



MEMBANGUN PILAR-PILAR HARGA DIRI HAMBA TUHAN YANG MEMILIKI *LOW SELF ESTEEM*

Agung Gunawan

Sekolah Tinggi Teologi Aletheia, Lawang, Indonesia
Agunggunawan71164@yahoo.com

ABSTRACT

The modern church faces various complex issues that directly impact the lives of congregations and the effectiveness of pastoral ministry. One crucial factor that is often overlooked is the state of self-esteem of God's servants as church leaders. This study aims to comprehensively describe the concept of self-esteem, identify the causes and negative impacts of low self-esteem, and formulate steps to foster the pillars of healthy self-esteem in God's servants. The method used is a literature study with a qualitative approach, through the collection, analysis, and synthesis of library sources in the form of books and journal articles relevant to the theme of self-esteem and pastoral leadership. The results of the study indicate that self-esteem is a basic human need that significantly influences the intellectual, emotional, relational, and spiritual aspects of God's servants. Low self-esteem is generally formed through negative experiences in the family, especially poor parenting, and results in decreased intellectual intelligence, fear of appearing in public, difficulty in relationships, and a tendency towards unstable emotions.

Keywords: low self esteem, God's servants, pillars of self esteem.

ABSTRAK

Gereja masa kini menghadapi berbagai persoalan kompleks yang berdampak langsung pada kehidupan jemaat dan efektivitas pelayanan pastoral. Salah satu faktor krusial yang sering terabaikan adalah kondisi harga diri hamba Tuhan sebagai pemimpin gereja. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara komprehensif konsep harga diri, mengidentifikasi penyebab serta dampak negatif harga diri rendah, dan merumuskan langkah-langkah menumbuhkan pilar-pilar harga diri yang sehat bagi hamba Tuhan. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan kualitatif, melalui pengumpulan, analisis, dan sintesis sumber-sumber pustaka berupa buku dan artikel jurnal yang relevan dengan tema harga diri dan kepemimpinan pastoral. Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri merupakan kebutuhan dasar manusia yang sangat memengaruhi aspek intelektual, emosional, relasional, dan spiritual hamba Tuhan. Harga diri rendah umumnya terbentuk melalui pengalaman negatif dalam keluarga, terutama pola asuh yang salah, dan berdampak pada menurunnya kecerdasan intelektual, ketakutan tampil di depan umum, kesulitan berelasi, serta kecenderungan emosi yang tidak stabil.

Kata Kunci: harga diri rendah, hamba Tuhan, pilar-pilar harga diri.

PENDAHULUAN

Hari ini gereja berada dalam kondisi dunia yang tidak baik-baik saja dimana jemaatnya banyak yang mengalami masalah yang sangat pelik. Oleh sebab itu gereja

sangat membutuhkan hamba-hamba Tuhan yang berkualitas sehingga mampu menggembalakan jemaatnya dengan baik dalam menghadapi pergumulan hidup yang semakin kompleks.¹ Hamba Tuhan yang berkualitas bukan hanya memiliki kemampuan kecerdasan tetapi juga memiliki kecerdasan emosional.² Salah satu unsur untuk memiliki kecerdasan emosional yaitu harga diri yang sehat. Gereja yang dipimpin oleh seorang hamba Tuhan yang memiliki harga diri yang sehat akan membawa gereja yang dilayani menjadi gereja yang sehat. Sebaliknya, gereja yang dipimpin oleh seorang hamba Tuhan yang memiliki harga diri yang rendah, maka ia akan mengalami kesulitan untuk menggembalakan dan menolong jemaatnya yang bermasalah. Akibatnya gereja akan mengalami banyak persoalan yang ditimbulkan oleh jemaat didalamnya mengalami berbagai permasalahan yang tidak tertangani dengan baik.³

Hari ini banyak gereja-gereja yang tidak kondusif serta diterpa oleh berbagai macam persoalan yang rumit dan hamba Tuhan tidak mampu menjalankan tugasnya sebagai gembala dengan baik. Akibatnya gereja tidak dapat mengembangkan pelayanan yang produktif. Ketidakmampuan hamba Tuhan menjadi gembala jemaat yang efektif karena hamba Tuhan memiliki harga diri yang rendah. Oleh sebab itu, seorang hamba Tuhan yang juga adalah pemimpin gereja harus memiliki harga diri yang sehat.⁴

Tujuan artikel ini adalah untuk mendekripsikan mengenai konsep, penyebab dampak negatif dari harga diri yang rendah, serta langkah menumbuhkan pilar-pilar harga diri. Artikel ini dapat menolong hamba-hamba Tuhan untuk mengalami pemulihan dari harga diri rendah sehingga dapat menjadi pemimpin gereja yang mumpuni sehingga dapat membawa gereja yang dilayani bertumbuh dan berkembang baik secara kuantitas tetapi juga kualitas hidup jemaatnya dalam menjalani hidup di dunia yang sulit ini.

METODE

Dalam penulisan artikel ini menggunakan metode studi literatur (kepustakaan). Pendekatan studi literatur (kepustakaan) digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian yaitu apa definisi, penyebab dan akibat negatif yang dimunculkan oleh harga diri rendah. Subagyo menjelaskan penelitian kepustakaan adalah: penelitian yang menjadikan data-data kepustakaan sebagai teori untuk dikaji dan ditelaah dalam memperoleh hipotesa atau konsepsi untuk mendapatkan hasil yang objektif.⁵ Selain daripada itu dalam artikel ini juga dibahas tentang pilar-pilar harga diri serta bagaimana

¹ Agung Gunawan, *Healthy Ministry for a Healthy Church* (Malang: Media Nusa Creative, 2021), 102–15.

² Gunawan, *Healthy Ministry for a Healthy Church*.

³ Gunawan.

⁴ Gunawan.

⁵ Paulus Eppang, Zakharia Suparyadi, and Hariyanto, “Mengintegrasikan Bisnis Dan Pelayanan: Pandangan Alkitabiah Tentang Hamba Tuhan Yang Mengabdi Di Dunia,” *Journal of Religious and Socio-Cultural* 5, no. 2 (2024): 149–67.

menumbuhkannya dalam diri seseorang sehingga ia dapat keluar dan dipulihkan dari masalah harga diri rendah. Oleh sebab itu, penulis mengumpulkan artikel-artikel jurnal dan buku-buku yang relevan dengan topik yang berkaitan dengan masalah harga diri rendah. Penulis juga menganalisa dan mensintesakan artikel-artikel yang membahas tentang masalah harga diri rendah dalam jurnal dan buku yang ada. Selanjutnya penulis mengambil kesimpulan dari data-data yang sudah terkumpul dari jurnal-jurnal dan buku-buku yang relevan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam artikel ini. Dari kesimpulan yang didapat, penulis menyusun secara sistematis dan terstruktur hasil dari penelitian tentang harga diri rendah dan pilar-pilar harga diri dalam diri seseorang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian/konsep harga diri

Harga diri adalah sebuah konsep yang digunakan secara luas, baik dalam bahasa populer dan di dalam dunia psikologi. Harga diri merujuk kepada evaluasi dan perasaan individu tentang nilai dan kelayakkan dirinya. Dengan kata lain harga diri adalah analisa yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri.⁶ Penilaian diri seseorang terhadap dirinya bisa positif atau negatif. Jadi harga diri adalah penilaian yang baik atau kurang baik seseorang terhadap dirinya sendiri.⁷

Menurut Maslow, harga diri merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia. Dalam bukunya “*A Theory of Human Motivation*” dikemukakan bahwa ada lima urutan kebutuhan dasar manusia yaitu: kebutuhan fisik, kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan aktualisasi dan kebutuhan akan harga diri. Semua kebutuhan-kebutuhan tersebut memiliki kaitan antara satu dengan yang lainnya. Apabila keempat kebutuhan yang pertama sudah terpenuhi maka pemenuhan atas kebutuhan harga diri sangat penting dan harus dipenuhi agar seseorang dapat bertumbuh secara sehat dan normal.⁸

Branden, seorang pakar dalam masalah harga diri juga memaparkan bahwa harga diri adalah kebutuhan dasar dari manusia. Harga diri memiliki peran yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Branden menguraikan ada tiga peran harga diri bagi kehidupan manusia yaitu⁹: (a) Harga diri adalah suatu kebutuhan esensi manusia yang vital untuk memberikan kontribusi dalam proses kehidupan, (b) Harga diri membawa kepada perkembangan diri seseorang secara normal dan sehat dan (c) Harga diri memiliki nilai-nilai yang membawa kepada ketahanan hidup seseorang.

Lebih jauh Branden menjelaskan bahwa harga diri seseorang terdiri dari dua unsur utama yaitu kemampuan diri dan penghormatan diri. Branden menulis bahwa harga diri

⁶ Roberto Sedycias, “Your Self-Help To Self Esteem,” *General Interest Community*, 2010.

⁷ Melanie J. V. Fennell, “Low Self-Esteem,” *Handbook of Homework Assignments in Psychotherapy*, 2007, 297–314, https://doi.org/10.1007/978-0-387-29681-4_18.

⁸ Kendra Cherry, “The Five Levels of Maslow’s Hierarchy of Needs,” 2018.

⁹ Nathaniel Branden, *The Six Pillars of Self-Esteem* (New York: Bantam Books, 1994).

memiliki 2 komponen yaitu efikasi diri dan penghargaan diri. Efikasi diri adalah kepercayaan yang dimiliki oleh seseorang untuk berpikir, belajar, memilih dan membuat keputusan yang tepat. Sedangkan penghargaan diri adalah keyakinan seseorang untuk memiliki hak untuk berhasil, memiliki persahabatan, untuk dihargai dan dicintai.¹⁰

Harga diri berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam hidup yang meliputi kemampuan untuk berpikir, belajar, memilih serta membuat keputusan. Selain itu, harga diri juga berhubungan erat dengan hak yang dimiliki seseorang dalam hidup, seperti hak untuk dihargai, dikasihi dan diterima oleh orang lain, serta seberapa besar seseorang menghargai, mengasihi dan menerima dirinya sendiri. Harga diri juga mencakup keyakinan, sikap, dan pendapat yang dimiliki seseorang tentang dirinya sendiri serta nilai-nilai yang ditetapkan oleh seseorang bagi dirinya sendiri. Harga diri memiliki dampak yang sangat besar terhadap sikap seseorang, pengalaman emosinya, perilakunya di masa depan dan penyesuaian psikologis secara jangka Panjang.¹¹

Harga diri adalah penilaian dan anggapan seseorang tentang dirinya sendiri.¹² Ada dua macam harga diri yaitu harga diri yang sehat dan harga diri yang tidak sehat atau harga diri rendah. Seseorang memiliki harga diri yang sehat apabila ia memandang dirinya secara positif. Sedangkan seseorang yang memiliki harga diri yang rendah apabila ia memandang dirinya secara negatif. Adapun tanda-tanda yang menunjukkan bahwa seseorang memiliki harga diri yang sehat yaitu apabila seseorang¹³: Merasa puas dengan keberadaan dirinya sendiri, meyakini bahwa ia adalah pribadi yang baik, meyakini bahwa ia memiliki sejumlah kualitas yang baik dalam dirinya, merasa mampu melakukan hal-hal yang dapat dilakukan oleh orang lain, meyakini bahwa ia memiliki banyak hal yang dapat dia banggakan, merasa bahwa ia adalah pribadi yang berguna, meyakini bahwa ia adalah pribadi yang layak dihadapan orang lain, merasa bahwa ia cukup dihargai oleh orang lain, dan merasa bahwa ia bukan sebagai pribadi yang gagal. Apabila seseorang tidak memiliki komponen-komponen ini, maka dapatlah dikatakan bahwa ia memiliki harga diri rendah (*low self esteem*).

Penyebab harga diri rendah

Harga diri rendah berkaitan dengan pikiran dan anggapan yang negatif seseorang terhadap dirinya sendiri.¹⁴ Seseorang yang memiliki harga diri rendah cenderung untuk menghakimi atau mengevaluasi dirinya sendiri secara negatif. Sebagai akibatnya

¹⁰ Branden.

¹¹ Jacob D. van Zyl, Elsje M. Cronjé, and Catharine Payze, “Low Self-Esteem of Psychotherapy Patients: A Qualitative Inquiry,” *The Qualitative Report* 11, no. 1 (March 2006): 182–208, <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2006.1690>.

¹² Fennell, “Low Self-Esteem.”

¹³ Joel Fischer and Kevin Corcoran, *Measures for Clinical Practice and Research: A Sourcebook* (New York: The Free Press, 1987).

¹⁴ Fennell, “Low Self-Esteem.”

seseorang yang memiliki harga diri rendah akan merasa bahwa dirinya tidak layak dan tidak pantas dibandingkan dengan orang lain. Jadi dapatlah dikatakan bahwa seseorang yang memiliki harga diri yang rendah akan mengalami kehilangan keyakinan diri dan penghormatan diri. Ia merasa dirinya tidak ada nilai dan martabat sama sekali.¹⁵ Orang-orang seperti ini akan menjadi pribadi yang sulit untuk berinteraksi dengan orang lain.

Harga diri rendah adalah sesuatu yang tidak dibawa dari lahir, tetapi sesuatu yang didapatkan dalam kehidupan khususnya dalam keluarga. Jika pengalaman hidup seseorang positif dan ia bertumbuh dalam keluarga yang baik dan penuh kasih sayang, maka ia akan bertumbuh dengan memiliki harga diri yang sehat. Sebaliknya, jika seseorang memiliki pengalaman yang negatif di dalam keluarganya, maka ia akan bertumbuh menjadi pribadi yang memiliki harga diri rendah.

Harga diri rendah dapat disebabkan oleh pengalaman pahit yang dialami oleh seseorang di masa kecilnya di dalam keluarga.¹⁶ Sikap orang tua yang keliru dalam mendidik, mengasuh, serta cara memperlakukan anaknya di masa kecil akan dapat menimbulkan harga diri rendah. Orangtua adalah penyebab utama terbentuknya harga diri rendah dalam diri seorang anak.¹⁷ Jadi dapatlah dikatakan bahwa faktor pola asuh orangtua memiliki peran yang sangat vital bagi terbentuknya harga diri rendah dalam diri seseorang.¹⁸ Adapun beberapa tindakan orangtua yang dapat menyebabkan munculnya harga diri rendah dari diri seseorang adalah sebagai berikut:

Pelecehan Fisik (*physical abuse*). Harga diri rendah dapat disebabkan oleh adanya pelecehan secara fisik dimana orang tua terlalu berlebihan dalam melakukan disiplin fisik terhadap anaknya yang melakukan kesalahan.¹⁹ Pelecehan secara fisik ini akan diinterpretasikan oleh anak-anak secara negatif. Misalnya ketika seorang anak dihukum secara fisik oleh orangtuanya secara berlebihan dan terus menerus karena melakukan suatu kesalahan maka ia akan berpikir bahwa "hal-hal buruk terjadi kepada saya, maka saya adalah seorang yang buruk." Pemahaman diri sendiri seperti ini akan dapat membentuk harga diri rendah dalam diri seseorang.

Pelecehan Emosional (*emotional abuse*). Harga diri rendah dapat juga disebabkan oleh pelecehan emosional dimana orang tua tidak mengizinkan dan memberikan kesempatan kepada anaknya untuk mengekspresikan emosinya secara baik

¹⁵ van Zyl, Cronjé, and Payze, "Low Self-Esteem of Psychotherapy Patients: A Qualitative Inquiry."

¹⁶ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: Bantam Books, 1996).

¹⁷ van Zyl, Cronjé, and Payze, "Low Self-Esteem of Psychotherapy Patients: A Qualitative Inquiry."

¹⁸ E. J. Horberg and Serena Chen, "Significant Others and Contingencies of Self-Worth: Activation and Consequences of Relationship-Specific Contingencies of Self-Worth," *Journal of Personality and Social Psychology* 98, no. 1 (January 2010): 77–91, <https://doi.org/10.1037/A0016428>.

¹⁹ Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*.

dan sehat seperti marah, menangis, dan sedih.²⁰ Hal ini akan membentuk harga diri rendah dalam diri seseorang. Sebagai akibatnya ia akan sulit untuk mengekspresikan emosinya secara baik dan sehat dalam merespon perkataan dan perlakukan orang-orang yang ada disekitarnya. Ia tidak berani menunjukkan kemarahan, kekecewaannya serta kesedihannya kepada orang-orang yang menyakitinya baik lewat perkataan dan perbuatan mereka.

Pelecehan Seksual (*sexual abuse*). Harga diri rendah juga dapat disebabkan oleh pelecehan seksual yang dilakukan oleh orangtuanya sendiri atau orang-orang yang dituakan di rumah seperti paman atau tante. Pelecehan seksual dapat dialami oleh anak perempuan dan juga anak laki-laki. Pelecehan seksual ini bisa terjadi dalam bentuk perlakuan yang tidak senonoh seseorang terhadap seorang anak seperti menciumi dan meraba-raba dengan nafsu birahi bahkan sampai melakukan pemerkosaan. Sebagai akibatnya anak yang mengalami pelecehan seksual akan merasa dirinya kotor dan tidak layak untuk dikasihi. Ia akan bertumbuh menjadi seseorang yang memandang dirinya tidak berharga dan tidak pantas untuk berhubungan dengan orang lain. Pelecehan seksual yang dialami oleh seseorang dimasa kecil ini dapat menyebabkan harga diri seseorang menjadi rendah.²¹

Penolakan (*rejection*). Harga diri rendah juga dapat disebabkan oleh penolakan orang tua terhadap anaknya. Penolakan adalah pengalaman yang sangat menyakitkan dan menakutkan bagi seseorang. Setiap orang membutuhkan penerimaan dari orang yang ada disekitarnya.²² Tatkala seorang anak mendapatkan penolakan maka ia akan merasa dirinya tidak baik, tidak mampu, serta tidak berarti. Penolakan juga bisa terjadi ketika orang tua kurang memberikan perhatian, puji, penghargaan, serta dukungan bagi anaknya. Justru sebaliknya orangtua selalu mengkritik dan menyalahkan anak. Hal ini akan merasa bahwa dirinya tidak berarti dan tidak berguna. Akibatnya ia akan bertumbuh menjadi pribadi yang tidak punya percaya diri ketika berinteraksi dengan orang lain. Selain daripada itu penolakan juga dapat menyebabkan seorang anak akan berpikir bahwa ia bodoh, maka ia tidak akan berani menghadapi tantangan hidup karena ia berpikir bahwa lebih baik tidak mencoba itu daripada gagal. Kondisi seperti ini akan memicu munculnya harga diri rendah dalam diri seseorang.

Dari uraian di atas sangatlah jelas bahwa pola asuh orangtua memiliki andil yang sangat besar bagi tumbuhnya harga diri rendah dalam diri seseorang. Orangtua memiliki peran yang sangat penting untuk menumbuhkan atau menghancurkan harga diri dari anak-anak yang dipercayakan oleh Tuhan kepada mereka. Oleh sebab itu, setiap orangtua

²⁰ van Zyl, Cronjé, and Payze, “Low Self-Esteem of Psychotherapy Patients: A Qualitative Inquiry.”

²¹ van Zyl, Cronjé, and Payze.

²² Máire B. Ford and Nancy L. Collins, “Self-Esteem Moderates Neuroendocrine and Psychological Responses to Interpersonal Rejection,” *Journal of Personality and Social Psychology* 98, no. 3 (March 2010): 405–19, <https://doi.org/10.1037/A0017345>.

harus memberikan pola asuh yang positif bagi putra putrinya agar mereka tidak bertumbuh dengan memiliki harga diri rendah yang membawa dampak yang sangat negatif dalam perkembangan hidup mereka.

Dampak negatif harga diri yang rendah

Harga diri rendah memiliki beberapa akibat yang sangat negatif bagi kehidupan seseorang seperti di bawah ini:

1. Kecerdasan intelektual menurun

Dari penelitian yang dilakukan oleh Astutik ditemui ternyata ada hubungan antara harga diri dan kecerdasan intelektual seseorang. Mereka yang memiliki harga diri rendah cenderung memiliki kecerdasan intelektual yang rendah pula.²³ Ada juga penemuan yang menyatakan adanya hubungan antara kecerdasan intelektual seseorang dengan harga diri rendah yang disebabkan adanya hubungan antara otak seseorang dengan harga diri rendah.²⁴ Seseorang yang memiliki harga diri rendah otaknya akan mengelil sehingga akan membawa pengaruh kesulitan untuk berpikir dan menganalisa. Tyrrel mengemukakan bahwa harga diri rendah memiliki dampak terhadap pikiran seseorang.²⁵ Seseorang yang memiliki harga diri rendah akan mengalami kesulitan untuk mencerna materi-materi yang dipelajarinya, tidak dapat mengingat apa yang diterimanya serta tidak memiliki kemampuan untuk melakukan analisa. Jadi harga diri rendah sangat berpengaruh bagi kecerdasan intelektual seseorang.²⁶

Gereja membutuhkan hamba-hamba Tuhan yang memiliki kecerdasan intelektual yang mumpuni yang mampu mempersiapkan materi kotbah dan pengajaran tentang pokok-pokok iman Kristen dengan baik. Dengan demikian makan hamba Tuhan dapat memberi makanan rohani yang relevan dengan kebutuhan jemaat yang dilayani dimana banyak jemaat yang memiliki tingkat pendidikan yang cukup tinggi. Untuk itu, seorang hamba Tuhan harus memiliki kecerdasan intelektual yang mumpuni. Seorang hamba Tuhan yang memiliki harga diri rendah akan sulit untuk memiliki kecerdasan intelektual yang memadai.

2. Takut tampil di depan umum

Harga diri rendah juga dapat menyebabkan seseorang mengalami kesulitan untuk tampil di depan orang banyak. Hal ini disebabkan karena seseorang yang memiliki harga

²³ Farida Setiyo Astutik, *The Correlation Study Of Academic Self-Esteem With The Frustration Of Student's High Achievement Class At SMUN 3 Malang* (Malang: UPT. Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Malang, 2002).

²⁴ Pallab Ghosh, "Low Self-Esteem 'Shrinks Brain,'" *BBC News*, November 2003.

²⁵ Mark Tyrrell, "Ten Facts About Low Sel Esteem," NetLibrary, n.d.

²⁶ Roy F. Baumeister, Brad J. Bushman, and W. Keith Campbell, "Self-Esteem, Narcissism, and Aggression: Does Violence Result from Low Self-Esteem or from Threatened Egotism," *Current Directions in Psychological Science* 9, no. 1 (2000): 26–29.

diri rendah cenderung memiliki phobia atau ketakutan untuk berhadapan dengan khalayak ramai apalagi harus berbicara di depan umum, hal ini disebut sebagai *social phobia*.²⁷ Seseorang yang memiliki harga diri rendah merasa tidak nyaman berdiri dan berbicara di depan umum meski ada teman-teman yang dikenalnya. Orang yang mengalami phobia sosial, akan takut membuat 'kebodohan', "kesalahan" atau takut "direndahkan" oleh orang lain yang melihat dan mendengarkan perkataanya. Orang yang memiliki perasaan harga diri rendah akan cenderung memiliki ketidakpercayaan diri.²⁸

Menurut Branden bahwa seseorang yang memiliki harga diri rendah akan mengalami kesulitan untuk tampil di depan umum apalagi berbicara karena malu, takut dan kurang percaya diri. Seseorang yang memiliki harga diri rendah akan memiliki pikiran yang sangat kritis tentang dirinya sendiri. Ia cenderung untuk sedikit melakukan kontak mata ketika berbicara di depan orang lain. Ketika ia berbicara di depan umum, ia akan berbicara dengan nada yang lembut. Hal ini disebabkan karena mereka memiliki perasaan malu (*shame*), cemas atau tegang yang sangat tinggi.²⁹ Oleh sebab itu seseorang yang memiliki harga diri rendah akan berusaha menghindar untuk tampil di depan khalayak ramai. Sebaliknya seseorang yang memiliki harga diri yang sehat akan mampu dan lebih berani untuk tampil di depan umum. Disinilah hubungan antara harga diri dan percaya diri sangat jelas terlihat.³⁰

Salah satu tugas seorang hamba Tuhan adalah melayani mimbar. Berkotbah di depan anggota jemaat adalah kewajiban utama seorang hamba Tuhan. Seorang hamba Tuhan harus melayani di atas mimbar dengan keberanian dan kepercayaan diri yang tinggi untuk tampil di depan umum agar kotbah yang disampaikan akan menjadi berkat dan membawa dampak yang positif bagi jemaat yang mendengarnya. Untuk itu seorang hamba Tuhan tidak boleh memiliki harga diri rendah agar pelayanan mimbarnya tidak terganggu dan terhambat.

3. Sulit berelasi dengan sesama

Seseorang yang memiliki harga diri rendah akan mengalami kesulitan untuk berinteraksi dan berelasi dengan orang lain. Ia cenderung untuk tidak berani bersosialisasi dengan orang lain khususnya dengan orang-orang yang memiliki posisi atau status sosial yang tinggi dari dirinya atau dengan orang-orang yang memiliki otoritas.³¹ Hal ini disebabkan karena seseorang yang memiliki harga diri rendah akan merasa kurang percaya diri ketika berhadapan dengan orang-orang tersebut karena ia merasa dirinya "kecil" dibandingkan mereka. Rasa kurang percaya diri inilah yang

²⁷ Tono, "Social Phobia (Ketakutan Dalam Acara-Acara Sosial)," NetLibrary, 2008.

²⁸ Tono.

²⁹ Branden, *The Six Pillars of Self-Esteem*.

³⁰ Baumeister, Bushman, and Campbell, "Self-Esteem, Narcissism, and Aggression: Does Violence Result from Low Self-Esteem or from Threatened Egotism."

³¹ Mark Tyrrell, "Ten Facts About Low Self Esteem."

akhirnya membuat seseorang yang memiliki harga diri rendah menjaga jarak dan menarik diri dari lingkungan sekitarnya agar merasa aman.

Ada satu penelitian yang menarik bahwa selain sulit untuk berinteraksi dengan orang-orang yang memiliki posisi yang lebih tinggi, seseorang yang memiliki harga diri rendah juga memiliki kesulitan berelasi dengan lawan jenis.³² Hal ini disebabkan karena ia merasa “kurang” dan “tidak berarti” di depan lawan jenisnya.

Seorang hamba Tuhan selalu bertemu dan berinteraksi dengan jemaatnya yang terdiri dari berbagai golongan. Sebagai pemimpin gereja, seorang hamba Tuhan harus memiliki kemampuan untuk berinteraksi dan berelasi dengan jemaat yang dilayani. Oleh sebab itu, seorang hamba Tuhan tidak boleh memiliki harga diri rendah yang akan menjadi penghalang berelasi dengan jemaatnya.

4. Mudah emosional

Harga diri rendah dapat membuat penderita cenderung memiliki emosi yang tidak stabil yang menyebabkan ia mudah marah dan bersikap agresif khususnya terhadap orang-orang yang ada disekitarnya. Seseorang yang memiliki harga diri rendah menjadi terlalu sensitif terhadap kritikan atau teguran orang lain. Ia sangat defensif terhadap apa yang diucapkan atau dilakukan oleh orang-orang yang ada disekitarnya. Ia cenderung memiliki pikiran dan perasaan yang negatif terhadap orang lain.³³ Akibatnya ketika ucapan atau perilaku orang lain dirasakan menyinggung harga dirinya maka ia akan bereaksi secara negatif seperti menyakiti, melukai bahkan membunuh orang-orang yang dianggap menyakiti dan melukai harga dirinya

Livingston menulis bahwa perilaku agresif dan kekerasan adalah buah dari harga diri rendah.³⁴ Dengan melakukan tindakan kekerasan seseorang yang memiliki harga diri rendah sebenarnya ingin menutupi kelemahan dan kekurangannya. Dengan berbuat kekerasan ia ingin agar harga dirinya diakui oleh orang lain walaupun dengan cara yang salah yaitu merugikan orang lain.

Seorang hamba Tuhan harus memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosinya dengan baik. Pengendalian emosi seorang adalah sesuatu yang mutlak harus dimiliki oleh seorang hamba Tuhan, sehingga ia mampu menjadi pemimpin yang menjadi panutan bagi jemaat yang dilayani.³⁵ Oleh sebab itu, seorang hamba Tuhan tidak boleh memiliki harga diri yang rendah.

³² Mark Tyrrell.

³³ Baumeister, Bushman, and Campbell, “Self-Esteem, Narcissism, and Aggression: Does Violence Result from Low Self-Esteem or from Threatened Egotism.”

³⁴ Dennis M. Kivlighan, Maureen Marsh-Angelone, and Edgar O. Angelone, “Projection in Group Counseling: The Relationship Between Members’ Interpersonal Problems and Their Perception of the Group Leader,” *Journal of Counseling Psychology* 41, no. 1 (January 1994): 99–104, <https://doi.org/10.1037/0022-0167.41.1.99>.

³⁵ Baumeister, Bushman, and Campbell, “Self-Esteem, Narcissism, and Aggression: Does Violence Result from Low Self-Esteem or from Threatened Egotism.”

Pilar-pilar harga diri

Melihat betapa besar dampak negatif yang ditimbulkan oleh harga diri rendah, maka seorang hamba Tuhan yang melayani di sebuah gereja harus memiliki harga diri yang sehat. Untuk dapat memiliki harga diri yang sehat, maka seorang hamba Tuhan harus membangun pilar-pilar harga diri dalam diri mereka.

Nathaniel Branden, seorang psikolog yang dikenal karena karyanya dalam bidang psikologi tentang harga diri, memaparkan bahwa harga diri seseorang ditopang oleh enam pilar utama.³⁶ Adapun keenam pilar-pilar harga diri seseorang adalah:

Menghargai hidup (kemampuan seseorang untuk menghargai semua fakta-fakta dalam kehidupan yang ada). Seseorang harus berani mengakui apa yang ia lakukan/perbuat. Ia juga selalu mencari dan terbuka bagi semua informasi, pengetahuan, atau masukkan - masukkan dari orang lain yang berkaitan dengan kepentingan-kepentingan, nilai-nilai, tujuan-tujuan dan sasaran-sasaran yang ia miliki. Selain daripada, itu seseorang harus belajar memahami dunia di luar diri sendiri agar supaya ia tidak hanya bertindak menurut kemauan kita sendiri tanpa peduli orang lain.³⁷

Penerimaan diri (keberanian dan kesanggupan untuk menerima dirinya sendiri). Menerima diri berarti seseorang menolak untuk memusuhi dirinya sendiri. Seseorang harus mampu untuk dapat memiliki, mengalami dan bertanggungjawab atas semua pikirannya, perasaanya dan tindakannya tanpa menyangkalinya atau bahkan menghindarinya. Selain daripada itu, menerima diri juga memiliki unsur perhatian seseorang terhadap dirinya sendiri.³⁸

Tanggungjawab diri (kesadaran seseorang bahwa ia adalah penyebab dari apa yang ia pilih dan apa yang ia lakukan). Setiap orang harus berani bertanggungjawab terhadap hidupnya, kebaikan bagi dirinya, juga keberhasilannya. Apabila seseorang membutuhkan orang lain untuk mencapai tujuannya maka ia juga harus mau memberikan sesuatu bagi orang lain sebagai imbalannya.³⁹

Ketegasan diri. Seseorang yang memiliki ketegasan diri yang ditunjukkan dengan keberanian dan kemampuan seseorang untuk menjadi diri sendiri ketika berhadapan dengan orang lain. Ia memegang nilai-nilai yang ia miliki dan yang dimiliki oleh orang lain dengan penuh perhargaan dalam interaksi sosial. Kunci pokok dari ketegasan diri yaitu berani secara tegas berbicara tentang apa yang ada di dalam dirinya tanpa emosional yang berlebihan. Ia memiliki kemampuan untuk mempertahankan ide-ide yang dimilikinya di depan orang lain dengan cara-cara dan konteks yang tepat dan pantas.⁴⁰

³⁶ Branden, *The Six Pillars of Self-Esteem*.

³⁷ Branden.

³⁸ Branden.

³⁹ Branden.

⁴⁰ Branden.

Hidup memiliki tujuan (kemampuan dan keberanian seseorang untuk dapat mengidentifikasi sasaran atau tujuan jangka pendek dan jangka panjang bagi hidupnya). Seseorang dapat menentukan tindakan-tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai sasaran dan tujuan tersebut. Setelah itu ia sanggup mengorganisasi perilakunya untuk mendukung sasaran dan tujuan yang dimiliki. Selanjutnya, ia memonitor tindakannya untuk meyakinkan bahwa semua berjalan sesuai harapan. Akhirnya ia dapat memperhatikan hasilnya untuk mengetahui apakah ia harus kembali menentukan sasaran atau tujuan yang baru karena rencananya yang terdahulu tidak dapat direalisasikan. Dengan kata lain seseorang yang memiliki harga diri yang sehat ia akan dapat menikmati hidupnya dalam mencapai tujuan yang ingin ia raih.⁴¹

Integritas pribadi (keberanian dan kemampuan seseorang untuk memiliki keserasian antara apa yang diketahui, dikatakan serta apa yang dilakukan). Hal ini merupakan manifestasi nilai-nilai dari ucapan seseorang didalam tindakannya. Seseorang yang memiliki integritas adalah seseorang yang memiliki prinsip-prinsip dalam hal perilaku dimana ia akan setia dalam menjalankan dan memenuhi janji-janjinya serta menghargai komitmen-komitmen yang dimilikinya.⁴²

Keenam pilar-pilar harga diri di atas merupakan elemen-elemen utama yang menyebabkan bertumbuhnya harga diri yang sehat dalam diri seseorang. Apabila pilar-pilar harga diri tersebut tidak terbentuk dalam diri seseorang, maka ia akan memiliki harga diri rendah. Oleh sebab itu, seorang hamba Tuhan harus menumbuhkan dan mengembangkan keenam pilar harga diri tersebut agar ia menjadi pribadi yang memiliki harga diri yang sehat yang akan sangat mendukung tanggungjawab pelayanan yang diembannya.

KESIMPULAN

Harga diri adalah sesuatu yang sangat penting dalam diri seseorang karena harga diri menentukan masa depan kehidupan dan pelayanan seseorang. Seorang hamba Tuhan sebagai pemimpin dalam gereja memiliki tanggung jawab yang besar untuk membawa anggota jemaat untuk dapat bertumbuh dalam kehidupan spiritual mereka. Seorang hamba Tuhan akan dapat menjalankan tanggungjawabnya dengan baik apabila ia memiliki harga diri yang sehat.

Seorang hamba Tuhan harus memahami konsep harga diri secara benar. Seorang pelayan Tuhan juga harus peka terhadap penyebab munculnya harga diri rendah dan bahayanya. Selain daripada itu, seorang hamba Tuhan juga harus memahami tentang pilar-pilar harga diri dan mengerti tentang kiat-kiat dalam membangun dan menumbuhkan pilar-pilar harga diri di dalam dirinya.

⁴¹ Branden.

⁴² Branden.

Proses pembangunan pilar-pilar harga diri bagi hamba-hamba Tuhan dimulai ketika seseorang dipersiapkan untuk menjadi seorang hamba Tuhan di Sekolah Tinggi Teologi. Pembentukan pilar-pilar harga diri bagi para mahasiswa sekolah teologi diintegrasikan dalam kurikulum serta proses belajar mengajar di Sekolah Tinggi Teologi.

Selain daripada itu, proses pembentukan pilar-pilar harga diri bagi seorang hamba Tuhan juga dapat dilakukan melalui konseling baik secara pribadi ataupun dalam konseling kelompok. Dengan demikian maka seorang hamba Tuhan akan dapat memiliki harga diri yang sehat dan siap untuk menjadi pemimpin gereja yang mumpuni yang dapat membawa jemaat dalam pertumbuhan spiritualitas.

RUJUKAN

- Astutik, Farida Setiyo. *The Correlation Study Of Academic Self-Esteem With The Frustration Of Student's High Achievement Class At SMUN 3 Malang*. Malang: UPT. Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Malang, 2002.
- Baumeister, Roy F., Brad J. Bushman, and W. Keith Campbell. "Self-Esteem, Narcissism, and Aggression: Does Violence Result from Low Self-Esteem or from Threatened Egotism." *Current Directions in Psychological Science* 9, no. 1 (2000): 26–29.
- Branden, Nathaniel. *The Six Pillars of Self-Esteem*. New York: Bantam Books, 1994.
- Eppang, Paulus, Zakharia Suparyadi, and Hariyanto. "Mengintegrasikan Bisnis Dan Pelayanan: Pandangan Alkitabiah Tentang Hamba Tuhan Yang Mengabdi Di Dunia." *Journal of Religious and Socio-Cultural* 5, no. 2 (2024): 149–67.
- Fennell, Melanie J. V. "Low Self-Esteem." *Handbook of Homework Assignments in Psychotherapy*, 2007, 297–314. https://doi.org/10.1007/978-0-387-29681-4_18.
- Fischer, Joel, and Kevin Corcoran. *Measures for Clinical Practice and Research: A Sourcebook*. New York: The Free Press, 1987.
- Ford, Máire B., and Nancy L. Collins. "Self-Esteem Moderates Neuroendocrine and Psychological Responses to Interpersonal Rejection." *Journal of Personality and Social Psychology* 98, no. 3 (March 2010): 405–19. <https://doi.org/10.1037/A0017345>.
- Ghosh, Pallab. "Low Self-Esteem ‘Shrinks Brain.’" *BBC News*, November 2003.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 1996.
- Gunawan, Agung. *Healthy Ministry for a Healthy Church*. Malang: Media Nusa Creative, 2021.
- Horberg, E. J., and Serena Chen. "Significant Others and Contingencies of Self-Worth: Activation and Consequences of Relationship-Specific Contingencies of Self-Worth." *Journal of Personality and Social Psychology* 98, no. 1 (January 2010): 77–91. <https://doi.org/10.1037/A0016428>.
- Kendra Cherry. "The Five Levels of Maslow's Hierarchy of Needs," 2018.
- Kivlighan, Dennis M., Maureen Marsh-Angelone, and Edgar O. Angelone. "Projection in Group Counseling: The Relationship Between Members' Interpersonal Problems and Their Perception of the Group Leader." *Journal of Counseling Psychology* 41, no. 1 (January 1994): 99–104. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.41.1.99>.
- Mark Tyrrell. "Ten Facts About Low Sel Esteem." NetLibrary, n.d.

- Sedycias, Roberto. "Your Self-Help To Self Esteem." *General Interest Community*, 2010.
- Tono. "Social Phobia (Ketakutan Dalam Acara-Acara Sosial)." NetLibrary, 2008.
- Zyl, Jacob D. van, Elsje M. Cronjé, and Catharine Payze. "Low Self-Esteem of Psychotherapy Patients: A Qualitative Inquiry." *The Qualitative Report* 11, no. 1 (March 2006): 182–208. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2006.1690>.