

Positive Self-Esteem (Self-Esteem Yang Sehat)

1. Pengertian Positive Self-Esteem

Istilah *self-esteem* diartikan pula sebagai kepercayaan diri atau keyakinan diri. *Self-esteem* berkaitan dengan perasaan bahwa kita pantas, layak, berharga, mampu dan berguna, tak peduli apapun yang telah terjadi dalam hidup kita, apa yang sedang terjadi atau apa yang bakal terjadi. Rusli Lutan (2003a:3) memaparkan bahwa “*self-esteem* adalah penerimaan diri sendiri, oleh diri sendiri berkaitan bahwa kita pantas, berharga, mampu dan berguna tak peduli dengan apapun yang sudah, sedang atau bakal terjadi. Tumbuhnya perasaan aku bisa dan aku berharga merupakan inti dari pengertian *self-esteem*”.

Hal yang serupa diungkapkan dalam sebuah situs “Kidshealth” (3/2/2006) yang menyatakan bahwa “Self-esteem is the collection of beliefs or feeling that we have about ourselves, or our “self-perception.” How we define ourselves influences or motivations, attitudes, and behaviors and affects our emotional adjustment”. Maksudnya adalah *self-esteem* merupakan kumpulan dari kepercayaan atau perasaan tentang diri kita atau persepsi kita terhadap diri sendiri tentang motivasi, sikap, perilaku, dan penyesuaian emosi yang mempengaruhi kita. Dari uraian tersebut dapat dikemukakan pula bahwa *self esteem* berkenaan dengan: (a) kemampuan kita untuk memahami apa yang dapat kita lakukan dan apa yang telah dilakukan, (b) penetapan tujuan dan arah hidup sendiri, (c) kemampuan untuk tidak merasa iri terhadap prestasi orang lain.

Awal dari pembinaan *self-esteem* yang sehat adalah mengajarkan kepada siswa untuk memahami siapa dirinya, khususnya yang berkenaan dengan

kelebihan dan kekurangan yang dimiliki siswa. Dalam konteks pembelajaran penjas, lingkungan yang dimaksud adalah kegiatan belajar penjas yang melibatkan peran aktif seluruh siswa dalam melaksanakan tugas gerak yang disampaikan guru. Tujuannya tiada lain untuk memberikan pengalaman sukses melalui pemberian penghargaan (*reward* yang menjadi bagian dari *feedback*) kepada setiap siswa sehingga masing-masing siswa mampu menghargai kelebihan yang dimiliki oleh setiap siswa.

2. *Self-Esteem* Sebagai Landasan Keterampilan Hidup

Self-esteem bukanlah kesombongan, keangkuhan atau bualan besar. Rusli Lutan (2003:10-11) mengemukakan *self-esteem* bagi seseorang ibarat fondasi sebuah bangunan rumah. *Self-esteem* merupakan sebuah struktur penting bagi perkembangan kemampuan yang lainnya. Di atas *self-esteem*-lah akan terbangun prestasi. Bila *self-esteem* dan penilaian diri rendah maka apapun yang kita bangun di atasnya niscaya akan mudah retak. Itulah sebabnya *self-esteem* harus dibangun sekokoh mungkin agar kita dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Untuk itulah guru penjas harus jeli dan kritis dalam setiap penyajian bahan ajar sehingga mampu menyentuh aspek *self-esteem* siswa.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Self Esteem

Self-esteem yang sehat bisa dibentuk dan dibina (ditumbuhkembangkan) yang tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Rusli Lutan (2003:15-21)

mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan *self-esteem* yaitu sebagai berikut:

a. Orang tua

Orang tua merupakan sumber utama pembentuk *self-esteem*, khususnya di kalangan anak-anak. Pemberian yang paling berharga dari orang tua adalah meletakkan landasan *self-esteem* yang kokoh, mengembangkan kepercayaan diri dari hormat diri.

Orang tua sebaiknya dapat menumbuhkembangkan *self-esteem* melalui beberapa cara, diantaranya adalah sebagai berikut:

- Kritik tertuju kepada perilaku, bukan kepada anak
- Memberi perhatian kepada anak apabila mencapai hasil yang bagus
- Memberikan penghargaan kepada usaha anak, bukan hanya pada hasil akhir
- Lebih banyak menunjukkan kasih dengan memeluk, merangkul sambil mengutarakan kata-kata sayang
- Memberikan kesempatan agar anak sering merasa pengalaman sukses.

b. Para sejawat dan Teman

Orang-orang terdekat dalam kehidupan keseharian akan sangat berpengaruh terhadap pembentukan *self-esteem*. Ketika anak berada di lingkungan sekolah dengan teman yang sering memperoloknya, maka lingkungan tersebut kurang baik bagi pertumbuhan *self-esteem* yang sehat. Sebaliknya, teman sejawat dan kawan-kawan dekat dapat pula menumbuhkembangkan *self-esteem* yang

sehat. Ini dikarenakan suasana pergaulan yang saling mendukung, saling menghargai terhadap usaha dan hasil yang dicapai seseorang.

c. Pencapaian Prestasi

Hasil yang dicapai dan memadai merupakan salah satu faktor bagi pengembangan self-esteem. Penciptaan perasaan tenang, yakin, dan mampu melaksanakan suatu tugas merupakan bibit bagi pengembangan self-esteem. Sebaliknya, apabila kegagalan beruntun yang diperoleh akan memberikan kesan mendalam bahwa kita tidak mampu mencapai sukses.

d. Diri Anda Sendiri

Sumber utama bagi pengembangan self-esteem adalah diri anda sendiri. Kita dapat mempertinggi atau memperendah self-esteem sesuai dengan perasaan kita sendiri. Seseorang yang sehat self-esteemnya ditandai oleh beberapa ciri diantaranya adalah:

- Selalu memberi dorongan, motivasi kepada diri sendiri.
- Selalu memandang pada apa yang dikerjakan dan pada apa yang telah dilakukan.

e. Guru dan Pelatih Olahraga

Guru dan pelatih olahraga sangat berpotensi membangun atau bahkan menghancurkan self-esteem siswa atau atlet binaanya. Guru atau pelatih olahraga dapat mengembangkan self-esteem dengan cara menempatkan siswa atau atlet dalam kedudukan merasa berharga, merasa diakui dan mampu melakukan sesuatu menurut ukuran masing-masing. Jika guru atau pelatih olahraga lebih suka mengkritik dengan pedasaa atas setiap penampilan siswa

atau atletnya, maka hal ini merupakan biang bagi terciptanya self-esteem yang negatif. Oleh sebab itulah pemberian penghargaan yang tulus, ucapan yang manis, pemberian dorongan dan pengakuan terhadap diri setiap siswa seperti apa adanya merupakan bagian dari taktik untuk mengembangkan self-esteem.

4. Jenis-Jenis Self-Estetem

KidsHealts memaparkan mengenai dua jenis *self-esteem* yaitu *Unhealthy Self-Esteem* dan *Healthy Self-Esteem*.

a. *Healthy Self-Esteem* atau *Self-esteem* yang sehat

Siswa yang memiliki *self-esteem* tinggi atau *self-esteem* yang sehat pada umumnya memiliki kepercayaan diri dan keyakinan yang tinggi pula untuk dapat melakukan tugas gerak yang diinstruksikan guru. Mereka biasanya bersungguh-sungguh dalam melakukan aktivitas jasmani dan selalu berupaya memperbaiki kekurangan dan terus berlatih meningkatkan kemampuannya. Anak atau siswa yang memiliki *self-esteem* yang sehat ditandai dengan senang memelihara hubungan dengan yang lain, aktif dalam kelompoknya, menyenangkan dalam berhubungan sosial, mampu menemukan solusi ketika peluang menipis, memahami kekuatan dan kelemahannya serta memiliki sikap optimis.

b. *Unhealthy Self-Esteem* atau *self-esteem* yang tidak sehat

Self-esteem yang rendah atau tidak sehat pada anak ditandai dengan tidak adanya keinginan melakukan sesuatu hal yang baru, anak selalu berkata negatif atas kemampuan yang dimilikinya misalnya “Saya bodoh !”, “Saya

tidak pernah belajar dengan baik”. Ciri yang lainnya adalah anak tidak memiliki toleransi, frustrasi, dan pesimis. Umumnya mereka enggan atau bermalas-malasan melakukan tugas gerak karena merasa khawatir atau tidak percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya, tidak bekerja keras memperbaiki kekurangannya dan merasa cukup dengan apa yang sudah dilakukannya.

Untuk mengetahui derajat atau tingkat *self-esteem* yang dimiliki dapat melalui pengukuran yang sederhana sebagaimana dikemukakan oleh Rusli Lutan (2003:11-12) yaitu sebuah kuis singkat yang di dalamnya memuat indikator-indikator yang bertalian dengan keadaan *self-esteem*. Ada sepuluh pernyataan yang berkenaan dengan derajat *self-esteem* yaitu sebagai berikut:

1. Saya tahu bahwa saya adalah orang yang berguna.
2. Saya selalu memberikan dorongan kepada diri sendiri.
3. Tujuan yang saya tetapkan dalam hidup benar-benar saya buat sendiri.
4. Saya tahu saya akan dapat mencapai tujuan saya dalam hidup.
5. Saya mengeritik tindakan saya, bukan terhadap diri saya.
6. Mencoba sesuatu yang baru dalam hidup benar-benar merangsang saya.
7. Saya memperkenankan diri saya berbuat salah dalam hidup.
8. Saya menyukai dan mencari kawan yakni orang-orang yang bersikap positif.
9. Saya cenderung terpaku pada hak dan kebutuhan saya dalam hidup.
10. Saya memperoleh sukses yang saya ingat pada masa lalu.

5. Upaya Pengembangan Self-Esteem Yang Sehat

Self-esteem yang sehat atau tinggi dapat dilatih dan dikembangkan. Latihan merupakan cara terbaik untuk membina *self-esteem* dengan selalu memperhatikan tiga hal yang mempengaruhi hidup yakni perilaku (tindakan), pola pikir (kepercayaan dan sikap), emosi (perasaan/mood) (Rusli Lutan, 2003:17).

Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, guru penjas memegang peran utama dalam menumbuhkembangkan *self-esteem* di kalangan siswa sekolah dasar. Salah satu faktor yang menjadi kompetensi penting bagi guru penjas adalah kemampuan berkomunikasi secara efektif.

Keterampilan berkomunikasi merupakan bagian penting dari keterampilan hidup. Bila guru penjas mampu berkomunikasi dengan baik, jelas, terbuka, dan sopan, maka ia dapat menciptakan perasaan nyaman bagi seluruh siswanya. Tiga unsur pokok agar dapat berkomunikasi secara efektif yaitu:

a. Berterus terang

Berterus terang berarti menceritakan sesuatu sesungguhnya tentang perasaan dengan cara yang enak dan berpendirian. Guru penjas harus mampu berterus terang perihal penampilan setiap siswa dengan tidak membuat perasaan siswa menjadi “tidak anak” atau terganggu. Sampaikan penilaian yang sebenarnya sesuai dengan kemampuan dan keberhasilan yang sudah dicapai oleh siswa.

b. Mendengar

Pendengar yang baik tidak berarti hanya memasang telinga lebar-lebar, melainkan juga memperlihatkan sikap memperhatikan lawan bicara yang

dicirikan dengan reaksi fisik dan sikap yang menunjukkan bahwa kita tertarik terhadap apa yang dibicarakan lawan bicara.

c. Merasakan Perasaan Orang Lain

Menerima perasaan orang lain merupakan bagian penting dari komunikasi efektif. Kita akan merasa nyaman dalam berkomunikasi manakala kita dapat memahami perasaan orang lain, terampil mendengar, dan jelas dalam hal menyampaikan buah pikiran kita (Rusli Lutan, 2003:25).