

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengalaman Hidup

1. Pengertian Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup merupakan kumpulan peristiwa, situasi, dan aktivitas yang dialami oleh seseorang sepanjang perjalanan hidupnya. Pengalaman ini mencakup segala sesuatu yang dirasakan, dipelajari, dan dihadapi oleh individu tersebut, baik dalam konteks pribadi, sosial, maupun profesional.¹⁶ Setiap pengalaman yang diperoleh, baik itu pengalaman positif maupun negatif, berkontribusi dalam membentuk perspektif, keterampilan, dan pemahaman seseorang tentang dunia di sekitarnya.

Menurut Carl Rogers, pengalaman hidup adalah bagian penting dari konsep diri seseorang. Pengalaman hidup yang positif akan mendorong pertumbuhan dan aktualisasi diri, sedangkan pengalaman negatif dapat menghambat perkembangan kepribadian.¹⁷

Pengalaman hidup merupakan keseluruhan peristiwa dan kejadian yang telah dilalui oleh seseorang dalam perjalanan hidupnya. Pengalaman tidak hanya sekedar peristiwa yang terjadi, tetapi juga merupakan suatu proses bagi individu untuk memperoleh pengetahuan, wawasan, sikap, dan keterampilan

¹⁶Dina Purnamasari and Erna Hernawati, "Pengaruh Etika Auditor, Pengalaman, Pengetahuan Dan Perilaku Disfungsional Terhadap Kualitas Audit," *Neo-Bis* 7, no. 2 (2013): 123.

¹⁷Bau Ratu, "Psikologi Humanistik (Carl Rogers) Dalam Bimbingan Dan Konseling," *Kreatif* 17, no. 3 (2014): 1.

baru. Pengalaman berkaitan erat dengan faktor waktu dan kondisi yang dialami seseorang saat menekuni suatu bidang tertentu.¹⁸ Semakin panjang rentang waktu dan semakin banyak kondisi yang dialami, individu tersebut akan semakin kaya dengan pembelajaran tentang berbagai situasi, permasalahan, serta solusi yang dihadapi dalam bidang tersebut.

Pengalaman hidup merupakan sebuah proses belajar dan pengembangan potensi perilaku seseorang, baik melalui jalur pendidikan formal maupun non-formal. Pengalaman hidup dapat dipahami sebagai serangkaian peristiwa yang membentuk pola tingkah laku individu menjadi lebih matang dan berkualitas. Melalui berbagai pengalaman yang dilalui, seseorang akan menjadi lebih bijaksana dalam berpikir dan bertindak. Mereka akan lebih berhati-hati setelah merasakan konsekuensi dari kesalahan yang pernah dilakukan.¹⁹ Sebaliknya, mereka akan mengulang tindakan yang berhasil menyelesaikan masalah ketika menghadapi situasi serupa di kemudian hari.

Sesuai dengan penjabaran diatas, bisa ditarik kesimpulan jika Pengalaman hidup adalah kumpulan peristiwa, situasi, dan aktivitas yang dialami seseorang sepanjang perjalanan hidupnya yang membentuk perspektif, keterampilan, dan pemahaman tentang dunia di sekitarnya.

¹⁸Nurmansyah, "Pengaruh Pelatihan Dan Pengalaman Mengajar Terhadap Peningkatan Profesionalitas Guri Di MTs Ummul Quro AlIslami Bogor" (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020), 32.

¹⁹Elisha Muliani Singgih and Icuk Rangga Bawono, "Pengaruh Independensi, Pengalaman, Due Professional Care Dan Akuntabilitas Terhadap Kualitas Audit," *Simposium Nasional Akuntansi XIII 2* (2010): 6.

2. Jenis-jenis Pengalaman Hidup

Jenis-jenis pengalaman pribadi menurut Depdiknas dalam Mukhlis yaitu:²⁰

a. Pengalaman Lucu

Pengalaman lucu merupakan momen atau kejadian yang menimbulkan tawa dan kegembiraan bagi seseorang. Hal ini bisa disebabkan oleh situasi konyol, candaan tak terduga, atau hal-hal jenaka lainnya yang terjadi. Pengalaman lucu sering kali membuat kita tertelak dan merasakan kebahagiaan serta kegembiraan.

b. Pengalaman Aneh

Pengalaman aneh adalah peristiwa atau kejadian yang di luar kebiasaan, tidak lazim, atau tidak umum terjadi. Hal ini bisa membuat kita merasa janggal atau sulit untuk mempercayainya. Pengalaman aneh seolah membawa kita memasuki dunia yang berbeda dari biasanya.

c. Pengalaman Mendebarkan

Jenis pengalaman ini melibatkan momen-momen yang membuat jantung berdebar kencang. Hal ini bisa disebabkan oleh situasi yang menegangkan, mengasyikkan, atau membangkitkan adrenalin. Pengalaman mendebarkan sering kali membuat kita merasa tegang, antusias, dan bersemangat.

²⁰Ferlina Loi, "Kemampuan Mengungkapkan Pengalaman Pribadi Siswa SMP Negeri 1 Toma Kelas IX-C Tahun Ajaran 2021/2022," *FAGURU: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keguruan 1*, no. 2 (2022): 310.

d. Pengalaman Mengharukan

Pengalaman mengharukan adalah peristiwa yang menyentuh hati dan membangkitkan emosi dalam diri kita. Hal ini bisa disebabkan oleh situasi yang menyayat hati, menginspirasi, atau membangkitkan rasa haru. Pengalaman semacam ini kerap membuat kita terharu atau bahkan meneteskan air mata.

e. Pengalaman Memalukan

Jenis pengalaman ini melibatkan momen-momen yang membuat kita merasa sangat malu atau canggung. Hal ini bisa disebabkan oleh tindakan atau situasi yang memalukan atau merendahkan diri kita. Pengalaman memalukan sering kali membuat kita merasa malu dan ingin menghindari perhatian orang lain.

f. Pengalaman Menyakitkan

Pengalaman menyakitkan adalah peristiwa yang menyebabkan penderitaan atau rasa sakit, baik secara fisik maupun emosional. Hal ini bisa disebabkan oleh kehilangan, luka, trauma, atau hal-hal lain yang menyakitkan. Pengalaman semacam ini bisa membuat kita merasakan rasa sakit, baik jasmani maupun rohani.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Pengalaman Hidup

Faktor yang mempengaruhi pengalaman hidup manusia ada faktor internal dan eksternal yaitu:²¹

a. Faktor Internal

1) Keluarga inti (ayah, ibu)

Keluarga inti merupakan lingkungan terdekat yang sangat berpengaruh dalam membentuk kepribadian, nilai, dan perilaku seseorang sejak kecil.

2) Keluarga besar

Keluarga besar turut andil dalam menanamkan nilai-nilai dan norma yang dianut dalam keluarga tersebut.

3) Lingkungan terdekat

Lingkungan di sekitar tempat tinggal juga membentuk pengalaman seseorang melalui interaksi dan pergaulan sehari-hari.

4) Sistem nilai yang tertanam

Nilai-nilai yang tertanam dalam diri seseorang akan mempengaruhi cara pandang dan perilakunya dalam menghadapi situasi.

5) Kepribadian individu

Kepribadian unik setiap individu mempengaruhi bagaimana mereka memaknai dan merespons pengalaman yang dialami.

²¹Antonius Denny Firmanto and Adry Yanto Saputra, "Iman Akan Allah Bapa Dalam Pengalaman Hidup Rohani Frater Di Seminari Tinggi Giovanni Malang," *Jurnal Teologi Berita Hidup* 5, no. 2 (2023): 434.

6) Sikap dan perilaku individu

Sikap dan perilaku seseorang terbentuk dari nilai dan kepribadian yang dimiliki, yang kemudian mempengaruhi pengalaman hidupnya.

7) Pemahaman tentang iman/keyakinan

Pemahaman seseorang tentang iman atau keyakinan agamanya akan memengaruhi cara mereka memaknai dan merespons pengalaman hidup.

b. Faktor Eksternal²²

1) Perubahan lingkungan (sosial, ekonomi, budaya)

Perubahan yang terjadi di lingkungan sekitar, baik secara sosial, ekonomi, maupun budaya, dapat membentuk pengalaman baru bagi seseorang.

2) Budaya setempat

Budaya dan tradisi yang berlaku di suatu daerah akan mempengaruhi cara pandang dan pengalaman hidup seseorang.

3) Norma-norma masyarakat

Norma-norma yang berlaku di masyarakat turut membentuk perilaku dan pengalaman individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

4) Pemahaman tentang iman/keyakinan yang dipengaruhi lingkungan

Lingkungan sekitar dapat mempengaruhi pemahaman seseorang tentang iman atau keyakinan agamanya, yang kemudian memengaruhi pengalaman hidupnya.

²²*Ibid.*, 434.

5) Ekspresi iman dalam kehidupan sehari-hari

Cara seseorang mengekspresikan imannya dalam kehidupan sehari-hari juga dipengaruhi oleh lingkungan dan budaya di sekitarnya.

B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Definisi kepercayaan diri dalam KBBI disebut juga dengan tunak hati yang artinya keadaan dimana seseorang yakin akan kemampuan atau kelebihanannya dan merasa mantap.²³ Sedangkan dalam bahasa Inggris kepercayaan diri disebut sebagai *confidence* hal ini mengacu pada perasaan yakin tentang suatu hal.²⁴

Lauster menjabarkan bahwa sikap kepercayaan diri yaitu keyakinan pada kemampuan pribadi yang membawa ketenangan dan mengurangi kecemasan saat bertindak. Individu yang percaya diri merasa bebas mengikuti keinginan mereka dan bertanggung jawab atas tindakan mereka. Seperti yang ia katakan sebagai berikut :

Sikap yakin terhadap kemampuan pribadi yang memberikan rasa ketenangan sehingga individu tersebut merasa tenang dan tidak terlalu cemas saat bertindak. Mereka bebas untuk mengikuti apa yang mereka inginkan dan mereka juga harus dengan sendirinya bertanggung jawab dari apa yang sudah mereka lakukan, menunjukkan etika yang baik dalam interaksi sosial, memiliki

²³Balai Pustaka, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), 713.

²⁴Jhon M. Echlos dan Hasan Salidy, *Kamus Inggris-Indonesia* (Jakarta: Gramedia, 1997), 643.

motivasi untuk mencapai prestasi, dan memahami dengan baik kelebihan dan kelemahan pribadi mereka. Individu yang percaya diri juga cenderung tidak egois, tidak bergantung pada dorongan orang lain, memiliki sikap optimis, dan merasa bahagia.²⁵

Kepercayaan diri dapat digambarkan sebagai sikap yakin terhadap kemampuan pribadi yang memberikan rasa ketenangan sehingga individu merasa tenang dan tidak terlalu cemas saat bertindak. Orang yang percaya diri bebas untuk mengikuti apa yang mereka inginkan dan mereka juga harus dengan sendirinya bertanggung jawab dari apa yang sudah mereka lakukan. Mereka menunjukkan etika yang baik dalam interaksi sosial, memiliki motivasi untuk mencapai prestasi, dan memahami dengan baik kelebihan serta kelemahan pribadi mereka.

Definisi kepercayaan diri, menurut Goleman, adalah keberanian yang sumbernya pada keyakinan yang besar terhadap tujuan, nilai dan kemampuan yang seseorang miliki. Goleman menekankan bahwa untuk mencapai tujuan-tujuan hidup manusia, memiliki kepercayaan diri yang positif sangat penting.²⁶

Hakim menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan pribadi pada berbagai kelebihan yang dimiliki, yang memungkinkan individu untuk mencapai berbagai tujuan dalam kehidupan.²⁷ Definisi ini mengaitkan kepercayaan diri dengan kesadaran akan potensi dalam diri untuk meraih tujuan

²⁵Lauster, *Tes Kepribadian*, 4.

²⁶Denieda Fanun, *Percaya Diri Harga Mati Tips Trik Menjadi Pribadi Kreatif, Sukses, Bahagia Dan Penuh Semangat* (Bantul: Araska Publiher, 2019), 39.

²⁷Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Puspa Swara, 2005), 6.

hidup, yang menjadi landasan penting bagi motivasi dan pencapaian seseorang. Kepercayaan diri tidak hanya sebatas merasa yakin, tetapi juga didasari oleh pengenalan akan kelebihan atau kekuatan yang dimiliki untuk dimanfaatkan secara optimal.

Fatimah menyatakan jika definisi kepercayaan diri merupakan sikap yang siswa miliki dengan mereka bersifat positif sehingga memungkinkan mereka untuk mempunyai pandangan baik terhadap diri sendiri dan juga baik terhadap situasi serta lingkungan yang mereka tinggali dan hadapi.²⁸ Kepercayaan diri memungkinkan seseorang untuk memiliki pandangan yang baik terhadap dirinya sendiri dan juga terhadap tantangan yang dihadapi di lingkungannya. Ini merupakan modal penting agar individu dapat menghadapi berbagai situasi dengan pemikiran dan sikap yang konstruktif.

Sesuai dengan penjabaran para ahli, bisa ditarik kesimpulan jika kepercayaan diri merupakan sikap yang penuh dengan keyakinan dan keteguhan terhadap kemampuan serta kelebihan yang dimiliki oleh individu secara personal, yang memungkinkan individu untuk bertindak tanpa terlalu khawatir atau cemas, merasa bebas untuk mengikuti keinginan mereka, bertanggung jawab atas tindakan mereka, bersikap sopan dalam interaksi sosial, memiliki motivasi untuk mencapai prestasi, memiliki pemahaman yang baik tentang diri sendiri, tidak bergantung pada dorongan orang lain, bersikap optimis, dan merasa bahagia.

²⁸E Fatimah, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: CV. Pustaka setia, 2010), 149.

2. Ciri-ciri Percaya Diri

Menurut Lauster, ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri meliputi:²⁹

a. Tidak Mementingkan Diri Sendiri

Ini mengacu pada sikap yang tidak egois, di mana individu lebih memperhatikan kebutuhan dan kepentingan orang lain daripada hanya fokus pada dirinya sendiri.

b. Cukup Toleran

Mereka memiliki kemampuan untuk menerima perbedaan pendapat dan sikap orang lain tanpa mudah tersinggung atau terprovokasi.

c. Cukup Berambisi

Mereka memiliki tujuan yang realistis dan dapat bekerja keras untuk mencapainya tanpa menjadi terlalu obsesif atau tidak realistis.

d. Tidak Berlebihan

Mereka tidak cenderung berlebihan dalam tindakan atau perkataan, tetapi lebih stabil dan tenang dalam mengekspresikan diri.

e. Mampu Bekerja Secara Efektif

Mereka memiliki kemampuan untuk bekerja dengan produktif dan efisien, menggunakan keterampilan dan pengetahuan mereka dengan baik.

²⁹Lauster, *Tes Kepribadian*, 12-13.

f. Gembira

Mereka memiliki sikap positif dan sukacita dalam menjalani hidup, dapat mengatasi hambatan dengan semangat dan ketabahan yang tinggi.

Orang yang memiliki rasa percaya diri menunjukkan ciri-ciri seperti tidak mementingkan diri sendiri secara berlebihan, cukup toleran terhadap perbedaan pendapat orang lain, memiliki ambisi yang realistis dan kerja keras untuk mencapainya, tidak berlebihan dalam tindakan maupun perkataan, mampu bekerja secara efektif dan produktif, serta memiliki sikap gembira dalam menjalani kehidupan. Mereka cenderung tidak egois, dapat menerima perbedaan, mempunyai tujuan yang jelas namun tidak obsesif, bersikap stabil dan tenang, memanfaatkan keterampilan dengan baik, serta menghadapi tantangan dengan semangat dan ketabahan. Ciri-ciri ini mencerminkan keseimbangan antara kepercayaan diri yang sehat dengan sikap rendah hati, toleran, dan positif dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

3. Indikator Kepercayaan Diri

Menurut Lauster, kepercayaan diri seseorang dapat diukur melalui indikator-indikator yang meliputi:³⁰

³⁰ Hendriana, Heris, Rohaeti, Euis Eti, Sumarno, *Hard Skills and Soft Skills Matematik Siswa*, 56–57.

a. Keyakinan terhadap kemampuan diri

Seseorang yang memiliki sikap positif dan yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya, sehingga membuatnya berani menyampaikan pendapat dan tidak ragu untuk bertanya jika ada yang kurang dipahami.³¹

b. Optimis

Sikap positif seseorang yang memandang dirinya, harapan-harapannya, serta kemampuannya dengan cara yang positif.³²

c. Obyektif

Sikap positif seseorang yang memandang permasalahan secara apa adanya berdasarkan fakta, dan mampu membedakan antara fakta dengan opini.³³

d. Bertanggung jawab

Sikap positif seseorang yang mampu bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, Selain itu, mereka juga siap untuk menghadapi segala risiko yang timbul sebagai hasil dari tindakan mereka dengan kesiapan yang besar.³⁴

³¹*Ibid.*, 56.

³²*Ibid.*, 56.

³³*Ibid.*, 57.

³⁴*Ibid.*, 57.

e. Rasional atau realistis

Sikap positif seseorang yang mampu menganalisis suatu kejadian menggunakan logika yang sesuai dengan fakta atau situasi yang sebenarnya, masalah dapat diatasi dengan lebih efektif.³⁵

Kepercayaan diri seseorang dapat diukur melalui beberapa indikator, yaitu keyakinan pada kemampuan diri yang membuatnya berani menyampaikan pendapat dan bertanya, sikap optimis dalam memandang diri sendiri dan harapan-harapannya, objektif dalam melihat permasalahan berdasarkan fakta bukan opini, bertanggung jawab dalam mengambil keputusan secara mandiri, serta berpikir rasional dan realistis dalam menganalisis suatu kejadian. Kelima indikator ini mencerminkan kepercayaan diri yang sehat pada individu tersebut.

4. Faktor-faktor penyebab Kurangnya Kepercayaan Diri

Berikut merupakan faktor yang mengakibatkan berkurangnya kepercayaan diri pada seseorang menurut Sitepu³⁶ yakni:

a. Faktor Internal

1) Harga diri

Harga diri adalah evaluasi pada diri sendiri tentang seberapa berharga diri kita di mata kita sendiri. Jika kita menilai diri kita memiliki harga diri yang tinggi, maka penilaian ini akan membuat diri kita berpikir sebagai pribadi yang bernilai, mampu, dan berharga sehingga percaya diri akan muncul.

³⁵*Ibid.*, 57.

³⁶Dianita L Sitepu, Hendri Opod, and Cicilia Pali, "Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Obesitas Pada Siswa SMA Negeri 1 Manado," *eBiomedik* 4, no. 1 (2016): 4.

2) Kondisi fisik

Penampilan fisik yang menarik dan kondisi kesehatan yang baik dapat menunjang tumbuhnya kepercayaan diri seseorang. Sebaliknya, kekurangan fisik dapat menjadi penghambat rasa percaya diri.

3) Pengalaman hidup

Pengalaman masa lalu, baik yang membanggakan ataupun mengecewakan, akan membentuk kepercayaan diri seseorang. Pengalaman sukses akan menumbuhkan kepercayaan diri, sementara pengalaman gagal berkali-kali bisa melemahkannya.

b. Faktor Eksternal

1) Pendidikan

Pendidikan yang baik akan memberikan wawasan, pengalaman, dan bekal pengetahuan yang memadai sehingga menunjang munculnya kepercayaan diri.

2) Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan yang positif, ada pengakuan dari rekan/atasan, serta memperoleh kesempatan untuk berkarya akan meningkatkan kepercayaan diri seseorang.

3) Lingkungan

Lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat yang mendukung, menghargai, serta memberi ruang untuk mengaktualisasikan diri akan membantu menumbuhkan kepercayaan diri.³⁷

Lauster menyebutkan bahwa kepercayaan diri terbentuk melalui beberapa faktor penting:³⁸

a. Kondisi Fisik

Ini mencakup aspek-aspek seperti kesehatan fisik, penampilan, dan kebugaran yang mempengaruhi persepsi diri seseorang terhadap kemampuan dan nilai dirinya.

b. Cita-cita

Ambisi, tujuan hidup, dan impian yang dimiliki seseorang dapat memainkan peran penting dalam membentuk kepercayaan diri, karena hal ini mempengaruhi persepsi terhadap potensi dan kemampuan individu untuk mencapai apa yang diinginkan.

c. Sikap Hati-hati

Sikap yang cermat, penuh perhatian terhadap detail, dan tekun dalam menjalani proses belajar atau meraih tujuan juga berkontribusi pada pembentukan kepercayaan diri yang kuat.

³⁷*Ibid.*, 4.

³⁸Lauster, *Tes Kepribadian*, 12.

d. Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup yang mengecewakan sering kali menjadi sumber utama munculnya rasa rendah diri. Hal ini terutama terjadi jika individu tersebut awalnya memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang, dan kurang perhatian.

Kepercayaan diri seseorang terbentuk melalui beberapa faktor penting, di antaranya kondisi fisik (kesehatan, penampilan, kebugaran), adanya cita-cita atau ambisi hidup, sikap hati-hati dan cermat dalam menjalani proses, serta pengalaman hidup terutama yang mengecewakan di masa lalu. Faktor-faktor tersebut, baik internal (kondisi diri, pola pikir) maupun eksternal (pengalaman hidup), mempengaruhi persepsi seseorang terhadap kemampuan dan nilai dirinya sendiri sehingga membentuk tingkat kepercayaan dirinya.

Menurut Lauster aspek-aspek pengalaman hidup yang mempengaruhi kondisi kepercayaan diri seseorang meliputi:³⁹

a) Rasa Tidak Aman

Pengalaman-pengalaman yang menciptakan rasa tidak aman, seperti lingkungan yang tidak stabil, sering berpindah tempat tinggal, atau merasa terancam secara fisik atau emosional, dapat mengurangi kepercayaan diri seseorang.

³⁹Dian Permana and Arif Fajar Praetyo, *Psikologi Olahraga Pengembangan Diri Dan Prestasi* (Penerbit Adab, 2021), 146.

b) Kurang Perhatian

Pengalaman kurangnya perhatian dari orang tua, keluarga, atau lingkungan sekitar juga dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri. Ketika seseorang merasa diabaikan atau tidak dihargai, hal ini dapat menimbulkan keraguan terhadap kemampuan dan nilai dirinya.

c) Kurang Kasih Sayang

Pengalaman kurangnya kasih sayang, seperti kurangnya ekspresi kasih sayang, kurangnya kehangatan emosional, atau kesulitan mendapatkan dukungan emosional yang dibutuhkan, juga dapat mengurangi kepercayaan diri seseorang karena kurangnya rasa aman dan dukungan sosial yang memadai.

Kepercayaan diri seseorang dapat dipengaruhi oleh pengalaman hidup yang kurang baik, terutama terkait rasa tidak aman, kurangnya perhatian, dan kurangnya kasih sayang. Rasa tidak aman seperti lingkungan yang tidak stabil atau merasa terancam, kurangnya perhatian dari lingkungan sekitar, serta minimnya ekspresi dan kehangatan kasih sayang dapat menimbulkan keraguan pada kemampuan dan nilai diri seseorang. Pengalaman-pengalaman tersebut di masa lalu berpotensi mengurangi kepercayaan diri individu tersebut.

5. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Dijelaskan oleh, Daradjat mengenai aspek-aspek pada kepercayaan diri yakni:⁴⁰

⁴⁰Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1990), 19.

a. Rasa Aman

Kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu akan mengalami rasa keamanan baik dalam dirinya maupun dalam lingkungan sekitarnya. Mereka tidak merasa terancam atau khawatir berlebihan dalam situasi apapun karena yakin dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi.

b. Ambisi Normal

Orang yang percaya diri memiliki ambisi atau keinginan untuk maju dan berhasil dalam hidupnya. Namun, ambisi ini bersifat normal, tidak berlebihan atau mengungguli ambisi orang lain. Mereka tetap rendah hati dan tidak memandang rendah pencapaian orang lain.

c. Mandiri

Kepercayaan diri membuat seseorang mampu mandiri, yaitu dapat menyelesaikan masalah dan mengambil keputusan sendiri tanpa terlalu menggantungkan diri dengan orang lain. Mereka yakin akan kemampuan diri dalam mengatasi berbagai situasi.

d. Toleransi

Sikap toleran merupakan bagian dari kepercayaan diri. Orang yang percaya diri mampu menghargai perbedaan dan tidak memaksakan kehendaknya pada orang lain. Mereka terbuka pada pendapat dan pandangan yang berbeda.

6. Manfaat Percaya Diri

Menurut Angelis, kepercayaan diri adalah keyakinan dalam hati seseorang bahwa mereka harus menghadapi segala aspek kehidupan dengan tindakan.⁴¹ Kepercayaan diri dapat diidentifikasi sebagai faktor yang dapat meningkatkan kinerja individu terutama dalam konteks atletik. Tingkat kepercayaan diri seseorang tercermin dari tingginya aspirasi terhadap kesuksesan. Ini bisa membantu memicu emosi positif, memperkuat fokus, menetapkan target, serta meningkatkan dedikasi.⁴² Siswa perlu memiliki kepercayaan diri yang kuat ketika menyampaikan ide atau argumentasi dalam konteks pembelajaran di kelas. Dengan kemampuan untuk menyampaikan argumen dengan efektif, mereka dapat mengoptimalkan potensi akademik mereka di sekolah dan mencapai prestasi akademik yang memuaskan.

Kartini menyatakan bahwa ada beberapa aspek yang menonjol dalam pentingnya memiliki kepercayaan diri sendiri, di antaranya:

- a. Kepercayaan diri membawa ketangguhan terhadap tekanan; Dengan kepercayaan diri yang kokoh, seseorang dapat dengan lancar menghadapi segala bentuk tekanan yang timbul.
- b. Tingkat kepercayaan diri seseorang menunjukkan kemampuannya dalam mengatur situasi, semakin besar kepercayaan diri, semakin efektif dia dalam mengendalikan berbagai situasi.

⁴¹Mas Ian Rifati, "Manfaat Kepercayaan Diri BerbicARA Didepan Umum Bagi Siswa" (2018): 1.

⁴²Mirhan, "Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup," 89.

- c. Kepercayaan diri merupakan tanda dari kepercayaan seseorang pada kemampuannya sendiri, mereka yang yakin pada diri sendiri memiliki keyakinan yang mendalam untuk melakukan apa pun sesuai keinginan mereka.
- d. Hidup menjadi lebih bahagia dan damai bagi mereka yang dalam dirinya tertanam sifat percaya diri yang tinggi. Orang tipe ini akan menikmati kehidupan dengan lebih bebas dari rasa cemas yang berlebihan.⁴³

Sesuai dengan penjabaran mengenai pentingnya kepercayaan diri pada seseorang, maka bisa ditarik kesimpulan jika orang yang level kepercayaan dirinya tinggi akan mempunyai kemampuan untuk mengendalikan diri mereka dalam berbagai situasi, dan merasa nyaman serta percaya diri dalam tindakan yang mereka lakukan.

7. Cara meningkatkan Kepercayaan Diri

Albert Bandura menyarankan berbagai strategi untuk memperkuat kepercayaan diri yaitu:⁴⁴

- a. Memberikan dorongan dan motivasi

Mendorong dan memotivasi seseorang agar terus berusaha dan tidak mudah menyerah dapat meningkatkan kepercayaan dirinya.

⁴³Dwi Putri Robiatul Adawiyah, "Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Di Kabupaten Sampang," *Jurnal Komunikasi* 14(2). (2020): 1.

⁴⁴I Made Rustika, "Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura," *Buletin psikologi* 20, no. 1–2 (2012): 19–20.

b. Menetapkan tujuan

Membantu menetapkan tujuan yang realistis dan terukur dapat memberikan arah serta rasa percaya diri dalam mencapainya.

c. Model perilaku sukses

Menyediakan contoh atau teladan orang lain yang berhasil dapat menunjukkan bahwa keberhasilan itu mungkin dicapai.

d. Mengatasi kegagalan dan positif

Mengajarkan cara untuk tetap positif dan bangkit dari kegagalan agar tidak terpuruk yang merusak kepercayaan diri.

e. Menggunakan pengalaman sukses

Mengingat pada pengalaman-pengalaman sukses di masa lalu dapat menumbuhkan keyakinan untuk sukses lagi di masa depan.

f. Mengajarkan keterampilan sosial

Membantu mengembangkan keterampilan sosial seperti berkomunikasi efektif dapat meningkatkan rasa percaya diri berinteraksi.

g. Menghargai upaya

Memberikan penghargaan atas upaya yang dilakukan meski belum membuahkan hasil dapat memupuk kepercayaan diri.

h. Mengajarkan strategi mengatasi stres

Membantu mengelola stres dengan strategi yang tepat agar tidak mengganggu kepercayaan diri.⁴⁵

Meningkatkan efikasi diri pada siswa tidak hanya terkait dengan meningkatkan kepercayaan mereka pada kemampuan akademis, namun juga termasuk membangun keyakinan dalam menangani berbagai situasi dalam kehidupan. Dengan cara ini, kita bisa memberikan dukungan terhadap siswa supaya lebih baik dalam berprestasi dan berani menghadapi berbagai rintangan.

B. Pendidikan Agama Kristen (PAK)

Yudo Wibowo menjelaskan bahwa PAK, sering disingkat PAK, adalah proses yang dirancang untuk mengasah semua kemampuan baik siswa maupun orang tua. Kehidupan sehari-hari, termasuk di rumah, gereja, dan dalam komunitas, menunjukkan dedikasi dan kesetiaan kepada Tuhan, yang didasarkan pada pemahaman ajaran dalam Perjanjian Lama dan Perjanjian Baru.⁴⁶

Kelebihan dari teori Yudo Wibowo pada percaya diri yaitu, fokus pada pengembangan kreativitas teori ini menekankan pengembangan kreativitas para guru PAK. Guru yang kreatif dapat menciptakan lingkungan belajar yang memperkuat percaya diri siswa, kemudian integrasi dengan lembaga lain

⁴⁵*Ibid.*, 19–20.

⁴⁶Hasundungan Simatupang, *Pengantar Pendidikan Agama Kristen* (Yogyakarta: Andi, 2020), 4–5.

dimana melibatkan keluarga, gereja, dan sekolah dalam PAK memungkinkan mendukung perkembangan percaya diri.

Kelemahan teori Yudo Wibowo pada percaya diri yaitu keterbatasan implementasi, terkandung implementasi teori ini sulit dilakukan secara menyeluruh di semua lembaga(keluarga, gereja, dan sekolah), kemudian kekurangannya fokus individu, teori ini lebih berfokus pada peran guru dan lembaga dari pada pengembangan percaya diri individu secara spesifik. PAK adalah disiplin pengetahuan yang mengambil landasan dari Alkitab serta fokus pada ajaran Kristus. PAK merupakan upaya yang disengaja dan terorganisir untuk menanamkan fondasi iman pada Yesus Kristus dalam perkembangan spiritual peserta didik, dengan tujuan menghasilkan pembelajaran yang aktif. Tujuan dari ini adalah untuk mencapai pertumbuhan spiritual dan religius, memperkuat individu, membina karakter positif, meningkatkan kecerdasan, dan memajukan keterampilan yang esensial untuk berpartisipasi dalam masyarakat.⁴⁷

Proses ini seorang guru mendidik dan mengarahkan peserta didik untuk keluar dari masalah lampau dan berproses pada masa kini sehingga mampu menunjuk ke masa depan untuk membangun dan mengembangkan iman kristiani dari pendidik maupun peserta didik, sehingga peserta didik serius bisa mengetahui tentang nyatanya kasih Allah pada Yesus Kristus, maka dengan

⁴⁷Herianto, *Pendidikan Agama Kristen Dalam Alkitab Dan Dunia Pendidikan Masa Kini* (Surabaya: PBM ANDI, 2021), 52.

mereka mengetahui dan menyadari kasih Allah itu, peserta didik dapat juga menyatakan kasih kepada sesama baik dalam perkataan ataupun perbuatan.

Agustinus, dalam pandangan Paulus Lilik Kristianto, menyampaikan bahwa PAK bertujuan untuk mengedukasi individu agar dapat menjalani kehidupan dengan kebahagiaan sebagai tujuan utama.⁴⁸ Pendidik merupakan para pelajar yang sudah diajar secara lengkap bahwa mereka harus mampu mengajar peserta didik untuk lebih mengenal sang pencipta mereka. Tugas sebagai seorang guru PAK tidak hanya sebatas memberi materi kepada peserta didik, namun juga harus mampu memberi pemahaman yang mendalam mengenai Firman Allah, sama seperti yang dikatakan dalam kitab suci “Efesus 6:4b, Tetapi didiklah mereka di dalam ajaran dan nasehat Tuhan”.

C. Penelitian Terdahulu

Adapun penelitian terdahulu oleh Agung Riyadi yang berjudul “Identifikasi Faktor Penyebab Siswa Kurang Percaya diri di SD Negeri 2 Wates”.⁴⁹ Dalam tulisan ini, terdapat sejumlah faktor yang menjadi penyebab kurangnya kepercayaan diri pada murid. Secara garis besar, penelitian sebelumnya serta yang terkini memiliki persamaan dan perbedaan. Keduanya membahas faktor-faktor yang memengaruhi kurangnya kepercayaan diri pada

⁴⁸Paulus Lilik Kristinto, *Prinsip Dan Praktik Pendidikan Agama Kristen* (Yogyakarta: ANDI, 2006), 4.

⁴⁹Agung Riyadi, “Identifikasi Faktor Penyebab Siswa Kurang Percaya Diri Di SD Negeri 2 Wates,” *BASIC EDUCATION* 8, no. 2 (2019): 1.

murid, namun perbedaannya terletak pada teori yang dipakai serta hubungannya dengan PAK dalam konteks penelitian ini.

Selanjutnya penelitian terdahulu oleh Ratna Puspitasari dkk., yang berjudul “Studi Kasus Rasa Kurang Percaya Diri Siswa Kelas Tinggi SDN 3 Tanjungtani Pada Saat Menyampaikan Argumennya Di Kelas Dan Upaya Menumbuhkan Rasa Percaya Diri”.⁵⁰ Dalam tulisan ini, disimpulkan berbagai faktor yang memengaruhi kurangnya kepercayaan diri mencakup pandangan tentang diri sendiri, evaluasi diri, pengalaman masa lalu, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan keluarga. Dalam memberikan rasa percaya diri yang lebih terhadap siswa, diperlukan dorongan, partisipasi dalam proses pengambilan keputusan, penantang, dan penghargaan.

Selanjutnya penelitian terdahulu oleh Vivin Musriani yang berjudul “Penyebab Perilaku Kurang Percaya Diri Saat Pembelajaran Bahasa Indonesia Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 4 Tanggul”.⁵¹ Dalam tulisan ini, disimpulkan kurangnya percaya diri pada siswa kelas VII A dan VII B di SMP Muhammadiyah 4 Tanggul disebabkan oleh kurangnya aktivitas, kesulitan berbicara di depan umum, kesulitan berdiskusi dengan teman, ketakutan akan kesalahan dalam jawaban, dan rasa minder saat ditanya oleh guru.

⁵⁰Ratna Puspitasari, Muhamad Basori, and Kukuh Andri Aka, “Studi Kasus Rasa Kurang Percaya Diri Siswa Kelas Tinggi SDN 3 Tanjungtani Pada Saat Menyampaikan Argumennya Di Kelas Dan Upaya Menumbuhkan Rasa Percaya Diri,” *BADA’A: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 4, no. 2 (2022): 325.

⁵¹Vivin Musriani, “Penyebab Perilaku Kurang Percaya Diri Saat Pembelajaran Bahasa Indonesia Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 4 Tanggul,” *Universitas Muhammadiyah Jember* (2020): 1.

Dalam perbandingan dengan tiga penelitian terdahulu, penelitian "Analisis Faktor Penyebab Kurangnya Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII-B dalam Mata Pelajaran Pendidikan Agama Kristen di SMPN 3 Buntu Pepasan" memiliki persamaan dan perbedaan yang menarik untuk dicatat. Persamaannya, keempat penelitian tersebut mengkaji faktor-faktor yang menjadi penyebab kurangnya kepercayaan diri siswa, meskipun pada konteks yang berbeda-beda. Selain itu, fokus utama dari keempat penelitian ini adalah identifikasi atau kajian terhadap faktor-faktor tersebut. Di sisi lain, perbedaan utama terletak pada jenjang pendidikan, mata pelajaran, dan lokasi penelitian yang berbeda-beda. Penelitian "Analisis Faktor Penyebab Kurangnya Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII-B dalam Mata Pelajaran Pendidikan Agama Kristen di SMPN 3 Buntu Pepasan" lebih spesifik pada siswa kelas VIII-B SMP Negeri 3 Buntu Pepasan dalam mata pelajaran PAK. Sementara itu, penelitian lainnya memfokuskan pada siswa SD, kelas tinggi SD, atau kelas VII SMP dengan fokus mata pelajaran dan lokasi penelitian yang berbeda-beda.