

Pengenalan Mengenai Self-Esteem

Rosly Bin Kayar

Menurut Maslow self-esteem bermaksud bagaimana seseorang itu menghargai dirinya sendiri. Secara umumnya ialah bagaimana seseorang itu membina keadaan positif dan negatif berkaitan dengan nilai dirinya sendiri. Apa yang difikir dan dirasakan tentang dirinya. Self-esteem merupakan dua aspek iaitu dalaman dan luaran. Self-esteem dalaman merujuk kepada aspek pemikiran kognitif individu yang tidak dapat dilihat secara psikologi. Manakala self-esteem luaran pula merujuk kepada aspek biologi tubuh badan yang dapat dilihat dan proses tingkahlaku yang dapat dilihat melalui pemerhatian.

Menurut Overholser (1993), self-esteem merupakan 'Keyakinan' yang positif meliputi keupayaan mental dan fizikal seseorang individu seperti menerima dirinya, suka dengan dirinya dan dapat menerima pandangan daripada orang lain. Ia juga melibatkan kesan positif dan negatif dalam diri individu seperti berani lawan takut, berketerampilan lawan malu, sedih lawan gembira dan sebagainya. Menurut Strong & Fedar (1961) kesemua pernyataan yang dinyatakan oleh individu berkenaan dirinya boleh dianggap sebagai satu sampel kendirinya.