan akan membentuknya dengan bentuk yang sesuai dengan jenis kelamin mereka.

- d) Berlatih menempa perasaan

Perasaan anak ketika bermain berbeda. Ada yang dapat menikmati suasana permainannya, ada yang merasa sedikit kecewa. Mereka menikmati cara bermain yang berbeda.

- e) Memperolah kegembiraan, kesenangan dan kepuasan

Suasana kegembiraan dalam permainan dapat menjauhkan diri dari perasaan-perasaan rendah atau perasaan yang buruk.

- f) Melatih diri untuk menaati peraturan yang berlaku

Anak-anak menaati peraturan yang berlaku dengan penuh kejujuran untuk menjaga agar tingkat permainan tetap tinggi. (Zulkifli, 1995; 42)

## 7. Materi Pengajaran Anak Usia 3-6 Tahun

- a. Bicara dan komunikasi

Kata yang digunakan anak biasanya berdasarkan apa yang ada disekitarnya dan orang yang menjadi pusat perhatian anak. Anak usia TK, mampu menggunakan dan memahami 1500-2000 kata.

Perkembangan bahasa anak usia 2-5 tahun berkembang pesat. Bermain, merupakan salah satu cara yang baik bagi anak untuk menggunakan bahasa baik dengan keluarga, guru atau teman sebayanya. Hal-hal yang bisa dilatih pada anak untuk menambah bahasanya, adalah membunyikan mesin mobil, deritan pintu, gemericik air kran, dan sebagainya.

### 3. Matematika atau hitungan

Guru disekolah memiliki tugas untuk mengajarkan anak tentang konsep hitungan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari, seperti berhitung jumlah binatang dalam gambar dengan menggunakan jari-jari tangan. (Akbar-Hawani, 2001, 9-11)

## **C. Hubungan Percaya Diri Dengan Labirin Game**

Percaya diri merupakan salah satu pangkal dari sikap dan perilaku anak. Apabila anak tidak mempunyai rasa percaya diri, anak akan merasa malu kapan dan dimana saja bila dia tampil, dan tidak berani untuk bergaul, anak juga tidak berani untuk menunjukkan kemampuan yang dimilikinya kepada orang lain. Karena hal tersebut dapat mengakibatkan kemampuan anak tidak berkembang secara maksimal

. Anak yang percaya diri mempunyai perangkat yang lebih lengkap untuk menghadapi situasi sulit dan berani minta bantuan jika mereka memerlukannya. Anak yang percaya diri sering mempunyai daya

tarik yang membuat orang lain ingin bersahabat dengannya. Mereka tidak takut untuk berprestasi, baik di sekolah ataupun untuk menunjukkan bahwa mereka memang kreatif.

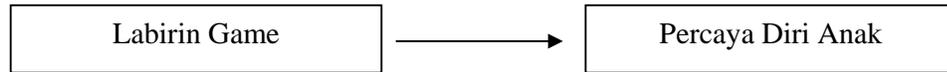
Banyak cara yang dapat digunakan agar potensi anak berkembang sesuai dengan tugas perkembangannya. Peneliti merancang *labirin game* dalam upaya meningkatkan rasa percaya dirinya.

*Labirin game* merupakan bangunan pendidikan anak melalui permainan tantangan, yang secara prinsip mengenalkan nuansa petualangan demi melatih ketrampilan anak dalam menghadapi variasi rintangan. Dengan kata lain bahwa taman ini diharapkan mampu mengakomodasi fasilitas yang bersifat membangun percaya diri anak melalui sejumlah tantangan dengan bergerak secara aktif (Saptorini & Heryawati, 2007: 2).

Bila anak berhasil mengatasi tantangan yang ada dihadapannya, maka perasaan positif terhadap diri sendiri akan tumbuh pencapaiannya itu membuat anak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Keyakinan itu memicu konsep diri positif, harga dirinya tumbuh positif dan pada akhirnya anak pun menjadi percaya diri (Chairani & Nurachmi, 2003: 154). Taylor menambahkan bahwa bila kita percaya bahwa kita mampu untuk menghadapi tantangan, maka hal itu akan meningkatkan rasa percaya diri kita (Sullivan, 2005; 75).

Dari konsep teori diatas, maka hubungan antar variabel yaitu antara percaya diri dan *labirin game* terjadi hubungan sebab akibat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *labirin game* dan variabel

terikat dalam penelitian ini adalah rasa percaya diri anak. Hubungan antar variabel x dan variabel y terdapat pada gambar sebagai berikut:



Apabila diperkirakan ada hubungan antar variabel, maka akan terjadi hubungan yang positif yaitu dengan adanya *labirin game* (x) maka akan meningkatkan rasa percaya diri anak (y).

#### D. Kerangka Teoritik

Bermain dapat digunakan anak-anak untuk menjelajahi dunianya, mengembangkan kompetensi dalam usaha mengatasi dunianya dan mengembangkan kreativitas anak. Dengan bermain anak memiliki kemampuan untuk memahami konsep secara ilmiah, tanpa paksaan.

Banyak cara yang dapat digunakan untuk dapat membangun rasa percaya diri anak. Salah satunya adalah dengan permainan. Permainan bagi anak adalah suatu hal yang menyenangkan. Dengan permainan, para pengajar dapat menyisipkan berbagai edukasi yang berguna bagi peningkatan kualitas individu. Salah satu diantara cara dalam meningkatkan percaya diri anak adalah dengan permainan, diantaranya adalah permainan balok, hitungan angka dan sebagainya. peneliti mencoba mengembangkan permainan-permainan yang telah diujicobakan pada penelitian terdahulu dalam *labirin game* yang peneliti desain sendiri. Tujuannya adalah melihat apakah *labirin*

*game* yang peneliti desain sama efektifnya dalam pengembangan percaya diri pada anak usia dini.

Dalam artikel yang ditulis oleh Taufan Surana dalam judulnya tentang meningkatkan percaya diri anak dengan belajar angka, percaya diri anak dapat timbul oleh kegiatan-kegiatan yang diberikan oleh orang tua, salah satu diantaranya adalah dengan belajar berhitung angka (Taufan; 2010).

“Kemampuan anak dalam berhitung juga akan memberikan multiplier effect terhadap perkembangan kecerdasan lainnya seperti Kecerdasan diri/Intrapersonal, yaitu mampu meningkatkan rasa percaya diri anak”.

Artikel lain dalam karya Lara Fridani S.Psi, M.Psych, dosen pendidikan anak usia dini di (PAUD) di Universitas Negeri Jakarta, (2010) mengatakan bahwa;

“Ketika anak bermain susun balok dan bisa membuat bangunan, tentu anak akan merasa puas dan gembira. Pencapaian ini akan menumbuhkan rasa percaya diri akan kemampuannya”.

Dalam jurnal yang ditulis oleh Hastuti Saptorini dan Renata Heryawati Hess dalam judul karakter atraktif dalam perancangan taman petualangan anak, mengatakan bahwa (Saptorini & Heryawati, 2007: 12).;

“Penerapan tolok ukur rancangan bagi Taman Petualangan Anak yang atraktif didasarkan pada temuan kategorisasi ungkapan arsitektural dari sejumlah kasus bangunan yang disurvei. Sebagai bangunan yang mengakomodasi kegiatan pembelajaran dan latihan mental, bermain sambil berekreasi, Taman Petualangan Anak dirancang atas dasar konsep tata ruang luar yang ‘se-olah-olah’ berada di alam bebas. Dimensi ruang dalam dikemas sesuai dengan ‘ruang’ berproporsi anak-anak, yang memiliki estetika lansekap, interior dan penampilan bangunan sebagai pembangkit imajinasi anak”.

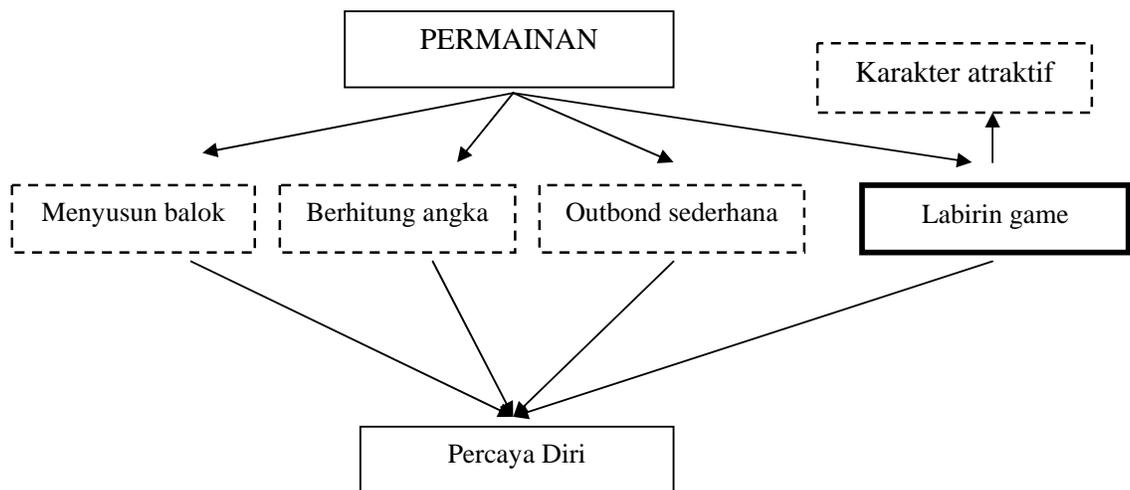
*Labirin game* digunakan sebagai permainan yang berfungsi sebagai salah satu cara untuk membangun rasa percaya diri anak, tentunya dengan dukungan orang-orang disekitar kita. Dengan bermain labirin, kita tidak hanya dapat membangun rasa percaya diri saja, tetapi rancangan *labirin game* juga dapat berguna untuk membangun kualitas internal para murid karena berbagai aspek seperti kognitif, emosi, social, motorik, masuk dalam kawasan labirin game. Banyak hal yang dapat dipelajari dalam *labirin game* ini. Hal ini juga bergantung oleh pemandu. Apa yang diperintahkan pemandu harus sesuai dengan aturan permainan, bila tidak, permainan hanyalah sebuah permainan yang tidak ada artinya.

Ketika anak mulai bermain didalam arena *labirin game*, anak-anak akan menemukan berbagai macam rintangan dan pastinya akan mendapatkan bendera hukuman. Rintangan itu tentu akan dihadapi dengan perasaan yang berbeda-beda. Proses dari awal anak menjelajahi *labirin game* pertama kali dan kesekian kalinya tentu akan membuat kesan yang berbeda. Ketika anak mulai mencoba sesuatu yang tidak pernah ditemui, ia akan merasa canggung dan entah bagaimana perasaannya. Ketika anak mulai terbiasa dengan apa yang dihadapinya, maka mereka akan lebih yakin akan kemampuan dirinya bahwa mereka mampu melewati tantangan tersebut karena mereka telah berkali-kali menghadapi rintangan yang serupa.

Meski dalam *labirin game* terdapat banyak bendera hukuman, tetapi karena bendera itu menarik dan telah dikemas agar menjadi sesuatu yang ditakuti, maka ketika anak menemui bendera hukuman, mereka tidak terlalu

cemas untuk melakukan perintah yang ada dalam tulisan bendera. Perpaduan warna dan gambar yang lucu menjadikan anak merasa senang. Ketika anak merasa senang dan puas akan kesuksesannya bahwa ia telah berhasil menyelesaikan permainan dengan baik, maka ada nilai positif yang tertanam bahwa mereka bisa melewati berbagai cobaan dan mereka puas bisa melewatinya. Ketika anak merasa yakin akan kemampuan dirinya sehingga dalam menjalani *labirin game* anak merasa puas akan dirinya dan senang terhadap apa yang ada didepannya maka konsep diri yang positif akan tumbuh secara perlahan dalam dirinya.

Dasar teori penelitian ini dapat dijelaskan dalam diagram sebagai berikut:



## F. Hipotesis

Berdasarkan latar belakang dan kerangka teoritik yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: “*labirin game* efektif dalam membangun percaya diri anak”.