

Implementasi Test Kepribadian untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Ainun Pangestu Putri Munif Aisyah Zulfa Aidah¹, Camala Irza Nurul Khoiriyah²,
Fatwa Khoerunisa³, Kasmawati⁴, Ria Indah⁵, Yulia Apriyanti⁶

^{1,2,3,4,5&6} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan
Pengetahuan Sosial, Universitas Indraprasta PGRI, Indonesia

Email Koresponden: aisyahbintisuradi@gmail.com

Abstract. *In the process of finding their identity, the younger generation really needs knowledge about themselves. This involves understanding the strengths one has and how these strengths can be optimized and utilized for one's own growth. Insecurity or insecurity is a psychological condition that is commonly experienced by many people. Feelings of insecurity can cause various negative effects, such as anxiety, depression, and low self-confidence. This article discusses ways to reduce feelings of insecurity by deepening personality knowledge. By deepening personality knowledge, a person can learn to know themselves better, increase self-confidence, and build healthy relationships with other people. This can help reduce feelings of insecurity and improve quality of life.*

Keywords: *Insecurity, Personality Tests, Introspection, Lack of Confidence*

Abstrak. Dalam proses pencarian jati diri, generasi muda sangat membutuhkan pengetahuan tentang dirinya. Hal ini melibatkan pemahaman tentang kekuatan yang dimiliki seseorang dan bagaimana kekuatan tersebut dapat dioptimalkan dan dimanfaatkan untuk pertumbuhan diri sendiri. Insecure atau rasa tidak aman merupakan sebuah kondisi psikologis yang umum dialami banyak orang. Rasa insecure dapat menimbulkan berbagai efek buruk, semacam kekhawatiran berlebihan, frustrasi, dan rendah diri. Artikel ini membahas tentang cara untuk mengurangi rasa insecure dengan memperdalam ilmu kepribadian. Dengan mendalami kepribadian lebih dalam, seseorang dapat belajar tentang dirinya sendiri, menumbuhkan sikap optimisme, dan membina komitmen yang positif dengan orang lain. Hal ini dapat membantu mengurangi perasaan tidak aman dan meningkatkan kualitas hidup.

Kata Kunci: *Insecurity, Tes Kepribadian, Intropeksi, Rasa Kurang Percaya Diri*

1. PENDAHULUAN

Kepribadian disebut sebagai tingkah laku ditampilkan di lingkungan sosial sekitar kita, mengenai diri sendiri agar dapat ditangkap oleh lingkungan sosial kepribadian tersebut dapat membangun keberadaan manusia menjadi satu kesatuan dan termasuk pada pola sifat dan karakteristik tertentu dan memberikan konsisten pada perilaku seseorang. Kepribadian biasanya disebut sebagai budi pekerti dapat ditampilkan dalam ruang sekitar kita, terkesan tentang pribadi kita sendiri yang dituju agar dapat disukai oleh ruang sekitar, kepribadian termasuk elemen jiwa, yang dapat membentuk eksistensi manusia jadi kesatuan, dan tidak akan terpisahkan dalam fungsi-fungsi. (Alwisol 2004).

Perubahan yang dialami para anak remaja di zaman sekarang ini sering sekali membuat mereka mengalami perasaan yang tidak aman. Menurut Santrick (2007) pada tahap remaja ini adalah periode transisi perkembangan dari masa kanak-kanak sampai masa dewasa yang melibatkan perubahan kognitif dan emosional itu akan tentang usia 10 hingga 13 tahun lalu berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun.

Di tahap remaja ini sering kali mengalami rasa insecure atau kurang rasa percaya diri karena di tahap tersebut banyak sekali perubahan dan pada tahap ini remaja mengalami perubahan hormon dan perkembangan fisik membuat remaja menjadi labil sehingga emosionalnya merasakan cemas dibandingkan pada rentang perkembangan.

Perasaan insecure sering terjadi ketika seseorang mendapat perundungan (bullying) atau bisa juga karena dipandang sebelah mata. Dalam hal ini juga dapat dibuktikan dari kasus insecure yang dialami oleh aktris asal Indonesia yaitu Dian Sastrowardoyo. Dian Sastrowardoyo mengatakan bahwa dirinya mengalami insecure dengan salah satu bagian tubuhnya yaitu wajahnya. Ia merasa hal itu semenjak usia ia yang umur 40 tahun. Hal ini disampaikan oleh Dian Sastrowardoyo saat ia ditemui oleh awak media di Central Park Jakarta Barat.

Generasi muda merupakan generasi yang mempunyai potensi untuk memimpin generasi penerus bangsa. Oleh karena itu generasi muda harus bisa merasakan pengembangan diri sehingga mampu memperoleh daya saing positif di era global saat ini sebagai masa transisi menuju masa awal dewasa. Masa remaja ini penuh dengan perubahan yaitu terjadi pada fisik dan hormonal itu mempengaruhi psikologis atau emosional pada remaja, remaja juga mengalami perkembangan kognitif sosial dan menjadi pemikir yang lebih abstrak, idealis dan logis. Beberapa orang lebih mudah untuk memahami perubahan yang terjadi dalam diri mereka dan membangun hubungan dengan teman-teman di sekitar mereka, sementara yang lain lebih lambat dalam perkembangan fisik tetapi lebih mudah untuk mengembangkan kepribadian

(Khun dalam Santmick, 2002) Pengetahuan tentang diri sendiri juga merupakan prasyarat penting untuk mengeksplorasi identitas pada masa remaja. Dalam hal ini, pencurian identitas merupakan salah satu cara untuk mempersiapkan tanggung jawab yang lebih luas sebagai orang dewasa, antara lain: Pernikahan, Memulai Karier, Memulai Keluarga (Santnook, 2002) Permasalahan yang dapat timbul akibat kurangnya kesadaran diri yaitu seperti mengingat betapa pentingnya kesadaran diri untuk di masa remaja sekarang.

Permasalahan yang muncul adalah jika remaja tidak mengenal dirinya maka mereka lebih rentan mengalami identitas sehingga beresiko melakukan yang tidak sesuai dengan simpul-simpul yang ada artinya hal tersebut bisa saja terjadi.

Oleh karena itu, sangat penting bagi masyarakat Romana untuk memiliki program kesadaran diri dan kepribadian. Upaya kesadaran diri secara umum dapat dijelaskan dengan menggunakan teori kesadaran diri dan teori perbandingan sosial. Teori kesadaran diri menyatakan jika ingin memahami sikap dan meratap mereka sendiri yaitu dengan cara mengamati tindakan mereka dan di lingkungan sekitar tersebut. Melalui metode observasi diri,

masyarakat akan memahami apa yang sedang terjadi dan bagaimana perasaan serta reaksi masyarakat (Handayani, Retnowati, Helnti, 1998).

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan metode penelitian kepustakaan dengan menggunakan metode deskriptif analitis, yaitu pengumpulan data, penyusunan dan interpretasinya (Surakhmad, 1980: 147) atau metode kepustakaan. Kami, penulis artikel ini, mengumpulkan data dari sumber tertulis. Artikel seperti jurnal ilmiah dan e-book yang mendukung analisis dan pembahasan hasil penelitian. Penelitian ini juga sensitif terhadap aspek etika, dimana semua peserta diberikan informasi yang komprehensif tentang tujuan penelitian dan meminta persetujuan tertulis sebelum berpartisipasi. Data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya serta digunakan untuk tujuan penelitian saja. Teks-teks ini memberikan gambaran yang jelas serta terstruktur tentang metode yang digunakan dalam penelitian, termasuk desain, populasi, instrumen, prosedur, serta pertimbangan etis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Kepercayaan diri merupakan aspek yang sangat penting dalam kepribadian seseorang. Kurangnya rasa percaya diri ini menyebabkan banyak masalah bagi seseorang. Kepercayaan diri juga merupakan kualitas paling berharga yang dimiliki seseorang dalam kehidupan sosial bermasyarakat. karena rasa percaya diri inilah manusia mampu memaksimalkan potensi yang dimilikinya. Rasa percaya diri adalah hal yang sangat penting baik bagi anak maupun bagi orang tua, baik secara individu juga kelompok, sehingga rasa percaya diri sangat diperlukan bagi setiap individu. menurut Lauster, rasa percaya diri adalah suatu sikap atau perasaan percaya diri terhadap kemampuan diri untuk bebas melakukan apa yang remaja inginkan, kemampuan seseorang untuk bebas melakukan apa yang disukainya, bertanggung jawab atas tindakannya, dan percaya diri dalam berurusan dengan orang lain. Mereka bersifat hangat dan santun, menerima orang lain, menghargai orang lain, termotivasi untuk sukses serta berprestasi, dan sadar akan kelebihan serta kekurangan diri sendiri (dalam Safitri, 2010). menurut Willis (1985), rasa percaya diri ialah keyakinan bahwa seseorang dapat mengatasi masalah serta menyenangkan orang lain dalam keadaan terbaik (Ghufron. 2010: 34).

Percaya diri adalah aspek kepribadian yang berupa percaya terhadap kemampuan diri sendiri, tidak terpengaruh oleh orang lain, bertindak sesuai keinginan, serta mampu menjadi

eksklusif yang bahagia, optimis, sangat toleran serta bertanggung jawab (Ghufron dan Risnawan, 2010). Rasa percaya diri ialah prasyarat penting bagi seorang individu untuk mengembangkan aktivitas serta kreativitasnya agar berhasil. Namun kepercayaan diri tidak berkembang secara alami. Rasa percaya diri muncul dari proses interaksi yang sehat dalam lingkungan sosial seseorang serta berkembang secara terus menerus dan berkelanjutan. Rasa percaya diri bukanlah suatu hal yang hanya timbul dalam diri seseorang saja, tetapi terdapat proses tertentu pada diri seseorang yang melaluinya rasa percaya diri itu timbul (Hakim, 2002).

Menurut Mardatillah (2010), orang yang percaya diri tentu ada. artinya (1) mengetahui kelebihan dan kekurangan diri serta mengembangkan potensi diri; (2) tetapkan standar untuk mencapai tujuan hidup dan berikan penghargaan ketika tujuan tersebut tercapai. Jika tidak maka akan berhasil dan berfungsi kembali. (3) Daripada menyalahkan orang lain atas kekalahan serta kegagalanmu, lebih baiklah kamu lebih introspeksi diri. (4) bisa mengatasi perasaan depresi, kecewa, serta tidak mampu yang mendera dirinya. (5) dapat mengatasi rasa takut batin (6) tenang dalam menjalankan segala hal dan pandangan (7) Berpikir positif dan tidak menoleh ke belakang Silakan maju ke depan.

Lauster (1992) juga berpendapat bahwa kepercayaan diri ini berasal dari pengalaman hidup. Percaya diri juga adalah aspek kepribadian yang berupa keyakinan terhadap kemampuan yang ada pada diri sendiri, serta tidak terpengaruh oleh orang lain, bertindak sesuai keinginan sendiri, bahagia, optimis, dan bertanggung jawab.

Lauster (1992) menambahkan bahwa kepercayaan diri dikaitkan dengan kemampuan berbuat baik. Keyakinan seperti ini berarti bahwa seseorang tidak akan pernah bisa menjadi orang yg benar-benar akan percaya diri. karena bagaimanapun juga, kemampuan manusia itu sangat terbatas pada beberapa hal yang dapat kita lakukan dengan baik serta berbagai keterampilan yang bisa kita kuasai (Ghufron, 2010: 34).

Anthony (1992) mengemukakan pendapat bahwa rasa percaya diri merupakan sikap seseorang terhadap dirinya sendiri, dalam mendapatkan kenyataan, dalam mengembangkan rasa percaya diri, serta berpikir positif, mandiri, serta mempunyai kemampuan untuk memperoleh dan mencapai apa pun yang diinginkan. Kumara (1998) mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah karakteristik kepribadian yang mengacu pada keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Hal ini sejalan dengan Afiatin dan Andayani (1998) yang berpendapat bahwa kepercayaan diri artinya suatu aspek kepribadian yang meliputi keyakinan terhadap kelebihan, kemampuan, serta keterampilan seseorang (Ghufron, 2010: 34).

Berdasarkan pendapat di atas, rasa percaya diri adalah suatu perilaku atau perasaan yakin terhadap kemampuan diri sendiri sehingga yang bersangkutan dapat mewujudkan potensi

dirinya yang ditandai dengan perasaan positif terhadap dirinya. Lages juga mandiri dalam mengambil keputusan serta berani mengemukakan pendapatnya secara optimis tanpa rasa takut, gelisah, atau gugup. Untuk melakukan ini, berikan tugas mandiri dan bagilah siswa ke dalam kelompok yang berbeda. Dalam mengembangkan rasa percaya diri siswa, setiap guru pasti menemui kendala yang dapat menghambat proses pengembangan karakter. Kendala dalam melatih kepribadian percaya diri pada siswa terbuka adalah siswa merasa tidak nyaman saat berada di dalam kelas, takut salah menjawab, pasif dan tidak proaktif, serta tidak mampu memahami dan memahami apa yang disampaikan guru lakukan dan takut diadili sesuatu yang baru. Kendala dalam melatih kepribadian pekerja keras siswa yang berpikiran terbuka adalah: siswa tidak aktif, malas, siswa mudah menyerah, siswa bosan dan jenuh dalam pembelajaran, kelas - Tidak memperhatikan slogan, dan lain-lain.

Setiap masalah ada solusinya. Agar kemajuan dalam mencapai keyakinan karakter dapat berjalan optimal, maka perlu dicari solusi untuk mengatasi kendala-kendala yang muncul. Solusi untuk menerapkan kepribadian percaya diri pada siswa terbuka adalah dengan menjawab pertanyaan dan pertanyaan guru, memberikan tugas mandiri, mengevaluasi kemampuan siswa secara positif, dan memberi penghargaan kepada siswa yang tidak takut. Kelas Karakteristik ketekunan siswa terbuka mempunyai beberapa masalah yang dapat membuat proses belajar pembelajaran menjadi terhambat. Diupayakan jalan keluar untuk memecahkan masalah-masalah tersebut.

Konsep dasar insecure:

- Perbandingan Diri dengan Orang lain salah satu sumber utama Isecure adalah etika seseorang terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain. Baik itu dalam hal penampilan, prestasi, maupun status sosialnya.
- Ketakutan akan penolakan sering kali bermula dari rasa takut ditolak atau tidak diterima oleh lingkungan.
- Kurangnya kepercayaan individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah cenderung lebih mudah merasa insecure.

Jenis-Jenis Insecure

1. Insecure Fisik

Insecure Fisik seringkali muncul dari ketidakpuasan seseorang terhadap penampilan fisik mereka. Hal ini mungkin terkait dengan berat badan, bentuk tubuh, fitur wajah, atau kondisi kulit Anda. Dalam era media sosial ini, “sempurna” semakin meningkat, memicu banyak orang merasa tidak memadai dengan penampilan mereka sendiri.

2. Insecure Sosial

Insecure Sosial ini muncul berkaitan dengan ketakutan seseorang akan penilaian atau penolakan dari orang lain. Mereka mungkin merasa cemas saat berada ditengah-tengah kelompok atau merasa tidak sanggup membangun pertemanan dengan baik. Insecure jenis ini sering muncul karena pengalaman masa lalu, seperti pengalaman ditolak atau di ejek oleh teman sebayanya.

3. Insecure Prestasi

Jenis Insecure ini muncul ketika seseorang merasa tidak memadai dalam hal prestasi atau kemampuan. Mereka mungkin merasa bahwa apa yang telah mereka capai tidak sebanding dengan orang lain atau merasa bahwa mereka selalu harus berprestasi lebih untuk mendapatkan pengakuan.

4. Insecure Dalam Hubungan

Insecure Dalam Hubungan seringkali muncul dalam bentuk ketakutan akan ditinggalkan, tidak dicintai, atau dikhianati oleh pasangan. Individu dengan insecure jenis ini mungkin akan cenderung posesif, cemburuan, atau terlalu bergantung pada pasangan mereka.

5. Insecure Finansial

Ketakutan akan ketidakstabilan finansial atau ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan hidup bisa menjadi sumber insecure. Meskipun seseorang mungkin memiliki pekerjaan dan penghasilan yang stabil, ketakutan akan masa depan finansial yang tidak pasti bisa memicu perasaan insecure.

Mengapa Insecure penting untuk dipahami? Memahami insecure adalah langkah awal untuk mengatasinya. Dengan memahami akar permasalahan dan mengenali gejala-gejalanya, seseorang dapat mengambil langkah-langkah untuk mengatasi perasaan insecure dan membangun kepercayaan diri yang lebih baik.

Menurut Abraham Maslow, kecemasan adalah perasaan tidak aman, memandang dunia menjadi hutan ancaman serta menganggap sebagian besar orang jahat dan egois. Kecemasan dan kekhawatiran terjadi di setiap orang ketika kita merasa tidak mampu, malu, bersalah, atau tidak mampu melakukan sesuatu. ketika kecemasan ini meningkat, orang tersebut menjadi semakin cemas. Kecemasan artinya emosi yang membentuk seseorang merasa tidak aman (kurang), takut, khawatir, dan sebagainya. untuk hal-hal yang timbul dari ketidakpuasan serta

kecemasan. ia tidak percaya pada kemampuannya (Mu'awwanah, 2017). banyak jenis kecemasan yang muncul berkaitan dengan diri sendiri (lingkaran dalam), masyarakat (lingkaran sosial), dan situasi pada dunia (lingkaran luar) (Oktiyati, 2017). Khususnya bagi mereka yang bekerjasama dengan Anda :

Rendah diri (Inferiority Feeling)

Rendah diri adalah perasaan minder, resah, bimbang dan perasaan tidak sanggup untuk mencukupi kehidupan sehari-hari.

1. Ketakutan

Ketakutan adalah salah satu perasaan yang dirasakan seorang individu yang mengalami kecemasan berlebih sehingga muncul lah rasa takut terhadap ancaman yang akan muncul. Seperti membiarkan seseorang terhindar dari ancaman tersebut.

2. Kecemasan

Kecemasan diartikan perasaan yang amburadul antara bimbang dan khawatir terhadap masa yang akan datang tanpa sebab tertentu dan bersifat pribadi. Lebih lanjut, perasaan cemas di lingkungan sosial berkaitan dengan interaksi sosial (misalnya kecemasan akan masa depan, ketakutan akan rasa bersalah) Menurut Kusuma (2021), gejala dan tanda kecemasan dapat dikenali dari perubahan perilaku seseorang. Dengan kata lain,

- Saya tidak ingin keluar dari zona nyaman saya.
- Saya suka membandingkan diri saya dengan orang lain. Orang lain
- Saya rendah diri
- Anda harus menerima kekaguman dan penilaian orang lain
- Anda harus menghindari orang-orang di sekitar Anda.

Cara mengatasi cemas tanpa perasaan :

1. Fokus untuk menjadi diri sendiri dan mencintai diri sendiri. Hal ini dimaksudkan untuk memudahkan Anda menemukan dan mengembangkan apa sebenarnya energi dalam diri Anda pada langkah selanjutnya. Kami harap Anda tetap fokus pada tujuan dan proses Anda.
2. Jangan bandingkan dirimu dengan orang lain. Membandingkan diri sendiri dengan orang lain belum tentu berdampak negatif. Tapi biasanya itu membuang banyak energi.
3. Berkumpul dengan orang-orang yang dapat memberikan dorongan dan semangat positif. Lingkungan yang bersahabat dan cara Anda bersosialisasi merupakan salah satu faktor yang menentukan sifat dan karakteristik Anda dalam hidup. Jika Anda mempunyai teman

yang sportif, Anda akan lebih mudah berpikir positif dan menjauhkan diri dari pikiran-pikiran berbahaya.

4. Berusahalah untuk menemukan keunggulan dan ciri khas diri sendiri, yang mana hal itu berguna dari pada membandingkan dengan pribadi lain. Dikarenakan keunggulan dan ciri khas diri sendiri sangat berharga serta berguna untuk masa depan.
5. Selalu merasa cukup, jika merasa cukup maka tekanan hati akan menurun seiring pergantian waktu.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kepribadian remaja sangat dipengaruhi oleh perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama masa transisi dari anak-anak ke dewasa. Perasaan insecure sering muncul akibat tekanan sosial, seperti bullying, dan dapat memengaruhi perkembangan identitas mereka. Kesadaran diri menjadi penting untuk membantu remaja memahami diri mereka dan menghadapi tantangan yang ada. Program pengembangan kesadaran diri dapat membantu remaja mengelola emosi dan membangun hubungan sosial yang positif, sehingga mereka dapat beradaptasi dengan lingkungan yang berubah dan mengurangi risiko perilaku negatif. Percaya diri adalah aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Orang yang percaya diri mampu menjadi pribadi yang bahagia, optimis, toleran, dan bertanggung jawab. Untuk mengembangkan percaya diri, diperlukan proses interaksi yang sehat dalam lingkungan sosial dan solusi untuk mengatasi kendala-kendala yang muncul.

Kecemasan, menurut Abraham Maslow, adalah perasaan tidak aman yang muncul ketika individu merasa tidak mampu atau bersalah. Kecemasan ini dapat berhubungan dengan perasaan rendah diri, ketakutan, dan kekhawatiran akan masa depan. Kecemasan merupakan suatu kondisi dimana orang yang cemas melihat dunia sebagai hutan yang berbahaya. jika kecemasan menimbulkan dan memperparah kecemasan seseorang dan cara mengatasinya adalah dengan fokus menjadi diri sendiri dan mencintai diri sendiri, jangan bandingkan diri Anda dengan orang lain, kelilingi diri Anda dengan orang-orang yang sepertinya menemukan Anda. kelebihan dan keunikannya dan selalu bersyukur.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aprianti Yofita Rahayu. (2013). *Menumbuhkan kepercayaan diri melalui kegiatan bercerita*. Amzah.
- Ghufron, M. N., Risnawati, S., & Rini, . (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar Ruz Media.
- Hakim. (2002). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Puspa Swara.
- Hakim. (2008). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Puspaswara.
- Lauster, P. (2008). *Tes kepribadian* (8th ed.). Bumi Aksara.
- Mutmaina. (2021). Hukum muhasabah: Analisis pendekatan psikologi sufi perspektif al-Ghazali. *Pendidikan dan Sistem Islam STAI Syichona Moh. Cholil Bangkalan*, 12(1), 41–51.
- Oktiyanti, S. P. (2017). *Pengungkapan hasil layanan konseling individual (study kasus terhadap siswa inferioritas di Sekolah Menengah Pertama Islam AS-Shofa Pekanbaru)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Pambudi, S., Hernawati, K., Matematika, P. S., Matematika, J. P., & Yogyakarta, U. N. (2017). Aplikasi sistem pakar untuk menganalisis kepribadian: *Expert system application of personality analysis based on enneagram*. *Jurnal Matematika*, 6(3), 21–30.
- Sabil, R., & Karnita, R. (n.d.). Perancangan buku jurnal interaktif untuk membantu mengelola rasa insecure pada remaja. Urgensi (introspeksi) muhasabah di tahun sekarang (Kajian Hadits Ma'anir). UIN Sunan Kalijaga.
- Sari, E. Y. D. (2021). Mengenal tes kepribadian non proyektif.
- Zakaria, N. (2018). Dari introspeksi hingga kisah-kisah yang melampaui zaman dan batasan dalam karya seseorang. *Jurnal MELAY*, 17(2), 113–123.