

## Program Individual untuk Meningkatkan Selfhood Remaja (Sebagai Salah Satu Komponen dari Self Esteem) = Individual Program to Enhance Adolescence Selfhood (As the One Component of Self Esteem)

Alabanyo Brebahama, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20314257&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Harga diri memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan seseorang untuk dapat mengembangkan dirinya baik di sekolah, maupun dalam kehidupan sehari-hari (Donnchadha, 2000). Walaupun memiliki hubungan dengan kemampuan seseorang dalam mengembangkan potensinya, tidak semua anak dan remaja memiliki harga diri yang tinggi. Hal tersebut dapat ditimbulkan oleh berbagai sikap dan perilaku orang-orang di sekitar individu, seperti orangtua, sekolah, dan teman. Salah satu contoh dari sikap dan perilaku tersebut adalah dengan memberikan umpan balik yang negatif dan tidak obyektif kepada anak. Akibatnya, anak tidak pernah memperoleh gambaran yang jelas mengenai dirinya sendiri. Hal serupa juga dialami oleh F, remaja pria berusia 16 tahun yang menjadi subyek dalam penelitian ini. Akibat dari umpan balik negatif yang diberikan oleh guru, serta orangtua yang terlalu menganggapnya "bermasalah", F tidak memiliki gambaran yang jelas mengenai kelebihan dan kekurangan dirinya, mudah menyerah, kurang percaya diri, dan merasa gagal dalam pendidikan. Apabila masalah tersebut tidak diatasi, tentunya dapat menimbulkan masalah lain yang lebih kompleks.

Mruk (2006) menyebutkan bahwa tidak ada cara yang mudah dan cepat dalam meningkatkan harga diri. Sebab, harga diri merupakan sebuah konstruk yang terdiri dari berbagai komponen. Sebagai salah seorang tokoh dalam pengembangan program peningkatan harga diri, Borba (1989) menyebutkan bahwa harga diri terdiri dari lima komponen, yaitu security, selfhood, affiliation, mission, dan competence. Agar dapat memiliki harga diri yang memadai, setiap anak perlu memiliki lima komponen harga diri yang menunjang pula.

Apabila dihubungkan dengan keadaan F sebagai subyek dalam penelitian ini, terlihat bahwa ia belum memiliki selfhood yang memadai, sehingga perlu diberikan intervensi untuk meningkatkan selfhood-nya. Dalam programnya, Borba (1989) menyebutkan bahwa terdapat empat langkah yang harus dilakukan untuk meningkatkan selfhood seorang anak atau remaja, yaitu dengan meningkatkan kemampuan dalam mendeskripsikan diri, memberikan kesempatan untuk mengetahui peristiwa yang berpengaruh besar terhadap dirinya, meningkatkan kemampuan dalam mengenali kualitas-kualitas diri yang unik, serta meningkatkan kemampuan identifikasi dan ekspresi emosi dalam diri. Dengan menjalani intervensi peningkatan selfhood, diharapkan subyek penelitian dapat memiliki pandangan yang lebih akurat mengenai dirinya, dan secara tidak langsung menjadi langkah awal dalam proses peningkatan self esteem-nya.

---

Self esteem has close relationship with someone ability to develop his/her potential whether at school or in daily life (Donnchadha, 2000). However, not everyone has high self esteem. Its because of attitude and behavior of person surround the child or adolescence, such as: parents, teacher, and friends. One of the example is the negative feedback from another person. So, it's difficult for the children to form accurate inner picture of themselves. The same problem has occurred with F, male adolescence who becomes the subject of this research. Because of negative feedback from his parents, teacher, consist of assumption that he

has problem, F never know about his strengths, and weakness, easy to give up when he face a problem, lack of self confident, and feel unsuccess in education. If this problem never been solved, it will cause the other more complex problem in the future.

Mruk (2006) said that there's not fast and easy way to enhance self esteem. Because self esteem is a construct that consists of many components. The one person who develop self esteem enhancement program is Borba (1989). She mentioned that self esteem is consists of five components, namely: security, selfhood, affiliation, mission, and competence. In order to have high self esteem, a person must have good quality of these five components.

Related to F condition as this research subjek, he doesn't have a good selfhood. So, he needs an intervention to enhance his selfhood. In her program, Borba (1989) told that selfhood improvement program has four steps to do, namely: reinforce more accurate self description, provide opportunities to discover major sources of influence on the self, build an awareness of unique qualities, and enhance ability to identify and express emotions and attitudes By joining in this program, perhaps the research subject will have more accurate self description, and it will become the first step to enhance his self esteem.</i>