



Pentingnya *Self Acceptance* Dengan Sikap Percaya Diri Siswa Di MAN 1 Kota Kediri Dimasa Pandemi Covid 19

Reta Verira Darmaningtyas, Sri Panca Setyawati, Vivi Ratnawati
Universitas Nusantara PGRI Kediri
Retaverira11@gmail.com, pancasetyawati164@gamil.com,
viviratnawati1@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-acceptance and self-confidence in adolescents. This research was conducted at MAN 1 Kota Kediri and several subjects were personally recorded. This research is quantitative with data collection tools in the form of counselors of self-acceptance and self-confidence in adolescents. The usefulness of this research is to increase student self-confidence which is felt to be very low now, especially in grade 10 at MAN 1 KOTA Kediri school.

Keywords: self acceptance, self confident

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan sikap percaya diri pada remaja. Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Kota Kediri dan beberapa subyek yang didata secara pribadi. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan alat pengumpul data berupa konselor penerimaan diri dan rasa percaya diri pada remaja. Kegunaan dari penelitian ini yaitu untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa yang dirasa sekarang sangat menurun khususnya pada kelas 10 di sekolah MAN 1 KOTA Kediri.

Kata Kunci: penerimaan diri, percaya diri

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan aspek terpenting yang harus dimiliki oleh seseorang. Kepercayaan diri menjadi tolak ukur dalam segala hal yang memengaruhi masa depan, karakter atau tindakan seseorang dapat dilihat dengan seberapa tinggi tingkat kepercayaan diri yang sehat. Kepercayaan diri sehat adalah yang tidak berlebihan dan tetap sesuai porsi atau stabil. Remaja yang tangguh yang memiliki kepercayaan diri tentu akan memiliki kemajuan cara berfikir yaitu dengan melakukan evaluasi dan perbaikan terhadap berbagai kondisi penurunan yang terjadi.

Perlu diketahui bahwa jika kita ingin mendapatkan rasa kepercayaan diri yang baik dan sesuai dengan harapan, maka kita perlu menumbuhkan sikap keyakinan dan yakin terhadap kemampuan pada diri sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya



(Hakim, 2002). Dalam fenomena yang ada, tidak semua remaja memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi karena ketidakmampuan dalam menghadapi berbagai masalah. Ketidakmampuan tersebut terjadi karena kurang optimalnya potensi dalam menyelesaikan suatu masalah. Namun ada beberapa cara agar seseorang bisa lebih meningkatkan kepercayaan dirinya salah satunya dengan memahami karakter yang ada dalam diri, dengan melakukan hal dasar tersebut akan mempermudah seseorang untuk mengeksplor dirinya kepada orang lain.

Pada masa sekolah khususnya di MAN banyak siswa yang tidak mampu mengoptimalkan kemampuan potensi dalam dirinya sehingga tingkat kepercayaan diri pada masa remaja menjadi menurun. Hal ini disebabkan berbagai faktor yaitu ketidakstabilan emosi karena masa remaja, rasa *insecurity* (percaya diri) yang berlebihan, tidak mampu menemukan kelebihan dalam dirinya. Pada kasus tersebut tidak jarang siswa yang meminta bantuan guru BK untuk membantu mengatasi permasalahan. Karena itulah siswa harus menumbuhkan *self acceptance* atau penerimaan diri dalam dirinya sehingga jika siswa sudah mampu menerima dirinya sendiri akan mudah baginya untuk memiliki sikap percaya diri sehat. Penerimaan diri (*self acceptance*) menjadi poin utama siswa dalam meningkatkan rasa percaya dirinya.

Penerimaan diri merupakan keputusan yang penting yang dibuat individu ketika mengambil suatu tanggung jawab dan menyadari bahwa individu tersebut hidup dalam kontrol dari keputusan yang di bangun sendiri (Carson & Langer, 2006). Penerimaan diri menjadi dasar untuk dapat mencintai dan memahami diri sendiri, perlu diketahui memahami diri sendiri adalah hal yang sulit daripada memahami orang lain. Seseorang yang memiliki penerimaan diri (*self acceptance*) yang baik akan membentuk kepribadian yang baik dan sehat seperti mampu mengendalikan emosi, memiliki rasa percaya diri yang tinggi, mengetahui kelebihan dan kekurangan diri dengan baik, sebaliknya jika seseorang memiliki penerimaan diri yang rendah maka akan membentuk kepribadian yang buruk dan tidak sehat sehingga akan mengakibatkan pembentukan karakter buruk. Dari beberapa penjelasan di atas di dapatkan kesimpulan bahwa percaya diri sangatlah besar pengaruhnya untuk membangun rasa penerimaan diri dalam diri seseorang. Apalagi dimasa



sekarang, masa yang baru saja mengalami dampak yang begitu besar dari pandemi covid 19.

Pandemi covid 19 menjadi pecutan yang sangat kuat di dalam dunia pendidikan. Adanya wabah pandemi covid 19 menyebabkan pemerintahan membuat beberapa kebijakan untuk menghentikan penyebaran wabah ini, khususnya di dunia pendidikan dengan menerapkan model pembelajaran online. Dengan adanya kebijakan seperti itu mau tidak mau sekolah harus menerapkan dan membiasakan gaya pembelajaran baru yang awalnya pembelajaran dilakukan dengan *offline* menjadi dilakukan dengan *online*. Situasi yang menuntut para Guru dan siswa untuk belajar secara *online* ini tentunya tidak berjalan mulus dan banyak memberikan dampak. Seperti yang diketahui, bahwa siswa tidak mempunyai kemampuan yang setara satu dengan yang lainnya, sehingga karena dampak tersebut menyebabkan timbulnya berbagai dampak psikologis bagi siswa (Nurkholis, 2020).

Dampak psikologis yang timbul dalam diri siswa disebabkan dari tidak semua Guru paham dan bisa untuk menggunakan fasilitas daring sebagai media pembelajaran dan hasilnya banyak siswa yang mulai merasa tertekan dengan banyaknya tugas yang diberikan Guru yang tidak memperhatikan lagi ranah kognitif, efektif dan psikomotori siswa (Nurkholis, 2020). Proses siswa untuk dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik dan berhasil atau tidaknya tergantung dari bagaimana konsep *Self-Acceptance* (penerimaan diri) yang terbangun di dalam diri siswa.

Keberhasilan seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain dipengaruhi oleh bagaimana cara individu tersebut dalam menerima dirinya sendiri (Hariyadi, 2013). Siswa yang memiliki penerimaan diri yang baik dapat mempertahankan harapan dan tuntutan dari dalam dirinya dengan baik dalam batas-batas yang memungkinkan siswa untuk memiliki ambisi yang besar dalam menyelesaikan suatu tugas (Wahyuseptiana, Y. I, 2020). Penerimaan diri merupakan salah satu faktor yang penting dalam kehidupan siswa di era pandemi covid 19. Siswa yang paham betul akan dirinya tidak akan mengalami gangguan emosional dan psikologis yang berlebihan. Malah justru sebaliknya akan dapat memotivasi dirinya untuk dapat melakukan tugas-tugasnya dengan percaya diri. Sehingga siswa dapat menyesuaikan gaya pembelajaran baru dengan baik.



Akan tetapi penerimaan diri yang rendah juga akan mempengaruhi rasa kepercayaan diri siswa tersebut. di masa pandemic covid 19 dan diperparah dengan ketidakstabilan emosi dan psikissiswa dimasa pandemi yang tidak ditangani dengan baik. Peran Guru BK di masa pandemic covid 19 tidak berjalan secara optimal dalam membantu menyelesaikan permasalahan siswa karena terbatas oleh keadaan dan jarak.

Berangkat dari latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk mengungkap tentang pengaruh *self acceptanc* terhadap *percaya diri* siswa khususnya di MAN 1 Kota Kediri. Sehingga peneliti melakukan penelitian dengan mengambil judul “Pengaruh *Self acceptanc* terhadap Tingkat Percaya Diri Siswa MAN 1 Kota Kediri

PEMBAHASAN

A. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2003) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya.

Percaya Diri merupakan gambaran atas kemampuan pribadi yang berkaitan dengan tujuan tertentu. Kepercayaan diri seperti percaya kepada kemampuannya sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki konsep diri yang positif dan berani mengungkapkan pendapat (Lauster, 2006). Menurut Lauster (2008: 4), mengemukakan bahwa kepercayaan diri salah satu aspek kepribadian atau konsep diri yang penting bagi diri sendiri dikarenakan dengan adanya kepercayaan diri mampu mengaktualisasikan segala potensi yang ada pada diri sendiri.

Dari beberapa pernyataan tentang definisi percaya diri di atas dapat disimpulkan bahwa percaya diri merupakan sebuah sikap atau keyakinan



yang dimiliki oleh diri terhadap kemampuan-kemampuan yang dimiliki dirinya baik dalam hal kelebihan maupun kelemahannya.

2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Lauster (Gufon, 2010) mengemukakan aspek-aspek kepercayaan diri sebagai berikut :

a. Percaya pada kemampuan diri

Kepercayaan diri diartikan sebagai suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkan. Selanjutnya kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek sekitarnya, sehingga individu mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya. Contohnya seorang remaja harus yakin dapat meraih keberhasilan dengan usaha dan kerja kerasnya.

b. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. Contohnya seorang remaja yang dapat menyelesaikan masalah tidak hanya melihat dari sudut pandang dirinya saja namun lebih menyeluruh.

c. Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya. Contohnya seorang remaja yang selalu yakin akan kemampuan tubuh yang dimilikinya.

d. Bertanggung Jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. Contohnya seorang remaja yang berani menanggung segala sesuatu yang telah menjadi resiko atau konsekuensinya yang telah disepakati.

e. Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah analisis terhadap sesuatu masalah, sesuatu hal dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan. Contohnya seorang remaja yang dapat menyelesaikan masalahnya dengan



penjelasan yang masuk akal dan tidak hanya memandang permasalahan tersebut dari sudut pandang individu tersebut akan tetapi lebih menyeluruh

3. Faktor – Faktor yang mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2003) kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya :

- a. Kondisi Fisik. Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri, Anchok (dalam anthony, 2002) mengatakan penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan kepercayaan diri seseorang. Perubahan pada kondisi fisik seseorang yang tidak sesuai dengan yang diharapkan inilah yang akan menimbulkan sebuah persepsi dan gambaran pada penampilan fisik. Penampilan fisik ini sangat erat hubungannya dengan gambaran dan persepsi individu terhadap kondisi fisik dan bentuk tubuhnya seperti: wajah, perut, pinggang, betis, bahu, lengan tangannya dan lain sebagainya.
- b. Cita-Cita. Seseorang yang bercita-cita normal akan memiliki kepercayaan diri karena tidak perlu untuk menutupi kekurangannya pada diri sendiri dengan cita-cita yang berlebihan.
- c. Sikap hati-hati. Seseorang yang percaya diri tidaklah bersikap hati-hati secara berlebihan dengan percaya diri seseorang memiliki keyakinan dan dengan hati-hati, dirinya sendiri tidak langsung melihat dirinya sedang mem-persoalkannya.
- d. Pengalaman Hidup. Lauster (1997) mengatakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Apalagi jika pada dasarnya individu memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

4. Karakteristik individu yang Percaya Diri

Teori Lauster (dalam Wahyuni, 2014: 54), tentang kepercayaan diri mengemukakan ciri-ciri orang percaya diri, yaitu :

- a. Percaya pada kemampuann sendiri yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan



- dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.
- Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil.
 - Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya.
 - Berani mengungkapkan pendapat. Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.

B. *Self acceptance* (Penerimaan Diri)

1. *Pengertian Self acceptance*

Menurut Supratiknya (1995) Penerimaan diri adalah individu yang memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau lawannya, dan tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri. Penerimaan diri berkaitan dengan keerelaan untuk membuka atau mengungkapkan aneka pikiran, perasaan, dan reaksi terhadap orang lain, kesehatan psikologis, serta penerimaan terhadap orang lain. Supratiknya (dalam Antry, 2016) penerimaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk memiliki penilaian yang realistis terhadap berbagai kelebihan dan kekurangan. Individu yang mampu menerima dirinya akan lebih menegenali kelemahan yang ada pada dirinya tanpa menyalahkan diri sendiri dan mengetahui kemampuan serta potensi yang dimiliki sehingga bebas dapat memanfaatkan sesuatu dengan kebutuhan dan keinginan.

Lebih lanjut Supratiknya (1995) menegaskan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri adalah individu yang memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri. Artinya individu yang mampu menerima dirinya mampu melihat kebaikan sekaligus kekurangan yang ada pada dirinya dan orang disekitarnya.



Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan menerima segala hal yang ada pada diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, sehingga apabila terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan maka individu tersebut akan mampu berpikir logis tentang baik buruknya masalah yang terjadi tanpa menimbulkan perasaan permusuhan, perasaan rendah diri, malu, dan rasa tidak aman.

2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Menurut Hurlock (dalam Nurviana, 2006) penerimaan diri dipengaruhi oleh sejumlah faktor, diantaranya adalah:

- a. Aspirasi yang realistis. Individu yang mampu menerima dirinya harus realistis tentang dirinya dan tidak mempunyai ambisi yang tidak mungkin tercapai.
- b. Keberhasilan. Agar individu menerima dirinya individu harus mampu mengembangkan faktor peningkatan keberhasilan sehingga potensinya berkembang secara maksimal.
- c. Wawasan diri. Kemampuan dan kemauan menilai diri secara realistis serta menerima kelemahan serta kekuatan yang dimiliki akan meningkatkan penerimaan diri.
- d. Wawasan sosial. Kemampuan melihat diri pada individu seperti pandangan orang lain tentang diri individu tersebut menjadi suatu pedoman untuk memungkinkan berperilaku sesuai harapan individu.
- e. Konsep diri yang stabil. Bila individu melihat dirinya dengan satu cara pada suatu saat dan cara lain pada saat lain, yang kadang menguntungkan dan kadang tidak, akan menyebabkan ambivalensi pada dirinya. Agar tercapainya kestabilan dan terbentuknya konsep diri positif, significant others memosisikan diri individu secara menguntungkan. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa yang mempengaruhi penerimaan diri adalah aspirasi yang realistis, keberhasilan, wawasan diri, wawasan sosial, konsep diri yang stabil.

3. Aspek-aspek Penerimaan Diri

Menurut Supratiknya (1995) aspek-aspek penerimaan diri sebagai berikut :



- a. **Pembukaan diri.** Penerimaan diri individu terlihat dari pembukaan dirinya terhadap orang lain. Individu yang memiliki pembukaan diri membiarkan orang lain mengetahui tentang dirinya, termasuk apa yang dirasa dan dipikirkannya. Pembukaan diri ditandai dengan kemampuan mengungkapkan pikiran, perasaan dan reasi kepada orang lain dan merasa tertarik dalam kegiatan yang bersiat pengungkapan diri.
- b. **Kesehatan psikologis.** Kesehatan psikologis merupakan kualitas perasaan yang dimiliki individu. Individu yang sejahtera secara psikologis memandang dirinya sebagai individu yang disenangi, memiliki kemampuan, yakin bahwa dirinya merupakan individu yang berguna atau pantas serta adanya keyakinan untuk dapat diterima orang lain.
- c. **Penerimaan terhadap orang lain.** Individu yang menerima diri memiliki penerimaan terhadap orang lain. Penerimaan terhadap orang lain ditandai dengan kepekaan terhadap kebutuhan orang lain dan bersedia menerima peran orang lain.

KESIMPULAN DAN SARAN

Self acceptance merupakan suatu kondisi pada diri individu dengan bentuk penghargaan dalam diri atau penerimaan terhadap kekurangan dan kelebihan dalam diri. Penerimaan diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu. Kepercayaan diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki oleh individu. Apabila seseorang memiliki penerimaan diri yang baik maka akan memiliki tingkat percaya diri yang baik pula. Kepercayaan diri yang tinggi sangat berpengaruh dengan karakteristik pada individu.

Berkurangnya tingkat percaya diri pada peserta didik di sekolah MAN 1 KOTA KEDIRI diakibatkan adanya pandemic covid 19 yang membuat peserta didik diharuskan sekolah daring sehingga interaksi antar peserta didik tidak berjalan semestinya. Dengan kurangnya interaksi maka didapati rasa kepercayaan diri pada peserta didik menurun. Dengan demikian tidak sedikit peserta didik yang meminta



bantuan kepada guru BK untuk memberikan solusi terkait permasalahan kurangnya rasa percaya diri.

DAFTAR RUJUKAN

- Azwar, S. 1992. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Sigma Alpha
- Carson, S.H., & Langer, E. 2006. Mindfulness and Self-Acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol.24, No. 1.
- Ghufron & Risnawita. 2010. *Aspek – Aspek Kepercayaan Diri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia.
- Heriyadi, A. 2013. *Meningkatkan Penerimaan Diri (Self acceptance) Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realita Di SMP Negeri 1 Bontarbolang Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013*. Universitas Negeri Semarang.
- Lauster, Peter. 2008. *Tes Kepribadian*. Jakarta: PT. Bumi Askara
- Nurkholis. 2020. Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologis dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah. *Jurnal PGSD*, 6 (1): 39-49
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Supratiknya. 1995. *Tinjauan Psikologi Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: kanisius (Anggota IKAPI)
- Wahyuni, Sri. 2014. Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Psikologi. *Journal psikologi*, Vol.2 (1), Hal 50-64
- Wahyuseptiana, Y. I. 2020. Pembentukan Konsep Penerimaan Diri Pada Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Buana Gender*, 5 (2): 127-135
- Widhiarso. W. 2010. *Membuat kategori Skor Hasil Pengukuran dari skala*. Fakultas Psikologi. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta