



Kompetisi untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja: Studi Pada Yayasan X

Elvira A. Agatha^{a,1}, Putu W.S. Pratama^b, Rizqa Widyasari^c, Tasya A. Hartono^d,
Diaz Ainindi^e, Maria Bramanwidyantari^{f,2*}, Daniel P.B. Susetyo^{g,3}

^{a-g} Faculty of Psychology Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, 50234, Indonesia
¹pilaagatha2001@gmail.com; ²mariabraman@unika.ac.id; ³bsusetyo@unika.ac.id

* corresponding author : mariabraman@unika.ac.id

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Remaja perlu dibekali dengan berbagai hal positif untuk dapat meningkatkan kemampuan mereka menghadapi proses pendewasaan. Namun bagi remaja yang tinggal di panti, banyak tantangan yang diperoleh agar dapat tumbuh dengan baik. Salah satunya adalah kepercayaan diri. Tidak adanya dukungan dari orang tua terkadang membuat anak asuh menjadi tidak percaya diri. Penelitian ini merekomendasikan satu cara untuk meningkatkan kepercayaan diri, yaitu melalui kompetisi. Sebanyak 20 orang remaja yang menghuni Pondok Yayasan X menjadi partisipan dalam penelitian ini. Melalui metode kuasi eksperimen, diperoleh peningkatan rasa percaya diri yang signifikan setelah mengikuti intervensi dengan $t(19) = -5.76, p < 0.001$. Intervensi ini dapat memberikan gambaran bagi pengelola panti untuk memberikan stimulus sederhana kepada anak-anak asuh agar rasa percaya diri dapat tumbuh dengan optimal. Kajian lebih lanjut tentang perlunya kompetisi untuk meningkatkan kepercayaan diri perlu dilakukan.

Article history

Received: 26 Agustus 2023

Revised: 27 September 2023

Accepted: 17 Desember 2023

Keywords

Intervensi

Kepercayaan Diri

Kompetisi

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. Pendahuluan

Masa remaja adalah masa persiapan untuk menuju masa dewasa dan meninggalkan masa kanak-kanak. Pada masa ini segala perilaku dan sikap yang kekanak-kanakan digantikan oleh sikap dan perilaku dewasa (Hurlock, 1973). Salah satu aspek kepribadian yang penting dalam masa remaja adalah kepercayaan diri (Walgito dalam Safriyani, 2000). Meskipun demikian, hasil penelitian Suryani (2019) menunjukkan bahwa proporsi siswa dengan kategori kepercayaan rendah lebih banyak dibandingkan siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi. Lebih lanjut, beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa remaja yang kurang percaya diri dapat mengarah pada prestasi akademik yang rendah (Tavani & Losh, 2003) dan kecemasan saat berbicara di depan umum (Wahyuni, 2014). Tentu kondisi ini dapat menghambat perkembangan para remaja.

Kurangnya rasa percaya diri ini juga nampak pada para remaja asuh yang bermukim di salah satu pondok milik Yayasan X. Anak asuh yang berada pada Yayasan ini merupakan anak-anak yang berasal dari keluarga kurang mampu namun terdapat juga anak asuh yang berasal dari keluarga yatim piatu. Peneliti melakukan wawancara dan observasi awal dan terlihat beberapa perilaku yang menunjukkan kurangnya rasa percaya diri, seperti malu-malu saat berkenalan dan memilih untuk tidak mengambil peran yang lebih ketika harus berbicara di depan umum. Sebagian besar anak yang tinggal di panti asuhan memiliki dinamika psikologis yang berbeda dengan anak lain pada umumnya. Permasalahan-permasalahan dalam diri individu hingga ketiadaan peran orang tua yang melengkapi hidup anak dapat menimbulkan perasaan inkompeten jika dibandingkan dengan anak-anak yang tinggal bersama keluarga yang utuh, bahkan hingga memunculkan perasaan tidak berharga. Kholifah, dkk. (2020) menyimpulkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan kurang memiliki rasa percaya diri sebagai implikasi dari kurangnya peran orang tua untuk mendampingi perkembangan anak.

Upaya untuk meningkatkan rasa percaya diri tidaklah mudah. Rasa percaya diri terbentuk melalui proses tertentu dalam diri pribadi dan tidak muncul begitu saja (Hakim, 2002). Misalnya dengan stimulus yang diberikan sebagai pengkondisian agar anak memiliki kesempatan untuk mengembangkan potensinya (Rita, 2012). Sikap percaya diri pada anak merupakan suatu rasa atau keyakinan atas kemampuan yang dimiliki sehingga dalam melakukan kegiatan anak dapat merasa bebas, tidak cemas dan bertanggung jawab atas hal-hal yang diinginkan. Kompetisi merupakan salah satu cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri. Meskipun terkadang lingkungan yang penuh strategi kompetitif dapat membuat seseorang menjadi terlalu percaya diri (Brilon, dkk., 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas bentuk kompetisi untuk menumbuhkan rasa percaya diri remaja di Yayasan X.

2. Tinjauan Pustaka

Hakim (2002) mengungkapkan bahwa percaya diri adalah keyakinan seseorang dengan kelebihan yang mereka punya dan yakin hal tersebut membuat mereka mampu untuk mencapai tujuan yang ada pada hidupnya (Wahyuni, 2013). Kepercayaan diri dapat disimpulkan sebagai suatu prinsip yang tumbuh dari rasa percaya bahwa kita mempunyai kapabilitas dan mengetahui sepenuhnya bahwa apa yang dilakukan adalah sebuah hal yang berharga. Percaya diri merupakan suatu cerminan bagaimana individu berpikir tentang dirinya, seberapa penting menganggap diri sendiri, dan bagaimana persepsi terhadap diri sendiri (Azhar & Fitriani, 2019). Selain itu, kepercayaan diri menurut Taylor (2013) merupakan keyakinan individu pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah bagaimana perasaan kita tentang diri kita sendiri, dan tindakan kita mencerminkan hal itu tanpa kita sadari.

Kepercayaan diri dapat dilihat dari adanya ambisi atau dorongan untuk mencapai hasil tertentu, kemandirian, optimisme, yakin akan diri sendiri, toleransi, serta merasa aman terbebas dari keraguan dan ketakutan saat menghadapi situasi atau lingkungan sekitar (Lautser, 1990). Secara umum, orang yang memiliki kepercayaan diri umumnya: (1) percaya dengan kemampuan yang ada pada dirinya yaitu yakin atas diri sendiri dengan segala fenomena yang terjadi dengan kemampuan seseorang dalam mengevaluasi yang terjadi; (2) bertindak secara mandiri dalam pengambilan keputusan yaitu mampu bertindak terhadap diri sendiri dan dilakukan secara mandiri tanpa adanya orang lain yang terlibat; (3) memiliki rasa yang positif pada diri sendiri yaitu penilaian diri yang baik dalam diri sendiri yang bertujuan untuk menumbuhkan rasa positif terhadap diri dan masa depan, serta (4) berani berpendapat yaitu adanya sikap yang mampu mengutarakan sesuatu yang ada pada diri dan diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan (Lautser, 2003 dalam Komara, 2016).

Mastuti (2008) mengungkapkan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri adalah orang tua, teman sebaya, masyarakat serta konsep diri. Selain itu menurut Iswidharmanjaya (2004), faktor eksternal yang berpengaruh pada kepercayaan diri adalah lingkungan keluarga di mana mereka akan memberi pembentukan di awal terhadap kepribadian orang tersebut. Selain itu, lingkungan sekolah yang merupakan tempat kedua atau wadah bagi anak untuk menunjukkan rasa percaya diri yang diperoleh dari keluarga kepada teman maupun kelompok bermainnya. Di sisi lain, faktor internal yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah konsep diri seseorang seperti kesadaran seseorang akan keadaan mempengaruhi penentuan tingkah laku mereka, yang terbentuk melalui persepsi mereka dalam sikap-sikap terhadap seseorang melalui pengalaman mereka dalam keluarganya. Melalui proses ini, rasa percaya diri akan muncul dan berkembang melalui kesadaran atas yakin dan kemampuan diri dalam menerima serta memahami orang lain melalui hubungan interaksi yang mendukung dalam keluarga atau pergaulan dalam lingkungan mereka (Komara, 2016).

Sebagai suatu kelompok, maka situasi sosial dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri. Salah satunya adalah melalui pengalaman berkompetisi. Sacks & Krupat (1988) mengartikan kompetisi sebagai suatu usaha untuk melawan atau melebihi orang lain atau kelompok lain. American Psychological Association (2023) mengartikan kompetitif sebagai kecenderungan untuk mencari situasi kompetitif yang obyektif dan membandingkan kinerja seseorang dengan standar atau orang lain yang memiliki kemampuan sebanding. Perilaku yang kompetitif dapat muncul sebagai akibat dari kecenderungan untuk mengevaluasi diri dengan membandingkan diri kita dengan orang lain (Garcia, dkk., 2013). Melalui proses evaluasi melalui perbandingan sosial ini, maka individu diharapkan dapat memiliki dorongan untuk mencapai hasil tertentu dengan meyakini bahwa dirinya memiliki kapasitas untuk menyelesaikan tujuan.

3. Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan satu kelompok pra dan pasca tes. Peneliti mengukur tingkat kepercayaan diri anak-anak asuh Pondok Yayasan X. Alat ukur dikonstruksi oleh peneliti sendiri dengan menggunakan aspek-aspek kepercayaan diri berdasarkan intervensi yang dilakukan. Data diperoleh dengan memberikan kuesioner tertulis yang diberikan pada awal pertemuan (sebelum intervensi) dan setelah rangkaian kompetisi selesai. Peneliti mengukur apakah terdapat peningkatan kepercayaan diri setelah intervensi dilakukan.

3.1. Subjek Penelitian

Partisipan penelitian ini sebanyak 20 orang dengan jumlah perempuan sebanyak 14 orang dan laki-laki 6 orang. Keseluruhan partisipan berasal dari jenjang pendidikan SMP dan SMA. Sebelum memulai penelitian, tim peneliti sudah berkoordinasi dengan pihak Yayasan X dan memberikan izin untuk melakukan penelitian. Hampir seluruh anak-anak asuh Yayasan X terlibat sebagai partisipan penelitian ini, sehingga dapat dikatakan penelitian ini adalah studi populasi.

3.2. Prosedur Intervensi

Intervensi dilakukan dalam dua tahap, yaitu kompetisi menggambar dan presentasi karya. Namun sebelum intervensi dilakukan, partisipan penelitian mengisi pre-test yang berupa *self-assessment* kepercayaan diri. Selanjutnya peneliti mengajak partisipan untuk menggambar mengenai cita-cita mereka. Selama proses ini, peneliti mendampingi dan membantu partisipan untuk merefleksikan apa yang membuat mereka memilih gambar tersebut, terdapat hal-hal apa saja yang membuat mereka yakin bisa mencapai cita-cita yang dipilih.

Kegiatan selanjutnya adalah mempresentasikan gambar yang sudah mereka hasilkan. Keberanian dalam menyampaikan sesuatu juga merupakan salah satu aspek dalam kepercayaan diri. Suryadi (2020) mengemukakan bahwa presentasi merupakan kegiatan berbicara di depan banyak orang yang

memiliki tujuan mengenalkan dan meyakinkan orang sekitar mengenai ide maupun pendapat seseorang. Melalui presentasi, harapannya individu dapat berani mengemukakan pendapat serta ide mereka. Presentasi juga dirasa mampu meningkatkan kemampuan dalam bicara (Suryana dan Nurhayani 2020). Peneliti menyusun kriteria penilaian sebagai berikut:

Tabel 1. Aspek Penilaian Kompetisi

No	Aspek Kepercayaan Diri
1	Kejelasan ide yang digambarkan
2	Keberanian untuk mengajukan diri
3	Keberanian mengungkapkan ide, bertanya, merespon orang lain
4	Menunjukkan sikap positif

Di akhir kegiatan, peneliti memberikan apresiasi berupa piala kepada tiga orang pemenang. Setelah itu untuk memastikan adanya peningkatan kepercayaan diri, para partisipan diminta untuk mengisi post test secara individual.

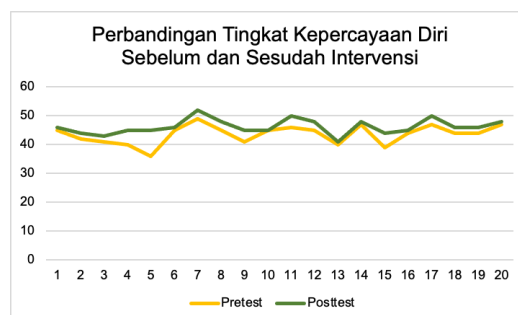
3.3. Analisis Data

Penelitian ini bertujuan untuk melihat peningkatan kepercayaan diri melalui intervensi kegiatan kompetisi. Perubahan ini diukur melalui analisis t-test skor kepercayaan diri sebelum dan paska kegiatan. Proses penghitungan dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak analisis data kuantitatif JAMOV. Hasil uji statistik diperkuat dengan data-data kualitatif yang diperoleh melalui observasi peneliti.

4. Hasil dan Diskusi

Dari hasil pengukuran terlihat bahwa adanya perbedaan skor sebelum ($M = 43.6, SD = 3.25$) dan setelah intervensi ($M = 46.3, SD = 2.61$). Perbedaan tingkat kepercayaan diri peserta meningkat secara signifikan setelah mengikuti kegiatan $t(19) = -5.76, p < 0.001$. Selain data secara statistik, peneliti juga melihat adanya perbedaan perilaku dari pertemuan pertama dengan pertemuan terakhir. Pada pertemuan awal, partisipan tidak berani menyampaikan pendapat dan berbicara di dalam forum. Di pertemuan akhir, banyak dari partisipan yang mengajukan diri untuk berbicara di depan.

Dalam proses berkompetisi, remaja berusaha menunjukkan bahwa dirinya dapat menjadi yang terbaik. Secara perlahan melalui metode refleksi yang diwujudkan dalam gambar, responden dapat mengenal diri mereka sendiri, menyadari kemampuan, serta membangun optimisme akan masa depan. Stimulus dalam bentuk menggambar dan presentasi yang dikompetisikan yang diberikan sebagai pengkondisian agar anak memiliki kesempatan untuk mengembangkan potensinya (Rita, 2012).



Gambar 1. Grafik Skor Kepercayaan Diri Responden

Besaran efek yang diukur dengan Cohen's d adalah -1.29 yang berarti terdapat efek yang kuat dari intervensi yang dilakukan. Meskipun demikian, tidak terdapat adanya perbedaan skor yang signifikan antara perempuan dan laki-laki ($p = 0.528$, $p > 0.005$). Hasil dari intervensi ini sejalan dengan apa yang pernah ditemukan oleh Khoirun Nisa & Zunairoh (2022) yang menyatakan bahwa melalui lomba, siswa dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan interpersonalnya. Di sisi lain, kompetisi juga dinyatakan dapat meningkatkan *self-esteem* individu (Gilabert, 2023). Serupa dengan apa yang disimpulkan oleh Comeig, dkk. (2016) melalui penelitian tentang kompetisi olahraga, bahwa pengalaman mengikuti kompetisi berkaitan dengan meningkatnya kepercayaan diri dan keinginan individu untuk terlibat dalam situasi yang kompetitif.

5. Kesimpulan

Intervensi dalam bentuk kompetisi membantu meningkatkan rasa percaya diri anak-anak asuh Yayasan X. Terjadi peningkatan skor kepercayaan diri dengan rerata peningkatan sebesar 2.65%. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, belum kuatnya dukungan teoretis yang sesuai dengan hipotesis yang diajukan, beberapa referensi menyimpulkan sebaliknya (kepercayaan diri dapat berhubungan dengan jiwa kompetitif). Selain itu, penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok (*within group*) sehingga tidak bisa membandingkan kondisi kepercayaan diri dengan kelompok yang tidak memperoleh intervensi. Maka pada penelitian selanjutnya, disarankan untuk dapat melibatkan kelompok kontrol.

Referensi

- Brilon, S., Grassi, S., Grieder, M., Schulz, J.F. (2023). Strategic Competition and Self-Confidence. *Management Science* 0(0). <https://doi.org/10.1287/mnsc.2023.4688>
- Comeig, I., Grau-Grau, A., Jaramillo-Gutiérrez, A., Ramírez, F. (2016). Gender, self-confidence, sports, and preferences for competition. *Journal of Business Research*, 69(4), 1418-1422, <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2015.10.118>
- Fitriani, Enny, Azhar. (2019). Layanan Informasi Berbasis Focus Group Discussion (FGD) dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11 (2): 82 - 87
- Garcia, S.M., Tor, A., Schiff, T.M. (2013). The Psychology of Competition: A Social Comparison Perspective. *8 Persp on Psych Sci* 634. DOI: 10.1177/1745691613504114
- Gilabert, P. (2023). Self-esteem and competition. *Philosophy & Social Criticism*, 49(6), 711-742. <https://doi.org/10.1177/01914537221150464>
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hurlock, E.B. (1973). *Adolescent Development*. Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha, Ltd.
- Khoirun Nisa, V., & Zunairoh, Y. (2022). Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Anak dan Interpersonal Skill melalui Individual Competition di Dusun Jombang. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 83-93. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v2i2.75>
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa. *Jurnal Psikopedagogia*, 5(1), 33-42.
- Lauster, P. (1990). Tes kepribadian. Jakarta : PT. Bumi Aksara. Komara 2016
- Mastuti, Indri. (2008). *50 Kiat Percaya Diri*. Hi- Jakarta: Frest Publishing.
- Rita, K. (2012). *Bermain Dan Permainan Anak Usia Dini*. Pekanbaru: Cendekia Insani.
- Sacks, M. J., Krupat, E. (1988). *Social Psychology and its Applications*. New York : Harper and Row.
- Safriyani, H. (2000). *Kematangan Beragama Dan Kepercayaan diri Pada Remaja*. Skripsi. Program Studi S1 Psikologi Fakultas Psikologi. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Yogyakarta

- Suryani, C. D. (2019). Peningkatan Kepercayaan Diri melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X PS2 SMK Negeri 1 Bandung. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 252–269. <https://doi.org/10.17509/jpp.v18i3.14997>
- Tavani, C. M., & Losh, S. C. (2003). Motivation, self-confidence, and expectations as predictors of the academic performances among our high school students. *Child Study Journal*, 33(3), 141–151.
- Taylor, R. (2013). *Kiat-Kiat Pede Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4).