



Penguatan *Self-Esteem* Sebagai Strategi Meningkatkan *Self-Confidence* Pada Anak

Irsa

LAIN Langsa, Indonesia

Corresponding e-mail: irsairsa@iainlangsa.ac.id

Abstrak

Self-esteem dan *self-confidence* merupakan dua aspek psikologis yang saling berkaitan dan berperan penting dalam perkembangan anak. *Self-esteem* menjadi dasar bagi anak dalam menilai keberhargaan diri, sedangkan *self-confidence* mencerminkan keyakinan anak terhadap kemampuan mereka menghadapi berbagai tugas dan tantangan. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana penguatan *self-esteem* dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan *self-confidence* pada anak. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan teknik *snowball sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penguatan *self-esteem* dilakukan melalui penguatan positif, dukungan emosional, komunikasi yang suportif, pengembangan kemandirian, pemberian kesempatan mengambil keputusan, serta pengalaman sosial yang bermakna. Penguatan self-esteem membantu anak mengembangkan persepsi diri yang positif, kemampuan regulasi emosi, serta rasa mampu yang lebih kuat, yang secara langsung meningkatkan *self-confidence*. Dengan demikian, penguatan self-esteem merupakan strategi penting dan berkelanjutan yang perlu diterapkan oleh keluarga dan sekolah untuk mendukung perkembangan psikososial anak secara optimal.

Kata Kunci: *Self-Esteem; Self-Confidence; Perkembangan Anak.*

Abstract

Self-esteem and self-confidence are interrelated psychological aspects that play a crucial role in children's development. This study aims to explain how strengthening self-esteem can effectively enhance children's self-confidence. Using a qualitative phenomenological approach, data were collected through interviews, observations, and documentation with participants selected using snowball sampling. Results show that self-esteem can be strengthened through positive reinforcement, emotional support, opportunities for independence, decision-making, and social experiences. Strengthened self-esteem enables children to build positive self-perceptions, regulate emotions effectively, and increase their sense of capability, which directly improves self-confidence. Strengthening self-esteem is therefore an essential and sustainable strategy that should be consistently implemented by families and schools to support optimal psychosocial development.

Keywords: *Self-Esteem; Self-Confidence; Child Development*

PENDAHULUAN

Anak merupakan amanah Allah SWT dan sebagai generasi penerus bangsa memiliki berbagai potensi yang perlu dikembangkan secara optimal. Kemampuan anak yang luar biasa hendaknya dapat dikembangkan sesuai dengan tahapan perkembangannya. Untuk itu, perlu adanya pendidikan anak sejak dini untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal (Auliah et al., 2019). Perkembangan anak merupakan proses yang kompleks, terbentuk dari potensi diri anak yang bersangkutan dan lingkungan sekitarnya (Rahman, 2013).

Kata *self-esteem* merupakan kata yang sudah tidak asing terdengar oleh kalangan Gen Z saat ini, terutama para pelajar atau siswa di sekolah (Ariyanti & Purwoko, 2023). *Self-esteem* yang tinggi akan dapat membantu individu untuk menemukan sosok teman dalam kehidupan mereka, menjadi lebih sukses di sekolah, serta memiliki kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* yang tinggi (Karkono et al., 2022). Harga diri mencerminkan sikap seseorang terhadap dirinya sendiri, yang dapat bersifat positif maupun negatif. Seseorang yang memiliki harga diri tinggi akan menerima dirinya dengan segala kelebihan dan kekurangan, serta yakin bahwa ia memiliki nilai yang layak untuk dihargai. Sebaliknya, individu

dengan harga diri rendah cenderung meragukan dirinya sendiri, merasa tidak layak, dan mudah terpengaruh oleh penilaian negatif dari lingkungan sekitar (Desti Nurlia et al., 2025). *Self-esteem* merupakan cerminan seseorang terhadap dirinya sendiri baik bersifat positif maupun negatif yang akan mempengaruhi terhadap keyakinan terhadap dirinya sendiri.

Konsep *Self-confidence* adalah suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri pada dirinya bahwa ia mampu melakukan sesuatu. *Self-confidence* adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek, kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan bahwa ia mampu memenuhi tujuan hidupnya (Jazilatur, 2018). Pada anak penguatan *self-esteem* sangat dibutuhkan sebagai strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri anak, sehingga anak bisa tumbuh dan berkembang dengan harga diri dan kepercayaan diri yang baik.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologis, karena peneliti ingin melihat perilaku yang tampak dari responden mengenai keterbukaan anaknya terhadap orang tua, serta

ingin mendeskripsikan pengalaman-pengalaman yang dimiliki oleh individu tersebut, serta menggali struktur-struktur kesadaran dalam pengalaman-pengalaman responden, sehingga peneliti dapat menggambarkan, memahami dan menginterpretasikan makna dari pengalaman-pengalaman responden. Penelitian tidak akan lengkap apabila tidak ada informan penelitian, maka dari itu untuk mempermudah suatu penelitian inti pokok masalah ialah adanya objek yang dijadikan sebagai informan dalam penelitian ini. Penentuan sampling dengan menggunakan snowball sampling yaitu teknik pengambilan sampel sumber data, yang pada awalnya jumlahnya sedikit, lama-lama menjadi besar. Hal ini dilakukan karena dari jumlah sumber data yang sedikit itu tersebut belum mampu memberikan data yang sangat memuaskan, maka mencari orang lain lagi yang dapat digunakan sebagai sumber data. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan mereduksi data, menyajikan data lalu menarik kesimpulan (Subagyo & Kristian, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dari wawancara dan observasi yang telah dilakukan peneliti

bahwasanya pendekatan yang dilakukan dengan anak agar meningkatkan kepercayaan diri pada anak yang baik, yaitu :

Penguatan *Self-Esteem* pada Anak

Self-esteem atau harga diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis anak, terutama pada usia sekolah. *Self-esteem* adalah cara seseorang menilai dirinya sendiri (Ali, 2024). *Self-esteem* menurut Santrock merupakan gambaran penilaian secara menyeluruh dari diri individu secara positif atau negatif (Al Husna, 2022). *Self-esteem* diartikan sebagai penilaian terhadap diri tentang keberhargaan diri yang diungkapkan melalui sikap-sikap yang ada pada dirinya. Harga diri mempunyai dua komponen yaitu, perasaan kompetensi pribadi dan perasaan nilai pribadi. Dengan kata lain, *self-esteem* merupakan perpaduan antara kepercayaan diri (*self-confidence*) dengan penghormatan diri (*self-respect*). *Self-esteem* menggambarkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri sebagai individu yang memiliki kemampuan, berharga dan berkompeten (Kamaruddin et al., 2022). *Self-esteem* merupakan kebutuhan dasar manusia yang vital untuk keberlangsungan hidup. Penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri apakah itu cenderung positif atau negatif merefleksikan tinggi rendahnya harga diri yang dimilikinya. Tingginya *self-esteem* berbanding

lurus dengan besarnya keyakinan positif seseorang terhadap dirinya, demikian pula sebaliknya (Collins et al., 2021).

Self-esteem merupakan penilaian terhadap keberhargaan diri yang diimplementasikan melalui sikap atau prilaku yang dilakukan oleh seseorang. *Self-esteem* merupakan perpaduan seseorang dalam menghargai dirinya sendiri yang ditampilkan melalui rasa percaya dirinya baik dalam bentuk sikap ataupun prilaku. Semakin positif *self-esteem* seseorang maka rasa percaya dirinya pun akan semakin baik.

Tokoh bernama Borba berkomentar bahwa untuk mengatasi permasalahan harga diri, kita harus menelaah lebih dalam mengenai faktor pembentuk dari harga diri individu. Menurut Borba, harga diri terdiri atas berbagai komponen, mulai dari kepercayaan terhadap orang lain (*Security*), pengetahuan yang ia miliki terhadap dirinya sendiri (*Selfhood*), gambaran mengenai hubungannya dengan orang lain (*Affiliation*), tanggung jawab, dan tujuan hidup yang dimiliki individu dalam hidupnya (*mission*), serta gambaran tentang kesuksesan yang diperolehnya di masa lalu (*Competence*). Gambaran yang individu miliki terhadap lima komponen tersebutlah yang akhirnya membentuk harga diri. Oleh karena itu, program intervensi sebaiknya dikembangkan berdasarkan kelima komponen tersebut. Penguatan *Self-esteem* salah satunya dapat

dilakukan melalui berbagai kegiatan seperti, olahraga, rekreasi, edukasi dan lain-lain (Al Husna, 2022).

Penguatan *self-esteem* merupakan upaya sistematis yang bertujuan membangun penilaian diri positif pada individu, terutama anak, agar mereka memandang dirinya sebagai pribadi yang berharga, mampu, dan layak dihargai. *Self-esteem* berfungsi sebagai fondasi penting dalam perkembangan psikologis karena mempengaruhi cara anak berpikir, merasakan, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari.

Penguatan *self-esteem* mulai dari menumbuhkan rasa percaya terhadap orang lain, dengan memberikan kenyamanan dan rasa aman serta edukasi siapa dan bagaimana orang yang harus dipercaya sehingga rasa percaya tersebut dapat tumbuh sesuai dengan kebutuhan. Selanjutnya seorang anak harus dapat mengenali dirinya sendiri agar anak dapat mengetahui kekurangan dan kelbihan yang ada pada dirinya. Anak harus memahami hubungannya dengan orang lain serta menjadi seseorang yang bertanggungjawab dan memahami tujuan dalam hidupnya dan kesuksesan yang pernah dicapai, sehingga dapat memberi penguatan terhadap *self-esteem* terhadap dirinya.

Penguatan *self-esteem* bukan hanya membangun persepsi diri yang positif, tetapi juga meningkatkan kemampuan adaptasi,

kemandirian, dan keberanian anak dalam menghadapi situasi baru. Upaya ini menjadi dasar penting dalam mendukung perkembangan kepercayaan diri (*self-confidence*), hubungan sosial yang sehat, serta kesejahteraan psikologis jangka panjang.

Meningkatkan *Self-confidence* Anak

Self-confidence (percaya diri) menurut Angelis diddefinisikan sebagai suatu perasaan dan keyakinan mengenai potensi atau kemampuan yang dimiliki dalam rangka meraih mimpi dan menggapai kesuksesan dengan carabersandar pada usaha diri sendiri dan mengembangkan evaluasi yang positif bagi pribadi maupun lingkungannya. Karena adanya keyakinan itu individu akan merasa sanggup untuk mencapai tujuan dalam hidupnya (Al Husna, 2022).

Rasa percaya diri seseorang terbentuk melalui interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Ketika hubungan tersebut memberikan pengalaman yang menyenangkan, maka rasa percaya diri itu akan berkembang positif begitu sebaliknya. Individu yang memiliki rasa percaya diri rendah biasanya mengalami kesulitan dalam menilai kemampuan diri mereka. Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri ini membuat mereka sulit untuk mengekspresikan diri dalam lingkungan social (Martitin et al., 2025).

Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis yang berperan dalam kemampuan individu untuk mengambil keputusan, berinteraksi sosial, dan menghadapi tantangan. Upaya meningkatkan kepercayaan diri dapat dilakukan melalui berbagai strategi yang terstruktur dan berkesinambungan.

Karakteristik (Ciri-Ciri) *self confidence* pemahaman tentang hakekat percaya diri akan lebih jelas jika seseorang melihat secara langsung berbagai peristiwa yang dialami oleh dirinya sendiri atau orang lain. Berdasarkan berbagai peristiwa atau pengalaman, bisa dilihat gejala-gejala tingkah laku seseorang yang menggambarkan adanya rasa percaya diri atau tidak. Berikut akan dikemukakan beberapa pendapat mengenai ciri-ciri (karakteristik) kepercayaan diri atau individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik. Selain itu sebagai perbandingan juga akan dikemukakan pendapat mengenai ciri-ciri individu yang kurang memiliki kepercayaan diri. Individu yang percaya diri dapat diindikasi memiliki perasaan yang kuat terhadap tindakan yang dilakukan, memiliki ketenangan sikap, dapat berkomunikasi dengan baik, kemampuan untuk bersosialisasi, merasa optimis, dapat mengendalikan perasaannya, percaya akan kompetensi/kemampuan diri, dan memiliki internal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari

usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain (Rahman, 2013).

Peningkatan kepercayaan diri memerlukan proses bertahap yang melibatkan aspek kognitif, emosional, dan sosial. Pendekatan yang konsisten melalui penguatan potensi diri, pencapaian tujuan kecil, pelatihan keterampilan sosial, serta dukungan lingkungan yang positif terbukti efektif dalam membangun kepercayaan diri yang lebih stabil dan berkelanjutan.

Penguatan *Self-Esteem* Sebagai Strategi Meningkatkan *Self-Confidence* Pada Anak

Self-esteem dan *self-confidence* merupakan dua aspek psikologis yang memiliki hubungan erat dalam perkembangan anak. *Self-esteem* merujuk pada penilaian nilai diri secara keseluruhan, sedangkan *self-confidence* berkaitan dengan keyakinan anak terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tugas dan tantangan. Penguatan *self-esteem* pada anak menjadi strategi penting karena tingginya harga diri terbukti berkontribusi terhadap meningkatnya rasa percaya diri dalam berbagai konteks, baik akademik, sosial, maupun emosional.

Penguatan *self-esteem* dapat dilakukan melalui beberapa pendekatan. Pertama, pemberian pengakuan positif (*positive reinforcement*)

terhadap usaha dan proses belajar anak. Penguatan ini tidak hanya menekankan hasil, tetapi menghargai setiap langkah dan perkembangan kecil yang dicapai anak. Hal tersebut membantu anak memandang dirinya sebagai individu yang kompeten dan mampu berkembang.

Kedua, *self-esteem* diperkuat melalui lingkungan keluarga dan sekolah yang supportif. Hubungan hangat, komunikasi terbuka, dan pola asuh demokratis memberikan rasa aman emosional bagi anak. Ketika anak merasa dihargai dan diterima tanpa syarat, mereka lebih mudah membangun keyakinan terhadap kemampuan diri.

Ketiga, strategi penguatan *self-esteem* juga dilakukan dengan mengembangkan keterampilan sosial dan kemandirian. Memberi kesempatan anak untuk mengambil keputusan sederhana, menyelesaikan tugas sesuai usia, serta terlibat dalam kegiatan kelompok akan meningkatkan pengalaman keberhasilan. Pengalaman positif ini berperan langsung dalam membangun *self-confidence*.

Selain itu, penguatan *self-esteem* berpengaruh pada kemampuan anak dalam mengelola emosi. Anak dengan *self-esteem* yang baik umumnya memiliki toleransi lebih tinggi terhadap kegagalan, mampu mengatasi rasa malu atau cemas, serta lebih cepat bangkit dari pengalaman negatif. Kemampuan regulasi

emosi yang sehat ini mendukung perkembangan *self-confidence* karena anak merasa mampu menghadapi berbagai situasi secara adaptif.

Dengan demikian, penguatan *self-esteem* merupakan strategi yang efektif dan fundamental dalam meningkatkan *self-confidence* pada anak. Melalui pemberian apresiasi, lingkungan yang suportif, kesempatan mengembangkan kemandirian, serta dukungan terhadap regulasi emosi, anak dapat berkembang menjadi individu yang percaya diri, resilien, dan memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri. Strategi ini tidak hanya berpengaruh pada perkembangan saat ini, tetapi juga menjadi fondasi penting bagi keberhasilan anak di masa depan.

KESIMPULAN

Penguatan *self-esteem* merupakan strategi fundamental dalam meningkatkan *self-confidence* pada anak, mengingat kedua aspek tersebut saling berhubungan dan berperan penting dalam perkembangan psikososial. *Self-esteem* yang positif membantu anak menilai dirinya sebagai individu yang berharga, mampu, dan layak untuk dihargai. Ketika anak memiliki persepsi diri yang kuat dan stabil, mereka lebih mudah mengembangkan *self-confidence* dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, baik dalam konteks akademik maupun sosial.

Upaya penguatan *self-esteem* dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan yang saling melengkapi. Dukungan emosional dari keluarga dan sekolah, termasuk sikap penerimaan tanpa syarat, pola komunikasi yang terbuka, serta penghargaan terhadap proses dan usaha anak, memberikan landasan kuat bagi terciptanya harga diri yang sehat. Selain itu, pemberian kesempatan bagi anak untuk mandiri, mengambil keputusan sesuai tahap perkembangan, serta terlibat dalam aktivitas kelompok, memungkinkan mereka memperoleh pengalaman keberhasilan yang berulang. Pengalaman positif inilah yang berkontribusi secara langsung terhadap penguatan keyakinan diri.

Penguatan *self-esteem* juga berdampak signifikan pada kemampuan regulasi emosi anak. Anak dengan harga diri yang baik cenderung memiliki ketahanan psikologis lebih tinggi, mampu mengelola kegagalan, kecemasan, maupun tekanan sosial secara adaptif. Kemampuan ini memperkuat *self-confidence* karena anak merasa mampu mengatasi situasi menantang dengan cara yang lebih konstruktif. Secara keseluruhan, penguatan *self-esteem* tidak hanya berpengaruh pada peningkatan *self-confidence*, tetapi juga mendukung perkembangan kepribadian, kompetensi sosial, dan kesejahteraan psikologis anak secara holistik. Strategi ini perlu diterapkan secara

konsisten oleh orang tua, guru, dan lingkungan sekitar agar anak dapat tumbuh menjadi individu yang percaya diri, resilien, dan memiliki pandangan diri yang positif. Pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan menjadi kunci dalam membangun fondasi psikologis yang kuat bagi keberhasilan anak di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Husna, H. (2022). Hubungan Antara Self-Esteem dan Self-Confidence Remaja Panti Asuhan di Kecamatan Lima Kaum. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(1), 12–22. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i1.1271>
- Ali, M. (2024). *MUNAQASYAH Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Self-Esteem pada Anak Usia Sekolah Sekolah Tinggi Islam Blambangan (STIB) Banyuwangi Sekolah Tinggi Islam Blambangan (STIB) Banyuwangi*. 6(2), 98–108.
- Ariyanti, V., & Purwoko, B. (2023). Faktor – Faktor yang Memengaruhi Self-Esteem Remaja: Literature Review. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(3), 362–368. <https://doi.org/10.26539/teraputik.631389>
- Aulia, D., Laila, I., Patimah, S., Piaud, P. S., Pendidikan, F., Agama, I., & Nusantara, I. (2019). PENDIDIKAN ANAK DALAM ISLAM Sukatin. *2019, VI*(2), 185–205.
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). *No Title 済無No Title No Title No Title*. 167–186.
- Desti Nurlia, Rahma Aulia, Reza Dwi Rahmah, & Imalatul Khairat. (2025). Analisis Teknik Modeling Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Mahasiswa. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(6), 958–968. <https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i6.582>
- Jazilatur, R. (2018). Pembentukan Kepercayaan Diri Anak Melalui Pujian. *Martabat: Jurnal Perempuan Dan Anak*, 2(1), 118–134.
- Kamaruddin, I., Tabroni, I., & Azizah, M. (2022). Konsep Pengembangan Self-Esteem Pada Anak Untuk Membangun Kepercayaan Diri Sejak Dini. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 6(3), 496. <https://doi.org/10.35931/am.v6i3.1015>
- Karkono, K., Zen, E. L., Zandra, R. A., Safii, M., Sari, B. A. G., & Nisa', L. F. (2022). Penguanan Self-Efficacy dan Self-

-
- Esteem siswa SMA Laboratorium UM dalam meraih prestasi. *ABSYARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(2), 226–235.
<https://doi.org/10.29408/ab.v3i2.7220>
- Martitin, I., Majdi, M. Z. Z., & Zulfiani, H. (2025). *Hubungan Konsep Diri dan Self-Esteem Terhadap Kepercayaan Diri pada Atlet Panjat Tebing Ditinjau Dari Jenis Kelamin.* 4(2), 8641–8651.
- Rahman, M. M. (2013). Kepercayaan Diri Pada Anak Usia Dini. *Penelitian Pendidikan Islam*, 8(2), 1–16.
- Subagyo, A., & Kristian, I. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Jurnal EQUILIBRIUM* (Vol. 5, Issue January).

ATTENDING

ATTENDING