

SOLUSI TERHADAP PROBLEM PERCAYA DIRI (SELF CONFIDANCE)

Mufydatush Sholihah A

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Mahasiswi
Mufydatush88@gmail.com

Abstract

Individuals who have self-confidence feel confident in their abilities, so they can solve their problems because they know what is needed in their life, and have a positive attitude based on their beliefs and abilities. The individual is responsible for the decisions that have been made and looks at facts and reality objectively based on skills. But in reality, there are still individuals who do not have self-confidence in themselves or their abilities. Many individuals tend to feel hopeless and have no motivation to live this life. Many individuals have very low self-confidence

In this article, the authors collect data by identifying thoughts or findings contained in books, papers, journals or articles related to the topic. Discussions using descriptive methods to explain the main ideas related to the topic of discussion.

The results of this study include a person's self-confidence is influenced by two factors, namely internal factors and external factors. Internal factors that come in individuals that affect the individual in him such as self-concept, self-esteem, physical conditions, and life experiences. While external factors that come from outside such as education, work, and the environment as well as life experiences.

Keywords : Solutions, Problems, Confidence

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Maslow menyatakan bahwa percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan aktualitas diri. Dengan percaya diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurangnya percaya diri akan menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Dapat disimpulkan

bahwa percaya diri dapat diartikan bahwa suatu kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki dapat dimanfaatkan secara tepat.¹

Percaya diri (self confidence) adalah bagian terpenting yang harus dimiliki setiap individu di dalam hidupnya, terutama dimiliki oleh pelajar. Pada setiap kegiatan belajar, seorang pelajar yang memiliki rasa percaya diri maka ia akan mampu untuk menyelesaikan setiap tantangan yang dihadapi. Bahkan mampu untuk mendapatkan hasil yang baik dalam setiap usaha yang ia upayakan.

Individu yang memiliki rasa percaya diri merasa yakin akan kemampuan dirinya, sehingga bisa menyelesaikan masalahnya karena tahu apa yang dibutuhkan dalam hidupnya, serta mempunyai sikap positif yang didasari keyakinan dan kemampuannya. Individu tersebut bertanggung jawab akan keputusannya yang telah diambil serta menatap fakta dan realita secara obyektif yang didasari keterampilan.²

Namun kenyataannya, masih adanya individu yang tidak memiliki rasa percaya diri terhadap dirinya maupun kemampuan yang dimiliki. Banyak individu yang cenderung memiliki rasa putus asa dan tidak memiliki motivasi dalam menjalani kehidupan ini. Rasa percaya diri yang masih sangat rendah dimiliki oleh banyaknya individu, seperti merasa tidak mampu bergaul dengan teman sebaya maupun dengan lintas usia, takut untuk mengungkapkan pendapat, takut beragumen dalam setiap pertemuan diskusi maupun tidak berani mengekspresikan setiap kemauan yang ada pada dirinya.

¹ Kartono, Kartini. Psikologi Anak, (Jakarta: Alumni, 2000), hlm. 202.

²Rob Yeung, *Confidence*, (Jakarta: Daras Books, 2014), hlm. 19.

2. Review Literatur

Peneliti mencoba menelusuri literatur yang terkait dengan pembahasan problem masalah pada kepercayaan diri, maka ditemukan diantaranya:

Pertama, Penelitian yang dilakukan oleh Asrullah Syam dan Amri dengan judul “Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare)”. Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan untuk mengetahui dan mengkaji kepercayaan diri (self confidence), prestasi belajar dan pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis kadernisai IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare.³

Kedua, Penelitian yang dilakukan Aprilia Afifah, Dewi Hamidah, dan Irfan Burhani dengan judul “Studi Komparasi Tingkat Kepercayaan Diri (Self Confidence) Siswa Antara Kelas Homogen Dengan Kelas Heterogen Di Sekolah Menengah Atas”. Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan tingkat kepercayaan diri (self confidence) siswa kelas homogen, tingkat kepercayaan diri (self confidence) siswa kelas heterogen, dan untuk mengetahui ada perbedaan tingkat kepercayaan diri (self confidence) siswa antara kelas homogen dengan kelas heterogen.⁴

³ Asrullah Syam dan Amri, *Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare*, Jurnal Biotek, Vol. 5, No. 1, Juni 2017, hlm. 90.

⁴ Aprilia Afifah, Dewi Hamidah, dan Irfan Burhani, *Studi Komparasi Tingkat Kepercayaan Diri (Self Confidence) Siswa Antara Kelas Homogen Dengan Kelas Heterogen Di Sekolah Menengah Atas*, Jurnal IAIN Kediri, Vol. 3, No. 1, Juni 2019, hlm. 43.

Ketiga, Penelitian yang dilakukan oleh Emria Fitri, Nilma Zola, dan Ifdil dengan judul “Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi”. Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan kepercayaan diri pada Remaja di SMP Dewi Sartika.⁵

3. Teori

Kepercayaan diri dalam bahasa Inggris disebut juga self confidence. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, percaya diri merupakan percaya pada kemampuan, kekuatan, dan penilaian diri sendiri. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang. Hal tersebut dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu untuk mengaktualisasikan segala potensinya. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang urgen untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak maupun orang tua, secara individual maupun kelompok.⁶

Maslow menyatakan bahwa percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan aktualitas diri. Dengan percaya diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurangnya percaya diri akan menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk

⁵ Emria Fitri, Nilma Zola, dan Ifdil, *Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*, Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia, Vol. 4, No. 1, 2018. hlm. 1-5.

⁶ Ghufron, Nur, dan Risnawita, Rini. *Teori-Teori Psikologi*. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media. 2011). hlm. 33.

menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Dapat disimpulkan bahwa percaya diri dapat diartikan bahwa suatu kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki dapat dimanfaatkan secara tepat.⁷

Iswidharmanjaya dan Agung mengatakan dengan kepercayaan diri yang cukup, seseorang individu akan dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya dengan yakin dan mantap. Kepercayaan yang tinggi sangat berperan dalam memberikan sumbangan yang bermakna dalam proses kehidupan seseorang, karena apabila individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi, maka akan timbul motivasi pada diri individu untuk melakukan hal-hal dalam hidupnya. Dengan kepercayaan diri, individu dapat meningkatkan kreativitas dirinya, sikap dalam mengambil keputusan, nilai-nilai moral, sikap dan pandangan, harapan dan aspirasi. Menurut Mastuti dan Aswi, individu yang tidak percaya diri biasanya disebabkan karena individu tersebut tidak mendidik diri sendiri dan hanya menunggu orang melakukan sesuatu kepada dirinya. Semakin tinggi kepercayaan diri semakin tinggi pula apa yang ingin dicapai.

Agama Islam sangat mendorong umatnya untuk memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Manusia adalah makhluk ciptaan-Nya yang memiliki derajat paling tinggi karena kelebihan akal yang dimiliki, sehingga sepatutnyalah ia percaya dengan kemampuan yang dimilikinya, sebagaimana firman Allah SWT dalam Surat AL-Imron Ayat 139 yang artinya: Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah

⁷ Kartono, Kartini. Psikologi Anak, (Jakarta: Alumni, 2000), hlm. 202.

(pula) kamu bersedih hati padahal kamulah orang yang paling tinggi (derajatnya) jika kamu beriman.⁸

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat dipahami bahwa kepercayaan diri (self confidence) yaitu keyakinan akan kemampuan terhadap diri sendiri dalam menghadapi segala situasi dan kondisi begitupun juga dalam menyelesaikan segala persoalan dengan disertai tanggung jawab. Selain itu rasa percaya diri yang dimiliki pada seseorang akan membuat dirinya mampu mengekspresikan dirinya secara maksimal tanpa merasa takut dan minder.

a. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, tetapi terdapat proses tertentu di dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri, yang mana prosesnya tidak secara instan melainkan melalui proses panjang yang berlangsung sejak dini. Terbentuknya rasa percaya diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

1) Faktor Internal, meliputi:

- a) Konsep diri. Terbentuknya rasa kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dari suatu pergaulan kelompok. Pergaulan kelompok memberikan dampak yang positif juga dampak negatif.
- b) Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai dirinya secara rasional bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain.

⁸ Syaiful Amri, *Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu*, Jurnal Pendidikan Matematika Rafflesia, Vol. 3, No. 2, Desember 2018, hlm. 159-160.

- c) Kondisi fisik. Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Fisik yang sehat dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan kepercayaan diri yang kuat. Sedangkan fisik yang kurang baik menyebabkan peserta didik lemah dalam mengembangkan kepercayaan diri.
 - d) Pengalaman hidup. Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan karena dari pengalaman yang mengecewakan.⁹
- 2) Faktor Eksternal
- a) Pendidikan. Tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi tiap masing-masing individu. Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah akan lebih merasa lebih rendah dibandingkan dengan yang lebih memiliki tingkat pendidikannya. Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi lebih merasa percaya diri terhadap dirinya dan merasa mampu mandiri terhadap dirinya.
 - b) Pekerjaan. Seseorang individu yang memiliki pekerjaan dan melaksanakannya dengan baik akan memiliki rasa percaya diri atas dirinya. Selain dapat mengembangkan dirinya, seseorang yang memiliki pekerjaan akan lebih mampu menjadi individu yang kreatif, mandiri dan disertai rasa bangga terhadap dirinya.
 - c) Lingkungan dan Pengalaman hidup. Pengaruh lingkungan akan sangat mempengaruhi kepribadian individu, seseorang yang terbiasa dengan lingkungan yang positif yang selalu

⁹ Meri Andayani dan Zubaidah Amir, *Membangun Self-Confidence Siswa melalui Pembelajaran Matematika*, Jurnal Matematika, Vol. 2, No. 2, 2018, hlm. 147-153.

mendukung dengan kebaikan akan menumbuhkan seseorang tersebut memiliki karakter pribadi yang baik dan tentunya percaya diri terhadap dirinya. Selain lingkungan, pengalaman akan selalu menjadi guru terbaik terhadap masing-masing individu. Semakin banyak pengalaman yang dialami seseorang akan menumbuhkan seseorang tersebut menjadi pribadi yang memiliki mental yang kuat, yang percaya akan dirinya dan tentunya lebih siap terhadap dirinya dalam segala kondisi dan situasi.¹⁰

Sehingga dapat difahami bahwasannya kepercayaan diri yang dimiliki individu tidak terjadi begitu saja. Adanya proses yang dapat membentuk sebuah rasa percaya diri itu sendiri. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhinya.

b. Proses Pembentukan Kepercayaan Diri

Menurut Hakim, percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang terdapat proses tertentu di dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri. Terbentuknya rasa percaya diri yang kuat pada seseorang terjadi melalui empat proses, yaitu:

- 1) Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- 2) Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimiliki melahirkan keyakinan kuat untuk berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihan.
- 3) Pemahaman dan reaksi-reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimiliki agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.

¹⁰ Sokolova, Irina V, dkk. *Kepribadian Anak, Sehatkan Kepribadian Anak Anda?*, (Yogyakarta: Kata Hati, 2008), hlm. 34.

- 4) Pengalaman dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan pada dirinya.¹¹

Dalam proses pembentukan kepercayaan diri tidak langsung terbentuk begitu saja. Terdapat proses dalam pembentukan rasa percaya diri pada setiap individu. Terbentuknya rasa percaya diri berkembang sesuai dengan proses perkembangannya untuk melalui berbagai aspek dalam kehidupan dengan menggunakan segala kemampuan yang ada pada dirinya.

c. Kepercayaan Diri Dalam Islam

Nabi Muhammad SAW telah diutus Allah SWT ke dunia ini adalah untuk menyampaikan, mengajarkan tentang amar ma'ruf nahi munkar serta menjadikan suri tauladan bagi sekalian umat manusia. Al-Quran adalah salah satu media dakwah dan mukjizat Rasulullah SAW yang kekal, tidak akan bertambah ataupun berkurang dengan kemajuan ilmu pengetahuan.

Al-Quran diturunkan untuk membimbing serta memberi petunjuk yang benar kepada manusia dalam segala aspek kehidupan. Baik psikis, fisik, individual dan sosial. Di dalam Al-Quran terdapat ayat-ayat yang membicarakan tentang perintah Allah SWT agar manusia selalu percaya diri dalam menjalani kehidupannya. Salah satu ayat yang terdapat dalam Al-Quran yaitu:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: *“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.*
(Q.S Ali Imran:139)

¹¹ Hakim T. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Purwa Swara, 2002), hlm. 6.

Dari kesimpulan ayat di atas bahwasannya seorang mukmin yang beriman seyogyanya menjauhkan dirinya dari segala perbuatan dengan sikap yang lemah (ragu-ragu), putus asa, karena sesungguhnya kita (manusia) merupakan ciptaan Allah SWT yang sempurna. Selain itu, sebagai mukmin yang memiliki sikap percaya diri karena dirinya telah seutuhnya beriman kepada Allah SWT.¹²

B. METODOLOGI

1. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (library research), yaitu: penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan literatur (kepustakaan), baik berupa buku, catatan, maupun laporan hasil penelitian dari penelitian terdahulu.¹³

2. Data dan Sumber Data

Dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian.¹⁴

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, penulis mengidentifikasi pemikiran atau temuan yang terdapat dalam buku, makalah, jurnal, artikel yang berkaitan dengan subjek yang akan diteliti.

4. Analisis Data

Metode deskriptif merupakan langkah-langkah yang dilakukan dalam rangka representasi objektif tentang realitas yang terdapat di dalam masalah yang diteliti.¹⁵ Atau, dapat juga dimaknai sebagai cara

¹² Sayyid, mutjaba, *Psikologi Islam*, (Jakarta: Pustaka Hidayah, 1993), hlm.33

¹³ M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002).

¹⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2015).

¹⁵ *Ibid.*, *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*

untuk menggambarkan semua hal yang terkait dengan subjek dengan cara ini untuk melacak dan mensistematisasikan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Rasa tidak percaya diri dialami oleh banyak individu, karena untuk memperoleh kepercayaan diri dibutuhkan banyak faktor. Menurut Meri Andayani dan Zubaidah Amir, Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu:

1. Faktor Internal yang meliputi:

a. Konsep diri

Adanya konsep diri yang terbentuk pada individu ini terbentuk dari pengaruh kelompok yang membuat individu mendapatkan pengaruh positif ataupun negatif. Sesuai di kelompok mana individu ini berada. Sehingga agar individu menemukan konsep yang ada pada dirinya dengan baik maka seyogyanya tiap individu harus lebih selektif dalam memilih akan berada dimana kelompok yang membersamainya.

b. Harga diri

Setiap individu seharusnya memiliki harga diri yang tinggi terhadap dirinya sendiri. Individu yang merasa tidak memiliki rasa percaya diri akan merasakan banyaknya keraguan terhadap dirinya. Sehingga mengapa rasa percaya diri ini wajib dimiliki setiap individu, karena dengan rasa percaya diri yang tinggi terhadap dirinya semakin seseorang memiliki penghargaan yang tinggi terhadap dirinya. Seperti seorang muslimah yang memiliki keimanan yang tinggi kepada Allah SWT Ia selalu menjaga auratnya agar tidak terlihat. Maka Ia akan selalu menjaga auratnya dimanapun berada.

c. Kondisi fisik

Agar kita memiliki rasa percaya diri terhadap kondisi fisik yang kita miliki, dimulai dengan cara kita mencintai dan bersyukur terhadap kondisi fisik yang kita miliki. Selain itu bisa dimulai dengan menerima bentuk fisik yang dimiliki, merawat diri karena dengan merawat diri adalah contoh kita bersyukur kepada Allah SWT. Setelah merawat diri dapat dilanjutkan dengan merawat mental kita, dan menjaga tubuh kita tetap sehat. Sehingga tidak ada alasan lagi untuk kita tidak mencintai kondisi fisik diri kita maupun diri kita sendiri.

d. Pengalaman hidup

Banyaknya individu yang kita temui di sekitar kita terkadang tidak mampu mengungkapkan pendapat yang Ia miliki. Bahkan Ia tidak mampu mengendalikan keinginan dirinya. Tidak mengerti bagaimana harus bersikap. Memiliki rasa kurang percaya diri yang tinggi yang menyebabkan Ia tidak dapat berkembang dengan baik terhadap dirinya sendirinya maupun dengan lingkungannya. Akan tetapi adanya individu yang memiliki rasa percaya ketika dirinya mengalami berbagai hal yang mengecewakan dirinya sehingga Ia mampu mengubah dirinya menjadi lebih berani dalam melalu tantangan dan memiliki rasa percaya diri yang terbentuk dari pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan.

Sehingga dengan adanya pengalaman yang tidak menyenangkan, individu dapat mempelajarinya untuk mengubah dirinya lebih baik lagi dan menciptakan kekuatan yang ada pada dirinya dan terbentuklah rasa percaya diri terhadap kekuatan yang ada di dalam diri tiap individu.

2. Faktor Eksternal

a. Pendidikan

Banyak kita temui di sekitar kita, seseorang yang memiliki pendidikan yang rendah akan cenderung merasa malu dan merasa tak mampu mengemukakan pendapatnya. Takut terhadap apa yang Ia sampaikan akan dianggap rendah oleh orang-orang yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi dibandingkan terhadap dirinya. Sehingga seseorang yang memiliki pendidikan rendah lebih merasa malu dan tidak adanya rasa percaya diri.

Agar tidak merasa terkucilkan dan tidak memiliki rasa percaya diri. Dimulai dari memberanikan dirinya membuka pikirannya lebih luas lagi untuk bertanya terhadap seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan yang lebih. Memulai dengan melawan rasa malu untuk bisa bergabung ketika adanya diskusi-diskusi terhadap kelompok. Mulai membangun kepercayaan diri untuk mengemukakan pendapat. Karena ketika salah, dapat bersama-sama untuk memperbaikinya. Yang lebih paham akan membimbing bagi sekitarnya yang masih belum memahami.

b. Pekerjaan

Individu yang tidak memiliki pekerjaan, sering mengeluh terhadap kemampuan dirinya. Bahkan tak jarang banyak yang mengalami rasa putus asa terhadap dirinya. Tidak percaya diri untuk bertemu dengan teman yang telah memiliki pekerjaan. Cenderung menutup dirinya agar tidak dikucilkan oleh teman-teman yang memiliki pekerjaan yang tetap.

c. Lingkungan dan Pengalaman hidup

Seseorang yang memiliki lingkungan yang baik maka akan terbentuknya karakter pribadi dalam dirinya yang positif. Namun sebaliknya seseorang yang berada di lingkungan yang tidak baik, maka Ia akan tumbuh menjadi pribadi yang banyak

memiliki hal-hal yang negatif. Selain itu individu yang memiliki pengalaman hidup yang banyak maka dirinya akan lebih mampu mandiri dan percaya diri terhadap dirinya.

Agar kita selalu memiliki rasa percaya diri, maka dimulai dengan menemukan lingkungan yang positif yang selalu mengajak kita kepada kebaikan-kebaikan. Mengingat dalam hal kebaikan dan mencegah kepada yang munkar. Seperti yang telah tertera dalam Qs. Ali Imran ayat 104 yang berisikan untuk selalu amar ma'ruf nahi munkar. Yaitu mengajak kepada kebaikan dan mencegah kepada kemunkaran. Agar pribadi yang ada pada diri kita selalu menjadi pribadi yang positif.

D. KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang datang dalam diri individu yang mempengaruhi individu dalam dirinya seperti konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup. Sedangkan faktor eksternal yang datangnya dari luar seperti pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan maupun pengalaman hidup.

Agar terciptanya rasa percaya diri yang ada pada diri individu. Maka individu dapat mulai melakukan hal-hal berikut ini, yaitu:

1. Menemukan konsep yang ada pada dirinya dengan baik maka seyogyanya tiap individu harus lebih selektif dalam memilih akan berada dimana kelompok yang mempersamainya.
2. Mencintai dan bersyukur terhadap kondisi fisik yang kita miliki. Selain itu bisa dimulai dengan menerima bentuk fisik yang dimiliki, merawat diri karena dengan merawat diri adalah contoh kita bersyukur kepada Allah SWT. Setelah merawat diri dapat dilanjutkan dengan merawat

mental kita, dan menjaga tubuh kita tetap sehat. Sehingga tidak ada alasan lagi untuk kita tidak mencintai kondisi fisik diri kita maupun diri kita sendiri.

3. Mempelajari pengalaman yang pahit untuk mengubah dirinya lebih baik lagi dan menciptakan kekuatan yang ada pada dirinya dan terbentuklah rasa percaya diri terhadap kekuatan yang ada di dalam diri tiap individu.
4. Agar tidak merasa terkucilkan dan tidak memiliki rasa percaya diri. Dimulai dari memberanikan dirinya membuka pikirannya lebih luas lagi untuk bertanya terhadap seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan yang lebih. Memulai dengan melawan rasa malu untuk bisa bergabung ketika adanya diskusi-diskusi terhadap kelompok. Mulai membangun kepercayaan diri untuk mengemukakan pendapat. Karena ketika salah, dapat bersama-sama untuk memperbaikinya. Yang lebih paham akan membimbing bagi sekitarnya yang masih belum memahami.
5. Agar kita selalu memiliki rasa percaya diri, maka dimulai dengan menemukan lingkungan yang positif yang selalu mengajak kita kepada kebaikan-kebaikan. Mengingat dalam hal kebaikan dan mencegah kepada yang munkar. Seperti yang telah tertera dalam Qs. Ali Imran ayat 104 yang berisikan untuk selalu amar ma'ruf nahi munkar. Yaitu mengajak kepada kebaikan dan mencegah kepada kemunkaran. Agar pribadi yang ada pada diri kita selalu menjadi pribadi yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia Afifah, Dewi Hamidah, dan Irfan Burhani, *Studi Komparasi Tingkat Kepercayaan Diri (Self Confidence) Siswa Antara Kelas Homogen Dengan Kelas Heterogen Di Sekolah Menengah Atas*, Jurnal IAIN Kediri, Vol. 3, No. 1, Juni 2019.
- Asrullah Syam dan Amri, *Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu*

- Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare, Jurnal Biotek, Vol. 5, No. 1, Juni 2017.*
- Emria Fitri, Nilma Zola, dan Ifdil, *Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*, Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia, Vol. 4, No. 1, 2018.
- Ghufroon, Nur , dan Risnawita, Rini, *Teori-Teori Psikolog*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media. 2011.
- Hakim T. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta: Purwa Swara, 2002.
- Hasan , M, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002.
- Kartono, Kartini. *Psikologi Anak*, Jakarta: Alumni, 2000.
- Rob Yeung, *Confidence*, Jakarta: Daras Books, 2014.
- Sokolova, Irina V, dkk. *Kepribadian Anak, Sehatkan Kepribadian Anak Anda?*, Yogyakarta: Kata Hati, 2008.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2015.
- Syaipul, Amri, *Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu*, Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia, Vol. 3, No. 2, Desember 2018.
- Zubaidah Amir, Meri Andayani, *Membangun Self-Confidence Siswa melalui Pembelajaran Matematika*, Jurnal Matematika, Vol. 2, No. 2, 2018.