

BEBERAPA INSTRUMEN DAN TAKTIK UNTUK MENGUKUR HARGA DIRI (PART 1)

Assoc. Prof. Dr. Azizi Hj Yahaya

1. Pengenalan

Harga diri ialah perasaan yang kita rasai berkenaan nilai diri kita. Harga diri adalah sebahagian daripada konsep diri. Harga diri juga boleh digambarkan sejauhmana kita suka pada diri kita sendiri. Harga diri kita rendah apabila kita tidak berapa suka pada diri sendiri dan ia tinggi apabila kita sangat suka pada diri sendiri.

Ada pakar-pakar psikologi yang mengatakan harga diri ialah sejauhmana kita dapat menerima diri kita sendiri sebagaimana yang sebenarnya. Maksudnya, dapatkah kita menerima bahawa kita mempunyai ciri-ciri yang istimewa dan kita juga mempunyai ciri-ciri yang tidak istimewa. Dapatkah kita menerima bahawa kita telah melakukan banyak perkara yang baik dan bijaksana, tetapi kita juga pernah melakukan perkara-perkara yang bodoh dan tidak bijaksana? Dapatkah kita mengaku ada masanya kita berjaya tetapi ada masanya kita gagal kerana tersilap?

Menurut pakar-pakar psikologi, harga diri ada kait-mengaitnya dengan sejauhmana kita menghargai diri kita, sejauh mana kita berasa kita seorang yang baik dan berguna, tanpa mengira apa yang telah berlaku pada diri kita selama ini.

Harga diri perlu ada pada manusia normal untuk mendapatkan kepuasan. Kepuasan akan menghasilkan kreativiti, peningkatan pencapaian, kesedaran terhadap keupayaan dan potensi yang ada pada diri individu.

Secara lazimnya harga diri seseorang dapat dilihat daripada cara penampilan diri individu tersebut dalam bentuk penyampaian buah fikiran, pernyataan perasaan dan pengalaman yang dilalui dalam tempoh hidup. Seseorang memaparkan harga diri melalui luahan perasaan seperti rasa pandai atau bodoh, tertib atau tidak sopan, menyukai atau membenci diri sendiri. Pendek

kata apa sahaja bentuk label yang diberikan oleh individu kepada dirinya memberi gambaran tahap harga diri yang mereka miliki.

Orang yang mempunyai harga diri yang rendah selalu menghindari cabaran kerana mereka tidak yakin pada kebolehan yang mereka miliki. Oleh itu, mereka hanya melakukan perkara-perkara yang dijamin selamat dan dapat mereka lakukan. Mereka sangat mementingkan supaya mereka tidak gagal. Ini berbeza dengan orang yang harga dirinya tinggi. Mereka mahu mencapai kejayaan, bukan mengelak kegagalan.

Harga diri yang tinggi atau rendah pada seseorang individu bukan boleh dinilai dengan gambaran mata kasar, sebaliknya memerlukan alat atau instrumen yang betul-betul standard dan diuji kesahihannya. Terdapat beberapa instrumen atau taktik yang telah digunakan untuk mengukur harga diri.

Pengukuran harga diri bertujuan untuk memahami tingkahlaku seseorang atau beberapa orang dalam satu kumpulan. Maklumat yang diperolehi daripada inventori atau ujian akan memberi gambaran penting tentang ciri-ciri personaliti, yang kemudiannya boleh digunakan untuk membuat keputusan tentang beberapa perkara seperti pemilihan pekerjaan atau kemasukan ke institusi pengajian tinggi, diagnosis tingkahlaku dan pengujian hipotesis dalam penyelidikan.

CONTINUE...