



## SOSIALISASI MENGENAI KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA SMAN 2 KARANGANYAR

Qanita Alifatul Azzahra<sup>1</sup>, Sri Ernawati<sup>2</sup>, Dhian Riskiana<sup>3</sup>, Hastuti Rifayani<sup>4</sup>,  
Sisca Efnita<sup>5</sup>

Prodi Psikologi Fakultas Sosial Humaniora Dan Seni Universitas Sahid Surakarta <sup>1,2,3,4,5</sup>  
Jl. Adi Sucipto No. 154 Jajar Surakarta

Email : [qanitazahra20@gmail.com](mailto:qanitazahra20@gmail.com), [sri.ernawati@usahidsolo.ac.id](mailto:sri.ernawati@usahidsolo.ac.id), [dhianrp@gmail.com](mailto:dhianrp@gmail.com),  
[hastutirf.123@gmail.com](mailto:hastutirf.123@gmail.com), [ummuzafa@gmail.com](mailto:ummuzafa@gmail.com)

**Abstrak** : Masa remaja merupakan salah satu masa yang dilewati dalam setiap perkembangan individu. Salah satunya pada remaja SMA, Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) telah memasuki masa remaja yang memiliki rentang usia antara 15-18 tahun. Sikap kepercayaan diri dalam diri remaja merupakan perwujudan dari puasnya diri remaja terhadap kualitas kemampuan dirinya yang nyata. Metode dalam pengabdian ini adalah ceramah dan diskusi. Informan atau subjek dalam pengabdian ini adalah siswa- siswi SMAN 2 Karanganyar kelas 11 IPS 1. Hasil dari pengabdian ini adalah memberikan motivasi dan dukungan kepada remaja untuk meningkatkan kepercayaan diri. Kesimpulan dari pengabdian yang dilakukan oleh narasumber dapat dijelaskan bahwa remaja sudah memiliki sikap kepercayaan diri yang tinggi meskipun ada beberapa yang masih belum yakin terhadap dirinya sendiri.

**Kata Kunci** : Kepercayaan diri, Remaja

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu masa yang dilewati dalam setiap perkembangan individu. Salah satunya pada remaja SMA, Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) telah memasuki masa remaja yang memiliki rentang usia antara 15-18 tahun. Masa perkembangan remaja adalah periode dalam perkembangan individu yang merupakan masa mencapai kematangan mental, emosional, sosial, fisik dan pola peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Hurlock, 1991; Malahayati 2010), sehingga menimbulkan karakteristik (Zola, N., Ilyas, A., & Yusri, Y., 2017) yang berbeda antara satu remaja dengan remaja lain. Perubahan yang terjadi pada masa remaja seperti pertumbuhan secara cepat baik fisik, psikis (stress, anxiety, depresi) (Taufik, T., & Ifdil, I., 2013; Barseli, M., & Ifdil, I., 2017; Zola, N., Fadli, R. P., & Ifdil, I., 2018; Sandra, R., & Ifdil, I., 2015; Wardi, R., & Ifdil, I., 2016; Annisa, D. F., & Ifdil, I., 2016). dan sosial menimbulkan banyak persoalan dan tantangan. Salah satu permasalahan yang banyak dirasakan dan dialami oleh remaja pada dasarnya disebabkan oleh kurang percaya diri (Rizkiyah, 2005).

Pada tanggal 14 April 2023, penulis melakukan pengambilan data terkait dengan kepercayaan diri yang mana data tersebut diperoleh dengan adanya penjelasan materi dari penulis

*Received Januari 3, 2023; Revised Februari 4, 2023; Accepted Maret 29, 2023*

\* Qanita Alifatul Azzahra, [qanitazahra20@gmail.com](mailto:qanitazahra20@gmail.com)

mengenai kepercayaan diri dan subjek mendengarkannya. Isi materi yang dijelaskan oleh penulis meliputi pengertian mengenai Kepercayaan diri, Aspek-aspek Kepercayaan diri, ciri-ciri Kepercayaan diri, serta tips meningkatkan Kepercayaan diri. Menurut Hakim (dalam Polpoke, 2004) Kepercayaan Diri merupakan Suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan dengan keyakinan tersebut merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

Adapun beberapa aspek dari kepercayaan diri yakni, (1) keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya; (2) optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan; (3) obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi; (4) bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya; dan (5) rasional yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Selanjutnya, Menurut Mardatillah (2010), seseorang yang memiliki kepercayaan diri tentunya memiliki ciri-ciri, yakni (1) mengenal dengan baik kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya lalu mengembangkan potensi yang dimilikinya; (2) membuat standar atas pencapaian tujuan hidupnya lalu memberikan penghargaan jika berhasil dan bekerja lagi jika tidak tercapai; (3) tidak menyalahkan orang lain atas kekalahan atau ketidakberhasilannya namun lebih banyak introspeksi diri sendiri; (4) mampu mengatasi perasaan tertekan, kecewa, dan rasa ketidakmampuan yang menghinggapinya; (5) mampu mengatasi rasa kecemasan dalam dirinya; (6) tenang dalam menjalankan dan menghadapi segala sesuatunya; (7) berpikir positif; dan (8) maju terus tanpa harus menoleh ke belakang.

Sikap kepercayaan diri dalam diri remaja merupakan perwujudan dari puasnya diri remaja terhadap kualitas kemampuan dirinya yang nyata. Disisi lain, jika ada remaja yang kurang percaya diri akan menunjukka perilaku yang seperti tidak bisa berbuat banyak, ragu dalam mengerjakan suatu hal atau tugas, tidak berani berbicara saat tidak ada dukungan pada dirinya, menarik dan menutup diri dari lingkungan sekitar, sedikit terlibat dengan kegiatan kelompok, dan masih banyak lagi.

Oleh karena itu penulis memberikan beberapa tips untuk meningkatkan kepercayaan diri seperti Bangun pola pikir positif, Kenali kekurangan dan kelebihan, Fokus pada Langkah atau perubahan kecil, Lakukan hal yang disukai, Berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain, Bergaul dengan orang-orang yang positif, Menerapkan pola hidup sehat, dan Bergabung dalam kegiatan sosial. Beberapa penjelasan di atas merupakan isi materi yang disampaikan oleh penulis yang mana setelah memberikan materi penulis melakukan diskusi dengan para subjek, baik dengan memberikan pertanyaan mengenai materi, subjek yang memberikan tanggapannya, ataupun responden yang mengajukan pertanyaan.

Mengingat betapa pentingnya rasa percaya diri ini, maka setiap tempat dan suasana perlu dibangun secara optimal dan positif. Bagi orang tua dan pendidik diharapkan wajib membantu perkembangan rasa percaya diri pada remaja dan sama-sama saling menyadari bahwa dengan

dimilikinya rasa percaya diri yang positif pada diri remaja akan membawa keuntungan di berbagai pihak.



Gambar 1. Pemaparan Materi



Gambar 2. Bersama Audiens

## METODE

Metode dalam pengabdian ini dibagi menjadi beberapa tahap yaitu

1. Tahap pengenalan yang dilalui dengan proses fun game terhadap peserta yang dilakukan oleh pemateri.
2. Tahap yang kedua adalah tahap penyampaian inti dari tema pengabdian yaitu Kepercayaan diri yang mana dalam inti ini terdapat isi yang meliputi pengertian mengenai Kepercayaan diri, Aspek-aspek Kepercayaan diri, ciri-ciri Kepercayaan diri, serta tips meningkatkan Kepercayaan diri.
3. Tahap yang ketiga adalah tahap diskusi yang mana dalam tahap ini terdapat diskusi antara narasumber dan audiens dalam membahas tema inti Kepercayaan diri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengabdian yang dilakukan oleh narasumber melalui pemaparan materi dan diskusi yang dilakukan dapat ditemukan bahwa remaja dalam hal ini adalah siswa SMA tidak sepenuhnya memiliki kepercayaan yang tinggi dalam dirinya, namun ada beberapa siswa yang sudah puas terhadap dirinya. Adanya perlakuan membanding-bandingkan remaja satu dengan lainnya entah dari keluarga ataupun pendidik membuat siswa SMA ini ada yang tidak sepenuhnya mengetahui tentang potensi dirinya.

Menurut WHO (Sarwono, 2011), remaja adalah suatu masa di mana, (1) individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual (kriteria biologis); (2) individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa (kriteria psikologis); dan (3) terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri (kriteria sosial- ekonomi).

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 (Ghufron dan Risnawati, 2010). Kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuannya dan sejauh mana penilaian individu terhadap dirinya bahwa dirinya memiliki kepantasan untuk berhasil (Neill, 2005). Kepercayaan diri siswa mempunyai peran yang sangat signifikan dalam kegiatan belajar. Remaja yang tidak memiliki kepercayaan diri, mereka cenderung berpandangan negatif, dan beranggapan apa pun rintangan yang mereka lalui tidak ada terdapat jalan keluar. Mereka juga berpandangan bahwa kemampuan mereka terbatas dan tidak mungkin dapat mencapai keberhasilan. Individu yang memiliki kepercayaan diri rendah, cenderung bersikap pesimis dalam menjalani sesuatu. Mereka cenderung menyerah sebelum bertindak (Ghufron & Risnawati 2014). Sedangkan, remaja yang sikap kepercayaan dirinya tinggi akan menganggap bahwa setiap hal, tugas, atau permasalahan yang ada pasti memiliki jalan keluar untuk menyelesaikannya, dan juga remaja tersebut pasti akan mengeluarkan potensi dirinya sehingga orang lain ataupun orang disekitarnya mengetahui potensi yang dimilikinya. Memiliki

kepercayaan yang tinggi akan mempengaruhi potensi lainnya di dalam diri remaja, sehingga orang-orang disekitarnya dapat memberikan motivasi dan dukungan yang dapat memacu diri remaja.

## KESIMPULAN

Dari pengabdian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa subjek yaitu siswa SMA tersebut sudah memiliki sikap kepercayaan diri yang tinggi meskipun ada beberapa yang masih belum yakin terhadap dirinya sendiri. Beberapa siswa sudah memikirkan Langkah lanjutan yang akan diambilnya dan keinginan untuk meningkatkan kepercayaan diri untuk melihat potensi dirinya.

**Kelebihan** dari pengabdian ini adalah pengabdian ini dilakukan saat jam pembelajaran BK sehingga lebih memudahkan penulis dalam menyampaikan materi.

**Kekurangan** dalam pengabdian ini adalah ada beberapa siswa yang tidak terlalu memperhatikan saat penyampaian materi.

## SARAN

Dalam saran ini penulis memberikan masukan bahwa sikap kepercayaan diri ini berpengaruh terhadap potensi diri, kemajuan diri, dan kelayakan dirinya di masa depan. Diharapkan dengan pengabdian yang telah dilakukan remaja dapat meningkatkan kepercayaan dirinya.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini seperti Bapak Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan, Guru BK, Karyawan TU, dan siswa-siswa kelas 11 IPS 1 di SMAN 2 Karanganyar yang sudah meluangkan waktunya untuk kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Alodokter.com. 27 Januari 2021. Begini Cara Meningkatkan Percaya Diri. Diakses pada 13 April 2023, dari <https://www.alodokter.com/cara-meningkatkan-rasa-percaya-diri-untuk-mendukung-kesehatan-mental>.

Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*. 3(2),78-85.

Fitri, E., Nilma Z., dan Ifdil I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang

- Mempengaruhi. JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia). 4(1),1-5.
- Purworahayu, D. dan Diana R. (2018). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kematangan Karir pada Siswa SMA Negeri 1 Kemangkong di Kabupaten Purbalingga. Jurnal Empati. 7(2), 321- 327.
- Riyanti, C. dan Rudi S. D. (2020). Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Remaja dengan Metode Cognitive Restructuring. Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM). 1(1),111-119.
- Pratiwi, I. D. dan Hermien L. (2016). Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri "X". Jurnal Psikologi Teori dan Terapan. 7(1),43-49.