

II. TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian ini berjudul “Penggunaan tehnik *assertive training* dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas VII SMP Negeri 29 Bandar Lampung”, untuk itu akan dijelaskan teori-teori yang sesuai dengan penelitian yang akan dilaksanakan, yaitu mengenai rasa percaya diri, bermain peran, serta keterkaitan bimbingan dan konseling dengan upaya meningkatkan rasa percaya diri melalui *assertive training*.

A. Teknik *Assertive Training*

1. Pengertian *Assertive*

Nelson dan Jones (2006:184) menjelaskan bahwa perilaku asertif adalah perilaku yang merefleksikan rasa percaya diri dan menghormati diri sendiri dan orang lain, hal ini sejalan dengan pengertian perilaku asertif yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons, bahwa perilaku asertif meningkatkan kesetaraan dalam hubungan sesama manusia, yang memungkinkan kita untuk menunjukkan minat terbaik kita, berdiri sendiri tanpa harus merasa cemas, mengekspresikan perasaan kita dengan jujur dan nyaman, melatih kepribadian kita yang sesungguhnya tanpa menolak kebenaran dari orang lain.

Perilaku asertif merupakan terjemahan dari istilah *assertiveness* atau *assertion*, artinya titik tengah antara perilaku non asertif dan perilaku agresif. Frensterhim dan Baer (2011: Perilaku Asertif www.duniapsikologi.com) mengatakan bahwa orang yang memiliki tingkah laku atau perilaku asertif orang yang berpendapat dari orientasi diri dalam, memiliki kepercayaan diri yang baik, dapat mengungkapkan pendapat dan ekspresi yang sebenarnya tanpa rasa takut dan berkomunikasi dengan orang lain secara lancar. Sebaliknya orang yang kurang asertif adalah mereka yang memiliki ciri terlalu mudah mengalah/ lemah, mudah tersinggung, cemas, kurang yakin pada diri sendiri, sukar mengadakan komunikasi dengan orang lain, dan tidak bebas mengemukakan masalah atau hal yang telah dikemukakan.

Berdasarkan beberapa definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa asertivitas merupakan kemampuan individu untuk mengungkapkan pikirannya dengan jujur dan sesuai dengan keinginannya, tanpa adanya rasa cemas yang berlebihan, serta mempertahankan dapat hak-haknya namun tetap menghargai dan tidak mengabaikan hak-hak orang lain.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Asertivitas Individu

Tingkat asertivitas seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor. Adapun faktor-faktor tersebut ialah: mengetahui pikiran dan perasaan diri sendiri, berfikir secara realistis, berbicara tentang diri sendiri, berkomunikasi dengan apa yang di inginkan, bersikap positif terhadap orang lain, bebas

membela diri, mampu berdikari, menggunakan jumlah kekuatan yang tepat, mengetahui batasan diri sendiri dan orang lain.

Dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi tingkat asertivitas seseorang adalah mengetahui, berfikir, berbicara, berkomunikasi, dan bersikap positif terhadap orang lain dengan bebas dan menggunakan kekuatan yang tepat dan mengetahui batasan dalam berkomunikasi dengan orang lain.

3. Pengertian *Assertive Training*

Assertive Training merupakan latihan keterampilan-sosial yang diberikan pada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung (Corey, 2009: 214). *Assertive training* merupakan salah satu teknik dalam terapi behavioral. Menurut Willis (2004:69) terapi behavioral berasal dari dua arah konsep yakni Pavlovian dari Ivan Pavlov dan Skinnerian dari B.F Skinner.

Dasar teori Behavioral adalah bahwa perilaku dapat dipahami sebagai hasil kombinasi:

- a. Belajar waktu lalu dalam hubungannya dengan keadaan yang serupa;
- b. Keadaan motivasional sekarang dan efeknya terhadap kepekaan

terhadap lingkungan;

- c. Perbedaan-perbedaan biologik baik secara genetik atau karena gangguan fisiologik. (Corey ; 2009: 217)

Para konselor behavioral memandang kelainan perilaku sebagai kebiasaan yang dipelajari. Karena itu dapat diubah dengan mengganti situasi positif yang direkayasa sehingga kelainan perilaku berubah menjadi positif. Mula-mula terapi ini dikembangkan oleh Wolpe untuk menanggulangi neurosis. Neurosis dapat dijelaskan dengan mempelajari perilaku yang tidak adaptif melalui proses belajar. Dengan kata lain perilaku yang menyimpang bersumber dari hasil belajar di lingkungan. Menurut Willis (2004:72) *assertive training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. *Assertive training* adalah suatu teknik untuk membantu klien dalam hal-hal berikut:

1. Tidak dapat menyatakan kemarahan atau kejengkelannya; mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan padanya;
2. Mereka yang mengalami kesulitan berkata “tidak”;
3. Mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya;
4. Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.”

Corey (2009:215) menjelaskan bahwa *assertive training* (latihan asertif) merupakan penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Fokusnya adalah mempraktekkan melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul

yang baru diperoleh sehingga individu diharapkan mampu mengatasi ketakmemadaiannya dan belajar mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka itu.

Selain itu Gunarsa (2007:217) dalam bukunya *Konseling dan Psikoterapi* menjelaskan pengertian latihan asertif menurut Alberti yaitu prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan haknya.

Berdasarkan beberapa definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa *assertive training* atau latihan asertif adalah prosedur latihan yang diberikan untuk membantu peningkatan kemampuan mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

4. Prosedur Dalam *Assertive Training*

Prosedur adalah tata cara melakukan suatu instruksi. Pelaksanaan *assertive training* memiliki beberapa tahapan atau prosedur yang akan dilalui ketika pelaksanaan latihan. Pada umumnya teknik untuk melakukan latihan asertif, mendasarkan pada prosedur belajar dalam diri seseorang yang perlu diubah, diperbaiki dan diperbarui. Masters (dalam Gunarsa, 2007:217-220) meringkas beberapa jenis prosedur latihan asertif, yakni:

- a. Identifikasi terhadap keadaan khusus yang menimbulkan persoalan pada klien.
- b. Memeriksa apa yang dilakukan atau dipikirkan klien pada situasi tersebut. Pada tahap ini, akan diberikan juga materi tentang perbedaan perilaku agresif, asertif, dan pasif.
- c. Dipilih sesuatu situasi khusus di mana klien melakukan permainan peran (*role play*) sesuai dengan apa yang ia perlihatkan.
- d. Konselor memberikan umpan balik secara verbal, menekankan hal yang positif dan menunjukkan hal-hal yang tidak sesuai (tidak cocok, inadekuat) dengan sikap yang baik dan dengan cara yang tidak menghukum atau menyalahkan.
- e. Konselor memperlihatkan model perilaku yang lebih diinginkan, pada tahap ini siswa melakukan *role playing*.
- f. Konselor membimbing, menjelaskan hal-hal yang mendasari perilaku yang diinginkan.
- g. Diantara waktu-waktu pertemuan, konselor menyuruh klien melatih dalam imajinasinya, respon yang cocok pada beberapa keadaan. kepada mereka juga diminta menyertakan pernyataan diri yang terjadi selama melakukan imajinasi. Hasil apa yang dilakukan pasien atau klien, dibicarakan pada pertemuan berikutnya.
- h. Konselor harus menentukan apakah klien sudah mampu memberikan respon yang sesuai dari dirinya sendiri secara efektif terhadap keadaan baru, baik dari laporan langsung yang diberikan maupun dari keterangan

orang lain yang mengetahui keadaan pasien atau klien.

Konten yang terdapat pada panduan *assertive training* adalah berupa tahapan melakukan *assertive training* yang merupakan aspek-aspek pokok dari asertivitas yang diadaptasi dari aspek-aspek penting dalam kegiatan pelatihan asertivitas yang disesuaikan dengan Townend (2007: 69) dan Bishop (1999: 76) diantaranya adalah (1) membangun hubungan sosial (*relationship*); (2) ketrampilan untuk menyatakan gagasan atau keinginan dan penolakan (*making request and refusal*); (3) ketrampilan mendengarkan (*good listener*); (4) memiliki kesadaran diri untuk menghargai keadaan diri dan orang lain (*self-awareness*); (5) ketrampilan menghadapi situasi dan orang yang sulit (*tricky situation and problem people*); (6) memiliki ketrampilan komunikasi non-verbal (*body language*); (7) berpikir positif (*positive thinking*) ; (8) tingkat kejelasan dalam berkomunikasi (*volume and intonation*).

Fokus pengembangan produk ini adalah untuk guru Bimbingan dan Konseling sehingga produk yang dikembangkan berupa panduan *assertive training* untuk pegangan guru Bimbingan dan Konseling. Panduan *assertive training* terdiri dari pendahuluan, petunjuk penggunaan, materi tentang asertivitas dan kepercayaan diri, penerapan perilaku baru melalui simulasi dan *role playing*.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa prosedur dalam *assertive training* adalah mengenali terlebih dahulu subyek yang akan menjadi klien kita, lalu ditelaah permasalahan apa yang paling mendasar dalam hal ini yang kurang percaya diri, selanjutnya dilakukanlah kegiatan *assertive training*, dengan memberikan pengertian-pengertian dari jenis-jenis perilaku terlebih dahulu, dan konselor mengevaluasi setiap pertemuan dan memberikan umpan balik bagi klien.

5. Tujuan Teknik *Assertive Training*

Teknik *assertive training* dalam pelaksanaannya tentu memiliki beberapa tujuan yang ingin dicapai oleh konselor dan klien. Day (2008:338) menjelaskan bahwa *assertive training* membantu klien belajar kemandirian sosial yang diperlukan untuk mengekspresikan diri mereka dengan tepat.

Sedangkan menurut Fauzan (2010, Lutfifauzan.blogspot.com) terdapat beberapa tujuan *assertive training* yaitu :

- a. Mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain;
- b. Meningkatkan keterampilan behavioralnya sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak;

- c. Mengajarkan pada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaanya terhadap perasaan dan hak orang lain;
- d. Meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan enak dalam berbagai situasi sosial;
- e. Menghindari kesalahpahaman dari pihak lawan komunikasi.

Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan *assertive training* adalah untuk melatih individu mengungkapkan dirinya, mengemukakan apa yang dirasakan dan menyesuaikan diri dalam berinteraksi tanpa adanya rasa cemas karena setiap individu mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaan, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya. Dengan demikian individu dapat menghindari terjadinya kesalahpahaman dalam berkomunikasi.

6. Manfaat *Assertive Training*

Setiap perlakuan atau latihan yang diberikan tentu memiliki berbagai manfaat bagi individu yang menggunakannya. Menurut pendapat Corey (2009:213), manfaat latihan asertif yaitu membantu bagi orang-orang yang:

- a. tidak mampu mengungkapkan kemarahan dan perasaan tersinggung;
- b. menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya ;
- c. memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”;

d. mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa manfaat latihan asertif adalah membantu peningkatan kemampuan mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

B. Teknik *Assertive Training* dalam Bimbingan dan Konseling

Menurut Peters dan Shertzer (dalam Willis, 2004:14) bimbingan merupakan proses bantuan terhadap individu agar ia memahami dirinya dan dunianya, sehingga dengan demikian ia dapat memanfaatkan potensi-potensinya.

Sedangkan pengertian konseling menurut Willis (2004:18) adalah:

“upaya yang diberikan seorang pembimbing yang telah berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut dapat berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.

Dalam pelaksanaan praktek bimbingan dan konseling diperlukan berbagai pendekatan-pendekatan konseling. Menurut Willis (2004: 25) pendekatan konseling (*counseling approach*) disebut juga teori konseling merupakan dasar bagi suatu praktek konseling. Pendekatan itu dirasakan penting karena jika dapat dipahami berbagai pendekatan atau teori-teori konseling, akan

memudahkan dalam menentukan arah proses konseling. Dalam pelaksanaan praktek konseling terdapat berbagai macam pendekatan konseling dengan teknik-teknik konseling yang terdapat didalamnya. Salah satu tehniknya yaitu *assertive training* yang merupakan bagian dari terapi tingkah laku.

Berdasarkan uraian diatas, jelas sekali bahwa teknik *assertive training* merupakan bagian dari bimbingan dan konseling. Merupakan salah satu teknik konseling behavioral yang dapat digunakan untuk membantu individu merubah perilaku yang tidak diinginkan menjadi perilaku yang diharapkan ada pada individu tersebut.

C. Efektivitas *Assertive Training* dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Pemberian *assertive training* dapat melatih ketrampilan dalam mengemukakan pendapat, melatih keberanian untuk tampil didepan orang banyak, ketrampilan komunikasi efektif dalam bergaul, cara untuk menolak dengan baik dalam berkomunikasi, dan sebagainya.

Keefektifan teknik *assertive training* telah banyak dibuktikan dengan berbagai penelitian eksperimen seperti pendapat Bishop (1999 :76) yang memaparkan bahwa asertivitas akan mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan diri dalam menilai, berpendapat dan menghormati orang lain”. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa adanya penerapan *assertive training* yang dihasilkan akan memberikan kepraktisan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam

mengembangkan aspek pribadi siswa untuk menjadi individu yang lebih percaya diri bagi dirinya dan mampu tampil lingkungan sosialnya.

Untuk membentuk siswa yang percaya diri memerlukan suatu metode bimbingan yang dikemas dalam bentuk produk bahan bimbingan yang dapat digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling yang berisi konten materi yang menarik dan inovatif serta melibatkan partisipasi aktif siswa. Pemberian layanan bimbingan yang menyenangkan dan melibatkan partisipasi aktif siswa akan mempercepat pemahaman materi yang disampaikan dan meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Mempertimbangkan hal tersebut, perlu adanya metode untuk mengembangkan suatu panduan *assertive training* yang operasional yang mudah untuk diterapkan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Fokus pengembangan produk ini adalah untuk guru Bimbingan dan Konseling sehingga produk yang dikembangkan berupa panduan *assertive training* untuk pegangan guru Bimbingan dan Konseling. Panduan *assertive training* terdiri dari pendahuluan, petunjuk penggunaan, materi tentang asertivitas dan kepercayaan diri, penerapan perilaku baru melalui simulasi dan *role playing*.

Hal tersebut di atas juga relevan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Ferisa Prasetyaning Utami dengan judul penelitian yaitu "*Implementasi Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Self-Confidence Bagi Siswa Kelas VII*

Sekolah Menengah Pertama” pada tahun 2015, yang merupakan skripsi dari Universitas Sebelas Maret Surakarta. Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan asertif dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa yang ditunjukkan dengan hasil analisis data menggunakan uji tanda *Wilcoxon* (*Wilcoxon Signed Rank Test*) dapat dilihat nilai signifikansi 0,001. Sehingga nilai signifikansi $< 0,05$, yaitu $0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak, yang artinya teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Selanjutnya *assertive training* menurut Alberti (dalam Gunarsa, 2007 : 216) merupakan prosedur latihan yang diberikan kepada individu untuk melatih penyesuaian sosialnya dalam mengekspresikan sikap, perasaan, pendapat dan haknya. Pemberian *assertive training* ini bertujuan agar siswa mampu menjadi individu yang percaya diri baik secara aspek pribadi dan sosialnya. Adapun dapat disimpulkan bahwa pemberian *assertive training* dapat melatih ketrampilan dalam mengemukakan pendapat, melatih keberanian untuk tampil didepan orang banyak, ketrampilan komunikasi efektif dalam bergaul, cara untuk menolak dengan baik dalam berkomunikasi, adalah taplan dari orang percaya diri. Hal ini sesuai dengan ciri-ciri komunikasi itu sendiri yaitu menurut Kumar (Wiryanto, 2005:36) bahwa ciri-ciri komunikasi interpersonal tersebut salah satunya adalah rasa positif (*positiveness*), seseorang harus memiliki perasaan positif terhadap dirinya, mendorong orang lain lebih aktif berpartisipasi, dan menciptakan situasi komunikasi kondusif untuk interaksi

yang efektif. Saat berkomunikasi sangat diperlukan sikap asertif yaitu sikap yang dapat mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain. Sehingga diperlukan suatu upaya untuk dapat menumbuhkan sikap asertif agar dapat berkomunikasi dengan baik.

Assertive Training merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Corey (2009: 213) bahwa latihan asertif bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.

Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan *assertive training* efektif dalam membantu untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

D. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri (*confidence*) merupakan dasar dari motivasi diri untuk berhasil. Agar termotivasi seseorang harus percaya diri. Seseorang yang mendapatkan ketenangan dan kepercayaan diri haruslah menginginkan dan termotivasi dirinya.

Santrock (2003: 336) menerangkan bahwa rasa percaya diri (*self-esteem*) adalah dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri. Rasa percaya diri juga

disebut sebagai harga diri atau gambaran diri. Sebagai contoh, seorang remaja bisa mengerti bahwa dia tidak hanya seseorang tetapi juga seseorang yang baik. Tentu saja tidak semua remaja memiliki gambaran positif yang menyeluruh tentang diri mereka. Sejumlah peneliti telah menemukan bahwa penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja. Harter (dalam Santrock 2003: 337) juga menemukan adanya hubungan yang antara penampilan diri dengan harga diri secara umum yang tidak hanya di masa remaja tetapi juga sepanjang masa hidup, dari masa kanak-kanak awal hingga usia dewasa pertengahan.

Menurut Thursan Hakim kepercayaan diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya (Hakim , 2005:6).

Hakim (2005: 9) juga menjelaskan rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang ada proses tertentu di dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri. Terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses :

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan kelebihan tertentu.
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan kelebihannya.

- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Berdasarkan paparan tentang percaya diri, kita juga bisa membuat semacam kesimpulan bahwa percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

2. Aspek Aspek Kepercayaan Diri

Lauster (1997: 7) orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah

- a. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.
- c. Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

- e. Rasional dan realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Kesimpulan dalam aspek-aspek kepercayaan diri di atas adalah bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif, selalu berpandangan baik, sangat obyektif, bertanggung jawab dan rasionalitasnya tinggi. Dia lebih memokuskan segala sesuatu yang terjadi adalah dengan mengutamakan yang baik, dan sesuai dengan kenyataan yang terjadi.

3. Macam-Macam Percaya Diri

- a. *Self-concept*: bagaimana anda menyimpulkan diri anda secara keseluruhan, bagaimana anda melihat potret diri anda secara keseluruhan, bagaimana anda mengkonsepsikan diri anda secara keseluruhan.
- b. *Self-esteem*: sejauh mana anda punya perasaan positif terhadap diri anda, sejauhmana anda punya sesuatu yang anda rasakan bernilai atau berharga dari diri anda, sejauh mana anda meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga di dalam diri anda.
- c. *Self efficacy*: sejauh mana anda punya keyakinan atas kapasitas yang anda miliki untuk bisa menjalankan tugas atau menangani persoalan dengan hasil yang bagus (*to succeed*). Ini yang disebut dengan general *self-efficacy* atau juga, sejauhmana anda meyakini kapasitas anda di

bidang anda dalam menangani urusan tertentu. Ini yang disebut dengan *specific self-efficacy*.

- d. *Self-confidence*: sejauhmana anda punya keyakinan terhadap penilaian anda atas kemampuan anda dan sejauh mana anda bisa merasakan adanya “kepantasan” untuk berhasil. *Self confidence* itu adalah kombinasi dari *self esteem* dan *self-efficacy*. (dalam Setiawan, 2014: 45)

Dari macam-macam percaya diri di atas dapat diambil kesimpulan bahwa bentuk-bentuk dari kepercayaan diri itu muncul seiring atau diikuti adanya *self-concept*, *self-esteem*, dengan mengetahui keadaan diri secara keseluruhan seseorang dapat mengukur seberapa besar kapasitas (*self-efficacy*) yang ia miliki, dengan demikian kepercayaan diri (*self-concept*) akan muncul dengan adanya keyakinan tersebut.

4. Ciri-ciri orang yang percaya diri dan tidak percaya diri

Hakim (2005 : 9) menyatakan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri dan tidak percaya diri seperti yang dijelaskan di bawah ini;

- a. Ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri antara lain :

1. Merasa yakin atas kemampuannya

Siswa yang memiliki percaya 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 rasa percaya diri. Adapun gambaran merasa puas terhadap dirinya adalah orang yang merasa mengetahui dan mengakui terhadap keterampilan dan kemampuan yang dimilikinya, serta mampu menunjukkan keberhasilan yang dicapai dalam kehidupan sosial.

2. Tidak mudah terpengaruh pada orang lain

Tambahan mengenai orang yang percaya diri, Lauster menambahkan bahwa orang yang percaya diri memiliki sikap peduli dengan orang atau toleransi, mandiri, dan menjadi diri sendiri. Orang yang percaya diri bukan berarti hanya memahami dirinya sendiri sehingga mengabaikan orang lain melainkan menghargai dan peduli terhadap orang lain

3. Berani mengambil keputusan

Seseorang yang percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangan dengan baik, merasa berharga, mempunyai keberanian, dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya, mempertimbangkan berbagai pilihan, serta membuat keputusan sendiri merupakan perilaku yang mencerminkan percaya diri.

4. Tidak ragu-ragu dalam bertindak

Orang yang percaya diri memiliki kebebasan mengarahkan pilihan dan mencurahkan tenaga, berdasarkan keyakinan pada kemampuan dirinya, untuk melakukan hal-hal yang produktif, sehingga orang

tersebut tidak ragu-ragu dalam bertindak. Gambaran mengenai orang yang kurang percaya diri antara lain pesimis, ragu-ragu dan takut dalam menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan membandingkan diri dengan orang lain. (Maslow dalam Iswidharmanjaya & Agung, 2004: 13)

Kesimpulan dari ciri-ciri orang yang percaya diri di atas, bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sangatlah yakin dengan kemampuannya, dia mengetahui dengan jelas kelemahan dan kelebihanannya sehingga dalam mengambil keputusan sangat berani, karena tidak ada keraguan dalam dirinya, dia sudah mempertimbangkan segala sesuatunya dengan baik.

b. Ciri-ciri orang yang tidak percaya diri

1. Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu. Saat seseorang tidak percaya pada dirinya, seringkali merasa cemas saat berhadapan dengan masalah yang sulit. Seperti saat seorang siswa akan menghadapi ujian, namun karena dia merasa tidak mampu untuk mengerjakan soal tersebut, timbul rasa cemas dan takut akan ketidاكلulusan yang sedang menunggunya, padahal dia tidak perlu cemas karena jika dia belajar dengan tekun hal tersebut akan membantunya.
2. Memiliki kelemahan dan kekurangan dari segi mental, fisik, sosial, atau ekonomi. Orang yang memiliki kekurangan secara fisik, dia

cenderung sering menutup diri, karena malu akan kekurangan yang dimilikinya.

3. Sulit menetralisasi timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi.

Contohnya saja ketika seorang siswa berhadapan dengan guru, saat siswa tersebut bertemu gurunya diluar jam sekolah, dia menjadi tegang sehingga saat berhadapan malah cenderung berkeringatan seperti orang yang ketakutan karena dia tidak bisa membawa dirinya untuk tetap tenang.

4. Gugup dan terkadang berbicara gagap.

Seseorang dalam ketidakpercayaan dirian, sering tidak bisa mengatasi tegangan emosi yang ada pada dirinya sehingga terkadang perilakunya pun muncul tanpa disadari, contohnya saja saat berhadapan dengan polisi atau orang yang berpangkat, karena gugup saat ditanyai oleh polisi tersebut, kata-kata yang keluar dari mulutnya tidak teratur atau gagap.

5. Memiliki latar belakang pendidikan kurang baik. Orang yang memiliki pendidikan yang kurang baik dia akan merasa minder, seringkali lebih memilih bergaul dengan yang latar belakang pendidikannya sama seperti dirinya, saat berhadapan dengan temannya yang lebih tinggi sekolahnya dia cenderung diam dan tidak banyak bicara.

6. Memiliki perkembangan yang kurang baik sejak masa kecil. Pada usia kanak-kanak terkadang orang tua dan masyarakat seringkali meletakkan standar harapan yang kurang realistis terhadap anak. Sikap orang tua akan diterima anak sesuai dengan persepsinya pada saat itu. Sikap suka membandingkan anak, mempergunjingkan kelemahan anak, tanpa sadar menjatuhkan harga diri anak tersebut. Situasi ini pada akhirnya mendorong anak menjadi individu yang tidak bisa menerima kenyataan dirinya, karena merasa malu. Rasa percaya diri begitu lemah dan ketakutannya semakin besar.
7. Kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu dan tidak tahu bagaimana mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu. Pemahaman negatif seseorang terhadap dirinya sendiri yang cenderung selalu memikirkan kekurangan tanpa pernah meyakini bahwa ia juga memiliki kelebihan.
8. Sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya. Siswa yang masih terbilang baru di sekolahnya, belum mampu mengembangkan dirinya. Mereka cenderung diam ataupun menutup diri dari rekan-rekannya karena belum terbiasa dengan lingkungan barunya
9. Mudah putus asa. Orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan, sehingga ia seringkali berputus asa.

10. Cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah.

Hal ini sering terjadi pada siswa yang saat akan menghadapi ujian, karena kurang belajar dan merasa jawabannya akan salah dia menganggap jawaban temannyalah yang benar, sehingga dia lebih baik mencontoh temannya.

11. Pernah mengalami trauma. Pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

12. Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah, misalnya dengan menghindari tanggung jawab, mengisolasi diri, yang menyebabkan rasa percaya dirinya buruk.

Sedangkan ciri orang yang percaya diri menurut Waterman (dalam Hakim, 2005: 10) yaitu orang yang memiliki kemampuan bekerja yang efektif, bertanggung jawab serta terencana matang dalam mengerjakan tugas dan tujuan masa depan. Tidak terlalu berbeda dari gambaran di atas Lautser (dalam Hakim, 2005:11) menyebutkan ciri orang yang percaya diri adalah perasaan atau sikap tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleransi, tidak memerlukan pengakuan orang lain, selalu optimis dan tidak ragu-ragu dalam mengambil keputusan. Gilmer (dalam Hakim, 2005:12) menambahkan bahwa orang yang mempunyai rasa percaya diri biasanya memiliki sikap berani menghadapi setiap tantangan dan terbuka terhadap

pengalaman-pengalaman baru, berkat keyakinannya atas kemampuannya sendiri tersebut.

Kemudian menurut Rini (dalam Anthony, 1992: 22 terjemahan Rita Wiryadi) karakteristik orang yang percaya diri secara proporsional diantaranya adalah: percaya akan kompetensi atau kemampuan diri hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan ataupun penghormatan orang lain, berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain (tidak jatuh mental), berani menjadi diri sendiri, punya pengendalian diri yang baik dan meosinya stabil, memandang keberhasilan atau kegagalan dari usaha sendiri, tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan setta tidak tergantung atau mengharapkan bantuan orang lain, mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sedniri, orang lain dan situasi diluar dirinya, memiliki harapan yang realitstis terhadap diri sendiri sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, seseorang tetap mampu melihat sisi positif dalam dirinya dan situasi yang terjadi.

Sebaliknya disebutkan ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri, diantaranya adalah: berusaha bersikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok, menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan, sulit menerima realita diri (terlebih kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun dilain pihak memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri, pesimis mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif, ikut gagal

sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil, cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena *undervalue* diri sendiri) ,selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tak mampu, mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan atau penerimaan serta bantuan orang lain). Seorang individu yang punya rasa percaya diri akan senantiasa merasa bahwa ia adalah individu yang positif dan berptens bisa andil sekaligus bisa bekerja sama dengan orang lain dalam berbagai segmen kehidupan.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri

Berikut 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.

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 ikuti kegiatan 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 :

2. Mumpuk keberanian untuk bertanya
3. Peran guru/pendidik yang aktif bertanya pada siswa
4. Melatih berdiskusi dan berdebat
5. Mengerjakan soal di depan kelas
6. Bersaing dalam mencapai prestasi belajar
7. Aktif dalam kegiatan pertandingan olah raga
8. Belajar berpidato
9. Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler
10. Penerapan disiplin yang konsisten
11. 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.

Menurut Santrock (2003:337) bahwa orang tua dan teman sebaya berpengaruh terhadap rasa percaya diri. Dua sumber penting dukungan sosial yang berpengaruh terhadap rasa percaya diri remaja adalah hubungan dengan orang tua dan hubungan dengan teman sebaya. Penilaian teman sebaya memiliki derajat yang tinggi pada anak-anak yang lebih tua dan remaja. Suatu penelitian menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya lebih berpengaruh terhadap rasa percaya diri pada individu pada masa remaja awal daripada anak-anak, meskipun dukungan orang tua juga merupakan faktor yang penting untuk rasa percaya diri pada anak-anak dan remaja awal (Harter, dalam Santrock 2003: 338). Untuk sebagian besar remaja, rendahnya percaya diri hanya menyebabkan rasa tidak nyaman secara emosional yang bersifat sementara (Damon, 1991 dalam Santrock, 2003: 340) tetapi bagi sebagian remaja, rendahnya rasa percaya diri dapat menimbulkan banyak masalah. Rendahnya rasa percaya diri bisa menyebabkan depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, delikueni, dan masalah

penyesuaian diri lainnya (dalam Santrock, 2003:339). Tingkat keseriusan masalah tidak hanya tergantung pada rendahnya tingkat rasa percaya diri, namun juga kondisi-kondisi lainnya.

Ketika tingkat percaya diri yang rendah berhubungan dengan proses perpindahan sekolah atau kehidupan keluarga yang sulit, atau dengan kejadian-kejadian yang membuat tertekan, masalah yang muncul pada remaja dapat menjadi lebih meningkat (Rutter & Garmazy ;Simmons & Blyth, dalam Santrock , 2003: 342) .

Hurlock (1999 : 68) menjelaskan bahwa perkembangan kepercayaan diri pada masa remaja dipengaruhi oleh :

a. Pola Asuh

Pola asuh yaitu pola asuh yang demokratis dimana anak diberikan kebebasan dan tanggung jawab untuk mengemukakan pendapatnya dan melakukan apa yang sudah menjadi tanggung jawabnya.

b. Kematangan usia

Remaja yang matang lebih awal , yang diperlakukan seperti orang yang hampir dewasa, mengembangkan konsep diri yang menyenangkan, sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik

c. Jenis kelamin

Jenis kelamin terkait dengan peran yang akan dibawakan. Laki-laki cenderung merasalebih percaya diri karena sejak awal masa kanak-kanak sudah disadarkan bahwa peran pria memberi martabat yang

lebih terhormat daripada peran wanita, sebaliknya perempuan dianggap lemah dan banyak peraturan yang harus dipatuhi.

d. Hubungan keluarga

Remaja yang mempunyai hubungan keluarga yang erat dengan seorang anggota keluarga akan mengidentifikasi diri dengan orang ini dan ingin mengembangkan pola keperibadian yang sama.

e. Teman sebaya

Teman sebaya mempengaruhi pola keperibadian remaja dalam dua cara; pertama, konsep diri remaja merupakan cerminan dari anggapan tentang konsep teman-teman tentang dirinya, dan kedua, ia berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri keperibadian yang diakui oleh kelompok.

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, lingkungan formal atau sekolah, lingkungan pendidikan non formal.

E. Percaya Diri Dalam Bimbingan dan Konseling

1. Pengertian Bimbingan

Pakar bimbingan mengungkapkan bahwa bimbingan ialah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis dari pembimbing kepada yang dibimbing agar tercapai kemandirian dalam pemahaman diri dan perwujudan diri, dalam mencapai tingkat perkembangan, yang optimal dan penyesuaian diri dengan lingkungannya. Moh. Surya (dalam Sukardi, 2007; 35) bimbingan membantu setiap individu untuk lebih mengenali berbagai informasi tentang dirinya sendiri. Chiskolm (dalam Sukardi, 2007; 36)

Dari pengertian beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada seorang atau sekelompok orang secara terus menerus dan sistematis oleh guru pembimbing agar individu atau sekelompok individu menjadi pribadi yang mandiri.

2. Pengertian Konseling

Konseling merupakan suatu proses untuk membantu individu mengatasi hambatan-hambatan perkembangan dirinya, dan untuk mencapai perkembangan optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya, proses tersebut dapat terjadi setiap waktu. (*Division of counseling Psychology*). Suatu rangkaian pertemuan langsung dengan individu yang ditujukan pada

pemberian bantuan kepadanya untuk dapat menyesuaikan dirinya lebih efektif dendirinya sendiri dan dengan lingkungannya. (*Mc Daniel*, dalam Sukardi, 2007: 37). Proses dalam mana konselor membantu konseli membuat intrepretasi-intrepreasi tentang faka-fakta yang berhubungan dengan pilihan, rencana, atau penyesuaian yang perlu dibuatnya (A. C. *English, Shertzer & Stone*, dalam Sukardi, 2007 : 38).

Dari pengertian demikian dapat disimpulkan pengertian konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli atau konselor kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah atau klien yang bermuara kepada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

6. Macam- macam Bimbingan

b. Bimbingan Pribadi dan Sosial

Bimbingan pribadi-sosial berarti bimbingan dalam menghadapi keadaan batinnya sendiri dan mengatasi pergumulan-pergumulan dalam hatinya sendiri dalam mengatur dirinya sendiri di bidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, penyaluran nafsu seksual dan sebagainya, serta bimbingan dalam membina hubungan kemanusiaan dengan sesama di berbagai lingkungan pergaulan sosial (dalam Winkel, 1991: 127). Bimbingan pribadi berarti bimbingan dalam menghadapi keadaan batinya sendiri dan mengatasi pergumulan-pergumulan dalam hatinya sendiri dalam mengatur dirinya sendiri di bidang kerohanian,

perawatan jasmani, pengisian waktu luang, penyaluran nafsu seksual dan sebagainya. Bimbingan pribadi sosial merupakan salah satu bidang layanan bimbingan yang ada di sekolah. Syamsu Yusuf (2006: 11) menyatakan bahwa bimbingan sosial- pribadi adalah bimbingan untuk membantu para individu dalam memecahkan masalah-masalah sosial-pribadi. Yang tergolong dalam masalah-masalah sosial-pribadi adalah masalah hubungan dengan sesama teman, dengan dosen, serta staf, permasalahan sifat dan kemampuan diri, penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan dan masyarakat tempat mereka tinggal dan penyelesaian konflik.

Dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan pribadi sosial merupakan suatu bimbingan yang diberikan oleh seorang ahli (guru pembimbing) kepada individu atau sekumpulan individu (siswa), dalam membantu individu mencegah, menghadapi dan memecahkan masalah-masalah pribadi dan sosial, seperti penyesuaian diri dengan lingkungan, penyelesaian konflik serta pergaulan.

c. Bimbingan Belajar

Bimbingan belajar atau akademik ialah bimbingan dalam hal menemukan cara belajar yang tepat, dalam memilih studi yang sesuai, dan dalam mengatasi kesukaran-kesukaran yang timbul berkaitan dengan tuntutan-tuntutan belajar di suatu instits pendidikan. Cara-cara belajar yang salah mengakibatkan bahwa materi program-

program studi tidak dikuasai dengan baik, sehingga dalam mengikuti program studi kelanjutan akan timbul kesulitan (dalam Winkel, 1991: 125-126)

Dapat disimpulkan bahwa bimbingan belajar atau akademik ialah bimbingan dalam hal bagaimana menemukan cara belajar yang tepat, mengatasi kesukaran-kesukaran yang timbul berkaitan dengan tuntutan-tuntutan belajar di suatu institusi atau lembaga pendidikan.

d. Bimbingan Karier

Bimbingan karier adalah bimbingan dalam mempersiapkan diri menghadapi dunia pekerjaan, dalam memilih lapangan pekerjaan atau jabatan/profesi tertentu serta membekali diri supaya siap memangku jabatan itu dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dari lapangan pekerjaan yang telah dimasuki. (Winkel, 1991: 139)

Kesimpulannya bahwa bimbingan karir adalah bimbingan yang diberikan oleh pembimbing kepada terbimbing dalam memilih, menentukan, dan mempersiapkan diri agar dapat menempati pekerjaan yang sesuai dengan yang dibutuhkan

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah masalah pribadi seseorang, dalam hal ini masalah percaya diri rendah termasuk dalam bimbingan sosial-pribadi.