

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Percaya Diri

a. Pengertian

Percaya diri merupakan keyakinan atau kepercayaan pada diri sendiri yang dapat memberi perasaan dan anggapan bahwa dirinya dalam keadaan baik, sehingga memungkinkan untuk tampil dan berperilaku seperti yang diharapkan, dengan cara menunjukkan kepada dunia luar bahwa ia yakin dan percaya akan dirinya. Sedangkan Rini (2002) memiliki pendapat bahwa percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.

Percaya diri adalah keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Percaya diri ditunjukkan pada keyakinan bahwa seseorang dapat menyebabkan sesuatu terjadi sesuai harapan-harapannya (Bandura, 1977). Percaya diri merupakan ciri orang yang kreatif dan biasanya orang tersebut mendapatkan *self assurance* atau keyakinan pada kemampuan sendiri (James O Lugo, 1976).

Percaya diri diartikan sebagai suatu perasaan atau sikap tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain karena telah merasa cukup aman dan tahu apa yang dibutuhkan dalam hidup ini. Orang yang percaya diri tidak memerlukan orang lain sebagai standar karena dapat menentukan standar sendiri, selalu mampu mengembangkan motivasinya (Brennecke dan Amick, 1978).

Percaya diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi permasalahan dengan cara yang tepat dan dapat memberikan suasana menyenangkan bagi orang lain. Percaya diri merupakan suatu *independency* atau ketidaktergantungan dan merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang, tidak mudah terpengaruh orang lain dalam bertindak, tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleran, ambisius, tidak perlu dukungan orang lain, tidak berlebihan, optimis dan bertanggung jawab (Peter Lauster, 1978). Percaya diri berkembang melalui *self understanding* atau pemahaman diri dan berhubungan dengan kemampuan bagaimana kita belajar menyelesaikan tugas di sekitar kita, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, menyukai tantangan dan memacu kreatifitas (Gilmer, 1978 cit. Kumara 1988).

Percaya diri adalah kemampuan berpikir secara original, berprestasi, aktif, agresif dalam mendekati pemecahan masalah, yakin akan kemampuan dirinya sehingga bisa menyelesaikan masalahnya karena tahu apa yang dibutuhkan dalam hidupnya, serta mempunyai sikap positif yang didasari keyakinan akan kemampuannya. Selain itu juga bertanggung jawab atas keputusan yang telah

diambil, mampu menatap fakta dan realita secara obyektif yang didasari kemampuan dan keterampilan (Kumara, 1988).

Ciri orang yang percaya diri adalah orang yang mampu bekerja secara efektif, kreatif dan jernih, mampu melaksanakan tugas dengan baik dan bertanggung jawab serta merencanakan masa depan sehingga mampu menjadi pribadi yang mandiri. Seseorang dengan percaya diri yang tinggi, cenderung mempunyai kualitas diri yang tinggi pula. Ini semua merupakan perkembangan dari *self identity* atau dengan lain perkataan untuk bisa mencapai identitas diri diperlukan percaya diri, kestabilan emosi dan optimis terhadap masa depannya. Maka disimpulkan bahwa orang yang percaya diri, bebas mengarahkan pilihannya dengan tenaganya dan melibatkan berbagai alternatif pemikiran yaitu aktif mendekati tujuan, dapat membedakan antara pengetahuan dan perasaan serta dapat memberi keputusan yang dipengaruhi intelektualnya, serta mampu secara *independent* menganalisa dan mengontrol pikirannya dalam hubungan yang tepat. Orang yang percaya diri bertanggung jawab atas keputusannya dan berani atau mampu mengoreksi kesalahannya. Jadi orang yang percaya diri mempunyai *sense of efficacy* pada tugas tertentu yang didasari kemampuan dan keterampilan (Waterman, 1988).

Rendahnya rasa percaya diri menjadikan seseorang tidak yakin akan kemampuannya dalam menghadapi permasalahan. Padahal faktor percaya diri sangat menentukan langkah seseorang dalam bertindak, bergaul, berkomunikasi,

menyampaikan gagasan dan kesiapan menghadapi kritik orang lain (Rachmat, 1989).

Rendahnya percaya diri menyebabkan individu mudah tersinggung sehingga cenderung menyendiri, kurang berani mengemukakan pendapat, kurang dapat membuka diri untuk orang lain karena ia sendiri kurang yakin akan kemampuannya sehingga cenderung kesulitan dalam berkreasi dan berprestasi maksimal (Daradjat, 1988). Ciri-ciri orang yang kurang percaya diri antara lain merasa tidak aman, adanya rasa takut, tidak bebas, ragu-ragu, lidah terasa terkunci di hadapan orang banyak, murung, pemalu, kurang berani, membuang-buang waktu dalam mengambil keputusan, ada perasaan rendah diri, pengecut, kurang cerdas, cenderung untuk menyalahkan suasana luar sebagai penyebab masalah yang dihadapinya (Abdul Azis, 1974).

b. Karakteristik

1) Karakteristik atau ciri-ciri individu yang percaya diri

Menurut e-psikologi.com (2002), beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, diantaranya adalah :

- a) Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, atau pun rasa hormat orang lain.

- b) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain dan berani menjadi diri sendiri.
- d) Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil).
- e) Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri, dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung atau mengharapkan bantuan orang lain).
- f) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.
- g) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

2) Karakteristik atau ciri-ciri individu yang kurang percaya diri

Menurut e-psikologi.com (2002), beberapa ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri, diantaranya adalah :

- a) Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- b) Menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan.

- c) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri.
- d) Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
- e) Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- f) Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena *undervalue* diri sendiri).
- g) Selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.
- h) Mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan atau penerimaan serta bantuan orang lain).

c. Faktor yang Mempengaruhi

Percaya diri tidak begitu saja terbentuk atau muncul dalam diri seseorang dan kemudian mempengaruhi kehidupannya, akan tetapi banyak faktor yang mempengaruhinya. Diantaranya adalah:

1) Konsep Diri

Konsep diri adalah aktivitas individu didalam mengamati dirinya sendiri serta dalam hubungan dengan orang lain. Selain itu konsep diri

juga merupakan perasaan mengenai diri sendiri dan merupakan fokus pembentukan kepribadian yang selalu dipelihara dan mengalami perubahan (Bounner, 1953). Konsep diri yang terbentuk akan menentukan percaya diri yang dimiliki seseorang (Calhoun dan Acocella, 1990). Konsep diri yang negatif atau cara pandang diri seseorang terhadap dirinya yang cenderung kurang baik terhadap dirinya mengakibatkan timbulnya rasa kurang percaya diri (Knox, 1988).

2) Harga Diri

Harga diri adalah evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri, evaluasi seseorang bahwa dirinya dapat melakukan sesuatu, berarti ia adalah individu yang berharga (Arndt, 1974). Seorang individu yang berpikir positif tentang dirinya dan mempunyai harga diri yang tinggi, mempunyai kepercayaan akan kemampuan yang dimilikinya. Percaya diri merupakan hasil yang diperoleh bila seseorang memiliki harga diri yang tinggi (Dinkmeyer dan Losoncy, 1980). Anak yang mempunyai harga diri yang tinggi disertai pula dengan rasa percaya diri pada diri sendiri, akan mandiri dan optimis dalam menghadapi persoalan (Coopersmith, 1967). Perkembangan konsep diri dan harga diri yang sehat akan berpengaruh positif terhadap perkembangan percaya diri.

3) Jenis Kelamin

Ada keterkaitan antara percaya diri dengan jenis kelamin. Ada anggapan bahwa pria nantinya akan menjadi seorang pemimpin, menuntut dia untuk mempunyai rasa percaya diri yang lebih dibandingkan wanita (Wagner cit. Knox, 1988).

4) Kondisi Fisik

Pembentukan percaya diri berkaitan dengan pengenalan seseorang terhadap kondisi fisiknya. Seseorang dengan kondisi tubuh yang normal cenderung mempunyai rasa percaya diri yang lebih dibandingkan dengan orang yang cacat, baik dalam bertindak yang melibatkan dirinya sendiri ataupun yang mengharuskan dia berinteraksi dengan lingkungannya (Bouss cit. Kumara, 1988).

5) Pengalaman

Percaya diri juga dapat bersumber dari pengalaman diri yang dialami seseorang dalam perjalanan hidupnya. Pengalaman adalah guru yang baik, sehingga semakin banyak pengalamannya seseorang akan semakin yakin dan tahu akan apa yang harus dilakukan dalam menghadapi persoalan hidupnya (Dinkmeyer dan Losoncy, 1980).

6) Lingkungan

Terbentuknya percaya diri tidak terjadi karena isolasi akan tetapi karena mampu melakukan interaksi dengan sehat didalam masyarakat.

Interaksi yang sehat dengan lingkungan menyebabkan seseorang dapat menilai dan memahami diri sendiri, hal ini akan menumbuhkan dan mengembangkan rasa percaya diri (Waterman, 1988). Lingkungan sosial mempunyai peranan yang penting dalam terbentuknya percaya diri. Lingkungan sosial yang utama adalah keluarga. Orang tua mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap pembentukan kepribadian anak. Sikap orang tua terhadap anak akan mempunyai pengaruh dalam pembentukan percaya diri anak, atau justru merupakan penentunya karena orang tualah yang memberikan dasar dalam pembentukan percaya diri tersebut (Walgito, 1989). Dengan bertambahnya umur, anak mengarahkan kontak dengan lingkungan diluar rumah. Dengan interaksi yang sehat dengan lingkungan, seseorang dapat menilai dan memahami diri sendiri dan tentunya ini akan menumbuhkan dan mengembangkan percaya diri. Demikian halnya pada mahasiswa dengan percaya diri yang tinggi akan mampu berinteraksi dengan lingkungan, mudah bergaul, dan menyesuaikan diri di tengah-tengah lingkungan sosialnya. Mahasiswa yang mempunyai perilaku sosial yang tinggi dimungkinkan mempunyai percaya diri yang tinggi karena ia merasa dirinya mampu diterima dan dihargai lingkungannya.

7) Pendidikan

Pendidikan formal yang dimiliki seseorang turut mempengaruhi terbentuknya rasa percaya diri terhadap diri seseorang dan juga sebaliknya. Orang dengan pendidikan formal yang tinggi cenderung lebih percaya diri karena ia merasa mempunyai bekal dan kemampuan yang lebih jika dibandingkan dengan yang mempunyai pendidikan formal minimal atau pas-pasan. Dengan kemampuannya itu ia akan semakin yakin menapaki masa depannya. Sebaliknya, berhasil atau tidaknya pendidikan formal dipengaruhi oleh salah satunya adalah percaya diri (Papalia, 1986).

8) Sikap Bebas Merdeka, Tidak Mementingkan Diri Sendiri, Toleran, dan Memiliki Ambisi.

Orang yang sangat percaya diri yakin akan kemandiriannya karena ia cukup yakin pada dirinya. Dia tidak akan secara berlebihan mementingkan dirinya sendiri, yang akan mengarah ke congkak, cukup toleran dan selalu optimis, tidak perlu baginya untuk melakukan kompensasi dari keterbatasannya (Kumara, 1988).

2. Depresi

a. Pengertian

Depresi sudah ada sejak Hipokrates (460-337 SM). Pada waktu itu disebut *melancholy*, yang digambarkan sebagai kemurungan atau kesedihan karena kelebihan cairan empedu. Baru pada tahun 1905 istilah *melancholy* diganti dengan depresi oleh Meyer (1905) dengan alasan etiologi yang lebih luas. Depresi adalah kata Indonesia untuk *depression, sadness*. (Hornby et al, 1985 cit. Prawirohardjo, 1989).

Pengertian depresi menurut Maramis (Maramis, 1995) adalah suatu gangguan perasaan (mood) yang disertai komponen psikologik, misalnya: rasa sedih, susah tidak ada harapan, putus asa dan komponen somatik, misalnya: anoreksia, konstipasi, dan keringat dingin.

Depresi adalah keadaan kronik, kambuhan, dan penyakit menurun keluarga yang biasanya pertama kali terjadi pada masa anak-anak atau remaja. Setiap anak bisa saja sedih, tetapi depresi dikarakteristikan dengan perasaan tersakiti yang terus-menerus, sedih, atau perasaan bosan dan susah dalam berhubungan dengan keluarga, teman-teman dalam sekolah atau kerja (www.nejm.com, 2002).

Depresi dalam pengertian umum bermakna suatu gangguan dalam alam perasaan, yang ditandai dengan gejala-gejala antara lain: kemurungan, rasa sedih, tak berdaya, rasa bersalah, dan rasa berdosa.

b. Etiologi

Etiologi depresi biasanya sangat kompleks. Berbagai macam faktor dari pribadi individu, lingkungan, dan genetik mungkin berperan dalam menumbuhkan gangguan depresi.

Apabila diklasifikasikan penyebab dari depresi dapat merupakan sebab-sebab dari luar individu (eksternal) maupun dari dalam individu (internal), dan tentu saja lebih sering merupakan kombinasi dari keduanya. Penyebab depresi dari faktor luar adalah:

1) Kekecewaan

Hampir tidak ada orang yang lepas dari kekecewaan, akan tetapi tidak semua menjadi depresi. Hanya orang-orang tertentu yang mentalnya tidak kuat yang menjadi sakit.

2) Krisis

Yaitu suatu keadaan yang biasanya terjadi begitu mendadak dan menyebabkan orang menjadi tegang serta menimbulkan stres. Misalnya, perpisahan dengan keluarga untuk beberapa waktu, kematian orang yang dicintai, mendapat luka berat atau penyakit, dan sebagainya.

Sedangkan faktor-faktor dari dalam yang dapat dianggap sebagai penyebab depresi, di antaranya:

1) Gangguan hormonal

Misalnya gangguan kelenjar tiroid dan gangguan hormon-hormon seks.

2) Gangguan neurotransmitter di otak

Hawari (1997) menjelaskan psikodinamik dari depresi adalah tidak terpenuhinya atau kehilangan kebutuhan afeksional. Kebutuhan afeksional itu sendiri antara lain adalah kebutuhan mencintai dan dicintai, rasa aman dan terlindung, keinginan untuk dihargai, dihormati, dan lain-lain. Kebutuhan afeksional itu sudah dimulai dari bayi hingga dewasa, masa tua, dan seterusnya sampai akhir hayat, sehingga depresi bisa menyerang pada usia berapapun.

c. Diagnosa dan Derajat

- 1) Penentuan diagnosa depresi menurut PPDGJ III (Depkes RI, 1993) adalah sebagai berikut:
 - a) Selama paling sedikit dua minggu dan hampir tiap hari mengalami suasana perasaan (mood) yang depresif, kehilangan minat, kegembiraan, dan berkurangnya energi yang menuju peningkatan keadaan mudah lelah dan menurunnya aktivitas.
 - b) Keadaan tersebut di atas paling sedikit dua minggu dan hampir tiap hari dialami, disertai berkurangnya konsentrasi dan perhatian, tidak berguna, pandangan masa depan suram dan pesimistik, gagasan membahayakan diri, tidur terganggu, penurunan nafsu makan. Periode

berikutnya gejala lebih pendek dari dua minggu dapat dibenarkan jika gejala tersebut luar biasa beratnya dan berlangsung cepat.

c) Gejala-gejala tersebut di atas menyebabkan hambatan psikososial seperti cacat psikososial.

2) Derajat beratnya depresi ditentukan sebagai berikut:

a) Depresi ringan : harus ada dua gejala dari kelompok a, disertai minimal dua gejala dari kelompok b, hambatan psikososial ringan dari kelompok c (sedikit kesulitan dalam melanjutkan pekerjaan, hubungan sosial, dan kegiatan harian).

b) Depresi sedang : harus ada dua gejala dari kelompok a, disertai minimal tiga gejala dari kelompok b, hambatan psikososial sedang dari kelompok c (sedikit kesulitan dalam melanjutkan pekerjaan, hubungan sosial dan kegiatan harian).

c) Depresi berat : harus ada tiga gejala dari kelompok a, disertai minimal empat gejala dari kelompok b, hambatan psikososial berat dari kelompok c (tidak mampu melanjutkan semua kegiatan tersebut).

d. Faktor yang Mempengaruhi

Ada beberapa faktor yang paling berpengaruh terhadap timbulnya depresi:

1) Stresor Akut

hubungan stresor kehidupan dengan depresi dilaporkan oleh beberapa penelitian. Dilaporkan bahwa penderita depresi mengalami tiga kali lebih banyak stresor kehidupan dibanding kelompok kontrol (Paykel, 1969, cit. Prawirohardjo, 1989).

2) Kepribadian

tidak semua individu yang mengalami stresor kehidupan menderita depresi (Pearlin et al, 1981, cit. Prawirohardjo, 1989). Hal ini tergantung dari cara penanggulangan stresor kehidupan tersebut. Kepribadian yang lemah merupakan faktor penanggulangan yang lemah pula terhadap stressor (Pearlin, et, al, 1981, cit. Prawirohardjo, 1989).

3) Status Sosial

Penderita depresi lebih banyak terdapat pada populasi dengan status sosial ekonomi yang rendah (Prawirohardjo, 1989). Alasannya bahwa penderita dengan status sosial ekonomi rendah kurang berupaya terapi dibanding dengan sosial ekonomi menengah atau tinggi sehingga kelompok sosial ekonomi rendah menderita lebih lama daripada kelompok sosial ekonomi tinggi (Weisman dan Meyer, 1978, cit. Prawirohardjo, 1989).

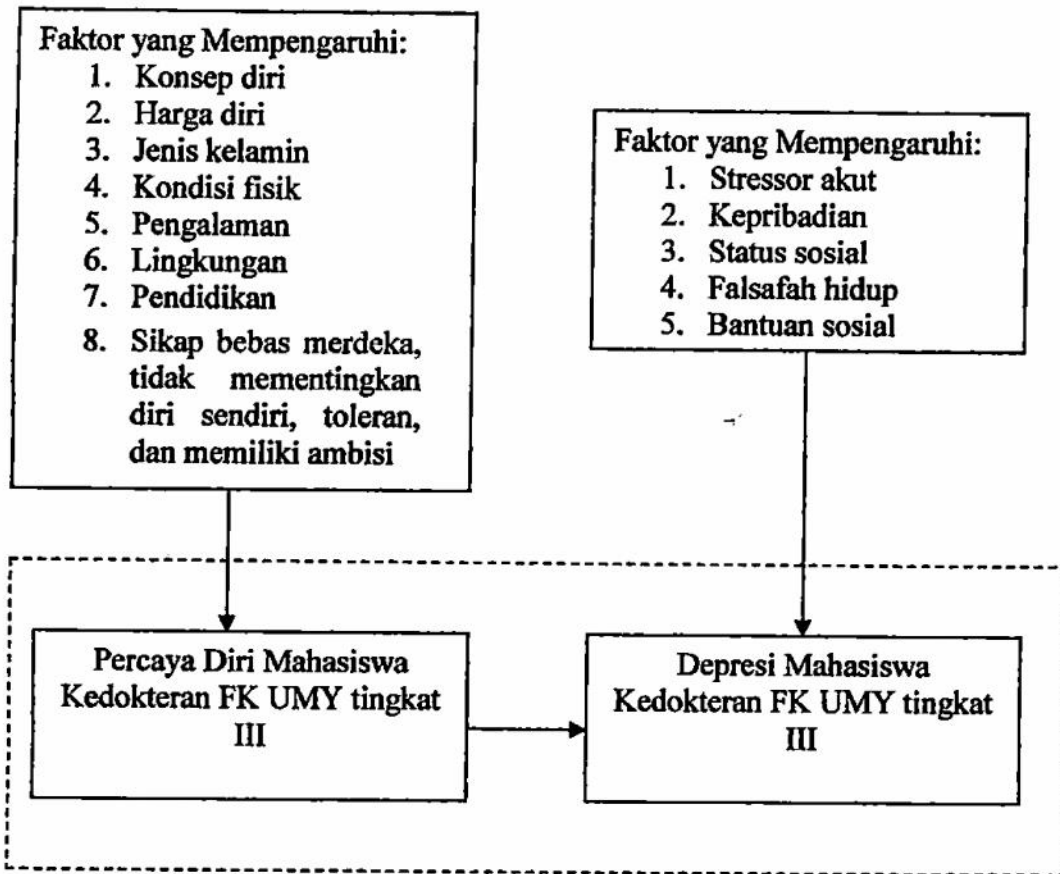
4) Falsafah Hidup

Falsafah hidup yang sederhana merupakan pertahanan batin yang kuat dan bermanfaat bagi kesehatan jiwa individu.

5) Bantuan Sosial

Berperan sebagai daya tangkal terhadap stressor psikososial yang berpengaruh terhadap kejadian depresi (Cobb,1976, Lin et al, 1979, Kaplan et al, 1983, cit. Prawirohardjo, 1989). Bantuan sosial terdiri dari tiga informasi, yaitu informasi bahwa individu mendapat perhatian dan disenangi, informasi bahwa individu dihargai, serta informasi bahwa individu termasuk dalam jalinan susunan masyarakat yang bergotong royong. Makin besar bantuan sosial yang diberikan dan diterima individu, makin kurang resiko individu terkena sakit.

B. Kerangka Penelitian



----- = yang diteliti

Gambar 1. Skema Kerangka Penelitian

C. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara percaya diri dengan depresi pada mahasiswa kedokteran FK UMY tingkat III.