



Sosialisasi Pada Siswa SMK N 7 Surakarta Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Agatha Cahya Kusuma Wardani¹, Tiara Fadhilah Hasna Fadholi², Toti Cahya Berlian³,
Musyafiroh Wahiddatul Sholihah⁴

Universitas Sahid Surakarta

Agathacahya40@gmail.com, fadhilahtiara155@gmail.com, toticahyabb@gmail.com,
musyafroh@gmail.com

Abstract: *Mental health problems are of particular concern in the community. Health problems are not only seen from that, but also from how a person can explore himself and in his interactions with the surrounding environment. One of the causes of mental health problems that often occurs is a problem of lack of self-confidence or a lack of dissatisfaction and self-confidence. Insecure is a feeling of insecurity, or fear caused by dissatisfaction and lack of confidence in one's own capacities. Vocational High School students are a period when a person enters adolescence so that, Adolescence is a period in life to grow in search of identity and self-identity on the way to adulthood. Self-confidence can simply be interpreted as a belief in one's own abilities or strengths, which can be maximized to achieve expectations and goals. The method in this service is carried out by means of lectures which are attended by 1 class XI PS from SMK Negeri 7 Surakarta. The result of this service that is obtained is in the form of an informant's understanding related to methods or management when individuals experience insecurity.*

Keywords: Confident

Abstrak

Permasalahan kesehatan mental menjadi perhatian khusus dalam lingkungan masyarakat masalah kesehatan tidak hanya dilihat dari itu saja, namun juga dari bagaimana seseorang dapat mengeksplor dirinya sendiri dan dalam interaksinya dengan lingkungan sekitar. Salah satu penyebab masalah kesehatan mental yang sering terjadi adalah masalah ketidakpercayaan diri atau kurangnya rasa tidak puas dan keyakinan atas diri sendiri. Insecure adalah rasa tidak aman, atau rasa takut yang disebabkan oleh ketidakpuasan dan ketidakyakinan akan kapasitas diri sendiri. Siswa SMK adalah masa dimana seseorang memasuki masa remaja sehingga, Masa remaja merupakan periode dalam hidup untuk tumbuh mencari jati diri dan identitas diri dalam perjalanan menuju dewasa. Kepercayaan diri secara sederhana dapat diartikan sebagai keyakinan yang akan kemampuan atau kelebihan diri sendiri, yang dapat dimaksimalkan untuk mencapai harapan maupun tujuannya. Metode dalam pengabdian ini dilakukan dengan cara ceramah yang dihadiri 1 kelas XI PS dari sekolah SMK Negeri 7 Surakarta. Hasil dari pengabdian ini yang di dapat yaitu berupa pemahaman informan terkait dengan cara atau management ketika individu mengalami insecure.

Kata kunci : Keperpercayaan Diri

PENDAHULUAN

Received Mei 30, 2023; Revised Juni 30, 2023; Accepted Agustus 30, 2023

* Agatha Cahya Kusuma Wardani, agathacahya40@gmail.com

Akhir-akhir permasalahan kesehatan mental menjadi perhatian khusus dalam lingkungan masyarakat. Baik dari generasi Z atau dari generasi millennial, kesehatan mental memang sering mencuri perhatian. Pada awalnya, masalah mengenai kesehatan mental hanya masuk dalam kategori seseorang yang memiliki gangguan pada kejiwaannya. Namun semakin berjalannya waktu, masalah kesehatan tidak hanya dilihat dari itu saja, namun juga dari bagaimana seseorang dapat mengeksplor dirinya sendiri dan dalam interaksinya dengan lingkungan sekitar (Fakhriyani, 2019). Salah satu penyebab masalah kesehatan mental yang sering terjadi adalah masalah ketidakpercayaan diri atau kurangnya rasa tidak puas dan keyakinan atas diri sendiri.

Siswa SMK adalah masa dimana seseorang memasuki masa remaja sehingga, Masa remaja merupakan periode dalam hidup untuk tumbuh mencari jati diri dan identitas diri dalam perjalanan menuju dewasa. Tidak sedikit remaja mengalami permasalahan terkait masalah mental mereka pada masa ini. Remaja dengan kepercayaan diri rendah merasa tidak berharga, tidak berarti, dan kecil dalam menghadapi tindakan orang lain. Perilaku sosial seseorang dipengaruhi oleh mengetahui siapa dirinya.

Dan masa ini dimana remaja mulai mengalami masalah yang ada pada dirinya disertai dengan faktor lingkungan maupun dirinya sendiri. Sehingga pada masa ini remaja banyak mengalami masalah yang disebut dengan *Insecure*. *Insecure* adalah keadaan dimana ketika individu merasa takut karena dipicu oleh rasa tidak puas dan rasa tidak yakin mengenai kualitas diri sendiri (Mu'awwanah, 2017). *Insecure* diartikan dalam bahasa Indonesia berarti ketidakamanan atau kegelisahan. *Insecure* juga dapat diartikan sebagai rasa takut akan sesuatu yang dipicu oleh rasa tidak puas dan tidak yakin akan dirinya sendiri. Sehingga rasa tersebut membuat orang dapat menciptakan sisi lemah atau sisi yang akan disembuyikan agar tidak terlihat oleh orang lain. *Insecure* yaitu suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai sebuah hutan yang terasa mengancam dan kebanyakan manusia egois dan berbahaya. Dan orang yang mengalami *insecure* umumnya merasa ditolak dan terisolasi, cemas, pesimis, tidak Bahagia, merasa bersalah, tidak percaya diri, egois, dan cenderung neurotik.

Sehingga membuat remaja menjadi percaya diri yang kurang. Kepercayaan diri secara sederhana dapat diartikan sebagai keyakinan yang akan kemampuan atau kelebihan diri sendiri, yang dapat dimaksimalkan untuk mencapai harapan maupun tujuannya. Pada umumnya kepercayaan diri dimengerti sebagai keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk melakukan

hal-hal tertentu. Artinya, keyakinan dan percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukannya. Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu di dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri (Hakim, 2002). 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 menghadapin segala sesuatunya; (7) berpikir positif; dan (8) maju terus tanpa harus menoleh ke belakang.

METODE

Metode dalam pengabdian ini dibagi menjadi beberapa tahap yaitu

1. Tahap perkenalan yang dimulai dengan narasumber memperkenalkan diri dan tujuan pelatihan dan ice breaking.
2. Tahap kedua yaitu pemberian materi inti pengabdian tentang kepercayaan diri .
3. Tahap yang terakhir adalah tanya jawab. Dalam hal ini peserta memberikan pertanyaan kepada narasumber terkait dengan cara mengatasi kepercayaan diri , dan Apabila ada teman yang bermuka dua harus dibagaimanakan.

HASIL

Kegiatan pengabdian ini bertema “Sosialisasi pada Siswa SMK N 7 Surakarta Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri”. Kegiatan ini berlokasi di ruang kelas XI PS 1. Peserta Sosialisasi pada kegiatan ini merupakan para siswa SMK Negeri 7 Surakarta. Kegiatan pengabdian ini berlangsung pada hari senin, 10 April 2023 pada pukul 13.00 WIB – 14.00 WIB. Dari hasil pengabdian yang dilakukan oleh narasumber melalui ceramah dan dilanjutkan tanya jawab dapat ditemukan hasil bahwa remaja dalam hal ini adalah lebih memahami pentingnya kepercayaan diri bagi seorang remaja yang dapat dilihat dirinya sendiri dalam hal tanya jawab pun ada beberapa

orang yang selalu mengalami kurang memiliki rasa kepercayaan diri dalam kehidupannya dan membuat pribadinya menjadi kurang bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Dengan memberikan sosialisasi terkait meningkatkan rasa kepercayaan diri agar remaja saat ini memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi.

Patmonodewo, (2000) mengatakan bahwa Percaya diri (self confidence) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk melakukan sesuatu atau menunjukkan penampilan tertentu (Inge Pudjiastuti A, 2010: 40). Senada dengan hal itu Rasa percaya diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya (Thursan Hakim, 2005: 6). 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 keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan gembira.

Menurut Lauster (Lilishanty, 2019) kepercayaan diri adalah suatu perilaku atau keyakinan pada kualitas diri, sehingga dalam aktivitasnya tidak terlampau takut, merasa bebas untuk menyelesaikan sesuatu sesuai dengan keinginan dan bertanggung jawab, berinteraksi dengan orang lain secara sopan dan santun, memiliki motivasi untuk pencapaian serta dapat merasakan kualitas dan kekurangan diri. Hal ini didukung oleh Bandura (Anggraini, 2019) kepercayaan diri yaitu perasaan yang mengandung kekuatan, keterampilan, serta keahlian untuk menciptakan sesuatu yang berdasarkan keyakinan seseorang untuk maju.

Ghufron dan Risnawati (Khikmah, 2017) mengungkapkan adapun beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, termasuk konsep diri, harga diri, pengalaman dan pendidikan. Hal ini didukung oleh Lauster (Khikmah, 2017) menyebutkan kepercayaan diri ditemukan dari pengalaman hidup. Menurut Rakhmat (Khikmah, 2017) kepercayaan diri yaitu rasa percaya pada diri yang setiap individu pasti miliki dalam hidupnya, dan bagaimana seseorang tersebut menganggap dirinya secara keseluruhan dengan mengarah pada konsep diri. Menurut Elfiky (Girindra dkk, 2018) kepercayaan diri merupakan dilakukan dengan penuh kepastian, kesulitan apa

pun yang dialami serta dalam keadaan apa pun, kekuatan yang memotivasi seseorang untuk maju dan berkembang secara konsisten dengan meningkatkan kualitas diri. Perry (Girindra dkk, 2018) mengungkapkan kepercayaan diri merupakan merasa mampu mengenai apa yang dapat dilakukan dan tidak mencemaskan apa yang tidak dapat dilakukan

Thursan Hakim (2005; 12) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, yaitu: 1. Bentuk Fisik Bentuk tubuh yang bagus dan propesional tentu akan membuat seseorang merasa lebih percaya diri karenan terlihat baik oleh orang lain. 2. Bentuk wajah. Daya tarik setiap orang tergantung ppada banyak hal, salah satunya adalah wajah. Wajah yang rupawan atau good looking, membuat kepercayaan diri seseorang menjaddi jauh lebih tinggi. 3. Status Ekonomi Status ekonomi yang menengah atau lemah bisa mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. 4. Pendidikan dan kemampuan Pendapat Syaikh Akram Mishbah Ustman (2006: 23) “pendidikan yang baik akan memberikan kepercayaan diri pada seseorang” 5. Penyesuaian diri Kemampuan seseorang yang kurangg supel atau tidak fleksibel dalam bergaul berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang. 6. Kebiasaan gugup dan gagap Kebiasaan gugup dan gagap yang dipupuk sejak kecil akan membuat seseorang menjadi tidak percaya diri. 7. Keluarga Anak yang kurang merasa terbuang dan tersingkir dari keluarga, akan merasa kurang percaya diri.

Setelah penyampaian materi narasumber membuka sesi untuk tanya jawab dan ada beberapa pertanyaan dari siswa dan narasumber menjawab pertanyaan yang diberikan oleh siswa. Setelah sesi tanya jawab, pada sebelum diberikan sosialisasi terdapat beberapa siswa yang masih kurang memiliki kepercayaan diri namun setelah diberikan sosialisasi dan adanya pertanyaan dari berapa siswa didapatkan siswa meingkatkan kepercayaan diri yang ada pada dirinya sendiri. Narasumber juga memberikan ice breaking diakhir sesi sehingga seluruh siswa tidak merasa bosan. Tidak hanya diakhir sesi, narasumber memberikan ice breaking diawal sebelum dimulainya materi.

KESIMPULAN

Dari pengabdian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa remaja masih banyak mengalami rasa kepercayaan diri yang rendah sehingga menyebabkan remaja tidak percaya diri dan kurangnya sosialisasi terhadap lingkungan sekitar tentang untuk tidak berkomentar yang tidak baik terhadap remaja karena akan membuat remaja merasa bahwa hidupnya belum sesuai dengan apa yang diinginkan oleh lingkungan sekitar.

Kelebihan dalam pengabdian ini adalah lebih banyak mengetahui kasus yang terjadi pada remaja dan dapat membantu remaja bisa sedikit membantu meningkatkan kepercayaan diri yang dialami dan membangkitkan rasa percaya diri terhadap dirinya sendiri.

Kekurangan dalam pengabdian ini adalah tidak ada kelanjutan dari tema yang disampaikan dikarenakan waktu yang minim.

Dalam saran ini penulis memberikan sebuah masukan bahwa perlu adanya edukasi terhadap lingkungan sekitar tentang berkomentar yang baik atau pun langkah awal untuk menjaga kesehatan mental remaja, agar membuat remaja generasi sekarang merasa lebih memiliki rasa kepercayaan diri dalam kehidupan sehari-harinya.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak yang terlibat dalam kegiatan di acara pemberian materi *insecure* ini yaitu Kepala Sekolah SMK N 7 Surakarta, guru SMK N 7 Surakarta jurusan Keperawatan Sosial, orang tua, sahabat, dan siswa SMK N 7 Surakarta kelas XI PS 1 yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi. Semoga sedikit sosialisasi yang narasumber berikan dapat bermanfaat dan semoga akan ada cara sosialisasi dengan tema yang lain sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan menambah wawasan dalam penerapan ilmu psikologi.

DAFTAR REFERENSI

- Hidayatullah, Rayhan Maulana “Insecure Dalam Pandangan Milenial” Teknik Industri Universitas Muhammadiyah Malang.
- Valentina, Anny. Putri, Grivenna Lavender. Putri, Olivia Halim. 2022 “Komunikasi Visual Untuk Edukasi *Insecurity* Pada Remaja Perempuan Yang Diakibatkan Oleh Penggunaan Media Sosial ” *Jurnal bahasa rupa Vol.05 No.02 - April 2022*.
- Hanifah S, Salsabila. “*Insecure: Permasalahan Remaja Masa Kini, Bagaimana Melawan.*” Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang.
- Adilla, Nur. 2022 “Penanganan *Insecurities* Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam.” *Skripsi, Universitas Islam Negeri AR-RANIRY Banda Aceh, 2022*
- Riyanti, Chika. Darwuuctuis, Rudi Saprudin. 2020 “Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Dengan Metode Cognitive Restructuring.” *Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM). Vol. 1 No. 1 Hal : 111-119 Desember 2020*.

LAMPIRAN



