

Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Self-Esteem Anak

Baharuddin^{a,1,*}

^aInstitut Agama Islam Negeri Bone

¹bahar88udin@gmail.com*

* Korespondensi Penulis

INFO ARTIKEL

Histori Artikel

Diterima : 21 Februari 2022

Direvisi : 9 April 2022

Disetujui : 20 Mei 2022

Kata Kunci

Anak

Orang Tua

Self Esteem

ABSTRAK

Rendahnya self-esteem anak pada zaman sekarang ini, anak remaja generasi Z yang mulai aktif di dunia perkembangan IT membuat orang tua menjadi hati-hati dalam melihat tumbuh kembang serta peningkatan anaknya apalagi setelah pada masa pandemic covid-19, anak selalu berada di rumah jarang berinteraksi dengan teman sebayanya di sekolah dan di lingkungannya. Penelitian ini membahas tentang peran orangtua dalam meningkatkan self-esteem anak dari segi perkembangannya, faktor-faktor yang mempengaruhi, pengembangan self-esteem anak, serta peran ortu dalam mengembangkan harga diri anak dan perananan orang tua dalam peningkatan self-esteem anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif pendekatan library research dan juga membanding beberapa penelitian terdahulu dari hasil penelitian tersebut memberikan suatu deskriptif terhadap penelitian yang sebelumnya sehingga menghasilkan suatu pembaharuan penelitian dari Peran orang tua dalam meningkatkan self-esteem anak. Harga diri menyangkut perasaan bangga kepada anak sebagai hasil dari belajar mengerjakan sesuatu yang sesuai atas usaha sendiri. Di mana seorang anak menghadapi suatu masalah serta menyelesaikan segala masalahnya dengan sendirinya merupakan suatu bukti meningkatnya rasa percaya diri anak tersebut yang akan menghasilkan evaluasi diri, serta serangkaian tujuan untuk diri Anak itu sendiri yang akan meningkatkan harga Anda pada akhirnya. Ada beberapa peran orangtua dalam meningkatkan self-esteem anak antara lain: Pertama, Tindakan anak yang diberikan oleh orangtua dapat mendorong untuk mendapatkan kebutuhannya sendiri, sehingga dapat meningkatkan perasaan mengenai siapa dirinya sendiri. Anak diperbolehkan untuk mengekspresikan pendapatnya sehingga anak dapat menghargai dirinya sendiri sebagai pribadi yang memiliki suatu arti. Kedua, Me time bagi anak sangatlah penting, jadi orangtua perlu memberi suatu kesempatan bagi anaknya jika anak tersebut membutuhkannya. Ketiga, rasa percaya diri anak tertuang dari segala prestasi yang diperolehnya yang menunjukkan bahwa anak dapat berdiri sendiri dan bangga akan dirinya sendiri.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

1. Pendahuluan

Lingkungan keluarga merupakan lingkungan pertama dihadapi anak dalam proses perkembangan dan pertumbuhannya. Dalam lingkungan keluarga anak memiliki banyak interaksi khususnya kepada orang tuanya, sehingga segala bentuk pertumbuhan dan perkembangannya sangat dipengaruhi oleh orang tuanya. Salah satu hal yang penting dalam proses tumbuh kembang anak adalah harga diri (*self-esteem*).

Orangtua dan anak memiliki keterkaitan yang dapat dibentuk dari adanya interaksi dan perilaku yang dimiliki oleh keduanya. Kesiapan anak dipengaruhi oleh komunikasi orang tua, tingkat pengetahuan dan jumlah sumber informasi. Oleh karena itu, diperlukan pengasuhan, perhatian dan komunikasi yang optimal dari orang tua untuk meluruskan persepsi anak. Keluarga lebih mengoptimalkan dalam memfasiliasi tugas perkembangan dan pertumbuhan anak seperti menjaga komunikasi yang terbuka antara orang tua dengan anaknya, memberikan kebebasan yang bertanggung jawab pada anaknya untuk aktifitas sehari-hari baik dalam keluarga maupun dalam masyarakat.¹

Harga diri anak merupakan bagian cara anak memberikan evaluasi pada dirinya yang berkaitan pada cara menerima dan menghargai dirinya. Secara sosial harga diri akan memberikan pengaruh terhadap sikap dan tindakan apa yang akan dilakukan anak. Ketika anak memiliki harga diri yang baik, maka tentu sikap dan tindakannya akan memberikan sesuatu hal yang positif dan begitu juga sebaliknya. Oleh karena itu, maka sangat penting anak untuk memiliki self esteem yang baik. Harga diri terkait dengan bagaimana seseorang merasakan dirinya sendiri. Individu dengan harga diri yang tinggi berarti menyukai dirinya, sedangkan individu dengan harga diri yang rendah kurang menyukai dirinya

Orang tua sebagai pengasuh anak memiliki peran sentral dalam memberikan perlindungan dan keamanan bagi anak, oleh karena itu diperlukan pola asuh yang tepat dalam situasi dan kondisi yang tidak menguntungkan.² Orang tua memberikan didikan pada anak dalam hal ini menghargai diri maka dapat membantu anak untuk beradaptasi pada lingkungan sekitarnya, kemudian dapat menguatkan kepercayaan diri saat menghadapi kesulitan, dapat bersemangat pada saat menghadapi kegagalan serta anak juga memudahkan dalam mengembangkan potensi yang ada. Oleh karena itu, diharapkan orang tua untuk sejak dini menanamkan harga diri yang baik supaya dapat memberikan pengaruh positif pada segala aktivitas anak serta perkembangan yang baik ke depannya.

Meningkatkan *self-esteem* seorang anak merupakan ide dan strategi yang baik untuk dilakukan oleh orang tua, karena akan banyak kesalahan terjadi jika seorang anak tidak merasa baik tentang dirinya sendiri atau tidak dapat mengekspresikan dirinya dengan baik. Hal pertama yang dapat terjadi adalah bayi mengembangkan fobia berinteraksi dengan orang lain, yang dapat menyebabkan perubahan cara bayi berinteraksi dengan orang lain. Anak-anak yang tidak memiliki harga diri untuk dapat masuk ke lingkungan sosialnya dan merasa ragu apakah dia dapat diterima oleh lingkungan sosialnya akan berakibat pada tidak bahagia dengan dirinya sendiri, seperti anak yang membutuhkan keberanian untuk mengelola risiko, atau anak menjadi tidak mampu memaksimalkan kemampuan yang dimilikinya.³

¹ Baharuddin, Pentingnya Pola Komunikasi Orangtua Terhadap Perkembangan Pubertas Remaja, *An-Nisa': Jurnal Studi Gender dan Anak*, P-ISSN: 1979-2751 E-ISSN: 2685-5712, Vol. 12, No. 1 Tahun 2019, DOI : [10.30863/annisa.v12i1.455](https://doi.org/10.30863/annisa.v12i1.455), PP: 610-621, h. 610.

² Baharuddin, Parenting Styles During the Covid-19 Pandemic: A Conception of Islamic Family Law, *Al-Bayyinah: Jurnal Hukum dan Kesyariahan*, Volume 5 No.1 January-June 2021, ISSN: 1979-7486 E-ISSN: 2580-5088, DOI : [10.35673/al-bayyinah.v5i1.788](https://doi.org/10.35673/al-bayyinah.v5i1.788), PP: 13-28, h.13.

³ Steven W. Vannoy, *10 Anugerah Terindah Untuk Ananda (Cara Membesarkan Anak Dengan Hati)*, diterjemahkan oleh Alwiyah abdurrahman, (Bandung: Kaifa, 2000), h. 157.

Adapun beberapa penelitian yang dilakukan oleh peneliti Maya Oktia Nora⁴ Anggi Setia Lengkanaa, dkk⁵ Mutmainnah⁶ Wirda Safitri⁷ dan Novi Cahya Dewi⁸ tentang Harga diri anak dari dukungan sosial, menumbuhkan harga diri anak dari androgynius melalui kegiatan bermain, peran pola asuh orangtua dalam membentuk konsep diri dan harga diri pada anak serta peran orang tua terhadap kepercayaan diri anak usia 5-6 tahun, hampir semua penelitian terdahulu berfokus pada pola asuh dalam membangun harga diri ataupun kepercayaan anak. Penelitian yang peneliti lakukan itu membahas dari segi beberapa penelitian di atas baik itu perkembangannya, factor-faktor yang mempengaruhi peningkatan harga diri anak itu sendiri, dan peran ortu dalam mengembangkan harga diri anak.

Dalam hal ini, orang tua dan guru memiliki tanggung jawab besar untuk memenuhi kebutuhan harga diri anak, melalui pemberian kasih sayang yang tulus, sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara wajar dan sehat, yang di dalamnya terkandung harga diri. Peran orang tua dan guru sebagai fasilitator tampak berarti dan penting dalam membantu anak untuk memiliki harga diri yang baik. Harga diri tidak statis dan tetap, keyakinan tentang diri dapat mengubah seluruh hidup sebagai akibat dari keadaan dan pengalaman. Jika setiap orang memiliki biaya hidup yang tinggi, situasinya akan negatif. Hal ini dapat difokuskan pada apa yang dikatakan tentang kelemahan dan kesalahan yang telah dibuat. Harga diri yang realistis dan positif adalah produk dari kehidupan yang baik. Jika seorang anak memiliki harga tinggi untuk tubuhnya sendiri, kemungkinan besar mereka akan melihatnya secara positif.⁹

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif jenis library research, di mana peneliti memanfaatkan sumber kepustakaan untuk memperoleh data penelitiannya Teknik datanya dilakukan melalui pengumpulan data literar, yang terdiri dari bahan atau kajian pustaka yang koheren dengan objek pembahasan yang dimaksud. Analisis datanya menggunakan content analysis (analisis isi), jenis analisis data yang berfokus pada satu bagian informasi yang tertulis atau tercetak di antara sejumlah besar sumber data.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Harga Diri (Self Esteem)

Harga diri (*self esteem*) menurut Santrock dalam Desmita, adalah dimensi penilaian yang menyeluruh dari diri. *Self-esteem* juga sering disebut dengan *self-worth* atau *self-image*.¹⁰ Harga

⁴ Maya Oktia Nora, Pengaruh Kelekatan Dan Harga Diri Terhadap Kemampuan Bersosialisasi Anak, *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, Volume 9 Edisi 2, November 2015.

⁵ Anggi Setia Lengkanaa, Ayi Suhermanb, Rana Gustian Nugrahac, Entan Saptanid, Dukungan Sosial Orang Tua Dan Self-Esteem (Penelitian Terhadap Tim Kabupaten Sumedang Di Ajang O2SN Jawa Barat), *JOSSAE (Journal Of Sport Science And Education)* OPEN ACCESS E-ISSN Online: 2548-4699 [Http://Journal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jossae/Index](http://Journal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jossae/Index) <http://Dx.Doi.Org/10.26740/Jossae.V5n1.P1-11>.

⁶ Muthmainnah, Peran Orang Tua dalam Menumbuhkan Pribadi Anak yang Androgynius Melalui Kegiatan Bermain, *Jurnal Pendidikan Anak*, Volume 1, Edisi 1, Juni 2012, PP: 103-112.

⁷ Wirda Safitri, Ari Sofia, Vivi Irzalinda, *Peran Orangtua Terhadap Kepercayaan Diri Anak Usia 5-6 Tahun*, *Vol 5, No 1 (2019): Jurnal Pendidikan Anak*, PG-PAUD FKIP Universitas Lampung, E-ISSN 2580-9504, P-ISSN 2775-4367.

⁸ Novi Cahya Dewi, PENGEMBANGAN HARGA DIRI ANAK USIA DINI, *Madinah: Jurnal Studi Islam*, Volume 2 Nomor 2 Desember 2015, pp: 151-163.

⁹ Thomas W. Phelan, 1-2-3 Magic cara ajaib mendisiplinkan anak umur 2-12 tahun (diterjemahkan oleh Dwi Prabantini), Yogyakarta: Andi Copyright, 2009, h. 238.

¹⁰ Desmita. Psikologi Perkembangan Peserta Didik, Panduan Bagi Orang Tua Dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, Dan SMA. (Bandung :PT. Remaja Rosdakarya, 2012), h. 43

diri adalah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara positif atau negatif. Evaluasi individu tersebut terlihat dari penghargaan yang ia berikan terhadap eksistensi dan keberartian dirinya, individu yang memiliki harga diri positif akan menerima dan menghargai dirinya sendiri sebagaimana adanya serta tidak cepat-cepat menyalahkan dirinya atas kekurangan atau ketidak sempurnaan dirinya. Ia selalu merasa puas dan bangga dengan hasil karyanya sendiri dan selalu percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan. Sebaliknya, individu yang memiliki harga diri negatif merasa dirinya tidak berguna, tidak berharga, dan selalu menyalahkan dirinya atas ketidak sempurnaan. Ia cenderung tidak percaya diri dalam melakukan setiap tugas dan tidak yakin dengan ide-ide yang dimilikinya.¹¹

Harga diri (*Self-esteem*) adalah satu aspek dari konsep diri. Harga diri adalah evaluasi yang ditujukan pada diri sendiri, yang nantinya berkaitan dengan penerimaan individu terhadap dirinya. Dalam hal ini, evaluasi akan menunjukkan bagaimana perasaan individu tentang diri mereka sendiri, apakah mereka telah mencapai tujuan mereka atau tidak, dan di mana mereka mampu, berhasil, dan menguntungkan. Ini juga akan menunjukkan di mana mereka mampu, sukses, dan menguntungkan. Harga diri didefinisikan sebagai ukuran harga diri seseorang yang dinyatakan melalui penggunaan sikap-sikap yang khas pada orang tersebut. positif merupakan prasyarat utama untuk pemenuhan kebutuhan. Harga diri mempunyai dua komponen yaitu, perasaan kompetensi pribadi dan perasaan nilai pribadi.¹² Dengan kata lain harga diri merupakan perpaduan antara kepercayaan diri (*self-confidence*) dengan penghormatan diri (*self-respect*). Kemampuan mengembangkan kepercayaan diri dan penghormatan diri yang sehat melekat dalam hakikat kita sebagai manusia, karena kemampuan kita dalam berpikir merupakan sumber dasar kompetensi kita dan fakta bahwa kita hidup sebagai sumber dasar hak yang diperjuangkan dalam mencapai setiap kebahagiaan yang kita dambakan.

Harga diri yang sehat tidak didasarkan pada prestise, status dan keturunan.¹³ Dengan perkataan lain rasa harga diri individu yang sehat adalah hasil usaha individu itu sendiri merupakan bahaya patologis yang nyata apabila seseorang lebih mengandalkan rasa harga dirinya pada orang lain ketimbang kemampuan dan prestasi nyata dirinya sendiri. Kebutuhan akan harga diri ini oleh Koswara dibagi menjadi dua bagian yaitu:

- a. Penghormatan atau penghargaan dari diri sendiri yang mencakup hasrat untuk memperoleh kompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, adekuasi, kemandirian dan kebebasan. Individu ingin mengetahui atau yakin bahwa dirinya berharga serta mampu mengatasi segala tantangan dalam hidupnya.
- b. Penghargaan dari orang lain, antara lain prestasi. Dalam hal ini individu butuh penghargaan atas apa-apa yang dilakukannya.

Coompersmith mendefinisikan harga diri sebagai penilaian diri yang dilakukan seorang individu dan biasanya berkaitan dengan dirinya sendiri, penilaian tersebut mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan, dan menunjukkan seberapa jauh individu percaya bahwa dirinya mampu, penting, berhasil serta berharga.¹⁴ Selanjutnya menurut Burns harga diri adalah perasaan bahwa "diri" itu penting dan efektif, dan melibatkan pribadi yang sadar akan dirinya sendiri.¹⁵ Berdasarkan berbagai pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah penilaian individu tentang dirinya, penilaian yang menunjukkan sikap menerima atau menolak

¹¹ Desmita. Psikologi Perkembangan Peserta Didik, Panduan Bagi Orang Tua Dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, Dan SMA. (Bandung :PT. Remaja Rosdakarya, 2012), h. 44.

¹² Branden, N. The Psychology of Self-Esteem. New York: Bantam, 2001, h. 85

¹³ Koswara, E. Teori-teori kepribadian. Bandung: PT. Eresco, 1991, h. 125

¹⁴ Coopersmith, S. The antecedents of self-esteem. Cet. ke-2. Pala Alto: Consulting Psychologists Pr. Inc, 1993, hlm. 265.

¹⁵ Burns, R.B. Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Prilaku. alih bahasa, Eddy; editor Surya Satyanegara. Jakarta: Arcan, 1993, h. 7.

dirinya dan sejauh mana individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti, dapat berhasil dan berharga yang berkembang dari interaksi dengan lingkungan.

Proses pembentukan harga diri telah dimulai saat bayi merasakan tepukan pertama kali yang diterima orang mengenai kelahirannya. Harga diri sudah terbentuk pada masa kanak-kanak sehingga seorang anak sangat perlu mendapatkan rasa penghargaan dari orang tuanya. Proses selanjutnya, hargadiri dibentuk melalui perlakuan yang diterima individu dari orang lingkungannya, seperti dimanja dan diperhatikan orang tua dan orang lain. Dengan demikian, harga diri bukan merupakan faktor yang bersifat bawaan, melainkan faktor yang dapat dipelajari dan terbentuknya sepanjang pengalaman individu.¹⁶

3.2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Esteem

Harga diri dalam perkembangannya terbentuk dari hasil interaksi individu dengan lingkungan dan atas sejumlah penghargaan, penerimaan dan pengertian orang lain terhadap dirinya antara lain:¹⁷

1. Faktor jenis kelamin Wanita selalu merasa harga dirinya lebih rendah dibandingkan dengan pria. Seperti: perasaan kurang mampu, kepercayaan diri kurang mampu dan merasa butuh perlindungan. Hal ini mungkin terjadi karena peran orang tua dan harapan-harapan masyarakat yang berbeda-beda, baik pada pria maupun wanita.
2. Inteligensi Inteligensi sebagai gambaran lengkap kapasitas fungsional individu sangat erat berkaitan dengan prestasi, karena pengukuran inteligensi selalu berdasarkan kemampuan akademis. Individu dengan harga diri yang tinggi akan mencapai prestasi akademik yang tinggi dari pada individu yang memiliki harga diri yang rendah. Selanjutnya, dikatakan individu dengan harga diri yang tinggi memiliki skor inteligensi yang lebih baik, taraf aspirasi yang lebih baik dan selalu berusaha keras.
3. Kondisi fisik Adanya hubungan yang konsisten antara daya tarik fisik dan tinggi badan dengan harga diri. Individu dengan kondisi fisik yang menarik cenderung memiliki harga diri yang tinggi dibandingkan individu yang memiliki kondisi fisik yang kurang menarik.
4. Orang Tua, Peran orang tua sangat menentukan bagi perkembangan harga diri seorang anak. Dalam keluarga, seorang anak mengenal orang tuanya yang mendidik dan membesarkannya serta sebagai dasar untuk bersosialisasi dalam lingkungan yang lebih besar. Orang tua harus menemukan suatu kondisi dasar untuk mencapai perkembangan harga diri anak yang baik. Perlakuan adil, pemberian kesempatan untuk aktif dan mendidik yang demokratis akan membuat anak mendapat harga diri yang tinggi. Dan orang tua yang sering memberikan hukuman dan larangan dengan tanpa disertai alasan, akan menyebabkan anak merasa tidak berharga atau memiliki harga diri yang rendah.
5. Lingkungan sosial Pembentukan harga diri dimulai dari seseorang yang menyadari dirinya berharga atau tidak. Hal ini merupakan hasil dari proses lingkungan, penghargaan, penerimaan dan perlakuan orang lain terhadap dirinya.

3.3. Pengembangan Harga Diri Anak

Harga diri anak terbentuk seiring dengan pengalaman dan perkembangan yang diperoleh anak dari interaksinya dengan lingkungan. Setiap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan, akan mempengaruhi tingkat harga diri anak. Memiliki harga diri yang tinggi merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dicapai oleh anak⁸, apabila anak mengalami kejadian yang menyenangkan, maka dapat berdampak pada peningkatan harga diri, tetapi jika terjadi hal yang kurang menyenangkan atau anak mengalami masalah maka biasanya akan terjadi penurunan harga

¹⁶ M. Nur Ghufon & S. Rini Risnawati. Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta : Ar-ruzz Media Group, 2010), h.40.

¹⁷ M. Nur Ghufon & S. Rini Risnawati. Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta : Ar-ruzz Media Group, 2010), h. 46.

diri. Meskipun demikian, pada hakikatnya tingkat harga diri individu relatif menetap karena digunakan mekanisme majemuk untuk mempertahankan tingkat tersebut.¹⁸

Evaluasi diri pada masa anak awal biasanya positif tapi tidak realistis dan menyajikan sifat-sifat pribadi yang overestimation. Seorang anak mungkin akan berkata mengetahui seluruh abjad padahal tidak bisa, atau mungkin anak berkata tidak pernah takut padahal tidak seperti itu. Penilaian yang positif dan tidak realistis terhadap diri muncul karena anak memiliki kesulitan untuk membedakan harapan dengan kompetensi aktual; anak belum mampu menggeneralisasi diri ideal yang berbeda dari diri nyata; anak jarang terlibat pada perbandingan sosial, yaitu bagaimana anak membandingkan diri dengan orang lain; dan ketidakmampuan untuk mengenali sifat-sifat yang berlawanan, maksudnya penilaian diri anak kecil juga merefleksikan ketidakmampuan untuk mengenali atau memahami bahwa mereka dapat memiliki sifat-sifat yang berlawanan, seperti baik dan buruk. Dalam hal ini pemberian bantuan kepada anak yang dilakukan secara berkesinambungan, anak dapat memahami dirinya sehingga mampu mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar.¹⁹

3.4. Peran Orang Tua dalam Mengembangkan Harga Diri Anak

Harga diri anak terbentuk seiring dengan pengalaman dan perkembangan yang diperoleh anak dari interaksinya dengan lingkungan. Setiap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan, akan mempengaruhi tingkat harga diri anak. Memiliki harga diri yang tinggi merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dicapai oleh anak⁸, apabila anak mengalami kejadian yang menyenangkan, maka dapat berdampak pada peningkatan harga diri, tetapi jika terjadi hal yang kurang menyenangkan atau anak mengalami masalah maka biasanya akan terjadi penurunan harga diri. Meskipun demikian, pada hakikatnya tingkat harga diri individu relatif menetap karena digunakan mekanisme majemuk untuk mempertahankan tingkat tersebut.²⁰

Evaluasi diri pada masa anak awal biasanya positif tapi tidak realistis dan menyajikan sifat-sifat pribadi yang overestimation. Seorang anak mungkin akan berkata mengetahui seluruh abjad padahal tidak bisa, atau mungkin anak berkata tidak pernah takut padahal tidak seperti itu. Penilaian yang positif dan tidak realistis terhadap diri muncul karena anak memiliki kesulitan untuk membedakan harapan dengan kompetensi aktual; anak belum mampu menggeneralisasi diri ideal yang berbeda dari diri nyata; anak jarang terlibat pada perbandingan sosial, yaitu bagaimana anak membandingkan diri dengan orang lain; dan ketidakmampuan untuk mengenali sifat-sifat yang berlawanan, maksudnya penilaian diri anak kecil juga merefleksikan ketidakmampuan untuk mengenali atau memahami bahwa mereka dapat memiliki sifat-sifat yang berlawanan, seperti baik dan buruk. Dalam hal ini pemberian bantuan kepada anak yang dilakukan secara berkesinambungan, anak dapat memahami dirinya sehingga mampu mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar.²¹

3.5. Peran Orang Tua dalam Peningkatan Harga Diri Anak

Keluarga adalah tempat berlatih bagi anak mengenal kenyataan, sekaligus belajar cara terbaik untuk menghadapinya. Oleh karena itu keluarga berperan penting memberikan kondisi yang

¹⁸Baron, Robert A, & Byrne, Donn. Social psychology-ninth edition. Boston: Allyn and Bacon. 2003, h. 86

¹⁹Yusuf, Syamsu & Nurihsan, Juntika. Landasan Bimbingan dan Konseling. Bandung: Rosda Karya.2005. h, 27

²⁰Baron, Robert A, & Byrne, Donn. Social psychology-ninth edition. Boston: Allyn and Bacon. 2003, h. 86

²¹Yusuf, Syamsu & Nurihsan, Juntika. Landasan Bimbingan dan Konseling. Bandung: Rosda Karya.2005. h, 27

cukup memadai dan realistis tentang segala sesuatu yang akan dihadapi anak pada saat ia harus meninggalkan keluarga, berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas. Harga diri yang berkembang kurang baik atau negatif dapat mengakibatkan seseorang gagal berprestasi, terjerumus ke dalam penggunaan obat-obatan terlarang (drug use), kurang mandiri, menunjukkan perilaku kriminal dan perilaku bermasalah lainnya. Oleh sebab itu harga diri yang merupakan dimensi evaluatif global dari diri yang mengacu pada nilai diri atau citra diri. Seorang anak dapat merasakan bahwa ia bukan sekedar seorang manusia, tetapi juga seorang manusia yang baik. Tentu saja tidak semua anak memiliki suatu citra yang seluruhnya positif. Anak-anak dapat membuat evaluasi diri dalam banyak bidang kehidupan mereka, seperti halnya dalam akademis, olah raga, penampilan, persahabatan, penerimaan sosial, dan lain-lain

Santrock mengungkapkan ada beberapa atribut orang tua yang sering diasosiasikan dengan tingginya harga diri anak-anak, yaitu kemampuan mengekspresikan afeksi; kepedulian terhadap masalah-masalah anak; harmoni di dalam keluarga; partisipasi dalam kegiatan-kegiatan bersama keluarga; kesiapan memberikan bantuan yang kompeten dan terorganisasi kepada anak-anak ketika mereka membutuhkannya; penerapan aturan yang jelas dan adil; ketaatan terhadap aturan tersebut; dan pemberian kebebasan kepada anak-anak dalam batas-batas yang ditentukan dengan jelas.²² Dalam hal ini sesungguhnya hubungan orangtua dan anak tergantung pada sikap orangtua. Jika sikap orangtua positif, hubungan orangtua dan anak akan jauh lebih baik.²³ Banyak kasus penyesuaian diri yang buruk pada orang dewasa ternyata bersumber pada hubungan awal orangtua dan anak yang kurang baik, akibat dari orangtua yang kurang memiliki harga diri yang positif. Dengan adanya kesempatan menghadapi masalah, maka anak-anak akan bersikap dan bertindak realistis, jujur, dan tidak defensif. Hal ini akan menghasilkan pemikiran evaluasi diri yang lebih menguntungkan, yang menghasilkan self-generated approval, yang akan menaikkan harga dirinya. Berdasarkan prinsip-prinsip yang dikemukakan di atas, setidaknya ada beberapa hal yang dapat dikembangkan orang tua untuk meningkatkan harga diri anak. Yakni dengan: Pencapaian identitas diri, identitas diri merupakan bagian terpenting yang dapat membantu anak memiliki kekuatan sebagai individu. Ada beberapa hal yang dapat dilakukan oleh orangtua untuk membantu anak mencapai identitas dirinya. Pertama, orangtua perlu mendorong anak mendapatkan kebutuhannya sendiri, agar dapat mengembangkan perasaan yang kuat tentang siapa dirinya. Pendapat seorang anak adalah menunjukkan siapa dirinya. Kalau ia diperbolehkan dan didorong untuk mengekspresikan pendapatnya, maka ia akan menangkap kesan bahwa dirinya dihargai sebagai pribadi yang memiliki arti. Kedua, orangtua perlu memberi kesempatan dan waktu bagi anak ketika anak membutuhkannya. Ini akan membantu anak mengembangkan pandangan yang kuat atas identitasnya. Ketiga, prestasi anak merupakan petunjuk baginya bahwa ia berdiri sendiri²⁴.

3.6. Strategi Mengembangkan Harga Diri Anak

Pada masa sekarang ini terlalu banyak anak yang tumbuh dan berkembang dengan menerima pujian yang kosong, dan karenanya memiliki harga diri yang semu. Mereka terlalu sering menerima pujian untuk prestasi yang biasa saja atau bahkan jelek. Mereka akan sulit untuk berkompetisi atau menerima kritik. Ada beberapa cara yang baik untuk meningkatkan harga diri anak yaitu: ²⁵

- (1) identifikasi domain kompetensi yang dianggap penting bagi anak,
- (2) dukungan emosional dan persetujuan sosial,
- (3) prestasi,
- (4) coping

²² Santrock, John W. Life-Span Development, 5E. Brown & Benchmark, Publishers Ltd. USA. 1995. H., 23.

²³ Hurlock, E. Child Development. McGraw Hill, Inc. 1978. H., 15.

²⁴ Donnchadha, Reamonn. The Confident Child : Anak yang Percaya Diri. Terjemahan, Penerbit Nirmala. Jakarta.2000. h, 33.

²⁵ Santrock, John W. (2007). Perkembangan Anak. Jakarta: Penerbit Erlangga, h. 67.

Intervensi harus diberikan pada penyebab harga diri jika kita menginginkan seseorang mengalami peningkatan harga diri yang signifikan. Anak akan memiliki harga diri tertinggi ketika mereka dapat tampil dengan kompeten di domain yang dianggap penting bagi mereka. Karena itu anak harus didorong untuk mengidentifikasi dan menghargai arena dimana mereka bisa tampil kompeten. Dukungan emosional dan persetujuan sosial juga merupakan hal yang bisa mempengaruhi harga diri anak. Beberapa anak yang memiliki harga diri yang rendah ternyata berasal dari keluarga bermasalah atau pernah mengalami kekerasan atau ditelantarkan-situasi dimana tidak ada dukungan emosional. Bagi beberapa anak, program formal seperti kakak asuh dapat menjadi sumber alternatif dukungan sosial dan persetujuan sosial; bagi anak yang lain, dukungan ini bisa juga diperoleh dari sumber informal seperti guru, pelatih olahraga, atau orang dewasa lain.²⁶

Harga diri akan meningkat ketika anak menghadapi masalah dan mencoba mengatasinya daripada menghindarinya. Jika anak tetap memilih menghadapi masalah daripada menghindarinya, anak akan bersikap realistis, jujur, dan tidak defensif. Hal ini akan menghasilkan evaluasi diri yang baik, yang akan menghasilkan persetujuan diri yang pada akhirnya meningkatkan harga diri. Hal sebaliknya akan terjadi untuk harga diri yang rendah; evaluasi diri yang buruk akan membuat anak melakukan penyangkalan, menipu diri, lari dari masalah, yang pada akhirnya akan menghasilkan ketidaksetujuan diri.²⁷

Terdapat dua aspek yang dapat menghambat perkembangan harga diri, yaitu perasaan takut dan perasaan bersalah. Perasaan takut muncul ketika anak tidak mampu menghadapi fakta-fakta kehidupan dengan penuh keberanian. Fakta-fakta tersebut merupakan tanggapan negatif terhadap diri yang menjadikan anak hidup dalam ketakutan. Aspek kedua yang menghambat harga diri adalah perasaan bersalah yang mencakup perasaan bersalah karena melanggar nilai-nilai moral. Anak menghayati kesalahan sebagai sebuah pelanggaran terhadap nilai kehidupan yang telah ditanamkan dalam diri oleh orang yang menguasainya, yaitu seseorang yang dianggap berharga dan ditakuti. Kontrol emosi negatif yang muncul merupakan salah satu aspek perkembangan emosional pada anak. Secara bertahap, anak-anak belajar tentang apa yang membuat takut, bersalah, marah, atau sedih, dan bagaimana orang lain bereaksi dalam menunjukkan emosi ini, dan mereka mengadaptasikan perilaku mereka dengan emosi-emosi tersebut. Anak juga mempelajari perbedaan antar emosi dan bagaimana mengekspresikannya. Usahakan anak mengalami perasaan positif dalam empat kondisi mental berikut:²⁸

- a. Rasa Terikat; anak merasa adanya kepuasan batin dalam hubungannya dengan orang tua dan keluarganya sehingga menimbulkan rasa keterikatan,
- b. Rasa Unik; anak merasa dirinya spesial. Ia menghargai sifat tertentu yang membuatnya istimewa ketika ia menerima penghargaan atau pengakuan dari orang lain,
- c. Rasa berkuasa; perasaan yang bersumber dari memiliki sumber daya dan kemampuan untuk mempengaruhi lingkungannya,
- d. Model; contoh perilaku individu, falsafah, dan tindakan yang menjadi model untuk mewujudkan nilai-nilai, cita-cita dan tolok ukur pribadi. Untuk membuat harga diri tinggi, keempat kondisi tersebut harus hadir secara terus menerus. Jika salah satu kondisi itu tidak cukup tersedia, akan berakibat gangguan terhadap harga diri.

Beberapa strategi untuk meningkatkan harga diri anak, adalah:

- a. Hati-hati dengan ucapan. Anak sangat sensitif terhadap apa yang dikatakan orangtuanya, apalagi jika dikatakan berulang-ulang sampai diyakini oleh anak. Jadi hati-hati, apa yang

²⁶ Santrock, John W. (2007). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Penerbit Erlangga, h.67.

²⁷ Santrock, John W. (2007). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Penerbit Erlangga, h. 68.

²⁸ Branden N. (2005). *The Power of Self-Esteem*. New York: Bantam, h. 54.

-
- orangtua katakan seolah seperti pesan yang akan terprogram dalam diri anak. Hindari kata-
“AH, PAYAH KAMU”
- b. Hindari membicarakan hal yang kurang baik menyangkut diri anak di hadapan anak tersebut. Apa yang ia dengar akan mempengaruhi persepsi diri anak.
 - c. Puji usahanya meskipun belum membawa hasil. Contoh, katakan “BUNDA BANGGA KAMU SUDAH BERUSAHA, PASTI BISA” Ucapkan dengan tulus dan tunjukkan khusus untuk anak sehingga merasa benar-benar dihargai dan diperhatikan.
 - d. Hindari memuji terlalu berlebihan karena akan mengaburkan penilaian anak tentang kesuksesan dan sulit baginya untuk melihat kelebihan serta kekurangan dirinya yang sebenarnya. Anak yang biasa mendengar “KAMU ANAK PALING HEBAT DI KELAS” akan membentuk harapan yang kurang realistis dan rasa takut gagal. Anak akan mengasosiasikan untuk dicintai atau diperhatikan, dia harus selalu menjadi yang paling hebat.
 - e. Ketika anak berhasil mencapai sesuatu, buatlah dia merasa keberhasilan tersebut untuk dirinya sendiri bukan untuk menyenangkan hati orang lain. Misalnya, “WOW, BAGUS SEKALI GAMBARMU, PAPA SENANG PUNYA ANAK SEPERTI KAMU”
 - f. Lakukan hal-hal spontan yang membuat anak merasa dicintai, misalnya berikan pelukan pada anak.
 - g. Berikan tauladan yang baik. Sebagai orangtua juga perlu memberikan contoh yang mencerminkan harga diri yang sehat seperti bersikap optimis dan tidak mudah menyerah.
 - h. Deteksi dan alihkan pemikiran negatif anak. “WAH, KAMU KAN ANAK PINTAR PASTI BISA, AYO KERJAKAN PUZZLENYA SAM-SAMA”
 - i. Buatlah suasana rumah seaman dan nyaman mungkin bagi anak. Hindari pertengkaran di depan anak atau memberikan hukuman fisik pada anak. Di rumah, anak sepatutnya juga merasa dihargai haknya selain dicintai.
 - j. Berikan kesempatan memilih pada anak dan hargailah pilihannya. Contoh, anak diberi kesempatan untuk memilih baju yang akan dipakai bepergian. Jika orangtua cemas akan pilihannya nanti kurang sesuai, orangtua dapat membatasi item pilihannya terlebih dahulu.
 - k. Jeli dan cepat atasi jika anak mengalami masalah di luar rumah, misalnya diejek teman di sekolah. Beri penguatan pada anak dan bicarakan masalah ini dengan pihak sekolah jika sudah sangat mempengaruhi anak.
 - l. Tetapkan harapan realistis pada anak, sesuai dengan tahapan perkembangannya. Misalnya tidak menuntut anak untuk segera bisa baca tulis di usia 4 tahun. Dengan menyesuaikan harapan dengan kemampuan anak akan memperbesar kemungkinan anak untuk mengalami keberhasilan yang penting untuk meningkatkan harga dirinya. Namun di sisi lain, orangtua juga harus tahu kapan harapan bisa ditingkatkan seiring dengan bertambahnya usia anak. Ini berguna untuk memacu anak meningkatkan kemampuannya tapi tetap harus berpedoman pada kesiapan anak. Misalnya anak mulai tertarik pada buku, tidak ada salahnya orangtua mulai mengenalkannya pada huruf tapi dengan cara bermain dan tanpa paksaan.
 - m. Hindari suasana kompetisi di rumah. Contoh kompetisi siapa yang lebih cepat menghabiskan makanan. Jika ini menjadi kebiasaan dan si bungsu terus menerus kalah, maka akan terbentuk penilaian diri yang kurang baik.
 - n. Kenali kemampuan anak sehingga orangtua dapat merefleksikannya pada anak. Contoh, ketika anak bilang tidak bisa pakai kaus kaki, “SUSAH YAA PAKAI KAOS KAKINYA, TAPI KAN SUDAH PINTAR PAKAI BAJU DAN CELANA SENDIRI”
 - o. Hargai inisiatif anak meski belum membawa “WAH RAJIN SEKALI ANAK MAMA, MAU MERAPIKAN MAINAN SENDIRI”
 - p. Mengembangkan kemandirian anak. Hindari anak dibiasakan untuk selalu dilayani atau dibantu dalam melakukan hal-hal yang sebenarnya sudah bisa ia lakukan sendiri.
 - q. Apabila anak menunjukkan harga diri yang rendah, orangtua juga dapat minta bantuan dari psikolog anak untuk bersama-sama menemukan dan mengatasi rintangan apa yang membuat anak berpandangan negatif tentang dirinya.
-

4. Kesimpulan

Pengalaman dan perkembangan yang diperoleh anak dari interaksinya dengan lingkungan harga diri anak terbentuk seiring. Segala yang mempengaruhi harga diri anak itu terdapat pada kehidupannya. Memiliki tinggi harga diri merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dicapai oleh anak. Apabila anak mengalami kejadian yang energi, maka dapat berdampak pada peningkatan harga diri. Perasaan bangga juga berdampak pada harga diri anak yang menyelesaikan segala sesuatunya dengan usahanya sendiri. In addition, harga diri menyangkut perasaan bangga kepada anak sebagai hasil dari belajar mengerjakan sesuatu yang sesuai atas usaha sendiri. Di mana seorang anak menghadapi suatu masalah serta menyelesaikan segala masalahnya dengan sendirinya merupakan suatu bukti meningkatnya rasa percaya diri anak tersebut yang akan menghasilkan evaluasi diri, serta serangkaian tujuan untuk diri Anak itu sendiri yang akan meningkatkan harga diri pada akhirnya. Ada beberapa peran orangtua dalam meningkatkan self-esteem anak antara lain: Pertama, Tindakan anak yang diberikan oleh orangtua dapat mendorong untuk mendapatkan kebutuhannya sendiri, sehingga dapat meningkatkan perasaan mengenai siapa dirinya sendiri. Anak diperbolehkan untuk mengekspresikan pendapatnya sehingga anak dapat menghargai dirinya sendiri sebagai pribadi yang memiliki suatu arti. Kedua, Waktu bagi anak sangatlah penting, jadi orangtua perlu memberi suatu kesempatan bagi anaknya jika anak tersebut membutuhkannya. Ketiga, rasa percaya diri anak tertuang dari segala prestasi yang diperolehnya yang menunjukkan bahwa anak dapat berdiri sendiri dan bangga akan dirinya sendiri.

Daftar Pustaka

- Ariesandi S. *Rahasia Mendidik Anak Agar Sukses dan Bahagia*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018).
- Baharuddin, Parenting Styles During the Covid-19 Pandemic: A Conception of Islamic Family Law, *Al-Bayyinah: Jurnal Hukum dan Kesyarifan*, Volume 5 No.1 January-June 2021, ISSN: 1979-7486 E-ISSN: 2580-5088, DOI : [10.35673/al-bayyinah.v5i1.788](https://doi.org/10.35673/al-bayyinah.v5i1.788), PP: 13-28
- Baharuddin, Pentingnya Pola Komunikasi Orangtua Terhadap Perkembangan Pubertas Remaja, *An-Nisa': Jurnal Studi Gender dan Anak*, P-ISSN: 1979-2751 E-ISSN: 2685-5712, Vol. 12, No. 1 Tahun 2019, DOI : [10.30863/annisa.v12i1.455](https://doi.org/10.30863/annisa.v12i1.455), PP: 610-621.
- Branden, N. *The Psychology of Self-Esteem*. (New York: Bantam, 2001).
- Burns, R.B. *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Prilaku*. alih bahasa, Eddy; editor Surya Satyanegara. (Jakarta: Arcan, 1993).
- Baron, Robert A, & Byrne, Donn. *Social Psychology-Ninth Edition*. (Boston: Allyn and Bacon. 2003).
- Coopersmith, S. *The Antecedents Of Self-Esteem*. Cet. ke-2. (Pala Alto: Consulting Psychologists Pr. Inc, 1993).
- Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik, Panduan Bagi Orang Tua Dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP,Dan SMA*.(Bandung :PT. Remaja Rosdakarya, 2012).

-
- Dewi, Novi Cahya, Pengembangan Harga Diri Anak Usia Dini, *Madinah: Jurnal Studi Islam*, Volume 2 Nomor 2 Desember 2015, pp: 151-163.
- Koswara, E. *Teori-Teori Kepribadian*. (Bandung: PT. Eresco, 1991).
- Marzuki, A. Choiran, *Anak Saleh dalam Asuhan Ibu Muslimah*. (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004).
- Nora, Maya Oktia, Pengaruh Kelekatan Dan Harga Diri Terhadap Kemampuan Bersosialisasi Anak, *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, Volume 9 Edisi 2, November 2015.
- Muthmainnah, Peran Orang Tua dalam Menumbuhkan Pribadi Anak yang Androgynius Melalui Kegiatan Bermain, *Jurnal Pendidikan Anak*, Volume 1, Edisi 1, Juni 2012, PP: 103-112.
- Lengkanaa , Anggi Setia, Ayi Suhermanb, Rana Gustian Nugrahac , Entan Saptanid, Dukungan Sosial Orang Tua Dan Self-Esteem (Penelitian Terhadap Tim Kabupaten Sumedang Di Ajang O2SN Jawa Barat), *JOSSAE (Journal Of Sport Science And Education)* OPEN ACCESS E-ISSN Online: 2548-4699 [Http://Journal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jossae/Index](http://Journal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jossae/Index) [Http://Dx.Doi.Org/10.26740/Jossae.V5n1.P1-11](http://Dx.Doi.Org/10.26740/Jossae.V5n1.P1-11).
- Phelan, Thomas W. 1-2-3 *Magic cara ajaib mendisiplinkan anak umur 2-12 tahun* (diterjemahkan oleh Dwi Prabantini), (Yogyakarta: Andi Copyright, 2009).
- Reamonn, Donnchadha, *The Confident Child : Anak yang Percaya Diri*. Terjemahan, (Penerbit Nirmala. Jakarta.2000).
- Safitri, Wirda, Ari Sofia, Vivi Irzalinda, Peran Orangtua Terhadap Kepercayaan Diri Anak Usia 5-6 Tahun, [Vol 5, No 1 \(2019\): Jurnal Pendidikan Anak](#), PG-PAUD FKIP Universitas Lampung, E-ISSN 2580-9504, P-ISSN 2775-4367.
- Santrock, John W. *Life-Span Development*, 5E. (Brown & Benchmark, Publishers Ltd. USA. 1995).
- Semiun, Yustinus, OFM., *Kesehatan Mental: Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental serta Teori-teori yang Terkait*. (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2016).
- Syamsu Yusuf, Nurihsan, Juntika. *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Rosda Karya:2005).
- Vannoy, Steven W. 10 *Anugrah Terindah Untuk Ananda (Cara Membesarkan Anak Dengan Hati)*, diterjemahkan oleh Alwiyah abdurrahman, (Bandung: Kaifa, 2000).
-