

Membangun Harga Diri: Upaya Penguatan Pendidikan Karakter Remaja

Dwi Cantika¹ Ahmaddin Ahmad Tohar² Zuriatul Khairi³

Program Studi Magister Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email: cantikadwi36@gmail.com¹ ahmaddinahmadtohar@uin-suska.ac.id²

Abstrak

Artikel ini menjelaskan konsep peningkatan harga diri sebagai sarana untuk memperkuat pendidikan karakter di kalangan remaja. Fenomena kontemporer seperti bunuh diri, tantangan sosialisasi, perasaan tidak aman, gangguan bipolar, terlalu banyak berpikir, insomnia, kecemasan terkait sekolah, dan kelelahan akademik tersebar luas di antara individu di tahap remaja. Kejadian ini berasal dari adanya harga diri yang rendah pada remaja, yang secara signifikan mempengaruhi perkembangan mereka. Melalui metodologi penelitian kepustakaan, informasi dan data berharga dikumpulkan dari berbagai sumber terkait termasuk artikel, jurnal, dan buku. Harga diri terutama menunjukkan penilaian diri positif komprehensif individu. Dalam konteks Islam, harga diri dikenal sebagai muru'ah, yang menekankan pentingnya menjaga harga diri Muslim dan mengumpulkan rasa hormat dari orang lain, terlepas dari praktik keagamaan. Remaja dengan persepsi diri yang positif cenderung menunjukkan keunggulan moral, menunjukkan kebaikan terhadap Pencipta, orang tua, pendidik, dan teman sebaya mereka. Artikel ini disusun di sekitar enam tema utama: perspektif psikologis tentang harga diri, sudut pandang Islam tentang harga diri, faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri, keuntungan harga diri untuk remaja, strategi praktis untuk memperkuat harga diri remaja dan inisiatif untuk meningkatkan harga diri.

Kata Kunci: Harga Diri, Psikologi, Islam, Pendidikan Karakter



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Berdasarkan fenomena lazim dalam masyarakat kontemporer, seperti bunuh diri, tantangan dalam interaksi sosial, perasaan tidak aman, gangguan bipolar, terlalu banyak berpikir, insomnia, kecemasan terkait sekolah, dan kelelahan akademik, masalah ini umumnya diamati di antara individu yang beralih ke masa remaja. Terjadinya fenomena semacam itu dapat dikaitkan dengan rendahnya harga diri yang sering dimiliki remaja. Pengaruh harga diri yang tinggi atau rendah secara signifikan berdampak pada perkembangan siswa. Tujuan utama dari penyelidikan teoretis ini adalah untuk mengusulkan strategi praktis untuk meningkatkan harga diri di antara siswa. Temuan penelitian ini telah mengidentifikasi empat pendekatan praktis untuk meningkatkan harga diri, yang meliputi: (1) Merangkul cinta diri; (2) Membuat keputusan otonom; (3) Berfokus pada saat sekarang; (4) Bertekun dalam menghadapi tantangan. Fenomena seperti itu sangat lazim selama masa remaja karena tahap kehidupan ini menandakan transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa. Masa remaja berlangsung dari usia 13 hingga 18 tahun, periode yang sering ditandai sebagai kacau (Hurlock, 1980). Fase ini dianggap menantang karena remaja biasanya percaya bahwa mereka dapat secara mandiri mengatasi masalah apa pun tanpa dukungan eksternal. Dengan hanya mengandalkan diri mereka sendiri untuk menyelesaikan masalah, mereka mungkin menolak bantuan dari orang-orang terdekat mereka. Namun, upaya pemecahan masalah mereka sering gagal memenuhi harapan, menyebabkan perasaan cemas, khawatir, dan gangguan lainnya. Konsep harga diri memainkan peran penting dalam memastikan kesejahteraan psikologis individu (Triwahyuningsih, 2017). Akibatnya, harga diri mencakup dimensi afektif dan kognitif, aspek evaluatif, dan interaksi

sosial. Aspek-aspek ini memerlukan eksplorasi lebih lanjut dalam hal perspektif Islam tentang harga diri.

Harga diri (*self esteem*), menunjukkan evaluasi individu terhadap nilai mereka sendiri, yang mencerminkan kepercayaan mereka pada kemampuan mereka, rasa nilai, keyakinan pada potensi mereka untuk sukses, dan jaminan signifikansi (Coopersmith, 1967). Individu dengan harga diri rendah lebih rentan terhadap perasaan putus asa, tidak berdaya, mati rasa emosional, dan kecenderungan isolasi (Rosenberg, 1980; Buchalter, 2015). Dapat disimpulkan bahwa harga diri dibentuk oleh interaksi individu dengan orang lain yang signifikan di lingkungan mereka, serta oleh sikap, penerimaan, penghargaan, dan perlakuan yang diterima dari orang lain. Oleh karena itu, meningkatkan harga diri pada remaja sangat penting untuk meringankan tantangan pribadi yang mungkin mereka hadapi, memungkinkan mereka untuk maju menuju peningkatan diri pada tahap selanjutnya.

Self esteem yang tinggi dikaitkan dengan rasa kepercayaan diri, penghargaan diri, kepercayaan pada kompetensi sendiri, perasaan penting, dan persepsi tentang kebutuhan seseorang untuk kelangsungan hidup mereka (Refnadi, 2018; Nirmalasari dan Masusan, 2014). Pada dasarnya, remaja yang bergulat dengan harga diri rendah mungkin menganggap diri mereka tidak signifikan dan kurang bernilai. Mereka mungkin menunjukkan preferensi untuk yang akrab atau keengganan untuk keluar dari zona nyaman mereka, menghambat kemampuan mereka untuk mengeksplorasi tantangan baru. Individu-individu tersebut dapat memperoleh kesenangan dari kegiatan dengan permintaan rendah, berjuang untuk menegaskan kepercayaan pada pikiran dan emosi mereka, menunjukkan kekhawatiran terhadap umpan balik eksternal, berjuang dengan komunikasi yang efektif, dan mengalami rasa tidak puas.

Seorang remaja yang memiliki harga diri yang positif akan menunjukkan keunggulan moral, menunjukkan kebaikan terhadap Pencipta, orang tua, pendidik, dan teman sebaya mereka. Mereka akan menunjukkan rasa terima kasih atas kualitas bawaan yang diberikan kepada mereka oleh kekuatan yang lebih tinggi. Ini terbukti dalam kemampuan mereka untuk menghargai diri mereka sendiri tanpa membandingkan atribut mereka dengan orang lain. Selain itu, mereka akan menunjukkan rasa hormat terhadap orang tua mereka dalam lingkungan keluarga dan melihat guru mereka sebagai figur orang tua pengganti di sekolah. Akibatnya, contoh rumah yang rusak dan intimidasi yang ditargetkan guru dapat menyaksikan penurunan. Selanjutnya, mereka akan terlibat dalam interaksi konstruktif dalam komunitas mereka, mewujudkan kualitas pemuda yang jujur secara moral.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif, khususnya penelitian Perpustakaan. Penelitian pustakawan adalah bentuk investigasi yang berorientasi ilmiah yang menggunakan metodologi ilmiah, teori, penyelidikan filosofis, analisis sastra, dan pemanfaatan teks yang ada yang ditemukan dalam pengaturan perpustakaan sebagai sumber data (Zed, 2008). Proses pelaksanaan penelitian perpustakaan melibatkan beberapa tahap, yaitu identifikasi dan pengambilan data yang relevan, analisis informasi yang diperoleh, dan artikulasi dan perumusan ide-ide peneliti (Bungin, 2021). Pemeriksaan, dokumentasi, dan pengolahan bahan penelitian dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan sumber bibliografi untuk mengumpulkan data. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dalam bidang studi perpustakaan, di mana proses penelitian memerlukan pengumpulan sumber primer dan sekunder dari sumber perpustakaan (Lexy, 2018).

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif. Metodologi kualitatif, selain pendekatan kuantitatif, berfungsi sebagai alat yang berharga bagi peneliti untuk memperoleh solusi terhadap tantangan, gejala, fakta, atau realitas yang dihadapi (Semiawan, 2010).

Pendekatan komprehensif metodologi kualitatif secara tidak langsung berasal dari berbagai tradisi filosofis, epistemologis, dan metodologis (Salim dan Syahrudin, 2012). Pemanfaatan metodologi ini mengarah pada penyediaan penjelasan deskriptif, yang dianggap sebagai atribut khas penelitian kualitatif. Pada intinya, penelitian kualitatif berusaha untuk memahami keseluruhan fenomena yang sedang diperiksa dan melakukannya melalui pemanfaatan bahasa dan terminologi deskriptif. Penelitian kualitatif adalah prosedur investigasi yang bertujuan untuk mencapai pemahaman mendalam tentang kompleksitas yang melekat dalam interaksi manusia (Sarwono, 2006). Umumnya disebut sebagai metodologi interpretatif, penelitian kualitatif terutama berfokus pada interpretasi data yang dikumpulkan di lapangan (Sugiyono, 2020).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Harga Diri Perspektif Psikologi dan Islam

1. Harga Diri Perspektif Psikologi. Harga diri merupakan evaluasi berdasarkan pengamatan diri yang dijunjung tinggi individu secara konsisten. Ini dimanifestasikan melalui sikap penerimaan dan penolakan, yang mencerminkan persepsi individu tentang kemampuan, signifikansi, dan nilai mereka sendiri. Pada dasarnya, harga diri memerlukan penilaian pribadi terhadap emosi berharga, yang kemudian ditunjukkan melalui persepsi diri seseorang. Umumnya, harga diri mengacu pada evaluasi diri positif individu secara keseluruhan (Gecas in Mruk, 2006). Lerner dan Spanier, seperti dikutip dalam Ghufroon, berpendapat bahwa harga diri adalah penilaian, baik positif atau negatif, yang terkait dengan konsep diri seseorang. Ini menandakan penilaian diri positif individu yang juga dapat dilihat secara negatif (Ghufroon dan Risnawati, 2010). Baron dan Byrne, di sisi lain, menggambarkan harga diri sebagai evaluasi diri yang dipengaruhi oleh karakteristik orang lain, berfungsi sebagai titik perbandingan (Burn, 1993). Mirels dan McPeck (dalam Ghufroon dan Risnawati, 2010) menyatakan bahwa harga diri mencakup dua dimensi yang berbeda: harga diri akademis dan harga diri non-akademik. Ilustrasi harga diri akademis adalah ketika seorang individu memperoleh harga diri yang tinggi dari prestasi akademik, namun secara bersamaan mengalami kurangnya nilai yang dikaitkan dengan atribut fisik, seperti ditantang secara vertikal. Sebaliknya, harga diri non-akademik bermanifestasi ketika harga diri seseorang meningkat karena keunggulan dalam olahraga, sementara secara bersamaan merasa diremehkan karena kekurangan dalam pengejaran pendidikan, terutama dalam keterampilan verbal. Analisis tokoh-tokoh kunci dalam psikologi kontemporer melibatkan diskusi tentang perkembangan kesehatan emosional dengan memenuhi kriteria dalam mengevaluasi harga diri pribadi (Arroisi dan Badi', 2022):
 - a. William James. Awal dari istilah "*self esteem*" dapat dikaitkan dengan William James, yang menjelaskan konsep ini dalam karyanya "*The Consciousness of Self*". James mengemukakan bahwa aspek fundamental psikologi adalah gagasan tentang diri, yang mencakup elemen objektif dan komponen subjektif. Intinya, diri terdiri dari semua aspek yang dapat dikaitkan individu dengan dirinya sendiri, melampaui keadaan fisik dan mental belaka. Elemen-elemen ini mencakup aspek nyata dan tidak berwujud dari keberadaan seseorang, di mana akumulasi pencapaian dan pengalaman disandingkan dengan aspirasi dan ambisi (McDermott, 2013). Dikatakan bahwa harga diri individu mencerminkan proses interaksi simbolis, di mana norma dan perilaku masyarakat diinternalisasi, akibatnya mempengaruhi interaksi sehari-hari seseorang.
 - b. Abraham Maslow. Menurut Maslow, harga diri dianggap sebagai persyaratan mendasar yang harus dicapai individu. Kebutuhan khusus ini, seperti yang dijelaskan oleh Maslow, digambarkan menjadi dua komponen yang berbeda. Komponen pertama melibatkan harga diri atau penghargaan diri, yang mencakup aspirasi untuk kompetensi, keyakinan

diri, ketahanan pribadi, kecukupan, otonomi, dan kebebasan. Individu cenderung memverifikasi nilai dan kemampuan mereka dalam mengatasi hambatan hidup. Komponen kedua berkaitan dengan validasi eksternal seperti pengakuan dan pencapaian dari orang lain. Dalam skenario ini, individu mendambakan pengakuan atas upaya mereka. Pengejaran untuk memenuhi kebutuhan akan harga diri biasanya terjadi setelah individu telah mencapai pemenuhan di bidang cinta dan rasa memiliki.

c. Morris Rosenberg. Rosenberg menegaskan bahwa harga diri adalah evaluasi diri seseorang, mencakup keseluruhan pikiran dan emosi individu terhadap diri mereka sendiri, sehingga mengubah diri menjadi objek daripada subjek. Secara khusus, Rosenberg mendefinisikan harga diri sebagai *"The individual's positive or negative attitude toward the self as a totality"*, di mana persepsi dan perilaku diri positif atau negatif mencerminkan harga diri individu secara keseluruhan (Minev et al., 2018). Definisi khusus ini berfungsi sebagai dasar untuk penciptaannya Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), alat pengukuran yang dikembangkan berdasarkan gagasan sikap sebagai konsep fundamental di bidang ilmu sosial selama lebih dari empat dekade. Berdasarkan konsep-konsep harga diri menurut tokoh-tokoh psikologi terkemuka tersebut dapat dilihat bahwa konsep harga diri menurut James yang mengatakan bahwa harga diri ditentukan dengan perbandingan antara kesuksesan dan akumulasi pengalaman. Sedangkan Maslow, melihat harga diri sebagai sebuah kebutuhan yang dilandasi oleh kepemilikan dan cinta, sehingga *'the esteem needs'* adalah kejayaan, ketenaran yang datang dari penghormatan orang lain. Begitu juga Rosenberg, skala harga diri yang disusunnya memiliki konsep harga diri global yang berdampak pada kesejahteraan psikologis, dinilai dari perihal emosi positif dan negatif.

2. Harga Diri Perspektif Islam. Islam mengajarkan kepada ummatnya untuk berjuang untuk tingkat harga diri yang tinggi sepanjang hidup mereka. Dalam ajaran Islam, berbagai konsep mengenai derajat atau harga diri yang diajarkan dalam Islam ialah, seperti Muttaqin, Mukminin, Ulul al-Bab, antara lain. Pencapaian gelar-gelar ini biasanya menandakan keberhasilan budidaya harga diri. Sifat terpenting dari seorang individu yang taat terletak pada iman mereka, menandakan bahwa dalam Islam, penghormatan mendalam seseorang mencerminkan kualitas dan harga diri mereka yang luar biasa. Sejalan dengan firman Allah: *"Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling takwa". (QS. al-Hujurat ayat 13)* *"Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman". (QS. Ali Imran ayat 139)* Selain itu, iman seseorang berfungsi sebagai tolok ukur penting dalam hidup mereka. Kehadiran iman memiliki potensi untuk memelihara rasa percaya diri yang kuat, memotivasi individu untuk terus berjuang untuk pemuliaan dan peningkatan agama ilahi. Ketika digabungkan dengan kepercayaan diri yang tinggi dan motivasi yang cukup, kinerja tindakan berbudi luhur tampaknya menjadi kebutuhan. Keberadaan tidak memiliki signifikansi tanpa adanya usaha dan perilaku yang berbudi luhur. Bentuk keyakinan inilah yang mampu menjunjung tinggi dan meningkatkan harga diri individu. Penganut Islam yang sejati dicirikan oleh tekad tegas mereka untuk menjaga harga diri mereka, kehormatan keluarga mereka, bangsa mereka, dan memang, kesucian iman mereka. Kemampuan untuk mengevaluasi diri sendiri dan memahami esensi seseorang berkembang seiring dengan usia seseorang. Sesuai dengan konsep refleksi diri (Look Glass Self), persepsi individu tentang diri mereka sendiri merupakan cerminan dari reaksi yang mereka terima dari orang lain (Wiantina, 2021). Akibatnya, sangat penting untuk terlibat dalam introspeksi sebagai sarana untuk memahami diri sendiri dan orang lain. Sebagaimana firman Allah: *"Bacalah Kitabmu, cukuplah dirimu sendiri pada waktu ini sebagai*

penghisab terhadapmu". (QS. al-Isra ayat 14) Dalam perspektif Islam, harga diri disebut sebagai muru'ah (Hamka, 2020). Secara etimologis, itu berasal dari kata akar "mar'u", yang menunjukkan individu, manusia, orang, dengan akhiran mim menunjukkan karakteristik, menandakan pelestarian kualitas manusia. Umumnya, muru'ah ditafsirkan sebagai harga diri seorang Muslim yang membutuhkan pelestarian, dan memerintahkan penghormatan dari orang lain meskipun itu bukan kewajiban agama. Untuk tujuan ini, perspektif para ulama yang menjelaskan aspek muru'ah ini sebagai ukuran harga diri Muslim akan diuraikan secara lebih rinci (Arroisi dan Badi', 2022):

- a. Imam Ghazali. Imam Ghazali mempertimbangkan muru'ah sebagai atribut penting dalam transformasi pribadi. Esensi muru'ah tertanam dalam esensi seseorang, dimanifestasikan melalui tindakan tanpa perenungan yang disengaja (Al-Ghazali, 2003). Ini menunjukkan bahwa sifat tersebut adalah kualitas intrinsik yang telah meresap secara mendalam ke dalam keberadaan seseorang, berakar di hati, berkembang menjadi kecenderungan alami, kesadaran, dan tanpa rasa paksaan. Seorang individu dengan muru'ah yang tinggi akan menyadari bahwa rasa martabat mereka meningkat ketika fokus hidupnya tidak materialistis, melainkan pada peningkatan iman dan menumbuhkan ketakwaan terhadap Allah SWT.
- b. Imam Mawardi. Imam Mawardi menjelaskan konsep muru'ah sebagai penjagaan tingkah laku mengutamakan agar tetap berada dalam kebaikan, menghindari penyebaran kejahatan yang disengaja atau tidak disengaja. Menurut Imam Mawardi, esensi muru'ah melibatkan penghinaan terhadap hasrat dasar dan daya tarik emosional, sebaliknya menekankan perintah alasan dan ketulusan. Puncak dari kesempurnaan ilmu adalah kerendahan hati kepada sesama. Kemanusiaan, kepribadian dan kehormatan terjadi karena mengingkari ajakan syahwat dan ajakan emosi (Selo dkk., 2015). Oleh karena itu, perspektif ini menyatakan bahwa muru'ah harus memperindah karakter seorang Muslim, berfungsi sebagai bukti supremasi kebajikan, dan menandakan keagungannya.
- c. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. Menurut Ibnu Qayyim muru'ah memiliki keterkaitan dengan kekuatan jiwa seseorang. Kekuatan jiwa tersebut bersumber pada tiga macam dorongan sifat. Pertama, dorongan kepada sifat-sifat syaithoniyyah, seperti iri hati, dengki, riya', ujub, sombong ataupun berbangga diri. Kedua, dorongan yang mengajak kepada sifat-sifat hayawaniyyah atau kebinatangan, sifat ini berkaitan erat dengan hawa nafsu yang berputar pada tiga hal, yaitu makan, sex dan menindas yang lemah. Ketiga, dorongan yang mengajak kepada sifat-sifat malaikat, seperti patuh, tunduk, rendah hati, baik sangka, ikhlas, dan sebagainya. Berdasarkan konsep-konsep muru'ah menurut ulama-ulama terkemuka tersebut dapat disimpulkan bahwa Imam Mawardi, dimana ketinggian cita-cita merupakan penyebab terbentuknya muru'ah manusia. Akan tetapi, tidak hanya pengalaman saja, kemuliaan jiwa juga menjadi hal yang penting dalam muru'ah. Sedangkan Imam Al-Ghazali bahwa muru'ah tidak hanya soal kejayaan, ketenaran ataupun kehormatan, tetapi kemanfaatannya juga menjadi penting, yakni kemanfaatan duniawiyyah dan diniyyah. Pandangan Ibnu Qayyim, yang melalui teori nafs kecondongan jiwa manusia tergolong dalam sifat-sifat setan, binatang atau malaikat. Tiga golongan sifat ini yang menjadi tolak ukur dalam peningkatan harga diri.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Menurut Rosenberg (dalam Cecillia, 2017), ada beberapa elemen yang memengaruhi harga diri, khususnya penerimaan diri atau penghinaan terhadap diri, kepemimpinan atau popularitas, keluarga dan orang tua, serta keterbukaan dan kecemasan.

1. Penerimaan atau penghinaan terhadap diri. Individu yang menganggap diri mereka berharga akan memiliki evaluasi diri yang lebih positif dibandingkan dengan mereka yang

tidak berbagi sentimen ini. Mereka yang memiliki harga diri tinggi mampu menghargai diri mereka sendiri, merangkul identitas mereka, menahan diri dari melihat diri mereka sebagai inferior, dan sebaliknya mengakui keterbatasan mereka sambil berjuang untuk pertumbuhan pribadi dan menyadari potensi mereka. Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah biasanya menghindari pembentukan hubungan dekat, menunjukkan perilaku menyendiri, menyimpan ketidakpuasan dengan diri mereka sendiri, meskipun mereka mungkin mendapat manfaat dari dukungan eksternal.

2. Kepemimpinan atau popularitas. Penilaian atau keberartian diri diperoleh ketika seorang individu dituntut untuk menyesuaikan diri dengan harapan yang ditetapkan oleh lingkungan sosial mereka, dengan demikian menunjukkan kemampuan mereka untuk membedakan diri mereka dari orang lain dalam lingkungan itu. Dalam skenario kompetitif, individu menegaskan harga diri mereka dengan menunjukkan pengaruh dan popularitas mereka. Melalui pengalaman seperti itu, individu mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, memungkinkan mereka untuk merangkul peran kepemimpinan atau memilih keluar dari situasi kompetitif.
3. Keluarga dan orangtua. Pengaruh utama pada harga diri berasal dari keluarga dan orang tua, karena mereka berfungsi sebagai model awal selama proses pembelajaran sosial. Selain itu, perasaan dihargai dalam unit keluarga sangat penting dalam membentuk harga diri individu.
4. Keterbukaan dan kecemasan. Individu lebih cenderung mengadopsi keyakinan, nilai, sikap, dan moral orang lain atau lingkungan mereka ketika mereka diterima dan dihargai. Sebaliknya, penolakan dari lingkungan seseorang dapat menyebabkan perasaan kecewa dan menghambat penerimaan pengaruh eksternal.

Manfaat Harga Diri Bagi Remaja

Self esteem atau harga diri adalah keyakinan dalam nilai-nilai, kemampuan, dan keterampilan seseorang. Penting untuk dipahami bahwa *self esteem* yang sehat berperan penting dalam perkembangan remaja. Berikut adalah beberapa manfaat *self esteem* bagi remaja:

1. Kesejahteraan Emosional: Remaja dengan *self esteem* yang baik cenderung memiliki tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan emosional yang lebih tinggi. Mereka lebih mampu menghadapi tekanan dan stres yang datang dari lingkungan sekitarnya.
2. Penerimaan Diri: *Self esteem* yang baik membantu remaja menerima diri mereka sendiri apa adanya. Mereka merasa nyaman dengan identitas dan nilai-nilai mereka, dan tidak merasa perlu untuk berpura-pura menjadi seseorang yang mereka tidak.
3. Motivasi dan Produktivitas: Remaja dengan *self esteem* yang sehat cenderung lebih termotivasi untuk mencapai tujuan dan meraih kesuksesan dalam kehidupan. Mereka memiliki keyakinan dalam kemampuan mereka untuk mencapai hal-hal yang mereka inginkan.
4. Kemampuan Menjalin Hubungan: *Self esteem* yang baik membantu remaja membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Mereka lebih mampu berkomunikasi secara efektif, menegosiasikan hubungan, dan menangani konflik dengan baik.
5. Prestasi Akademik: Remaja dengan *self esteem* yang tinggi cenderung memiliki performa akademik yang lebih baik. Mereka percaya diri dalam kemampuan mereka untuk belajar dan berkembang, dan lebih mampu mengatasi rintangan akademik yang mungkin mereka hadapi.
6. Kemandirian: *Self esteem* yang baik membantu remaja mengembangkan kemandirian yang sehat. Mereka merasa percaya diri untuk mengambil keputusan, mengelola waktu, dan bertanggung jawab atas tindakan mereka sendiri.

7. Resiliensi: Remaja dengan *self esteem* yang kuat cenderung lebih tahan terhadap tekanan dan tantangan kehidupan. Mereka lebih mampu pulih dari kegagalan atau rintangan, dan menggunakan pengalaman tersebut sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mengembangkan *self esteem* yang sehat melalui dukungan keluarga, lingkungan yang positif, dan pengalaman yang membangun kepercayaan diri.

Panduan Praktis Membangun Harga Diri untuk Penguatan Karakter Remaja

Salah satu indikasi individu yang normal atau sehat adalah memiliki kesadaran yang kuat akan situasi mereka, baik positif maupun negatif. Dalam kasus di mana seorang siswa menghadapi tantangan tanpa menganggapnya mengkhawatirkan, intervensi diperlukan untuk menggeser pola pikir yang kurang adaptif ke arah yang lebih adaptif. Banyak pendekatan pragmatis ada untuk meningkatkan harga diri, seperti yang diuraikan oleh Setyaputri (2022):

1. Bertekad untuk Mencintai Diri Sendiri. Terutama, diskusi penting harus dimulai. Seringkali, ada ketergantungan pada kasih sayang dari orang tua, pendidik, teman sebaya, dan komunitas yang lebih luas. Pencarian eksternal untuk kasih sayang sering kali menutupi cinta diri. Remaja sering terlibat dalam perbandingan penampilan fisik dengan teman sebaya, yang mengarah pada pernyataan yang mencela diri sendiri seperti "Saya tidak menarik," "Saya kelebihan berat badan," "Saya kekurangan berat badan," "kulit saya gelap," "rambut saya keriting," dan seterusnya. Untuk menumbuhkan cinta diri, individu memaksakan kondisi pada diri mereka sendiri, yang pada dasarnya adalah produk dari persepsi mereka sendiri. Sangat penting untuk menanamkan pada remaja gagasan penerimaan diri tanpa syarat untuk menumbuhkan cinta diri. Cinta diri tidak bergantung pada keadaan tertentu. Itu tidak menuntut transformasi dalam penampilan untuk dimulai. Dengan merangkul diri sendiri, mempraktikkan penerimaan diri tanpa syarat, mengungkapkan rasa terima kasih atas berkat seseorang, dan hidup secara otentik, individu dapat memulai perjalanan menuju cinta diri. Gyun (2021) menggambarkan metodologi yang tidak rumit untuk menumbuhkan rasa sayang pada diri sendiri, termasuk: (1) berbaring dengan punggung ditopang; (2) memotong lengan dalam bentuk X sambil memastikan jari-jari diposisikan di antara bahu dan siku lengan yang berlawanan; (3) menutup mata dan mengetuk lengan atas dengan lembut dengan telapak tangan, bergantian antara lengan kiri dan kanan dengan interval 1-2 detik; (4) bersamaan dengan mengetuk, berkata kepada diri sendiri, "Itu dapat diterima, Anda telah mengerahkan upaya maksimal Anda. Saya memiliki kemampuan untuk berkembang menjadi individu yang unggul. "; (5) Mereplikasi penegasan ini selama kurang lebih 10 menit setiap hari, sampai kesejahteraan emosional ditingkatkan dan ketenangan tercapai.
2. Memilih dan Memutuskan Pilihan Kita Sendiri. Langkah selanjutnya melibatkan pemilihan dan penentuan pilihan hidup kita. Pada proses ini, individu boleh meminta pertimbangan orang lain yang dianggap sangat berpengaruh dalam hidupnya, seperti orang tua. Namun untuk keputusan akhir tetap berujung pada diri kita sendiri. Alasannya adalah bahwa memikul tanggung jawab meningkat ketika setiap keputusan dibuat secara mandiri. Gyun (2021) berpendapat bahwa harga diri secara emosional mewujudkan cinta diri, sementara harga diri secara rasional berkisar pada kapasitas untuk secara mandiri membuat keputusan sendiri dan menghargai keputusan. Ada banyak pertanyaan yang harus ditangani seseorang untuk memfasilitasi pemilihan dan perumusan penilaian mereka sendiri. Pertanyaan-pertanyaan ini mencakup: (1) apa yang diutamakan dalam pertimbangan saya? (mengabaikan keprihatinan eksternal, mengarahkan perhatian pada hal-hal pribadi); (2) tindakan apa yang harus dilakukan? (menghilangkan sentimen yang merugikan); (3)

pemilihan di antara alternatif mana? (memposisikan diri di persimpangan jalan, merenungkan hasil potensial); (4) pada jam berapa penentuan ini harus diselesaikan? (mengikuti jangka waktu tertentu); (5) berapa lama keputusan ini dianggap manjur? (menentukan masa berlaku keputusan).

3. *Here and Now* (Fokus pada Kejadian di Sini dan Saat Ini). Cara selanjutnya adalah fokus pada kejadian di sini dan saat ini. Hal ini dapat dimaknai juga dengan fokus pada proses bukan hasil. Individu sering mengalami kecemasan ketika menyusun rencana hidup, karena mereka disibukkan dengan kekhawatiran tentang masa lalu dan masa depan. Kualitas rencana semacam itu dapat berkurang jika seseorang berjuang untuk mengakui realitas pertemuan masa lalu. Memahami kebutuhan hidup untuk maju seringkali dapat menimbulkan tantangan. Misalnya, jika seseorang jatuh dan jatuh sakit kemarin karena kurangnya kehati-hatian saat berjalan, sangat penting untuk berhati-hati sekarang untuk mencegah jatuh lagi dan ketidaknyamanan berikutnya. Pola pikir serupa juga harus dikembangkan ketika menghadapi kesulitan dalam perencanaan, yang berasal dari kekhawatiran tentang pencapaian di masa depan. Pertanyaan penting untuk direnungkan adalah, "Bisakah kita memprediksi apa yang akan terjadi di menit berikutnya?" Tanggapannya negatif. Menekankan keadaan saat ini dan kondisi yang ada akan menumbuhkan rasa percaya diri dan optimisme mengenai kemampuan kita. Keuntungan berfokus pada saat ini terletak pada penyelesaian yang dipercepat dari masalah yang dihadapi dan pengurangan perenungan yang berlebihan. Berpikir berlebihan membuat seseorang cenderung stres, depresi, dan insomnia. Mereka yang berkonsentrasi pada masa sekarang akan berkembang menjadi kepribadian yang tangguh dan menarik dengan belajar menghargai setiap pengalaman yang mereka alami.
4. Berhenti Bersikap Mudah Menyerah. Individu, terutama remaja yang cenderung mudah menyerah, sering kali mengklaim ketidaktahuan ketika dihadapkan pada tantangan, karena mereka lebih suka menghindari situasi hal-hal yang kompleks atau rumit. Mereka percaya bahwa dengan berpura-pura tidak tahu, mereka dapat tetap berada di zona nyaman mereka. Dengan menyangkal pengetahuan dan kemampuan mereka, mereka menghambat kemajuan mereka sendiri. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengendalikan pikiran kita dan mengakui kompetensi kita, berusaha untuk meningkatkan diri kita sendiri. Gyun (2021) menggambarkan konsep ini melalui metafora menjadi penguasa hutan, mengawasi semua penghuninya. Adalah normal untuk menangis sebagai tanggapan atas kesulitan yang dihadapi di hutan kehidupan; namun, menyerah pada keputusan dan menghentikan kemajuan hanya akan mengakibatkan dikonsumsi oleh tantangan hidup.

Upaya Meningkatkan Harga Diri

Harga diri yang rendah dapat dibentuk dan ditingkatkan dan tentu saja dipengaruhi oleh tindakan yang disengaja (Hermawan et al, 2019). Guindon (2010) berpendapat bahwa upaya yang mendorong pertumbuhan harga diri meliputi:

1. Orangtua. Orang tua memainkan peran penting dalam pembentukan harga diri, terutama pada anak-anak. Oleh karena itu, orang tua harus membangun fondasi yang kuat untuk harga diri, memelihara kepercayaan diri, memvalidasi kemampuan anak, dan menunjukkan perhatian, yang semuanya berkontribusi untuk meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri anak.
2. Pencapaian Prestasi. Prestasi yang dicapai oleh seorang anak harus diakui dan didukung oleh orang tua dan pendidik untuk meningkatkan peningkatan harga diri anak. Meremehkan prestasi anak harus dihindari, karena dapat menyebabkan penurunan harga diri anak.
3. Lingkungan Sosial. Lingkungan sosial harus merangkul kekuatan dan kelemahan seorang anak untuk meningkatkan harga diri anak. Sebaliknya, menolak seorang anak dapat

membangkitkan perasaan kecewa dan mengurangi kepercayaan diri, yang pada akhirnya menurunkan harga diri anak.

4. Pendidikan. Pendidik dalam lingkungan akademik harus secara konsisten menawarkan dukungan, motivasi, dan inspirasi kepada siswa untuk membantu mereka menyadari potensi mereka, sehingga menumbuhkan kepercayaan diri dan rasa harga diri yang kuat.

KESIMPULAN

Masa remaja membutuhkan perhatian yang cermat karena kerentanannya terhadap gangguan mental, di mana pembentukan konsep diri, baik positif maupun negatif, dimulai. Peningkatan harga diri secara signifikan mempengaruhi budidaya karakter yang terpuji di antara siswa. Pengakuan akan peran penting yang dimainkan oleh harga diri yang kuat dalam proses perkembangan remaja sangat penting, mengingat banyaknya keuntungan yang ditawarkannya. Intinya, harga diri menunjukkan penilaian subjektif individu tentang nilai mereka, yang kemudian dimanifestasikan melalui sikap mereka. Istilah ini umumnya menandakan persepsi afirmatif individu secara keseluruhan tentang diri sendiri. Dalam konteks Islam, harga diri identik dengan 'muru'ah'. Umumnya, 'muru'ah' ditafsirkan sebagai harga diri muslim yang harus dijaga, serta membuat orang lain menghormatinya meskipun bukan perkara ibadah.

Strategi untuk meningkatkan harga diri remaja meliputi: (1) Merangkul cinta diri; (2) Melatih otonomi dalam pengambilan keputusan; (3) Mempraktikkan perhatian penuh; (4) Menahan godaan untuk menyerah dengan mudah. Pendekatan praktis ini dapat dilakukan secara mandiri oleh siswa atau di bawah bimbingan individu yang mahir dalam lingkungan pendidikan, seperti Konselor Sekolah atau Guru BK. Oleh karena itu, disarankan bagi siswa untuk secara mandiri terlibat dalam strategi ini untuk meningkatkan harga diri mereka. Selain itu, Konselor Sekolah atau Guru BK dapat memberikan siswa dengan instruksi sistematis tentang metode untuk meningkatkan harga diri. Sebaliknya, orang tua dan Guru Mata Pelajaran dapat berkontribusi dengan mengungkapkan pengakuan kepada siswa, bahkan untuk kemajuan kecil, yang dapat mengkatalisasi perilaku yang lebih menguntungkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. 2003. *Ihya' 'ulumal-din*. Dar al-Salam.
- Arroisi, J. (2022). Konsep harga diri: Studi komparasi perspektif psikologi modern dan islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 27(1), 89-106.
- Buchalter, S.I. (2015). *Raising Self-Esteem in Adults*. London: Jessica Kingsley Publisher.
- Bungin, B. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif Aktualisasi Metodologis Kearah Ragam Varian Kontemporer*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Burns, B.J. 1993. *Konsep Diri (Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku)*. Jakarta: Acan.
- Cecillia, L. D. (2017). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecenderungan Narsisistik Pada Siswa Sma Kristen 1 Salatiga Yang Menggunakan Jejaring Sosial Instagram. *Jurnal Psikohumanika*, 9(1), 10-24.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Free- man and Company.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Guindon, M. H. (2010). *Self Esteem Across The Lifespan: Issues and Interventions*. New York: Taylorand Francis Group, LCC.
- Gyun, Y.H. (2021). *How to Respect Myself*. Terjemahan: Asti Ningsih. Jakarta Selatan: TransMedia Pustaka.
- Hamka. 2020. *Tafsir al-Azhar Jilid 2: Diperkaya dengan pendekatan sejarah, sosiologi, tasawuf, ilmu kalam, sastra, dan psikologi*. Prestasi.

- Hermawan, H., Komalasari, G., & Hanim, W. (2019). Strategi layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan harga diri siswa: Sebuah studi pustaka. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(2), 65.
- Hurlock, E.B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, edisi kelima. Terjemahan: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lexy J. Moleong. 2018. *Metodologi penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- McDermott, J. J. (2013). *The Writings of William James*. Random House.
- Minev, M., Petrova, B., Mineva, K., Petkova, M., & Strebkova, R. (2018). Self-esteem in adolescents. *Trakia Journal of Sciences*, 16(2), 114–118.
- Mruk, Christopher, J. (2006). *Self Esteem Research, Theory, and Practice*. New York: Springer.
- Nirmalasari, L., & Masusan, K. 2014. *Self Esteem, Gender dan Prestasi Kerja (Study Pada Penyiar Radio Di Kota Bandung)*. Bandung: STIESTEMBI.
- Refnadi. (2018). Konsep Self-esteem Serta Implikasinya Pada Siswa. *Jurnal EDUCATIO*, 4 (1), 16-22.
- Rosenberg, M. (1980). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Salim & Syahrums. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Sarwono, J. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Graha Ilmu.
- Selo, A., Mustari, H., Possumah, B. T., Sadi, H., & Usman, A. H. (2015). Adab al nafs: A review of Al Mawardy's moral education philosophy. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(3 S1), 552.
- Semiawan, C. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Grasindo.
- Setyaputri, N. Y. (2022, August). Raising Self Esteem in Teenagers: Sebuah Upaya untuk Penguatan Karakter Siswa. In *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)* (Vol. 5, pp. 915-922).
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian meta-analisis hubungan antara self esteem dan kesejahteraan psikologis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 26–35.
- Wiantina, N. A. (2021). Analisis Perkembangan Sosial Remaja. *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 2(2), 89-100.
- Zed, M. 2008. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.