



# Jurnal Ilmiah **WIDYA WACANA**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SLAMET RIYADI SURAKARTA**

## **Penanggung Jawab**

**Drs. Sutoyo, M.Pd (Dekan)**

## **Penasehat**

**Dra. Sri Hartini, M.Pd ( Wakil Dekan)**

## **Pimpinan Redaksi**

**Drs. A. Roedy Koesdyantho, M.Pd**

## **Dewan Penyunting**

**Dra. Lydia Ersta K, S.Pd., M.Pd, Anita Trisiana, S.Pd, MH**

**Sri Handayani, S.Pd, M.Hum, Ulupi Sitoresmi, SS,**

**Drs. Sugiaryo, SH., M.Pd., MH, Drs. Fadjeri,**

**CH. Evy Tri Widyahening, SS., M.Hum**

## **Staf Redaksi**

**Anang Ruswanto, S.Pd**

**Sihono**

## **Alamat Redaksi**

**Jl. Sumpah Pemuda No. 18 Joglo, Kadipiro, Surakarta**

**Phone./ Fax (0271) 851147**

# Pengantar Redaksi

## PENGANTAR REDAKSI

Sebelum diterbitkannya Jurnal Widya Wacana ini pada Volume 8 Nomor 2 edisi Mei 2012, ada keinginan dari beberapa teman untuk meningkatkan status Jurnal tercinta ini untuk mengajukan akreditasi dari Dirjen Dikti, namun ternyata setelah melalui beberapa pertimbangan, termasuk pertimbangan para detaser, maka upaya untuk peningkatan status Widya Wacana diundur lagi dan justru harus ada pembenahan dalam beberapa hal. Selain itu upaya untuk mulai mencari para ahli yang bersedia menjadi Mitra Bestari juga perlu menjadi bahan pemikiran yang serius.

Pencinta Jurnal Widya Wacana yang terhormat, pada Penerbitan volume 8 Nomor 2 Mei 2012 mengalami peningkatan yang signifikan peminatnya. Meskipun agak terlambat, namun keterlambatan tersebut bukanlah sebuah kelalaian, melainkan sebagai salah satu proses yang harus dilalui. Beberapa masukan dari tim *Detaser* juga sangat berharga untuk menambah cantiknya dari Jurnal tercinta kita ini.

Banyaknya naskah yang masuk baik dari dosen di FKIP UNISRI, dari teman-teman dosen Fakultas di luar FKIP dan dari teman guru membuat dewan redaksi agak selektif dalam pemuatannya. Untuk itu kepada teman-teman yang naskahnya belum dimuat pada penerbitan kali ini untuk dapat bersabar.

Harapan redaksi adalah semoga penerbitan-penerbitan selanjutnya, Widya Wacana akan lebih tepat waktu dan semakin dapat menampung keinginan bagi pecinta Widya Wacana

Mei 2012

**Redaksi**

## Daftar Isi

Vol. 8 Nomor. 2 Mei 2012

ISSN : 1907-5928

Sekilas Tentang Rasa Percaya Diri Pada Remaja <b>Lydia Ersta Kusumaningtyas</b> _____	111 - 127
Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa program Studi FKIP UISRI Surakarta Semester Genap Tahun Akademik 2009/2010 <b>Petrus Karle</b> _____	128 - 137
Konsumen Farmasi dan Harga Obat di Indonesia <b>Dora Kusumastuti</b> _____	138 - 151
Penggunaan Multimedia Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Menemukanali Multiple Intelegensi Siswa kelompok A TK Mesen Surakarta Tahun Pelajaran 2010-2011 <b>C. Eny Kusumaningsih dan AR Koesdyantho</b> _____	152 - 170
Peningkatan Pengajaran Mikro dengan Pendekatan Konstruktivisme pada Mahasiswa Semester IV Prodi Pendidikan Bahasa Inggris Tahun 2011 <b>Sri Handayani</b> _____	171 - 181
Peranan Pembelajaran Tematik Dalam Terpadu Bagi Para Anak Didik SMP Dengan Memahami Karya Sastra Sebagai Mediana <b>Ch. Evy Tri Widyahening</b> _____	182 - 189
Peran Strategis Guru dalam Membangun Karakter Berbasis Pancasila <b>Sugiaryo</b> _____	190 - 201
Resiprokalitas Dalam Bahasa Jawa Dengan Dasar Nomina <b>Sri Handayani</b> _____	202 - 218
SDM Guru dan Tantangan Profesionalitas Masa Depan <b>Sri Hartini</b> _____	219 - 224

**SEKILAS TENTANG RASA PERCAYA DIRI  
PADA REMAJA**

**Oleh : Lydia Ersta Kusumaningtyas  
FKIP Universitas Slamet Riyadi Surakarta**

**ABSTRAK**

Percayaan diri adalah kesadaran individu akan kekuatan dan kemampuan yang dimilikinya, meyakini adanya rasa percaya dalam dirinya, merasa puas terhadap dirinya baik yang bersifat batiniah maupun jasmaniah, dapat bertindak sesuai dengan kapasitasnya serta mampu mengendalikannya.

Kepercayaan diri menentukan bagaimana seseorang merasakan sesuatu, berfikir, memotivasi diri mereka sendiri dan juga perilaku mereka

Individu yang percaya diri akan memandang kelemahan sebagai hal yang wajar dimiliki oleh setiap individu, karena individu yang percaya diri akan mengubah kelemahan yang dimiliki menjadi motivasi untuk mengembangkan kelebihanannya dan tidak akan membiarkan kelemahannya tersebut menjadi penghambat dalam mengaktualisasikan kelebihan yang dimilikinya.

**KATA KUNCI : Percaya Diri, Remaja**

**PENDAHULUAN**

Kurang kepercayaan diri mula-mula disebabkan oleh perasaan cemas dan tidak tenang serta perasaan-perasaan lain yang mengikutinya, seperti malas, kurang sabar, sulit, susah, atau rendah diri. Dengan perasaan tersebut, individu menjadi ragu akan kemampuan dan

dirinya, hal inilah yang membuat seseorang tidak merasa percaya diri (Luxor, 2004:103). Kurang percaya diri siswa akan membuat siswa juga tidak dapat menyesuaikan diri baik di lingkungannya dan bila dibiarkan maka akan menghambat aktualisasi dalam kehidupannya, terutama dalam

melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dan juga akan menimbulkan masalah-masalah lain yang terjadi dalam dirinya, sehingga pada akhirnya mengganggu konsentrasi belajar, menghambat proses belajar di sekolah/pencapaian prestasi pada bidang tertentu, menghambat aktualisasi dirinya di lingkungan, membuat anak minder dan takut, bahkan dapat menarik diri dari lingkungan sosialnya.

#### **PENGERTIAN PERCAYA DIRI**

"Kepercayaan diri atau *self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk memobilisasi motivasi, sumber daya kognitif dan tindakan-tindakan yang diperlukan atas situasi-situasi yang dihadapi". (Bandura dalam Asri Laksmi Riani dan Hanik Farida, 2006:44).

*Self efficacy* sebagai perasaan seseorang terhadap kompetensi dirinya untuk berhasil. *Self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk memobilisasi motivasi, sumber daya kognitif (*cognitive*

*resources*), dan tindakan-tindakan yang diperlukan atau situasi-situasi yang dihadapi oleh seseorang (Meyers dalam Asri Laksmi dan Hanik Farida, 2006:44).

*Self efficacy* diturunkan dari teori kognitif sosial, proses kognitif di sini berkaitan dengan kemampuan berfikir yang ada pada diri seseorang. *Self efficacy* dinyatakan sebagai penilaian individu terhadap kapabilitasnya dalam mengorganisir dan melaksanakan kegiatan yang mensyaratkan pencapaian tingkat kinerja tertentu atau menghadapi situasi yang prospektif. Keyakinan mengenai *self efficacy* menentukan seseorang merasakan sesuatu, berfikir, memotivasi diri mereka sendiri dan juga perilaku mereka. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi bersikap positif, berorientasi kesuksesan dan tujuan. Proses kognitif berkaitan dengan kemampuan berfikir yang ada pada diri seseorang.

Kepercayaan diri menentukan bagaimana seseorang merasakan sesuatu, berfikir, memotivasi diri mereka sendiri dan juga perilaku mereka. Bandura

mengungkapkan bahwa : individu dengan *self efficacy* yang tinggi bersikap positif, berorientasi kesuksesan dan berorientasi tujuan" (Bandura dalam Asri Laksmi Riani dan Hanik Farida, 2006:45).

Kepercayaan diri yang tinggi akan mengembangkan kepribadian yang kuat pada seseorang, mengurangi stress dan tidak mudah terpengaruh oleh situasi yang mengancam. Berbeda dengan individu dengan *self efficacy* rendah yang akan cenderung dan tidak mau berusaha atau menyukai kerjasama dalam situasi yang sulit dan tingkat kompleksitas yang tinggi.

Remaja yang memiliki kepercayaan diri akan mampu mengetahui kelebihan yang dimilikinya, karena siswa tersebut menyadari bahwa segala kelebihan yang dimiliki, kalau tidak dikembangkan, maka tidak akan ada artinya, akan tetapi kalau kelebihan yang dimilikinya mampu dikembangkan dengan optimal maka akan mendatangkan kepuasan sehingga akan menumbuhkan kepercayaan diri.

Individu yang percaya diri akan

memandang kelemahan sebagai hal yang wajar dimiliki oleh setiap individu, karena individu yang percaya diri akan mengubah kelemahan yang dimiliki menjadi motivasi untuk mengembangkan kelebihan dan tidak akan membiarkan kelemahannya tersebut menjadi penghambat dalam mengaktualisasikan kelebihan yang dimilikinya.

Sebagai contoh, anak yang selalu menjadi juara kelas mampu menguasai materi pelajaran yang diajarkan di sekolah, sehingga ia merasa yakin dan tidak takut jika disuruh gurunya untuk mengerjakan soal di depan kelas. Bahkan, di dalam setiap mata pelajaran, jika guru bertanya atau meminta seseorang untuk mengerjakan soal di depan kelas, siswa yang menjadi juara kelas dapat mengajukan diri tanpa diperintah, dengan memiliki kepercayaan diri, seseorang akan selalu merasa baik, rela dengan kondisi dirinya, akan berpikir bahwa dirinya adalah manusia yang berkualitas dalam berbagai bidang kehidupan, pekerjaan, kekeluargaan, dan kemasyarakatan,

sehingga dengan sendirinya seseorang yang percaya diri akan selalu merasakan bahwa dirinya adalah sosok yang berguna dan memiliki kemampuan untuk bersosialisasi dan bekerja sama dengan masyarakat lainnya dalam berbagai bidang. Rasa percaya diri yang dimiliki seseorang akan mendorongnya untuk menyelesaikan setiap aktivitas dengan baik.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah kesadaran individu akan kekuatan dan kemampuan yang dimilikinya, meyakini adanya rasa percaya dalam dirinya, merasa puas terhadap dirinya baik yang bersifat batiniah maupun jasmaniah, dapat bertindak sesuai dengan kapasitasnya serta mampu mengendalikannya.

#### **1. Sumber Rasa tidak Percaya Diri**

Rasa tidak percaya diri muncul dimulai dari adanya kelemahan-kelemahan tertentu di dalam berbagai aspek kepribadian seseorang. Kelemahan pribadi memiliki aspek

yang sangat luas dan berkaitan dengan kehidupan di dalam keluarga sejak masa kecil rasa tidak percaya diri akan menghambat seseorang dalam mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya, seperti dalam mencapai prestasi pada bidang tertentu. Berbagai kelemahan pribadi yang biasanya dialami dan sering menjadi sumber penyebab timbulnya rasa tidak percaya diri antara lain cacat atau kelainan fisik; buruk rupa; ekonomi lemah; status sosial; status perkawinan; sering gagal; kalah bersaing; kurang cerdas' pendidikan rendah; perbedaan lingkungan; tidak supel; tidak siap menghadapi situasi tertentu; silit menyesuaikan diri; mudah cemas dan penakut; tidak terbiasa; mudah gugup; bicara gagap; pendidikan keluarga kurang baik; sering menghindar; mudah menyerah; tidak bisa menarik simpati orang; serta kalah wibawa dengan orang lain (Thursan hamim, 2005:12-24). Kurang percaya diri juga dapat disebabkan oleh perasaan

khawatir dan pikiran buruk. Perasaan inilah yang menimbulkan perasaan gelisah, tegang dan takut, sehingga menjadi kehilangan kepercayaan diri.

## 2. Gejala tidak Percaya Diri pada Remaja

Menurut Thursan Hakim (2005:72-88) di kalangan remaja, terutama yang berusia sekolah antara SMP dan SMA, terdapat berbagai macam tingkah laku yang merupakan pencerminan adanya gejala rasa tidak percaya diri. Tingkah laku yang banyak dan paling mudah ditemui di lingkungan sekolah antara lain : (1) Takut menghadapi ulangan, (2) Menarik perhatian dengan cara yang kurang wajar, misalnya pada saat belajar mengajar di kelas, perilaku menarik perhatian teman-teman di kelas ditunjukkan dengan bertingkah laku yang berlebihan (*over acting*), seperti mengeluarkan berbagai perkataan ("nyeletuk") dan melakukan berbagai ulah untuk membuat teman tertawa saat sedang belajar di kelas.

Perbuatan seperti ini umumnya dilakukan oleh remaja yang memiliki berbagai kekurangan dalam prestasi (misalnya anak yang tidak naik kelas). Remaja merasa kurang percaya diri untuk mencari perhatian dengan cara yang wajar, sebagai kompensasinya, siswa menunjukkan eksistensinya dengan cara seperti itu.

a) Tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat

Pada saat guru memberi kesempatan untuk bertanya, yang terjadi adalah jarang siswa yang berani bertanya sekalipun mereka belum mengerti pelajaran yang baru dijelaskan. Begitu juga dalam menyatakan pendapat. Setiap kali guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menyatakan pendapat, jarang siswa yang memiliki inisiatif dan keberanian untuk menyatakan pendapatnya.

b) Grogi saat tampil di depan kelas

Jika guru memerintahkan siswa satu per satu tampil di depan



kelas untuk mengerjakan suatu tugas, maka akan tampak jelas perbedaan antara siswa yang memiliki rasa percaya diri dan siswa yang tidak percaya diri. Pada saat seorang siswa yang tidak percaya diri tampil di depan kelas biasanya akan tampak gejala, antara lain bicara terga-gagap, muka agak pucat, tidak berani menatap teman-teman yang sedang dihadapinya, dan gemetar.

- c) Timbulnya rasa malu yang berlebihan

Untuk tampil percaya diri dan menunjukkan eksistensi (keberadaan diri), seseorang dapat mengalami berbagai hambatan, seperti timbul rasa malu yang berlebihan dan sering dikompensasikan dalam bentuk tingkah laku yang justru mencerminkan tingkah laku yang agresif, nakal dan sikap tidak sopan.

- d) Tumbuhnya sikap pengecut

Gejala sikap pengecut bisa dilihat pada remaja yang ingin menunjukkan keberadaannya sebagai jagoan yang suka berkelahi seperti dalam film. Akan tetapi, karena rasa percaya diri yang rendah, hal ini diwujudkan dengan cara berkelahi main keroyokan.

Selain itu, banyak siswa yang ingin banyak bicara di kelas pada saat guru mengajar, tetapi mereka tidak berani menyatakannya secara wajar. Keinginan berbicara tadi diwujudkannya dalam bentuk sikap "nyeletuk" yang kadang-kadang tidak sopan karena bertujuan untuk sekedar menarik perhatian teman sekelas.

- e) Sering mencontek saat menghadapi tes

Gejala tidak percaya diri saat menghadapi tes ditunjukkan dengan timbulnya rasa cemas, gugup dan keluar keringat dingin. Sebelum tes dimulai, siswa sudah meminta tolong pada temannya

agar mau duduk di dekatnya dan mau membantunya. Pada saat tes berlangsung, banyak siswa yang melihat buku catatan atau melihat lembaran tes temannya.

- f) Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi

Gejala tidak percaya diri akibat perubahan situasi antara lain menghadapi lingkungan baru, menghadapi orang-orang yang baru dikenal, timbulnya suasana persaingan di sekolah, masuk ke lingkungan yang ramai, atau berhadapan dengan orang yang status sosialnya lebih tinggi.

- g) Salah tingkah dalam menghadapi lawan jenis

Gejala tidak percaya diri muncul ditunjukkan dengan mengganggu lawan jenis, tidak berani sama sekali untuk bergaul dengan lawan jenis atau salah tingkah jika didekati oleh lawan jenis dan cenderung menghindar.

- h) Tawuran dan main keroyok

Kenakalan remaja dalam bentuk perkelahian merupakan salah satu bentuk kelemahan kepribadian remaja. Banyak siswa yang mengambil jalan pintas untuk ikut tawuran jika merasa ada pihak dalam jumlah yang lebih banyak dan mundur karena takut jika hanya sedikit orang yang ikut.

### **3. Ciri-ciri orang yang Percaya Diri**

Menurut Thursan Hakim (2005:5-

6) ciri-ciri orang yang percaya diri antara lain sebagai berikut :

- a) Memiliki keberanian untuk mencapai apa yang diinginkan
- b) Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu
- c) Mampu menetralkan ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi
- d) Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi
- e) Memiliki kondisi mental dan

fisik yang cukup menunjang  
penampilannya

- f) Memiliki kecerdasan yang cukup
- g) Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup
- h) Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, 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.

#### **4. Ciri-ciri orang yang tidak**

#### **percaya diri**

Menurut Thursan Hakim (2005:8-9) ciri-ciri orang yang tidak percaya diri antara lain :

- a) Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu
- b) Memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi mental, fisik, sosial atau ekonomi
- c) Sulit menetralisasi timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi
- d) Gugup dan kadang-kadang bicara gagap
- e) Memiliki latar belakang pendidikan keluarga kurang baik
- f) Memiliki perkembangan yang kurang baik sejak masa kecil
- g) Kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu dan tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu
- h) Sering menyendiri dari

kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya

- i) Mudah putus asa
- j) Cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah
- k) Pernah mengalami trauma
- l) Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah, misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri, yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk

#### **5. Teknik-teknik untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri**

- a) Mempersiapkan mental, materi, dan audience, untuk tampil makin percaya diri.
- b) Memahami, mengidentifikasi dan mengenali rasa gugup dan takut saat akan berbicara di depan orang banyak.

- c) Mencegah gangguan dan gejala fisik yang sering kita alami (misalnya : gemetar, sakit perut, berkeringat, deg-degan, dll)
- d) Menghadapi, mengendalikan rasa gugup dan takut berbicara dengan melihat hal lain yang dapat menambah rasa semangat kita.
- e) Menanamkan tekat kesuksesan yang besar dalam diri anda, yakinlah bahwa hanya anda yang terbaik dalam bidang tersebut.
- f) Memahami dan meningkatkan potensi diri, dan mengoptimalkan keyakinan bahwa diri anda sendirilah yang terbaik yang berhak mencapai kesuksesan dan cita-cita.
- g) Menghentikan dan mengendalikan kepanikan, sesaat sebelum itu terjadi dengan mencari kebenaran

lain.  
h) Memulai bicara dan menyampaikan isi bicara dengan menyakinkan, berpengaruh, menginspirasi, dan memotivasi.

#### ASPEK-ASPEK PERKEMBANGAN REMAJA

Kata remaja berasal dari bahasa latin, yaitu *adolescere* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity*. Papalia dan Olds (2001) tidak memberikan pengertian remaja (*adolescent*) secara eksplisit melainkan secara implisit melalui pengertian masa remaja (*adolescence*). Menurut Papalia dan Olds (2001), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya di mulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun. Papalia dan Olds (2001) berpendapat bahwa masa remaja merupakan masa antara anak-anak dan dewasa. Transisi perkembangan pada

masa dewasa berarti sebagian perkembangan dari masa kanak-kanak masih dialami namun sebagian kematangan masa dewasa sudah dicapai. Bagian dari masa kanak-kanak itu antara lain proses pertumbuhan biologis misalnya tinggi badan masih terus bertambah. Sedangkan bagian dari masa dewasa antara lain proses kematangan semua organ tubuh termasuk fungsi reproduksi dan kematangan kognitif yang ditandai dengan mampu berpikir secara abstrak (Papalia dan Olds, 2001). Yang dimaksud dengan perkembangan adalah perubahan yang terjadi pada rentang kehidupan (Papalia dan Olds, 2001). Perubahan itu dapat terjadi secara kuantitatif, misalnya penambahan tinggi atau berat tubuh. Dan juga kualitatif, misalnya perubahan cara berfikir secara konkret menjadi abstrak (Papalia dan Olds, 2001). Perkembangan dalam kehidupan manusia terjadi pada aspek-aspek yang berbeda. Ada tiga aspek perkembangan yang dikemukakan Papalia dan Olds (2001), yaitu (1) perkembangan fisik, (2) perkembangan kognitif, dan (3)

perkembangan kepribadian dan sosial.

### **Perkembangan Fisik**

*Yang dimaksud dengan perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris dan ketrampilan motorik (Papalia dan Olds, 2001). Perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Tubuh remaja mulai beralih dari tubuh kanak-kanak yang cirinya pertumbuhan menjadi tubuh orang dewasa yang cirinya adalah kematangan. Perubahan fisik otak sehingga strukturnya semakin sempurna meningkatkan kemampuan kognitif (Piaget dalam Papalia dan Olds, 2001).*

### **Perkembangan Kognitif**

*Menurut Peaget (dalam Santrock, 2001), seorang remaja termotivasi untuk memahami dunia karena perilaku adaptasi secara biologis mereka. Dalam pandangan Peaget remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka, dimana informasi yang didapatkan tidak*

*langsung diterima begitu saja kedalam skema kognitif mereka. Remaja sudah mampu membedakan antara hal-hal atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya, lalu remaja juga menghubungkan ide-ide tersebut. Seorang remaja tidak saja mengorganisasikan apa yang dialami dan diamati, tetapi remaja mampu mengolah cara berfikir mereka sehingga mampu memunculkan suatu ide baru. Perkembangan kognitif adalah perubahan kemampuan mental, seperti belajar, memori, menalar, berfikir, dan bahasa. Piaget (dalam Papalia dan Olds, 2001) mengemukakan bahwa masa remaja terjadi kematangan kognitif, yaitu interaksi dari struktur otak yang telah sempurna dan lingkungan sosial yang semakin luas untuk eksperimentasi memungkinkan remaja untuk berfikir abstrak. Peaget menyebut tahap perkembangan ini sebagai tahap operasi formal (dalam Papalia dan Olds, 2001). Tahap formal operations adalah suatu tahap dimana seorang sudah mampu berfikir secara abstrak. Seorang remaja*

tidak lagi terbatas pada hal-hal yang aktual, serta pengalaman yang benar-benar terjadi. Dengan mencapai tahap operasi formal remaja dapat berfikir dengan fleksibel dan kompleks. Seorang remaja mampu menemukan alternatif jawaban atau penjelasan tentang suatu hal. Hal ini memungkinkan seorang remaja berfikir secara hipotetis. Remaja sudah mampu memikirkan suatu situasi yang masih berupa rencana atau suatu bayangan (Sntrock, 2001). Remaja dapat memahami bahwa suatu tindakan yang dilakukan pada saat ini dapat memiliki efek masa yang akan datang. Dengan demikian, seorang remaja mampu memperkirakan konsekuensi dari tindakannya termasuk adanya kemungkinan yang dapat membahayakan dirinya. Pada tahap ini, remaja sudah mampu berspekulasi tentang sesuatu, dimana mereka sudah mulai membayangkan sesuatu yang diinginkan di masa depan. Perkembangan kognitif yang terjadi pada remaja juga dapat dilihat dari kemampuan seorang remaja untuk berfikir lebih logis. Remaja sudah mulai

mempunyai pola berfikir sebagai peneliti, dimana mereka mampu membuat suatu perencanaan untuk mencapai suatu tujuan di masa depan (Sntrock, 2001). Salah satu bagian perkembangan masa kanak-kanak yang belum sepenuhnya ditinggalkan oleh remaja adalah kecenderungan cara berfikir egosentrisme (Piaget dalam Papalia dan Olds, 2001). Yang dimaksud dengan egosentrisme di sini adalah “ketidakmampuan melihat suatu hal dari sudut pandang orang lain” (Papalia dan Olds, 2001). Elkind (dalam Papalia dan Olds, 2001) mengungkapkan salah satu bentuk cara berfikir egosentrisme yang dikenal dengan istilah personal fabel. Personal fabel adalah “suatu cerita yang akan kita katakan pada diri kita sendiri mengenai diri kita sendiri tetapi, cerita itu tidaklah benar”. Kata fabel berarti carita rekaan yang tidak berdasarkan fakta, biasanya dengan tokoh-tokoh hewan. Personal fabel biasanya berisi keyakinan bahwa diri seorang adalah unik dan memiliki karakteristik khusus yang hebat, yang diyakini benar adanya tanpa

menyadari sudut pandang orang lain dan fakta sebenarnya. Papalia dan Olds (2001) dengan mengutip Elkind menjelaskan “personal fabel” sebagai berikut :

“personal fabel adalah keyakinan remaja bahwa diri mereka unik dan tidak terpengaruh oleh hukum alam. Belief egosentrik ini mendorong perilaku merusak diri (self-destructive) oleh remaja yang berfikir bahwa diri mereka secara magis terlindung dari bahaya. Misalnya seorang remaja putri berfikir bahwa dirinya tidak mungkin hamil (karena perilaku seksual yang dilakukannya), atau seorang remaja pria berfikir bahwa ia tidak akan sampai meninggal dunia di jalan raya (saat mengendarai mobil), atau remaja yang mencoba-coba obat terlarang (drugs) berfikir bahwa ia tidak akan mengalami kecanduan. Remaja biasanya menganggap bahwa hal-hal itu hanya terjadi apa orang lain, bukan pada dirinya”.

Pendapat Elkind bahwa remaja memiliki semacam perasaan invulnerability yaitu suatu keyakinan bahwa diri mereka tidak mungkin

mengalami kejadian yang membahayakan diri, merupakan kutipan yang populer dalam penjelasan berkaitan berkaitan perilaku beresiko yang dilakukan remaja. Umumnya dikemukakan bahwa remaja biasanya dipandang memiliki keyakinan yang tidak realistis yaitu bahwa mereka dapat melakukan perilaku yang dipandang berbahaya tanpa kemungkinan mengalami bahaya itu.

### **Perkembangan kepribadian dan sosial**

Yang dimaksud perkembangan kepribadian adalah perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik. Sedangkan perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain (Papalia dan Olds, 2001). Perkembangan kepribadian yang penting pada masa remaja adalah pencarian identitas diri. Yang dimaksud dengan pencarian identitas diri adalah proses menjadi seorang yang unik dengan peran yang penting dalam hidup (Erikson dalam Papalia dan Olds, 2001). Perkembangan sosial pada masa remaja lebih melibatkan kelompok teman



sebayu dibanding orang tua (Papalia dan Olds, 2001). Dibanding pada masa kanak-kanak, remaja lebih banyak memiliki kegiatan diluar rumah seperti kegiatan sekolah, ekstrakurikuler, dan bermain dengan teman (Papalia dan Olds, 2001). Dengan demikian, pada masa remaja peran kelompok teman sebaya adalah besar. Pada diri remaja, pengaruh lingkungan dalam menentukan perilaku diakui cukup kuat. Walaupun remaja telah mencapai tahap perkembangan kognitif yang memadai untuk menentukan tindakanya sendiri, namun penentuan diri remaja dalam berperilaku banyak dipengaruhi oleh tekanan dari kelompok teman sebaya. Kelompok teman sebaya diakui dapat mempengaruhi pertimbangan dan keputusan seorang remaja tentang perilakunya (Papalia dan Olds, 2001) mengemukakan bahwa kelompok teman sebaya merupakan sumber referensi utama bagi remaja dalam hal persepsi dan sikap yang berkaitan dengan gaya hidup. Bagi remaja, teman-teman menjadi sumber informasi misalnya mengenai bagaimana

cara berpakaian yang menarik, musik, atau film apa yang bagus dan lain sebagainya.

### **CIRI-CIRI MASA REMAJA**

*Masa remaja adalah suatu masa perubahan. Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat, baik secara fisik maupun psikologis. Ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja :*

- a) *Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang di kenal dengan sebagai masa storm dan stress. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada masa ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditujukan pada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri dan bertanggung*

- jawab. Kemandirian dan tanggung jawab ini akan terbentuk seiring berjalanya waktu, dan akan nampak jelas pada remaja akhir yang duduk di awal-awal masa kuliah.*
- b) Perubahan yang cepat secara fisik yang juga disertai kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan dan sistem respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.*
- c) Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting. Perubahan ini juga terjadi dalam hubungan dengan orang lain. Remaja tidak lagi berhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga lawan jenis dan dengan orang dewasa.*
- d) Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena sudah mendekati dewasa.*
- e) Kebanyakan remaja bersifat ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Disatu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi disisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan tersebut, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab tersebut.*

**Tugas perkembangan remaja antara lain:**

- a). *Memperluas hubungan antar pribadi dan berkomunikasi secara lebih dewasa dengan kawan sebayanya baik laki-laki maupun perempuan.*
- b). *Memperoleh peranan sosial.*
- c). *Menerima kebutuhannya dan menggunakannya secara efektif.*
- d). *Memperoleh kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.*
- e). *Mencapai kepastian akan kebebasan dan kemampuan berdiri sendiri.*
- f). *Memilih dan mempersiapkan lapangan pekerjaan.*
- g). *Mempersiapkan diri dalam pembentukan keluarga.*
- h). *Membentuk sistem nilai, moralitas dan falsafah hidup.*

Erikson (dalam Papalia, Olds dan Feldman, 2001) mengatakan bahwa tugas utama remaja adalah menghadapi *identity* versus *identity confusion*, yang merupakan krisis k-5 dalam tahap perkembangan psikososial yang diutarakannya. Tugas

perkembangan ini bertujuan untuk mencari identitas diri agar nantinya remaja dapat menjadi orang dewasa yang unik dengan sense of self yang koheren dan peran yang bernilai dimasyarakat (Papalia, Olds, Feldman, 2001). Untuk menyelesaikan krisis ini remaja harus berusaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa perannya dalam masyarakat, apakah nantinya ia akan berhasil atau gagal yang pada akhirnya menuntut seorang remaja untuk melakukan penyesuaian mental, dan menentukan peran, sikap, nilai, serta minat yang dimilikinya.

Karakteristik unik remaja relatif tidak stabil dan rentan terhadap berbagai problem fisik maupun psikologis. Oleh karena itu, program-program konseling kelompok (juga individual) perlu direncanakan dan dilaksanakan secara hati-hati dengan memperhatikan karakteristik tersebut.

## **KESIMPULAN**

Remaja yang kurang percaya diri membutuhkan orang yang dapat menjadi

tempat untuk berlatih meringkatkan meningkatkan rasa percaya dirinya.  
percaya diri. Dukungan dari lingkungan Masalah percaya diri merupakan masalah  
disekitarnya merupakan faktor utama pribadi yang telah menjadi masalah yang  
dalam membantu remaja untuk banyak dialami um remaja.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Asri Laksmi Riani dan Hanik Farida. 2006. *Pengaruh Kompetensi Utama Kecerdasan Emosional dan Efikasi diri Terhadap Kenyamanan Supervisor dalam Melakukan Penilaian Kinerja*. Jurnal Bisnis dan Managemen Voll 6. No. 1.
- Papalia, D E ., Olds, S.W ., Feldman, Ruth D. 2001. *Human Development*(8 ed). Boston : McGraw-Hill.
- Santrock, J.W. (2001). *Adolescence* (8 ed). North America: McGraw-Hill.
- Thursan Hakim, 2005, *Mengisi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta : Purwa Suara.
- <http://zianekaze.blogspot.com/2010/01/teknik-teknik-untuk-meningkatkan-html>