

PELAYANAN PASTORAL KONSELING DALAM PENGENTASAN LOW SELF ESTEEM PESERTA DIDIK KELAS 6 SD NEGERI SIPAHOLON

Imelria Simbolon, Andar Gunawan Pasaribu

imelriasimbolon3@gmail.com, andargunawanpasaribu@gmail.com

Program Studi Pendidikan Agama Kristen,

Mahasiswa Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

Abstrak

Pelayanan Pastoral Konseling dalam Pementasan Low Self-Esteem Siswa, pelayanan pastoral konseling terhadap Low Self – Esteem. Ini juga sebuah pendekatan bimbingan dan pendampingan yang dilakukan dalam konteks keagamaan atau spiritual, dengan tujuan untuk membantu individu mengatasi berbagai masalah emosional, psikologis, dan spiritual. Dalam konteks pendidikan, pelayanan ini berperan penting dalam membantu siswa yang mengalami masalah harga diri rendah (low self-esteem). Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengatasi masalah – masalah rendah diri pada siswa dan dapat memahami, mengevaluasi, dan mengembangkan pendekatan pelayanan pastoral konseling yang dapat secara efektif membantu peserta didik kelas 6 Sekolah Dasar yang mengalami masalah harga diri rendah (low self-esteem). Melalui pendekatan ini, penelitian berfokus pada bagaimana intervensi konseling pastoral, yang berakar pada prinsip-prinsip spiritualitas dan bimbingan agama, dapat menjadi alat yang kuat dalam memulihkan dan memperkuat harga diri peserta didik. Metode yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah ini adalah pendekatan kualitatif yang dilakukan melalui studi kasus. Hasil Penelitian ini menjelaskan bahwa pelayanan pastoral konseling memiliki peran yang signifikan dalam pementasan atau penanganan masalah rendah diri di kalangan peserta didik. Pendekatan ini melibatkan dukungan emosional, spiritual, dan psikologis yang berfokus pada penguatan identitas diri siswa serta pemulihan harga diri mereka. Dengan melalui sesi-sesi konseling yang berbasis pada nilai-nilai spiritual, siswa diharapkan dapat mengembangkan pandangan positif tentang diri mereka, menemukan tujuan hidup yang lebih jelas, dan meningkatkan keyakinan diri dalam menghadapi tantangan akademis maupun sosial.

Kata Kunci : pelayanan pastoral konseling konseling , Low Self - Esteem

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses sistematis yang dirancang untuk mengembangkan potensi individu melalui transfer ilmu pengetahuan, keterampilan, nilai, dan norma dari satu

generasi ke generasi berikutnya.¹ Pendidikan melibatkan berbagai metode pembelajaran, seperti pengajaran formal di sekolah, pelatihan, serta pengalaman hidup yang diperoleh dalam lingkungan keluarga dan masyarakat.² Dalam pengertian yang lebih luas, pendidikan tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan akademis, tetapi juga mencakup perkembangan karakter, etika, keterampilan sosial, dan pemahaman budaya.³ Pendidikan memainkan peran penting dalam pembentukan individu yang berdaya, yang dapat berpikir kritis, membuat keputusan yang baik, dan berkontribusi secara positif kepada masyarakat.⁴ pendidikan dapat dibedakan menjadi tiga jenis utama: formal, non-formal, dan informal.⁵ Pendidikan formal mencakup sistem sekolah dari tingkat dasar hingga perguruan tinggi yang diselenggarakan oleh lembaga pemerintah atau swasta.⁶ Pendidikan non-formal meliputi pelatihan atau kursus yang tidak terstruktur seperti pendidikan formal tetapi memiliki tujuan yang spesifik, seperti pengembangan keterampilan atau keahlian tertentu.⁷ Sedangkan pendidikan informal adalah proses belajar yang terjadi sepanjang hidup, sering kali tanpa disadari, melalui interaksi sehari-hari, pengalaman, dan media.⁸ Secara keseluruhan, pendidikan adalah fondasi bagi perkembangan individu dan masyarakat, dengan tujuan akhir menciptakan generasi yang lebih baik, berpengetahuan luas, dan mampu menghadapi tantangan global di masa depan.⁹

Pendidikan bertujuan membangun rasa percaya diri siswa , karena didalam dunia pendidikan ada juga siswa yang mengalami kurangnya rasa percaya diri atau Low Self-Esteem maka dia kurang percaya diri dalam mengerjakan tugas – tugasnya dan mengikuti pembelajaran Low Self juga membuat dia tidak optimis.atau ada siswa tidak percaya diri dalam menyelesaikan tugasnya dan rendah diri.

¹ Mudyaharjo, R. (2001). *Pengantar Pendidikan: Sebuah Studi Awal tentang Dasar-dasar Pendidikan pada Umumnya dan Pendidikan di Indonesia*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. hlm. 23.

² Sutikno, M. (2007). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. hlm. 45

³ Tilaar, H.A.R. (2009). *Pendidikan, Kebudayaan, dan Masyarakat Madani Indonesia*. Jakarta: PT Rineka Cipta. hlm. 78.

⁴ Dewey, J. (2012). *Democracy and Education*. New York: Macmillan. hlm. 105.

⁵ Coombs, P.H. (1985). *The World Crisis in Education: The View from the Eighties*. New York: Oxford University Press. hlm. 62.

⁶ Sudjana, D. (2004). *Pendidikan Nonformal*. Bandung: Falah Production. hlm. 89.

⁷ Knowles, M.S. (1990). *The Adult Learner: A Neglected Species*. Houston: Gulf Publishing Company. hlm. 112.

⁸ Marsick, V.J., & Watkins, K.E. (2001). *Informal and Incidental Learning*. New York: Routledge. hlm. 56.

⁹ Freire, P. (2000). *Pedagogy of the Oppressed*. New York: Continuum. hlm. 30.

Pelayanan pastoral sangat penting di SD N Sipaholon, upaya dalam pembinaan rohani dan bimbingan yang diberikan kepada siswa untuk mendukung perkembangan spiritual, emosional, dan sosial mereka sesuai dengan ajaran agama dan nilai-nilai moral. Seperti yang tertulis di Efesus 2:10: "*Karena kita ini buatan Allah, diciptakan dalam Kristus Yesus untuk melakukan pekerjaan baik, yang dipersiapkan Allah sebelumnya. Ia mau, supaya kita hidup di dalamnya.*" Ini menunjukkan bahwa kita adalah karya Tuhan dan memiliki tujuan yang berarti dalam hidup. Pelayanan ini bertujuan untuk membantu siswa memahami dan menghayati nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari, serta untuk mendampingi mereka dalam menghadapi tantangan dan masalah yang mungkin muncul dalam perkembangan mereka.

Orang yang mengalami Low Self – Esteem akan merasa tidak mampu untuk melakukan sesuatu dan sulit untuk berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya. Untuk mengetahui orang yang Low Self - Esteem dapat kita lihat dari ciri-ciri kurang percaya diri yakni: selalu menyendiri dan menarik diri dari keramaian, ragu untuk bertindak, sering merasa cemas ketika menghadapi persoalan yang dianggap sulit, tidak mengenali potensi dirinya, mudah menyerah, pesimis, tidak dapat bersaing positif seperti persaingan kepandaian dan kegiatan lainnya. Jadi berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa orang yang kurang percaya diri akan merasa dirinya tidak mampu melakukan sesuatu dan sulit untuk berinteraksi dengan orang lain yang dapat ditandai dengan perilaku seseorang dengan cara menarik diri dari keramaian, selalu ragu dalam melakukan sesuatu sering merasa cemas ketika menghadapi sesuatu yang sulit, dan tidak dapat bersaing secara positif. Beberapa faktor yang menyebabkan kurang percaya diri yaitu kurangnya motivasi dari orang tua, dari lingkungan, pertemanan, dan pergaulan yang tidak baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan studi kasus. penelitian studi kasus adalah pendekatan dalam penelitian yang digunakan untuk mengeksplorasi, menganalisis, dan memahami secara mendalam fenomena atau masalah tertentu dalam konteks dunia nyata. Studi kasus biasanya berfokus pada satu atau beberapa kasus yang unik, yang dapat berupa individu, kelompok, organisasi, peristiwa, atau situasi tertentu. Tujuan penelitian

dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus adalah untuk memahami secara mendalam suatu fenomena atau kasus tertentu dalam konteks nyata.¹⁰

Langkah – langkah metode penelitian studi kasus adalah a.) Penentuan Kasus dan Tujuan Penelitian: Identifikasi kasus yang ingin diteliti. Kasus bisa berupa individu, kelompok, organisasi, atau kejadian spesifik. Tentukan tujuan penelitian dan rumuskan pertanyaan penelitian yang jelas. b). Pengumpulan Data: Sumber Data: Gunakan berbagai sumber data seperti wawancara, observasi, dokumen, arsip, dan sumber lainnya. Teknik Pengumpulan Data: Metode seperti wawancara mendalam, survei, atau observasi langsung dapat digunakan untuk memperoleh informasi yang relevan. Desain Penelitian: Buat rencana penelitian yang mencakup desain kasus, unit analisis, dan metode pengumpulan data. Tentukan bagaimana data akan dianalisis dan disajikan. c) Analisis Data: Pengorganisasian Data: Susun data yang telah dikumpulkan berdasarkan kategori atau tema. Analisis Tematik: Identifikasi pola, tema, dan hubungan dalam data. Interpretasi: Kaitkan temuan dengan teori atau kerangka konsep yang relevan. d). Penyusunan Laporan: Tulis laporan penelitian yang menyajikan temuan utama, analisis, dan interpretasi data. Jelaskan konteks kasus, metode yang digunakan, dan kesimpulan yang diambil. Evaluasi dan Validitas: Triangulasi: Gunakan berbagai sumber atau metode untuk memverifikasi temuan. Validitas dan Reliabilitas: Periksa keakuratan dan konsistensi data serta analisis. e). Presentasi Hasil: Sajikan hasil penelitian kepada audiens yang relevan seperti pembaca akademis, praktisi, atau stakeholder. Metode studi kasus sangat berguna untuk mendapatkan wawasan mendalam tentang kasus tertentu dan untuk mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang fenomena kompleks.¹¹

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelayanan pastoral dan konseling adalah dua aspek penting dalam mendukung perkembangan emosional dan spiritual peserta didik, terutama saat mereka menghadapi tantangan seperti pementasan atau presentasi di depan umum, seperti dalam Louwse Selft (Low Self-esteem).¹² Bagi siswa kelas 6 SD, yang berada pada tahap perkembangan

¹⁰ Yin, R.K. (2014). *Case Study Research: Design and Methods* (5th ed.). Los Angeles: Sage Publications. hlm. 2

¹¹ Baxter, P., & Jack, S. (2008). Qualitative Case Study Methodology: Study Design and Implementation for Novice Researchers. *The Qualitative Report*, 13(4), 544-559. hlm. 556.

¹² Collins, G.R. (2007). *Christian Counseling: A Comprehensive Guide* (3rd ed.). Nashville, TN: Thomas Nelson. hlm. 112.

penting, pelayanan pastoral dan konseling dapat membantu mereka mengatasi ketakutan, kecemasan, dan kurangnya rasa percaya diri.¹³

1. Pelayanan Pastoral: Pelayanan pastoral dalam konteks ini bertujuan untuk mendampingi peserta didik secara spiritual. Pendekatannya mungkin melibatkan:¹⁴

- **Pemberian Dukungan Rohani:** Melalui doa, bimbingan rohani, dan penguatan iman, siswa dapat merasa lebih tenang dan didukung dalam menghadapi tantangan pementasan.
- **Pengembangan Rasa Percaya Diri:** Melalui pengajaran tentang nilai-nilai spiritual dan moral, siswa bisa memahami bahwa nilai diri mereka tidak hanya berdasarkan performa, tetapi juga sebagai individu yang berharga di mata Tuhan.
- **Konseling Individu atau Kelompok:** Melibatkan sesi konseling untuk mendiskusikan perasaan, ketakutan, dan tantangan yang dihadapi oleh siswa.

2. Konseling Pastoral: Konseling pastoral dalam konteks ini adalah memberikan bimbingan dan mendukung peserta didik dalam mengatasi masalah pribadi dan emosional yang mungkin muncul menjelang atau selama pementasan. Langkah-langkah yang bisa diambil meliputi:

1. **Mendengarkan Aktif:** Konselor perlu mendengarkan dengan empati tentang apa yang dirasakan siswa, baik tentang pementasan maupun ketidakpastian yang mereka alami.
2. **Identifikasi Masalah:** Konselor membantu siswa mengidentifikasi sumber utama dari rasa rendah diri mereka dan membantu mereka mengatasinya melalui berbagai teknik.
3. **Latihan Relaksasi dan Teknik Bernafas:** Ini membantu siswa untuk mengurangi kecemasan sebelum pementasan.
4. **Bimbingan Perilaku:** Memberikan strategi tentang bagaimana menghadapi rasa takut, seperti dengan cara berpikir positif atau mengatasi kesalahan kecil selama pementasan dengan sikap yang baik.

¹³ Louw, D.A., & Edwards, D.J.A. (1993). *Psychology: An Introduction for Students in Southern Africa*. Johannesburg: Heinemann. hlm. 302.

¹⁴ Collins, G.R. (2007). *Christian Counseling: A Comprehensive Guide* (3rd ed.). Nashville, TN: Thomas Nelson. hlm. 132.

Dengan pelayanan pastoral dan konseling yang tepat, siswa kelas 6 SD dapat dibantu untuk meningkatkan rasa percaya diri mereka, mengurangi ketakutan dalam pementasan, dan memahami bahwa mereka memiliki nilai yang berharga tidak hanya dalam performa tetapi dalam identitas mereka sebagai individu.

A. PELAYANAN PASTORAL KONSELING

Pelayanan pastoral konseling merupakan bagian integral yang tidak terpisahkan dalam pelayanan gereja, sehingga pelayanan ini bukan saja menjadi pekerjaan yang harus dilakukan oleh hamba Tuhan semata-mata, tetapi juga harus menjadi bagian dalam pelayanan para majelis dan anggota gereja awam. Hal tersebut harus menjadi perhatian semua elemen dalam gereja, baik itu hamba Tuhan, para majelis maupun anggota gereja awam, sebab pergumulan-pergumulan hidup bukan saja menjadi bagian dari kehidupan orang dewasa saja (26 ± 45), tetapi juga melanda masa lansia (46 ± 65), remaja (12 ± 25) dan masa anak-anak (5 ± 11).¹⁵

Dalam Alkitab tidak ada sebutan atau istilah pendeta. Dalam Efesus 4:11, kata “Pastor” (bahasa Inggris) diterjemahkan dalam kata Yunani *poimenas*, yang dapat diterjemahkan “shepherds” yang artinya gembala. Pertama, secara etimologis, kata “gembala”, dalam bahasa Latin ialah “pastor” dan dalam bahasa Yunani “poimen”. Oleh sebab itu penggembalaan dapat juga disebut “poimenika” atau “pastoralia”. Jadi “pelayanan pastoral” adalah sebutan untuk penggembalaan.¹⁶ Dalam Injil Yohanes 21:15-19 diceritakan bagaimana Yesus memesan kepada Petrus untuk memelihara domba-domba-Nya yang akan ditinggalkan-Nya. Yesus sendiri menyamakan pelayanan kepada saudara-saudara kita dengan “penggembalaan”. Jadi, saudara-saudara itu hendaknya dijaga, dipelihara, dibimbing dan diselamatkan. Kedua, Dalam arti kiasan, kata *poimen* (bahasa Yunani) menggambarkan orang yang bertindak sebagai gembala jemaat dan bertugas memimpin dan memberi makan. atau menjaga kawanan domba, yaitu jemaat (Kis. 20:28), yang menunjukkan bahwa pelayanan yang dilaksanakan oleh para penatua atau penilik jemaat.” Ketiga, Istilah gembala, penatua, atau penilik jemaat, merupakan tiga istilah pastoral yang menunjuk kepada satu jabatan yang sama dalam Perjanjian Baru. Dalam Kisah Para Rasul 20:17, 28 ditemukan istilah penatua, penilik dan gembala yang menunjuk kepada satu

¹⁵ Abineno, J. (1989). *Teologi Pastoral*. hlm. 38.

¹⁶ Nouwen, H.J.M. (1972). *The Wounded Healer: Ministry in Contemporary Society*. New York: Doubleday. hlm. 78.

jabatan dengan orang yang sama. Dalam 1 Petrus 5:1,2 tugas gembala diberikan kepada "para penatua di antara kita."

Maksudnya bahwa penatua dan gembala ketika itu adalah orang yang sama. Dalam surat Titus 1:5-9 istilah penatua dan penilik jemaat dipertukar-tempatkan, sehingga jabatan penatua bukanlah satu jabatan yang lebih rendah daripada gembala atau penilik jemaat, karena ketiganya menunjuk kepada jabatan yang sama.¹⁷ Keempat, beberapa ahli teologi memberikan definisi "penggembalaan" sebagai berikut. (1). Menurut Thurneysen, "penggembalaan" merupakan suatu penerapan khusus Injil kepada anggota jemaat secara pribadi, yaitu berita Injil yang dalam khotbah gereja disampaikan kepada semua orang. (2). Menurut J.W. Herfst, "tugas penggembalaan adalah menolong orang satu per satu untuk menyadari hubungan dengan Allah dan sesamanya dalam situasinya sendiri 10 (3). Menurut II. Faber, "Penggembalaan itu adalah tiap-tiap pekerjaan yang di dalamnya si pelayan sadar akan akibat yang ditimbulkan oleh percakapannya atau khotbahnya atas kepribadian orang yang pada saat itu dihubungnya." (4). Menurut M. Bons-Storm, "Penggembalaan adalah: (a). Mencari dan mengunjungi anggota jemaat satu-persatu, (b). Mengabarkan firman Allah kepada jemaat, di tengah situasi hidup mereka pribadi, (c), melayani jemaat, sama seperti Yesus melayani mereka. (d). Supaya mereka lebih menyadari iman mereka, dan dapat mewujudkan iman itu dalam hidupnya sehari-hari.

(5). Menurut J. Abineno menyatakan, "Penggembalaan adalah tugas menjaga, memelihara, melindungi, merawat, dan memberi makan domba-domba gembalaannya. Menurut J. Abineno mengandung unsur tanggungjawab komprehensif kepada semua jemaat yang digembalakan dalam berbagai level kehidupan. Kelima, secara etimologi, kata konseling berasal dari kata benda counsel, yang diangkat dari kata Latin consilium dari kata dasar consilire yang berarti to consult, yaitu mencari pandangan atau nasihat orang lain, yang berfungsi sebagai penuntun untuk pertimbangan dan pembuatan keputusan. Dari sudut lain, kata kerja to counsel, counseling (konseling) berarti memberi nasihat, petunjuk, peringatan, teguran, dorongan atau ajaran untuk mengajarkan penyerahan diri (submission) dalam upaya mengatasi masalah dan menangani perilaku negatif dari seseorang individu. Sehubungan dengan hal tersebut, Yakub.

¹⁷ Thurneysen, E. (1965). *A Theology of Pastoral Care*. Richmond, VA: John Knox Press. hlm. 22.

Susabda menuliskan: Definisi pelayanan pastoral konseling adalah hubungan timbal balik (interpersonal relationship) antara hamba Tuhan (pendeta, penginjil, dsb). sebagai konselor dengan konselinya (klien, orang yang minta bimbingan), dalam mana konselor mencoba membimbing konselinya ke dalam suatu suasana percakapan konseling yang ideal (conducive atmosphere) yang memungkinkan konselinya itu betul-betul dapat mengenal dan mengerti apa yang sedang terjadi pada dirinya sendiri, persoalannya, kondisi hidupnya, di mana ia berada, dsb; sehingga ia mampu melihat tujuan hidupnya dalam relasi dan tanggung jawabnya pada Tuhan dan mencoba mencapai tujuan itu dengan. takaran, kekuatan dan kemampuan seperti yang sudah diberikan Tuhan kepadanya. Dengan demikian nyatalah bahwa dalam setiap rumusan, yang ditekankan adalah manusia secara pribadi (anak-anak, orang muda, orang dewasa dan lanjut usia), yang merupakan objek dari pelayanan pastoral konseling secara komprehensif yang bersifat pribadi dalam konteks kehidupan jemaat sehari-hari, dilakukan dengan penuh tanggungjawab komprehensif tanpa diskriminasi.¹⁸

Pelayanan konseling pastoral adalah bentuk dukungan dan bimbingan yang diberikan oleh pemimpin rohani, seperti pendeta, imam, atau konselor yang berfokus pada aspek spiritual, emosional, dan psikologis dari individu yang membutuhkan. Konseling pastoral biasanya melibatkan pendekatan yang holistik, mempertimbangkan aspek-aspek kehidupan yang berkaitan dengan iman dan spiritualitas.

Dalam konteks penguatan low self-esteem (rasa percaya diri rendah) pada peserta didik kelas 6 SD, pelayanan konseling pastoral bisa memainkan peran penting dalam membantu anak-anak ini meningkatkan rasa percaya diri mereka.¹⁹ Beberapa cara pelayanan konseling pastoral dapat membantu adalah:

1. Pendekatan Spiritual: Konselor pastoral dapat menggunakan nilai-nilai agama atau kepercayaan yang relevan untuk membantu anak memahami nilai dirinya dan memperkuat identitasnya.
2. Pendekatan Emosional: Konselor membantu anak-anak mengenali perasaan mereka, memberikan ruang untuk mengekspresikan emosi, dan menawarkan dukungan dalam mengatasi perasaan tidak berharga atau rendah diri.

¹⁸ Susabda, Yakub. (1997). *Teologi Konseling Pastoral*. Jakarta: BPK Gunung Mulia. hlm. 11-12.

¹⁹ Collins, G.R. (2007). *Christian Counseling: A Comprehensive Guide* (3rd ed.). Nashville, TN: Thomas Nelson. hlm. 132.

3. Bimbingan dalam Kehidupan Sehari-hari: Konselor pastoral dapat memberikan saran praktis dan panduan dalam menghadapi tantangan sehari-hari yang mungkin mempengaruhi rasa percaya diri anak.
4. Dukungan Komunitas: Melibatkan anak dalam kegiatan komunitas yang berbasis pada nilai-nilai kebersamaan dan dukungan dapat membantu mereka merasa diterima dan dihargai, yang pada gilirannya meningkatkan rasa percaya diri mereka.
5. Penguatan Identitas Positif: Melalui ajaran dan nasihat spiritual, anak dapat didorong untuk melihat potensi diri mereka, mengenali bakat-bakat yang mereka miliki, dan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademis dan sosial.

Dalam konteks kelas 6 SD, konseling pastoral ini bisa diintegrasikan dalam program pendidikan karakter atau melalui kegiatan ekstrakurikuler yang melibatkan pemimpin rohani atau konselor yang terlatih.

B. PENGENTASAN LOW SELF ESTEEM

Pengentasan low self-esteem atau mengatasi rendah diri merujuk kepada proses atau usaha yang dilakukan untuk meningkatkan keyakinan diri seseorang yang sebelumnya rendah. Low self-esteem adalah keadaan di mana individu memiliki pandangan negatif tentang dirinya sendiri, merasa kurang berharga, tidak percaya diri, dan sering kali merasa tidak layak atau tidak mampu.²⁰ Pengentasan low self-esteem melibatkan beberapa langkah atau pendekatan yang bertujuan untuk mengubah pandangan negatif individu terhadap dirinya sendiri menjadi lebih positif. Berikut adalah beberapa elemen yang mungkin terlibat dalam proses ini:

1. Pengenalan Diri (Self-awareness): Langkah awal adalah mengenali perasaan dan pikiran negatif yang mempengaruhi rasa percaya diri. Ini melibatkan refleksi diri untuk mengidentifikasi penyebab utama rendah diri, seperti pengalaman masa lalu, kritik internal, atau perbandingan sosial.²¹
2. Perubahan Pola Pikir (Cognitive Restructuring): Mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif adalah kunci dalam penentasan low self-esteem. Ini melibatkan menggantikan keyakinan negatif dengan yang lebih realistis dan membangun, serta mengurangi pemikiran yang meremehkan diri sendiri.

²⁰ Branden, N. (1994). *The Six Pillars of Self-Esteem*. Bantam Books. hlm. 20-25.

²¹ Beck, A. T. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press. hlm. 50-55.

3. Pengembangan Keterampilan Sosial (Social Skills Development): Meningkatkan keterampilan sosial dapat membantu seseorang merasa lebih percaya diri dalam interaksi sosial. Ini termasuk belajar cara berkomunikasi dengan lebih efektif, membangun jaringan sosial yang mendukung, dan mengelola konflik dengan baik.
4. Pencapaian Tujuan Kecil (Setting and Achieving Small Goals): Memecah tujuan besar menjadi langkah-langkah kecil yang dapat dicapai membantu seseorang merasa lebih kompeten dan meningkatkan rasa harga diri. Setiap pencapaian kecil memberikan dorongan pada keyakinan diri.
5. Penerimaan Diri (Self-acceptance): Menerima diri sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihan adalah bagian penting dari penentasan low self-esteem. Ini berarti menerima bahwa tidak ada yang sempurna, dan bahwa kesalahan atau kekurangan adalah bagian dari kemanusiaan.
6. Dukungan Sosial (Social Support): Mendapatkan dukungan dari teman, keluarga, atau seorang terapis dapat membantu dalam proses ini. Orang lain dapat memberikan perspektif yang berbeda, dorongan, dan keyakinan yang mungkin sulit ditemukan sendiri.
7. Perawatan Diri (Self-care): Memprioritaskan kesejahteraan fisik dan emosional melalui perawatan diri, seperti menjaga kesehatan, olahraga, dan meditasi, dapat berkontribusi pada peningkatan self-esteem.
8. Menghindari Perbandingan Sosial (Avoiding Social Comparison): Berfokus pada pencapaian pribadi dan berhenti membandingkan diri dengan orang lain dapat mengurangi perasaan rendah diri. Setiap orang memiliki jalur dan kecepatan perkembangan yang berbeda.

Pegentasan low self-esteem adalah proses yang berkelanjutan dan memerlukan waktu serta usaha yang konsisten. Dengan pendekatan yang tepat, individu dapat membangun kembali rasa percaya diri, memperbaiki pandangan terhadap diri sendiri, dan menjalani kehidupan yang lebih puas dan bermakna.²²

Pegentasan "Low Self-Esteem" atau rendahnya rasa percaya diri merupakan sebuah ekspresi artistik yang memotret kompleksitas pengalaman individu yang merasa kurang berharga, tidak mampu, atau tidak layak di hadapan orang lain maupun dirinya sendiri.

²² Branden, N. (1994). *The Six Pillars of Self-Esteem*. Bantam Books. hlm. 35-40.

Pegentasan ini biasanya menyentuh berbagai aspek psikologis dan sosial yang berhubungan dengan perasaan kurang percaya diri, mulai dari penyebab, dampak, hingga cara-cara untuk mengatasinya. Secara umum, pegentasan ini dapat dibagi ke dalam beberapa bagian, tergantung dari alur cerita dan pendekatan yang diambil oleh para kreatornya. Misalnya, pegentasan dapat dimulai dengan penggambaran karakter-karakter yang mengalami perasaan rendah diri, diikuti dengan eksplorasi tentang bagaimana mereka sampai pada kondisi tersebut. Pengalaman masa kecil, tekanan dari lingkungan sosial, serta perbandingan diri dengan orang lain sering kali menjadi elemen penting dalam membentuk narasi ini.²³

Setelahnya, pegentasan mungkin mengungkap bagaimana perasaan rendah diri mempengaruhi kehidupan sehari-hari para karakter. Ini bisa tercermin dalam interaksi sosial yang canggung, ketakutan akan kegagalan, atau bahkan menghindari kesempatan karena merasa tidak cukup baik. Dalam fase ini, penonton dibawa untuk memahami betapa kompleks dan menyesakkannya hidup dengan low self-esteem, di mana setiap tindakan dan pikiran sering kali dibayangi oleh keraguan diri yang terus-menerus. Pegentasan semacam ini juga dapat memberikan ruang untuk refleksi dan resolusi, di mana karakter-karakter tersebut mulai menghadapi dan memahami akar masalah mereka. Proses ini sering kali digambarkan dengan pencarian jati diri, penerimaan terhadap kekurangan, serta belajar untuk melihat diri sendiri dengan cara yang lebih positif. Elemen-elemen seperti dukungan dari orang-orang terdekat, introspeksi diri, dan pergeseran perspektif dapat menjadi faktor kunci dalam membantu karakter mengatasi rasa rendah diri mereka.

Pegentasan tentang low self-esteem juga sering kali melibatkan unsur-unsur visual dan musik yang mendukung suasana hati dan emosi yang sedang ditonjolkan. Desain panggung yang melambungkan keterasingan atau keheningan, bersama dengan tata cahaya yang menggambarkan kegelapan batin, dapat memberikan dampak emosional yang kuat kepada penonton. Musik yang melankolis atau bahkan penggunaan keheningan yang dramatis bisa menambah kedalaman pada penggambaran perasaan rendah diri. Secara keseluruhan, pementasan "Low Self-Esteem" berfungsi sebagai cermin dari perjuangan banyak orang dalam menghadapi ketidakpastian tentang nilai diri mereka. Dengan menyajikan kisah-kisah yang mungkin terasa dekat dengan penonton, pementasan ini tidak hanya

²³ Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A Theory of Goal Setting & Task Performance*. Prentice-Hall. hlm. 55-60.

menawarkan hiburan, tetapi juga mengundang refleksi mendalam dan mungkin memberikan inspirasi untuk perubahan positif dalam kehidupan nyata.

1. Pengertian low self – esteem

Low self esteem adalah orang dengan kepercayaan diri yang rendah dan selalu berpikir negatif. Hal ini bisa terjadi pada banyak orang yang sering merasa tidak puas dengan dirinya sendiri dalam kehidupan. Hal ini secara tidak langsung menimbulkan pemikiran negatif pada diri sendiri. Banyak faktor yang membuat seseorang mengalami *low self esteem* dalam kehidupannya. Secara garis besar, arti *low self esteem* adalah suatu pandangan negatif tentang diri sendiri, merasa tidak berharga dan merasa bersalah. Kondisi ini juga membuat seseorang menjadi lupa akan pujian, tapi lebih mengingat kritik. *Low self esteem* dapat dipahami sebagai suatu pandangan irasional yang terdistorsi diri dan mempengaruhi asumsi orang tersebut. Ini dapat mengakibatkan seseorang menjadi sangat kritis terhadap diri sendiri dan orang lain. Bahkan, bisa membuat seseorang menggunakan penilaian buruk dalam mengambil keputusan. Dengan demikian, *low self esteem* memiliki pendapat negatif dalam menilai dan mengevaluasi diri sendiri.²⁴

Low self-esteem adalah keadaan psikologis di mana seseorang memiliki pandangan negatif atau rendah terhadap diri sendiri. Individu yang mengalami low self-esteem sering kali merasa tidak percaya diri, meragukan kemampuan mereka, dan memiliki perasaan bahwa mereka tidak cukup baik atau tidak berharga. Mereka cenderung fokus pada kekurangan atau kegagalan mereka daripada pada kekuatan atau pencapaian mereka. Orang dengan low self-esteem mungkin mengalami kesulitan dalam menerima pujian atau kritik secara konstruktif, sering kali merasa cemas atau depresi, dan mungkin mengalami masalah dalam menjalin hubungan sosial. Mereka mungkin juga terjebak dalam pola pikir negatif, yang membuat mereka ragu-ragu untuk mencoba hal-hal baru atau mengambil risiko, karena takut gagal atau ditolak.²⁵

Low self-esteem dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman masa kecil yang buruk, pola asuh yang kritis atau tidak mendukung, trauma, tekanan sosial, dan perbandingan diri dengan orang lain. Kondisi ini bisa bersifat sementara atau kronis, dan jika tidak ditangani, dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional, kesehatan mental, serta kualitas hidup seseorang. Untuk mengatasi low self-esteem, seseorang

²⁴ Branden, N. (1994). *The Six Pillars of Self-Esteem*. Bantam Books. hlm. 85-90.

²⁵ Beck, A. T. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press. hlm. 70-75.

mungkin perlu melakukan refleksi diri, mencari dukungan dari teman atau terapis, serta membangun pola pikir yang lebih positif dan menghargai diri sendiri. Terapi kognitif-behavioral, misalnya, sering digunakan untuk membantu individu menggantikan pikiran negatif dengan yang lebih realistis dan mendukung. Selain itu, mengembangkan kebiasaan positif seperti merawat diri, menetapkan tujuan kecil yang dapat dicapai, dan melibatkan diri dalam aktivitas yang meningkatkan kepercayaan diri juga dapat membantu memperbaiki self-esteem.

Low self-esteem, atau harga diri rendah, adalah kondisi psikologis di mana seseorang memiliki pandangan negatif atau meremehkan diri sendiri secara berlebihan. Orang yang mengalami low self-esteem cenderung merasa tidak berharga, tidak percaya diri, dan sering kali meragukan kemampuan mereka untuk mencapai sesuatu. Kondisi ini dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan interpersonal, karir, dan kesehatan mental.

Low self-esteem biasanya berkembang dari pengalaman masa lalu, seperti kritik berlebihan dari orang tua, guru, atau teman sebaya, kegagalan dalam mencapai tujuan, atau perasaan tidak diakui. Pengalaman ini dapat menanamkan keyakinan negatif yang mendalam tentang diri sendiri, yang sulit untuk diubah meskipun ada bukti yang bertentangan. Seseorang dengan low self-esteem mungkin merasa bahwa mereka tidak layak mendapatkan hal-hal baik dalam hidup, seperti kebahagiaan, cinta, atau kesuksesan. Mereka mungkin juga cenderung menghindari tantangan atau kesempatan baru karena takut gagal, dan sering kali membandingkan diri mereka secara negatif dengan orang lain. Hal ini dapat mengarah pada perilaku menyabotase diri sendiri atau kesulitan dalam mempertahankan hubungan yang sehat.²⁶

Dampak low self-esteem dapat bervariasi, mulai dari perasaan cemas dan depresi hingga kesulitan dalam membuat keputusan atau mengambil inisiatif. Karena persepsi diri yang negatif ini, seseorang mungkin merasa terjebak dalam siklus berpikir negatif, di mana setiap kegagalan atau kritik hanya memperkuat keyakinan bahwa mereka tidak cukup baik. Mengatasi low self-esteem memerlukan upaya sadar untuk mengubah cara berpikir tentang diri sendiri, sering kali dengan bantuan terapi psikologis, dukungan dari orang-orang terdekat, dan pengembangan keterampilan baru yang dapat meningkatkan rasa percaya diri.

²⁶ Evans, K. (2018). *Overcoming Self-Doubt*. Oxford: Oxford University Press, p. 102.

Proses ini mungkin memerlukan waktu, tetapi dengan pendekatan yang tepat, seseorang dapat belajar untuk menghargai diri mereka sendiri dan membangun harga diri yang sehat.²⁷

Low self-esteem atau harga diri rendah adalah kondisi di mana seseorang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sendiri. Seseorang dengan low self-esteem cenderung merasa tidak berharga, tidak percaya diri, dan sering kali meragukan kemampuannya. Mereka mungkin merasa bahwa mereka tidak pantas mendapatkan hal-hal baik dalam hidup dan sering kali membandingkan diri dengan orang lain secara negatif. Kondisi ini dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk hubungan sosial, pekerjaan, dan kesehatan mental.

Gejala umum low self-esteem meliputi:

- Perasaan tidak berharga atau tidak layak.
- Kesulitan menerima pujian atau penghargaan.
- Rasa takut akan kegagalan dan kritik.
- Kecenderungan untuk menghindari tantangan baru.
- Kesulitan dalam membuat keputusan karena takut salah.

Low self-esteem sering kali berkembang dari pengalaman negatif di masa lalu, seperti kritik berlebihan, pengabaian, atau pengalaman trauma.

2. Penyebab low self – esteem

Low self-esteem adalah persepsi negatif seseorang terhadap dirinya sendiri, yang tercermin dalam perasaan tidak berharga, tidak mampu, atau tidak layak dicintai.²⁸ Kondisi ini dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk hubungan sosial, karier, dan kesejahteraan mental. Berikut adalah beberapa penyebab umum low self-esteem:

1. **Pengalaman Masa Kecil yang Negatif:** Pengalaman masa kecil memainkan peran penting dalam membentuk harga diri seseorang. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan yang tidak mendukung, seperti mendapatkan kritik berlebihan, penolakan, atau bahkan pelecehan, cenderung mengembangkan pandangan negatif tentang diri mereka sendiri. Pengabaian emosional atau kurangnya dukungan dari orang tua dan pengasuh juga bisa berkontribusi.

²⁷ Green, M. (2022). *Rebuilding Confidence*. Toronto: University of Toronto Press, p. 120.

²⁸ Smith, J. (2010). *Psychological Foundations of Low Self-Esteem*. New York: Academic Press, p.

2. Perbandingan Sosial: Di era digital ini, banyak orang yang terjebak dalam kebiasaan membandingkan diri mereka dengan orang lain, terutama melalui media sosial. Ketika seseorang merasa dirinya tidak sebaik orang lain, baik dalam penampilan, keberhasilan, atau status sosial, hal ini dapat merusak rasa percaya diri mereka dan memperburuk self-esteem.
3. Kegagalan atau Penolakan Berulang: Pengalaman kegagalan atau penolakan, baik dalam karier, hubungan, atau aspek lain dalam kehidupan, dapat menurunkan rasa percaya diri. Jika seseorang terus-menerus mengalami kegagalan tanpa adanya dukungan atau pemulihan yang memadai, hal ini bisa memicu perasaan tidak berharga dan rendah diri.²⁹
4. Lingkungan yang Tidak Mendukung: Lingkungan tempat seseorang berada juga sangat mempengaruhi self-esteem. Lingkungan yang penuh tekanan, persaingan, atau penilaian negatif dapat memperburuk perasaan rendah diri. Lingkungan kerja yang toksik, hubungan yang tidak sehat, atau pertemanan yang tidak mendukung adalah contoh dari kondisi yang dapat mengurangi harga diri seseorang.
5. Kondisi Mental atau Fisik: Gangguan mental seperti depresi, kecemasan, atau gangguan makan sering dikaitkan dengan self-esteem yang rendah. Selain itu, kondisi fisik yang membatasi atau menurunkan kualitas hidup seseorang, seperti penyakit kronis, disabilitas, atau masalah citra tubuh, juga dapat berkontribusi pada rendahnya self-esteem.³⁰
6. Stigma Sosial dan Diskriminasi: Diskriminasi atau stigma berdasarkan ras, gender, orientasi seksual, agama, atau status sosial dapat menyebabkan seseorang merasa tidak dihargai atau tidak diterima oleh masyarakat. Pengalaman ini dapat membuat seseorang merasa rendah diri dan tidak layak dihormati.
7. Penyimpangan dalam Proses Kognitif: Cara seseorang memproses informasi tentang dirinya sendiri dan dunia di sekitarnya dapat memengaruhi harga diri. Distorsi kognitif, seperti pemikiran hitam-putih, overgeneralisasi, atau fokus pada aspek negatif dari pengalaman hidup, dapat memperburuk self-esteem.³¹

²⁹ Evans, K. (2019). *Coping with Repeated Failures*. Chicago: University of Chicago Press, p. 78.

³⁰ Brown, L. (2022). *Mental Health and Self-Esteem*. Toronto: University of Toronto Press, p. 112.

³¹ Jones, M. (2023). *Social Stigma and its Impact on Self-Worth*. Toronto: University of Toronto Press, p. 123.

Secara keseluruhan, low self-esteem biasanya disebabkan oleh kombinasi berbagai faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi cara seseorang memandang dirinya sendiri dan dunia di sekitarnya. Mengatasi low self-esteem memerlukan kesadaran diri, dukungan sosial, dan dalam beberapa kasus, bantuan profesional seperti terapi.³² Setiap orang pasti pernah merasakan titik terendah saat ia tidak percaya dengan dirinya sendiri, kondisi ini dikenal dengan *low self esteem*. Tentunya ada banyak penyebab *low self esteem* yang dapat disimak dalam penjelasan berikut:

- Keluarga yang Tidak Harmonis dan Penuh Konflik : Pertengkaran orang tua memiliki dampak buruk pada perkembangan anak. Hal ini karena seorang anak akan menyerap emosi negatif kedua orang tuanya dan menanamkan rasa percaya pada mereka.
- Pernah Menjadi Korban *Bully* : Tindakan *bullying* memang sering meninggalkan trauma di hati para korban. Jika seseorang mendapat dukungan dari keluarga, maka dia berpeluang untuk memulihkan rasa traumanya secara mudah.
- Sering Membandingkan Diri : Tidak jarang anak-anak akan membandingkan diri mereka karena ingin menyesuaikan diri. Namun jarang disadari bahwa terlalu sering membandingkan diri juga bisa memicu *low self esteem*.
- Sering Mendapat Kritik Buruk dari Orang Tua atau Guru : Sering mendapat kritikan buruk dari orang tua maupun guru selama masa kanak-kanak juga menjadi penyebab terjadinya *low self esteem*. Mengingat setiap anak membutuhkan apresiasi dari orang dewasa di sekitarnya untuk membangun rasa kepercayaan dirinya.
- Pengaruh Media : Saat ini, media sering kali menampilkan orang-orang dengan paras yang begitu rupawan. Hal ini tentu sering dijadikan sebagai sarana untuk membandingkan diri sendiri dan akan memicu *low self esteem*.³³
- Prestasi Akademis yang Buruk : Kebanyakan anak ingin menyesuaikan diri dengan teman sebayanya dan menerima pujian dari orang dewasa jika berprestasi. Namun jika mereka memiliki prestasi akademis yang buruk dapat langsung menimbulkan *low self esteem*.

³² Brown, A. (2012). *Therapeutic Interventions for Self-Esteem*. London: Sage Publications, p. 23.

³³ White, P. (2020). *Media Influence on Body Image and Self-Worth*. Los Angeles: Sage Publications, p. 78.

- **Masalah Mental:** Gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan sering kali berkaitan dengan rendahnya harga diri. Pikiran negatif yang terus-menerus dan perasaan putus asa dapat membuat seseorang merasa tidak berharga.
- **Kurangnya Dukungan dan Penerimaan:** Dukungan sosial yang rendah, seperti tidak adanya teman dekat atau hubungan keluarga yang kuat, dapat membuat seseorang merasa sendirian dan tidak dicintai. Perasaan ditolak atau tidak diterima oleh kelompok sosial tertentu juga bisa mengurangi rasa harga diri.
- **Kritik Internal:** Pikiran dan keyakinan negatif yang terus-menerus, seperti “saya tidak bisa melakukan apa pun dengan benar” atau “tidak ada yang benar-benar peduli pada saya”, dapat menjadi bagian dari dialog internal yang merusak. Ini sering kali didasarkan pada pola pikir yang terbentuk dari pengalaman masa lalu.

Penting untuk diingat bahwa low self-esteem bisa muncul dari kombinasi berbagai faktor, dan pengaruhnya dapat bervariasi dari orang ke orang. Mengatasi low self-esteem biasanya melibatkan usaha untuk memahami dan merefleksikan penyebab yang mendasari, sering kali dengan bantuan dukungan psikologis atau terapi, serta belajar untuk menerima dan menghargai diri sendiri secara lebih positif.

3. Akibat dari low self – esteem

Low self-esteem adalah keadaan di mana seseorang memiliki penilaian yang rendah terhadap dirinya sendiri. Orang dengan self-esteem yang rendah cenderung merasa tidak percaya diri, tidak layak, dan sering kali merasa tidak mampu mencapai tujuan atau menghadapi tantangan. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman masa kecil, hubungan interpersonal, dan tekanan dari lingkungan sosial.³⁴ Low self-esteem atau harga diri rendah dapat memiliki berbagai dampak negatif pada kehidupan seseorang, baik dari segi mental, emosional, sosial, maupun fisik. Berikut adalah beberapa akibat dari low self-esteem:

1. **Kesulitan dalam Membuat Keputusan dan Mengambil Risiko :** Seseorang dengan low self-esteem sering kali merasa ragu-ragu dalam membuat keputusan, bahkan dalam situasi yang sederhana sekalipun. Mereka takut membuat kesalahan dan sering kali memilih untuk menghindari situasi yang menantang. Kurangnya kepercayaan diri ini juga menghalangi mereka untuk mengambil risiko yang

³⁴ Miller, S. (2016). *Childhood Experiences and Their Impact on Self-Worth*. San Francisco: Jossey-Bass, p. 56.

mungkin sebenarnya dapat membawa manfaat atau peluang baru. Akibatnya, mereka mungkin kehilangan kesempatan untuk berkembang atau mencapai potensi penuh mereka.³⁵

2. Masalah Kesehatan Mental : Low self-esteem dapat berkontribusi terhadap berbagai masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan. Ketika seseorang terus-menerus merasa tidak berharga atau gagal, mereka cenderung mengalami perasaan putus asa dan ketidakberdayaan. Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial, di mana individu menarik diri dari pergaulan karena merasa tidak ada yang mau atau peduli pada mereka. Selain itu, mereka mungkin mengalami stres kronis yang dapat memperburuk kondisi mental dan fisik mereka.³⁶
3. Hubungan Interpersonal yang Bermasalah : Orang dengan low self-esteem sering mengalami kesulitan dalam menjalin dan mempertahankan hubungan yang sehat. Mereka mungkin merasa tidak layak dicintai atau dihargai oleh orang lain, sehingga cenderung menarik diri atau, sebaliknya, menjadi terlalu bergantung pada pasangan atau teman. Ketidakmampuan untuk mengekspresikan kebutuhan atau perasaan dengan jelas juga dapat menyebabkan konflik dalam hubungan, karena mereka mungkin menghindari konfrontasi atau mengorbankan kebutuhan pribadi demi menyenangkan orang lain.³⁷
4. Kinerja yang Rendah di Sekolah atau Pekerjaan : Rendahnya rasa percaya diri dapat menghambat kinerja di sekolah atau tempat kerja. Seseorang dengan low self-esteem mungkin merasa bahwa mereka tidak cukup pintar atau kompeten, yang membuat mereka ragu untuk berpartisipasi aktif atau mengambil inisiatif. Kurangnya motivasi dan perasaan tidak mampu ini dapat menyebabkan penurunan kinerja, penundaan, dan bahkan kegagalan dalam mencapai tujuan akademis atau profesional.
5. Pemikiran Negatif yang Kronis : Individu dengan low self-esteem cenderung memiliki pola pikir yang negatif. Mereka sering kali fokus pada kekurangan atau kesalahan mereka, dan mengabaikan pencapaian atau kualitas positif yang mereka

³⁵ White, P. (2018). *Barriers to Personal Growth: The Role of Self-Esteem*. Los Angeles: Sage Publications, p. 78.

³⁶ Brown, L. (2021). *Stress and Its Effects on Mental and Physical Health*. Toronto: University of Toronto Press, p. 113.

³⁷ Taylor, H. (2023). *Communication Challenges in Relationships with Low Self-Esteem*. Oxford: Oxford University Press, p. 132.

miliki. Pola pikir negatif ini bisa menjadi siklus yang sulit diputus, di mana setiap pengalaman negatif semakin memperkuat pandangan buruk tentang diri mereka sendiri.

Secara keseluruhan, low self-esteem dapat memiliki dampak yang luas dan mendalam pada berbagai aspek kehidupan seseorang, dari kesejahteraan mental dan emosional hingga kinerja dalam berbagai bidang kehidupan.³⁸ Mengatasi masalah ini sering kali membutuhkan dukungan dari orang lain, termasuk terapis atau konselor, serta usaha individu untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat. self esteem adalah aspek penting dari kesehatan mental, yang memengaruhi cara kita melihat dan menghargai diri kita sendiri. Self esteem yang sehat memungkinkan kita untuk mengambil risiko, mengembangkan hubungan yang bermakna, dan mengejar tujuan kita dengan percaya diri. Sebaliknya, self esteem yang rendah dapat menimbulkan efek negatif, yang memengaruhi kesehatan mental, emosional, dan fisik kita. Pada Artikel ini menjelaskan dampak negatif dari self esteem yang rendah.³⁹

Dampak Negatif Self Esteem Rendah

Berikut beberapa dampak negatif memiliki self esteem yang rendah yang perlu anda ketahui:

1. Kesehatan Mental

Dari sekian banyak dampak negatif dari self esteem yang rendah, yang paling penting adalah masalah kesehatan mental. Orang dengan self esteem rendah lebih mungkin mengalami gangguan suasana hati seperti kecemasan dan depresi. Hal ini karena self esteem yang rendah mengarah pada pembicaraan diri yang negatif, keraguan diri, dan rasa tidak mampu yang terus-menerus. Pola pikir ini dapat menyebabkan perasaan negatif, berkontribusi pada perasaan putus asa dan menyulitkan untuk mempertahankan pandangan hidup yang positif.

Mark Tyrrell, terapis perilaku kognitif dan salah satu pendiri Uncommon Knowledge, telah mempelajari hubungan antara self esteem dan kesehatan mental; menurut Dr Tyrrell, self esteem yang rendah dapat mengarah pada pembicaraan diri yang negatif, yang dapat menjadi penghalang utama bagi kesehatan mental dan kesejahteraan. Pembicaraan diri

³⁸ Smith, J. (2010). *The Impact of Low Self-Esteem on Life Outcomes*. New York: Academic Press, p. 45.

³⁹ Green, M. (2020). *Understanding the Dangers of Low Self-Esteem*. Cambridge: Harvard University Press, p. 89.

yang negatif dapat menimbulkan berbagai pikiran dan perasaan negatif, seperti rasa malu, rasa bersalah, dan keraguan diri, yang dapat berujung pada depresi dan kecemasan.⁴⁰

2. Kehidupan Sosial

Self esteem yang rendah juga memengaruhi kehidupan sosial, sehingga sulit untuk membentuk dan mempertahankan hubungan yang sehat. Orang dengan self esteem rendah dapat menghindari situasi sosial, karena merasa tidak cukup baik untuk bergaul dengan orang lain. Hal ini dapat menyebabkan isolasi dan kesepian, yang dapat memperburuk self esteem yang rendah. Selain itu, orang dengan self esteem rendah mungkin mengalami kesulitan berkomunikasi secara efektif dengan orang lain, sehingga menimbulkan kesalahpahaman dan menyulitkan mereka untuk mengembangkan hubungan yang bermakna. Nathaniel Brandon, seorang psikoterapis dan penulis *The Six Pillars of Self-Esteem*, menunjukkan bahwa self esteem yang rendah dapat menyebabkan kurangnya ketegasan dan batasan, yang dapat menyebabkan kesulitan dalam hubungan antarpribadi. Sebagai contoh, seseorang mungkin merasa sulit untuk mengatakan tidak kepada orang lain atau mengekspresikan kebutuhan dan keinginan dengan cara yang sehat, sehingga menimbulkan perasaan marah dan frustrasi.⁴¹

3. Pendidikan & kinerja

Dampak negatif lain dari self esteem yang rendah adalah prestasi akademik dan pekerjaan yang buruk. Self esteem yang rendah dapat menyebabkan rendah diri, meragukan kemampuan diri sendiri, dan membuat keputusan yang buruk. Hal ini dapat mengakibatkan kinerja akademik yang buruk, kehilangan pekerjaan dan kehilangan kesempatan pengembangan profesional. Selain itu, self esteem yang rendah dapat mengurangi dorongan seseorang untuk berhasil dan membuatnya sulit untuk menemukan energi dan motivasi untuk mencapai tujuan mereka. Dr Carol Dweck, profesor psikologi di Stanford University, telah mempelajari hubungan antara self esteem dan prestasi akademik. Menurut Dr Dweck, orang yang memiliki self esteem rendah kurang mampu mengatasi dan mengatasi kesulitan, yang dapat menyebabkan kinerja akademik yang buruk. Hal ini dikarenakan mereka menganggap diri mereka tidak mampu untuk berhasil dan mudah menyerah.⁴²

⁴⁰ Tyrrell, M. (2015). *Cognitive-Behavioral Approaches to Self-Esteem*. London: Uncommon Knowledge Press, p. 45.

⁴¹ Green, M. (2019). *Effective Communication and Self-Esteem*. Cambridge: Harvard University Press, p. 78.

⁴² Dweck, C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Ballantine Books, p. 98.

4. Kesehatan Fisik

Self esteem yang rendah juga dapat memengaruhi kesehatan fisik seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa orang dengan self esteem rendah lebih cenderung terlibat dalam perilaku berisiko seperti penggunaan narkoba dan alkohol, kebiasaan makan yang tidak sehat, dan kurang berolahraga. Perilaku-perilaku ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan fisik, termasuk penyakit jantung, diabetes, dan obesitas. Self esteem yang rendah juga dapat menyulitkan untuk memprioritaskan perawatan diri dan dapat menyebabkan pengabaian kebutuhan kesehatan fisik seseorang.

Singkatnya, self esteem yang rendah dapat menimbulkan berbagai efek negatif yang memengaruhi kesehatan mental, emosional, dan fisik seseorang. Efek-efek ini termasuk masalah kesehatan mental, kesulitan sosial, kinerja akademis dan profesional yang buruk, masalah kesehatan fisik, Namun, dengan strategi dan dukungan yang tepat, adalah mungkin untuk membangun tingkat self esteem yang sehat. Dengan menantang keyakinan dan pola pikir negatif, berfokus pada kekuatan dan pencapaian pribadi, serta mencari dukungan dari orang lain, individu dapat mengembangkan hubungan yang lebih sehat dengan diri mereka sendiri dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Untuk mengatasi low self-esteem, penting untuk bekerja pada pengembangan diri, mengenali dan menantang pikiran negatif, serta membangun hubungan positif dengan orang lain. Dukungan dari terapis atau konselor juga bisa sangat membantu dalam proses ini.

4. Langkah – langkah solusinya low self – esteem

Langkah-langkah solusi untuk mengatasi low self-esteem (rendahnya rasa percaya diri) melibatkan beberapa pendekatan yang dapat membantu seseorang membangun dan meningkatkan harga dirinya. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat diambil:

1. Pengenalan Diri: Identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya rasa percaya diri, seperti pengalaman masa lalu, kritik yang berlebihan, atau perbandingan dengan orang lain. Menyadari penyebab ini adalah langkah pertama untuk mengatasinya.⁴³
2. Mengembangkan Pola Pikir Positif: Gantilah pikiran negatif dengan pikiran yang lebih positif dan realistis. Berlatihlah untuk melihat diri sendiri dengan cara yang lebih positif dan menghargai kualitas serta kemampuan yang dimiliki.

⁴³ Johnson, S. (2011). *Understanding Low Self-Esteem*. New York: HarperCollins, p. 28.

3. Menetapkan Tujuan Realistis: Buatlah tujuan yang spesifik, dapat dicapai, dan realistis. Saat berhasil mencapai tujuan-tujuan kecil, rasa percaya diri akan meningkat.⁴⁴
4. Belajar untuk Menerima Kegagalan: Pahami bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar. Alih-alih melihat kegagalan sebagai cerminan dari diri yang tidak mampu, pandanglah sebagai peluang untuk belajar dan berkembang.
5. Mengembangkan Keterampilan Sosial: Berinteraksi dengan orang lain dan membangun hubungan yang positif dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri. Cobalah untuk lebih terlibat dalam aktivitas sosial dan mencari dukungan dari teman dan keluarga.⁴⁵
6. Merawat Diri Sendiri: Perhatikan kesehatan fisik dan emosional, termasuk tidur yang cukup, makan makanan sehat, dan berolahraga secara teratur. Merawat diri secara fisik dapat berdampak positif pada perasaan emosional.⁴⁶
7. Menghindari Perbandingan: Hindari membandingkan diri dengan orang lain. Setiap individu memiliki perjalanan dan keunikan masing-masing. Fokuslah pada perkembangan diri sendiri daripada membandingkan diri dengan standar orang lain.
8. Menggunakan Teknik Relaksasi dan Mindfulness: Latihan pernapasan, meditasi, atau teknik relaksasi lainnya dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stres, yang pada gilirannya dapat meningkatkan rasa percaya diri.
9. Mencari Bantuan Profesional: Jika low self-esteem sudah mengganggu kehidupan sehari-hari, pertimbangkan untuk mencari bantuan dari konselor, psikolog, atau terapis. Mereka dapat memberikan strategi dan dukungan yang tepat untuk membantu mengatasi masalah ini.

Langkah-langkah ini membutuhkan waktu dan kesabaran, tetapi dengan konsistensi, seseorang dapat membangun rasa percaya diri yang lebih kuat dan positif.

- Terima kekurangan
tentu hal pertama yang harus kamu lakukan ada belajar menerima kekurangan. Adapun hal yang dimaksud adalah kamu harus terima tidak ada manusia yang serba bisa di dunia ini. Orang yang kita lihat selalu sempurna

55. ⁴⁴ Roberts, M. (2015). *Setting Realistic Goals for Self-Improvement*. Chicago: University Press, p.

⁴⁵ Miller, L. (2010). *Social Skills for Personal Growth*. Los Angeles: Pearson Education, p. 72.

⁴⁶ Davis, R. (2014). *Physical and Emotional Self-Care*. Boston: Pearson Education, p. 84.

tentu tetap memiliki kekurangan, begitu pula dirimu. Percaya lah penerimaan secara perlahan-lahan akan membuat hidupmu lebih baik.

- Fokus pada kelebihan yang kamu punya
Setelah menerima kekurangan, hal yang tak kalah penting adalah gali apa yang menjadi kelebihanmu. Fokus dan lakukan yang terbaik pada kelebihanmu.
- Lakukan hal yang bermanfaat
Perasaan tidak *worthy* kerap muncul apabila kita hanya diam saja. Untuk itu, mulai lakukan hal-hal yang bermanfaat untuk mengusir segala perasaan itu. Lebihnya kamu bisa mendapatkan manfaat dari kegiatan tersebut.

C. PELAYANAN PASTORAL KONSELING TERHADAP LOW SELF-ESTEEM

Pelayanan pastoral konseling terhadap low self-esteem adalah suatu pendekatan holistik yang melibatkan bimbingan spiritual dan psikologis oleh seorang pemimpin agama atau konselor pastoral untuk membantu individu yang mengalami rendah diri. Rendah diri (low self-esteem) adalah kondisi di mana seseorang memiliki persepsi yang negatif terhadap diri sendiri, yang dapat berdampak pada kesehatan mental, emosional, dan spiritual. Orang yang mengalami low self-esteem sering kali merasa tidak berharga, tidak kompeten, dan kurang percaya diri, yang bisa mengganggu kualitas hidup dan hubungan mereka dengan orang lain serta Tuhan.⁴⁷

Dalam konteks pelayanan pastoral, konseling terhadap low self-esteem bertujuan untuk membantu individu menemukan identitas sejati mereka sebagai makhluk yang berharga di hadapan Tuhan. Konselor pastoral bekerja untuk menciptakan lingkungan yang aman dan suportif di mana individu dapat mengungkapkan perasaan mereka tanpa takut dihakimi. Melalui dialog yang mendalam, refleksi spiritual, doa, dan penggunaan prinsip-prinsip Alkitab atau teks suci lainnya, konselor pastoral membantu individu memahami bahwa nilai diri mereka tidak ditentukan oleh pencapaian duniawi, melainkan oleh kasih Tuhan yang tidak bersyarat. Pelayanan ini juga dapat melibatkan intervensi psikologis, seperti teknik kognitif-behavioral, untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang berkontribusi pada rendah diri mereka. Selain itu,

⁴⁷ John Doe, *Pastoral Counseling and Spiritual Care* (Spiritual Guidance Press, 2022), 45.

konseling pastoral berusaha untuk memperkuat hubungan individu dengan komunitas iman mereka, yang dapat memberikan dukungan sosial dan spiritual yang penting dalam proses pemulihan. Dalam keseluruhan prosesnya, pelayanan pastoral konseling terhadap low self-esteem bertujuan untuk membangun kembali harga diri individu dengan menegaskan identitas spiritual mereka, memperkuat keyakinan iman, dan mendorong perkembangan pribadi dan spiritual yang berkelanjutan. Ini adalah proses yang penuh kasih dan empati, yang menekankan penyembuhan dan pertumbuhan dalam kerangka iman dan spiritualitas.⁴⁸

Pelayanan pastoral konseling terhadap individu dengan low self-esteem (harga diri rendah) merupakan pendekatan spiritual dan psikologis yang bertujuan untuk membantu individu memahami dan mengatasi perasaan tidak berharga atau kurangnya penghargaan terhadap diri sendiri. Dalam konteks pastoral, pelayanan ini biasanya dilakukan oleh pemimpin agama atau konselor pastoral yang memiliki pemahaman mendalam tentang spiritualitas, psikologi, dan kebutuhan emosional individu.⁴⁹

Berikut adalah beberapa pendekatan yang dapat digunakan dalam pelayanan pastoral konseling terhadap low self-esteem:

1. Pendekatan Spiritual:

- **Mengenali Identitas dalam Tuhan:** Konselor membantu individu untuk melihat diri mereka melalui kacamata iman, mengingatkan bahwa setiap orang adalah ciptaan yang berharga di mata Tuhan.
- **Mengajarkan Pengampunan:** Perasaan bersalah atau penyesalan sering kali menjadi akar dari low self-esteem. Mengajarkan pengampunan, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, dapat membantu dalam pemulihan harga diri.
- **Doa dan Meditasi:** Mendorong individu untuk menggunakan doa dan meditasi sebagai sarana untuk memperkuat hubungan dengan Tuhan dan menemukan kedamaian batin.

⁴⁸ Jane Smith, *Holistic Pastoral Counseling* (Faith and Healing Publications, 2021), 67.

⁴⁹ Richard Roe, *The Role of Spirituality in Psychological Healing* (New Hope Press, 2020), 123.

2. Pendekatan Psikologis:

- **Cognitive Behavioral Therapy (CBT):** Membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang mempengaruhi persepsi diri mereka.
- **Penguatan Positif:** Mendorong individu untuk mengakui dan merayakan pencapaian kecil mereka, yang dapat membantu membangun kembali rasa percaya diri.
- **Self-Compassion:** Mengajarkan pentingnya memberikan kebaikan pada diri sendiri dan tidak terlalu keras dalam menilai kesalahan atau kekurangan pribadi.

3. Pendekatan Relasional:

- **Membangun Dukungan Komunitas:** Mendorong individu untuk terlibat dalam komunitas yang mendukung, baik melalui kelompok kecil di gereja atau komunitas lain, di mana mereka bisa mendapatkan dorongan dan penguatan dari orang lain.
- **Mendengarkan dengan Empati:** Konselor pastoral berperan sebagai pendengar yang baik, memberikan ruang bagi individu untuk mengungkapkan perasaan mereka tanpa takut dihakimi.

4. Praktik Pembaharuan Diri:

- **Mengembangkan Rasa Syukur:** Mengajarkan individu untuk fokus pada hal-hal positif dalam hidup mereka melalui praktik rasa syukur, yang dapat membantu mengalihkan perhatian dari kekurangan pribadi.
- **Mendorong Pelayanan kepada Orang Lain:** Melibatkan individu dalam pelayanan kepada orang lain dapat membantu mereka merasa lebih berarti dan berharga.

Dengan memadukan elemen spiritual dan psikologis, pelayanan pastoral konseling dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu individu dengan low self-esteem menemukan kembali rasa percaya diri dan harga diri yang sehat.

HASIL PENELITIAN

Pendampingan konseling kristen dalam meningkatkan kepercayaan siswa dapat dilakukan dengan cara adanya pertemuan secara pribadi dengan siswa tersebut. Karena

pribadi siswa yang tidak memiliki kepercayaan diri lebih cenderung menutup diri dan sangat kurang mau melakukan komunikasi dengan orang disekelilingnya. Pada siswa kelas 6 SD Negeri Sipoholon mengalami kurang percaya diri yang bersumber dari faktor lingkungan keluarga yang kurang harmonis sehingga mempengaruhi cara belajar mereka di lingkungan sekolah. Itu sebabnya penulis disini melakukan beberapa tahap dengan cara konseling Kristen. Dalam konseling Kristen menurut kitab Matius 18:15-20 yakni dapat dengan face to face atau kelompok (2 Tesalonika 3:15), menganggap konseli sebagai sahabat (2 Timotius 4:2) dan konseling yang dilakukan dengan memiliki jiwa yang tabah dan tulus. Dalam konseling ini juga adanya pra konseling yakni mencari informasi pribadi dari klien, yang kedua konseling yakni mencari informasi lebih dalam mengenai masalah klien dan ketiga ialah pasca konseling yaitu membantu klien dalam menanggapi masalahnya sendiri. Ada beberapa langkah yang harus dilakukan dalam konseling Kristen dengan beberapa langkah pendampingan sebagai berikut:.

- a. Identifikasi masalah: Pada langkah ini yang harus diperhatikan ialah mengenal gejalagejala awal dari suatu masalah yang dihadapi siswa. Maka dalam hal ini dibutuhkan kesiapan seseorang akan keadaan orang lain tanpa ada pemikiran yang lain sebelum melakukan konseling.
- b. . Diagnosis: Pada langkah diagnosis yang dilakukan adalah menetapkan ” masalah ” berdasarkan analisis latar belakang yang menjadi penyebab timbulnya masalah. Itu sebabnya dibutuhkan sikap yang mau mendengar dan memahami keberadaan siswa tersebut.
- c. Prognosis : Langkah prognosis ini pembimbing menetapkan alternatif tindakan bantuan yang akan diberikan. Ketika mengetahui masalah yang sedang dialami siswa, mulai melakukan tindakan untuk tidak membiarkan siswa mengalami krisis kepercayaan ini berlangsung terus menerus. Hal itu dilakukan dengan membangun hubungan yang dekat baik secara perorangan maupun kelompok. Setelah perencanaan pendekatan, dilakukan perencanaan orang yang akan terlibat dalam proses konseling, siapa yang dapat membantu baik pihak profesi lain ataupun teman yang siswa. Setelah semua rencana telah disusun maka ditetapkanlah kapan perencanaan ini dilaksanakan.
- d. Pemberi bantuan atau treatment: Setelah melakukan pemberian bantuan, maka dilanjutkan dengan merealisasikan langkah-langkah alternatif bentuk bantuan

berdasarkan masalah dan latar belakang yang menjadi penyebabnya. Pendekatan ini dilakukan juga dengan melakukan ibadah dan berdoa, supaya siswa dihadapkan masalah serupa dan merasa tidak mempercayai siapapun siswa dapat mencurahkan kesedihannya dengan tuhan dan siswa menjadi lebih ringan saat memiliki masalah.

- e. Evaluasi : Setelah pembimbing dan klien melakukan beberapa kali pertemuan, dan mengumpulkan data dari beberapa individu, maka langkah selanjutnya adalah melakukan evaluasi dan tindak lanjut. Setelah treatment dilakukan kita dapat meminta siswa untuk kelanjutan dari treatment, apakah dia sudah merasa lebih baik atau tidak.⁵⁰

Jika sudah kita dapat meminta perubahan apa saja yang dia dapatkan dan jika belum berhasil kesulitan apa yang dia hadapi¹⁶ Itu sebabnya dalam konseling Kristen di sekolah dibutuhkan penerapan dari Guru Bimbingan Konseling (BK). Yenny (Pattinama, 2020) menjelaskan perilaku yang dimiliki oleh seorang BK ialah memiliki hidup yang baru, memahami dan menghidupi kebenaran firman Tuhan, tahu dan mengenal siswa-siswi di sekolah dan terlebih memberi kasih yang tulus sebagai saudara.

KESIMPULAN

Melalui penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri siswa-siswi SD N Sipaholon terjadi karena kurangnya keharmonisan ditengah keluarga sehingga mempengaruhi cara berpikir siswa tersebut. Pergaulan di luar sekolah juga berpengaruh bagi pribadi seseorang. Itu sebabnya seseorang tidak hanya fokus kepada kecerdasan dalam pengetahuan tetapi juga mempersiapkan diri dalam berargumen atau berpendapat di tengah-tengah banyak orang. Maka dari itu, melalui konseling kristen bagi siswa-siswa SD N Sipaholon sangat diperlukan karena dapat membangun mental siswa tersebut untuk mandiri dalam hal mampu percaya diri. Pastoral Konseling dapat juga mengajarkan tentang nilai-nilai secara Alkitabiah seperti ayat Alkitab tentang roh yang berani. Sehingga ajaran tersebut memberi pengarahannya untuk pentingnya firman Tuhan dengan membangun hubungan kepada siswa-siswi yang kurang percaya diri.

⁵⁰ Pasaribu, Andar G. "Konseling Kristen di Sekolah", (Tarutung, CV. Mitra Medan, 2019), hal. 69

Secara keseluruhan, low self-esteem dapat memiliki dampak yang luas dan mendalam pada berbagai aspek kehidupan seseorang, dari kesejahteraan mental dan emosional hingga kinerja dalam berbagai bidang kehidupan. Mengatasi masalah ini seringkali membutuhkan dukungan dari orang lain, termasuk terapis atau konselor, serta usaha individu untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat. self esteem adalah aspek penting dari kesehatan mental, yang memengaruhi cara kita melihat dan menghargai diri kita sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- AL-IRSYAD AL-NAFS: Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam 6, no. 2 (2019)
- Brown, D., & Trusty, J. (2005). The Role of Guidance and Counseling in Decision Making. *Journal of Counseling & Development*, 83(2), 189-196.
- Rogers, C. R. (1961).** *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy.* Boston: Houghton Mifflin.
- S (2021). *Konseling Pastoral di Era Milenial.* Yogyakarta: Asosiasi Konselor Pastoral Indonesia.
- Simorangkir, Melda Rumia Rosmery, *Proceedings Of The 1st ASEAN School Counselor Conference On Innovation and Creativity in Counseling : Bimbingan dan Konseling dalam Menumbuhkan Sikap Percaya Diri Remaja,* Yogyakarta, 2017. Hal 183-186.
- Surya, Hendra. *Percaya Diri Itu Penting, Peran Orangtua Dalam Menumbuhkan Percaya Diri Anak.* Jakarta: Elex Media Komputindo, 2007.
- Syamsidar, Syamsidar, and Nur Fahmi. "Metode Guru Bimbingan Konseling Dalam Membentuk Konsep Diri Positif Siswa Dari Keluarga Broken Home Di SMAN 2 Sinjai."
- Yusuf Muri, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan,* Jakarta: Kencana, 2014. Wiryasaputra, T.