

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Konseling Pastoral

##### 1. Pengertian Konseling Pastoral

Konseling pastoral adalah suatu proses pemberian nasihat dan bimbingan oleh pendeta atau konselor Kristen terlatih kepada individu atau kelompok yang mengalami permasalahan atau krisis. Dijelaskan menurut Totok S. Wiryasaputra:

Konseling pastoral merupakan suatu proses di mana nasihat dan bimbingan diberikan oleh seorang pendeta atau konselor Kristen yang terlatih kepada individu atau kelompok yang sedang menghadapi permasalahan atau krisis dalam kehidupan mereka, dengan tujuan membantu mereka mencari pemahaman, keseimbangan, dan solusi yang sesuai dengan nilai-nilai dan kepercayaan spiritual mereka.<sup>16</sup>

Konseling pastoral dalam buku tersebut menekankan pada hubungan antara pendeta dan jemaat sebagai inti dari konseling pastoral. Fokusnya adalah menggunakan hubungan pastoral untuk mencapai perubahan positif dalam kehidupan individu melalui pengamatan, pendengaran, komunikasi, dan penanganan *transference*.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup>Totok s.Wiryasaputra, *Pastoral Konseling Diera Milenial*, (Yogyakarta: Seven Books, 2019), 87.

<sup>17</sup>Richard L Dayringer, *The Heart of Pastoral Counseling: Healing through Relationship* (Routledge, 2013), 1.

Maka disimpulkan bahwa Konseling pastoral merupakan bentuk pelayanan gereja yang melibatkan hubungan timbal balik antara pemimpin agama (seperti pendeta atau *mubaligh*) sebagai konselor, dan individu yang mencari bimbingan (konseli atau klien).

## 2. Fungsi Konseling Pastoral

Totok S. Wiryasaputra menjelaskan bahwa konselor memiliki empat fungsi utama dalam melakukan pertolongan, yang saling terkait dan dapat terjadi secara bersamaan atau bergantian sesuai kebutuhan.<sup>18</sup>

Pertama, fungsi menyembuhkan (*Healing*) (a) bertujuan untuk membantu individu atau kelompok mencapai penyembuhan dari luka-luka emosional, mental, atau spiritual. Selanjutnya, fungsi membimbing (*Guiding*) (b) melibatkan konselor sebagai pembimbing yang membantu dalam mengeksplorasi pilihan-pilihan dan membuat keputusan yang bijak. Ketiga, fungsi menopang (*Sustaining*) (c) melibatkan konselor sebagai pendamping yang memberikan dukungan emosional dan spiritual saat menghadapi situasi sulit atau krisis. Terakhir, fungsi memperbaiki hubungan (*Reconciling*) (d) fokus pada membantu individu atau kelompok memperbaiki hubungan yang rusak, baik dengan diri sendiri, sesama, maupun dengan Tuhan.<sup>19</sup>

Van beek Aart juga menjabarkan mengenai fungsi konseling pastoral meliputi:<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup>Totok s.Wiryasaputra, *Pastoral Konseling Diera Milenial*, 189.

<sup>19</sup>*Ibid.*, 189.

<sup>20</sup>Van beek Aart, *Pendampingan Pastoral* (Jakarta: BPK Gunung Mulia., 2003), 13–14., 13–

- a. Membimbing individu dalam menghadapi krisis dan membuat keputusan.
- b. Mendamaikan atau memperbaiki hubungan interpersonal.
- c. Menopang individu yang mengalami krisis psikis atau penderitaan emosional.
- d. Menyembuhkan dalam proses penyembuhan emosional dan spiritual.
- e. Mengasuh/memelihara untuk pengembangan pribadi yang matang.
- f. Mengutuhkan integrasi semua aspek kehidupan individu.
- g. Memberdayakan individu agar mandiri dalam mengatasi kesulitan.
- h. Mentransformasi kehidupan menuju masa depan yang bermakna.

Konseling pastoral memiliki fungsi-fungsi utama seperti menyembuhkan luka emosional, membimbing dalam mengambil keputusan, mendamaikan hubungan, menopang individu dalam krisis, menyembuhkan secara emosional dan spiritual, mengasuh untuk pengembangan pribadi, mengutuhkan integrasi kehidupan, memberdayakan individu, dan mentransformasi menuju masa depan yang bermakna.

### 3. Tujuan Konseling Pastoral

Dalam pandangan Totok S. Wiryasaputra, konseling pastoral memiliki berbagai tujuan yang saling terkait untuk membantu konseli dalam proses pertolongan.<sup>21</sup>

Pertama, tujuan membantu konseli mengalami pengalaman secara utuh dan menerima kenyataan yang dihadapinya (a), diikuti oleh tujuan membantu konseli mengungkapkan diri secara penuh dan utuh (b). Selanjutnya, konseling bertujuan membantu konseli untuk berubah, bertumbuh, dan berfungsi maksimal dalam aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial (c). Selain itu, konseling juga bertujuan membantu konseli menciptakan komunikasi yang sehat (d), bertingkah laku baru yang lebih positif dan konstruktif (e), serta bertahan dalam situasi baru dengan memberikan kekuatan dan strategi adaptasi (f). Terakhir, konseling bertujuan membantu konseli menghilangkan gejala-gejala disfungsional atau perilaku maladaptif (g), dengan pendekatan holistik yang mempertimbangkan seluruh aspek kehidupan konseli.<sup>22</sup>

Pdt. Dr. Yohan Brek juga menyampaikan tujuan konseling pastoral menurut adalah :

- a. Membantu konseli mengalami dan menerima pengalaman serta kenyataan yang ada, sehingga mereka dapat memahami bahwa penyelesaian krisis tergantung pada diri mereka sendiri.<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup>Totok s.Wiryasaputra, *Pastoral Konseling Diera Milenial*, 179–188.

<sup>22</sup>*Ibid.*, 179–188.

<sup>23</sup>Yohan Brek, *Konseling Pastoral Teori Dan Penerapannya* (Banyumas: Pena Persada Kertas Utama, 2023), 104.

- b. Membantu konseli mengungkapkan diri secara penuh dan efektif, membuka jalan bagi proses pemulihan yang utuh melalui ekspresi perasaan yang sebenarnya.<sup>24</sup>
- c. Membantu konseli berubah, bertumbuh, dan berfungsi maksimal, memungkinkan mereka untuk mengalami perubahan positif serta memberikan kontribusi yang bermakna bagi sesama dan lingkungan.<sup>25</sup>

Konseling pastoral bertujuan membantu konseli mengalami pengalaman secara utuh, menerima kenyataan, dan mengungkapkan diri dengan efektif. Selain itu, konseling juga memfasilitasi perubahan positif, pertumbuhan, dan fungsi maksimal dalam berbagai aspek kehidupan, didukung oleh komunikasi yang sehat, perilaku baru yang positif, serta strategi adaptasi untuk mengatasi situasi baru.

#### 4. Bentuk Konseling Pastoral

Beberapa bentuk konseling pastoral yang dapat dilakukan dalam menangani permasalahan klien, yaitu :

##### a. *Supportive* Konseling

Memberikan dukungan kepada klien dalam menghadapi masalah dan membantu mereka menghadapi realitas hidup dengan lebih baik.<sup>26</sup>

---

<sup>24</sup>*Ibid.*, 105.

<sup>25</sup>*Ibid.*, 105.

<sup>26</sup>Gary R Collins, "Konseling Kristen Yang Efektif," *Malang: Seminari Alkitab Asia Tenggara* (1990): 52.

b. *Confrontational* Konseling

Konfrontasi dengan kelemahlembutan terhadap dosa dan kelemahan klien, membantu mereka menghadapi dan memperbaiki tingkah laku buruk.

c. *Educative* Konseling

Memberikan pengajaran kepada klien untuk belajar dan memperbaiki tingkah laku yang tidak efektif.

d. *Spiritual*-Konseling

Menekankan aspek rohani untuk pertumbuhan iman dan kehidupan yang lebih bermakna.

e. *Group* Konseling

Konseling dalam kelompok, di mana anggota saling mendukung, belajar, dan menolong satu sama lain.

f. *Preventive* Konseling

Mencegah munculnya masalah dengan memberikan nasehat dan pengajaran sebelum masalah tersebut terjadi secara nyata.<sup>27</sup>

Pendekatan yang beragam ini memungkinkan konselor pastoral untuk memberikan pelayanan yang sesuai dengan kebutuhan klien, mengakomodasi berbagai aspek kehidupan mereka.

---

<sup>27</sup>*Ibid.*, 63.

## 5. Pendekatan Konseling Pastoral

Dalam dunia konseling, Totok S. Wiryasaputra mengidentifikasi tiga rumpun pendekatan utama dalam konseling pastoral.<sup>28</sup>

Pertama, rumpun Psikoanalitik (a) yang terdiri dari satu pendekatan utama, yaitu psikoanalisis, yang fokus pada eksplorasi alam bawah sadar dan rekonstruksi kepribadian. Kedua, rumpun Humanistik (b) dengan beberapa pendekatan turunan seperti pendekatan eksistensial yang menekankan pada pencarian makna hidup, pendekatan orientasi pada person yang fokus pada penerimaan tanpa syarat, dan pendekatan Gestalt yang berfokus pada kesadaran dan integrasi aspek-aspek kepribadian. Ketiga, rumpun Behavioral (c) dengan beberapa pendekatan seperti Adlerian yang menekankan pada tujuan dan minat sosial, analisis transaksional yang fokus pada analisis komunikasi, pendekatan behavioral yang menekankan modifikasi perilaku, pendekatan emotif-rasional yang berfokus pada restrukturisasi kognitif, dan pendekatan realitas yang menekankan tanggung jawab pribadi dan hubungan yang lebih baik. Setiap pendekatan memiliki teknik dan strategi yang berbeda namun memiliki tujuan yang sama, yaitu membantu individu mencapai perubahan positif dalam hidup mereka.<sup>29</sup>

Totok S. Wiryasaputra membagi pendekatan dalam konseling pastoral menjadi tiga rumpun utama: Psikoanalitik, Humanistik, dan Behavioral. Setiap rumpun memiliki pendekatan dan teknik khususnya untuk membantu individu mencapai perubahan positif. Psikoanalitik fokus pada eksplorasi alam bawah sadar, Humanistik menekankan pencarian makna hidup, sementara Behavioral berfokus pada modifikasi

---

<sup>28</sup>Totok s.Wiryasaputra, *Pastoral Konseling Diera Milenial*, 204.

<sup>29</sup>*Ibid.*, 204.

perilaku dan restrukturisasi kognitif. Kombinasi berbagai pendekatan ini dapat memberikan dukungan yang holistik dalam proses konseling pastoral.

## 6. Strategi Konseling Pastoral

Totok S. Wiryasaputra menyoroti dua strategi utama dalam konseling pastoral.<sup>30</sup>

Pertama, konseling pastoral jangka pendek (a) membutuhkan kemampuan dalam memahami konseli dengan cepat, mengidentifikasi masalah secara langsung, dan memberikan bantuan spesifik dalam mengatasi masalah konkret. Kedua, konseling pastoral yang berkesinambungan (b) merupakan pendekatan jangka panjang untuk individu yang mengalami masalah mental yang kompleks dan tidak dapat dijelaskan dengan jelas. Strategi konseling yang dipilih harus disesuaikan dengan kondisi konseli untuk memberikan pendekatan yang tepat dan efektif dalam membantu mereka mengatasi masalah dan mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik.<sup>31</sup>

Sangat penting untuk memiliki pemahaman tentang berbagai strategi konseling pastoral agar dapat membantu pelaksanaan konseling pastoral secara memadai.<sup>32</sup>

### a. Konseling Pastoral Jangka Pendek

Konseling pastoral jangka pendek memerlukan keahlian dalam memahami konseli dengan cepat, mengenali masalah dengan cepat,

---

<sup>30</sup>Totok s.Wiryasaputra, *Pastoral Konseling Diera Milenial*, 195.

<sup>31</sup>*Ibid.*, 195.

<sup>32</sup>Howard John Clinebell, *Tipe Tipe Dasar Pendampingan & Konseling Pastoral* (Kota Tangerang: Kanisius, 2002), 34.



dan memberikan bantuan dalam mengambil keputusan khusus atau masalah konkret.<sup>33</sup>

b. **Konseling Pastoral yang Berkesinambungan**

Orang yang mengalami masalah mental yang tidak dapat dijelaskan (abnormal) dan etiologinya tidak diketahui diharuskan untuk mengikuti konseling formal jangka panjang.<sup>34</sup>

Dalam konseling pastoral, terdapat dua strategi utama: konseling jangka pendek untuk masalah konkret dan konseling berkelanjutan untuk masalah mental yang kompleks. Penting untuk memahami berbagai strategi ini guna memberikan pendekatan yang sesuai dan efektif dalam membantu konseli mengatasi masalah mereka.

**B. Pengertian Perkembangan Anak**

1. **Pengertian Perkembangan Anak**

A. Muri Yusuf menguraikan bahwa anak merupakan individu muda yang berada dalam fase peningkatan dan evolusi baik dalam aspek fisik maupun psikologis.<sup>35</sup> Menurut Siti Partini Suardiman, secara mendasar, anak diidentifikasi sebagai individu yang mengalami proses pertumbuhan dan evolusi dari saat konsepsi sampai akhir hayat.<sup>36</sup>

---

<sup>33</sup>*Ibid.*, 253.

<sup>34</sup>*Ibid.*, 35.

<sup>35</sup>Munir Yusuf, "Pengantar Ilmu Pendidikan" (Lembaga Penerbit Kampus IAIN Palopo, 2018), 39.

<sup>36</sup>Siti Partini Suardiman, "Psikologi Pendidikan Studing," *Yogyakarta: Andi Offset* (1988): 18.

Jadi, anak adalah manusia muda yang masih berada pada tahap perkembangan sejak lahir hingga usia 12 tahun. Pada awal kehidupan, anak sangat mudah dibentuk oleh lingkungan sekitarnya.

## 2. Periode Perkembangan Anak

Menurut pandangan Santrock, perkembangan manusia melalui tiga fase utama: masa kanak-kanak, masa remaja, dan masa dewasa. Masa kanak-kanak, yang dibagi menjadi periode pranatal sebelum kelahiran, masa bayi (0-18/24 bulan), masa awal anak-anak (2-6 tahun), dan masa pertengahan-akhir anak (6-10/12 tahun), menandai tahapan penting dalam perkembangan. Setiap fase memiliki ciri khasnya sendiri, dari percepatan pertumbuhan fisik dan mental pada masa bayi hingga pembelajaran kemampuan dasar seperti membaca dan menulis pada masa pertengahan-akhir anak. Periode ini juga mencakup aspek-aspek penting seperti kemandirian, kesiapan sekolah, pola perilaku, ekspresi emosi, dan interaksi sosial yang membentuk landasan perkembangan holistik individu.<sup>37</sup>

## C. Dasar Alkitabnya Tentang Anak Sulung

### 1. Perjanjian Lama

Kejadian 25:31-34 merupakan salah satu narasi penting dalam Kitab Kejadian yang mengisahkan peristiwa bersejarah terkait hak kesulungan

---

<sup>37</sup>Kartini Kartono, *Psikologi Anak (Psikologis Perkembangan)* (Bandung: Mandar Maju, 1995), 78–101.

antara Yakub dan Esau, dua anak kembar dari Ishak dan Ribka.<sup>38</sup> Pada masa itu, hak kesulungan merupakan sesuatu yang sangat dihargai dan menjadi warisan istimewa bagi anak sulung dalam sebuah keluarga. Esau, sang anak sulung, tampak tidak menghargai hak kesulungan yang seharusnya menjadi miliknya.<sup>39</sup>

Sebaliknya, Yakub menunjukkan kecerdikan dan kepandaianya dalam mengamankan hak kesulungan tersebut. Dengan licik, ia memanfaatkan keadaan Esau yang dibutakan oleh rasa lapar dan memintanya untuk bersumpah menyerahkan hak itu kepadanya. Meskipun cara yang ditempuh Yakub dipertanyakan dari segi etika, namun ia menyadari nilai penting dari hak kesulungan tersebut. Esau tampak lebih mementingkan kebutuhan sesaat daripada warisan yang seharusnya menjadi miliknya, sementara Yakub memiliki visi jangka panjang dan berusaha mengamankan masa depannya dengan mendapatkan hak kesulungan itu.

Peristiwa ini juga menjadi awal dari perselisihan dan konflik yang berkepanjangan antara Yakub dan Esau. Ketidakadilan yang dirasakan Esau membuat ia memelihara kebencian dan dendam kepada Yakub. Hal

---

<sup>38</sup>Janes Sinaga et al., "Pertobatan Yakub: Si Penipu Menjadi Israel," *Journal of Social Interactions and Humanities* 1, no. 1 (2022): 15.

<sup>39</sup>*Ibid.*, 15.

ini membawa penderitaan dan perpecahan dalam keluarga mereka, yang bahkan berlanjut hingga ke generasi-generasi berikutnya.<sup>40</sup>

## 2. Perjanjian Baru

Lukas 15:11-32 adalah salah satu bagian dari Perjanjian Baru yang mengisahkan perumpamaan tentang Anak yang Hilang. Dalam perikop ini, terdapat tiga tokoh utama yang menjadi fokus cerita, yaitu Sang Bapa, Si Bungsu, dan Si Sulung.<sup>41</sup> Kisah dimulai dengan seorang ayah yang memiliki dua putra. Anak bungsu meminta bagian harta yang menjadi haknya, kemudian pergi ke negeri yang jauh dan hidup dalam kemewahan. Namun, setelah menghabiskan semua harta, ia mengalami kesulitan dan akhirnya menyadari kesalahannya.<sup>42</sup> Dengan hati yang penuh penyesalan, ia kembali kepada sang ayah dan diterima dengan kasih yang besar.

Sementara itu, anak sulung merasa tidak adil karena perlakuan ayah kepada adiknya yang kembali. Ia merasa bahwa dirinya yang setia dan patuh seharusnya mendapat penghargaan lebih besar. Konflik antara anak sulung dan ayahnya mencerminkan sikap keras hati dan ketidaksabaran dalam menerima pengampunan dan kasih.

---

<sup>40</sup>Pdt Ronal G Sirait, *Sayang Anak... Sayang Anak: Cerdas Dan Bijak Mendidik Anak* (PT Kanisius, 2016), 17.

<sup>41</sup>Yung Sutrisno Jusuf, "Spiritualitas Untuk Pemulihan Pecandu Napza: Sebuah Eksplorasi Berdasarkan Lukas 15: 11-32," *MELINTAS* 37, no. 1 (2021): 77.

<sup>42</sup>*Ibid.*, 78.

Dalam Perjanjian Baru, perumpamaan ini juga dapat dipahami sebagai representasi hubungan antara Allah sebagai Bapa yang murah hati, orang berdosa yang selalu diterima kembali dengan kasih-Nya, dan orang-orang yang keras hati seperti orang Farisi dan ahli Taurat yang sulit menerima pengampunan dan kasih Allah.

Perumpamaan tentang Anak yang Hilang ini mengajarkan nilai-nilai penting bagi umat Kristen. Pertama, kasih dan pengampunan Allah yang tidak terbatas kepada setiap orang yang bertobat dan kembali kepada-Nya.<sup>43</sup> Kedua, pentingnya kesediaan untuk bertobat dan mengakui kesalahan di hadapan Tuhan. Ketiga, peringatan tentang bahaya keras hati dan ketidakmampuan untuk menerima kasih dan pengampunan.

#### **D. Penerimaan Diri**

##### **1. Pengertian Penerimaan Diri**

Santrock mengemukakan bahwa konsep diri berkembang dari apa yang individu perlihatkan untuk menegaskan eksistensinya, yang berkontribusi pada pembentukan kepercayaan diri.<sup>44</sup> James P. Chaplin mendefinisikan penerimaan diri sebagai sikap umum manusia yang merasa puas terhadap diri sendiri dan memiliki kesadaran akan tantangan yang dihadapi.<sup>45</sup>

---

<sup>43</sup>Florens Maxi Un Bria, *Kerahiman Ilahi Menginspirasi* (Caritas Publishing House Indonesia-Cphi, 2013), 16.

<sup>44</sup>W Santrock John, "Adolescence Perkembangan Remaja," *Jakarta, Erlangga* (2003): 333.

<sup>45</sup>James P Chaplin, "Kamus Lengkap Psikologi" (1995): 451.

Hurlock menjelaskan bahwa individu mencapai penerimaan diri ketika mereka dapat mengakui dan menerima keadaan batin mereka, termasuk segala kelebihan dan kekurangan yang mereka miliki.<sup>46</sup> Lebih lanjut Hurlock menjelaskan, menerima diri sendiri dapat mengakibatkan tindakan yang menyebabkan orang lain menyukai dan menerima diri sendiri.<sup>47</sup>

Dari penjabaran diatas, maka disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan suatu proses di mana seseorang menerima tindakan dan keadaannya secara realistis.

## 2. Faktor-faktor yang menyebabkan Anak tidak Percaya Diri

Faktor-faktor yang menyebabkan anak tidak percaya diri dapat dibagi menjadi dua kategori utama yaitu internal dan eksternal.

### a. Faktor Internal

#### 1) Konsep Diri

Bagaimana anak memandang dirinya sendiri dan keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya memainkan peran penting dalam kepercayaan diri.<sup>48</sup>

#### 2) Keyakinan terhadap Kemampuan

---

<sup>46</sup>Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta: Erlangga, 1997), 434.

<sup>47</sup>*Ibid.*, 434.

<sup>48</sup>Alhanab Billfadawi and Safrizal Safrizal, "Identifikasi Faktor Penyebab Siswa Kurang Percaya Diri Di SDN X Batusangkar," *Jurnal DIDIKA: Wahana Ilmiah Pendidikan Dasar* 9, no. 1 (2023): 4-10., 4-10.

Anak yang yakin dengan kemampuan mereka cenderung lebih berani dan percaya diri, sementara yang belum yakin bisa mengalami kurangnya kepercayaan diri.<sup>49</sup>

b. Faktor Eksternal

- 1) Pengalaman hidup yang kurang baik dapat mempengaruhi kepercayaan diri.
- 2) Faktor eksternal seperti pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan juga memengaruhi rasa percaya diri.
- 3) Konsep diri yang negatif dapat membuat seseorang merasa kurang percaya diri, meskipun memiliki prestasi baik.
- 4) Lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan rasa percaya diri, tetapi respons negatif dari orang lain dapat membuat konsep diri negatif dan mengurangi kepercayaan diri.<sup>50</sup>

Faktor-faktor yang menyebabkan anak tidak percaya diri meliputi faktor internal seperti konsep diri dan keyakinan terhadap kemampuan, serta faktor eksternal seperti pengalaman hidup, lingkungan, pendidikan, dan pekerjaan.

---

<sup>49</sup>*Ibid.*, 4.

<sup>50</sup>Yulianti Yulianti and Bulkani Bulkani, "Case Study Of Low-Self Confidence Causes Factors In 1/4 Mutawasit Arunsat Vitaya School Saiburi, Pattani, South Thailand," *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 1 (2018): 38.

### 3. Faktor-faktor yang menyebabkan Anak Percaya Diri

Ada sejumlah elemen yang mungkin berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri seseorang. Faktor-faktor ini dapat dibagi menjadi dua kategori:<sup>51</sup>

#### a. Yang bersifat internal

##### 1) Identitas diri sendiri.

Ketika seorang anak masih kecil, langkah pertama dalam proses pengembangan rasa percaya diri adalah pembentukan konsep diri yang diperoleh melalui interaksi anak dengan orang lain.

##### 2) Harga diri adalah yang kedua

Harga diri merupakan evaluasi yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri.

##### 3) Keadaan fisik

Perubahan kondisi fisik seseorang mungkin juga berdampak pada harga diri seseorang.

##### 4) Pengalaman yang didapat dari hidup

---

<sup>51</sup>Thomas Tan, *The Invisible Character Toolbox: Menemukan Dan Menumbuhkan Karakter Kristus Pada Anak* (Penerbit Andi, 2021), 77–79.



Sebagian besar emosi dari harga diri yang buruk adalah akibat dari kurangnya rasa percaya diri yang diperoleh dari pengalaman yang tidak menyenangkan.<sup>52</sup>

Dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor internal seperti konsep diri yang positif atau negatif, harga diri yang sehat atau rendah, kondisi fisik, serta pengalaman hidup yang menyenangkan atau tidak menyenangkan sangat berpengaruh terhadap pembentukan kepercayaan diri anak.

b. Pengaruh Eksternal<sup>53</sup>

Faktor-faktor eksternal yang dapat memengaruhi kepercayaan diri menurut Tan<sup>54</sup>, yaitu:

1) Kondisi lingkungan dan pengalaman hidup

Seseorang akan merasakan rasa nyaman dan rasa percaya diri yang tinggi jika mendapat dukungan positif dari lingkungan rumahnya.

2) Menyadari Diri Sendiri

Ajari anak-anak untuk mengenali dan memahami diri mereka dengan lebih baik, serta menyadari kekuatan dan

---

<sup>52</sup>*Ibid.*, 77.

<sup>53</sup>*Ibid.*, 78.

<sup>54</sup>Dianita L Sitepu, Hendri Opod, and Cicilia Pali, "Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Obesitas Pada Siswa SMA Negeri 1 Manado," *eBiomedik* 4, no. 1 (2016): 4.

keterbatasan mereka, sehingga pada akhirnya mereka mampu memahami ciri-ciri mereka sendiri.

3) Akhiri membandingkan diri Anda dengan orang lain

Karena fakta bahwa mereka terus-menerus membandingkan diri mereka dengan anak-anak lain, ini biasanya menjadi alasan utama mengapa seorang anak mungkin merasa kurang percaya diri, atau bisa dikatakan rendah diri.

4) Merawat Tubuh Anda dengan Cara yang Sehat

Tanamkan pada diri setiap anak ilmu bahwa Tuhan telah membentuk kita sedemikian rupa dan unik, dan sudah menjadi tanggung jawab kita untuk menjaga dan memelihara kesehatan tubuh kita.<sup>55</sup>

5) Kembangkan Lingkungan yang Sehat

Lingkungan merupakan faktor eksternal yang sangat signifikan yang akan memberikan pengaruh terhadap tumbuh kembang setiap anak, apapun keadaan di mana ia dibesarkan.

---

<sup>55</sup>Tan, *The Invisible Character Toolbox: Menemukan Dan Menumbuhkan Karakter Kristus Pada Anak*, 78., 78.

Sedangkan faktor-faktor eksternal yang dapat memengaruhi kepercayaan diri menurut Sitepu et al.<sup>56</sup>, yaitu:

1) Pendidikan

Lingkungan pendidikan, seperti sekolah atau perguruan tinggi, memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian dan keterampilan individu.

2) Pekerjaan

Suasana kerja yang mendukung, positif, dan memberikan penghargaan atas keberhasilan dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang saat menghadapi rintangan dan menjalankan tugas-tugasnya.

3) Lingkungan

Lingkungan yang aman, nyaman, dan mendukung akan membantu individu merasa diterima dan dihargai, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan dirinya.<sup>57</sup>

Dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, komunitas, pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan sosial memiliki pengaruh yang besar terhadap pembentukan dan pengembangan kepercayaan diri individu, terutama pada anak-anak.

---

<sup>56</sup>Sitepu, Opod, and Pali, "Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Obesitas Pada Siswa SMA Negeri 1 Manado," 4.

<sup>57</sup>*Ibid.*, 4.

