

Menanamkan Rasa Percaya Diri Pada Anak

Marlina Sege

Abstrak

Setiap orang tua tentu ingin anaknya percaya diri. Membangun rasa percaya diri dalam diri anak sejak usia muda, berarti memberikan kesempatan yang lebih besar bagi anak tersebut untuk mengembangkan kemampuan dan bakat-bakat yang dimilikinya di kemudian hari. Banyak orang menderita rasa kurang percaya diri, karena tidak diajarkan sejak mereka masih muda. Bagi sebagian orang hal ini hanya menimbulkan sedikit gangguan, sedangkan bagi yang lain bisa menyebabkan kesulitan besar bahkan rasa malu. Membantu banyak orang mengatasi masalah kurang percaya diri, untuk membantu mengatasi masalah kita, dan membuat kita lebih percaya diri dalam semua bidang kehidupan.

PENDAHULUAN

Proses untuk menjadi pribadi yang menonjol dimulai dengan menerapkan rasa percaya diri. Percaya diri ialah orang yang merasa 'puas' dengan dirinya. Kamus menggambarkan percaya diri sebagai 'keberanian', tetapi agaknya definisi itu kurang tepat. "Yang lebih cocok adalah keyakinan diri. Kita ingin mampu menangani segala sesuatu dengan tenang." Menunjukkan rasa percaya diri yang terlalu besar atau kecil dapat menempatkan kita pada situasi yang tidak menguntungkan: Orang-orang yang memancarkan rasa percaya diri yang berlebihan mereka biasanya di anggap sebagai egomaniak yang hanya punya sedikit perhatian terhadap pemikiran atau perasaan orang lain. Sikap membanggakan dan menyombongkan diri sering merongrong dan mengganggu orang-orang yang hedak kita beri kesan baik. Orang-orang yang memancarkan terlalu banyak rasa percaya diri adalah mereka jarang sekali mau mendengar saran-saran dan kritik. Kepercayaan kepada diri sendiri yang sangat berlebihan tidak selalu berarti sifat yang positif. Ini dapat menjerumus pada usaha yang tak kenal lelah, sering tidak hati-hati dan seenaknya. Tingkah laku mereka sering menyebabkan konflik dengan orang lain dan sering memberikan kesan kejam yang lebih banyak punya lawan dari pada teman. "keadaan munculnya dua kebutuhan/lebih pada

saat yang bersamaan itu disebut konflik.” Orang-orang yang memancarkan rasa percaya diri yang terlalu lemah, mereka menghindari bertatap langsung dengan para pendengar, mereka berbicara seperti sedang berbisik. Mereka sering di anggap tidak efektif, kurang tegas dan rendah diri. “kebutuhan manusia yang paling penting adalah kebutuhan akan kepercayaan pada diri sendiri dan rasa superioritas.”

Sesungguhnya ada dua jenis percaya diri yang cukup berbeda:

Percaya Diri Batin. Percaya diri batin adalah percaya diri yang memberi kepada kita perasaan dan anggapan bahwa kita dalam keadaan baik.

Ada 4 ciri utama yang khas pada orang yang mempunyai percaya diri batin yang sehat: Cinta Diri; Orang yang percaya diri mencintai diri mereka, dan cinta diri ini bukanlah sesuatu yang dirahasiakan. Dengan unsur percaya diri batin inilah anak-anak akan: Mempertahankan kecenderungan alamiah mereka untuk menghargai baik kebutuhan jasmani maupun rohaninya. Mereka tidak akan menyiksa diri mereka sendiri dengan rasa bersalah setiap kali meminta atau memperoleh sesuatu yang mereka inginkan. Secara terbuka menunjukkan keinginan untuk dipuji. Merasa senang bila diperhatikan orang lain. Bangga akan sifat-sifat mereka yang baik dan memusatkan diri untuk memanfaatkannya sebaik mungkin. Orang tua yang tidak mencintai diri adalah orang tidak menghargai, tidak peduli, tidak menyayangi dirinya. Mereka biasanya mudah sekali memaki, melecehkan dan seolah-olah dirinya tidak berarti dan tidak punya nilai.

Pemahaman Diri. Mereka selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain tentang diri mereka. Kalau anak memiliki pemahaman diri yang baik, mereka akan: Sangat menyadari kekuatan mereka dan mampu mengembangkan kemampuan mereka sepenuhnya. Mengenal kelemahan dan keterbatasan mereka dan membiarkan diri mengalami kegagalan berulang kali. Cenderung mempunyai teman-teman yang ‘tepat’ karena mereka tahu apa yang mereka inginkan dari persahabatan itu. Mau dan sedia mendapat bantuan dan pelajaran karena mereka bukan ‘orang yang serba tahu.’

Tujuan Yang Jelas. Cara melakukan pekerjaan selalu ditemukan oleh mereka yang percaya akan bisa melakukannya. Juga dapat membantu dalam menemukan cara yang terbaik. Dengan unsur ini yang memperkuat rasa percaya diri, anak-anak akan: Terbiasa menentukan sendiri tujuan yang bisa dicapai. Punya energi, semangat dan motivasi. Belajar menilai diri sendiri karena mereka bisa memantau kemajuannya dilihat dari tujuan yang mereka tentukan sendiri. Mudah membuat keputusan karena mereka tahu betul apa yang mereka inginkan dan butuhkan dari hasilnya.

Berpikir yang Positif. Orang yang berpikir secara positif adalah orang-orang yang melihat orang lain dan segala sesuatunya dari segi yang baiknya. Mereka punya pendirian yang kukuh untuk melihat dan menilai segala permasalahan secara objektif. Paulus dalam Filipi 4:8 mengatakan bahwa hal-

hal yang positif itu adalah: “jadi akhirnya, semua yang benar, semua yang mulia, semua yang adil, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji, pikirkanlah semuanya itu.” Sebagai penuntun yang paling aman dalam kehidupan bermasyarakat ialah: “Lihatlah seseorang, ambillah hal yang positif dari dalam hidupnya, pikirkanlah hal yang positif dari padanya dan bicaralah hal yang positif itu kepada orang lain.”

Percaya Diri Lahir. Jenis percaya diri lahir memungkinkan kita untuk tampil dan berperilaku dengan cara yang menunjukkan pada dunia luar bahwa kita yakin akan diri kita.

Untuk memberikan kesan percaya diri pada dunia luar, anak perlu mengembangkan ketrampilan dalam 4 bidang:

Komunikasi. Komunikasi adalah proses menerima atau mendengarkan. Komunikasi yang efektif dan berlanjut akan membuka tabir antara anak dan orang tua, sehingga masing-masing pihak mengetahui apa yang disukai oleh pihak-pihak lainnya, dan dengan demikian pula merasa yakin bahwa dirinya dihargai secara memadai.

Ketegasan. Anak-anak memiliki keadaan yang peka dan menyenangkan. Hati mereka mudah disenangkan dan mudah disusahkan. Oleh disiplin yang lemah lembut, dengan kata-kata dan tindakan yang penuh kasih, kaum ibu dapat mengikat anak-anak kepada hati mereka. Ketegasan yang seragam dan pengendalian yang tidak disertai perasaan yang meluap-luap perlu untuk disiplin setiap keluarga. Katakanlah apa yang engkau maksudkan itu dengan tenang, bertindaklah dengan penuh pertimbangan, dan laksanakanlah apa yang engkau katakan itu tanpa menyimpang. Kalau kita bisa mengajarkan sikap tegas pada anak-anak kita, mereka akan jarang sekali berlaku agresif dan pasif untuk memperoleh keberhasilan dalam hidup dan hubungan sosialnya. Kebaikan hati sekalipun harus mempunyai batas-batasnya. Wewenang harus disokong oleh satu ketegasan, kalau tidak maka hal itu akan disambut oleh banyak orang dengan ejekan dan cemoohan. Apa yang disebut kelemahan lembut, bujukan dan pemanjaan yang dijalankan terhadap anak-anak muda, oleh orang tua dan wali, adalah kejahatan yang paling buruk yang bisa menimpa diri mereka. Ketegasan, kepastian, tuntutan-tuntutan yang positif, perlu didalam setiap keluarga.

Penampilan Diri. Ketrampilan ini mengajarkan pada anak pentingnya ‘tampil’ sebagai orang yang percaya diri dan ini akan memungkinkan mereka untuk : Memilih gaya pakaian dan warna yang cocok dengan kepribadian dan kondisi fisik mereka. Memilih pakaian yang cocok untuk berbagai peran dan peristiwa, dengan tetap mempertahankan gaya pribadinya. Cepat mendapat pengakuan karena ‘penampilan pertama’ yang bagus. Menyadari dampak gaya

hidupnya terhadap pendapat orang lain tentang diri mereka, tanpa terbatas pada keinginan untuk selalu ingin menyenangkan orang lain.

Pengendalian Perasaan. Jikalau orang tua ingin mengajar pada anak-anak mereka tentang pengendalian diri, mereka harus lebih dahulu membentuk kebiasaan itu di dalam diri mereka sendiri. Maka engkau akan memperoleh kemenangan-kemenangan yang besar dalam mengendalikan anak-anakmu. Buah-buah daripada pengendalian diri, sikap memikirkan orang lain, dan kerja keras di pihakmu akan menjadi seratus kali ganda.

Kalau anak-anak tahu cara mengendalikan diri, mereka akan: Lebih percaya diri. Berani menghadapi tantangan dan resiko. Menghadapi kesedihan secara wajar. Mengatasi konfrontasi secara efektif dan membela diri terhadap pelecehan, karena mereka dapat menyalurkan energi kemarahan mereka dengan cara yang konstruktif. Membiarkan dirinya bertindak spontan dan lepas jika ingin santai, karena mereka tidak perlu khawatir akan lepas kendali. Membuang tenaga dengan menyiksa diri jika mengalami perasaan alamiah yang cukup negatif. Mencari pengalaman dan hubungan yang memberi kesenangan, cinta, dan kebahagiaan karena mereka tidak mudah terbenam dalam hawa nafsu.

KAJIAN ILMIAH

Cara Menjadi Orang Tua Yang Baik

Salah satu aspek kehidupan yang tidak bisa dilepaskan dari tanggung jawab dan tugas orang tua adalah mendidik dan membimbing anak-anaknya. Tugas itu adalah tugas yang amat mulia yang tidak bisa digantikan oleh apapun. Pendidikan anak dan penyuluhannya, adalah merupakan tanggung jawab yang paling rumit dan menantang di atas dunia ini.

Orang tualah yang sesungguhnya berhak membentuk kepribadian anaknya di tengah-tengah masyarakat dan kehidupannya. Orang tua dapat digolongkan menjadi 3 macam: Mereka yang bermaksud baik dan yang bertindak sebagai orang tua yang baik. Mereka yang bermaksud baik tetapi mereka bertindak buruk. Hal ini disebabkan oleh karena kurangnya informasi, pemahaman, perencanaan, waktu atau karena adanya kebutuhan yang mendesak yang belum terpenuhi di dalam rumah tangga. Mereka yang tidak bermaksud baik dan tidak bertindak sebagai orang tua yang baik pula. Sebagai orang tua hendaknya kita berusaha, agar apa yang merupakan kewajiban anak-anak kita dan tuntutan kita sebagai orang tua mereka kenal dan laksanakan, sesuai dengan kemampuan mereka dan kemampuan kita sebagai orang tua.

Menyediakan Lingkungan yang Menunjang

Secara ideal, anak-anak membutuhkan lingkungan yang mengizinkan mereka untuk berpetualang secara bebas dan bereksperimen sesuai pembawaan mereka yang gemar petualangan. Dalam rumah modern rata-rata, keberanian mereka perlu dibatasi. Hendaknya kita mencoba menjamin bahwa tahun-tahun pertama dari penjelajahan yang menarik itu tidak dihalangi oleh bahaya –bahaya dan batasan-batasan yang tidak perlu. “Lengkapilah rumahmu begitu rupa sehingga anak-anak suka tinggal disana. Biarlah tujuan utama untuk mengatur rumah supaya menarik dan menyenangkan.”

Anak-anak memerlukan lingkungan yang memungkinkan mereka melakukan hal-hal pribadi tanpa terlalu banyak frustrasi, bila mereka sudah siap dan mampu melakukannya. Tidak banyak di antara kita mampu menyediakan kamar yang sengaja di bangun untuk anak dan prabot rumah khusus. Sesungguhnya kebanyakan dari kita bisa mengadakan penyesuaian yang akan memudahkan dan mendorong mereka untuk lebih mandiri.

Banyak orang yang merasa bahwa perkembangan sosial mereka terhambat karena rumah mereka waktu kecil terlalu terpencil atau terlalu jauh dari teman-teman dan sekolah mereka. Khususnya setelah mereka bertambah besar, anak-anak harus mudah mencapai tempat yang memberi dorongan dan persahabatan di luar batas-batas sempit rumah mereka. Anak-anak yang terpencil mungkin merasa berbeda dan ‘terkucil’ dan mereka kurang kesempatan untuk mempraktekkan keterampilan mereka.

Walaupun tugas kita sebagai orang tua yang terutama adalah menyediakan rumah dalam arti sesungguhnya dibandingkan dalam artian sekolah, rasa percaya diri anak-anak akan terpacu bila kita mau berusaha untuk mengatur rumah atau kebun sedemikian rupa sehingga mendorong mereka untuk belajar dan bereksperimen secara kreatif dengan bakat dan minat yang dimilikinya. Ini biasanya berarti bahwa mereka punya tempat di mana, kalau mau, mereka dapat ‘mengotori’ ruangan atau membuat gaduh. Tempat khusus ini biasanya berisi barang-barang seperti mainan, buku atau majalah, komputer atau bahan yang akan mendorong anak-anak untuk ‘melaju’ sendiri.

Tidak hanya ‘dengan khusus’ untuk anak-anak ini harus bersifat mendorong, tetapi juga bagian lain dirumah tempat mereka akan menghabiskan waktu. Daerah bersama adalah tempat anak mengembangkan keterampilan sosialnya.

Anak-anak jangan secara sengaja disesatkan sehingga mereka mengira bahwa rumah orang tua mereka adalah milik sekehendak mereka.

Satu cara untuk membantu anak-anak merasa kerasan di lingkungan mereka ialah secara bertahap mendorong mereka untuk menjadi bagian dari

pembuatan keputusan yang membentuk lingkungan mereka. Ini dapat memperkuat harga diri mereka, membentuk rasa percaya diri menurut selera mereka, serta mengembangkan ketrampilan-ketrampilan negosiasi.

Sebagai tambahan untuk memperkuat rasa percayadiri anak, sebuah rumah yang terasa sangat pribadi bagi si anak juga rumah tempat ia suka mengundang teman-teman dan para tamu. Dan oleh sebab itu, akan lebih banyak kesempatan untuk membentuk keterampilan luar yang penting itu yang melancarkan roda-roda pergaulan dan persahabatan.

Menyediakan ruang pribadi untuk anak-anak, khususnya bila mereka bertambah besar, akan membantu memperkuat harga diri. Tentu saja tidak semua anak bisa (atau ingin) mempunyai kamar sendiri. Walaupun tidak ada, dengan cara yang sangat konkrit akan melambangkan untuk anak-anak pentingnya kepribadian mereka sendiri.

Apapun bentuk lingkungan rumah, anak-anak harus bertanggung jawab sedapatnya untuk memelihara dan merawatnya. Mereka bukan hanya harus belajar bahwa ada manfaat kesehatan, ekonomi serta organisasi bila menjaga ruang tempat mereka hidup, tetapi juga harus dapat merasakan nilai diri yang menyertai kepuasan karena telah memelihara lingkungan itu.

Menjadi Keluarga yang Cukup Baik

Meskipun dewasa ini sudah umum diterima bahwa kehidupan keluarga bisa mempunyai dampak negatif yang merusak pada perkembangan rasa percaya diri anak, lahir dan batin, apakah kebanyakan orang mempunyai pengetahuan yang sama tentang mutu yang diperlukan untuk memberi dampak yang positif?

Kebanyakan dari kita menggambarkan 'keluarga bahagia secara samar-samar'. Kita dapat mengatasi frustrasi dan ketegangan kita sehari-hari, dan akan membantu kita memiliki gambaran yang jelas tentang jenis keluarga ideal yang kita bina.

Bila muncul suatu kebutuhan/dorongan untuk bertindak, tetapi karena sesuatu hal maka kebutuhan tidak dapat terpenuhi atau dorongan untuk bertindak terhambat, maka timbul situasi yang disebut frustrasi.

Gambaran ini akan bisa memberi kerangka standar yang bisa membantu kita untuk menilai apakah kita mencapai tujuan itu. Karena kebanyakan orang sulit melihat kelemahan keluarga sebagai 'ikatan-ikatan yang membutakan'. Ini merupakan definisi yang agak sinis, tapi membantu mengingatkan kita bahwa kita sering tidak bisa melihat gajah di kelopak mata. Hasrat untuk menjadi orang tua sempurna dan rasa bersalah bila kita kurang berhasil, menambah pembelaan psikologis kita dan mengaburkan obyektif kita.

Maka tidak cukup hanya merasa sebagai sebuah keluarga yang bahagia

dan bermaksud baik serta mendorong. Bila kita ingin memastikan bahwa kehidupan keluarga kita tidak secara halus menghambat perkembangan rasa percaya diri anak-anak kita, dari waktu ke waktu kita perlu mencoba dan menegaskan secara obyektif bagaimana kita berfungsi sebagai sebuah unit.

Meletakkan Dasar-Dasar Rasa Percaya Diri Batin

Bantulah Anak-Anak anda Untuk Mencintai Diri Sendiri. ini akan membicarakan cara-cara guna mendorong anak agar memiliki makna yang dalam dan langgeng mengenai nilai hidup mereka sendiri. Ini berarti bahwa mereka juga akan menghormati dirinya dengan memperlakukan dirinya sebagaimana mereka memperlakukan orang lain yang mereka cintai.

Kita sudah melihat bahwa cara terbaik dalam membantu anak mencintai dirinya ialah dengan memberikan contoh. Cara kedua yang paling kuat adalah mengambil langkah-langkah aktif untuk menjamin bahwa kita secara aktif membangun harga diri dan menjamin bahwa kita tidak menghambat pertumbuhan alamiahnya. Ciri psikologis ini merupakan bahan dasar rasa percaya diri batin yang paling penting. Ini bukan hanya membentuk anak merasa senang dengan dirinya, tapi hampir pasti akan memperbaiki kesempatan mereka untuk mengembangkan potensi diri sebaik mungkin dan bertahan terhadap stres.

Ada 12 cara yang dapat kita lakukan untuk membangun rasa percaya diri anak: Katakanlah bahwa anda mencintai mereka, Secara umum diketahui sekarang ini bahwa anak belajar mencintai dirinya pertama dan terutama berdasarkan pengalaman dicintai dan di hargai oleh orang tuanya. Sesungguhnya, para orang tua mencintai anak mereka, tapi karena mereka tidak mengungkapkan perasaannya, kekuatan membentuk rasa percaya diri terbuang percuma. Tidak cukup hanya mencintai anak-anak betapapun dalamnya, kekalnya dan murninya. Kita perlu mengungkapkan cinta itu secara jelas dan berulang kali. Janganlah menganggap bawah anak-anak kita bisa membaca isi hati kita. Bila kita menyatakan cinta kita, kita perlu sadar bahwa anak-anak lebih mudah memahami dan menerima pesan-pesan bila kita menggunakan bahasa yang langsung dan tepat.

Jelaskan Mengapa anda Menyayangi Mereka. Bila anda menghargai anak-anak anda, cobalah selalu menggunakan contoh-contoh khusus tentang sifat yang anda kagumi dan senangi. Tekankan cinta dan kasih yang menuntut. Ini biasanya berarti bahwa anda dengan jelas mengatakan pada anak bahwa anda selalua akan mencintainya, bahkan bila anda kadang-kadang marah padanya, tidak menyukai perilaku tertentu atau sedang kecewa. Ini juga berarti bahwa anda harus mengawasi agar anak anda jangan mendapat kesan bahwa ada syarat tertentu dalam janji anda untuk mencintainya dan menyayangnya. Banyak anak benar-benar percaya bahwa cinta orang tua

mereka akan punah bila mereka tidak lulus ujian, atau menjadi ketua tim renang – meskipun ini jauh dari kenyataan.

Orang tua yang ideal tidak akan menunggu sampai anak-anak mereka menyatakan pandangan mereka yang salah, karena merekalah yang pertamanya akan berusaha jangan hal-hal yang tidak diinginkan akan terjadi. Bagilah dampak positif yang diberikan anak terhadap hidup anda. Usahakan agar anak-anak tahu bahwa keberadaan mereka memberi perbedaan yang positif pada mutu kehidupan anda. Bila anda berbagi segala masalah dan perselisihan dengan mereka, berusahalah selalu untuk mengimbangi ini dengan pernyataan positif yang menunjukkan bahwa mereka pantas kita sayangi.

Berhadapanlah setara dengan mereka secara teratur, Hal ini penting dilakukan secara fisik maupun intelektual. Meskipun kebanyakan orang tahu bahwa mereka harus berjongkok, bukan membungkuk bila berbicara pada anak, tanyakan secara jujur apakah hal ini sering anda lakukan. Hal ini khususnya penting bila anak anda merasa khawatir tentang apa yang anda katakan, tapi baik juga bila dikerjakan sambil berkelakar bersama. Dengan mengubah posisi tubuh anda, anda mengirim pesan yang sangat kuat pada anak dan memberitahu padanya bahwa dia patut dapatkan kasih sayang dan perhatian khusus anda.

Penting juga untuk mengizinkan anak-anak beroperasi pada tingkat intelektual mereka sendiri. Ini bukan berarti bahwa anda harus belajar bahasa yang berbeda untuk tiap usia perkembangan mereka, tapi anda harus menjaga agar jangan membebani mereka dengan bahasa dan konsep orang dewasa, sebelum kemampuan intelektual mereka bisa menangani hal itu.

Bahasa menjadi alat untuk mengungkapkan fikiran dan maksud orang lain, dan dipakai untuk membuka lapangan rokhania yang lebih tinggi tarafnya. Bahasa juga di pakai untuk mengembangkan fungsi-fungsi tanggapan, persaan, fantasi, intelek dan kemauan.

Dorong agar mereka mengurus dan mengasuh dirinya sendiri. Salah satu cara paling efektif bagi orang dewasa agar membangkitkan percaya diri mereka yang menurun, ialah dengan memberi pada diri mereka tugas berat untuk mengasuh dirinya. Gagasan untuk menjalankan program kegiatan yang khusus diciptakan agar mereka merasa puas dengan dirinya itu asing bagi mereka. Kita perlu mengajar pada anak-anak kita sejak sekecil mungkin, perlunya menunjukkan cinta diri pada orang lain, dengan benar-benar merawat tubuh dan akal kita, dan jangan membiarkan diri kita dihinggap kebiasaan buruk yang akhirnya bisa menghancurkan diri kita.

Hindarkan mereka dari kebiasaan meremehkan diri sendiri. Bila anak-anak anda mulai menghancurkan percaya diri mereka, anda dengan lemah lembut harus menunjukkan hal itu dan menyarankan cara lain untuk menggungkapkan perasaan mereka kembali. Biarkan diri anda di tolong

khususnya oleh kekuatan anak-anak anda. Seperti halnya tiap orang yang selama beberapa waktu tidak bekerja atau berhalangan, perasaan bahwa kita berguna bagi orang lain, khususnya bagi mereka yang kita sayangi, perlu bagi harga diri kita. Ingatlah kenyataan ini bila anda cenderung menolak atau tidak mau minta bantuan anak-anak, mungkin karena anda bisa mengerjakan sendiri dengan lebih cepat, atau karena anda tidak mau mengganggu ‘permainan mereka’ atau menjadi ‘beban.’

Mungkin anak-anak harus bekajar bahwa dalam hidup banyak tugas tambahan yang memungkinkan anak merasa puas karena bisa memberikan tugas tambahan yang memungkinkan anak merasa puas karena bisa memberikan bantuan. Harga diri kita selalu terbangkitkan bila kita menggunakan dan membangun kekuatan khusus kita dalam proses membantu itu.

Perlihatkan kepercayaan anda dengan cara tidak menghalangi. Membiarkan anak menjalankan suatu kegiatan atau tugas sendiri bisa merupakan cara non-verbal yang penting untuk menyampaikan penghargaan anda. Orang tua sering secara tidak sengaja merusak harga diri anak mereka dengan cepat-cepat memberi bantuan yang tidak perlu, bila mereka melihat anak berupaya keras, atau melakukan kesalahan. Sebelum memberi bantuan atau nasihat, tanyakan dulu pada diri sendiri apakah anak-anak itu benar-benar membutuhkannya, atau mungkin lebih baik bagi pertumbuhan harga diri kalau mereka belajar merasa bangga dengan potensi mereka pada saat ini. Ingatkan diri anda bahwa anak-anak, seperti orang dewasa, bangga bisa mengerjakan sesuatu sendiri daripada kalau mereka langsung diajarkan keterampilan atau seni.

Bila anak membicarakan sebuah masalah atau keprihatinannya, terimalah dengan mendengarkan saja ketika ia mengungkapkan perasaan, kekhawatiran dan permasalahannya. Jika anda terlalu cepat menyela dengan pertanyaan-pertanyaan, anda secara tidak sengaja menyampaikan pesan pada anak bila anda diam saja dan memeluknya. Alternatif lain ialah dengan menggunakan salah satu teknik ‘Mendengarkan secara Aktif’.

Dalam keterampilan berkomunikasi, cara menanggapi yang aman ini disebut mendengar aktif. Kuncinya orang tua mesti bersikap netral, baik ucapan, pemikiran, maupun tindakannya.

Buktikan bahwa anda memperhatikannya dengan meluangkan waktu anda yang berharga. ‘Waktu berharga’ adalah istilah yang sekarang umum digunakan untuk masa ketika perhatian kita seluruhnya diberikan untuk pemenuhan kebutuhan psikologis, emosional, dan intelektual anak-anak kita. Cobalah memberi tempat yang teratur dan pasti dalam jadwal harian anda, karena ini merupakan salah satu alat terkuat untuk membangun harga diri anak anda.

Jelaskan pada anak-anak bahwa ini adalah waktu yang istimewa bagi anda dan sangat berharga, meskipun tidak selama yang anda berdua kehendaki bersama. Jika anda merencanakan suatu kegiatan bersama, yakinlah bahwa itu sesuatu yang mereka nikmati atau minati. Izinkan anak-anak anda untuk menentukan bagaimana memanfaatkan waktu tersebut.

Bagilah waktu anda sesuai kebutuhan anak masing-masing. Bila anda punya lebih dari seorang anak, maka penting untuk mencoba menghabiskan waktu bersama dengan masing-masing anak, tapi ingat bahwa anda tidak perlu membagi waktu sama rata setiap kali. Lebih masuk akal bila anda membagi energi sesuai kebutuhan anak pada waktu tertentu. Ada kesalahpahaman yang umum bahwa kita bisa merusak rasa percaya diri anak bila kita menghabiskan lebih banyak waktu dan energi untuk kakak atau adiknya atau bahkan orang lain. Hidup keluarga memberi kesempatan yang ideal untuk memberikan pada anak pelajaran kemanusiaan yang penting, yaitu bahwa meskipun semua manusia setara nilainya, mereka tidak membutuhkan jumlah dukungan dan perhatian yang sama. Selama anak-anak memiliki dasar yang percaya diri yang kuat, harga diri mereka bisa diperkuat dengan memberi kesempatan agar mereka memperhatikan orang lain yang kebutuhannya lebih besar dari mereka.

Lindungilah dan maralah, bila mereka diperlakukan kurang adil. Meskipun hak anak saat ini agaknya semakin dilindungi dalam masyarakat, masih ada kemungkinan anak-anak anda akan menemui perlakuan tidak adil yang tidak bisa mereka lawan sendiri karena mereka terlalu kecil dan lemah.

Dalam hal harga diri anak anda, yang terpenting ialah mengingat bahwa sebagai orang tua anda harus berbuat sesuatu.

Dengan bertambah besarnya anak, anda tentu akan mengajarkan pada mereka kiat bela diri yang tepat, agar sedapat mungkin anak-anak bisa membela dirinya sendiri.

Bagaimana Membantu Anak Mengembangkan Pengetahuan Tentang Diri Dengan Baik. Kurang percaya diri biasanya muncul ketika kita mencoba menjadi orang lain. Tentu saja kita tidak merasa percaya diri bila kita hidup dalam kebohongan. Orang yang congkak tidak tahu apa yang dapat mereka sumbangkan.

Mengetahui diri sendiri merupakan kunci yang maha penting untuk percaya diri, karena kita hanya bisa: Membangun dan memperkuat diri kita dengan kekuatan kita, kecuali bila kita sadar akan adanya kekuatan itu sebelumnya. Mencegah kelemahan kita merusak upaya kita untuk berhasil dan bahagia, bila kita tahu harus berawal darimana.

Tanpa mengenal diri dengan baik, anak cenderung mengembangkan jenis diri palsu. Kepribadian ini diciptakan dari kumpulan sikap dan perilaku yang mereka sesuaikan dan terapkan dalam usaha membuat orang dewasa sekitar mereka merasa senang atau mendapat apa yang mereka butuhkan dari dunia. Dalam proses melakukan hal ini, mereka mungkin meninggalkan minat

naluriah untuk menemukan diri mereka yang sejati. Mereka kehilangan kemampuan untuk relaks dan hanya 'menjadi dari mereka sendiri', yang seperti kita ketahui begitu penting bagi rasa percaya diri.

Ada 8 cara praktis untuk membantu anak-anak kita dalam mengembangkan mutu rasa percaya diri : Kenalilah anak anda sendiri. Menaruh perhatian siapa anak kita sebenarnya bukan saja merupakan cara penting untuk menunjukkan pada anak bahwa kita menyayangnya, tapi penting untuk meletupkan minat anak guna mengenali diri sendiri. Orang tua sering menganggap bahwa anak-anak adalah salinan dari diri mereka sendiri. Setelah anak menjadi remaja dan makin bertambah keterampilannya untuk menegaskan kepribadian mereka sebenarnya, orang tua bertemu dengan anak mereka 'yang nyata'. Kadang-kadang bila rasa percaya diri anak rusak sekali, diri sebenarnya tidak pernah akan muncul. Cara yang bermanfaat untuk membantu anak-anak mengungkapkan diri mereka pada anda ialah dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan terbuka.

Berdiskusi, menantang, mendengarkan dan berbantah. Anda bisa membantu anak anda untuk merumuskan kepercayaan dan anggapan pribadi mereka masing-masing dengan menyediakan waktu dan mencoba membicarakan bersama mereka. Perdebatan keluarga tidak selalu merupakan cara yang paling menyenangkan untuk melewatkan malam hari. Tapi jika dilakukan dalam suasana saling menghormati, banyak manfaatnya sebagai alat untuk membangun rasa percaya diri. Perdebatan membantu anak untuk menemukan apa yang mereka sukai dan apa yang menarik bagi mereka.

Bila anda merasa benar-benar tidak ada yang perlu diperdebatkan dengan anak-anak karena pendapat dan nilai anda sama benar, cobalah berupaya secara sadar untuk memainkan peran 'pembela'. Sekali-kali memberi kesempatan pada mereka untuk paling sedikit mengeluarkan pandangan mereka.

Doronglah mereka untuk mengambil risiko yang akan menjadi potensi mereka. Dalam menghadapi tantangan, mereka menemukan mereka memiliki kekuatan, minat, dan bakat pribadi yang tidak pernah akan mereka temukan bila membuat pilihan. Kita sebagai orang tua perlu memberikan lebih banyak waktu guna membantu anak-anak kita menyiapkan diri dan menangani pengalaman baru. Khususnya bila mereka memerlukan bimbingan bagaimana mengatasi kekhawatiran dan ketakutan berbuat salah.

Orang tua yang cenderung berlaku protektif secara berlebihan, baik karena pengalaman negatif anda sendiri, atau karena anak anda sangat 'lemah', perlu secara khusus berusaha jangan sampai menghalangi anak-anak anda mengambil resiko dengan melontarkan ucapan yang mematahkan semangat.

Berilah pujian khusus dan umpan balik yang positif. Setiap orang tua tahu pentingnya pujian untuk harga diri anak. Anda dapat memperbaiki cara anda memberi umpan balik positif agar anak-anak bisa lebih mengenal diri mereka dan kekuatan khusus mereka. Kata-kata pujian harus merupakan suatu cermin yang menampakkan kepada anak gambaran yang realistis tentang apa yang diperbuatnya, tentang prestasinya. Bukannya menyajikan gambaran muluk-muluk tentang prestasinya.

Berilah kritik yang langsung, jujur dan khusus. Banyak orang tua takut meruntuhkan rasa percaya diri anak mereka, sehingga mereka menahan diri untuk memberi kritik. Kritik yang diberikan dengan cara yang tepat merupakan alat yang peruntuk memperbaiki pengetahuan tentang diri mereka. Anak lebih suka mendengarkan dan menyerap umpan balik yang negatif, bila diberikan dengan cara yang tegas dan konstruktif. Kebanyakan orang tua percaya sekali bahwa jika mereka melontarkan sebuah kritik yang mencela seorang dewasa, orang itu akan sakit hati dan hubungan di antara mereka menjadi rusak. Namun, bila hal yang sama diperbuat terhadap seorang anak, mereka yakin bahwa anak tadi tidak akan sakit hati, atau bahwa celaan itu tidak akan merusak hubungan mereka. Sesungguhnya, kebanyakan orang tua bahkan berpendapat bahwa anak-anak membutuhkan kritik dan celaan, maka tugas orang tua yang baiklah untuk memberi anak-anak pesan semacam itu dalam dosis yang cukup 'demi kepentingan mereka sendiri'

Bangkitkan kesadaran mereka akan perasaan mereka. Cara anak-anak secara perorangan menangani perasaan mereka sebagian ditentukan oleh gen yang mereka miliki; ada yang membiarkan perasaan mereka 'terbuka' dan ada yang kurang ekspresif. Bagaimanapun gaya anak mengungkapkan perasaannya, demi rasa percaya dirinya anak harus sadar akan perasaannya.

Cara agar anak-anak lebih sadar akan perasaannya ialah membuka dan membagi perasaan anda sendiri dan berbagi pengamatan anda mengenai perilaku non-verbal mereka. Pakailah drama, seni dan permainan untuk menambah kesadaran diri anak. Untuk sebagian besar anak yang masih kecil, cara-cara ini adalah yang termudah untuk mereka, untuk menjelajahi nilai dan perasaan mereka, serta untuk bereksperimen dengan kekuatan dan kelemahan mereka.

Mengajar penilaian diri. Doronglah anak anda untuk secara teratur menilai perilaku dan penampilan mereka. Berusahalah untuk berpegang pada penilaianmu sendiri sampai anda berhasil mendorong anak-anak mengungkapkan penilaian mereka.

Penjelasan tentang sifat percaya diri dan bagaimana unsur khusus dan kekuatannya bisa membantu anak, agar mereka bukan saja menjadi bahagia, tetapi juga lebih mampu untuk sepenuhnya memanfaatkan potensi pribadi mereka. Wawasan tentang berbagai sifat orang tua, keluarga, dan rumah, yang

ternyata mempengaruhi perkembangan rasa percaya diri anak-anak.

Pedoman tentang tindakan yang dapat diambil para orang tua dan bahasa yang seharusnya digunakan, bila mereka ingin membangun atau memperkuat rasa percaya diri anaknya.

Petunjuk-petunjuk tentang bagaimana mengajarkan pada anak-anak keterampilan sosial yang bermanfaat, seperti berkomunikasi, ketegasan, dan cara mengelola perasaan mereka. Kiat-kiat sederhana yang bisa dipakai (dan mengajar anak-anak memakainya) guna menangani masalah dan perselisihan dengan cara yang positif. Saran-saran tentang bagaimana membantu anak untuk berhasil menghadapi peralihan lingkungan rumah kedunia luar.

DAFTAR PUSTAKA

- Eyre, Linda & Richard. 1995. *Mengajarkan Nilai – Nilai Kepada Anak*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Ginott, Haim G. 1977. *Memerakan Hubungan Anda dan Anak Anda*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Gordon, Thomas 1995. *Menjadi Orang Tua Efektif Dalam Praktek*. Jakarta: PT. Gramedia.
- 1996. *Mengajar Anak Berdisiplin Diri di Rumah*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hambly, Kenneth 1989. *Bagaimana Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Jakarta: Arcan.
- Hanjono, Yayuk. 1998. *Mahkota*. Jakarta: PT. Vika Press.
- Irwanto 1994. *Psikologi Umum*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Kartono, Kartini 1997. *Psikologi Anak*. Bandung: Offset Alumni.
- Lauster, Pete. 1991. *Tes Kepribadian*. Jakarta: Gaya Media Pratama.
- Lindenfield, Gael. 1997. *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Jakarta: Arcan.
- Mayo, Mary Ann. 2000. *Pendidikan Seks dari Orang Tua Kepada Anak*.
- Pakasi, Soepartinah. 1981. *Anak dan Perkembangannya*. Jakarta: PT. Djaya Pirusa.
- Sujanto, Agus 1991. Lubis, Halem Hadi, Taufik
Psikologi Kepribadian. Jakarta: Bumi Aksara.

- Tambunan, E. H. 1981. *Remaja Sehat Kita*. Bandung: Indonesia Publishing House.
- White, Ellen 1994. *Hidup Yang Terbaik*. Bandung: Indonesia Publishing House.
- 1994. *Mendidik dan Membimbing Anak*. Bandung: Indonesia Publishing House.
- 1965. *Rumah Tangga Advent*. Bandung: Indonesia Publishing House.