BAB II
KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Dalam penelitian ini penulis melakukan pengamatan dan penelusuran terhadap penelitian-penelitian terdahulu, yang berkaitan dengan penelitian yang akan diteliti untuk menegaskan keaslian dari penelitian ini. Terdapat beberapa penelitian dan penulisan terdahulu yang membahas kecemasan, namun perbedaannya ada pada fokus, objek, dan sasaran yang akan dibahas oleh penulis dalam penelitian ini. Berikut karya ilmiah yang berbentuk skripsi yang penulis temukan:

Pertama, Rika Puspita yang berjudul "Pendekatan *Client Centered Therapy* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Dhuafa Di Panti Asuhan." Skripsi ini berfokus pada pembahasan penerapan pendekatan *client centered therapy*, untuk meningkatkan kepercayaan diri pada anak dhuafa. Keluarga adalah tempat pertama yang dikenal oleh manusia ketika lahir ke dunia. Setelah dilahirkan, anak terlebih dahulu berinteraksi dengan orang tua dalam lingkup keluarga. Kemudian keluarga menjadi satu-satunya tempat, untuk berinteraksi dan hidup saling menyayangi. Akan tetapi berbeda bagi anak yang tidak mempunyai keluarga secara utuh. Permasalahan keluarga seperti

perceraian, krisis ekonomi dan meninggalnya salah satu atau kedua orang tua menyebabkan terputusnya interaksi sosial antara orang tua dan anak, yang menyebabkan anak memiliki masalah-masalah mengenai kepercayaan diri. Kurangnya rasa percaya diri ini, terjadi karena suatu keyakinan yang negatif pada diri seseorang terhadap suatu kekurangan yang ada pada dirinya. Sehingga terkadang anak tidak mampu untuk mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Perbedaan penelitian saya dengan penelitian Rika Puspita adalah dibagian permasalahannya. Penelitian saya membahas tentang konseling individual dengan teknik *client centered*, untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam menggunakan media sosial. Sedangkan Rika Puspita menggunakan pendekatan *client centered*, untuk meningkatkan kepercayaan diri anak dhuafa. Sedangkan persamaan dari penelitian saya dan Rika Puspita yaitu, sama-sama menggunakan pendekatan *client centered therapy*.

Kedua, karya Tri Pepin Riana berjudul "Terapi *Client Centered* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Anak Korban Kekerasan Keluarga Di LPA (Lembaga Perlindungan Anak) Provinsi Lampung." Skripsi ini berfokus pada pembahasan penerapan terapi *client centered*, untuk meningkatkan kepercayaan diri anak korban kekerasan keluarga. Fenomena yang terjadi dikalangan masyarakat saat ini, begitu banyaknya

anak yang menjadi korban kekerasan, baik itu kekerasan secara fisik, psikologis, atau yang lainnya. Yang telah masuk ke dalam Lembaga Perlindungan Anak (LPA), sehingga menimbulkan rasa trauma yang dialami oleh anak tersebut. Di lembaga inilah mereka diberikan pemberian terapi guna meminimalisir dan membantu anak keluar dari keadaan yang psikologis yang kurang baik. Yang dimaksud dengan rasa percaya diri dalam penelitian ini, dapat diartikan sebagai sikap menutup diri. Sehinggga mengakibatkan anak tidak mampu, dalam menyelesaikan tugas yang sederhana. Selain dari konsep diri yang negatif, timbul dari kurangnya kepercayaan pada kemampuan sendiri. Seseorang yang kurang percaya diri, akan cenderung sebisa mungkin menghindari situasi komunikasi. Dalam hal kasus ini, yang akan diungkap adalah anak korban kekerasan dalam keluarga yang memiliki sikap diam, menutup diri, dan sulit untuk diajak berkomunikasi. Perbedaan penelitian saya dengan penelitian Tri Pepin Riana adalah dibagian permasalahannya. Penelitian saya membahas tentang konseling individual dengan teknik *client centered* untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam menggunakan media sosial, sedangkan Tri Pepin Riana menggunakan pendekatan *client centered* untuk meningkatkan kepercayaan diri anak korban kekerasan keluarga. Sedangkan

persamaan dari penelitian saya dan Rika Puspita yaitu, sama-sama menggunakan pendekatan *client centered therapy*.

Ketiga, karya Warizaldi Pratama "Penerapan Pendekatan *Client Centered Therapy* Teknik *Self Understanding* Dalam Pelaksanaan Konseling Individual Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMAN 1 Pasir Penyu." Penerapan pendekatan *client centered* dengan teknik *self understanding*, memiliki kelebihan sendiri agar klien lebih memahami dirinya sendiri, dan mendorong diri klien agar dapat tumbuh menjadi pribadi yang lebih mandiri dalam suatu permasalahan yang telah dihadapinya. Kenyataan yang terjadi di lapangan, banyak siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, baik di dalam sekolah maupun di luar sekolah. Perbedaan penelitian saya dengan penelitian Warizaldi Pratama adalah di bagian permasalahannya. Penelitian saya membahas tentang konseling individual dengan teknik *client centered* untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam menggunakan media sosial, sedangkan Warizaldi Pratama menggunakan penerapan pendekatan *client centered therapy* dengan teknik *self understanding.* Dalam pelaksanaan konseling individual untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Sedangkan persamaan dari penelitian saya dan Rika Puspita yaitu, sama-sama menggunakan konseling individual dengan pendekatan *client centered therapy*.

B. Kajian Teoritis

1. Konseling lndividual

a. Pengertian Konseling Individual

Konseling individual yaitu, suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang antara konselor dan klien. Yang di mana klien ini mengalami permasalahan yang tidak dapat diselesaikan, kemudian meminta pertolongan dengan seorang yang profesional yang sudah memperoleh latihan dan mempunyai pengalaman untuk membantu klien memecahkan masalahnya. Konseling individu ini bisa terjadi dalam waktu yang panjang atau pendek. [1]

Proses konseling individual dalam penerapannya yaitu, klien mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan konselor, dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita klien.[2]

Konseling individual merupakan kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena ketika konselor sudah menguasai teknik konseling individual, berarti akan lebih bisa dan mudah melaksanakan proses konseling yang lain.

Dengan cara berinteraksi selama jangka waktu yang sudah ditentukan, kemudian melaksanakan konseling individu dengan

---

[1] Willis S. Sofyan, Konseling Individual Teori dan Praktek, (Bandung : CV Alfabeta, 2007), hlm.18

[2] Hellen, Bimbingan Konseling, Quantum Teaching, Jakarta 2005 hlm. 84

cara bertatap muka secara langsung. Kegiatan itu bisa menghasilkan peningkatan pada diri klien, baik secara pola pikir, sikap, perasaan, dan prilaku.

Dapat disimpulkan bahwa inti dari konseling individual yaitu, suatu layanan bantuan yang diberikan kepada seorang konseli yang dipandu atau didampingi oleh konselor. Dengan tujuan mampu mengatasi masalah sendiri, dapat menyesuaikan diri secara positif, dan berkembangnya potensi klien. [3]

b. Tujuan Konseling Individual

Tujuan konseling individual yaitu, untuk menyelesaikan permasalahan atau problem yang ada pada klien agar tuntas dan terselesaikan dengan baik. Agar klien bisa melaksanakan kegiatan sehari harinya dengan tenang dan bahagia.

Menurut Byrne terdapat tiga kategori tujuan konseling individual, yaitu:

a) Tujuan *ultimate*, yaitu konseling yang sesuai dengan nilai-nilai kemanusiaan yang *universal* dan hakikat kehidupan. Hal ini merupakan tujuan *filosofis* konseling.
b) Tujuan *intermediate*, yaitu konseling yang berhubungan dengan tujuan utama individu datang melakukan konseling. Dalam hal ini, proses konseling harus sesuai dengan tujuan konseli pada saat melakukan konseling.

[3] Willis Sofyan, Teori dan Praktek Konseling Individual. Alfabeta,Bandung 2017, hlm. 17.

Seperti, membantu konseli agar berkembang menjadi individu yang *kostruktif*, dan sehat mentalnya, serta konseli dapat memahami dan mengembangkan potensi dirinya.

c) Tujuan *immediate*, adalah tujuan dari setiap sesi atau peristiwa dalam konseling.[4]

Tujuan Dari Konseling Individual juga bisa membantu mengenal arti nilai hidup pada diri klien, kemudian bisa memunculkan penjelasan fakta-fakta mengenai dirinya yang sekarang dan dirinya dimasa depan. Layanan ini memberikan bantuan kepada klien untuk mengembangkan atau meningkatkan kesehatan mental serta perubahan sikap dan tingkah laku yang lebih baik lagi.[5]

c. Proses Konseling

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Proses konseling adalah peristiwa yang tengah berlangsung dan memberi makna bagi para peserta konseling tersebut (konselor dan klien).

Setiap tahapan proses konseling membutuhkan keterampilan keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yafig utama jika hubungan

---

[4] Syamsu Yusuf, Konseling Individual (Konsep Dasar dan Pendekatan), Bandung: Refika Aditama, 2016, hlm. 52

[5] Mamat Supriatna, Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), h. 103.

konseling tidak mencapai rapport. Dinamika hubungan konseling ditentukan oleh penggunaan keterampilan konseling yang bervariasi. Dengan demikian proses konseling tidak dirasakan Oleh peserta konseling (konselor-klien) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir äirasakan sangat bermakna dan berguna.

Adapun tahapan-tahapan dalam melakukan konseling individual yaitu:

a) Tahap pembukaan (awal), pada tahap ini konselor menciptakan hubungan baik. Hubungan konseling yang bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dikarnakan a working relationship hubungan Yang berfungsi, bermakna, berguna. Keberhasilan proses konseling amat ditentukan Oleh keberhasilan tahap awal ini. Kemudian menemukan permasalahan konseli memperjelas dan mendefinisikan masalah, sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Kemudian membuat penaksiran dan penjajakan yang dimana ini mengembangkan isu atau masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan. Dan menegosiasikan kontrak, kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi kontrak waktu berapa lama konseling yang

diinginkan,kontrak tugas artinya masing-masing klie dan konselor apa tugasnya, dan juga kontrak Kerjasama dalam proses konseling.

b) Tahap kerja (pertengahan), pada tahap ini konselor membawa klien untuk meningkatkan partisipasi dan keterbukaan klien dalam proses konseling, sehingga masalah klien yang sudah ditemukan akan berkembang dan mengarah kepada tujuan konseling sebagaimana harapan klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan Tahap Pertengahan ini Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada Awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada: l) penjelajahan masalah klien; 2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien, yaitu: 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien, dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan reassessment (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-

sama. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula dengan berbagai alternatif. 2)Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara Hal ini bisa terjadi jika: pertama, klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri. 3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar prose konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada Tahap Pertengahan konseling ada Iagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu: Pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali Iagi lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat dan tertantang

untuk menyelesaikan permasalahan, dan juga menantang klien sehingga mempunyai strategi baru dan rencana baru melalui pilihan dari beberapa alternative untuk meningkatkan dirinya.

c) Tahap tindakan (akhir), pada tahap ini terjadi perubahan perilaku klien kearah positif, klien dapat membuat rencana hidup, klien mengevaluasi proses konseling, dan penutupan sesi oleh konselor atas persetujuan klien.[6]

Tujuan-tujuan Tahap Akhir ini adalah sebagai berikut :

(1) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai dari keputusan tersebut karena dia sejak awal Klien dapat melakukan gkin sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikannya dengan konselor, lalu dia putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri libat dan diluar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistik dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan. (2) Terjadinya transfer oflearning pada diri klien tuk klien belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal tuk hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya klien mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan. (3) Melaksanakan perubahan perilaku Jika Perilakunya. Pada Sebab akhir ia konseling datang minta klien bantuan sadar akan adalah perubahan atas kesadaran sikap akan

---

[6] Willis,Sopyan.(2013).Konseling Inndividual Teori dan Praktek. Bandung: Alfabeta

perlunya perubahan pada dirinya. Mengakhiri hubungan konseling, dengan memberikan kesimpulan mengenai hasil proses konseling dan mengevaluasi jalannya proses konseling serta membuat perjanjian untuk pertemuan selanjutnya.

2. Teknik *Client Centered*

a. Pengertian Teknik *Client Centered*

Teknik *client centered* adalah salah satu Teknik dari bimbingan konseling. Teknik ini lebih berpusat kepada diri, pendekatan *client centered* pada mulanya terkenal sebagai terapi berpusat pada konseli (*client centered therapy*). Pendekatan ini di dasari asumsi, bahwa manusia cenderung bergerak ke arah keseluruhan dan ke arah perwujudan diri. Dan bahwa anggota kelompok sebagai individu, dan juga kelompok sebagai keseluruhan itu dapat menemukan arah sendiri dengan bantuan yang minimum dari konselor kelompok.[7]

Pendekatan *client centered* di fokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien, untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Klien sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri, adalah orang yang harus menemukan tingkah laku yang lebih panas bagi dirinya. Pendekatan *client centered* menekankan dunia *fenomenal* klien. Dengan empati yang cermat dan dengan usaha untuk memahami

---

[7] Kurnanto, M. Edi. 2013. Konseling Kelompok. Bandung: ALFABETA.

klien. Dengan simpati yang cermat dan dengan usaha untuk memahami kerangka acuan *internal* klien, terapis memberikan perhatian terutama pada persepsi diri klien dan persepsinya terhadap dunia

b. Ciri-Ciri Pendekatan *Client Centered*

a) Ditunjukan kepada klien yang bisa memecahkan masalahnya untuk tercapainya kepribadian klien yang diinginkan.

b) Titik tolak konselingnya bukan pada masa lalu melainkan pada masa sekarang.

c) Tujuan konselingnya adalah menyesuaikan antara *ideal self* dan *actual self.*

d) Dalam proses konseling, klien berperan paling aktif. [8]

c. Tujuan Pendekatan Client Centered

Pendekatan *client centered* bertujuan untuk membina kepribadian konseli secara *integral*, berdiri sendiri dan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalah sendiri. Kepribadian yang *integral* adalah struktur kepribadiannya tidak terpecah, artinya sesuai antara gambaran tentang diri yang *ideal* (*ideal-self)* dengan kenyataan diri sebenarnya (*actual-self*).

[8] Lumongga Lubis Namora, Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik, Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2011.

Tujuan lain dari penerapan *client centered*[9]*:*

a) Mengoptimalkan kesadaran individu akan keberadaannya dan menerima keadaannya menurut apa adanya. Saya adalah saya.
b) Memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi cara berfikir, keyakinan serta pandangan-pandangan individu, yang unik, yang tidak atau kurang sesuai dengan dirinya, agar individu dapat mengembangkan diri dan meningkatkan *self actualization* sebaik mungkin.
c) Menghilangkan hambatan-hambatan yang dirasakan dan dihayati oleh individu dalam proses aktualisasi dirinya.
d) Membantu individu dalam menemukan pilihan-pilihan bebas yang mungkin dapat dijangkau menurut kondisi dirinya.

d. Kelebihan Dan Kelemahan *Client Centered*

a) Kelebihan *Client Centered* :

1) Pendekatan ini menekankan bahwa konseli dapat menentukan keberhasilan atau kegagalan konseling.
2) Pendekatan ini mengajarkan konseli diberi kebebasan untuk merubah dirinya sendiri.

---

[9] Nurjalis, dkk., Teknik Konseling Communicate, Yogyakarta: Pandiva, 2014, hal 38-39

3) Pendekatan ini menekankan pentingnya hubungan secara pribadi dalam proses konseling.
4) Dalam pendekatan ini konselor berperan untuk mengarahkan dan menunjukkan sikap penuh pemahaman dan penerimaan.

b) Kelemahan *Client Centered* :

1) Terkadang konseli seolah-olah merasa tidak diarahkan dan merasa tidak adanya tujuan yang jelas dari proses konseling, apalagi jika tidak adanya pengarahan dan saran dari konselor.
2) Pendekatan ini dianggap terlalu terikat pada lingkungan kebudayaan Amerika Serikat, yang sangat menghargai kemandirian seseorang dan pengembangan potensi dalam masyarakat.
3) Konseling *client centered* yang beraliran *ortodok* akan sulit diterapkan siswa dan mahasiswa, serta jarang dilaksanakan dalam institusi pendidikan di Indonesia.[10]

e. Teknik konseling Client Centered

Penekanan masalah ini adalah dalam hal filosofis dan sikap konselor ketimbang teknik. Dan mengutamakan

[10] Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi (Bandung: Aditama, 2009), h.13-14.

hubungan konseling ketimbangan perkataan dan perbuatan konselor.

Implementasi teknik konseling didasari atas faham filsafat serta sikap konselor. Karena itu penggunaan teknik seperti pertanyaan, dorongan, interpetasi, dan sugesti dipakai dalam frekuensi yang rendah. Yang lebih utama ialah pemakain teknik konseling bervariasi dengan tujuan pelaksanaan filosofi dan sikap tadi. Karena itu teknik konseling Cogers berkisar antara lain pada cara cara penerimaan pernyataan dan komunikasi, menghargai orang lain dan memahami (klien). Karena itu dalam pelaksanan konseling amat diutamakan sifat sifat konselor berikut:

1. Acceptance artinya konselor menerima klien sebagaimana adanya dengan segala masalahnya. Jadi sikap konselor adalah menerima secara netral.
2. Congruengce artinya karakteristik konselor adalah terpadu, sesuai kata dengan perbuatan dan konsisten.
3. Understanding artinya konselor harus dapat secara akurat dan memahami secara empati dunia klien sebagaimana dilihat dari dalam diri klien itu.
4. nonjugdemental artinya tidak memberi penilaian kepada klien, akan tetapi konselor selalu objektiv

f. Proses Dan Langkah-Langkah Dalam Konseling *Client-centered*

a) Konseli datang kepada konselor atas kemauan sendiri.
b) Situasi konseling sejak awal harus menjadi tanggung jawab konseli, untuk itu konselor menyadarkan konseli.
c) Konselor memberanikan konseli agar ia mampu mengemukakan perasaannya. Konselor harus bersikap ramah, bersahabat, dan menerima konseli sebagaimana adanya .
d) Konselor menerima perasaan konseli serta memahaminya.
e) Konselor berusaha agar konseli dapat memahami dan menerima keadaan dirinya.
f) Konseli menentukan pilihan sikap dan tindakan yang akan diambil (perencanaan).
g) Konseli merealisasikan pilihannya itu.[11]

3. Kepercayaan Diri

a. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri yaitu, seseorang yang percaya diri memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri. Berani melakukan hal apapun dengan sikap yang siap dan menerima kenyataan serta memperlakukan dirinya dengan percaya bahwa

[11] Sofyan S. Willis, Konseling Individual, Teori Dan Praktek. Bandung: PT. Alfabeta, 2017. h 64.

yang dilakukan merupakan hal baik untuk dirinya. Percaya diri adalah percaya kepada penilaian diri, serta kemampuan dan kekuatan yang ada pada diri sendiri. Pengertian lainnya yaitu, kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan.[12]

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut penting dan paling berharga pada disi seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang urgen untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak maupun orang tau, secara individual maupun kelompok.

Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suat masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain, kepercayaan diri juga diperoleh dari pengalaman hidup. 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,

---

[12] Bandura, A. 1977, Social Learning Theory, New Jersey: Prentice Hall Inc.

gembira, optimis, cukup tolerand dan bertanggung jawab. Kepercayaan diri juga merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyaraan. Dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati. Bagaimana pun kemampuan manusia terbatas pada sejumlah hal yang dapat dilakukan dengan baik dan sejumlah kemampuan yang dikuasai. Kepercayaan diri juga merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri.

Selama ini percaya diri di yakini sebagai salah satu keadaan psikologis, yang lebih bertindak di dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Saat seorang individu tidak mempunyai rasa percaya diri, maka seseorang tersebut akan mengarah untuk berprilaku pasif dan tidak melakukan kegiatan apapun. arena ia berpikir ada yang kurang dari dalam dirinya. seseorang yang tidak percaya diri seringkali merasa dirinya tidak memiliki kompetensi, maka keadaan psikologis serta mental yang seperti itu menciptakan seseorang menjadi lebih tertutup dan menjauhi

individu yang membuatnya merasa tidak nyaman saat bersamanya.[13]

Menurut Amick, kepercayaan diri ialah salah satu perasaan yang cukup damai dan mengerti apa saja yang diperlukan dalam menjalankan kegiatan sehari-hari, sehingga tidak harus menyetarakan dirinya sendiri dengan individu yang lain.[14]

Menurut Carl Rogers, sebelum memahami maksud dari percaya diri, hendaknya kita mengetahui bahwa istilah *self* dalam psikologi mempunyai dua makna yaitu, sikap serta perasaan seorang individu akan dirinya sendiri, dan seluruh aspek psikologis yang mempengaruhi tingkah laku dan penyesuaian diri.[15]

Kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek sekitarnya sehingga orang tersebut mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya.

---

[13] Puspitaini Henny, Membangun Rasa Percaya Diri Pada Anak, Elex Media Komputindo, Jakarta hlm. 4.

[14] Andani Pramuningtyas Woro (Mengutip pada buku Amick, R. G. dan Brenneche, J. H tentang human and Psychology Experience,), Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri.hal. 20.

[15] Surabarta, Sumadi, Psikologi Kepribadian, Jakarta: Raja Grafindo, Jakarta 2008, hlm. 248.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang didalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

b. Aspek-aspek kepercayaan diri

Kepercayaan diri yang sengat berlebihan bukanlah sifat yang positif. Pada umumnya akan menjadikan orang tersebut kurang berhati-hati dan akan berbuat seenaknya sendiri. Hal ini menjadi sebuah tingkah laku yang menyebabkan konflik dengan orang lain.

Orang yang mempunyai kepercayaan diri tinggi akan mampu bergaul secara fleksibel, mempunyai toleransi yang cukup baik, bersikap positif dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain dalam bertindak serta mampu menentukan langkah-langkah pasti dalam kehidupannya.

Individu yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat. Orang yang memilihi kepercayaan diri yang positif adalah yang disebutkan dibawah ini :

1. Keyakinan kemampuan diri

   Keyakinan dan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya, mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya

2. Optimis

   Optimis Sikap positif yang dimiliki seseorang yang sesalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya

2. objektif

   Objektif adalah orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri

3. bertanggung jawab

   Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

4. rasional dan realistis

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

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah sifat yang dimiliki seseorang yang

memiliki aspek-aspek keyakinan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

a. Faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri individu

1.konsep diri

Konsep diri terbentuknya kepercayaan diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

2.harga diri

Harga diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

3.pengalaman

Pengalaman dapat menjadi penyebab atau faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang. Pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

4.pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada dibawah kekuasaan orang lain yang

lebih pandai darinys. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

b. Ciri-Ciri Orang Percaya Diri

Ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri menurut para ahli adalah: [16]

a. Menurut Lauster P :

1) Mandiri, tidak mementingkan diri sendiri.
2) Cukup toleran, ambisius, optimis serta gembira.
3) Mampu bekerja secara efektif.
4) Bertanggung jawab atas hal yang dilakukannya.
5) Tidak pemalu, yakin dengan pendapatnya sendiri dan tidak berlebihan.

c. Menurut Guilford, ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri yaitu:

1) Merasa kuat dengan apa yang dilakukannya.
2) Merasa diterima dengan semua orang atau suatu kelompok.
3) Percaya sekali pada diri sendiri dan mempunyai ketenangan sikap, tidak gugup.

Dapat disimpulkan, bahwa orang yang memiliki kepercayaan pada dirinya akan mempunyai hubungan sosial yang

[16] Karyo Hubungan pola asuh orang tua dengan kepercayaan diri mengutip buku Lauster,P., 1978, The Personality Test, London: Pan Books

baik. Mempunyai aspirasi yang sehat, mampu bekerja dengan efektif, dan bertanggung jawab, serta sehat secata *emosional*. Dengan kemampuan tersebut, individu mempunyai kemungkinan untuk sukses bila dibandingkan dengan individu yang tidak percaya diri.

5. Food Vlogger

Vlog berasal dari kata video *blog*, yang memiliki arti *"a blog in which the postings are primarily in video form.*" Jika diterjemahkan, memiliki arti "Sebuah blog yang memiliki postingan utama dalam bentuk video." Jadi, video *blog* merupakan sebuah catatan jurnalistik, yang ditulis atau di *publish* dalam *web*, atau lebih mudahnya sebuah catatan *online*. [17]

Jadi, sebuah blog yang memiliki konten sebagian besar berisi video. Video yang berisi berupa rekaman dari kamera. Atau perangkat perekam video lainnya, yang diposting dan di *publish* ke *internet*. Hal itulah yang dinamakan *vlog* / video *blog*. Kegiatan membuat video blog atau vlog tentunya juga tidak langsung di *publish* begitu saja, dalam pembuatan video blog ini juga ada perlu tambahan pengeditan. Contohnya, tambahan musik, suara, tulisan, efek, gambar, dan lain sebagainya. Jika *blogger* adalah orang yang melakukan kegiatan *blogging* atau

---

[17] Sejarah vlog dalam jurnal Lestari, Intan Wiji,and Lailiyah, Fatihatul,and Ningsih, Masnia (2019)

ngeblog, maka vlogger adalah seseorang yang melakukan kegiatan ngevlog atau vlogging.

Vlogger dapat dikatakan sebagai media yang berkembang dalam perkembangan situs media sosial. Media sosial adalah suatu sarana media canggih, yang di mana digunakan oleh seseorang individu. Untuk bertukar informasi, berinteraksi secara virtual, kemudian bisa menjadikan sebuah komunitas yang berisi tentang banyak hal mulai dari membagikan foto pribadi, informasi komunitas, mempromosikan produk-produk dan lain-lain.

Dalam kehidupan zaman modern ini, keseharian manusia ialah berinteraksi antara individu. Sebab jarak dan waktu tidak lagi menjadi penghambat, untuk berkomunikasi. Media sosial muncul untuk menolong manusia dalam hambatan, ketika berkomunikasi dan melakukan sepenuhnya kewajibannya sebagai makhluk sosial.

Media sosial terdiri dari kata media dan sosial. Sosial yaitu artinya sebuah interaksi atau kemasyarakatan. Sedangkan media yaitu sebuah tempat untuk wadah sosial itu sendiri. Jadi, media sosial ialah sebuah media yang berbasis *online* dengan mudah di dalamnya, meliputi dari berpartisipasi, berkomunikasi, dan memunculkan isi seperti forum-forum, *blog* suatu kegiatan, jejaring sosial, dan masih banyak lainnya.

Media sosial juga merupakan kelompok aplikasi berbasis media internet yang memungkinkan penciptaan serta pertukaran *user-generated content*. Ada beberapa jenis media sosial yaitu:[18]

1) Proyek *kolaborasi website*, di mana user-nya diizinkan untuk dapat mengubah, menambah, atau membuang konten-konten yang termuat di *website* tersebut, seperti *wikipedia*.
2) *Blog dan microblog*, di mana *user* mendapat kebebasan mengungkapkan suatu hal di blog, seperti perasaan, pengalaman, pernyataan, atau kritikan terhadap suatu hal, seperti *twitter*.
3) Konten atau isi, di mana user di *website* ini saling membagikan konten-konten multimedia, seperti *e-book*, video, foto, gambar, dan lain-lain seperti Youtube dan Instagram.

Media sosial yang sekarang sedang diminati, oleh semua kalangan yaitu Instagram. Mungkin untuk sekarang ini hampir rata-rata anak muda telah mempunyai akun instagram, digunakan untuk posting foto, dan mungkin juga hanya digunakan untuk melihat foto-foto orang saja

---

[18] Andres Kaplan & Michael HaenLein, 2010.User Of The World, Unite! The Challenges and Opportunities Of Social Media, Business Horizons Dalam nyimak jurnal of comunication asriyani sagiyanto,nina ardiyanti.

Penggunaan sosial ini juga di pengaruhi oleh hobi, ketertarikan pribadi dan lain sebagainya. Begitu pun dalam pembuatan vlog, kalau seseorang tidak mempunyai ketertarikan atau hobi dalam dunia jejaring sosial tidak mungkin menghasilkan pencapaian yang mereka inginkan.

Banyak orang membuat *vlog* dengan konsep atau media yang berbeda, maksudnya di dalam video tersebut isinya berbeda-beda. Ada yang membuat *vlog* keseharian mereka, ada juga membuat *vlog* tentang *fashion* pakaian, ada juga yang membuat vlog tentang otomotif, *game*, dan yang sekarang sedang ramai dan banyak orang yang membuatnya yaitu vlog tentang *kuliner* atau makanan. Orang yang membuat vlog tentang makanan atau dunia perkulineran yaitu disebut *food vlogger*.

Beberapa macam jenis *vlog* yakni sebagai berikut:

1) *Daily Vlog*, merupakan jenis vlog yang paling populer diproduksi oleh para konten kreator dimana banyak meliput ringkasan kegiatan keseharian para youtuber yang dilakukan secara berkesinambungan.
2) *Beauty & Lifestyle Vlog Beauty & Lifestyle Vlog*, merupakan jenis vlog yang didominasi oleh konten kreator wanita yang biasanya membahas konten berisi panduan, *tips, life hack, make up tutorial* atau *me - review* produk atau barang tertentu yang berkaitan dengan dunia kecantikan dan juga fashion.

3) *Travel Vlog,* merupakan jenis *vlog* yang membagikan informasi berkaitan dengan tempat atau wisata baru yang menarik, atau unik untuk dikunjungi. 16 informasi yang biasa disajikan berkenaan dengan biaya, *alternative* kendaraan dan juga *hidden gems* yang tidak diketahui oleh khalayak umum.
4) *Talking Head Vlog*, merupakan jenis *vlog* yang membahas atau mendiskusikan suatu tema yang terkini dengan menampilkan kepala hingga setengah tubuh dari pembicara atau tamu yang diajak berkolaborasi dalam vlog tersebut.
5) *Food vlog*, merupakan jenis *vlog* yang mengulas atau me-*review* tentang dunia makanan atau produk kuliner, baik dari dalam negeri atau pun luar negeri yakni dengan memberikan informasi menarik bagi para penontonnya. Dengan adanya konten dari para *food vlogger*, hal ini dapat dijadikan sebagai ajang promosi dalam bidang kuliner.

Selain berawal dari hobi, *food vlogger* juga bertujuan untuk memajukan UMKM di daerahnya masing-masing. Yang di mana agar semua orang bisa melihat dan merasakan produk makanan tersebut. Ada beberapa cara *food vlogger* membuat konten. Ada yang hanya foto produk, video produk, dan yang pastinya me-*review* rasa, dan tempat dari produk tersebut.

C. Kerangka Berpikir