

Harga Diri Yang Rendah

Evy Tjahjono

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

Abstrak. Harga diri berhubungan erat dengan konsep diri anak. Kurangnya penghargaan terhadap diri sendiri membuat anak cenderung memandang segala hal dari sudut pandang yang negatif. Akibatnya akan timbul berbagai masalah anak. Harga diri yang rendah lebih disebabkan karena perlakuan lingkungan terhadap anak di samping karena faktor pribadi. Praktik pola asuh yang keliru, adanya model yang buruk, belajar tentang keyakinan-keyakinan irasional serta perlakuan yang diterima karena kelainan dirinya juga dapat menimbulkan harga diri yang rendah. Pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan menumbuhkan rasionalitas dan pemahaman diri, kompetensi, kemandirian dan kesenangan, serta memberikan kehangatan dan penerimaan. Orang tua hendaknya menekankan dan memperhatikan hal-hal yang positif pada anak, memberikan pengalaman-pengalaman yang konstruktif serta memberikan hadiah dan membuat perjanjian dengan anak untuk membantunya lebih menghargai diri sendiri.

Perasaan mendasar tentang harga diri yang rendah banyak dilatarbelakangi masalah-masalah pada masa kanak-kanak. Faktor penentu perilaku yang penting adalah bagaimana anak merasakan dirinya sendiri. Perasaan tak berarti dan kurangnya penghargaan diri mempengaruhi motif, sikap dan perilaku anak. Segala sesuatu dilihat dari sudut pandang yang pesimistis. Para orang tua memiliki kekhawatiran yang beralasan ketika melihat indikasi penghargaan diri yang rendah pada anak. Anak-anak seharusnya merasa dirinya baik, yaitu mereka seharusnya memiliki konsep diri yang baik.

Ketepatan citra diri dapat diukur dengan menanyakan tiga pertanyaan: "Siapakah saya?", "Bagaimana saya melakukan sesuatu?", "Bagaimana saya melakukan sesuatu dibandingkan dengan orang lain?" Kebermaknaan diri sering diukur dengan kinerja di sekolah, dalam pekerjaan, dan dalam hubungan-hubungan sosial. Dalam suatu masyarakat yang berorientasi pada

prestasi, kompetensi dan produktivitas relatif digunakan sebagai indikator tentang harga diri seseorang. Perlunya anak bagaimana merasakan dirinya sendiri direfleksikan dalam suatu istilah yang digunakan untuk orang-orang dewasa yang menangani anak-anak secara profesional—Spesialis Harga Diri (*Self-Esteem Specialist*). Perlu dicatat bahwa harga diri berfluktuasi secara luas. Merasa baik berakar dari prestasi, pujian, dan diterima dalam suatu kelompok. Oleh karenanya perasaan-perasaan sangat positif atau sangat negatif terhadap diri sendiri bervariasi tergantung dari hasil-hasil yang spesifik.

Anak yang kurang kepercayaan dirinya tidak optimistis dengan hasil usahanya. Mereka merasa tidak mampu, rendah diri, pesimistis, dan mudah menyerah. Segala sesuatu selalu tampak salah. Anak-anak tersebut mudah sekali menyerah dan sering merasa diintimidasi. "Buruk" dan "tidak berdaya" sering dipakai untuk menggambarkan dirinya. Frustrasi dan kemarahan