
Harga Diri pada Anak Balita

Self-esteem in young children under five

Istilah bayi, bocah, anak dan orang dalam naskah ini tidak menyebutkan jenis kelamin.

Harga diri itu apa?

Harga diri itu hal menyukai diri. Ini bukan keangkuhan atau kesombongan, tapi percaya akan diri dan tindakan Anda.

Harga diri itu cara merasakan diri sebagai orang dan menyadari bahwa ada yang bisa dilakukannya dengan baik – dengan kata lain, tentang jati diri dan perbuatan.

Sebagian dari harga diri adalah perasaan mendapat tempat di dunia ini dan merupakan bagian keluarga yang mengistimewakannya, mengetahui tentang asal-usulnya dan mempunyai kepercayaan diri untuk masa depan. Ini bisa sulit bagi anak yang datang dari negara lain dan kehilangan hubungan dengan asal-usulnya. Juga bisa sulit bagi anak yang terjebak dalam perpisahan keluarga bila mereka terpisahkan dari keluarga dan riwayat anggota keluarganya itu.

Mengapa harga diri itu penting?

- Di dalam setiap budaya ada taraf dasar harga diri yang diperlukan.
- Harga diri membantu orang merasa mampu mengembangkan keterampilannya dan berguna bagi masyarakat.
- Penelitian menyatakan bahwa orang perlu akan harga diri yang baik guna merasa yakin berbuat sesuatu dan menggunakan kemampuan dan bakatnya sebaik-baiknya.
- Harga diri yang rendah bisa berkaitan dengan kesehatan seperti stres, sakit jantung dan bertambahnya ulah 'nakal'.

Jadi perlulah untuk mengembangkan harga diri anak dari saat mereka lahir. Di dalam budaya mana pun anak perlu akan tempat dalam keluarga dan juga perlu mengetahui mereka dicintai karena keistimewaan mereka.

Perbedaan budaya

Ada orang dari budaya tertentu yang beranggapan bahwa merasa baik akan kelompok atau masyarakat itu penting tapi akan diri sendirinya tidak. Orangtua demikian mungkin takkan memuji atau mendorong semangat karena takut anaknya menjadi puas akan diri sendiri dan menghambat usaha lebih keras.

Ada budaya yang beranggapan bahwa memuji itu menjadikan anak 'sombong', namun memiliki kepercayaan diri dan harga diri bukan berarti meninggalkan nilai-nilai budaya,

malah bisa menambahinya. Anak yang merasa baik biasanya berusaha lebih keras ketimbang yang tidak.

Berkembangnya harga diri

Anak kecil memandang dirinya sendiri 'lewat kaca orangtuanya'. Kalau orangtua menganggap anaknya istimewa, menyenangkan serta menunjukkan dan sering menyatakannya, harga dirinya akan berkembang. Jika terus mendapat kesan bahwa si anak tidak menyenangkan atau menjengkelkan, dia akan merasa buruk tentang dirinya.

Yang bisa dilakukan orangtua

Berikut ini beberapa hal yang dapat dilakukan guna membina harga diri anak.

- Dekaplah bayi atau bocah Anda dan nyatakan cinta Anda. Tunjukkan kegembiraan Anda akan keberadaannya.
- Luangkan waktu untuknya, dengarkan saat dia mulai berbicara, hibur bila menangis dan bermainlah dengannya.
- Biarlah anak merasa diperlukan di dalam keluarga dan biarkanlah dia membantu sekadarnya, misalnya membawakan sesuatu.
- Bantulah agar berhasil. Perhatikanlah bila bermain dan bantulah bila diperlukannya.
- Ikutkanlah anak ke dalam keluarga besar, bantulah berkenalan dengan sanak-saudaranya dan ceritakan keluarga Anda dan riwayatnya.
- Lanjutkanlah kebiasaan keluarga, misalnya bercerita sebelum masuk tidur, ciuman perpisahan dan hal lain yang khusus terdapat dalam keluarga Anda.
- Biarkan dia belajar hal baru. Tunjukkan bahwa Anda mempercayai kemampuannya.

Harga Diri Orangtua

- Anak melihat dan belajar dari yang dilakukan orangtuanya. Tunjukkan kepadanya macam orang yang Anda inginkan darinya.
- Seorang yang tidak punya apa-apa tentu tidak bisa memberi, jadi Anda tidak bisa memberi kepercayaan diri bila Anda merasa buruk terhadap diri Anda. Maka pentinglah untuk menjaga keperluan Anda sendiri demi anak.

Saran khusus bagi orangtua

- Adalah suatu cara yang baik kalau anak dibiarkan tahu bahwa Anda merasa baik.
- Luangkan waktu bagi diri sendiri dan lakukan hal yang Anda sukai dan banggakan.
- Luangkan waktu bagi teman yang mendukung dan menjadikan Anda merasa baik.
- Kalau mempunyai suami, yakinkanlah ada waktu bersama dengan dia.

Catatan: Kalau anak sering dihukum atau dimaki-maki, dia cenderung menjadi malu atau kasar. Bila merasa marah kepada anak, menjauhlah hingga Anda merasa tenang tapi kalau sering terjadi mintalah bantuan, demi anak maupun Anda sendiri.

Untuk bantuan dan keterangan lebih lanjut hubungi:

- Puskesmas Anak Balita (Early Childhood Health Centre)
- Tresillian Telephone HelpLine (siang malam)
- Karitane Care Line (siang malam)

Naskah ini berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Child and Youth Health (SA) (www.cyh.com) dan disetujui oleh NSW Health.

Bila perlu menelepon dalam bahasa Inggris, hubungilah Layanan Penterjemah Lisan dan Tulisan TIS lewat 131 450.

Pada jaringan Multicultural Communication di <http://mhcs.health.nsw.gov.au> bisa Anda temukan lebih banyak lagi keterangan kesehatan berbahasa Indonesia.

Nomor telepon ini betul saat sebaran dicetak tetapi tidak terus diperbaharui bila ada perubahan. Mungkin masih harus Anda tengok di buku telepon.