

PENDAHULUAN

Salah satu contoh masalah psikologis yang sering di alami para remaja yakni masalah kepercayaan diri. Tentunya sudah tidak asing lagi jika mendengar kata percaya diri, yang mana setiap orang pasti memiliki tingkatan kepercayaan dirinya masing-masing sesuai dengan latar belakang kehidupannya. Kepercayaan diri ini merupakan kondisi psikis seseorang yang menjadi salah satu faktor penentu *output* yang dihasilnya seseorang saat berinteraksi dengan sekitarnya. Permasalahan terkait kepercayaan diri juga banyak menjadi isu-isu yang banyak terjadi pada kalangan siswa sekolah rentang usia remaja seperti para siswa SMP/MTs maupun para siswa SMA/SMK/MA.

Kepercayaan diri itu sendiri merupakan sesuatu yang dimiliki oleh setiap siswa, hal tersebut dapat di amati dari sikap seseorang ketika mengerjakan tugas dan juga ketika melakukan interaksi dengan teman dikelas maupun respon yang muncul saat diberikan stimulus (Siregar et al., 2022).

Indikator seseorang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, antara lain : merasa yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri, selalu optimis dalam melakukan segala sesuatu, menilai segala hal secara objektif, berani bertanggung jawab terhadap segala tindakannya, berpikir rasional pada saat mengambli keputusan. Sedangkan indikator seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, antara lain : tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, selalu pesimis dalam segala hal, menilai segala sesuatu secara subjektif, tidak berpikir secara rasional pada saat mengambil keputusan.

Menurut Santrock (2003) salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang adalah dukungan sosial. Dalam lingkup sekolah,

dukungan sosial yang diperoleh siswa diantaranya berasal dari : guru, wali kelas, teman sebangku, teman antar organisasi dan yang lainnya. Berdasarkan hasil observasi singkat yang dilakukan peneliti sebelum melakukan pemilihan tempat serta pengambilan data, pada tanggal 1 – 5 Februari 2022 dengan mengikuti jalannya Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) diperoleh hasil observasi dimana ada beberapa siswa kurang mampu mengemukakan opininya saat ditanya oleh guru, merasa ragu-ragu ketika menjawab pertanyaan dari guru. Peneliti juga memperoleh data dari hasil wawancara singkat dengan guru BK (bimbingan konseling) dimana memang ada beberapa siswa yang kurang yakin terhadap kemampuannya, ada beberapa siswa yang terlihat pesimis, ada pula beberapa siswa yang kurang bertanggungjawab atas tindakan yang diperbuat. Hal tersebut berlawanan dengan indikator kepercayaan diri tinggi.

Siswa kelas X ini merupakan kategori remaja yang berada pada usia \pm 15-16 tahun di tingkatan pertama jenjang SMA/SMK/MA. Menurut Santrock (2011) remaja itu sendiri dapat diartikan sebagai suatu masa dimana seseorang mengalami pertumbuhan serta perkembangan dan melalui transisi baik secara fisik maupun juga secara psikis dari mulai masa kanak-kanak hingga masa dewasa awal. Rentang usia masa remaja berada di kisaran 10 tahun hingga 19 tahun, dimana masa remaja terbagi menjadi 3 bagian yakni usia remaja awal (10 tahun – 12 tahun), usia remaja pertengahan (13 tahun – 15 tahun), dan usia remaja akhir (16 tahun – 19 tahun) (Sarwono, 2006). Dimana pada usia tersebut mereka sedang melewati masa-masa perkembangan yang sangat signifikan dan sangat pesat, sehingga banyak permasalahan-permasalahan yang muncul salah satunya terkait kepercayaan diri. Siswa kelas X yang pada masa endemi ini sempat mengalami perubahan sistem pembelajaran dan tentunya transisi dari jenjang SMP/MTs ke jenjang SMA/SMK/MA.

Adanya perubahan sistem pembelajaran yang di alami para siswa sebelumnya membuat beberapa siswa mengalami gagap sosial setelah

sebelumnya interaksi sosial berkurang saat sistem pembelajaran jarak jauh (*daring/online*). Tentunya siswa perlu melakukan penyesuaian diri lagi di lingkungan sekolah yang baru, dalam hal ini adalah perlunya menyiapkan kondisi psikologis dalam menyikapi perubahan sistem pembelajaran. Dari hal tersebut muncul salah satu permasalahan psikologis terkait kepercayaan diri siswa yang disebabkan salah satunya karena ketidaksiapan siswa dalam menghadapi perubahan sistem pembelajaran di sekolah.

Selama sistem pembelajaran *daring (online)*, teknologi media sosial menjadi satu-satunya media yang menjadi jembatan dalam berinteraksi sosial setiap orang termasuk para siswa dan guru yang melaksanakan pembelajaran berbasis *daring*. Dalam suatu penelitian yang pernah dilaksanakan oleh Ulfa dan Mikdar (2020) menyatakan bahwa selama pembatasan interaksi sosial yang dilakukan selama masa pandemi berlangsung, interaksi sosial secara *online* mengalami peningkatan sebanyak 80,2% dimana 34,4% responden menyatakan bahwa mereka lebih dekat dengan keluarga melalui *online* dan 39,6% responden menyatakan bahwa mereka masih berinteraksi secara langsung dengan keluarga dan 16,7% dan sisanya responden menyatakan bahwa mereka tidak bertemu dengan keluarganya baik secara langsung tatap muka ataupun *online* dan pernyataan lainnya. Dilansir dari *website* detik.com tertera bahwa terdapat salah satu wali murid yang mengantarkan anaknya ke sekolah menyatakan bahwa ia sangat antusias mengantarkan anaknya kembali bersekolah tatap muka terbatas, sebagai bentuk dukungan ia sebagai wali murid memahami bahwa anaknya sudah berada di titik jenuh menjalani pembelajaran *online* selain itu ia memahami manfaat dari sekolah tatap muka dirasa lebih banyak karena kebutuhan sosial anak juga akan terpenuhi (Wulandari, 2021). Dari hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Sestiani dan Muhid (2021) menunjukkan adanya keselarasan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri anak dimana meningkatnya dukungan sosial yang didapatkan oleh anak

maka akan meningkat pula kepercayaan diri pada anak, dimana ketika anak merasa dikasihi dan dihargai maka ia mampu mengembangkan rasa percaya dirinya. Dalam penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Sari (2022) juga menunjukkan adanya hubungan signifikan yang positif antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri, hal ini berarti bahwa ketika dukungan sosial yang didapatkan semakin tinggi maka tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh para remaja putri di Madrasah Aliyah AlKhoirot Kabupaten Malang juga semakin tinggi. Data hasil penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Fitri (dalam Fitri et al., 2018) menunjukkan kepercayaan diri siswa remaja disekolah tingkat SMP yang berada dalam kategori sedang dimana dapat kita ketahui bahwa kepercayaan diri pada siswa remaja belum maksimal serta perlu adanya usaha dalam mengoptimalkan rasa percaya diri siswa remaja melalui beberapa faktor pendukung, salah satunya yakni dengan adanya dukungan sosial. Menurut penelitian Winata (2017) menunjukkan hasil dimana ketika dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan pertemanan yang tinggi selaras dengan rasa percaya diri remaja yang juga tinggi, maka disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Sesa (2016) menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial yang berdampak signifikan terhadap kepercayaan diri mahasiswa. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri pada remaja salah satunya dalam penelitian ini yakni hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada siswa yang sempat mengalami perubahan sistem pembelajaran daring saat berada di bangku SMP/MTs hingga kembali pada sistem normal yakni tatap muka di bangku SMA/SMK. Para siswa tentunya mengalami penurunan interaksi sosial selama masa pandemi ± 2 tahun yang menjadi salah satu sebab menurunnya kepercayaan diri siswa dalam bersosialisasi terutama di lingkungan sekolah jenjang baru yakni SMK. Dukungan sosial memiliki peran terkait hubungannya dengan kepercayaan diri

pada siswa. Dukungan sosial dapat bersumber dari mana saja, misalnya : dari orang tua dan dari teman sebaya, dari guru, dari suatu komunitas/organisasi, dan lain-lain. Siswa yang mendapatkan dukungan sosial dari sekitar akan merasa lebih aman dan tenang dalam melakukan berbagai aktivitas termasuk kegiatan belajar disekolah ataupun dirumah serta berinteraksi sosial dengan lingkungannya. Kami sebagai peneliti tentunya memiliki harapan bahwa kepercayaan diri siswa kelas X termasuk dalam indikator kategori kepercayaan diri yang tinggi dengan bukti berupa rincian data yang akan dikumpulkan saat penelitian dilaksanakan.

Dengan pemilihan responden yang merupakan siswa kelas X yang terbilang baru menduduki tingkatan pertama di sekolah menengah atas (SMA/SMK/MA) kami sebagai peneliti melihat fakta lapangan bahwa terdapat kemungkinan yang lebih besar terjadinya permasalahan terkait kepercayaan diri siswa kelas X jika dibandingkan siswa kelas XI atau XII dikarenakan : (1) siswa kelas X merupakan siswa yang sempat mengalami perubahan sistem pembelajaran dari *offline – online – offline* kembali, (2) siswa kelas X berada di tingkatan tahun pertama yang dimana dalam mengalami perubahan sistem pembelajaran tersebut juga mengalami transisi kenaikan tingkatan jenjang pendidikan dari SMP ke SMA/SMK. Sehingga dari kedua hal yang dialami siswa kelas X tersebut, perlu adaptasi berulang-ulang siswa dengan lingkungan sekolah yang baru, serta penyesuaian terhadap sistem pembelajaran yang berubah-ubah sesuai dengan aturan pemerintah. Dari hal ini peneliti berasumsi bahwa kemungkinan terjadinya permasalahan terkait kepercayaan diri pada siswa kelas X akan lebih banyak muncul dibandingkan dengan siswa kelas XI atau siswa kelas XII.

Dari pemaparan beberapa fenomena tersebut, kepercayaan diri siswa terkhusus pada tingkatan SMA/SMK yang termasuk dalam kategori usia remaja dapat meningkat maupun menurun yang disebabkan oleh faktor-faktor

tertentu salah satunya : dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan suatu bentuk pemberian bantuan dari pemberi kepada penerima baik berupa materi ataupun tindakan dimana penerima dapat merasakan kenyamanan, adanya perhatian, adanya penghargaan maupun adanya pertolongan pada kondisi dan situasi tertentu (Caplan dan Killilea, 1983). Siswa kelas X tentunya merupakan siswa baru (siswa yang baru saja memasuki tahun pertama) di sekolah SMA/SMK/MA, penerimaan siswa baru merupakan sebuah proses yang harus dilalui oleh para siswa sebelum akhirnya mereka lolos dan duduk dibangku tingkatan pertama di sekolah (Sarwindah, 2018).

Kepercayaan diri dipahami sebagai suatu perasaan yakin terhadap diri, sehingga tidak mudah dipengaruhi oleh apapun, sehingga seseorang dapat bertindak dengan senang hati sesuai dengan apa yang ia yakini (Ghufron dan Risnawita, 2010). Kepercayaan diri adalah suatu keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri tanpa bantuan dari siapapun, serta kesanggupan seseorang dalam mencapai target (Nisa dan Jannah, 2021). Kepercayaan diri merupakan suatu pemahaman siswa mengenai kompetensi dirinya dalam berbagai aspek keyakinan dan pemikirannya tentang segala hal dalam hidupnya (Yulianto dan Dian, 2020). Kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan tentang diri sendiri meliputi kemampuan serta penilaian terhadap diri sendiri dalam melakukan aktivitas atau pekerjaan tertentu (Adawiyah, 2020). Kepercayaan diri merupakan perasaan yang meyakini diri sendiri terkait dengan seluruh aspek dalam dirinya seperti kelebihan diri misalnya, kemampuan/kompetensi yang ada pada dirinya, maupun juga dengan menyadari serta menerima segala kelemahan-kelemahan yang ia miliki, sehingga seseorang tersebut dapat memahami dirinya sendiri tentang bagaimana harus menyikapi kekuatan dan kelemahan dirinya dalam mengekspresikan diri dalam kehidupannya (Sari dan Yendi, 2018). Maka dapat diambil kesimpulan bahwa arti kepercayaan diri ialah keyakinan seseorang

tentang kemampuan dirinya sendiri serta pemahaman diri akan kelebihan serta kekurangan diri yang menjadi dasar seseorang dalam mengekspresikan dirinya secara optimal.

Menurut Lauster (dalam Ghufon dan Risnawita, 2010) terdapat berbagai aspek dan juga faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Aspek-aspek kepercayaan diri diantaranya meliputi : (1) adanya keyakinan terkait kemampuan yang dimiliki oleh diri sendiri, (2) sikap yang optimis dalam mengerjakan sesuatu, (3) pandangan yang objektif ketika menilai sesuatu, serta (4) rasa tanggung jawab yang dimiliki (5) pemikiran yang rasional dan logis serta pandangan yang realistis.

Kepercayaan diri seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya menurut Lauster (dalam Ghufon dan Risnawita, 2010) yang terbagi menjadi 2 yakni : (1) faktor dari dalam (*internal*) meliputi : *Self-concept* (konsep diri), *Pride* (harga diri), *Physical condition* (kondisi fisik), *Gender* (jenis kelamin), *Age* (usia) (2) faktor eksternal meliputi : tingkatan pendidikan, profesi seseorang, lingkungan sekitar dan juga pengalaman pribadi. Faktor internal : (1) Konsep diri. Burns (1993) menyatakan bahwa konsep diri merupakan persepsi seseorang tentang dirinya sendiri secara menyeluruh. Menurut Chaplin (2000) konsep diri merupakan sebuah proses penafsiran, penilaian serta evaluasi terhadap diri sendiri. Maka konsep diri dapat dipahami sebagai pandangan individu terhadap dirinya sendiri. (2) Harga diri. Menurut Coopersmith (1967) harga diri merupakan proses penilaian diri berkaitan dengan penerimaan diri maupun penolakan diri, keyakinan diri tentang kompetensi diri dan juga keberhasilan atas prestasi yang dicapai diri sendiri. Santrock (2007) mengemukakan bahwa harga diri diartikan juga sebagai proses evaluasi diri sendiri baik dari sisi positif maupun sisi negative yang kemudian dikaitkan dengan penilaian dan pencapaian diri sendiri. Maka diperoleh kesimpulan bahwa harga diri merupakan upaya mengevaluasi diri

sendiri dimana hal ini berkaitan dengan nilai dan hasil dari diri kita dalam segala aspek dalam melakukan sesuatu. (3) Kondisi fisik. Menurut Supriyoko dan Mahardika (2018) kondisi fisik merupakan komponen penting dalam mencapai prestasi seorang atlet. Menurut Irawadi (2018) kondisi fisik adalah keadaan fisik seseorang yang terdiri dari beberapa faktor antara lain : kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan dan juga koordinasi. Maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan keadaan fisik seseorang yang dapat mempengaruhi performa seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas. (4) Jenis Kelamin. Hungu (2007) menyatakan bahwa jenis kelamin adalah sebuah penanda secara biologis yang menunjukkan perbedaan manusia sejak lahir dimana ada laki-laki dan perempuan. Maka dapat dipahami bahwa jenis kelamin adalah tanda yang membedakan laki-laki dan perempuan sejak manusia lahir. (5) Usia. Menurut Lasut (dalam Lasut et al., 2017) usia merupakan rentang umur manusia sejak lahir hingga berulang tahun disetiap tahunnya dimana semakin bertambahnya usia seseorang tiap tahunnya maka akan semakin meningkat juga kematangan serta kekuatan seseorang dalam berpikir maupun beraktivitas. Maka usia dapat dipahami sebagai rentang waktu sejak manusia lahir hingga berulang tahun sebagai bentuk pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Faktor eksternal : (1) Tingkatan pendidikan, tingkat pendidikan seseorang yang semakin tinggi artinya ia memiliki wawasan yang lebih luas sehingga lebih percaya diri dalam berpendapat, menyelesaikan persoalan dll. (2) Jenis pekerjaan, dengan jenis pekerjaan tertentu, terlebih pekerjaan yang rumit dan membutuhkan keahlian khusus tentunya seseorang merasa lebih percaya diri dibanding orang dengan jenis pekerjaan yang sederhana (3) Lingkungan sekitar dan pengalaman pribadi, dalam hal ini beberapa diantaranya yakni : dukungan sosial dari lingkungan di masyarakat, dalam keluarga, dan juga di sekolah. Ketika seseorang memperoleh dukungan sosial yang tinggi dari lingkungannya, yang dalam penelitian ini berada di lingkungan sekolah (dari guru, wali kelas, teman bangku, teman satu organisasi

dll) maka dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan dirinya. Sedangkan pengalaman pribadi merupakan perjalanan yang dialami selama masa tumbuh kembangnya mulai dari usia kanak-kanak sampai dewasa dimana terdapat pemenuhan kebutuhan maupun perhatian dari orang tua yang menjadikan anak tumbuh lebih percaya diri.

Terkait dengan beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kepercayaan diri diatas, dukungan sosial termasuk kedalam faktor **lingkungan sekitar**. Dukungan sosial merupakan kondisi seseorang dimana ia merasa nyaman, mendapatkan perhatian dan penghargaan serta bantuan dari seseorang maupun sekelompok orang, misalnya : keluarga, pasangan, teman, rekan kerja, maupun komunitas (Sarafino dan Smith, 2011). Dukungan sosial merupakan bentuk tanggapan dari orang lain atau bisa juga berupa informasi dari orang lain sebagai bentuk interaksi (Santrock, Jhon W., 2006). Dukungan merupakan suatu hubungan interpersonal antara seseorang dengan orang lain dengan adanya pemberian bantuan kepada seseorang dimana orang yang menerima bantuan tersebut merasa bahwa pemberi bantuan adalah sosok yang berarti untuknya (Tanjung dan Iswai, 2019). Dukungan sosial merupakan perilaku seseorang yang ditujukan pada orang lain dengan tekanan tertentu yang menimbulkan perubahan tekanan psikologis pada orang yang diberikan dukungan (Rif'ati, 2018). Dukungan sosial menurut Gottlieb (dalam Smet, 1994) adalah suatu bentuk bantuan berupa nasehat atau saran, pemberian informasi baik secara lisan maupun tindakan, adanya pertolongan yang diperoleh dari pemberi yang memiliki pengaruh secara emosional dan juga perilaku bagi penerima. Dukungan sosial menurut Pierce (dalam Kail & Cavanaugh, 2000) merupakan sumber emosional, informasional serta pedampingan yang diperoleh seseorang dari orang-orang sekitarnya dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya. Dukungan sosial merupakan sebuah bentuk bantuan dari orang lain seperti

sahabat, kerabat maupun orang-orang disekitar kita (Dimatteo, 1991). Maka didapatkan kesimpulan bahwa dukungan sosial ialah suatu bentuk dorongan yang diberikan oleh orang lain berupa motivasi maupun material sehingga yang mendapatkannya merasa terdukung.

Menurut Sarafino (dalam Sarafino dan Smith, 2011) aspek-aspek dukungan sosial terbagi menjadi 5 aspek yang meliputi : (1) Dukungan Emosional (*Emotional Support*). Dukungan emosional merupakan dukungan yang berbentuk ungkapan (baik berupa verbal atau non verbal) misalnya : rasa empati dan simpati, perhatian dan kepedulian, serta kasih sayang. (2) Dukungan Penghargaan (*Esteem Support*). Dukungan penghargaan merupakan dukungan yang berbentuk ungkapan penghargaan, contohnya : penghargaan yang diberikan oleh orang tua kepada anak dan penghargaan guru kepada siswa teladan. (3) Dukungan Instrumental (*Tangible or Intrumental Support*). Dukungan instrumental merupakan bentuk dukungan yang bersifat bantuan berupa materi seperti uang, bahan dan lain sebagainya. (4) Dukungan Informasi (*Information Support*). Dukungan informasi merupakan bentuk dukungan pemberian bantuan berupa informasi, seperti informasi mengenai sesuatu dan pemberian saran/nasehat dan lain sebagainya. (5) Dukungan Relasi (*Network Support*). Dukungan relasi merupakan dukungan yang berupa perluasan jaringan misalnya membangun hubungan pertemanan, membangun hubungan kerja dan lain-lain.

Faktor-faktor dukungan sosial menurut Sarafino (dalam Sarafino dan Smith, 2011) antara lain : (1) orang yang berpotensi menerima dukungan sosial dari orang lain, (2) orang yang berpotensi dalam memberikan dukungan pada orang lain, (3) intensitas kontak sosial seseorang dengan lingkungan sekitarnya.

Berdasar pada penjelasan diatas maka didapatkan dari penelitian ini yakni : “Apakah terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri siswa kelas X SMK Negeri 2 Wonogiri?”

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri siswa kelas X SMK Negeri 2 Wonogiri. Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua ranah yakni manfaat praktis dan manfaat teoritis. Manfaat praktis dalam penelitian ini yakni : (1) Bagi sekolah, menjadi dasar bagi psikolog sekolah dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui metode konseling (2) Bagi siswa, menjadi insight siswa dalam mengenali dirinya sendiri sehingga mampu mengoptimalkan kemampuan diri dalam bersosialisasi dan beradaptasi dengan lingkungan (3) Bagi peneliti, menjadi pengalaman baru bagi peneliti dalam proses penerapan keilmuan secara nyata di masyarakat. Sedangkan manfaat teoritis dalam penelitian ini yakni : menambah rujukan dalam mengembangkan keilmuan terkhusus di bidang ilmu Psikologi terkait dengan penelitian yang dilakukan.

Berikut adalah hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini : “terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri siswa kelas X SMK Negeri 2 Wonogiri”.