

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Rasa Percaya Diri

1. Pengertian Rasa Percaya Diri

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian seseorang yang penting dimiliki dan sebagai modal dasar bagi untuk menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Percaya diri dalam bahasa Inggris disebut *self confidence*. Percaya diri didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki oleh seseorang individu untuk yakin dan percaya pada kemampuannya sendiri. Seseorang yang percaya diri dapat menunjukkan kualitas pribadi yang mampu membuat hampir semua orang terkagum-kagum. Rasa percaya diri yang dimiliki seseorang juga dapat menjadi inspirasi terhadap rasa percaya diri orang lain (Wiranegara, 2020).

★ Rasa percaya diri diartikan keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai tujuan dalam hidupnya (Kartini, 2019). Seseorang yang sudah yakin akan kelebihan-kelebihan yang dimilikinya, maka akan lebih mudah baginya untuk meningkatkan rasa percaya dirinya.

Keyakinan dari dalam diri seseorang yang kuat merupakan pondasi dasar dan bekal untuk bisa meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Dengan modal keyakinan yang kuat, maka seseorang akan lebih percaya diri dalam menjalani berbagai aspek di kehidupannya. Rasa

Percaya diri berkaitan pula dengan cara seseorang untuk dapat menangani segala sesuatu dengan tenang. Ketenangan dalam diri berupa perasaan dan anggapan bahwa dirinya dalam keadaan baik sehingga memungkinkan orang tersebut tampil dan berperilaku dengan penuh percaya diri. Sikap tenang akan membuat seseorang mudah melakukan sesuatu, (tidak ceroboh) dan tertata akan situasi yang dihadapinya. Hal tersebut dapat menghindari dari rasa cemas, takut yang akan menimbulkan ketidakpercayaan diri pada seseorang.

Sifat percaya diri sulit dikatakan secara nyata, tetapi kemungkinan besar orang yang percaya diri akan bisa menerima dirinya sendiri, dan siap menerima tantangan dalam arti mau mencoba sesuatu yang baru. Setiap individu memiliki latar belakang kemampuan rasa percaya diri yang berbeda-beda. Individu yang memiliki latar belakang yang mendukung, berasal dari keluarga dan lingkungan yang baik, akan memperoleh tingkat percaya diri yang tinggi sehingga mampu bersosialisasi dengan baik di lingkungan masyarakat.

Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistik terhadap diri sendiri. Karena dari semua aspek tersebut dapat membuat seseorang bisa untuk mencapai tujuan hidupnya. Tanpa adanya rasa percaya diri maka akan banyak menimbulkan masalah pada diri

seseorang. Percaya diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, karena dengan adanya kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi yang ada di dalam dirinya. Sifat percaya diri ini juga dapat dipengaruhi oleh kemampuan dan keterampilan yang dimiliki.

Orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi memandang dunia sebagai hal yang dapat dikendalikan, dan memandang dirinya sebagai orang yang mampu mengendalikannya. Lawan dari rasa percaya diri adalah ketidakpercayaan diri. Rasa tidak percaya diri akan sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Tidak percaya diri merupakan salah satu dari bentuk ketakutan yang sangat dihindari oleh banyak orang. Ada orang yang merasa telah kehilangan rasa percaya dirinya di hidupnya.

Rasa tidak percaya diri ini bisa terkait dengan soal krisis diri, depresi, hilang kendali, merasa tak berdaya menatap sisi cerah masa depan, dan lain-lain. Ada juga orang yang merasa belum percaya diri dengan apa yang dilakukannya atau apa yang ditekuninya. Sehingga ini sangat perlu untuk dihindari sikap tidak rasa percaya diri ini. Rasa percaya diri sangatlah penting ditanamkan sejak dini sampai dewasa nanti untuk menghadapi kehidupan yang lebih baik dan tangguh.

Percaya diri merupakan sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan sekitar. Seseorang yang memiliki konsep diri yang positif, tentu akan memiliki perasaan yang

positif dalam dirinya. Perasaan positif inilah yang menyebabkan adanya perkembangan komunikasi maupun identitas diri yang lebih baik pada diri seseorang.

Tingkat percaya diri yang tinggi memiliki pengertian bahwa pada diri seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi tersebut dapat menerima dirinya tentu akan mengevaluasi dirinya secara positif. Sebaliknya konsep diri yang rendah pada seseorang akan memunculkan persepsi negatif, yang tentunya akan menimbulkan rendahnya percaya diri. Rendahnya rasa percaya diri akan menimbulkan kurangnya kemampuan, dan sering menutup diri. Thantaway (dalam kamus istilah Bimbingan dan Konseling, 2005). Konsep diri itu sendiri tentunya akan digunakan untuk mengevaluasi diri kita sendiri. Percaya diri perlu dilihat bukan dari sisi peran yang dijalani, namun dapat dilihat dari sisi keyakinan diri ketika mengambil keputusan dalam memilih peran yang ingin kita jalani dan yakin dengan pilihannya.

Rasa percaya yang tinggi sangat berperan dalam memberikan arah yang bermakna dalam proses kehidupan seseorang, karena apabila individu memiliki rasa percaya diri yang tinggi, maka akan timbul motivasi pada diri individu untuk melakukan hal-hal dalam hidupnya. Dengan kepercayaan diri, individu dapat meningkatkan kreativitas dirinya, sikap dalam mengambil keputusan, nilai-nilai moral, sikap dan pandangan, harapan dan aspirasi (Syam, 2017). Percaya diri itu ada didalam diri individu yakni saat seseorang menerima atas kegagalan dan

melampaui rasa kecewa yang disebabkan dalam sekejap. Pabichara (2013) berpendapat percaya diri merupakan kemampuan melihat, menggali, mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi individu secara maksimal. Seseorang yang percaya diri dapat mengetahui apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya dengan baik dan tertata. Kemudian mengetahui cara menghargai orang lain, serta mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar yang baru.

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab (Ghufro dan Risnawati, 2010). Jadi, sikap percaya diri tidak hanya berorientasi pada sikap yakin pada kemampuan diri saja. Dengan adanya sikap percaya diri, akan melatih diri untuk tidak putus asa dan berjiwa besar. Orang yang memiliki rasa percaya diri memiliki konsep diri yang positif, selalu percaya kepada kemampuan yang dimiliki, tidak suka menutup diri di lingkungan sekitar maupun lingkungan yang baru, selalu bersikap optimis, dinamis, serta dorongan prestasi yang kuat untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas tersebut maka dapat diambil kesimpulan definisi dari percaya diri (*self-confidence*) adalah keyakinan terhadap kemampuan sendiri untuk mampu mencapai target, keinginan, dan tujuan untuk diselesaikan walaupun menghadapi berbagai tantangan dan masalah serta dilakukan dengan penuh tanggung jawab. Percaya diri

merupakan sifat yakin dan percaya akan kemampuan diri yang dimiliki, sehingga seseorang tidak bergantung kepada orang lain. Orang yang memiliki percaya diri mampu mengambil keputusan tanpa terpengaruh orang lain, selalu bersikap optimis, dinamis, serta memiliki dorongan prestasi yang kuat.

2. Aspek-Aspek Percaya Diri

Percaya diri erat kaitannya dengan aspek yang harus dimiliki dalam diri individu. Karena peningkatan dan perkembangan percaya diri dimulai dari koreksi diri. Fokus yang dituju adalah untuk menghilangkan rasa takut akan kekurangan diri dan menemukan pola pikir dan perilaku yang tepat untuk membangun rasa percaya diri yang baik.

Percaya diri yang dimiliki seseorang merupakan salah satu syarat bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi di masa depan. Namun demikian, percaya diri tidak tumbuh dengan sendirinya. Peran orangtua, guru, lingkungan masyarakat sekitar adalah pemegang utama yang menentukan perkembangan rasa percaya diri anak, dengan menghabiskan waktu semaksimal mungkin dengan anak serta melakukan kegiatan yang menstimulasi untuk meningkatkan rasa percaya dirinya.

Peran penting inilah yang dapat menstimulasi dan timbulnya rasa percaya diri pada anak, sehingga anak sudah merasa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu. Percaya diri tersebut meliputi kemandirian dalam melakukan interaksi sosial. Kemandirian pada seorang anak berkembang

melalui sebuah proses, ketika anak banyak mendapat kesempatan untuk melakukan sesuatu dan merasa berhasil, maka percaya diri akan bertambah dan ada kepuasan diri dan kemandirian akan lebih berkembang. Kesempatan untuk melakukan berbagai hal misalnya berani menghadapi tantangan, baik tantangan di sekolah, di rumah maupun di lingkungan sekitar anak.

Percaya diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat di lingkungan sosial individu dan berlangsung secara kontinyu dan berkesinambungan. Ada beberapa aspek dari percaya diri yang perlu ditanamkan dari dalam diri seseorang secara umum, yaitu : pertama, seorang yang memiliki keyakinan dan kemampuan diri, sikap keyakinan dan kemampuan diri tersebut penting ditanamkan sejak dini. Jika sudah yakin akan kemampuan diri sendiri, maka individu pasti sungguh-sungguh dengan apa yang akan dilakukannya. Seseorang yang yakin bahwa mereka dapat melakukan sesuatu, mempunyai potensi untuk dapat mengubah kejadian di lingkungannya, yakin untuk bertindak sesuatu maka lebih yakin untuk menjadi sukses daripada seseorang yang mempunyai keyakinan yang rendah.

Keyakinan kemampuan seorang individu merupakan salah satu kemampuan pengaturan diri individu untuk dapat mempunyai sikap percaya diri. Hal lain diungkapkan oleh Abdullah (dalam Dhurman, 2012) bahwa aspek-aspek keyakinan diri yakni : a) keyakinan terhadap kemampuan menghadapi situasi yang tidak menentu misalnya saat sedang

dihadapkan dengan situasi-situasi baru, seseorang terkadang harus memiliki keyakinan yang cukup kuat untuk bisa menghadapi situasi tersebut tanpa adanya tekanan yang berlebih, b) keyakinan terhadap kemampuan mengembangkan motivasi, keyakinan motivasi ini diperlukan untuk mencapai suatu hasil atau tujuan, c) keyakinan mencapai target, yakin akan target pencapaian yang telah ditetapkan, d) keyakinan terhadap kemampuan mengatasi masalah yang muncul, seseorang yang percaya diri akan mampu mengatasi berbagai permasalahan yang sedang dihadapi mulai dari hal-hal yang sederhana sampai dengan hal permasalahan yang rumit.

Aspek rasa percaya diri yang kedua adalah seseorang yang bersikap optimis. Seseorang yang memiliki sikap optimis akan lebih mudah percaya diri. Optimis merupakan sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

Berpikir positif akan menjadikan individu lebih optimis menghadapi hidup dan memudahkan individu untuk beraktivitas dengan baik. Individu yang tidak mampu berpikir positif akan merasakan kesulitan dalam hidup, karena keyakinan dan konsep yang salah dan negatif mengenai hidupnya dan lingkungannya. Karena itu individu yang berpikir positif cenderung lebih optimis dalam menjalani hidup, adapun individu yang tidak berpikir positif akan sulit dalam menjalani hidup dan tentunya ini akan berdampak pada permasalahan mental bahkan fisik.

Scheier & Carver (dalam Ghufron & Risnawita, 2010) individu yang optimis memiliki ciri-ciri sebagai berikut: a) akan selalu memiliki pemikiran yang positif kedepan. b) Berani menghadapi tantangan sehari-hari secara efektif, berdoa, dan memiliki sikap dinamis yang dapat mendukung keberhasilan. c) Memiliki impian untuk mencapai tujuan, berjuang dengan sekuat tenaga, dan tidak hanya berdiam diri menanti keberhasilan yang akan diberikan orang lain. d) Ingin melakukan sendiri segala sesuatunya dan tidak ingin memikirkan ketidakberhasilan sebelum mencobanya, selalu berusaha semaksimal mungkin. e) Memiliki cara pola pikir yang terbaik, tetapi juga memahami untuk memilih bagian mana yang memang dibutuhkan sebagai ukuran untuk mencari jalan. Dari beberapa aspek rasa percaya diri sikap optimis diatas, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki sikap optimis menjadi bekal untuk dapat meningkatkan rasa percaya dirinya. Optimis mempengaruhi pola pikir seseorang dan memiliki ciri khas serta memiliki aspek-aspek kepribadian yang unik dan berbeda antara pribadi satu dan yang lainnya.

Aspek rasa percaya diri yang ketiga yaitu bersikap objektif. Yakni, seseorang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. Orang yang memiliki rasa percaya diri ditandai dengan sikap keobjektifannya tersebut dalam memandang dan menghadapi suatu masalah. Memiliki kemampuan yang seimbang dalam menentukan jalan tengah dari pendapat-pendapat orang lain dan dirinya

sendiri. Sikap objektif berbeda dengan sikap egois yang memandang dari sudut pandangnya sendiri. Sikap objektif merupakan sikap yang harus dijunjung tinggi bagi seseorang untuk berpandangan terhadap suatu masalah yang dihadapi. Seseorang yang membangun rasa percaya diri yang kuat, hendaknya selalu mengembangkan sikap objektif, dengan demikian ia bisa menilai diri secara keseluruhan dengan tepat yang meliputi segala kelebihan dan kelemahannya.

Aspek rasa percaya diri yang keempat yakni seseorang yang memiliki sikap bertanggung jawab. Bertanggung jawab yang dimaksud adalah memiliki kesadaran akan tingkah laku atau perbuatan, baik yang disengaja atau tidak disengaja terhadap dirinya sendiri maupun oranglain. Seseorang yang memiliki sikap bertanggung jawab pasti bersedia untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

Aspek rasa percaya diri yang terakhir yakni seseorang yang memiliki sikap rasional dan realistis. Rasional dan realistis berkesinambungan dengan kenyataan yang sedang dihadapi individu. Mampu menganalisis terhadap suatu masalah, dan kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Terdapat beberapa aspek penting dari percaya diri menurut Barbara, (dalam Deni.dkk, 2016) yakni percaya diri tingkah laku, percaya diri pada emosional, dan percaya diri pada spriritual. Maksud dari percaya diri pada tingkah laku adalah mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-

tugas yang paling sederhana hingga tugas-tugas yang sulit untuk bisa dicapai. Kemudian percaya diri pada emosional, merupakan percaya diri untuk bisa yakin dan mampu menguasai emosi yang ada dalam diri individu. Seseorang yang mampu menguasai emosi akan lebih mudah memiliki tingkat percaya diri yang tinggi. Yang terakhir adalah percaya diri pada spiritual, berkaitan dengan keyakinan seorang individu pada ajaran yang dianut, bahwa setiap hidup memiliki tujuan yang positif dan bermakna.

Berdasarkan paparan aspek penting percaya diri diatas dapat disimpulkan bahwa tingkah laku, penguasaan diri yang berkaitan dengan emosi, dan keyakinan spiritual dapat menjadi acuan utama seseorang untuk bisa lebih belajar memiliki sikap percaya diri. Selain aspek yang sudah dijelaskan diatas, ada juga beberapa aspek dari percaya diri yang perlu ditanamkan dari dalam diri seseorang sejak dini hingga dewasa nanti , yakni : rasa aman, ambisi normal, yakin pada kemampuan dirinya, optimis, dan mandiri. Individu yang memiliki rasa aman, terbebas dari perasaan takut, cemas dan tidak ada persaingan terhadap situasi atau orang-orang disekitarnya. Ketika anak berada pada lingkungan yang aman anak akan terbebas dari perasaan takut, sehingga anak akan lebih meningkatkan rasa percaya dirinya.

Individu yang memiliki ambisi normal, ambisi normal yakni ambisi yang ada didalam diri dan disesuaikan dengan kemampuan, dapat menyelesaikan tugas dengan baik serta bertanggungjawab. Sikap ambisi

menjadi suatu dorongan untuk seseorang bisa mencapai tujuan yang akan ditempuhnya. Ketika anak memiliki sikap ambisi normal maka anak akan mampu menyelesaikan tugas dengan baik dan bertanggungjawab, sehingga rasa percaya dirinya semakin meningkat.

Individu yang yakin pada kemampuan dirinya. Kemampuan yang ada didalam diri untuk merasa yakin, optimis, bahwa bisa melakukan sesuatu dengan penuh percaya diri. Yakin pada kemampuan diri juga merasa tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.

Individu yang memiliki sikap optimis. Seseorang yang optimis akan memiliki pandangan dan harapan yang positif mengenai diri dan masa depannya. Menunjukkan sikap optimis dapat membuat individu merasa lebih percaya diri. Orang optimis lainnya adalah selalu merasa yakin bahwa ada banyak kesempatan yang akan terbuka lebar untuknya. Mereka selalu yakin bahwa apa yang terjadi sekarang adalah sebuah pintu gerbang untuk kesempatan baru lainnya yang lebih besar dan terbuka lebar untuk mereka. Segala hal yang dihadapkan atau mereka hadapi adalah sebuah kesempatan baik yang harus mereka ambil dan mereka jalani. Individu yang memiliki sikap mandiri. Sikap mandiri merupakan suatu aspek kepribadian yang harus dilatih sejak dini agar dalam perkembangannya sesuai dengan tahapan-tahapan perkembangan sesuai dengan usainya. Mandiri yaitu tidak bergantung pada orang lain dalam melakukan sesuatu dan tidak memerlukan dukungan dari orang lain.

Mandiri mempunyai beberapa faktor-faktor pendukung yaitu : usia, konsep diri, pendidikan, keluarga, jenis kelamin, dan interaksi sosial.

Individu yang memiliki kemandirian yang pertama yaitu, usia. Pengaruh dari orang lain akan berkurang secara perlahan-lahan pada saat usia kita menginjak lebih dewasa. Pada saat usia anak-anak kemandirian hanya perlu dilatih oleh orang-orang terdekatnya, keluarga, teman, lingkungan sehingga saat dewasa nanti sudah benar-benar mandiri untuk siap menghadapi tantangan dunia. Pada usia ketika beranjak dewasa mereka lebih berorientasi internal, karena percaya bahwa peristiwa-peristiwa dalam hidupnya ditentukan oleh tindakannya sendiri. Dan juga telah melalui begitu banyak pengalaman seiring meningkat usia kita.

Individu yang memiliki kemandirian yang kedua yaitu, konsep diri. Seseorang yang mandiri memiliki konsep diri yang positif. Konsep diri yang positif mendukung adanya perasaan yang kompeten pada individu untuk menentukan langkah atau keputusan yang diambil. Konsep diri berkaitan dengan bagaimana individu tersebut memandang dan menilai keseluruhan dirinya atau menentukan sejauh mana pribadi individualnya untuk berkembang menjadi lebih baik sehingga konsep diri yang dimilikinya dapat menjadi bekal dalam kemandirian dihidupnya.

Individu yang memiliki kemandirian yang ketiga yaitu, pendidikan. Pendidikan berpengaruh terhadap kemandirian seseorang. Semakin tinggi atau bertambahnya pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang, kemungkinan untuk mencoba sesuatu baru semakin besar sehingga orang

akan lebih kreatif dan memiliki kemampuan dan cenderung lebih mudah untuk memotivasi diri sendiri.

Individu yang memiliki kemandirian yang keempat yaitu, Keluarga. Orang tua tentu punya peranan penting untuk membuat anak-anak mempunyai dasar kemandirian sejak dini, begitu pula untuk kemandirian pada seseorang. Keluarga sangat berperan penting dalam menstimulasi perkembangan anak sejak dini dan melatih anak untuk mandiri sejak dini.

Individu yang memiliki kemandirian yang kelima yaitu, jenis kelamin. Jenis kelamin dapat menjadi faktor kemandirian seseorang. Namun sebenarnya kemandirian antara laki-laki dan perempuan itu seimbang tergantung dari cara memberikan asuhan terhadap seseorang sejak dini. Hal tersebut disebabkan juga oleh adanya perbedaan sifat yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan melalui kepribadian individu yang selama ini sudah diberikan oleh orangtua sejak dini.

Individu yang memiliki kemandirian yang terakhir yaitu, interaksi sosial. Interaksi atau hubungan timbal balik kepada orang lain merupakan kemampuan anak dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial serta mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik akan mendukung perilaku yang bertanggung jawab, mempunyai perasaan aman dan mampu menyelesaikan segala permasalahan yang dihadapi dengan baik tidak mudah menyerah akan mendukung perilaku mandiri seseorang.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas mengenai aspek-aspek percaya diri, dapat ditarik kesimpulan bahwa individu yang memiliki percaya diri, didalam dirinya terdapat aspek-aspek penting yang harus ada dan perlu ditanamkan sejak dini secara umum, yaitu : yakin, optimis, objekif, bertanggungjawab dan rasional dan realistis. Sedangkan menurut para ahli aspek rasa percaya diri yang penting untuk ditanamkan yaitu : memiliki rasa aman, memiliki ambisi normal, yakin pada kemampuan dirinya, bersikap optimis, memiliki kemandirian. Namun beberapa aspek penting tersebut perlu diimbangi dengan beberapa faktor pendukung internal dan eksternal, baik dukungan dari orang terdekat (keluarga), dan lingkungan sekitar. Dengan adanya faktor pendukung, seseorang akan lebih mudah untuk mengembangkan rasa percaya dirinya sejak dini.

B. Karakteristik Percaya Diri

Rasa percaya diri yang ditunjukkan oleh seseorang, tentunya dipengaruhi oleh seberapa besar mereka menghargai dirinya sendiri. Hal ini berkaitan dengan bagaimana mereka memikirkan tentang dirinya, mendeskripsikan dirinya, dan mengetahui kemampuan yang dimilikinya. Rasa percaya diri sangatlah penting karena mampu mempengaruhi sikap dan perilaku terhadap lingkungan yang ada di sekitarnya. Menghargai diri sendiri merupakan hal yang paling penting dalam menumbuhkan keyakinan pada diri. Percaya akan kemampuan, percaya akan kelebihan atau kekurangan diri

sendiri. Dan individu yang memiliki keyakinan diri sendiri, akhirnya akan dapat menghargai dirinya secara positif. Berikut beberapa karakteristik individu yang memiliki rasa percaya diri menurut Fatimah (2006) yaitu :

- a. Berani menerima dan menghadapi tantangan yang ada baik dari orang lain maupun tantangan hidup yang harus dilewatinya.
- b. Mempunyai pengendalian diri yang baik. Bisa mengendalikan diri dalam menghadapi situasi sulit maupun senang sehingga tidak mudah terjerumus.
- c. Memandang suatu keberhasilan atau kegagalan sebagai hasil dari usaha sendiri, tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung pada orang lain.
- d. Memiliki cara pandang yang positif terhadap diri sendiri maupun orang lain dan situasi diluar dirinya.
- e. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud atau tercapai individu tersebut siap melihat sisi positif dari dirinya dan situasi yang terjadi.

Pola kepribadian yang pada dasarnya telah diletakkan pada masa bayi, mulai terbentuk pada masa kanak-kanak. Karena orang tua, saudara-saudara kandung dan sanak saudara yang lainnya merupakan dunia sosial anak yang pertama, Glanser (dalam Hurlock, 1999). Maka perlakuan mereka kepada anak merupakan faktor penting dalam pembentukan konsep diri, yaitu pola kepribadian. Memiliki rasa percaya diri yang baik, seseorang harus menciptakan *self- self-esteem* yang baik pula, Neil (dalam

Andrea, 2011). Rasa percaya diri bisa tumbuh dan berkembang sejak kecil jika seseorang berada pada keluarga yang baik. Berdasarkan itu semua, kita juga bisa membuat semacam kesimpulan bahwa rasa percaya diri itu adalah efek dari bagaimana kita merasa, meyakini, dan mengetahui. Orang yang memiliki rasa percaya diri yang rendah atau kehilangan rasa percaya diri memiliki perasaan negatif terhadap dirinya, memiliki keyakinan lemah terhadap kemampuan dirinya dan punya pengetahuan yang kurang akurat terhadap kapasitas yang dimilikinya.

Mufarofah (2013), ketika hal tersebut dikaitkan dengan praktek kehidupan sehari-hari, orang yang memiliki rasa percaya diri yang rendah atau telah kehilangan rasa percaya diri cenderung memiliki sikap sebagai berikut :

- a) Tidak memiliki sesuatu yang berhubungan dengan (tujuan, keinginan, target) yang diperjuangkan secara sungguh-sungguh. Orang yang kurang percaya diri didalam menjalani hidupnya cenderung tidak memiliki cita-cita atau tujuan hidup. Ketika dihadapkan sesuatu juga cenderung setengah-setengah dalam mengerjakan sesuatu karena tidak memiliki arah tujuan hidup yang jelas.
- b) Mudah frustrasi atau *give-up* ketika menghadapi masalah atau kesulitan. Orang yang kurang percaya diri mudah menyerah terhadap segala kesulitan yang dihadapi, kurang memiliki sikap semangat yang tinggi untuk bisa menghadapi tantangan hidupnya.

- c) Kurang termotivasi untuk menjalani kehidupan. Motivasi bagi seseorang merupakan salah satu kunci untuk mencapai keberhasilan hidup. Namun bagi orang yang kurang memiliki motivasi yang kuat yang tertanam dalam diri seseorang, dapat menyebabkan kurangnya rasa percaya diri.
- d) Sering gagal dalam menyempurnakan tugas-tugas atau tanggung jawab (kurang optimal). Percaya diri yang tinggi berkaitan dengan rasa tanggung jawab terhadap sesuatu yang dilakukan, berbeda dengan seorang yang kurang memiliki rasa percaya diri, hal yang akan dilakukan cenderung kurang optimal, sehingga apa yang dilakukannya mudah gagal dan mejadi kurang sempurna karena faktor ketidakpercayaan dirinya.
- e) Canggung dalam menghadapi orang di lingkungan sekitarnya. Seseorang yang kurang memiliki percaya diri cenderung canggung, malu, mudah menutup diri pada lingkungan sekitarnya. Kurang dapat melakukan sosialisai atau kurang banyak bergaul di lingkungan sekitarnya.
- f) Kurang bisa mendemonstrasikan kemampuan berbicara atau kemampuan mendengarkan yang meyakinkan. Seseorang yang kurang percaya diri biasanya penyendiri, tertutup, dan tidak memiliki banyak teman. Sehingga pengalaman yang dimilikinya ketika berinteraksi juga kurang dibandingkan dengan orang yang mudah bersosialisasi.
- g) Kurang memiliki harapan yang realistis. Orang yang kurang memiliki rasa percaya diri cenderung kurang memiliki harapan yang realistis/harapan yang benar--benar bisa terwujud yang sesuai dengan kenyataan.

Syam (2017), karakteristik orang yang memiliki percaya diri yaitu sebagai berikut :

- 1) Membuat standar atas pencapaian tujuan hidupnya. Orang yang percaya diri memiliki standar pencapaian dalam hidupnya. Menetapkan sasaran yang benar-benar penting, serta memiliki tujuan seperti apa di masa depan lalu memberikan penghargaan jika berhasil dan bekerja lagi jika tidak tercapai.
- 2) Tidak menyalahkan orang lain atas kekalahan atau ketidakberhasilannya. Orang yang memiliki rasa percaya diri tidak akan menyalahkan orang lain ketika tidak berhasil namun lebih banyak introspeksi kepada diri sendiri.
- 3) Mampu mengatasi perasaan rasa kecemasan dalam dirinya dan ketidakmampuan yang menghinggapinya. Orang yang memiliki percaya diri mampu mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapinya, dan tidak mudah terpengaruh oleh emosi dirinya sendiri. Tidak memiliki sikap moody yang berlebihan sehingga seseorang tersebut bisa mengontrol segala ketidaktenangan yang dia hadapi.
- 4) Berpikir positif. Orang yang memiliki percaya diri selalu berfikir positif, dan selalu tenang dalam menjalankan atau menghadapi segala sesuatunya.

Berdasarkan beberapa karakteristik rasa percaya diri diatas dapat disimpulkan bahwa seorang anak bisa membangun rasa percaya dirinya sejak dini. Seseorang anak yang mempunyai rasa percaya diri

yang tinggi tidak akan takut mencoba hal-hal yang baru dan biasanya lebih berhasil. Sedangkan anak yang rasa percaya dirinya rendah akan kesulitan melewati perubahan dan butuh banyak bantuan dari orang tua atau guru, untuk membangun rasa percaya diri pada anak memerlukan dorongan dan dukungan terus menerus.

C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rasa Percaya Diri

Setiap individu memiliki tingkat kemampuan rasa percaya diri yang berbeda-beda tergantung pada kemampuan yang dimilikinya. Individu yang memiliki latar belakang yang mendukung akan memperoleh tingkat rasa percaya diri yang tinggi sehingga mampu bersosialisasi dengan baik. Karena percaya diri merupakan aspek yang sangat penting bagi seseorang. Tanpa adanya rasa percaya diri, maka akan timbul masalah pada diri seseorang. Percaya diri merupakan atribut yang penting bagi seseorang dalam kehidupan masyarakat, karena dengan percaya diri seseorang dapat mengaktualisasikan segala potensi dan keterampilan yang dimiliki.

Individu yang memiliki percaya diri yang tinggi, selalu beranggapan positif, selalu bertindak dan berpikir positif dalam pengambilan keputusan, mampu mengeluarkan pendapat tanpa keraguan dan menghargai pendapat orang lain. Sebaliknya individu yang kurang memiliki rasa percaya diri, sulit untuk bergaul, berkomunikasi, tidak berani mengeluarkan pendapatnya dan belum memiliki keyakinan yang kuat dari dalam diri untuk menunjukkan kemampuan yang dimiliki. Perbedaan tingkat rasa percaya diri seseorang juga

akan mempengaruhi proses kehidupan yang dijalannya. Semakin percaya diri, maka semakin bisa menghadapi tantangan hidup yang harus dilalui seseorang. Karena, percaya diri merupakan salah satu syarat yang esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam menghadapi kehidupan. Namun demikian, percaya diri tidak dapat tumbuh dengan sendirinya, percaya diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat di lingkungan sosial dan berlangsung secara kontinu dan berkesinambungan.

Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terbentuklah pembentukan rasa percaya diri. Memiliki rasa percaya diri yang cukup, akan seorang individu akan mengaktualisasikan yang dimilikinya dengan yakin dan mantap. Dengan adanya rasa percaya diri, akan melatih diri ini untuk tidak putus asa dan berjiwa besar. Rasa percaya diri dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, berikut merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri :

1) Keadaan Fisik

Suryabrata (dalam Kartini 2019:4) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki jasmani yang kurang sempurna maka timbullah perasaan tidak enak pada dirinya karena merasa tidak atau kurang berharga untuk dibandingkan dengan sesamanya. Perasaan rendah diri ini selanjutnya menyebabkan orang tersebut menjadi kurang percaya diri.

2) Konsep Diri (*self concept*)

Konsep diri adalah gambaran, cara pandang, keyakinan, pemikiran dan perasaan terhadap sesuatu yang dimiliki orang lain tentang dirinya

sendiri. Dalam hal ini berupa kemampuan, sikap, karakter diri, perasaan, kebutuhan, tujuan hidup dan penampilan diri.

3) Harga Diri (*self esteem*).

Dalam ilmu psikologi, *self-esteem* atau harga diri adalah istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan nilai personal seorang individu, terhadap dirinya sendiri. Dalam arti kata, *self-esteem* merujuk pada cara Anda menghargai, mengapresiasi, dan menyukai diri sendiri. Apabila harga diri adalah cara menyukai diri sendiri secara keseluruhan, kepercayaan diri merupakan cara untuk melihat kemampuan yang dimiliki. *Self-esteem* atau harga diri dapat terbentuk dari pengalaman yang sudah ada. Sementara itu, rasa percaya diri bisa berbeda, tergantung kondisi yang dihadapi.

4) Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat rasa percaya diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat percaya diri yang lebih dibandingkan dengan seorang yang berpendidikan rendah.

5) Interaksi Sosial

Gerungan (dalam Kartini 2019:8) mendefinisikan interaksi sosial merupakan suatu proses dimana individu yang satu dengan yang lainnya saling memperhatikan dan menanggapi (merespons). Interaksi sosial

dalam hubungan keseharian dapat diartikan bahwa orangtua sebagai orang yang dekat dengan individu tersebut. Selanjutnya hubungan antarkeduanya akan muncul saling mempengaruhi satu sama lain, saling mengubah, dan memperbaiki. Masih menurutnya, interaksi sosial ini akan memunculkan dukungan sosial.

Dukungan sosial adalah bantuan yang berasal dari orang-orang sekitar (setiap keluarga, lingkungan masyarakat, dan teman). Berkaitan dengan percaya diri, dukungan sosial berarti sebuah respons orang tua dapat berupa pengertian, semangat, dan informasi kepada anak mengenai percaya diri. Jadi, dengan adanya hubungan dari orang tua melalui proses komunikasi diharapkan mampu meningkatkan rasa percaya diri.

6) Jenis Kelamin

Tingkat kepercayaan diri seseorang juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Umumnya, laki-laki menunjukkan kepercayaan diri yang lebih baik daripada perempuan. Karena itu perempuan cenderung kurang stabil untuk mewujudkan kemampuannya dan lebih memperhatikan fisiknya. Ada penelitian bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi perempuan merasa kurang percaya diri daripada laki-laki adalah penampilan. Namun, apabila individu merasa percaya diri dengan kemampuannya dalam mengerjakan sesuatu dengan baik dan dapat diterima dalam kelompok, maka ia terhindar dari penilaian sosial yang negatif.

Proses terbentuknya percaya diri juga dipengaruhi oleh faktor pola asuh orang tua. Pola asuh orang tua adalah cara orang tua memperlakukan

anaknyanya dengan menjaga, merawat, dan mendidik anaknyanya. Faktor yang mempengaruhi pola asuh orang tua terhadap anak adalah faktor ekonomi, faktor pendidikan, jumlah anak, dan nilai-nilai yang dianut oleh orang tua. Meskipun banyak yang mempengaruhi faktor percaya diri seseorang, faktor pola asuh dan interaksi pada anak usia dini merupakan faktor yang paling mendasar bagi pembentukan rasa percaya diri. Sikap orang tua akan diterima oleh anak sesuai dengan persepsinya pada saat itu.

Orangtua yang menunjukkan perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta kelekatan emosional yang tulus dengan anak akan membangkitkan rasa percaya dirinya. Anak dicintai dan dihargai bukan bergantung pada prestasi atau perbuatan baiknya, namun karena eksistensinya. Di kemudian hari, anak tersebut akan tumbuh menjadi individu yang mampu menilai positif dirinya dan mempunyai harapan yang realistis terhadap diri.

★ Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri secara umum meliputi, : keadaan fisik, konsep diri, harga diri, tingkat pendidikan, interaksi sosial, dan jenis kelamin. Adapula faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri dilihat dari proses pembentukannya, yaitu pola asuh orangtua. Karena perlakuan mereka kepada anak merupakan faktor penting dalam proses pembentukan rasa percaya diri.

D. Metode Gerak dan Lagu

1. Pengertian Gerak dan Lagu

Gerak dan Lagu adalah sebuah materi pembelajaran yang diterapkan oleh guru pada saat mengajar peserta didiknya dengan cara bernyanyi sambil bergerak. Gerak dan lagu memiliki masing-masing pengertian yaitu gerak, gerak adalah aktifitas memainkan anggota tubuh sehingga posisi maupun bentuknya berubah. Sedangkan lagu yaitu menyanyikan syair/kalimat sehingga menjadi enak didengar. Weni R, dkk. (2009) Lagu adalah hasil dari karya seni seseorang yang dapat dinyanyikan dan dimainkan dengan alat musik. Dalam lagu biasanya ada lirik atau syair yang memperindah musik.

Sandor (dalam Widhianawati, 2011) mengungkapkan bahwa gerak dan lagu adalah bernyanyi dan latihan gerak tubuh yang sangat berhubungan erat, karena irama lagu dapat mempengaruhi dan mengendalikan pusat syaraf. Sehingga cara belajar yang baik bagi anak adalah melalui lagu dan gerakkannya. Melalui gerak dan lagu yang dilakukan sambil bermain akan membantu anak untuk lebih mengembangkan kecerdasannya tidak hanya pada aspek pengembangan seni, bahasa dan fisiknya saja tetapi juga pada pengembangan emosional dan kognitif anak.

Pembelajaran gerak dan lagu adalah bernyanyi dan latihan gerak tubuh yang sangat berhubungan erat, karena irama lagu dapat mempengaruhi dan mengendalikan pusat syaraf. Sehingga cara belajar

yang baik bagi anak adalah melalui lagu dan gerakannya. Untuk itu pembelajaran melalui gerak dan lagu yang dilakukan sambil bermain akan membantu anak untuk lebih mengembangkan kecerdasannya tidak hanya pada aspek pengembangan seni, bahasa dan fisiknya saja tetapi juga pada pengembangan sosial emosional yang berkaitan dengan rasa percaya diri.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat dirumuskan bahwa pembelajaran gerak dan lagu merupakan pembelajaran yang bertujuan untuk dapat meningkatkan kemampuan bernyanyi dan juga dapat menggerakkan tubuhnya sesuai dengan irama dan syair lagu, dapat menari dengan luwes dan lentur. Selain itu, ada banyak sekali manfaat gerak dan lagu untuk anak usia dini salah satunya adalah bisa mengekspresikan dan membawakan gerak dan lagu tersebut dengan penuh percaya diri, sehingga itu menjadi tujuan utama peneliti untuk bisa meningkatkan percaya dirinya dengan metode gerak dan lagu yang menyenangkan.

2. Karakteristik Gerak dan Lagu Anak Usia Dini

Gerak dan lagu merupakan salah satu kegiatan yang tidak dapat di pisahkan dari dunia anak-anak. Gerak dan lagu memiliki banyak manfaat untuk tumbuh kembang anak. Pada usia dini, orangtua maupun guru menginginkan anaknya aktif bergerak. Melalui gerak dan lagu, anak bisa mengekspresikan diri, memberikan semangat bergerak disertai lagu, membuat anak memiliki jiwa yang optimis dan percaya diri karena bisa melakukan gerak dan lagu. Gerak dan lagu untuk anak cukup dengan gerakan yang sederhana namun bisa mengembangkan segala aspek

perkembangannya. Dimulai dari gerak, maka anak akan semakin aktif dan berkembang.

Melalui gerak dan lagu dapat menjadi salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan dirinya, salah satunya yaitu dengan bergerak tampil didepan dengan penuh optimis. Pengenalan gerak dan lagu sangatlah penting untuk anak usia dini, maka dari itu sebagai guru maupun pendidik harus tahu dan paham apa saja karakteristik gerak anak, supaya dalam menstimulasi dapat lebih mudah sesuai dengan kebutuhan gerak anak.

a. Karakteristik Gerak Anak Usia Dini

Belajar gerak adalah suatu proses. Suatu aktivitas berlangsung dalam suatu proses untuk mencapai tujuan belajar. Gerak merupakan ciri kehidupan. Gerakan tubuh dalam hal ini gerak yang dihasilkan oleh kontraksi otot, memungkinkan manusia melakukan berbagai hal yang menunjang kehidupannya. Kegiatan gerak anak usia dini merupakan serangkaian gerak yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman-pengalaman yang mengarah pada perubahan-perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil.

Dalam belajar gerak, selain unsur fisik motorik terlibat juga unsur emosi dan perasaan, karena unsur emosi dan perasaan merupakan unsur daya penggerak dalam perilaku. Seseorang akan

melakukan gerakan tertentu apabila mempunyai kemauan untuk bergerak dan merasa perlu untuk melakukan gerakan.

Pembelajaran gerak dan lagu untuk anak usia dini memiliki karakteristik. Pada umumnya anak-anak selalu menyenangi apa yang pernah dilihatnya secara tidak disadari atau tidak dengan spontan menirukan sesuai dengan apa yang pernah dilihatnya. Bentuk gerak yang sesuai dengan karakteristik gerak anak usia dini, pada umumnya gerak-gerak yang dilakukannya tidaklah sulit dan sederhana sekali. Dalam menari anak usia dini biasanya menyenangi musik iringan yang menggambarkan kesenangan atau kegembiraan.

Kegiatan gerak yang dilakukan oleh anak usia dini pada tingkatannya ialah anak gemar sekali menirukan apapun yang dilihat oleh panca inderanya, baik secara langsung yang dilakukan oleh orang-orang disekitarnya maupun yang ada di media elektronik. Dalam melakukan kegiatan gerak anak usia dini, anak memperhatikan gerakan dengan seksama kemudian mereka akan spontan untuk menampilkan gerakan yang anak lihat.

Gerakan anak usia dini paling tidak memiliki sifat kegembiraan atau kesenangan, geraknya lincah dan sederhana, iringannya pun mudah dipahami, Gilbert (dalam Brewer 2007). Untuk menuangkan materi gerak dan lagu menjadi sebuah karya, maka sebagai pendidik, kita harus mengenal karakteristik gerak anak. Karakteristik gerak pada anak umumnya mereka dapat melakukan dengan berbagai kegiatan-kegiatan pergerakan menirukan.

Apabila seorang guru dapat menunjukkan kepada anak didik suatu action yang dapat diamati (*observable*), maka anak akan mulai membuat tiruan *action* tersebut sampai pada tingkat otot-ototnya dan dituntut oleh dorongan kata hati untuk menirukannya. Bahwa dalam perkembangan, umumnya anak dapat melakukan kegiatan-kegiatan bergerak sebagai berikut :

- a) Meniru, anak senang menirukan sesuatu yang dilihat. Anak dapat menirukan gerakan-gerakan yang dilihat baik dari televisi ataupun gerakan-gerakan yang secara langsung dilakukan oleh orang lain, berdasarkan tema maupun gerakan gerakan binatang yang diamati.
- b) Manipulasi, dalam kegiatan ini anak-anak secara spontan menampilkan berbagai gerak-gerak dari obyek yang diamatinya. Namun dalam pengamatan dari obyek tersebut anak akan menampilkan sebuah gerakan yang hanya disukainya.

Adapun beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk dapat menciptakan gerak dan lagu yang sesuai dengan karakteristik anak yaitu antara lain :

- 1) Jenis Tema. Pada umumnya anak-anak selalu menyenangi apa yang pernah dia lihat. Dari apa yang dilihatnya secara tidak disadari atau disadari dengan spontan. Anak akan menirukan gerak-gerak yang sesuai dengan apa yang pernah dilihatnya. Dari gerak-gerak yang pernah dilihat dan diamati oleh anak maka dapat dijadikan suatu tema. Tema dalam metode

gerak dan lagu ini adalah berbasis islami. Tujuan dari tema ini adalah menambah pengetahuan tentang nilai agama dan moral pada anak.

- 2) Bentuk Gerak. Bentuk gerak yang sesuai dengan karakteristik anak-anak, pada umumnya gerak-gerak yang dilakukannya tidaklah terlalu sulit dan sangat sederhana sekali. Mengingat pada dasarnya imajinasi anak tinggi dan mempunyai daya kreativitas yang tinggi pula. Dan bentuk-bentuk gerak yang biasa dilakukan adalah bentuk gerak-gerak yang lincah, cepat dan seakan menggambarkan kegembiraannya.
- 3) Bentuk Irian. Dilihat dari karakteristik anak yang senang bergerak dengan gembira, anak biasanya menyenangi musik iringan yang menggambarkan kesenangan dan kegembiraan. Terutama lagu-lagu anak yang mudah diingat. Apabila suatu karya cipta gerak dan lagu sudah tersusun dan menjadi satu kesatuan tari anak, maka dibentuklah menjadi satu bentuk tari dan sebuah jenis tari yang sesuai dengan karakteristik dan sifat anak yang memiliki sifat kegembiraan atau kesenangan, geraknya yang lincah dan sederhana, dan iringan musiknya pun mudah dipahami oleh anak.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik gerak dan lagu untuk anak usia dini yaitu bentuk gerak pada umumnya gerak-gerak yang dilakukannya tidaklah sulit dan sederhana sekali, musik iringan yang menggambarkan kesenangan atau kegembiraan dengan lagu-lagu anak yang mudah diingat.

b. Karakteristik Lagu Anak Usia Dini

Pembelajaran bagi anak usia dini harus disesuaikan dengan tahapan perkembangan dan usia anak karena akan bermanfaat bagi mereka hingga dewasa. Pembelajaran yang menyenangkan dengan proses yang tidak membosankan dapat dilaksanakan dengan menyediakan kegiatan yang anak sukai.

Musik itu bersifat fisik, anak-anak bergoyang, bertepuk tangan, menari, atau menghentakkan kaki mengikuti musik, yang melatih mereka mengontrol tubuh mereka. Bernyanyi dan bergerak itu kegiatan fisik yang menuntut kemampuan mengontrol otot, pita suara dan pernafasan.

Melalui musik atau lagu yang didengar, anak bisa mengekspresikan dan meluapkan emosinya, dapat menyerap, menarik dan mengundang rasa senang, santai, dan penuh semangat. Proses pembelajaran yang menyenangkan tersebut disukai bagi anak-anak yaitu dengan gerak dan lagu. Menurut Warananingtyas, dkk (2019) mengungkapkan bahwa karakteristik lagu untuk anak usia dini sebagai berikut :

- a) Nada/bit, *fun* (menyenangkan dan lucu), tidak terlalu keras dan tidak terlalu cepat. Anak-anak menyukai lagu yang energik dibanding dengan lagulagu yang temponya lambat.
- b) Lirik, mudah dipahami anak-usia dini sehingga lirik menggunakan kata-kata yang sederhana dan tidak terlalu panjang

(terutama lagulagu yang mengandung nilai pendidikan dan moral), boleh panjang asalkan mengandung sebuah cerita yang menarik dan mudah dipahami anak-anak, dan memiliki kata-kata yang berbobot.

- c) Tema lagu, mengandung pesan moral yang berguna bagi anak-anak (kebaikan, persahabatan, kerajinan, dll) dan mengandung nilai pendidikan sarana mempermudah anak-anak untuk belajar tentang sebuah materi/tema
- d) Atraktif, bisa mengajak anak-anak untuk bergerak, menari, olah raga, bertepuk tangan dan menggerakkan bagian tubuh mereka.

Berdasarkan uraian diatas mengenai karakteristik lagu anak usia dini, maka dapat disimpulkan bahwa setiap lagu yang diberikan oleh anak usia dini harus sesuai dengan tingkat atau tahapan perkembangannya. Kesesuaian memilih lagu anak, maka mereka akan merasa senang gembira dan akhirnya mereka bisa mengekspresikan berbagai lagu-lagu yang diberikan.

3. Manfaat Gerak dan Lagu Anak Usia Dini

Gerak dan lagu yang diterapkan dalam pembelajaran di PAUD ternyata memiliki banyak manfaat bagi anak. Dan tidak dapat dipungkiri bahwa aktivitas gerak dan lagu sangat digemari oleh anak-anak dan hampir setiap lembaga sekolah khususnya PAUD sudah menerapkan metode gerak dan lagu ini. Pada masa usia dini merupakan masa terjadinya kematangan fungsi-fungsi fisik dan psikis yang siap merespon

stimulasi (rangsangan) yang diberikan oleh lingkungan. Masa ini merupakan masa untuk meletakkan dasar pertama dalam mengembangkan potensi fisik (motorik), intelektual, emosional, sosial, bahasa, seni dan moral spiritual. Kegiatan gerak dan lagu sangat melekat erat dan tidak dapat dipisahkan terutama dalam memberikan pembelajaran kepada anak usia dini.

Pembelajaran gerak dan lagu merupakan sebuah kegiatan dalam bermain sambil belajar dan belajar sambil bermain, aktivitas yang dilakukan melalui gerak dan lagu diharapkan akan menyenangkan anak sekaligus menyentuh perkembangan bahasa, kepekaan akan irama musik, perkembangan motorik, rasa percaya diri, serta keberanian mengambil resiko. Karena itu perlu adanya suatu kegiatan yang dapat melatih para pendidik anak usia dini dalam memberikan perangsangan pada anak melalui gerak dan lagu.

Adapun beberapa manfaat metode gerak dan lagu menurut Zepe (2016) seorang Praktisi Pendidikan dan Pencipta Lagu Anak adalah sebagai berikut :

a) Sehat Jasmani dan Rohani

Kesehatan jasmani berkaitan dengan kesehatan fisik dan kesehatan rohani atau kesehatan mental berkaitan dengan sikap, kepribadian, perkembangan bahkan kemampuan akademik anak. Gerak dan lagu bermanfaat untuk kesehatan jasmani dan rohani anak karena gerak dan lagu masih berkaitan dengan kegiatan olahraga atau senam.

b) Imajinasi Anak Berkembang

Menggunakan media gerak dan lagu imajinasi anak pun akan semakin berkembang. Anak-anak bisa melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan lirik lagu yang dinyanyikan atau didengarkan. Dengan adanya lagu yang disertai lirik (tidak hanya instrumen) dalam gerak dan lagu, anak-anak bisa lebih mudah hafal gerakan-gerakannya, selain itu manfaat yang terkandung dalam lirik lagu pun akan lebih mudah diserap oleh siswa.

c) Melatih Kecerdasan Sosial

Gerak dan lagu sangat identik dengan senam. Hanya saja saat melakukan gerak dan lagu anak-anak bisa sambil bernyanyi dan bergerak sesuai irama lagu yang dinyanyikan atau didengarkan. Bila aktivitas ini dilakukan bersama-sama, maka kecerdasan sosial anak-anak pun akan semakin terasah. Kekompakan antar siswa pun akan semakin baik.

d) Melatih Kecerdasan Kinestetik Dan Musikal

Gerakan yang mereka lakukan, mereka telah melatih kecerdasan kinestetik. Dengan lagu yang mereka nyanyikan dan sesuai irama atau tempo, mereka juga telah melatih kecerdasan musikal.

e) Anak-anak Akan Semakin Percaya Diri

Anak-anak yang bersuara merdu biasanya akan lebih percaya diri saat tampil bernyanyi di depan umum, mereka bisa bernyanyi sambil melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan tempo dan lirik

lagu yang dinyanyikan. Namun untuk anak-anak yang suaranya pas-pasan biasanya kurang percaya diri saat bernyanyi, dengan adanya gerak dan lagu kita bisa memberikan kebebasan kepada anak-anak untuk bergerak sambil bernyanyi atau hanya bergerak saja. Dengan membiasakan diri bergerak, maka anak-anak pun akan semakin percaya diri, baik bagi mereka yang bisa bernyanyi maupun yang tidak bisa bernyanyi atau bersuara pas-pasan.

f) Memacu Kreativitas Pendidik.

Seorang pendidik yang kreatif harus bisa menciptakan gerakan-gerakan sendiri hanya dengan mendengarkan lagunya. Gerakan-gerakan yang diperagakan pun tidak perlu terlalu rumit, karena yang terpenting anak-anak bisa dengan mudah menguasainya. Bila nanti anak-anak sudah merasa bosan, kita bisa mengajarkan gerak dan lagu dengan judul lagu yang berbeda.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa gerak dan lagu sangatlah penting untuk bisa diberikan pada anak usia dini, diantaranya : anak menjadi sehat jasmani dan rohani, imajinasi anak berkembang, melatih kecerdasan sosial, melatih kecerdasan kinestetik dan musikal, anak-anak akan semakin percaya diri, dan memacu kreativitas pendidik.