

LEBIH DARI SEKEDAR PERCAYA DIRI: MEMBANGUN SELF-CONFIDENCE SEHAT PADA ANAK SEKOLAH DASAR (USIA 12 TAHUN)

Zalvagina

Jurusan Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

zalvagina.8@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami konsep self-confidence pada anak usia sekolah dasar (12 tahun) dan bagaimana psikoedukasi dapat membantu membangun self-confidence yang sehat pada anak. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan mengkaji berbagai sumber seperti jurnal ilmiah, artikel, dan buku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-confidence pada anak usia sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan kognitif dan bakat, persepsi diri, kontrol diri, dan kemampuan mengatasi masalah. Faktor eksternal meliputi dukungan dan pengasuhan orang tua, pengalaman belajar di sekolah, hubungan dengan teman sebaya, dan pengaruh media dan budaya. Psikoedukasi dapat membantu membangun self-confidence pada anak dengan meningkatkan pemahaman anak tentang self-confidence, memberikan strategi untuk membangun self-confidence, membantu anak mengembangkan keterampilan sosial dan interpersonal, meningkatkan resiliensi, dan membangun lingkungan yang suportif. Self-confidence merupakan aspek penting dalam perkembangan anak usia sekolah dasar. Psikoedukasi dapat menjadi salah satu pendekatan efektif untuk membantu membangun self-confidence yang sehat pada anak.

ABSTRACT

This study aims to understand the concept of self-confidence in elementary school-age children (12 years old) and how psychoeducation can help build healthy self-confidence in children. This research uses the literature study method by reviewing various sources such as scientific journals, articles, and books. The results showed that self-confidence in elementary school children is influenced by various internal and external factors. Internal factors include cognitive abilities and talents, self-perception, self-control, and coping skills. External factors include parental support and care, learning experiences at school, relationships with peers, and media and cultural influences. Psychoeducation can help build self-confidence in children by increasing children's understanding of self-confidence, providing strategies to build self-confidence, helping children develop social and interpersonal skills, increasing resilience, and building a supportive environment. Self-confidence is an important aspect in the development of elementary school-age children. Psychoeducation can be an effective approach to help build healthy self-confidence in children.

Keywords: Self-confidence, Psychoeducation, Elementary School Children.

PENDAHULUAN

Usia sekolah menjadi langkah untuk mengembangkan kepribadian bagi anak. Menurut Ridho (2014), anak yang berusia 12 tahun memiliki perhatian kepada kehidupan praktis sehari-hari dengan rasa ingin tahu yang tinggi, keinginan belajar dan realistis, timbul minat-minat tertentu, memandang nilai sebagai ukuran prestasi serta, gemar bermain bersama dengan membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya. Berdasarkan hal tersebut, anak usia 12 tahun dapat dikatakan memasuki usia yang cocok untuk belajar sosialisasi dan menumbuhkan rasa percaya diri. Namun, terdapat faktor-faktor tertentu yang menyebabkan anak kesulitan untuk bersosialisasi dan meningkatkan kepercayaan diri. Salah satunya, tindakan perpelocoan yang terjadi di lingkungan sekolah seperti yang terjadi di Simalungun pada April 2024 lalu. Seorang anak SD berusia 12 tahun menjadi pelaku bullying yang menasar kepada teman sekelasnya (CNN Indonesia.com, 2024). Bullying yang dilakukan menjadikan menurunnya kepercayaan diri bagi korban sehingga sulit bermain dengan teman sebayanya.

Rasa percaya diri atau percaya diri dijelaskan oleh psikolog W.H. Didefinisikan. Miskell (Rosyida, 2013) menulis tentang pentingnya percaya diri dalam bukunya: "Percaya diri adalah keyakinan akan kecukupan kemampuan yang dimiliki, kemampuan memahami kemampuan yang dimiliki dan memanfaatkannya secara tepat. Menurut Willis seperti dikutip Goufron, tentang rasa percaya diri Percaya diri adalah tekad individu untuk mampu menghadapi permasalahan. dengan solusi yang tepat dan menciptakan situasi yang positif bagi orang-orang di sekitarnya. Goufron mengatakan kepercayaan diri berasal dari pengalaman setiap individu. Aspek penting dalam pengembangan kepribadian adalah kepercayaan diri (Rais, 2022). Oleh karena itu, kepercayaan diri adalah kemampuan untuk memahami dan menghargai sesuatu dalam diri sendiri kemampuan individu untuk percaya bahwa mereka dapat mengatasi sesuatu yang terjadi pada mereka. Menjadi kompeten dan percaya diri juga melindungi anak dari perundungan dan tidak dihargai oleh orang-orang di sekitar mereka.

Anak dengan tingkat kepercayaan diri atau self confidence yang tinggi, lebih bisa mengekspresikan kemampuan yang ada pada dirinya. Dengan hal itu, anak akan mencapai prestasi dan nilai belajar yang lebih bagus. Tetapi, karena minimnya kepercayaan diri, anak seringkali tidak mampu menyatu dengan dirinya sendiri,

menyebabkan anak itu mengalami depresi, cuek dan enggan menyampaikan pendapatnya. Menurut Purnawan (2009) sebab kurangnya kepercayaan diri pada diri seseorang adalah faktor lingkungan, sering dikecilkan oleh teman seusianya, pola didik orangtua yang suka memberi larangan dan batasan pada keseharian anak, orangtua yang senantiasa membentak akan kesalahan anak, namun tidak pernah ada apresiasi untuk hal positif yang anak lakukan juga kasih sayang yang kurang. Lingkup pertemanan akan memupuk suatu hubungan, hubungan tersebut akan memupuk satu kelompok bermain. Yang mana kelompok bermain tersebut menjadi salah satu faktor utama bagaimana kepercayaan diri anak akan terbentuk dan berkembang.

Anak pada usia sekolah dasar 12 tahun yang mempunyai rasa percaya diri, akan merasakan suatu proses perubahan pada dirinya, perubahan pada perilaku dan sikapnya, tidak hanya pada nilai hasil belajarnya. Percaya diri itu juga dapat mempengaruhi proses belajar dan mengajar anak, anak akan dapat berani memunculkan keaktifannya di kelas dan menampilkan kemampuan dirinya dengan baik. Karena itu penting apabila menanamkan rasa percaya diri sejak dini terutama pada tahap sekolah dasar (Fay, 1967). Namun, faktanya pada anak sekolah dasar akhir saat ini, banyak merasa kurang percaya diri, dikarenakan adanya tekanan, kurangnya support dari orangtua, cemas, khawatir serta perasaan-perasaan pendukung lainnya seperti rasa malas dan kurang tertarik dalam hal pembelajaran. Anak sekolah dasar usia 12 tahun sudah memahami rasa malu, merasa kurang dari teman-teman sebayanya sehingga enggan untuk tampil di depan kelas, sebab takut mendapat ejekan dari temannya. Juga merasa kurang percaya diri saat menghadapi ujian sekolah.

Dalam meningkatkan rasa percaya diri anak tentunya memerlukan beberapa hal, seperti pengelolaan proses belajar anak di sekolah, bimbingan orangtua di rumah, memberikan anak keleluasaan untuk menjalankan kegiatan positifnya, seperti mengikuti ekstrakurikuler sesuai kemampuan dan hobi anak juga dapat membantu untuk membangun kepercayaan diri anak. Dan dengan psikoedukasi yang dapat dipahami dengan baik oleh anak usia 12 tahun ini. Psikoedukasi merupakan salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu anak membangun self-confidence yang sehat. Psikoedukasi memberikan informasi dan pengetahuan tentang strategi untuk membangun self-confidence. Maka dari itu, penulis akan meneliti mengenai

Membangun Self Confidence Sehat pada Anak Sekolah Dasar (usia 12 tahun) dengan Psikoedukasi.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian artikel ini merupakan jenis tulisan artikel dengan menggunakan metode Studi Pustaka / Literatur Review. Data yang digunakan dalam artikel ini adalah data dekriptif yang dapat dikembangkan dan dilakukan terus menerus. Objek ini adalah Membangun Self-Confidence Sehat pada Anak Sekolah Dasar (Usia 12 Tahun). Maka, teknik yang dilakukan untuk mengolah data adalah dengan mencari beberapa referensi terbuka dari beberapa soft file copy seperti jurnal, artikel. Setelah mencari beberapa referensi yang relevan untuk diolah menjadi sumber data, maka dianalisis lah referensi tersebut agar menjadi data yang valid untuk artikel ini. Setelah dapat untuk dianalisis maka perlu juga untuk mengevaluasi artikel ini, agar data yang digunakan juga efisien dalam kasus yang diambil pada artikel ini untuk menjadi objek dan sasaran masalah. Berdasarkan teori tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana psikoedukasi dapat membantu membangun self-confidence pada anak sekolah dasar. Psikoedukasi adalah proses memberikan informasi dan edukasi kepada individu tentang suatu topik tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Self-Confidence dan Pentingnya bagi Anak Sekolah Dasar

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam kepribadian seseorang. Percaya diri adalah suatu sikap atau keyakinan yang mungkin terhadap kemampuan diri sendiri pihak-pihak yang terlibat untuk tidak terlalu khawatir terhadap tindakannya, bebas melakukan apa yang diinginkan, menerima segala konsekuensi dari setiap perilakunya, dan sewaktu-waktu diperlakukan dengan hangat dan sopan dapat memiliki sikap yang benar. Terlibat dengan orang lain, memiliki dorongan untuk sukses dan mengetahui kekuatan dan kelemahannya. Kepercayaan diri merupakan keutamaan seseorang yang paling berharga dalam kehidupan bermasyarakat, karena memungkinkan seseorang mewujudkan potensi dirinya secara maksimal. Rasa percaya diri seseorang dipengaruhi oleh kemampuan dan keterampilan yang dimiliki setiap individu. Anak yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi mudah berinteraksi dengan

siswa lain, mengutarakan pendapatnya sendiri, menghargai pendapat orang lain, bertindak dan berpikir, namun sisi positifnya, siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah Siswa kurang pandai dalam berkomunikasi.

Self-confidence yang sehat pada anak sekolah dasar sangat penting untuk meningkatkan prestasi belajar dan motivasi akademik, mengembangkan keterampilan sosial dan interpersonal, meningkatkan kesehatan mental dan emosional, membangun resiliensi dan kemampuan untuk menghadapi tantangan, dan mencapai kesuksesan dalam hidup secara keseluruhan.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Confidence pada Anak Sekolah Dasar

Rasa percaya diri dan percaya diri anak usia sekolah dasar (12 tahun) dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor tersebut berperan penting dalam perkembangan rasa percaya diri dan citra diri anak. Di bawah ini adalah penjelasan masing-masing factor :

Faktor Internal

- Kemampuan kognitif dan bakat individu

Anak-anak yang memiliki kemampuan kognitif dan bakat yang baik dalam suatu bidang cenderung lebih percaya diri dalam bidang tersebut. Hal ini dapat meningkatkan self-confidence mereka secara keseluruhan (Conger & Skinner, 2002).

- Persepsi diri dan citra diri yang positif

Anak-anak yang memiliki persepsi diri dan citra diri yang positif cenderung lebih percaya diri dengan kemampuan mereka. Hal ini dapat membantu mereka untuk lebih berani mengambil risiko dan mencoba hal-hal baru (Dweck, 2006).

- Kontrol diri dan regulasi emosi

Anak-anak yang memiliki kemampuan kontrol diri dan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu menghadapi situasi yang sulit dan stres dengan cara yang positif. Hal ini dapat meningkatkan self-confidence mereka dalam menghadapi tantangan (Seligman, 2011).

Kemampuan mengatasi masalah dan pengambilan keputusan

Anak-anak yang memiliki kemampuan mengatasi masalah dan pengambilan keputusan yang baik cenderung lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas dan

mencapai tujuan. Hal ini dapat membantu mereka untuk lebih mandiri dan bertanggung jawab (Ryan & Deci, 2000).

Faktor Eksternal

Dukungan dan pengasuhan orang tua

Anak-anak yang tumbuh dengan orang tua yang suportif dan penuh kasih sayang cenderung lebih percaya diri. Dukungan dan perhatian aktif orang tua membantu anak mengembangkan rasa aman dan cinta kasih, yang menjadi landasan dalam membangun rasa percaya diri. (Lambourne & Lambourne, 2010).

Pengalaman belajar dan interaksi di sekolah

Pengalaman belajar dan interaksi yang positif di sekolah dapat meningkatkan self-confidence anak. Guru yang suportif dan pembelajaran yang menarik dapat membantu anak untuk merasa lebih kompeten dan mampu (Wang & Eccles, 2011).

Hubungan dengan teman sebaya dan lingkungan sosial

Hubungan yang positif dengan teman sebaya dan lingkungan sosial yang suportif dapat meningkatkan self-confidence anak. Anak-anak yang merasa diterima dan dihargai oleh teman-teman mereka cenderung lebih percaya diri dengan diri mereka sendiri (Brown & Ryan, 2004).

Pengaruh media dan budaya

Media dan budaya dapat memiliki pengaruh positif dan negatif terhadap self-confidence anak. Paparan media yang positif, seperti yang menampilkan pesan-pesan tentang self-acceptance dan body positivity, dapat meningkatkan self-confidence anak. Namun, paparan media yang negatif, seperti yang menampilkan stereotip dan standar kecantikan yang tidak realistis, dapat menurunkan self-confidence anak (Buckingham, 2005)

Metode dan Strategi untuk Membangun Self-Confidence Sehat pada Anak Sekolah Dasar

Peran Orangtua

Orang tua berperan penting dalam membantu anak sekolah dasar membangun rasa percaya diri yang sehat. Dukungan dan dorongan positif dari orang tua membantu anak mengembangkan rasa percaya diri yang kuat dan mencapai potensi maksimalnya. Berikut adalah beberapa poin penting tentang peran orang tua :

Menciptakan Lingkungan yang Mendukung dan Penuh Kasih

Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan yang penuh kasih dan mendukung akan merasa lebih aman dan dicintai. Hal ini dapat meningkatkan self-confidence mereka dan membuat mereka lebih berani untuk mencoba hal-hal baru. Orang tua dapat menciptakan lingkungan yang suportif dengan menunjukkan kasih sayang dan perhatian kepada anak secara regular, menerima anak tanpa syarat dan menghargai individualitas mereka, menciptakan suasana rumah yang hangat dan aman dan menjadi pendengar yang baik dan menunjukkan empati terhadap perasaan anak.

Memberikan Pujian dan Penghargaan atas Usaha dan Pencapaian Anak

Memberikan pujian dan penghargaan kepada anak atas usaha dan pencapaian mereka dapat meningkatkan self-confidence dan motivasi mereka. Orang tua dapat memberikan pujian dan penghargaan dengan cara memuji usaha dan kerja keras anak, bukan hanya hasil. Memberikan pujian yang spesifik dan tulus, menghindari perbandingan dengan anak lain dan merayakan pencapaian anak bersama-sama.

Mendorong Anak untuk Mencoba Hal-Hal Baru dan Keluar dari Zona Nyaman Mereka

Keluar dari zona nyaman dapat membantu anak mengembangkan self-confidence mereka dan belajar mengatasi rasa takut. Orang tua dapat mendorong anak untuk mencoba hal-hal baru dengan cara mendukung minat dan bakat anak, menawarkan kesempatan kepada anak untuk mencoba berbagai aktivitas, mendorong anak untuk mengambil risiko yang sehat dan memberikan semangat dan dukungan kepada anak saat mereka menghadapi tantangan.

Membantu Anak Mengembangkan Keterampilan Mengatasi Masalah dan Pengambilan Keputusan

Keterampilan memecahkan masalah dan mengambil keputusan adalah kunci untuk membangun kepercayaan diri. Orang tua dapat membantu anak mengembangkan keterampilan ini dengan mengajari mereka cara memecahkan masalah secara sistematis dan memberi mereka kesempatan untuk mengambil keputusan sendiri, mendukung anak saat mereka menghadapi kesulitan, dan membantu anak belajar dari kesalahan mereka.

Menjadi Role Model yang Positif dengan Menunjukkan Self-Confidence yang Sehat

Anak-anak belajar banyak dari orang tua mereka. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menunjukkan self-confidence yang sehat kepada anak-anak mereka.

Orang tua dapat menjadi role model yang positif dengan cara percaya diri dengan kemampuan mereka sendiri, menghadapi tantangan dengan berani, belajar dari kesalahan dan terus mencoba, dan menunjukkan rasa optimisme dan harapan.

Peran Guru

Guru memainkan peran penting dalam membangun self-confidence atau rasa percaya diri pada anak usia sekolah dasar (12 tahun). Lingkungan belajar yang aman dan suportif, metode pengajaran yang menarik dan efektif, serta komunikasi yang terbuka dengan orang tua dapat membantu anak mengembangkan rasa percaya diri yang kuat dan mencapai potensi penuh mereka. Berikut adalah penjelasan lengkap dari peran-peran guru tersebut :

Menciptakan Lingkungan Belajar yang Aman dan Suportif

Lingkungan belajar yang aman dan suportif di kelas sangat penting untuk membangun self-confidence anak. Guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang seperti ini dengan, menetapkan aturan kelas yang jelas dan konsisten, aturan yang jelas membantu anak memahami apa yang diharapkan dari mereka dan bagaimana berperilaku di kelas dan konsistensi dalam menerapkan aturan juga penting agar anak merasa aman dan terlindungi.

Menerapkan Metode Pembelajaran yang Beragam dan Menarik

Metode pembelajaran yang monoton dan membosankan dapat mempengaruhi motivasi dan kepercayaan diri anak. Guru dapat menggunakan metode pembelajaran yang beragam dan menarik untuk meningkatkan minat dan keterlibatan anak dalam belajar. Cara yang efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri adalah melalui model pembelajaran kooperatif berbasis puzzle. Dalam model ini, siswa dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil dan setiap siswa bertanggung jawab mempelajari sebagian isi pelajaran. Kemudian siswa dari kelompok yang berbeda saling mengajarkan apa yang telah mereka pelajari. Model ini membantu siswa mengembangkan keterampilan penting seperti komunikasi, kolaborasi, dan pemecahan masalah. Selain itu, model ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar aktif dan langsung, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri siswa. Guru juga dapat memanfaatkan pembelajaran berbasis teknologi untuk membantu anak belajar lebih interaktif dan menarik.

KESIMPULAN

Self-confidence merupakan aspek penting dalam kepribadian anak sekolah dasar yang perlu dikembangkan. Psikoedukasi dapat membantu membangun self-confidence anak melalui berbagai cara, seperti meningkatkan pemahaman anak tentang self-confidence, memberikan anak strategi untuk membangun self-confidence, membantu anak mengembangkan keterampilan sosial dan interpersonal, meningkatkan resiliensi anak, dan membangun lingkungan yang suportif. Orang tua dan guru memiliki peran penting dalam membantu membangun self-confidence anak. Orang tua dapat memberikan dukungan dan pengasuhan yang positif, sedangkan guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang aman dan suportif, menerapkan metode pengajaran yang menarik dan efektif, serta berkomunikasi secara terbuka dengan orang tua. Dengan kerjasama yang baik antara orang tua, guru, dan anak, self-confidence anak dapat berkembang dengan baik dan mereka dapat mencapai potensi penuh mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Azmi, I. U., Thamrin, M., & Akhwani, A. (2021). Studi Komparasi Kepercayaan Diri (Self Confidence) Siswa yang Mengalami Verbal Bullying dan Yang Tidak Mengalami Verbal Bullying di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3551-3558.

Widyaningrum, A., & Hasanah, E. (2021). Manajemen pengelolaan kelas untuk menumbuhkan rasa percaya diri siswa sekolah dasar. *Jurnal Kepemimpinan Dan Pengurusan Sekolah*, 6(2), 181-190.

Rais, M. R. (2022). Kepercayaan diri (self confidence) dan perkembangannya pada remaja. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 12(1), 40-47.

De Vega, A., Hapidin, H., & Karnadi, K. (2019). Pengaruh Pola Asuh dan Kekerasan Verbal terhadap Kepercayaan Diri (Self-Confidence). *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 433-439.

Alpian, Y., Anggraeni, S. W., Mahpudin, M., & Priatin, S. (2020). Konsep diri dengan kepercayaan diri siswa sekolah dasar. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 3(2).

- Billfadawi, A. H., Safrizal. (2023). Identifikasi Faktor Penyebab Siswa Kurang Percaya Diri di SDN X Batusangkar. *Jurnal DIDIKA: Wahana Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(1).
- Irwanti, R. U., & Haq, A. H. B. (2023). Efektivitas Psikoedukasi dalam Peningkatan Pengetahuan tentang Bullying pada Remaja. *Journal Of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1s), 214-220.
- Andayani, M., & Amir, Z. (2019). Membangun self-confidence siswa melalui pembelajaran matematika. *Desimal: Jurnal Matematika*, 2(2), 147-153.
- Alika, O., Handayani, A., & Rakhmawati, D. (2024). PENERIMAAN DIRI DAN SIKAP PERCAYA DIRI PADA ANAK SEKOLAH DASAR. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 10(1), 607-618.
- Rahman, M. M. (2013). Peran Orang Tua Dalam Membangun Kepercayaan Diri Pada Anak Usia Dini. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 8(2).
- Conger, R. L., & Skinner, E. A. (2002). Self-esteem and resilience in childhood: A developmental perspective. In *Handbook of self-regulation* (pp. 241-269). Cambridge University Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and change your life*. Basic Books.
- Brown, J. R., & Ryan, R. M. (2004). "The benefits of being just who you are: Positive qualities, relative to negative traits, promote well-being and societal connection.". *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 248-267.
- Lambourne, M. A., & Lambourne, C. (2010). "Promoting self-confidence in children and adolescents: A review of the literature.". *Educational Psychology Review*, 22(3), 239-261.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). "Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions.". *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.

Wang, M. T., & Eccles, J. S. (2011). "Is there continuity between childhood and adolescent perceived competence in different domains?". *Journal of personality and social psychology*, 100(1), 161-174.