

TINGKAT SELF-ESTEEM PADA REMAJA SMA/SMK

Shintya Nabilla¹, Nur Hafidza Fitri², Rismaida P.A.Napitupulu³

email korespodensi: 102221018@univbatam.ac.id

Program Studi Psikologi, Universitas Batam

Abstrak: *Self-esteem* berperan penting pada masa remaja. *Self-esteem* yang tinggi dapat membuat remaja menyatakan dirinya sebagai seseorang yang cukup baik dan cenderung lebih menghargai dirinya sendiri. Sebaliknya, *Self-esteem* yang rendah telah terbukti menjadi penyebab munculnya berbagai fenomena negatif dalam kehidupan remaja, seperti depresi, kecemasan hingga bunuh diri. Untuk dapat menentukan penanganan yang tepat sasaran, penting untuk dilihat bagaimana tingkat *self-esteem* pada remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat *self-esteem* remaja SMA/SMK. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan total sampel penelitian yaitu 55 responden. Kuesioner *Rosenberg Self-esteem Scale* (RSES) yang diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh peneliti terdahulu digunakan untuk mengumpulkan data. Hasil penelitian didapati banyak remaja yang memiliki tingkat *self-esteem* yang sedang yaitu sebanyak 52 responden. Dengan demikian, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja SMA memiliki persepsi positif terhadap diri mereka sendiri, namun masih terdapat ruang untuk meningkatkan *self-esteem* mereka lebih lanjut.

Kata kunci : harga diri, remaja

Abstract: *Self-esteem* plays an important role in adolescence. High *self-esteem* can make teenagers declare themselves as someone who is quite good and tend to respect themselves more. On the other hand, low *self-esteem* has been proven to be the cause of various negative phenomena in teenagers' lives, such as depression, anxiety and even suicide. To be able to determine the right treatment, it is important to look at the level of *self-esteem* in adolescents. The aim of this research is to determine the level of *self-esteem* of high school/vocational school teenagers. The sampling technique used *purposive sampling* with a total research sample of 55 respondents. The *Rosenberg Self-esteem Scale* (RSES) questionnaire which was adapted into Indonesian by previous researchers was used to collect data. The research results found that many teenagers had a moderate level of *self-esteem*, namely 52 respondents. Thus, this shows that the majority of high school teenagers have a positive perception of themselves, but there is still room to improve their *self-esteem* further.

Key words: *self-esteem*, teenagers

PENDAHULUAN

Siswa-siswi SMA rata-rata merupakan remaja akhir berusia 14-18 tahun (Andini & Pudjiati, 2021). Remaja adalah perkembangan individu yang memasuki tahap *identity vs confusion*. Pada tahap ini, remaja berusaha menjawab pertanyaan mengenai “Siapa dirinya?” dan bagaimana menunjukkan diri sesuai dengan identitas dirinya. Pada tahap ini remaja merasa penting untuk menampilkan citra dirinya, baik itu dalam penampilan, aktivitas atau perbandingan dengan orang dewasa yang benar-benar mereka hormati. Harter (Guindon, 2010; Chung, Hutteman, Aken, & Denissen, 2017) menemukan bahwa dengan meningkatnya kesadaran diri dan refleksi diri, remaja mulai merasakan perbedaan antara diri mereka yang sebenarnya (aktual diri) dan diri ideal. Kesenjangan antara diri aktual dan diri ideal ini berdampak pada rendah atau tingginya harga diri (*self-esteem*) remaja tersebut (Febrina et al., 2018).

Permasalahan lain yang muncul pada remaja adalah kurang minatnya terhadap pendidikan (Al-Mighwar, 2006). Pertama,

remaja yang orangtuanya memiliki cita-cita tinggi yang tidak realistis terhadap prestasi akademik atau prestasi sosial yang terus mendesak untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Kedua, remaja yang kurang diterima oleh teman-teman sekelas, yang tidak mengalami kegembiraan teman-teman sekelas dalam berbagai kegiatan. Ketiga, remaja yang matang lebih awal fisiknya jauh lebih besar dibandingkan dengan teman-teman sekelasnya, karena penampilannya lebih tua dari usianya yang sesungguhnya, sering dia diharapkan berprestasi lebih baik melebihi kemampuannya. Ketiga jenis remaja yang kurang berminat pada pendidikan itu biasanya menunjukkan ciri-ciri ketidaksenangannya. Misalnya, berprestasi rendah, bekerja dibawah kemampuannya dalam setiap mata pelajaran atau dalam mata pelajaran yang tidak disukainya, membolos. Gejala seperti ini sering tampak pada yang mempunyai *self esteem* rendah (Refnadi, 2018).

Sebaliknya, remaja dengan *self-esteem* yang tinggi dapat menyatakan dirinya sebagai

seseorang yang cukup baik dan cenderung lebih menghargai dirinya sendiri. Remaja dengan self-esteem yang tinggi juga menunjukkan ciri-ciri sebagai seseorang dengan kesehatan mental yang baik, kesuksesan akademik, dapat menanggulangi stress dengan baik dan rendahnya masalah yang ada di internal mereka (Salsabila et al., 2022). Self-esteem (Harga diri) merupakan sikap seseorang menurut persepsi individu tentang bagaimana ia menilai dan menghargai dirinya secara keseluruhan. Evaluasi ini bisa berupa sikap positif atau negatif terhadap diri sendiri (Ermida, 2021). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya self esteem pada remaja, faktor tersebut diantaranya adalah hubungan sosial, bakat, psychological well-being, positive emotion, penggunaan media sosial, kepuasan dalam menjalani hidup, presentasi diri, perasaan malu, hubungan dalam pertemanan, masa kanak-kanak, tekanan psikologis, dukungan sosial, partisipasi dalam olahraga, hubungan interpersonal, manajemen emosi negative control terhadap peristiwa yang dialami, dan perasaan kesepian (Ariyanti &

Purwoko, 2023) Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tingkat self-esteem pada remaja saat ini. Tujuan dilakukannya mini penelitian ini adalah untuk melihat tingkat self-esteem pada remaja SMA/SMK, apakah mereka memiliki self-esteem yang rendah, sedang ataupun tinggi.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Self-Esteem

Menurut Coopersmith (1967 dalam Mruk, 2006) self-esteem merupakan evaluasi individu dan kebiasaan memandang dirinya sendiri, yang mengarah pada penerimaan atau penolakan, serta keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki, atau dengan kata lain self-esteem merupakan penilaian personal mengenai perasaan berharga yang diungkapkan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya (Nurvita, 2015).

Aspek-aspek *Self-esteem*

Coopersmith berpendapat bahwa terdapat empat aspek kekuatan, signifikan, kebajikan dan kompetensi: a. Keberartian Diri (Significance) Hal itu membuat individu

cenderung mengembangkan harga diri yang rendah atau negatif. Jadi, berhasil atau tidaknya individu memiliki keberartian diri dapat diukur melalui perhatian dan kasih sayang yang ditunjukkan oleh lingkungan.

b. Kekuatan Individu (Power) Kekuatan di sini berarti kemampuan individu untuk mempengaruhi orang lain, serta mengontrol atau mengendalikan orang lain, di samping mengendalikan dirinya sendiri. Apabila individu mampu mengontrol diri sendiri dan orang lain dengan baik maka hal tersebut akan mendorong terbentuknya harga diri yang positif atau tinggi, demikian juga sebaliknya. Kekuatan juga dikaitkan dengan inisiatif. Pada individu yang memiliki kekuatan tinggi akan memiliki inisiatif yang tinggi. Demikian sebaliknya.

c. Kompetensi (*Competence*) Kompetensi diartikan sebagai memiliki usaha yang tinggi untuk mendapatkan prestasi yang baik, sesuai dengan tahapan usianya. Misalnya, pada remaja putra akan berasumsi bahwa prestasi akademik dan kemampuan atletik adalah dua bidang utama yang digunakan untuk

menilai kompetensinya, maka individu tersebut akan melakukan usaha yang maksimal untuk berhasil di bidang tersebut. Apabila usaha individu sesuai dengan tuntutan dan harapan, itu berarti individu memiliki kompetensi yang dapat membantu membentuk harga diri yang tinggi. Sebaliknya apabila individu sering mengalami kegagalan dalam meraih prestasi atau gagal memenuhi harapan dan tuntutan, maka individu tersebut merasa tidak kompeten. Hal tersebut dapat membuat individu mengembangkan harga diri yang rendah.

d. Ketaatan Individu Dan Kemampuan Memberi Contoh atau kebajikan (*Virtue*) Ketaatan individu terhadap aturan dalam masyarakat serta tidak melakukan tindakan yang menyimpang dari norma dan ketentuan yang berlaku di masyarakat akan membuat individu tersebut diterima dengan baik oleh masyarakat. Demikian juga bila individu mampu memberikan contoh atau dapat menjadi panutan yang baik bagi lingkungannya, akan diterima secara baik oleh masyarakat (N/A, 2018)

Adapun menurut Rosenberg (1965) aspek

self-esteem adalah sebagai berikut :

- (1) Aspek Penerimaan Diri, yang akan berhubungan dengan bagaimana individu menilai kondisi dirinya sendiri mencakup kondisi fisik maupun sifat dan kemampuan
- (2) Aspek Penghormatan Diri, yang akan berhubungan dengan bagaimana individu memberikan penghargaan terhadap kemampuan-kemampuan yang di-milikinya dan prestasi-prestasi yang dicapainya (Hanifah & Suhana, 2019)

Faktor-faktor *Self-esteem*

Faktor penyebab *self-esteem*:

1. Latar belakang sosial
Meliputi kelas sosial, agama, riwayat pekerjaan orangtua
2. Karakteristik pengasuhan
Meliputi harga diri dan stabilitas ibu, nilai-nilai perkawinan, pengasuhan, perilaku riwayat peran pengasuhan, peran ayah serta interaksi ayah dan ibu.
3. Karakteristik subjek
Meliputi fisik, kemmapuan, sikap,

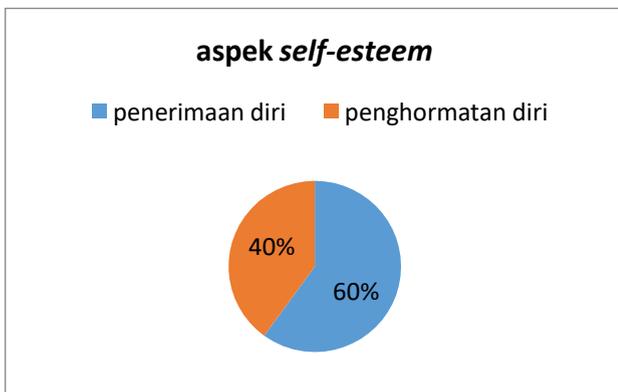
masalah dan penyakit, nilai-nilai diri, aspirasi, dll (N/A, 2018)

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja SMA/SMK berjumlah 55 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, dengan kriteria remaja SMA/SMK yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 15-17 tahun. Kuesioner yang digunakan adalah Rosenberg self esteem scale yang telah dimodifikasi dan terdiri dari 10 aitem. Instrumen ini memiliki empat kategori jawaban, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Untuk penilaian peneliti memberikan nilai tinggi pada pilihan SS (Sangat Setuju) dan nilai rendah pada pilihan STS (Sangat Tidak Setuju).

| No | Aspek | Butir Aitem | | Total |
|----|-------|------------------|--------------------|-------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| | | | | |

| | | | | |
|--------------|--------------------------------|----------|------------|-----------|
| 1 | Aspek penerimaan diri | 1 & 10 | 2, 5, 6, 8 | 6 |
| 2 | Aspek penghormatan diri | 3, 4, 7 | 9 | 4 |
| Total | | 5 | 5 | 10 |



Secara rinci masing-masing aspek terdiri dari 6 dan 4 item. Aspek penerimaan diri terdapat pada item 1, 2, 5, 6, 8 dan 10; serta aspek penghormatan diri pada item nomor 3, 4, 7 dan 9.

Hasil kategorisasi aspek *self esteem* pada remaja SMA/SMK di atas menunjukkan bahwa, aspek penerimaan diri sebanyak 60% dan aspek penghormatan diri sebanyak 40%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden penelitian yang digunakan dalam pengambilan data yaitu remaja yang berstatus pelajar siswa Sekolah Menengah

Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) baik swasta maupun negeri yang tersebar di beberapa wilayah di Indonesia. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan *Google Form* kepada siswa SMA/SMK yang peneliti kenal lalu peneliti meminta untuk menyebarkan kepada teman-teman lainnya. Pengambilan data ini dilakukan mulai tanggal 6 April 2024 sampai 29 April 2024.

Deskripsi responden penelitian yang telah di dapatkan adalah sebagai berikut :

| Jenis Kelamin | Jumlah Responden | Persentase (%) |
|------------------|------------------|----------------|
| Laki-laki | 20 orang | 36.4% |
| perempuan | 35 orang | 63.6% |
| Total | 55 orang | 100% |

Tabel deskripsi responden berdasarkan jenis kelamin

Penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 63,6% atau 35 responden dan responden laki-laki sebanyak 36,4% atau 20 responden.

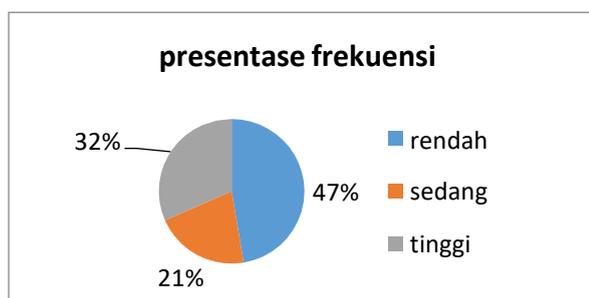
Setelah didapatkan data jawaban responden, maka didapatkan :

| Hasil | Total |
|------------------------|-------|
| Mean (Nilai rata-rata) | 2,21 |
| Standar Deviasi (SD) | 2,199 |
| M - 1SD | 0,01 |
| M + 1SD | 4,41 |

Selanjutnya dari hasil yang didapatkan, hasil penelitian akan dikategorisasikan kedalam tiga kategori, yaitu Tinggi, Sedang dan Rendah.

Adapun distribusi frekuensi sebagai berikut :

| Distribusi Frekuensi | |
|----------------------|----|
| Rendah | 3 |
| Sedang | 52 |
| Tinggi | 0 |



Hasil kategorisasi self esteem pada remaja SMA/SMK di atas menunjukkan bahwa, remaja pada kategori rendah sebanyak 3 orang (5%), kategori sedang sebanyak 52 orang (95%), lalu kategori tinggi sebanyak 0 orang (0%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat *self-esteem* yang dialami remaja masih

termasuk dalam kategori sedang. Dari empat alternatif jawaban yang ada maka didapatkan bahwa semakin tinggi skor yang di dapat, maka semakin tinggi pula tingkat *self-esteem* pada remaja, begitu juga sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan, maka semakin rendah pula *self-esteem* pada remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa dalam penelitian dan kategorisasi yang telah dilakukan terhadap 55 responden, tingkat *self-esteem* pada remaja berada dalam kategori sedang dengan jumlah 52 responden.

Dilihat dari hasil tingkat *self-esteem* pada remaja berada dalam tahap sedang, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja SMA memiliki persepsi positif terhadap diri mereka sendiri, namun masih terdapat ruang untuk meningkatkan *self-esteem* mereka lebih lanjut.

SARAN

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar lebih fokus pada analisis tingkat *self-esteem* remaja SMA serta potensi-potensi yang

dapat mereka kembangkan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, M., & Pudjiati, S. R. R. (2021). Gambaran Psikologis Remaja SMA Selama Sekolah dari Rumah Akibat Pandemi COVID-19 di Indonesia. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(3), 217.
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i3.5267>
- Ariyanti, V., & Purwoko, B. (2023). Faktor – Faktor yang Memengaruhi Self-Esteem Remaja: Literature Review. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(3), 362–368.
<https://doi.org/10.26539/teraputik.631389>
- Ermida, I. &. (2021). Jurnal Experientia Volume 9, Nomor (2) Desember 2021. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 1–11.
- Febrina, D. T., Suharso, P. L., & Saleh, A. Y.(2018). Self-Esteem Remaja Awal: Temuan Baseline Dari Rencana Program Self-Instructional Training Kompetensi Diri. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 43–56.
<https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.1922>
- Hanifah, N., & Suhana. (2019). Hubungan Self Esteem dengan Interaksi Parasosial pada Nijikon di Komunitas “X” Correlation between Self Esteem and Parasocial Interaction on Nijikon in “X” Community. *Prosiding Psikologi*, 5(1), 30–36.
- N/A. (2018). Bab Ii Landasan Teori Self Esteem. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 8–24.
- Nurvita, V. (2015). Hubungan Antara Self-esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 1–9.
- Refnadi, R. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan*

Indonesia, 4(1),16.

<https://doi.org/10.29210/120182133>

Salsabila, S., Satria, B., & Kamal, A.

(2022). Tingkat Self-Esteem Pada

Remaja Di Sma Kota Banda Aceh.

JIM Fkep, 6(1), 87–93.