

## PENGEMBANGAN KONSEP DIRI PADA MASA KANAK-KANAK

Konsep diri adalah suatu konstruk multidimensional berkaitan dengan kompetensi fisik yang dipersepsikan sepanjang masa kanak-kanak sampai dewasa.

Kiranya siapapun masih ingat ketika masih kanak-kanak dengan tidak ada yang perlu dikerjakan tetapi bermain sepanjang hari. Masih ingat masa pertama penulis dapat memanjat pohon dan sampai dipuncaknya, ketika berhasil mengendarai sepeda roda dua, berhasil menyebrangi kolam renang Centrum. Penulis dapat mengingatnya dan merasakannya manakala itu berhasil atau gagal dilakukan. Keberhasilan atau kegagalan di masa kanak-kanak mungkin kurang bermakna bagi penulis sekarang. Tapi peristiwa penting itu mempengaruhi pada penulis dimasa dewasa. Banyak peristiwa seperti ini mempengaruhi pengalaman-pengalaman bermain sebelumnya. Perasaan anak memiliki pengaruh pada dirinya sangat ditentukan oleh pengalaman bermain baik berhasil maupun gagal.

Anak-anak merupakan manusia yang berkembang aktif dan energik. Banyak bagian hidupnya digunakan untuk bermain dan eksplorasi aktif dari suatu dunia yang berkembang. Oleh karena itu dunia bermain anak-anak memerlukan porsi besar dari keseharian mereka. Sangatlah bermakna bila anak-anak belajar lebih tentang diri mereka sendiri, tubuh mereka untuk bergerak. Berbagai konsep afektif dasar memiliki akar sendiri dalam ketidakpedulian, semangat tinggi dunia bermain mereka.

Konsep diri merupakan perilaku afektif anak yang penting yang mempengaruhi melalui dunia bermain dan berbagai pergerakan. Konsep diri yang positif dan stabil sangatlah penting bagi kemampuan anak untuk fungsi perkembangan afektif mereka yang tidak dapat dihindari. Kontribusi penting bahwa gerakan dan berbagai kegiatan fisik dapat membentuk konsep diri positif tidak boleh diabaikan. Sebagai orang dewasa harus peduli terhadap perkembangan konsep diri yang baik bagi anak-anak. Selanjutnya akan diuraikan perkembangan konsep diri dan potensial aktivitas fisik dalam mengembangkan atau meningkatkan penghargaan diri (self-esteem).

Apa arti Konsep diri.

Pembahasan tentang “diri” telah banyak menjadi pusat perhatian psikososial untuk selama kurang lebih 100 tahun terakhir. Hasil klasik Williams James (1890/1963), yang sekarang ini telah banyak dikembangkan. Berbagai istilah lain telah banyak digunakan sebagai kata padanannya. Oleh karena itu muncul kebingungan untuk mengartikan dan mencari kesamaan serta perbedaannya. Dalam tulisan ini akan ditelusuri letak perbedaan arti sebelum memperjelas peran gerakan dalam menciptakan pandangan diri yang positif. Sering pula terjadi pertukaran pengertian dan penggunaan silang diantara istilah-istilah ini sebagaimana sering terjadi pemakaian secara umum dalam literatur sekarang ini.

Konsep diri sebagaimana digunakan dalam tulisan ini merupakan payung dari istilah “diri” yang lain. Konsep diri secara umum dipandang sebagai kesadaran karakteristik pribadi seseorang, atribut, dan keterbatasan-keterbatasan, dan kualitas-kualitas ini disukai dan tidak disukai orang lain. Konsep diri adalah bagaimana orang memandang dirinya sendiri tanpa ada penilaian pribadi atau perbandingan dengan orang lain, sebaliknya harga diri (self-esteem) adalah nilai yang melekat pada karakteristik unik dia, atribut, dan keterbatasan.

Weis (1987) mengindikasikan bahwa self-esteem mencerminkan evaluasi dan komponen konsep diri individu yang efektif, yaitu: merujuk pada penilaian kualitatif dan perasaan yang melekat terhadap deskripsi individu yang mencerminkan “diri”, sementara konsep diri adalah tidak lebih tentang persepsi individu tentang “diri”, sedangkan self-esteem adalah nilai seseorang menempatkan persepsi-persepsi itu.

James (1890) adalah orang pendidikan modern pertama berusaha untuk lebih banyak menerima arti yang tepat tentang self-esteem. Pernyataan penting dia menyimpulkan bahwa perasaan self-esteem seseorang sama dengan rasio pencapaian seseorang terhadap potensi orang itu untuk berprestasi. Semakin besar rasio potensi mendekati angka 1,0 semakin dekat menjadi diri ideal. Coopersmith (1967) mendefinisikan self-esteem terbaik dengan menyatakan bahwa self-esteem adalah penilaian personal tentang penghargaan yang diwujudkan dalam sikap seseorang itu menjadi dirinya. Meskipun istilah-istilah berkaitan, self-esteem tidak sama dengan kepercayaan diri.

Kepercayaan diri mencerminkan keyakinan seseorang atas kemampuannya melaksanakan tugas-tugas fisik mental, atau emosional. Kepercayaan diri adalah kemampuan antisipasi seseorang untuk menangani tantangan-tantangan tertentu dan mengatasi hambatan atau kesulitan. Orang yang percaya diri yang digunakan disini sama dengan istilah dari Bandura (1982), yaitu: self efficacy yang dia artikan sebagai “Keyakinan kuat bahwa orang itu dapat berhasil melakukan perilaku yang diperlukan untuk menghasilkan hasil yang diinginkan”

Sangatlah penting untuk dicatat bahwa kepercayaan diri mungkin berkaitan dengan self-esteem dalam beberapa situasi tertentu. Sebagai contoh: Seorang anak merasa tidak puas pada tingkat kepercayaan diri tertentu untuk berusaha melakukangerakan senam yang sukar, tetapi mungkin masih memiliki tingkat self-esteem tinggi. Sejalan dengan pendapat ini, Dickstein (1977) menyatakan bahwa “kepercayaan diri memerlukan pencapaian kemenangan tugas khusus atau pengembangan peran. Tingkat kepercayaan pada berbagai keadaan tertentu bisa tidak berhubungan dengan semua tingkatan self-esteem. Namun demikian orang harus memutuskan kepentingan yang dipersepsi dari kegiatan atau tugas oleh individu atau (kawan, orang tua, guru, pelatih) yang secara aktual membentuk ikatan antara kepercayaan diri dengan self-esteem. Jika tugas yang dipandang itu penting, maka kompetensi dalam pelaksanaan tugas itu akan mempengaruhi pada selfpesteem. Karena itu, istilah kompetensi menjadi konstruk yang penting dalam pengembangan self-esteem.

Istilah kompetensi yang berhubungan dengan konsep diri pertama kali dikenalkan oleh White (1959) yang kemudian dikembangkan oleh Coopersmith (1977) dan Harter (1978). Kompetensi dapat dipandang sebagai kemampuan aktual seseorang yang berada pada rentang rendah, menengah, dan tinggi. Kompetensi merupakan faktor penting dalam pengembangan seseorang (Ebbeck dan Stuart, 1996). Lebih khusus, persepsi kompetensi seseorang (misal: kompetensi yang dikenal) pada situasi tertentu dan kompetensi yang dikenal itu dapat memiliki dampak penting pada kompetensi aktual seseorang, kepercayaan diri, self-esteem (harga diri), dan konsep diri. Perkiraan kompetensi fisik yang dikenal (misal: kemampuan) menunjukkan kontribusi pada motivasi berprestasi anak-anak (Weiss dan Horn, 1990). Dengan kata lain, perkiraan yang rendah, tentang kemampuan fisik seperti mengarah pada partisipasi olahraga generasi muda. Sementara kemampuan yang dikenal tinggi seperti memotivasi anak-anak untuk terus berpartisipasi dalam olahraga.

## KONSEP DIRI ; GLOBAL ATAU MULTIDIMENSIONAL

Suatu pertanyaan penting yang menarik para ahli dan para peneliti pada dua puluh tahun terakhir ini melibatkan kealamiahannya umum atau spesifik.....konsep diri seseorang, yaitu bahwa apakah konsep diri suatu ciri umum atau dapat dibedakan ke dalam berbagai komponen? Kasus kuat dapat dilakukan baik pandangan dan penelitian dapat digunakan untuk mendukung posisi keduanya (Marsh, 1986). Nampaknya mungkin bahwa seseorang memiliki baik sebagai konsep diri yang berbeda dan konsep diri yang umum. Dalam hal ini Rosenberg (1979) menyatakan bahwa keduanya tidak sama, dia menyatakan: "keduanya muncul dalam fenomena individual sebagai suatu terpisah dan benar-benar berbeda, dan masing-masing secara benar. Dalam tulisan selanjutnya Rosenberg (1982) membuat pernyataan bahwa "meskipun sangat luas digunakan dalam studi harga diri (self-esteem), sangatlah cukup penting bahwa harga diri (self esteem) global seseorang tidak didasarkan seutuhnya pada penilaian kualitas diri yang nampak. Harga diri (self-esteem) didasarkan penilaian kualitas diri Constituan. Dengan kata lain konsep diri yang global adalah hasil persepsi dia tentang kompetensi dalam bidang pengertian personal.

Konsep diri tidak dipengaruhi oleh penilaian kompetensinya, hanya sedikit atau bahkan tidak signifikan. Karena itu, sangat baik dan penting pada permainan, kegiatan bermain dan olahraga bagi anak-anak, bila berhasil dalam kegiatan ini akan berpengaruh pada konsep diri globalnya. Akan tetapi jika atribut-atribut ini tidak dipandang sebagai ciri personal yang berarti, maka hanya sedikit saja pengaruhnya (Harter 1987, Marsh, 1994)

### HIERARKI PERKEMBANGAN KONSEP DIRI

#### HARGA DIRI

Gambaran bebas nilai yang melekat pada  
Diri seseorang

#### KEPERCAYAAN DIRI

Keyakinan dalam hal kemampuan seseorang untuk  
Melaksanakan tugas

#### KOMPETENSI

Keberhasilan aktual dalam upaya memenuhi ketergantungan  
Prestasi tertentu

#### KOMPETENSI YANG DIKENALI

Potensial perasaan seseorang agar berhasil dalam upaya memenuhi  
Ketergantungan prestasi tertentu

Pada masyarakat modern Amerika Utara, bermain dan olahraga berpengaruh positif tinggi bagi anak laki-laki dan perempuan. Kompetensi dalam bidang ini penting dalam konteks penerimaan sosial dan status dalam kelompok. Lebih lanjut, orang dewasa sering memberi pandangan pada anak-anak bahwa kompetensi mereka dalam kegiatan fisik berkaitan erat dengan nilai dan penerimaan mereka dalam keluarganya atau dalam suatu kelompoknya. Dalam suatu masyarakat, keberhasilan dalam penerimaan dan olahraga bernilai positif tinggi, karena itu sangatlah beralasan bila dikatakan salah satu komponen penting dari konsep diri global adalah kompetensi gerak dan kompetensi ini berperan sangat penting bagi perkembangan harga diri (self esteem) yang positif.

Harter (1978, 1982) dan Harter dan Connell (1984), menelusuri aspek-aspek perkembangan konsep diri dengan upaya membedakan tiga dimensi kompetensi evaluatif diri. Profil persepsi diri pada anak-anak (Harter, 1985) dan pengukuran Pictorial kompetensi yang dikenali serta penerimaan sosial kedalam domain kognitif dan fisik, berikut pengukuran penerimaan sosial dan self-esteem secara umum. Harter (1982) menemukan bahwa anak-anak kelas 3 sampai kelas 9 melakukan perbedaan jelas antara kategori-kategori yang diajukan. Akan tetapi, Harter dan Pike (1984) tidak menemukan kesamaan pada anak-anak usia 4 sampai 7 tahun. Anak-anak ini cenderung secara bersamaan menempatkan kompetensi kognitif dan fisik kedalam suatu kategori "kompetensi umum" dan memandang penerimaan sosial (oleh teman atau ibu) adalah penting. Mereka juga tidak memiliki konsep self esteem yang umum. Karena itu, ini muncul bahwa kompetensi gerak memiliki implikasi penting bagi anak-anak mulai dari usia kelas tiga dan seterusnya. Sebelumnya, anak-anak cenderung memandang diri mereka sendiri sebagai apakah kompeten atau tidak kompeten dengan sedikit perbedaan antara domain fisik dan kognitif. Namun demikian, akhir-akhir ini Marsh dkk. (1991) menelusuri struktur multi dimensional konsep diri pada anak-anak usia 5 sampai 8 tahun. Hasilnya, dengan menggunakan Angket Deskripsi Diri (Marsh, 1990), membuktikan bahwa, manakala dilakukan pengukuran secara tepat, konsep diri lebih baik dibedakan oleh masa usia anak-anak daripada pernyataan-pernyataan sebelumnya. Karena itu dapat diputuskan bahwa manakala pengukuran dilakukan secara tepat konsep diri adalah hal yang multi dimensional pada masa anak-anak yang lebih tua, remaja, dan dewasa.

## Pengembangan Self-Esteem

Self esteem sering dianggap sebagai tujuan penting pendidikan. Secara umum, sering dianggap sebagai suatu indikator penyesuaian mental dan sosial, sebagai gambaran kesejahteraan total, dan kepuasan dalam kehidupan. Lebih lanjut, dapat dianggap sebagai konsekuensi yang perlu dikembangkan untuk dapat memperkuat motivasi (Harter, 1987; dalam Auweele, 1999). Sebaliknya, rendahnya self-esteem dapat menyebabkan persepsi situasi belajar sebagai ancaman dan tekanan (Bandura, 1986; dalam Auweele, 1999).

Secara prinsipal, pendidikan jasmani memiliki potensi untuk mengembangkan self esteem dengan cara menumbuhkan persepsi tubuh-diri adalah menarik, mampu, dan berprestasi serta membuat unsur-unsur ini penting bagi mereka. Self esteem itu sendiri dapat diartikan sebagai proses evaluasi-diri, yang berbeda dengan konsep self-konsep yang lebih mengarah pada proses deskripsi diri. Self esteem adalah produk adanya interaksi sosial, selain juga oleh adanya rasa kompetensi dan juga penerimaan-diri, namun demikian peningkatan kompetensi-diri menjadi hal penting dalam pengembangan self-esteem melalui pendidikan jasmani.

Dalam hubungan pendidikan jasmani dengan self-esteem gambaran-tubuh, fungsinya, penampilannya, dan kemampuan tubuh merupakan aspek penting dalam pengembangan self-esteem. Fox (1988; dalam Auweele, 1999) menyatakan bahwa komponen kompetensi olahraga, ketertarikan-tubuh, kekuatan fisik, dan kondisi fisik adalah komponen pemicu bagi pengembangan self-esteem.

### Kompetensi gerak dan Self-esteem.

Penelitian terbatas telah dilakukan dalam bidang gerakan dan self-esteem, untuk berbagai alasan telah sering dipertimbangkan sebagai bidang yang “lemah” untuk dilakukan studi. Alasannya. Pertama: sangatlah sukar membedakan variabel yang mungkin berpengaruh terhadap diri. Kedua; kriteria pengukuran self-esteem sangatlah lemah dalam validitasnya. Ketiga; masalah yang akan diukur sering terasa “janggal” atau “aneh” menurut McCandless (1976). Akan tetapi sekarang penelitian dalam bidang gerakan dan self-esteem telah mulai banyak dilakukan. Beberapa penelitian yang mencoba menggambarkan pengaruh gerakan terhadap konsep diri anak banyak dilakukan.

Persepsi tentang kompetensi adalah satu variabel yang sangat penting yang berada dibawah kajian motivasi (Crawford; 1989; Duda; 1986; Harter; 1978; White; 1959). Pengembangan Harter terhadap teori kompetensi motivasi dari White (1978) menyatakan bahwa kualitas pengalaman seseorang adalah penentu kritis bagi pengembangan kompetensi. Kompetensi adalah fasilitator kepercayaan, dan kepercayaan memacu pandangan diri yang lebih positif. Mempertunjukkan kompetensi mengarahkan pada kebanggaan dan kesenangan, tapi kegagalan untuk mempertunjukkan kompetensi mengarahkan pada rasa malu dan kebodohan diri. Kompetensi anak yang dikenali memiliki pengaruh yang berkelanjutan terhadap minat melakukan kegiatan dan usaha-usaha menguasai pada tahap selanjutnya. Manakala diterapkan pada aktivitas fisik, teori kompetensi motivasi dari Harter berarti bahwa jika seseorang mempersepsi dirinya memiliki kompetensi fisik dia akan terus berpartisipasi dalam kegiatan fisik. Akan tetapi, jika dia mempersepsi dirinya tidak memiliki kompetensi fisik, dia akan membatasi keikut sertaannya dan berhenti mencari usaha-usaha untuk menguasainya.

Kompetensi yang dikenali dan kompetensi aktual mendukung kepercayaan diri, kompetensi ini memiliki potensi untuk mengembangkan dimensi aspek-aspek konsep diri dan self-esteem.

Pengembangan kompetensi yang dikenali adalah tujuan utama keikutsertaan generasi muda berolahraga (Fox, 1988; Gould dan Horn 1984, Knopper, 1982). Beberapa studi menunjukkan pentingnya kompetensi yang dikenali untuk terus berpartisipasi dalam olahraga (Crawford, 1989; Feltz dan Petlichkoff, 1983; Gould koordinasi gerak dan Horn, 1984; Marsh, 1985; Roberts, Kleiber dan Duda, 1981). Kegiatan fisik dan meningkatkan atau menurunkan pengembangan konsep diri pada anak-anak, karena ini menjadi pusat perhatian kehidupan mereka. Baik anak laki-laki maupun anak perempuan menilai penting terhadap kompetensi kegiatan fisik, dan ini merupakan faktor penting dalam self-esteem secara umum (Harter, 1983; Weiss, 1987).

Zaharopoulos dan Hodge (1981) menguji perbedaan antara atlet dewasa dan bukan atlet dan jenis kelamin. Hasil dari studi cross seksional ini menunjukkan bahwa secara signifikan atlet dengan non atlet berbeda dalam kemampuan konsep diri fisik, tetapi tidak pada konsep diri secara umum. Selanjutnya perempuan tidak berbeda dengan laki-laki dalam kemampuan konsep diri fisikalnya. Penemuan ini mendukung konsep multi dimensional konsep diri, tetapi menyangkal pendapat bahwa keikutsertaan berolahraga meningkatkan konsep diri secara umum. Hasil penelitian ini bersesuaian dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Marsh dan Peart (1988).

Hubungan antara status sosial anak dengan kompetensi gerak dia telah menjadi perhatian para peneliti selama bertahun-tahun. Berbagai studi menunjukkan ada ikatan antara penerimaan kelompok positif tinggi dengan kemampuan dalam permainan dan olahraga, terutama anak laki-laki. Keterampilan berolahraga adalah yang terpenting bagi kebanyakan anak laki-laki, yang diindikasikan pada koordinasi gerak, kekuatan, ukuran, dan kematangan fisik (Tudenhams, 1951). Akan tetapi, akhir-akhir ini beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan kurang memiliki persepsi yang kurang positif tentang kompetensi fisik dari pada anak laki-laki (Fos, Corbin, dan Couldry, 1985). Granleese, Trew, dan Turner, (1988); Marsh, (1985); van Werch, Trew, dan Turner, (1990).

Tingkat keterampilan sering ditentukan oleh faktor luar pengaruh anak. Faktor itu seperti; status fisik, kondisi kesehatan, pengalaman, dan kualitas pengajaran yang memungkinkan anak-anak memenuhi kriteria teman kelompok mereka. Sebagai hasil mereka merasa direndahkan dan ditolak dan lemah mengembangkan gambaran diri. Ketidakamanan personal dan kesalahan penyesuaian sosial sering menjadi kajian dalam bidang ini.

Halaman sekolah, bangunan gedung olahraga dan lingkungan bermain menyediakan kesempatan besar untuk mengembangkan konsep diri yang positif. Kompetensi yang dikenali anak sebagaimana juga kompetensi aktual dalam domain fisik, kognitif dan afektif merupakan fasilitator penting bagi pengembangan konsep diri yang positif (Harter, 1978). Dalam domain fisik, Robert dan kawan-kawan (1981) menguji siswa kelas empat dan kelas lima, dan Harter (1982) menguji siswa kelas enam yang baik ikut serta atau tidak ikut sertadalam program olahragagenerasi muda yang diorganisir. Hasilnya mencirikan bahwa siswa yang berpartisipasi mempersepsi dirinya sendiri lebih kompeten dalam permainan dan olahraga dibandingkan dengan siswa yang tidak berpartisipasi. Namun demikian, Ulrich (1987) menemukan perbedaan hasil dalam studi yang dilakukan pada siswa taman

kanak-kanak sampai siswa kelas empat. Dia membandingkan persepsi kompetensi fisik anak, kompetensi aktual gerak mereka, dan partisipasi dalam program olahraga generasi muda. Hasil penelitian dia menunjukkan bahwa kompetensi persepsi yang dikenali pada anak-anak tidak signifikan berhubungan dengan keikutsertaan dalam olahraga yang diorganisir. Namun demikian, kompetensi aktual gerak signifikan berhubungan dengan partisipasi olahraga. Ini menunjukkan bahwa apakah anak-anak lebih tua secara jelas dipengaruhi oleh persepsi kompetensi fisik mereka dan partisipasi, sedangkan anak-anak yang lebih muda tidak demikian halnya. Alasan-alasan perbedaan ini belum dapat dijelaskan.