Positive Self-Esteem (Self-Esteem Yang Sehat)

1. Pengertian Positive Self-Esteem

Self-esteem diartikan dalam istilah percaya diri meskipun tidak sepenuhnya menggambarkan makna yang sesungguhnya. 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 apa pun yang sudah, sedang atau bakal terjadi. Tumbuhnya perasaan aku bisa dan aku berharga merupakan inti dari pengertian *self-esteem*". *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 (Kidshealth, 2006). 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.

2. Self-Esteem Sebagai Landasan Keterampilan Hidup

Self-esteem bukanlah kesombongan, keangkuhan atau bualan besar (Rusli Lutan, 2003:8). Siswa yang memiliki self-esteem yang sehat akan melakukan berbagai aktivitas dengan kepercayaan diri yang tinggi yang didasari oleh alasan-alasan yang rasional. Dan sebaliknya apabila siswa memiliki self-esteem yang rendah maka setiap tindakannya akan didorong oleh kepercayaan diri yang rendah pula. Inilah yang menyebabkan bahwa ia akan selalu kesulitan untuk berprestasi dalam bidang apapun.

Seseorang yang memiliki self-esteem yang sehat maka ia akan pandai dalam mengelola suatu kegagalan yang dihadapinya. Ia akan menerima kekurangan-kekurangannya dengan alasan-alasan yang rasional, tidak dengan mencari kambing hitam atau ber*depend-mecanism* yang irasional. Jika seseorang selalu merasakan bodoh dan tanpa harapan karena kegagalan yang dialaminya sampai pada akhirnya merendahkan diri sendiri, maka ia akan terjerumus ke dalam rasa rendah diri yang mendalam.

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-esteemlah 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.

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 sels-esteem yang kokoh, mengembangkan kepercayaan diri dari hormat diri.
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.

4. Jenis-Jenis Self-Estetem

KidsHealts memaparkan mengenai dua jenis *self-esteem* yaitu *Unhealty Self-Esteem* dan *Healthy Self-Esteem*. *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, frustasi, dan pesimis. Sedangkan pada anak 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.

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. Ciri ini akan sangat berbeda dengan siswa yang rendah *self-esteem*nya atau yang tidak memiliki *self-esteem*. 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.

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.

   Ketika siswa sukses melakukan suatu tugas, sampaikan bahwa ia benar-benar telah berhasil. Sebaliknya, ketika siswa gagal dalam melaksanakan tugas, jangan utarakan bahwa ia “tidak berhasil” melainkan “belum berhasil” dan masih ada kesempatan lebar untuk mencapai hasil yang lebih baik.

b. Mendengar

   Pendengar yang baik tidak berarti hanya memasang telinga lebar-lebar, melainkan juga memperlihatkan sikap memperhatikan yang dicirikan dengan reaksi fisik dan sikap yang munjukkan bahwa kita tertarik terhadap apa yang dibicarakan lawan bicara. Guru penjas yang baik akan selalu berupaya mendengarkan keinginan dan mengerti kebutuhan setiap siswa dalam usahanya untuk mencapai tujuan belajar. Ini dimaksudkan agar guru

mampu memberi umpan balik (feedback) yang sesuai guna meningkatkan keterampilan siswa. Guru yang menjadi pendengar yang baik secara langsung telah memberikan penghargaan dan pengakuan terhadap keberadaaan siswa di lingkungannya.

c. Merasakan Perasaan Orang Lain

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

Kemampuan berkomunikasi secara efektif sesungguhnya merupakan salah satu faktor dari penyampaian hasil evaluasi yang telah dilakukan guru penjas untuk menumbuhkembangkan self-esteem yang positif pada diri siswa. Evaluasi yang diterima oleh setiap siswa tidak akan memberikan manfaat bagi peningkatan sikap dan keterampilannya apabila tidak tersampaikan dengan baik dan jelas. Proses saling menghargai antara guru dengan siswa diantaranya melalui proses penentuan bentuk evaluasi yang sesuai dengan materi dan tujuan pembelajaran. Proses evaluasi merupakan umpan balik (*feed back*) bagi guru dan siswa tentang keberhasilan yang telah dicapai selama proses pembelajaran. Evaluasi tidak semata-mata hanya menempatkan anak pada posisi mampu dan tidak mampu melaksanakan tugas ajar, atau memberikan status sangat baik, baik, cukup atau kurang.