

## **Raising Self Esteem in Teenagers: Sebuah Upaya untuk Penguatan Karakter Siswa**

**Nora Yuniar Setyaputri**  
 Universitas Nusantara PGRI Kediri  
[setyaputrinora@gmail.com](mailto:setyaputrinora@gmail.com)

### **ABSTRACT**

Based on current phenomena such as suicide, difficulty in socializing, insecure or feeling inferior and insecure, bipolar, overthinking, insomnia, school anxiety, academic burnout often occurs in individuals entering their teens. This phenomenon occurs because adolescents have low self-esteem. High and low self-esteem affect the formation of students. The purpose of this conceptual study is to describe practical ways to increase self-esteem in students. The results of this study formulated 4 practical ways to increase self-esteem, including: (1) Determined to Love Yourself; (2) Choosing and Deciding Our Own Choices; (3) Here and Now (Focus on the Here and Now); (4) Stop Being Easy to Give Up. The suggestions offered are: students can do these practical ways independently in order to increase their self-esteem, Counselors can provide structured training to students regarding steps that can be taken to improve self-esteem, parents and Subject Teachers can also help by appreciating students for any positive changes made.

---

**Keywords:** self esteem, teenagers, character

---

### **ABSTRAK**

Berdasarkan fenomena yang marak terjadi saat ini seperti kasus bunuh diri, kesulitan untuk bersosialisasi, *insecure* atau merasa rendah diri dan tidak aman, bipolar, *overthinking*, insomnia, *school anxiety*, *burnout* akademik sering terjadi pada individu yang memasuki usia remaja. Fenomena tersebut terjadi karena remaja memiliki self esteem yang rendah. Tinggi rendahnya *self esteem* berpengaruh terhadap pembentukan pada siswa. Tujuan dari kajian konseptual ini adalah memaparkan cara-cara praktis untuk meningkatkan *self esteem* pada diri siswa. Hasil kajian ini dirumuskan 4 cara praktis untuk meningkatkan self esteem tersebut, antara lain: (1) Bertekad untuk Mencintai Diri Sendiri; (2) Memilih dan Memutuskan Pilihan Kita Sendiri; (3) *Here and Now* (Fokus pada Kejadian di Sini dan Saat Ini); (4) Berhenti Bersikap Mudah Menyerah. Saran yang ditawarkan yaitu: siswa dapat melakukan cara-cara praktis tersebut secara mandiri agar dapat meningkatkan *self esteem* yang ada pada diri mereka, Guru BK/ Konselor dapat memberikan pelatihan terstruktur pada siswa mengenai langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self esteem*, orang tua dan Guru Mata Pelajaran pun dapat membantu dengan memberikan apresiasi pada siswa pada setiap perubahan positif yang dilakukan.

---

**Kata Kunci:** harga diri, remaja, karakter

---

### **PENDAHULUAN**

Melansir beberapa berita pada media sosial mengenai beberapa kasus bunuh diri pada remaja, kesulitan untuk bersosialisasi, *insecure* atau merasa rendah diri dan tidak aman, bipolar, *overthinking*, insomnia, *school anxiety*, *burnout* akademik, dan beberapa kasus lain yang sering terjadi masa-masa ini dapat dinilai karena para remaja (*teenagers*) tersebut memiliki *self esteem* yang rendah. Hal-hal tersebut sangat rentan terjadi pada remaja

karena pada rentang usia ini terjadi peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa remaja berlangsung mulai usia 13-18 tahun, dan pada masa-masa inilah disebut sebagai masa usia bermasalah (Hurlock, 1980). Dikatakan bermasalah karena pada umumnya individu yang memasuki rentang usia remaja merasa mampu mengatasi setiap masalahnya sendiri tanpa adanya bantuan orang lain. Dengan anggapan bahwa dia mampu mengatai setiap masalahnya sendiri akhirnya muncullah penolakan bantuan dari orang-orang terdekatnya. Namun, seringkali proses penyelesaian masalah yang mereka lakukan jauh dari ekspektasi yang berujung pada kecemasan, ketakutan, dan gangguan-gangguan lain yang telah dipaparkan pada awal paragraf.

Hal-hal tersebut wajar karena pada fase remaja ini seseorang berada dalam tahap pencarian identitas. Identitas berkaitan dengan bagaimana mereka mengkonsep dirinya atau "Saya akan menjadi pribadi yang seperti apa?". Konsep diri yang baik atau buruk mulai diperkuat pada tahap ini, sehingga mempengaruhi tahap perkembangan berikutnya. Konsep diri dapat terbentuk dengan baik sangat bergantung pada seberapa positif mereka dalam menghargai diri mereka sendiri.

*Self esteem* atau penghargaan individu terhadap dirinya sendiri dapat diartikan sebagai suatu penilaian individu mengenai kelayakan dirinya dengan menunjukkan sejauh mana individu percaya pada dirinya, menjadi pribadi yang mampu, berharga, merasa berarti atau bermakna, yakin bahwa dirinya akan sukses (Coopersmith, 1967). Maslow menambahkan bahwa *self esteem* ini merupakan suatu hal yang sangat perlu dipenuhi oleh manusia (Feist & Feist, 2008; Rohmah, 2012). Guindon (2009) menambahkan bahwa *self-esteem* terdiri dari perasaan berharga dan penerimaan yang dikembangkan individu atas konsekuensi akan kesadaran kompetensi dan umpan balik dari luar diri. Seseorang yang mempunyai *self esteem* rendah akan lebih cepat merasa putus asa, tidak berdaya, kehilangan rasa atau mati rasa pada dirinya yang dapat berujung pada pengisolasihan terhadap diri (Rosenberg, 1980; Buchalter, 2015). Maka, sangat perlu meningkatkan *self esteem* pada para remaja agar masalah-masalah pribadi yang mereka alami dapat tereduksi sehingga mampu melanjutkan tugas perkemabangan diri ke fase berikutnya.

Maslow (dalam Mendari, 2010) membagi kebutuhan akan *self esteem* ini menjadi dua bagian, yaitu: (1) **penghargaan dari diri sendiri** yang mencakup hasrat untuk memperoleh kompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, adekuasi/ kesetaraan, kemandirian dan kebebasan. Poin pertama ini berkaitan dengan seberapa tinggi Individu ingin mengetahui atau yakin bahwa dirinya berharga serta mampu mengatasi segala tantangan dalam hidupnya; (2) **penghargaan dari orang lain**, misalnya apresiasi lingkungan mengenai prestasi yang telah diraih. Tidak dapat dipungkiri bahwa setiap individu membutuhkan penghargaan atau apresiasi dari lingkungan atas apa yang dilakukannya. Baik sekecil apapun perubahan positif yang telah mereka lakukan. Maka, apabila penghargaan terhadap diri seseorang positif, individu

tersebut dapat melihat dirinya bermakna, bernilai, dan berharga. Dengan itu mereka dapat mengembangkan harga dirinya dengan kuat. Sebaliknya jika penghargaan terhadap diri negatif, seseorang akan merasa tidak berharga, tidak kompeten dan tidak beruntung. Sehingga harga diri mereka akan tumbuh melemah.

Branden (1992) mengutarakan beberapa manfaat *self esteem* yang tinggi, yaitu: (1) seseorang akan semakin kuat dalam menghadapi penderitaan-penderitaan hidup, semakin tabah, dan semakin tahan dalam menghadapi tekanan-tekanan kehidupan, serta tidak mudah menyerah dan putus asa; (2) mereka akan semakin kreatif dalam bekerja; (3) mereka akan memiliki motivasi diri yang baik, tidak hanya dalam karier dan urusan finansial, tetapi dalam hal-hal yang ditemui dalam kehidupan termasuk spirituitas diri; (4) akan memiliki harapan yang besar dalam membangun hubungan yang baik dan konstruktif dengan lingkungan sekitarnya; (5) mereka akan semakin hormat dan bijak dalam memperlakukan orang lain, karena memandang orang lain setara, bukan sebagai ancaman.

*Self esteem* yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan bagi eksistensi mereka untuk bertahan hidup (Refnadi, 2018; Nirmalasari & Masusan, 2014). Dengan kata lain, remaja yang memiliki harga diri rendah akan merasa bahwa dirinya tidak bermakna dan tidak berharga. Mereka akan lebih tertarik menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik atau tidak ingin beranjak dari zona nyaman, kurang mampu mengeksplorasi dirinya karena tidak berani mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya. Mereka akan menyenangi hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.

Remaja yang dapat menghargai dirinya dengan positif akan tercermin pada budi pekertinya. Baik budi pekerti terhadap Tuhannya, orang tuanya, guru-gurunya, dan orang lain di sekitarnya. Mereka akan lebih banyak bersyukur terhadap kodrat yang diberikan Tuhan pada dirinya. Hal ini dapat dilihat dari seberapa baik mereka menerima dirinya tanpa harus membandingkan apa yang ada pada dirinya dengan yang dimiliki orang lain. Dapat menghormati orang tuanya di lingkungan keluarga, dan dapat menganggap guru-gurunya di sekolah merupakan orang tua kedua bagi mereka. Sehingga kasus-kasus *broken home* dan *bullying* terhadap guru nampaknya akan semakin tereduksi dengan adanya hal ini. Selain itu mereka dapat berinteraksi dengan sehat di lingkungan masyarakat. Remaja-remaja yang seperti ini dapat dikatakan sebagai sosok remaja yang berkarakter.

Dunia pendidikan merupakan institusi yang dapat menjadi media pembentukan karakter remaja yang sedang menempuh studinya di lingkungan sekolah. Menurut Ayuningtyas & Setyaputri (2020) dunia pendidikan dapat diibaratkan sebagai Kawah Candradimuka, artinya sebagai wadah untuk memberikan pemahaman individu mengenai *sangkan* (asal) dan *paran* (tujuan hidup) yang akan datang sehingga karakter siswa dapat dibentuk dengan baik. Maka, dapat dimaknai bahwa karakter merupakan suatu pembawaan individu yang berkaitan dengan personalitas dan budi pekerti. Personalitas maupun budi pekerti tersebut merupakan hal yang syarat akan nilai. Jadi, karakter adalah pembawaan diri yang berkaitan dengan nilai akan sesuatu yang individu yakini. Nilai-nilai tersebut dapat berasal dari agama, budaya, serta Pancasila sebagai dasar negara Indonesia yang diinternalisasi dalam diri seseorang. Proses internalisasi inilah yang sangat memerlukan penguatan dari *self esteem*.

Penguatan ini berkaitan dengan seberapa kuat individu tersebut menghargai dirinya, merasa bahwa dia layak dan mampu membawa nilai-nilai yang melatarbelakangi personalitasnya tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Mustari (2014) perasaan positif atas harga diri baik itu untuk orang atau entitas lain (seperti bangsa atau agama), dan juga tindakan-tindakan khusus serta perilaku yang mewakili penghargaan terhadap diri tersebut dapat membentuk **karakter respek** pada diri seseorang. Maka, dengan ***raising self esteem in teenagers*** ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya untuk penguatan karakter siswa. Karakter generasi penerus bangsa merupakan tulang punggung suatu bangsa. Sangat perlu digaris bawahi bahwa persoalan karakter ini akan tetap menjadi topik bahasan penting dari masa ke masa. Siswa yang berkarakter adalah siswa yang mampu bertahan dalam era apapun, termasuk pada era disrupsi saat ini. Mengenai hal-hal apa saja yang perlu diketahui dalam *raising self esteem*, serta cara praktis yang bisa dilakukan untuk meningkatkan *self esteem* akan dipaparkan dalam bagian pembahasan.

## PEMBAHASAN

Bagian ini melanjutkan pemaparan dari bagian pendahuluan mengenai rasionalitas penguatan karakter siswa melalui peningkatan *self esteem* pada masa remaja, yaitu memaparkan cara praktis untuk meningkatkan *self esteem* tersebut. Cara-cara praktis ini dapat dilakukan secara mandiri atau dilakukan melalui bimbingan pihak yang kompeten di bidang tersebut seperti Guru BK/ Konselor, bergantung pada level *self esteem* yang dimiliki. Dapat dilakukan secara mandiri oleh siswa apabila mereka menyadari bahwa dirinya sedang tidak baik-baik saja. Salah satu penanda bahwa individu normal/ sehat adalah memiliki kesadaran yang baik terhadap kondisi dirinya, baik kondisi tersebut buruk atau sebaliknya. Apabila siswa tersebut sedang bermasalah namun tidak merasa bahwa dirinya bermasalah, maka perlu adanya fasilitator untuk mengubah pola pikir yang kurang adaptif

tersebut agar dapat lebih adaptif. Terdapat beberapa cara praktis untuk meningkatkan *self esteem*, yaitu:

### **Bertekad untuk Mencintai Diri Sendiri**

Hal ini sangat perlu dibahas pertama kali. Seringkali kita sering mengharapkan cinta dari orang tua, cinta dari guru, cinta dari teman, dan cinta dari orang-orang sekitar. Harapan cinta dari pihak luar tersebut sangat tinggi sehingga kita lupa mencintai diri kita sendiri. Hal yang sangat mungkin terjadi pada para remaja adalah seringkali membandingkan kecantikan/ ketampanan diri dengan teman, sehingga muncul ungkapan "aku tidak cantik/ tampan", "aku gemuk", "aku terlalu kurus", "kulitku hitam", "rambutku keriting", dan lain sebagainya. Sehingga untuk bisa cinta dengan diri sendiri pun kita memunculkan beberapa syarat yang sebenarnya syarat-syarat tersebut adalah buah pikir kita sendiri. Pemahaman yang perlu ditanamkan dalam pikiran para remaja agar mereka bisa mencintai diri adalah bisa menerima dirinya tanpa syarat. Cinta pada diri tidak datang karena kondisi tertentu. Tidak perlu sampai memiliki tampilan yang layak baru kita bisa mencintai diri kita. Kita bisa mulai untuk berdamai dengan diri, menerima diri tanpa syarat apapun, mensyukuri setiap hal yang diberikan Tuhan pada kita, dan hidup dengan asli apa adanya kita (*genuine*).

Gyun (2021) memaparkan cara sederhana untuk mencintai diri, antara lain: (1) duduk santai dengan punggung bersandar; (2) silangkan kedua lengan membentuk huruf X dan pastikan jari-jari berada diantara bahu dan siku tangan lainnya; (3) tutup mata dan tepuk bagian atas lengan dengan telapak tangan. Lakukan 1 kali secara bergantian antara lengan kiri dan kanan dengan jeda 1-2 detik; (4) sambil menepuk, katakana kepada diri sendiri, "Tidak Apa-apa, kamu sudah mencoba melakukan yang terbaik. Aku dapat berproses menjadi orang yang lebih baik."; (5) sampaikan pesan cinta terhadap diri sendiri ini kurang lebih 10 menit setiap hari, sampai perasaan anda membaik dan bisa lebih tenang.

### **Memilih dan Memutuskan Pilihan Kita Sendiri**

Cara kedua yang perlu dilakukan adalah memilih dan memutuskan pilihan hidup kita sendiri. 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. Asumsinya, kita akan lebih bertanggung jawab apabila setiap keputusan yang ada pada diri kita sendiri yang memilih dan memutuskan. Gyun (2021) menyatakan bahwa secara emosional *self esteem* adalah sikap mencintai diri sendiri. Sedangkan secara rasional, *self esteem* adalah kemampuan untuk membuat keputusan sendiri dan menghargai keputusan tersebut.

Terdapat beberapa pertanyaan yang perlu dijawab seseorang dalam rangka memilih dan membuat keputusannya sendiri. Pertanyaan-pertanyaan tersebut antara lain: (1) apa yang paling prioritas untuk saya pikirkan? (lupakan persoalan orang lain, fokus pada urusan diri sendiri); (2) apa yang harus saya putuskan? (kesampingkan emosi negatif yang sedang dirasakan); (3) pilihan antara apa dan apa? (letakkan diri diantara persimpangan, pikirkan kemungkinan-kemungkinan apa saja yang akan terjadi); (4) sampai kapan keputusan ini harus dibuat? (komitmen pada waktu); (5) sampai kapan keputusan ini dinilai efektif? (menetapkan masa berlaku keputusan).

### **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 saat menyusun rencana hidup karena mengkhawatirkan masa lalu dan masa depan. Rencana tersebut akan menjadi kurang bagus apabila kita sulit menerima kenyataan dari pengalaman masa lalu yang telah dialami. Seseorang sering kali sulit memahami pada dirinya jika hidup harus terus berlangsung. Apabila kemarin kita terjatuh dan sakit karena kurang berhati-hati ketika berjalan, saat ini kita harus lebih cermat agar tidak terjatuh dan kembali merasakan sakit.

Pemikiran yang serupa pun perlu kita tanamkan apabila kita kesulitan merencanakan sesuatu karena terlalu khawatir dengan pencapaian masa depan. Coba tanyakan pada diri kita, "Apakah kita dapat mengetahui apa yang terjadi pada diri kita 1 menit ke depan?." Jawabannya adalah tidak. Berfokus pada kondisi saat ini dan di sini akan lebih membuat diri lebih yakin dan optimis bahwa diri kita mampu. Manfaat yang dapat diperoleh dengan fokus pada masa kini adalah masalah yang dialami akan lebih cepat selesai dan dapat mengurangi *overthinking*. Seseorang yang terlalu *overthinking* akan lebih rentan terkena stres, depresi, dan insomnia. Orang-orang yang berfokus pada masa kini akan tumbuh menjadi pribadi yang solutif dan menarik karena mereka mampu menghargai segala hal yang terjadi pada dirinya.

### **Berhenti Bersikap Mudah Menyerah**

Individu khususnya remaja yang terjebak dalam sikap mudah menyerah akan lebih sering mengatakan tidak tahu meskipun sudah diberi tahu, karena mereka menghindari hal-hal yang nampak rumit. Mereka merasa dengan ketidak tahuan itu akan membuatnya aman. Mereka menolak bahwa sebenarnya mereka tahu dan mampu melakukan sesuatu. Oleh karena itu, kelola pikiran kita dan sadari bahwa kita mampu dan bisa berjuang menjadi lebih baik. Gyun (2021) memberikan perumpamaan bahwa diri kita adalah raja hutan. Kita yang menguasai hutan dengan segala isinya. Menangis karena serangan dari liarnya kehidupan hutan itu wajar, tapi dengan menangis jangan membuat kita putus asa dan berhenti, karena dengan berhenti kita akan ditelan oleh liarnya hutan itu sendiri.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesehatan mental yang terganggu karena rendahnya *self esteem* sangat rentan terjadi pada remaja. Karena pada rentang usia ini terjadi peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa remaja sangat perlu untuk diperhatikan karena selain rentan terhadap gangguan mental, pada masa ini baik atau buruknya konsep diri mulai diperkuat. *Self esteem* yang tinggi berpengaruh terhadap pembentukan karakter yang baik pada siswa. Cara-cara yang perlu dilakukan untuk meningkatkan *self esteem* pada diri remaja antara lain: (1) Bertekad untuk Mencintai Diri Sendiri; (2) Memilih dan Memutuskan Pilihan Kita Sendiri; (3) *Here and Now* (Fokus pada Kejadian di Sini dan Saat Ini); (4) Berhenti Bersikap Mudah Menyerah.

Cara-cara praktis ini dapat dilakukan oleh siswa secara mandiri atau dengan bimbingan pihak yang kompeten pada bidang tersebut di sekolah seperti Guru BK/ Konselor. Oleh karena itu disarankan kepada siswa untuk dapat melakukan cara-cara praktis tersebut secara mandiri agar dapat meningkatkan *self esteem* yang ada pada diri mereka. Selain itu, Guru BK/ Konselor dapat memberikan pelatihan terstruktur pada siswa mengenai Langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self esteem*. Pada sisi lain, orang tua dan Guru Mata Pelajaran pun dapat membantu dengan memberikan apresiasi pada siswa, sekecil apapun perubahan yang mengarah ke perilaku yang lebih positif.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ayuningtyas, P. & Setyaputri, N.Y. (2020). Ajian Jaran Goyang Mobile Apps (Sarana pendidikan karakter siswa secara virtual melalui sinergitas pendidikan formal dan non formal). *Proceeding Seminar Nasional Penalaran dan Penelitian Nusantara*, Vol 1(1): 117-129.
- Branden, N. (1992). *The Power of Self-Esteem*. Florida: Health Communications: Inc.
- Buchalter, S.I. (2015). *Raising Self-Esteem in Adults*. London: Jessica Kingsley Publisher.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Free- man and Company.
- Feist, J. & J. Feist Gregory. 2008. *Theories of Personality (Terjemahan)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Guindon, M. H. (2009). *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*. New York: Routledge.
- Gyun, Y.H. (2021). *How to Respect Myself*. Terjemahan: Asti Ningsih. Jakarta Selatan: TransMedia Pustaka.

- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, edisi kelima*. Terjemahan: Istiwidayanti & Soedjarwo. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Mustari, M. (2014). *Nilai Karakter: Refleksi untuk Pendidikan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- 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 (01): 16-22.
- Rohmah, F. A. (2012). Pengaruh Pelatihan Harga Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Remaja. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 1(1), 53-63.
- Rosenberg, M. (1980). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Mendari, S. A. (2010). Aplikasi teori hierarki kebutuhan Maslow dalam meningkatkan motivasi. *Widya Warta* No. 01, 82-91.