

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut Hakim (2002) rasa percaya diri setiap orang merupakan salah satu kekuatan jiwa yang sangat menentukan berhasil tidaknya orang tersebut dalam mencapai berbagai tujuan hidupnya. Percaya diri itu tumbuh dari dalam hati seseorang, menyatu dengan jiwanya diaplikasikan dengan sikapnya. Percaya diri menuntun individu menuju kearah keberhasilan. Seperti siswa di sekolah yang dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, dapat mengatasi setiap kegagalannya.

Risnawita (2010) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dan merupakan salah satu faktor penting yang perlu dikembangkan ketika individu ingin menjalin interaksi dengan lingkungannya. Dengan adanya kepercayaan diri, individu akan lebih mudah melalui proses penyesuaian sosial, meskipun masih terdapat faktor-faktor pendukung lainnya.

Dalam bidang psikologi, kepercayaan diri dianggap sebagai salah satu aspek yang paling menarik untuk dikaji. Menurut Lauster (2002), kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya, sehingga ia tidak mudah cemas, mampu bertindak bebas sesuai keinginannya, bertanggung jawab atas tindakannya, bersikap sopan kepada orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi, serta mampu mengenali kelebihan dan kekurangan diri.

Secara umum, kepercayaan diri merupakan sikap yakin terhadap kemampuan diri yang memungkinkan seseorang memandang dirinya secara positif dan realistis, sehingga dapat bersosialisasi dengan baik bersama orang lain. Tingkat kepercayaan diri seseorang juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan perkembangannya.

Individu yang memiliki kepercayaan diri umumnya yakin terhadap setiap tindakan yang dilakukannya, merasa bebas dalam menjalankan hal-hal sesuai dengan keinginannya, serta mampu bertanggung jawab atas perbuatannya. Sikap ini dapat menjadi dorongan yang mempermudah seseorang dalam proses bersosialisasi.

Namun, tidak semua individu memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup. Rasa minder, malu, atau sungkan sering kali menjadi hambatan dalam menjalin interaksi, baik di sekolah maupun di lingkungan sekitar. Kondisi tersebut membuat individu merasa ragu terhadap kemampuan dan keterampilannya sendiri, sehingga cenderung menutup diri dan kehilangan kesempatan untuk memperoleh informasi maupun pengalaman sosial yang penting.

Sebaliknya, individu dengan kepercayaan diri rendah biasanya mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial. Mereka sering dibayangi oleh ketakutan yang tidak rasional, rasa cemas, minder, kurang percaya diri, serta cenderung curiga terhadap orang lain. Bahkan, ada yang menunjukkan sikap benci terhadap lingkungannya, dipenuhi dendam, dan menampilkan perilaku

reaktif yang tidak sehat. Hal ini menghambat terjalinnya hubungan sosial yang sehat dan wajar dengan orang lain (Kartini Kartono, 2011).

Memiliki kepercayaan diri sangatlah penting bagi setiap orang. Karena Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang ada pada seseorang. Kepercayaan diri merupakan kunci utama pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak. Kepercayaan diri berperan penting dalam membantu individu mengatasi berbagai permasalahan, karena dengan rasa percaya diri seseorang mampu mengaktualisasikan seluruh potensi yang dimilikinya (Ghufron, Nur, & Risnawati Rini, 2011).

Menurut Siska dan Purnamaningsih, kepercayaan diri juga memengaruhi kemampuan komunikasi interpersonal, di mana remaja dengan tingkat kepercayaan diri tinggi lebih berani berinteraksi langsung dengan orang lain (Siska, 2003). Sebaliknya, remaja yang cenderung takut berinteraksi secara langsung sering kali gagal dalam mengembangkan hubungan antarpribadi maupun berkomunikasi secara lebih dewasa dengan teman sebaya.

Lauster menggambarkan bahwa individu yang memiliki rasa percaya diri ditandai dengan keyakinan terhadap kemampuannya, sikap optimis, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, tidak mudah menyerah, mampu memanfaatkan kelebihan yang dimiliki, serta memiliki kondisi mental dan fisik yang mendukung.

Setiap siswa berasal dari lingkungan dan latar belakang yang berbeda, sehingga hal tersebut memengaruhi kepribadian, pembentukan rasa percaya

diri, serta proses interaksinya dengan orang lain. Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan lebih mudah bersosialisasi di lingkungan sekitarnya.

Menurut Centi (1995), individu yang memiliki kepercayaan diri rendah ditandai dengan beberapa ciri, antara lain kurang mampu bersosialisasi, tidak yakin pada diri sendiri sehingga cenderung mengabaikan kehidupan sosialnya, tampak murung dan depresi, pasrah terhadap kegagalan, memandang masa depan secara pesimis, sering berpikiran negatif, tidak mampu mengenali potensi diri, takut menerima kritik, enggan mengambil tanggung jawab, ragu dalam menyampaikan pendapat, serta lebih suka menyendiri.

Setiap orang memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda, begitu pula cara mereka mengaktualisasikan diri. Hal ini bergantung pada bagaimana individu menunjukkan kemampuannya dalam menyelesaikan berbagai persoalan serta beradaptasi dengan situasi yang dihadapi. Rendahnya rasa percaya diri dapat menimbulkan ketidaknyamanan emosional meskipun bersifat sementara, namun berpotensi memicu berbagai masalah serius seperti depresi, keinginan bunuh diri, anoreksia nervosa, perilaku menyimpang, hingga kesulitan dalam menyesuaikan diri.

Selain itu, rendahnya kepercayaan diri juga berhubungan dengan proses belajar, misalnya prestasi akademik yang rendah, kondisi keluarga yang bermasalah, atau pengalaman hidup yang penuh tekanan. Faktor utama yang melatarbelakanginya biasanya berasal dari pola pikir negatif yang berkembang dalam diri individu. Lebih jauh, remaja dengan tingkat kepercayaan diri

rendah cenderung lebih rentan terhadap perlakuan negatif dari lingkungan sosial, seperti ejekan atau bullying, yang pada akhirnya membuat mereka semakin sensitif dan enggan bersosialisasi dengan lingkungannya.

Ghufron (2010) menjelaskan bahwa jika menjelaskan bahwa jika siswa tidak memiliki rasa percaya diri maka siswa tersebut tidak akan bisa menerima kenyataan dalam hidup, tidak dapat mengembangkan kesadaran dirinya, selalu berfikir negatif terhadap orang lain, tidak memiliki kemandirian dalam hidup, serta tidak mempunyai kemampuan untuk mencapai segala sesuatu yang diinginkannya. Seperti dapat melakukan penyesuaian sosial yang baik, mudah bersosialisasi baik dilingkungan sosial, dapat bekerjasama dalam hal positif dengan kelompok teman sebaya, memiliki tanggung jawab serta mampu bertindak segera, mampu berpartisipasi sosial terhadap perannya dalam kelompok, mempunyai kepuasan pribadi dengan kontak sosial dan perannya dalam situasi sosial, kepuasan pribadi secara positif ditandai oleh kepercayaan terhadap diri sendiri.

Pada hakikatnya, manusia adalah makhluk sosial yang memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dan menjalin hubungan dengan sesama. Ketika seseorang memasuki lingkungan yang baru, ia perlu mampu menyesuaikan diri agar dapat diterima oleh lingkungan tersebut. Sebagai contoh, siswa yang melanjutkan pendidikan dari sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas sering kali menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan suasana dan teman-teman baru. Namun, jika siswa memiliki kemampuan penyesuaian diri

yang baik, maka proses berinteraksi dan bersosialisasi di lingkungan baru akan berlangsung lebih mudah.

Salah satu tantangan terbesar pada masa remaja adalah penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk merespons situasi, kondisi nyata, dan hubungan sosial secara sehat serta efektif, sehingga mampu memenuhi tuntutan hidup bermasyarakat dengan aturan yang ada. Haber dan Runyon menjelaskan bahwa penyesuaian diri yang baik ditandai dengan adanya persepsi yang tepat terhadap kenyataan, kemampuan menghadapi tekanan atau kecemasan, citra diri yang positif, keterampilan mengekspresikan perasaan, serta hubungan interpersonal yang sehat (Rawdhah, 2018).

Secara umum, individu dituntut mampu mengatasi berbagai kesulitan yang dihadapi agar dapat membentuk pribadi yang dapat bersosialisasi serta berperilaku positif dengan lingkungannya secara optimal. Dalam psikologi perkembangan, usia 12–15 tahun dikenal sebagai masa remaja awal, di mana siswa mulai berusaha menegaskan dirinya sebagai individu yang unik, mandiri, serta berfokus pada penerimaan diri terhadap kondisi fisik, disertai dengan dorongan konformitas yang tinggi terhadap teman sebaya (Badrul Kamil, 2018).

Lebih lanjut, Rayan dan Shim menekankan bahwa melalui proses pembelajaran perilaku sosial, individu dapat mengembangkan penyesuaian sosial yang sesuai dengan kebutuhan pribadi dan sosialnya. Sementara itu,

Zeter Green, Vangby, dan Bergman berpendapat bahwa keterampilan sosial yang tepat mampu membantu seseorang diterima dalam kelompok sosial.

Proses bergabung dengan kelompok memiliki peran penting dalam tahap awal pembentukan penyesuaian sosial (Bika, 2018). Pada masa remaja, terjadi berbagai perubahan baik secara fisik maupun kognitif yang turut memengaruhi perkembangan psikososialnya. Perubahan ini seringkali menimbulkan tantangan, salah satunya adalah kesulitan dalam melakukan penyesuaian sosial. Salah satu aspek yang dapat membantu remaja menghadapi permasalahan tersebut adalah adanya rasa percaya diri.

Menurut Ali 2009, faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian sosial antara lain lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, serta kepercayaan diri. Ali juga menegaskan bahwa penyesuaian sosial yang positif ditandai dengan adanya keyakinan terhadap diri sendiri, orang lain, maupun hal-hal di luar dirinya, sehingga individu tidak merasa terasing atau kesepian. Kepercayaan diri menjadi salah satu faktor penting yang harus dikembangkan ketika seseorang ingin berinteraksi dengan lingkungannya. Dengan memiliki kepercayaan diri, individu lebih mudah menjalani proses penyesuaian sosial, meskipun masih terdapat faktor pendukung lainnya. Banyak ahli menekankan bahwa kepercayaan diri yang positif merupakan faktor utama dalam keberhasilan penyesuaian sosial, serta disimpulkan bahwa terdapat hubungan timbal balik antara keduanya.

Terdapat hubungan timbal balik antara kepercayaan diri dan penyesuaian sosial, di mana peningkatan salah satunya akan memengaruhi perkembangan

yang lain (Farideh, 2010). Masa remaja sendiri merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional (Santrock, 2003). Pada fase ini, remaja memiliki tugas perkembangan untuk membangun hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya serta menunjukkan perilaku sosial yang bertanggung jawab (Hurlock, 2001).

Erikson menegaskan bahwa proses ini sangat penting agar individu mampu memahami dan mengenali dirinya. Sementara itu, Gunarsa menjelaskan bahwa identitas merupakan kesatuan prinsip, gaya hidup, dan pandangan yang membentuk dasar cara individu memandang diri sendiri serta orang lain dalam interaksi sosial. Masa remaja juga kerap disebut sebagai masa penuh gejolak, di mana individu menghadapi berbagai permasalahan, tantangan, konflik, serta kebingungan dalam menemukan jati dirinya. Faktor-faktor psikologis seperti gangguan berpikir, instabilitas emosional, kesalahan dalam proses belajar, dan hubungan sosial yang bermasalah sering kali menjadi penyebab timbulnya gangguan pada remaja (Sugiman, 2018).

Agar peserta didik dapat melewati masa perkembangannya dengan baik dan menjalani kehidupan secara optimal, mereka memerlukan kompetensi sosial yang mendukung, salah satunya adalah kemampuan memanfaatkan potensi psikologis seperti rasa percaya diri untuk beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Dengan adanya kepercayaan diri, peserta didik akan lebih mudah berkembang secara maksimal di lingkungan sosialnya.

Berdasarkan hasil wawancara selama PPL dengan guru BK dan siswa, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa permasalahan dalam penyesuaian diri peserta didik di sekolah. Guru BK menyatakan bahwa sebagian siswa cenderung hanya berinteraksi dengan teman sebaya atau teman yang sudah dikenal sejak Sekolah Menengah Pertama, sehingga interaksi sosial mereka terbatas dan kurang terbuka terhadap teman baru. Dari sisi siswa, terungkap bahwa perasaan minder akibat latar belakang ekonomi membuat mereka kesulitan untuk memulai interaksi dengan teman baru. Akibatnya, siswa lebih memilih bergaul dengan teman lama yang sudah dikenal karena merasa lebih nyaman dan aman. Kondisi ini pada akhirnya menyebabkan siswa kurang percaya diri, pasif dalam kegiatan kelompok, dan mengalami hambatan dalam penyesuaian sosial di lingkungan sekolah.

Siswa yang memiliki rasa percaya diri yakin akan kemampuan diri dalam menyelesaikan masalah maupun melaksanakan tugas-tugas sekolah. Mereka juga mampu bertindak secara mandiri dalam mengambil keputusan tanpa bergantung pada orang lain, serta memiliki keberanian untuk menyampaikan pemikiran atau perasaan mereka kepada orang lain secara bebas tanpa paksaan.

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang penuh tantangan, terutama terkait penyesuaian sosial. Kemampuan menyesuaikan diri secara sosial sangat penting agar remaja dapat berinteraksi dengan lingkungannya secara sehat dan efektif. Salah satu faktor kunci dalam keberhasilan penyesuaian sosial adalah rasa percaya diri. Kepercayaan diri mendorong

individu untuk berani berinteraksi, mengekspresikan diri, serta bertanggung jawab dalam kehidupan sosial maupun akademik. Sebaliknya, rendahnya rasa percaya diri dapat menimbulkan berbagai hambatan, seperti rasa minder, kecemasan, kesulitan beradaptasi, hingga gangguan dalam proses belajar.

Oleh sebab itu, penting untuk meneliti hubungan antara kepercayaan diri dan penyesuaian sosial peserta didik, khususnya siswa kelas X SMA, yang berada pada tahap awal masa remaja dan sedang berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial barunya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Sebagian peserta didik kelas X di SMAN 2 Solok cenderung hanya bergaul dengan teman sebaya yang sudah dikenal sejak SMP, sehingga interaksi sosial dengan teman baru menjadi terbatas.
2. Peserta didik mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah yang baru, khususnya dalam membangun hubungan sosial dengan teman-teman di luar kelompok lamanya.
3. Perasaan minder yang muncul akibat latar belakang ekonomi membuat sebagian siswa enggan untuk berinteraksi dan memulai komunikasi dengan teman baru.
4. Rendahnya rasa percaya diri menyebabkan siswa bersikap pasif, kurang berani tampil, dan tidak aktif dalam kegiatan kelompok di kelas maupun di lingkungan sekolah.

5. Hambatan dalam kepercayaan diri ini berdampak pada penyesuaian sosial siswa, sehingga siswa belum mampu berinteraksi secara sehat, terbuka, dan efektif dengan lingkungan sekolah yang lebih luas.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal berikut:

1. Kepercayaan diri pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 2 Solok.
2. Penyesuaian sosial pada peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Solok.
3. Hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian sosial yang dapat memengaruhi proses belajar peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Solok.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian sosial peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Solok ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X Di SMAN 2 Solok.
2. Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X Di SMAN 2 Solok.
3. Hubungan Kepercayaan Diri dan Penyesuaian diri peserta didik kelas X di SMAN 2 Solok.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan, khususnya terkait hubungan antara kepercayaan diri dan penyesuaian sosial peserta didik. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian sosial siswa di sekolah.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi bagi pihak sekolah dalam merancang program pembinaan atau kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung peningkatan kepercayaan diri dan keterampilan sosial peserta didik.

### b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi guru Bimbingan Konseling dalam memberikan bimbingan dan pendekatan pembelajaran yang mendorong tumbuhnya rasa percaya diri siswa, serta menciptakan lingkungan kelas yang kondusif bagi interaksi sosial.

### c. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan membantu siswa memahami pentingnya kepercayaan diri dalam penyesuaian sosial, sehingga mereka mampu meningkatkan kemampuan bersosialisasi, mengurangi rasa minder, dan lebih aktif dalam kegiatan belajar di sekolah.

d. Sebagai Referensi bagi Orang Tua

Melalui konsultasi dengan guru BK, orang tua dapat memperoleh informasi mengenai pentingnya menanamkan kepercayaan diri sejak dini agar anak lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sosialnya.

## G. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan spesifik mengenai variabel-variabel dalam penelitian sehingga dapat diukur atau diamati dengan jelas. Berikut adalah definisi operasional dari judul skripsi "Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Sosial Peserta Didik Kelas X di SMAN 2 Solok":

1. Kepercayaan Diri

Risnawita (2010) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan peserta didik terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi, menyelesaikan tugas, dan menjalin hubungan sosial tanpa merasa minder terhadap orang lain. Dalam penelitian ini, kepercayaan diri dioperasionalkan melalui indikator berikut:

- a. Keyakinan terhadap kemampuan diri dalam belajar dan menyelesaikan masalah.
- b. Kemandirian dalam mengambil keputusan tanpa bergantung pada orang lain.
- c. Keberanian dalam mengemukakan pendapat atau perasaan di depan orang lain.

- d. Sikap positif terhadap diri sendiri serta penerimaan atas kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

## 2. Penyesuaian Sosial

Menurut Ali (2009), penyesuaian sosial merupakan suatu proses yang memungkinkan peserta didik mengembangkan kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Proses ini mencakup kemampuan menjalin hubungan yang baik dengan teman sebaya maupun dengan orang dewasa, sehingga tercipta interaksi sosial yang selaras dan harmonis. Dalam penelitian ini, penyesuaian sosial dioperasionalkan melalui indikator berikut:

- a. Kemampuan menjalin hubungan dan kerjasama dengan teman sebaya.
- b. Kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sekolah baru.
- c. Penerimaan diri terhadap perbedaan latar belakang sosial-ekonomi dengan teman.
- d. Keterlibatan dalam kegiatan kelompok serta kepuasan terhadap kondisi sosial di sekolah