

Perkembangan Self-Esteem Anak

Nikmarijal

¹ Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Info Artikel :

Diterima 12 Juni, 2022

Direvisi 20 Agustus, 2022

Dipublikasikan 16 September 2022

Kata Kunci:

Anak

Self-Esteem

Perkembangan

ABSTRAK (9PT)

Self-esteem adalah variabel kepribadian yang secara luas didefinisikan mengacu pada sejauh mana suatu nilai-nilai individu dan menerima dirinya sendiri. *Self-esteem* yang rendah telah dikaitkan dengan sejumlah hasil kehidupan negatif, termasuk penyalahgunaan narkoba, kenakalan, ketidakhahagiaan, depresi, gangguan makan. *Self-esteem* terbagi dalam tiga komponen, yaitu : *general self-esteem*, *social self-esteem* dan *personal self-esteem*. Dengan memiliki *self-esteem* yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri anak, rasa berguna dan kehadirannya diperlukan didalam dunia ini. Sebaliknya, anak yang memiliki *self-esteem* rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Untuk itu, pentingnya pembentukan *self-esteem* yang positif sudah harus dimulai dari baru mulai lahir.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author.

Koresponden:

Nikmarijal,

Email: nikmarijal@gmail.com

Pendahuluan

Perhatian orangtua dan masyarakat umumnya terhadap perkembangan anak selama ini lebih banyak mengarah pada aspek kognitif dan psikomotorik anak. Padahal, mengarungi kehidupan tidak semata-mata bermodalkan kecerdasan akademik. Lebih dari itu, sisi emosional seorang individu bahkan dapat memegang peran lebih dominan daripada intelegensi misalnya pengendalian diri, kebutuhan berprestasi dan penguasaan, serta self esteem.

Self-esteem merupakan faktor penting dalam menjalani kehidupan. *Self-esteem* yang positif dapat membuat seseorang lebih mudah dalam menjalani kehidupannya jika dibandingkan dengan *self-esteem* yang negatif. *Self-esteem* yang positif dan stabil sangatlah penting bagi kemampuan anak untuk fungsi perkembangan mereka yang tidak dapat dihindari. Kontribusi penting dalam membentuk self-esteem positif tidak boleh diabaikan. Sebagai orang dewasa harus peduli terhadap perkembangan self-esteem yang baik bagi anak-anak. Selanjutnya akan diuraikan pengertian, komponen, karakteristik dan bagaimana mengembangkan atau meningkatkan *self-esteem*.

Pembahasan

Self-esteem merupakan salah satu faktor keberhasilan individu dalam kehidupannya, karena perkembangan *self-esteem* pada anak-anak akan menentukan keberhasilan maupun kegagalan di masa mendatang. Sebagai penilaian terhadap diri sendiri, maka pengembangan *self-esteem* menjadi bagian penting dalam pendidikan karena diharapkan mampu memproses penemuan konsep diri positif pada jiwa anak. Menurut branden (2005) *self-esteem* adalah (1) keyakinan dan kemampuan untuk bertindak dan menghadapi tantangan hidup ini, (2) keyakinan dalam hak untuk bahagia, perasaan berharga, layak. Memungkinkan untuk menegaskan kebutuhan-kebutuhan dan keinginan-keinginan.

Coopersmith (1967) juga mengungkapkan *self-esteem* merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima dan menolak, juga indikasi bersarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan. Secara singkat *self-esteem* adalah "*personal judgment*" mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya. Pernyataan serupa juga diungkapkan oleh Lutan (2003) yang memaparkan bahwa *self-esteem* adalah penerimaan diri sendiri, oleh diri sendiri yang berkaitan dengan kita pantas, berharga, mampu dan berguna, tak peduli dengan apa yang sudah, sedang

atau bakal terjadi. Tumbuhnya perasaan “aku bisa” dan “aku berharga” merupakan inti dari pengertian *self-esteem*.

Menurut Maslow, *self-esteem* sebagai suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh manusia. Kebutuhan akan *self-esteem* oleh Maslow dibagi menjadi dua bagian, yaitu : (1) Penghormatan atau penghargaan diri sendiri yang mencakup hasrat untuk memperoleh kompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, edukasi, kemandirian dan kebebasan. Individu ingin mengetahui atau yakin bahwa dirinya berharga serta mampu mengatasi segala tantangan dalam hidupnya, (2) Penghargaan dari orang lain, antara lain prestasi. Dalam hal ini individu butuh penghargaan atas apa-apa yang dilakukannya.

Disini individu akan berusaha memenuhi kebutuhan akan *self-esteem*, apabila kebutuhan akan rasa cinta dan rasa memilikinya telah terpenuhi atau terpuaskan (Koeswara, 1991). Coopersmith (1981) menyatakan bahwa *self-esteem* individu tidak ditentukan oleh tingginya kemampuan individu dalam sumber *self-esteem*. Tetapi lebih ditentukan oleh kriteria yang digunakan individu untuk menilai dirinya dan tingkat pencapaiannya.

Dari uraian tersebut diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* adalah : (1) penilaian seseorang secara umum terhadap dirinya sendiri, baik berupa penilaian negatif maupun penilaian positif yang akhirnya menghasilkan perasaan keberhargaan atau kebergunaan diri dalam menjalani kehidupan, (2) kemampuan untuk memahami apa yang dapat dilakukan dan apa yang telah dilakukan, (3) penetapan tujuan dan arah hidup sendiri, (4) kemampuan untuk percaya pada kemampuan sendiri, dan tidak merasa iri pada prestasi orang lain.

Komponen Self-Esteem

Menurut Battle (dalam Marjohan, 1997) menyebutkan bahwa komponen *self-esteem* terdiri atas tiga, yaitu : (1) *general self-esteem*, mengacu pada perasaan keseluruhan seseorang terhadap *self-worth* yang bertentangan dengan *self-esteem* dalam kaitannya dengan aktivitas tertentu atau keterampilan dan perasaan *self-esteem* dan kepercayaan diri serta persepsi keseluruhan individu dari nilai mereka yang merupakan hasil dari pengalaman masa lalu dan sejarah individu. Keberhasilan atau kegagalan mempengaruhi *general self-esteem* seseorang, tergantung pada nilai tertentu dikelompok yang menilai kinerja individu tersebut. Kinerja anak dengan *general self-esteem* yang rendah lebih mudah dipengaruhi oleh kekuatan eksternal yaitu *locus of control external*. Orang-orang seperti ini sering kekurangan rasa percaya diri dan memiliki kebutuhan tinggi untuk disetujui. Tidak menyukai diri mereka sendiri, mereka sangat tergantung pada evaluasi positif orang lain. *Self-esteem* juga digunakan sebagai variabel independen, yaitu penyebab dari perilaku. Seorang anak dikatakan berperilaku dengan cara tertentu karena tinggi atau rendahnya tingkat *self-esteem*. Beberapa berpendapat bahwa pemeliharaan *self-esteem* anak adalah kebutuhan dasar. Kebutuhan untuk terlihat baik, baik secara pribadi maupun publik begitu menyebar sehingga individu akan berperilaku dengan cara yang mempertahankan *self-esteem* mereka. Semua aspek *self-esteem* saling terkait, *general self-esteem* mempengaruhi tujuan dan kegiatan yang sedang dalam proses, dan juga membantu menentukan perilaku kehidupan sehari-hari. (2) *social self-esteem*, adalah aspek *self-esteem* yang mengacu pada persepsi individu terhadap kualitas hubungan mereka dengan teman sebaya serta kemampuan untuk terlibat dalam interaksi interpersonal individu dalam dunia sosial. Kenyamanan merupakan hal yang penting untuk interaksi sosial. *Social self-esteem* secara luas sebagai penanda penting dari kesehatan psikososial, seperti ukuran jaringan dukungan interpersonal dan sosial, penyesuaian pribadi dan psikopatologi. (3) *personal self-esteem* adalah cara melihat diri sendiri dan berkaitan erat dengan *self-image*. Hal ini sangat penting karena akan mempengaruhi cara anak merasa tentang dirinya dan bagaimana anak berperilaku dalam situasi yang menantang. Yang paling penting untuk disadari tentang *personal self-esteem* adalah bahwa hal itu berhubungan dengan bagaimana orang lain melihat anak tersebut. Dalam hal ini anak akan berada pada harmoni dengan dunia dan orang lain disekitarnya atau dapat sangat berbeda dari bagaimana orang lain melihat dirinya dan sebagainya. Anak mungkin merasa salah paham dan merasa hidup adalah pertempuran untuk membuat orang lain menghargai siapa dirinya. Salah satu masalah terbesar anak dengan *personal self-esteem* adalah tidak dapat menerima atau mungkin buta terhadap siapa dan apa yang mereka yakini. Sebagian besar dari anak hari ini menderita sampai batas tertentu karena masyarakat tampaknya ingin anak hidup dengan cara yang mungkin tidak persis dengan apa yang diinginkan.

Langkah pertama untuk menuju *self-esteem* yang lebih tinggi adalah menjadi jelas tentang siapa dan apa yang dipercaya. Ini adalah tujuan dari kesadaran diri. Sebelum individu meningkatkan *self-esteem* atau bahkan membuat perubahan positif bagi hidupnya, anak perlu menyediakan waktu untuk membentuk perbaikan diri. Oleh karena itu, memahami *personal self-esteem* adalah langkah pertama yang diperlukan dan hanya setelah langkah ini anak dapat berpikir tentang bagaimana mengubah hidup secara positif.

Karakteristik *Self-Esteem*

Self-esteem anak tergantung bagaimana dia menilai dirinya yang dimana hal ini akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Penilaian anak ini diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat tinggi dan rendah. Karakteristik *Self-esteem* Tinggi membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan didalam dunia ini. Contoh : seorang anak yang memiliki *Self-esteem* yang cukup tinggi, dia akan yakin dapat mencapai prestasi yang dia dan orang lain harapkan. Pada gilirannya, keyakinan itu akan memotivasi anak tersebut untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang diinginkan. Karakteristik anak yang memiliki *Self-esteem* yang tinggi menurut Clemes dan Bean (2001 : 334), antara lain : menerima tanggung jawab, Mengatasi prestasi dengan baik, Menanggapi tantangan baru dengan antusiasme, Merasa sanggup mempengaruhi orang lain, Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang luas. Manfaat dari dimilikinya *Self-esteem* yang tinggi (Branden,1999:6), diantaranya : anak akan semakin kuat dalam menghadapi penderitaan-penderitaan hidup, semakin tabah, dan semakin tahan dalam menghadapi tekanan-tekanan kehidupan, serta tidak mudah menyerah dan putus asa. Anak semakin kreatif dalam bekerja dan semakin ambisius dalam hal-hal yang ditemui dalam kehidupan baik secara emisional, kreatif maupun spiritual. Anak akan memiliki harapan yang besar dalam membangun hubungan yang baik dan konstruktif. Anak akan semakin hormat dan bijak dalam memperlakukan orang lain, karena tidak memandang orang lain sebagai ancaman.

Sedangkan anak yang memiliki *Self-esteem* rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Disamping itu anak dengan *Self-esteem* rendah cenderung untuk tidak berani mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangi hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia. Karakteristik anak dengan *Self-esteem* yang rendah menurut Clemes dan Bean (2001) diantaranya : Menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan, Merendahkan bakat dirinya, Merasa tak ada seorangpun yang menghargainya, Menyalahkan orang lain atas kelemahannya sendiri, Mudah dipengaruhi oleh orang lain, Bersikap defensif dan mudah frustrasi, Merasa tidak berdaya, Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit.

Pembentukan *Self-Esteem*

Self-esteem mulai terbentuk setelah anak lahir, ketika anak berhadapan dengan dunia luar dan berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya. Interaksi secara minimal memerlukan pengakuan, penerimaan peran yang saling tergantung pada orang yang bicara dan orang yang diajak bicara. Interaksi menimbulkan pengertian tentang kesadaran diri, identitas, dan pemahaman tentang diri. Hal ini akan membentuk penilaian orang lain terhadap dirinya sebagai orang yang berarti, berharga, dan menerima keadaan diri apa adanya sehingga individu mempunyai *Self-esteem* (Burn, 1993:46).

Self-esteem mengandung pengertian "siapa dan apa diri saya". Segala sesuatu yang berhubungan dengan seseorang, selalu mendapat penilaian berdasarkan kriteria dan standar tertentu, atribut-atribut yang melekat pada anak-anak akan mendapat masukan dari orang lain dalam proses berinteraksi dimana proses ini dapat menguji individu, yang memperlihatkan standar dan nilai diri yang terinternalisasi dari masyarakat dan orang lain.

Coopersmith (1967) meneliti perkembangan pada anak-anak sekolah percaya *self-esteem* menjadi fenomena kompleks yang terdiri dari *self-evaluation* dan manifestasi reaksi defensive untuk evaluasi tersebut. Terdiri dari dua ekspresi bagian-subyektif dan perilaku manifestasi *self-esteem* adalah *self-evaluation* kelayakan seseorang. Ini adalah proses "kinerja, kapasitas dan atribut" sesuai dengan standar pribadi dan nilai-nilai yang berkembang selama masa kanak-kanak.

Green dan Kolos (2010) menyatakan bahwa pengembangan *self-esteem*, kompleksitas dari komponen kritis anak, sesuai dengan pengalaman anak-anak di usia sekolah, yang meliputi : (1) akademik dan evaluasi, (2) partisipasi pada aktivitas ekstra kurikuler dan kompetensi, (3) diterima atau ditolak teman sebaya, (4) kehidupan keluarga dirumah dan hubungan dengan orang tua berpengaruh signifikan. Anak-anak sering menilai mereka sendiri lebih tinggi dari temannya (Galambos, Barker & Krahn, 2006). Selanjutnya variabel demografis seperti jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan etnis berdampak pada *self-esteem*.

Meningkatkan *self-esteem* anak adalah tugas gabungan orang tua, guru, pengasuh, konselor dan kakek-nenek. Branden (1994) menyatakan bahwa beberapa karya terbaik psikolog mengenai *self-esteem* telah berada pada hubungan anak dengan orang tua. Guru dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung menghasilkan anak-anak dengan *self-esteem* yang lebih tinggi dan begitu juga sebaliknya (Lawrence, 2006). Sehubungan dengan hal ini mungkin dibutuhkan dukungan dari konselor untuk pelepasan emosional yang baik.

Violet Oaklander (1988), membuat beberapa daftar pedoman dasar sehari-hari untuk mendukung *self-esteem* anak, yaitu : (1) mendengarkan, mengakui dan menerima perasaan anak-anak, (2) memperlakukan mereka dengan hormat, (3) memberikan pujian khusus, (4) spesifik dalam mengkritik anak-anak, (5) jujur dengan mereka, (6) memiliki reaksi terhadap anak-anak, (7) memberikan tanggung jawab, independensi dan kebebasan untuk membuat pilihan, (8) melibatkan mereka dalam pemecahan masalah, (9) menjadi contoh yang baik bagi anak-anak.

Kesimpulan

Self-esteem yang positif akan membuat anak-anak merasa berharga, menghormati diri sendiri, memandang dirinya sejajar dengan orang lain dan selalu ingin maju dan berkembang. Sedangkan *self-esteem* yang negatif akan membuat seseorang merasa ditolak, tidak terpuaskan dan merasa diremehkan (Frey & Carlock, 1984). Secara sederhana *self-esteem* dapat didefinisikan sebagai perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri (Alwater, 1983). *Self-esteem* terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungan, jika hubungan memberikan sesuatu yang menyenangkan maka *self-esteem* menjadi positif, tapi jika lingkungan memberikan sesuatu yang tidak menyenangkan maka *self-esteem* akan menjadi negatif (Frey & Carlock, 1984).

Self-esteem ini adalah keterampilan yang dapat berubah, dipelajari, dan dilatih sesuai kondisi diri dari lingkungan yang dihadapinya oleh siapapun seperti banyak hal yang dipelajari dalam kehidupan ini dan bukan hanya sesuatu yang dibawa sejak lahir. Dalam setiap taraf dasar *self-esteem* yang diperlukan membuat orang merasa mampu mengembangkan keterampilannya sehingga berguna bagi masyarakat.

Referensi

- Atwater. 1983. *Adjustment (Psychology); Adulthood; Interpersonal relations; Self-actualization (Psychology); Psychological aspects*. Prentice-Hall (Englewood Cliffs, N.J.)
- Branden, Nathaniel. 1996. *The Power of Self Esteem*: Health Communications inc. Florida. Deenfield Beach
- Burn, R.B .1993. *Konsep Diri : Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*. Alih Bahasa oleh Eddy, Jakarta : Arcan.
- Clemes, H. dan Bean, R. 2001. *How To Teach Raise Childrens Self Esteem*. Terjemahan Anton Adiwiyoto. Jakarta : Mitra Utama.
- Coopersmith, S. 1981. *The Antecedents of Self-Esteem*, Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Frey, D., & Carlock, C. J. (1984). *Enhancing self-esteem* (1st ed.). Muncie, IN: Accelerated Development.
- Koeswara, E. 1991. *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung: PT. Eresco
- Marjohan. 1997. "An Investigation of Factors That Influence Decision Making and Their Relationship to Self Esteem an Locus Of Control Among Minangkabau Students". University of Tasmania: *Disertasi* tidak diterbitkan. PPS UNP. Pasca Sarjana
- Rusli Lutan. (2003). *Self Esteem: Landasan Kepribadian*. Jakarta : Bagian Proyek Peningkatan Mutu Organisasi dan Tenaga Keolahragaan Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Schmitt, David P & Allik Ju`ri (2005). "Simultaneous Administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53" Nations: Exploring the Universal and Culture-Specific Features of Global Self-Esteem". *Journal of Personality and Social Psychology*. 89 (4), 623–642