

BAB I

PENDAHULUAN

I.A. Latar Belakang Masalah

Sekolah Menengah Atas adalah salah satu bentuk pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum pada jenjang pendidikan menengah, atau sederajat (pasal 1 poin 11 RPP DIKDASMEN). Sebagai suatu instansi pendidikan menengah memiliki fungsi dan tujuan khusus seperti yang tercantum pada pasal 47 dan 48 RPP DIKDASMEN.

Fungsi pendidikan menengah adalah mengembangkan nilai-nilai dan sikap rasa keindahan dan harmonis, pengetahuan, kemampuan, dan ketrampilan sebagai persiapan untuk melanjutkan ke pendidikan yang lebih tinggi . Sedangkan tujuan pendidikan menengah adalah untuk meningkatkan keimanan, ketakwaan, memperluas pengetahuan dan seni, memiliki keahlian dan ketrampilan, serta mempersiapkan peserta didik untuk mengikuti pendidikan yang lebih tinggi.

Masa Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan masa transisi menuju masa dewasa, secara psikologis siswa SMA berada pada remaja madya yang berusia 14-18 tahun. Masa remaja adalah masa transisi dalam kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2002).

Remaja pada SMA Swasta Gajah Mada, berada pada masa “*storm-and-stress*” dimana terjadi pergolakan atas konflik dan perubahan suasana hati. Peristiwa-peristiwa yang dialami oleh setiap remaja berbeda-beda, dapat berupa peristiwa yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Remaja memiliki cara

yang berbeda-beda, dalam menyikapi segala peristiwa tersebut, sebagian remaja dapat mengendalikan peristiwa yang tidak menyenangkan namun sebagian juga ada individu yang tidak dapat mengendalikannya. Ketika remaja tidak dapat mengendalikan peristiwa yang tidak menyenangkan, remaja tersebut akan merasa tidak puas dan kurang bahagia dalam kehidupannya. Dalam hal ini dapat dipelajari dalam *subjective well-being*.

Peneliti melakukan wawancara kepada salah satu siswa kelas XII, mengenai situasi yang mereka alami saat ini dalam kehidupannya, yang dijabarkan sebagai berikut :

“Perasaan saya belakangan ini kayak gelisah kak. Saya kelas 12 sekarang kak bentar lagi banyak ujian yang mau saya hadapi. Tapi kan kak saya belum begitu paham dengan pelajaran disekolah apalagi pada masa covid sekarang ini materi yang diberikan guru, tidak saya mengerti. Saya juga takut kak, kalau saya tidak bisa mengikuti ujian-ujian nantinya”. (komunikasi personal, 26 Juli 2021)

Dari hasil wawancara di atas diperoleh bahwa individu merasakan suatu kegelisahan dan ketakutan dalam dirinya, yang digambarkan oleh afek negatif dari *subyektive well-being* yang berkaitan dengan kecewa, takut, gelisah, gugup, dan khawatir.

Hal diatas tidak jauh berbeda dengan yang dikatakan TB salah satu siswa yang masih duduk dikelas XI, yang mengatakan

“Perasaan saya saat ini senang kak, karena kemarin nilai saya naik kak. Saya dapat nilai yang bagus karena saya bisa mengikuti pelajaran disekolah kak ditambah guru mau datang home visit kak dan jika saya tidak mengerti saya Whatsapp guru tersebut kak, guru tersebut pun mau mengajari saya kak, jadi saya lebih paham mengikuti pelajaran. Dengan kayak gini kak, saya akan timkatkan lagi nilai saya kak”. (komunikasi personal, 26 Juli 2021).

Berdasarkan kutipan dan hasil wawancara di atas adalah bahwasanya individu memiliki kepuasan dalam dirinya yang digambarkan oleh afek positif yaitu gembira, antusias, bangga, bersemangat, penuh tekad.

Menurut Diener (2002) *subjective well-being* mengacu pada bagaimana individu tersebut mengevaluasi hidupnya. Didalamnya meliputi variabel-variabel seperti kepuasan dalam hidup, tidak adanya depresi dan kecemasan, serta adanya suasana hati (*mood*) dan emosi yang positif. Dapat disimpulkan oleh Compton (2005), bahwa secara garis besar, bahwa indeks *subjective well-being* seseorang dilihat dari skor dua variabel utama, yaitu kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya.

Individu yang memiliki indeks *subjective well-being* nya tinggi adalah individu yang puas dengan hidupnya dan sering merasa bahagia, serta jarang merasakan emosi negatif atau yang tidak menyenangkan seperti sedih atau marah. Sebaliknya, individu yang memiliki indeks *subjective well-being*-nya rendah adalah orang yang kurang puas dengan hidupnya, jarang merasa bahagia, dan lebih sering merasakan emosi negatif atau yang tidak menyenangkan, seperti marah atau cemas (Diener, 2002).

Menurut Diener (2002), individu yang memiliki *subjective well-being* tinggi dalam hidupnya mampu mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik. Oleh karena itu penting sekali bagi para remaja khususnya di Indonesia dapat mempunyai *subjective well-being* yang tinggi, karena remaja dengan *subjective well-being* yang tinggi akan cenderung mempunyai emosi yang selalu positif, pada akhirnya segala permasalahan hidup

dan tugas perkembangannya dapat terselesaikan dengan baik. Remaja perlu *subjective well-being* yang tinggi karena usia remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa yang mana menjadi rentan terhadap masalah. Hanya saja sesuai kenyataan bahwa usia remaja merupakan usia yang rentan dengan ketidakpuasan dalam hidupnya. Selain itu usia remaja merupakan usia meningginya emosi dalam hidupnya terutama karena para remaja berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi dan harapan baru.

Menurut (Hantoro, 2003) remaja adalah sebagai masa timbulnya perasaan baru tentang identitas. Pada fase ini terbentuk gaya hidup berhubungan dengan penempatan dirinya. Masa remaja dikenal sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang menimbulkan perubahan yang cukup besar. Remaja memiliki rasa tidak puas, selalu ingin berbeda dan memiliki banyak konflik pada dirinya.

Keadaan di atas menyebabkan remaja mengalami masalah dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya, sehingga masa remaja sering dikatakan sebagai usia bermasalah (Hurlock, 2000). Masalah yang di hadapi tergantung bagaimana cara remaja tersebut menyikapinya. Bila remaja tidak mampu menyelesaikan masalah yang di hadapinya, maka akan timbul emosi yang tidak menyenangkan dalam dirinya. Bahkan keadaan ini dapat menyebabkan remaja yang tersebut merasa tidak puas dalam hidup. Oleh karena itu, tidak akan terjadi masalah apabila *subjective well-being* remaja tinggi.

Hal tersebut dapat dijelaskan lebih lanjut oleh (Here, 2014) bahwa usia remaja merupakan usia yang berada pada kondisi *psychological moratorium* yaitu

kesenjangan antara rasa aman pada masa kanak-kanak dan pada masa dewasa. Kondisi inilah yang diduga menjadi pemicu cenderung rendahnya *subjective well-being* pada remaja. Rendahnya kepuasan hidup serta lebih dominannya afektif negatif seperti depresi dan bingung merupakan indikator bahwa remaja cenderung memiliki *subjective well-being* rendah.

Individu yang memiliki *subjective well-being* nya rendah adalah orang yang kurang puas dengan hidupnya, jarang merasa bahagia, dan lebih sering merasakan emosi yang tidak menyenangkan, seperti marah, kecewa, cemas. Sebaliknya, individu yang memiliki indeks *subjective well-being* nya tinggi adalah individu yang puas dengan hidupnya dan sering merasa bahagia, serta jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti sedih dan marah. (Diener, 2002).

Teori *top-down* dari teori yang melandasi *subjective well-being* menegaskan individu memiliki pikiran yang positif dalam menguraikan berbagai peristiwa dalam hidupnya sehingga menimbulkan rasa bahagia dan kepuasan (Diener, 2009). Pikiran positif yang dimaksud dalam teori ini adalah berasal dari adanya kecenderungan yang melekat pada individu, yang dilihat pada trait kepribadian, sikap, atau cara individu menginterpretasikan pengalaman hidupnya (Compton, 2005).

Menurut Compton (2005) bahwa *self esteem* merupakan prediktor yang menentukan *subjective well-being*. *Self esteem* menurut Coopermith (1967) adalah mengacu pada suatu penilaian individu mengenai kelayakan dirinya dan menunjukkan sejauh mana individu percaya dirinya mampu, signifikan, sukses,

dan berharga. Perasaan-perasaan *self esteem*, terbentuk oleh keadaan kita dan bagaimana orang lain memperlakukan kita. *Self esteem* diukur dengan pernyataan positif maupun negatif. Pernyataan positif pada *survey self esteem* adalah “saya merasa bahwa saya merupakan seorang yang sangat berarti, seperti orang lainnya, sedangkan pernyataan yang negatif adalah “saya merasa bahwa saya tidak memiliki banyak hal untuk dibanggakan” (Engko, 2006).

Pendapat diatas diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan kepada siswa yang masih duduk dikelas XII yang berinisial KB, yang mengatakan:

“Ketika saya dikelas kak, saya berusaha memfokuskan diri ketika guru mengajar kak, agar saya mampu memahami apa yang diajarkan guru saya kak, sehingga ketika guru bertanya kepada saya, saya mampu menjawabnya dengan percaya diri kak”. (komunikasi personal, 4 Februari 2021)

Berdasarkan kutipan dan hasil wawancara diatas adalah individu tersebut memiliki keyakinan pada dirinya bahwa individu tersebut mampu akan dirinya,

Menurut (Widodo, 2013) kebutuhan harga diri pada remaja merupakan kebutuhan yang sangat penting. Dalam kebutuhan harga diri terkandung *self esteem* dan penghargaan dari orang lain. *Self esteem* meliputi kebutuhan akan prestasi, keunggulan, kepercayaan diri, kemandirian dan kebebasan; sedangkan penghargaan dari orang lain meliputi penghargaan, kedudukan, kemasyuran, nama baik, kekuasaan, pengakuan, perhatian, martabat dan penerimaan.

Sebagian besar individu dengan *self esteem* yang tinggi menjalani kehidupan yang bahagia dan produktif, sedangkan individu dengan *self esteem* yang rendah memiliki persepsi negatif dalam memandang diri dan lingkungannya (Heartherton, 2004). Pada masa remaja, *self esteem* ditemukan mengalami

penurunan terkait dengan adanya pubertas, kapasitas remaja berpikir abstrak tentang dirinya dan masa depan, serta transisi ke konteks sosial yang lebih menantang (Robins, 2005).

Self esteem yang tinggi membuat seseorang memiliki beberapa kelebihan termasuk pemahaman mengenai arti dan nilai hidup. Hal itu merupakan pedoman yang berharga dalam hubungan interpersonal dan merupakan hasil alamiah dari pertumbuhan seseorang yang sehat. Sehingga hal tersebut dapat menjadikan siswa menjadi lebih dapat mengenali tentang lingkungan sekitarnya.

Bedasarkan penelitian terdahulu, permasalahan terkait *subjective well-being* ternyata banyak ditemukan. Tites (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *self esteem* dengan *subjective well-being* pada siswa SMK dan peran dari *self esteem* terhadap *subjective well-being* yang tinggi.

Khairat (2015) dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa *self esteem* dan prestasi akademik secara bersama-sama tidak dapat memprediksi *subjective well-being* remaja awal. Akan tetapi, hanya *self esteem* yang dapat memprediksi *subjective well-being* remaja awal. Kontribusi *self esteem* lebih besar daripada prestasi akademik terhadap *subjective well-being* remaja awal. Subjek yang memiliki *self esteem* positif memiliki *subjective well-being* yang tinggi. Remaja yang memiliki *self esteem* positif mampu mengevaluasi dirinya secara positif dan memiliki standar ideal bagi dirinya. Prestasi akademik tidak berpengaruh pada *subjective well-being* remaja awal. Hal ini dikarenakan prestasi akademik di masa remaja awal masih belum stabil.

Berdasarkan pemaparan yang di atas, bahwa *self esteem* merupakan prediktor yang menentukan *subjective well-being* sehingga peneliti merasa bahwa perlu dilakukan penelitian tentang Hubungan *Self Esteem* dengan *Subjective Well-Being* pada siswa SMA Swasta Gajah Mada.

I.B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara *self esteem* dengan *subjective well-being* pada siswa SMA Swasta Gajah Mada Medan?

I.C. TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui apakah ada hubungan “*self esteem* dengan *subjective well-being* pada siswa SMA Swasta Gajah Mada Medan”

I.D. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat bagi beberapa pihak, adapun manfaat teoritis dan manfaat praktis adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan informasi yang berhubungan dengan *subjective well-being*. Selain itu peneliti ini diharapkan dapat di jadikan salah satu sumber rujukan bagi siapa yang akan meneliti lebih lanjut mengenai *self esteem* maupun *subjective well-being*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada kepala sekolah maupun guru pentingnya meningkatkan *self esteem* pada siswa/siswi. Dan *self esteem* memiliki hubungan dengan *subjective well-being*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

II.A. *SELF ESTEEM*

II.A.1. Pengertian *Self Esteem*

Self esteem biasa dikenal dalam bahasa sehari-hari yaitu penghargaan diri atau harga diri. Coopersmith (1998) mendefinisikan *self esteem* sebagai suatu penilaian yang dilakukan oleh individu terhadap dirinya sendiri. Penilaian tersebut mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan dan menunjukkan seberapa jauh individu percaya bahwa dirinya mampu, penting, berhasil dan berharga. Menurut Coopersmith (1998) mengatakan *self esteem* merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu.

Setyarini, (2011) *self esteem* adalah suatu sikap, komponen evaluatif terhadap diri sendiri dan juga penilaian afektif terhadap konsep diri yang didasari atas penerimaan diri dan perasaan berharga yang kemudian berkembang dan diproses sebagai konsekuensi kesadaran atas kemampuan dan timbal balik dari masyarakat luar. (Setyarini, 2011) berpendapat *self esteem* terdiri dari kepercayaan mengenai kemampuan individu untuk berfikir dan menghadapi tantangan dasar dari kehidupan, serta kepercayaan dirinya untuk bisa bahagia, merasa berjasa dan tentunya berguna bagi masyarakat dan lingkungan.

Menurut pendapat beberapa ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa harga diri (*self-esteem*) adalah penilaian individu terhadap kehormatan diri, melalui sikap terhadap dirinya sendiri yang sifatnya implisit dan tidak diverbalisasikan dan menggambarkan sejauh mana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten.

Salah satu komponen konsep diri yaitu *self esteem*, dimana *self esteem* adalah penilaian individu tentang pencapaian diri dengan menganalisa seberapa jauh perilaku sesuai dengan ideal diri (Keliat, 1999). Sedangkan *self esteem* rendah adalah menolak dirinya sebagai sesuatu yang berharga dan tidak bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri. Jika individu sering gagal cenderung dikarenakan harga diri yang rendah. *Self esteem* rendah ini sebagai contohnya adalah kehilangan kasih sayang dan penghargaan orang lain. Harga diri diperoleh dari diri sendiri dan orang lain. Aspek utama adalah diterima dan menerima penghargaan dari orang lain.

Self esteem suatu keyakinan nilai diri sendiri berdasarkan evaluasi diri secara keseluruhan merupakan sikap penerimaan atau penolakan serta menunjukkan seberapa besar individu percaya pada dirinya, merasa mampu, berarti, berhasil, dan berharga (Mruk, 2006). Perasaan-perasaan *self esteem*, pada kenyataannya terbentuk oleh keadaan kita dan bagaimana orang lain memperlakukan kita. *Self esteem* diukur pernyataan positif maupun negatif. Pernyataan positif pada *survey self esteem* adalah "saya merasa bahwa saya adalah seseorang yang sangat berarti, seperti orang lainnya." sedangkan pernyataan-pernyataan yang negatif adalah "saya merasa bahwa saya tidak memiliki banyak

hal untuk dibanggakan”. Orang yang sepakat dengan pernyataan positif dan tidak sepakat dengan pernyataan negatif memiliki *self esteem* yang tinggi akan melihat dirinya berharga, mampu dan dapat diterima. Orang yang dengan *self esteem* rendah tidak merasa baik dengan dirinya, (Engko, 2008).

Teori *self esteem* dari Mruk (2006) menjelaskan mengenai *self esteem* secara global, yaitu evaluasi diri secara keseluruhan baik itu positif maupun negatif. *Self esteem* bukan merupakan bawaan yang telah dimiliki seseorang sejak lahir tetapi merupakan suatu komponen kepribadian yang berkembang semenjak awal kehidupan manusia. Perkembangan ini terjadi secara perlahan-lahan, yaitu melalui interaksinya dengan keluarga (orang tua), orang lain yang bermakna bagi individu tersebut, dan teman-teman sebayanya

Berdasarkan defenisi yang diuraikan di atas maka dapat disimpulkan bahwa harga diri (*self esteem*) merupakan keseluruhan dari evaluasi yang dilakukan oleh individu tentang keyakinan bahwa dirinya berharga yang diperoleh melalui serangkaian proses panjang dengan mendasarkan penilaian kepada standar tertentu.

II.A.2. Karakteristik Tingkatan *Self Esteem*

Refnadi (2018) menyebutkan bahwa *self esteem* seseorang tergantung bagaimana dia menilai tentang dirinya yang dimana hal ini akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Penilaian individu ini diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat tinggi dan negatif.

1. Karakteristik *self esteem* tinggi

Self esteem yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan didalam dunia ini. Contoh: seorang remaja yang memiliki *self esteem* yang cukup tinggi, dia akan yakin dapat mencapai prestasi yang dia dan orang lain harapkan. Pada gilirannya, keyakinan itu akan memotivasi remaja tersebut untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang diinginkan.

Manfaat dari dimilikinya *self esteem* yang tinggi, diantaranya :

- a. Individu akan semakin kuat dalam menghadapi penderitaan-penderitaan hidup, semakin tabah, dan semakin tahan dalam menghadapi tekanan - tekanan kehidupan, serta tidak mudah menyerah dan putus asa.
- b. Individu semakin kreatif dalam bekerja
- c. Individu semakin ambisius, tidak hanya dalam karier dan urusan *finansial*, tetapi dalam hal-hal yang ditemui dalam kehidupan baik secara emosional, kreatif maupun spiritual.
- d. Individu akan memiliki harapan yang besar dalam membangun hubungan yang baik dan konstruktif.
- e. Individu akan semakin hormat dan bijak dalam memperlakukan orang lain, karena tidak memandang orang lain sebagai ancaman.

Selain itu Refnadi (2018) menyebutkan bahwa *self esteem* yang tinggi juga bisa tertuang dalam berbagai kepribadian dari individu yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut.

a. Perilaku

Individu dengan *self esteem* tinggi bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dilakukan. Pengalaman-pengalaman dalam kehidupan mampu dirasakan sebagai suatu hal yang bermakna dan tanpa adanya penyesalan. Individu dengan *self esteem* yang tinggi juga terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru dan berani mengambil risiko. Kegagalan yang dialami dianggap sebagai bagian dari perkembangan pribadi.

b. Sikap

Seseorang yang memiliki *self esteem* tinggi merasa dirinya berharga dan bermanfaat. Sikap yang dimiliki merupakan cerminan dari pembelajaran dan perkembangan psikologis yang berkelanjutan.

c. Perasaan

Self esteem yang tinggi juga ditunjukkan dengan perasaan senang dan puas dengan kehidupannya. Individu dengan *self esteem* tinggi merasakan cinta dan penghargaan orang lain dan mampu berbagi kehangatan dengan sesama dan juga mampu untuk memahami orang lain. Segala perasaan, baik positif maupun negatif, diterima dengan baik tanpa adanya penolakan.

2. Karakteristik *self esteem* rendah

a. Perilaku

Individu dengan *self esteem* rendah kurang menghargai dirinya sendiri. Hal ini dapat ditunjukkan dengan pikiran atau perkataan seseorang yang sifatnya merendahkan diri sendiri. Individu seringkali menyalahkan kondisi sekitar terkait keadaan dirinya, sehingga individu

menjadi kurang bertanggung jawab. Karakteristik lain yang muncul pada individu yang memiliki *self esteem* rendah adalah individu kurang bersikap terbuka terhadap orang lain dan cenderung menarik diri dari pergaulan.

b. Sikap

Self esteem yang rendah menjadikan seseorang memandang dirinya dalam perspektif negatif. Pandangan tersebut menggiring seseorang memandang kehidupan dalam pandangan yang negatif pula. Seseorang dengan *self esteem* rendah tidak memiliki tujuan jelas dalam hidup. Individu tidak dapat mempercayai argumennya sendiri sehingga mudah terpengaruh oleh orang lain.

c. Perasaan

Individu dengan *self esteem* rendah merasa tidak dicintai oleh orang-orang di sekitarnya, meskipun sebenarnya orang-orang di sekitarnya telah menunjukkan perasaan tersebut.

Berbeda dengan yang dikemukakan oleh Rohmah (2012) yang menyebutkan bahwa *self esteem* memiliki tiga tingkatan, yaitu tinggi, rendah, dan sedang. Karakteristik individu dengan *self esteem* tinggi adalah lebih *independen*, memiliki kepercayaan diri tinggi, dan konsisten dalam merespon situasi. Individu dengan *self esteem* sedang berada di antara pemikiran individu *self esteem* tinggi dan rendah. Individu memiliki *self statement* positif dan *self respect* yang cenderung tinggi, namun jika dibandingkan dengan *self esteem* tinggi lebih rendah dalam menilai kompetensi, keberartian, dan ekspektasi. Karakteristik tingkat *self*

esteem rendah ditunjukkan dengan tingkat kecemasan yang tinggi namun sulit untuk diungkapkan sehingga cenderung mengarah pada depresi dan gejala psikosomatis.

II.A.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Esteem*

Harga diri (*self esteem*) yang sehat bisa dibentuk dan dibina (ditumbuh kembangkan) yang tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor. (Ghufron, 2010) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan *self esteem* yaitu sebagai berikut:

1. Orang tua

Orang tua merupakan sumber utama pembentuk *self esteem*, khususnya dikalangan anak-anak. Pemberian yang paling berharga dari orang tua adalah meletakkan landasan *self esteem* yang kokoh, mengembangkan kepercayaan diri dari hormat diri.

2. Teman

Orang-orang terdekat dalam kehidupan keseharian akan sangat berpengaruh terhadap pembentukan *self esteem*. Ketika anak berada di lingkungan sekolah dengan teman yang sering memperoloknya, maka lingkungan tersebut kurang baik bagi pertumbuhan *self esteem* yang sehat. Sebaliknya, teman sejawat dan kawan-kawan dekat dapat pula menumbuh kembangkan *self esteem* yang sehat. Ini dikarenakan suasana pergaulan yang saling mendukung, saling menghargai terhadap usaha dan hasil yang dicapai seseorang.

3. Pencapaian Prestasi

Hasil yang dicapai dan memadai merupakan salah satu faktor bagi pengembangan *self esteem*. Penciptaan perasaan tenang, yakin, dan mampu melaksanakan suatu tugas merupakan bibit bagi pengembangan *self esteem*. Sebaliknya, apabila kegagalan beruntun yang diperoleh akan memberikan kesan mendalam bahwa kita tidak mampu mencapai sukses.

4. Diri Sendiri

Manusia akan berfungsi saat memiliki ilusi positif tentang diri sendiri pada tingkat yang sedang Nurseto (Gufron, 2010). Sumber utama bagi pengembangan *self esteem* adalah diri anda sendiri. Kita dapat mempertinggi atau memperendah *self esteem* sesuai dengan perasaan kita sendiri. Seseorang yang sehat *self esteem* ditandai oleh beberapa ciri diantaranya adalah: Selalu memberi dorongan, motivasi kepada diri sendiri. Selalu memandang pada apa yang dikerjakan dan pada apa yang telah dilakukan.

5. Lingkungan

Lingkungan yang menerima seseorang akan memberikan peningkatan akan kebutuhan harga diri seseorang, namun jika lingkungan menolak seseorang maka akan menimbulkan kekecewaan terhadap seseorang dan akan membuat seseorang tersebut menjadi tidak percaya diri sehingga seseorang tersebut akan menarik diri dari lingkungan dan mengakibatkan rendahnya *self esteem* seseorang.

6. Pendidikan

Pendidikan di sekolah khususnya perangkat sekolah seperti guru biasanya selalu memberikan dorongan-dorongan kepada siswa untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki oleh siswa sehingga siswa menjadi pribadi yang percaya diri dan memiliki tingkat harga diri yang tinggi.

Berdasarkan dari pendapat tersebut peneliti menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem* yaitu faktor yang berasal dari internal dan dari faktor eksternal. Oleh sebab itu, setiap individu memiliki kepribadian yang berbeda-beda sesuai dengan proses perkembangannya.

Menurut (Nurmalasari, 2010) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self esteem*, yaitu:

1. Penghargaan Dan Penerimaan Dari Orang-Orang Yang Signifikan.

Harga diri seseorang dipengaruhi oleh orang yang dianggap penting dalam kehidupan individu yang bersangkutan. orangtua dan keluarga merupakan contoh dari orang-orang yang signifikan. Keluarga merupakan lingkungan tempat interaksi yang pertama kali terjadi dalam kehidupan seseorang.

2. Kelas Sosial dan Kesuksesan.

Kedudukan kelas sosial dapat dilihat dari pekerjaan, pendapatan dan tempat tinggal. Individu yang memiliki pekerjaan yang lebih bergengsi, pendapatan yang lebih tinggi dan tinggal dalam lokasi rumah yang lebih besar dan mewah akan dipandang lebih sukses dimata masyarakat dan menerima keuntungan material dan budaya. Hal ini akan menyebabkan

individu dengan kelas sosial yang tinggi meyakini bahwa diri mereka lebih berharga dari orang lain.

3. Nilai Dan Inspirasi Individu Dalam Menginterpretasi Pengalaman. Kesuksesan yang diterima oleh individu tidak mempengaruhi *self esteem* secara langsung melainkan disaring terlebih dahulu melalui tujuan dan nilai yang dipegang oleh individu.

4. Cara Individu Dalam Menghadapi Devaluasi.

Individu dapat meminimalisasi ancaman berupa evaluasi negatif yang datang dari luar dirinya. Mereka dapat menolak hak dari orang lain yang memberikan penilaian negatif terhadap diri mereka.

II.A.4. Aspek-Aspek *Self Esteem*

Menurut (Coopersmith, 1998) terdapat tiga aspek yang terkandung dalam *Self Esteem*, yaitu:

a. Keberhasilan Diri

Keberhasilan mempunyai arti berbeda untuk masing-masing individu. Bagi beberapa orang keberhasilan diwakili oleh penghargaan yang berupa materi dan popularitas. Ada empat area keberhasilan *self esteem*, yaitu:

1) Power

Power menunjukkan suatu kemampuan untuk mengatur dan mengontrol tingkah laku orang lain berdasarkan pengakuan dan rasa hormat yang diterima individu dari orang lain. Kesuksesan dalam area *power* diukur dengan kemampuan individu dalam mempengaruhi arah tindakan dengan

kemampuan individu dalam mempengaruhi arah tindakan dengan mengendalikan perilakunya sendiri dan orang lain. *Power* meliputi penerimaan, perhatian, dan perasaan terhadap orang lain.

2) *Significance*

Significance atau keberartian adalah perhatian dan kasih sayang dari orang lain. Penerimaan dan perhatian ditandai dengan adanya kehangatan, tanggapan, minat, serta rasa suka terhadap individu sebagaimana individu itu sebenarnya. Penerimaan dan perhatian juga tampak dalam pemberian dorongan dan semangat ketika individu membutuhkan dan mengalami kesulitan, minat terhadap kegiatan dan gagasan individu, ekspresi kasih sayang dan persaudaraan, disiplin yang relatif ringan, verbal dan rasional, serta sikap yang sabar. Semakin banyak ekspresi kasih sayang yang diterima individu maka individu akan semakin merasa berarti dan berharga. Tetapi apabila individu jarang atau bahkan tidak memperoleh stimulus positif dari orang lain, maka individu akan merasa di tolak dan mengisolasi diri dari pergaulan.

3) *Virtue*

Virtue atau kebajikan adalah ketaatan atau mengikuti standar moral dan etika dan agama. Seseorang yang mengikuti kode etik dan moral yang telah diterima dan terinternalisasi di dalam diri beranggapan bahwa perilaku diri yang positif ditandai dengan keberhasilan memenuhi kode tersebut. Perasaan penghargaan terhadap diri sering kali diwarnai dengan kebajikan, ketulusan, dan pemenuhan spiritual.

4) *Competence*

Competence atau kemampuan, dimaksudkan sebagai keberhasilan dalam mencapai prestasi sesuai tuntutan, baik tujuan atau cita-cita, baik secara pribadi maupun yang berasal dari lingkungan sosial. Kesuksesan dalam *area competence* tuntutan prestasi yang ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengerjakan bermacam-macam tugas atau pekerjaan dengan baik dari level yang tinggi dan usia yang berbeda.

b. Nilai dan Aspirasi

Nilai diperoleh dari pengalaman dan yang ditanamkan oleh orang tua sejak kecil pada individu. Penilaian atau evaluasi diri individu ditentukan oleh keyakinan-keyakinan individu mengenai cara orang lain mengevaluasi dan memberikan penilaian atas diri individu tersebut. Penilaian dari lingkungan tersebut akan menginternalisasi dan menjadi batasan tingkah laku individu.

Penilaian terhadap kesuksesan dan kegagalan dalam melakukan sesuatu sebagai bagian dari identitas diri dan dapat membuat individu merasa berharga, baik secara pribadi maupun secara sosial. Individu yang mempunyai *self esteem* rendah akan mempunyai tingkat aspirasi rendah. Sebaliknya, individu yang mempunyai *self esteem* tinggi akan mempunyai aspirasi yang tinggi.

c. Pertahanan

Pertahanan diwakili oleh kemampuan individu untuk berusaha melawan perasaan ketidakmampuan dalam melakukan sesuatu. Individu dengan *self esteem* yang tinggi akan mempertahankan kemampuan dalam bersaing. Individu tersebut mampu mengekspresikan atau mempertahankan diri. Individu tersebut mampu

mengekspresikan atau mempertahankan diri serta mampu mengatasi kelemahan yang dimiliki.

Individu yang memiliki *self esteem* tinggi juga mampu mengatasi penyebab stres, situasi yang sulit atau membingungkan, dan mempunyai aspirasi serta tujuan di dalam hidupnya. Individu dengan *self esteem* tinggi membangun pertahanan didalam dirinya dengan cara memberikan kepercayaan dan dukungan kepada orang lain, bahwa orang lain juga memiliki kemampuan yang sama dengan dirinya. Dalam hal ini, pertahanan yang dimaksud tidak hanya mengatasi kecemasan tetapi juga kemampuan untuk memimpin orang lain secara aktif dan asertif. Sebaliknya, individu dengan *self esteem* yang rendah tidak mampu mempertahankan kemampuan yang dimiliki dan cenderung kalah dalam persaingan serta sulit mengatasi kecemasan dan tidak mampu menjadi pemimpin yang aktif dan asertif.

II.B. SUBJECTIVE WELL-BEING

II.B.1. Pengertian *Subjective well-Being*

Kebahagiaan bisa merujuk ke banyak arti seperti rasa senang (*pleasure*), kepuasan hidup, emosi positif, hidup bermakna, atau bisa juga merasakan kebermanaan (*Contentment*). Beberapa peneliti menggunakan istilah *well-being* sebagai istilah dari kebahagiaan (*happiness*) itu sendiri. Konsep *well-being* sendiri mengacu pada pengalaman dan fungsi psikologis secara optimal.

Happiness atau kebahagiaan menurut Diener (2007) merupakan kualitas dari keseluruhan hidup manusia apa yang membuat kehidupan menjadi baik

secara keseluruhan seperti kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi ataupun pendapatan yang lebih tinggi.

Menurut Ryan (2000) ada dua pendekatan dalam menjelaskan mengenai *subjective well-being*, yaitu pendekatan *eudaimonic* dan *hedonic*. Pendekatan *Eudaimonic* memandang *subjective well-being* tidak hanya sebagai pencapaian kesenangan, tetapi juga realisasi potensi diri seorang individu dalam mencapai kesesuaian tujuannya yang melibatkan pemenuhan dan pengidentifikasian diri individu yang sebenarnya. Konsep yang banyak dipakai pada penelitian dengan pandangan ini adalah konsep *psychological well-being*. Pendekatan *Hedonic* memandang *subjective well-being* tersusun atas kebahagiaan subjektif dan berfokus pada pengalaman yang mendatangkan kenikmatan. Pandangan *hedonic* memperhatikan pengalaman menyenangkan versus tidak menyenangkan yang didapatkan dari penilaian baik buruknya hal-hal yang ada dalam kehidupan seseorang. Konsep yang dipakai dengan pandangan ini biasanya adalah konsep *subjective well-being*.

Diener (2003) *subjective well-being* adalah evaluasi subjektif masyarakat terhadap hidup individu, yang meliputi konsep seperti kepuasan hidup, emosi yang menyenangkan, perasaan pemenuhan, kepuasan dengan domain seperti perkawinan, pekerjaan dan tinggi rendahnya situasi emosi. Dengan demikian *subjective well-being* merupakan istilah umum yang mencakup berbagai konsep yang terkait pada bagaimana orang merasakan dan berfikir tentang kehidupan mereka.

Diener (2002) mengungkapkan bahwa *subjective well-being* merupakan suatu bentuk evaluasi mengenai kehidupan individu yang bersangkutan baik terkait masa kini maupun masa lampau. Bentuk evaluasi ini dapat dilakukan melalui dua cara yaitu penilaian secara kognitif seperti kepuasan hidup dan respon emosional terhadap kejadian seperti merasakan emosi yang positif (Diener, 2002).

Beberapa definisi yang telah dikemukakan tersebut, maka dapat diartikan bahwa *subjective well-being* adalah suatu ungkapan perasaan individu mengenai kehidupannya didalam berbagai keadaan yang terjadi dan dialami, baik itu dilihat berdasarkan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup.

II.B.2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being*

Menurut Indriana, (2012), *subjective well-being* mempengaruhi tinggi rendahnya nilai kebahagiaan dan kepuasan dalam kehidupan individu, diantaranya:

a. Harga Diri (*Self Esteem*)

Self esteem yang positif merupakan variabel yang terpenting dalam *Subjective well-being* karena evaluasi terhadap diri akan mempengaruhi bagaimana seseorang menilai kepuasan dalam hidup dan kebahagiaan yang mereka rasakan. Seseorang yang memiliki *self esteem* rendah cenderung tidak akan merasa puas dengan hidupnya dan tidak akan merasa bahagia. *Self esteem* yang positif berasosiasi dengan fungsi adaptif dalam setiap aspek kehidupan.

b. Arti kontrol kesadaran

Kontrol pribadi merupakan keyakinan individu bahwa ia dapat memaksimalkan hasil yang bagus dan atau meminimalkan hasil yang jelek. Dengan keyakinan ini maka seseorang dapat mempengaruhi peristiwa- peristiwa yang terjadi dalam hidupnya, memilih hasil yang diinginkan, menghadapi konsekuensi dari pilihannya, dan memahami serta menginterpretasikan hasil dari pilihannya. Jadi kontrol pribadi dapat membantu seseorang untuk mewujudkan apa yang diinginkannya, yang kemudian dapat membawa kepuasan akan hidupnya.

c. *Ekstrover*

Individu dengan kepribadian *ekstrovert* (sifat terbuka) akan tertarik pada hal- hal yang terjadi di luar dirinya, seperti lingkungan fisik dan sosialnya. Kepribadian *ekstrovert* secara signifikan akan memprediksi terjadinya kesejahteraan individual. Orang - orang dengan kepribadian *ekstrovert* biasanya memiliki teman dan relasi sosial yang lebih banyak, mereka pun memiliki sensitifitas yang lebih besar mengenai penghargaan positif pada orang lain.

d. Optimis

Orang yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dalam cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan. Menurut

(Indriana, 2005) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis akan tercipta bila sikap optimis yang dimiliki oleh individu bersifat realistis.

e. Hubungan positif

Hubungan yang positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional. Hubungan yang didalamnya ada dukungan dan keintiman akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.

f. Makna dan tujuan hidup

Memiliki makna dan tujuan dalam hidup merupakan faktor penting dari *subjective well-being*, karena individu akan merasakan kepuasan maupun kebahagiaan dalam hidupnya. Dalam berbagai penelitian *subjective well-being* merupakan salah satu variabel yang sering diukur sebagai religiusitas. Religiusitas akan berpengaruh terhadap *subjective well-being* karena memberikan makna dan arah dalam kehidupan seseorang. Dengan adanya makna dan arah dalam hidup akan menimbulkan kepuasan dalam hidup dan kebahagiaan.

II.B.3. Aspek-aspek *Subjective Well-Being*

Menurut Diener (2005) *subjective well-being* terbagi dalam dua aspek umum, yaitu:

a. Aspek afektif

Secara umum, aspek afektif *subjective well-being* merefleksikan pengalaman dasar dalam peristiwa yang terjadi di dalam hidup seseorang. Dengan meneliti tipe-tipe dari reaksi afektif yang ada seorang peneliti dapat memahami cara seseorang mengevaluasi kondisi dan peristiwa didalam hidupnya. Aspek afektif *subjective well-being* dapat dibagi menjadi :

1.) Afek positif (*positif affect*)

Afek positif mempresentasikan *mood* dan emosi yang menyenangkan seperti kasih sayang. Emosi positif atau menyenangkan adalah bagian dari *subjective well-being* karena emosi-emosi tersebut merefleksikan reaksi seseorang terhadap peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan. Afek positif terlihat dari emosi-emosi spesifik seperti tertarik atau berminat akan sesuatu, gembira, kuat, antusias, waspada atau siap siaga, bangga, bersemangat, penuh tekad, penuh perhatian, dan aktif.

2.) Afek negatif (*negative affect*)

Afek negatif adalah pravelensi dari emosi dan mood yang tidak menyenangkan dan merefleksikan respon negatif yang dialami seseorang sebagai reaksinya terhadap kehidupan, kesehatan, dan peristiwa yang mereka alami. Afek negatif terlihat dari emosi-emosi spesifik seperti sedih atau susah, kecewa, bersalah, takut, bermusuhan, lekas marah, malu, gelisah, gugup, dan khawatir.

b. Aspek kognitif

Aspek kognitif adalah evaluasi dari kepuasan hidup, yang didefinisikan sebagai penilaian dari kehidupan seseorang. Evaluasi ini terbagi menjadi dua yaitu secara global dan domain tertentu.

- 1.) Evaluasi kepuasan hidup secara global merupakan evaluasi seseorang terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Kepuasan hidup secara global dimaksudkan untuk mempresentasikan penilaian responden secara umum dan reflektif terhadap kehidupannya. Secara lebih spesifik, kepuasan hidup secara global melibatkan persepsi seseorang terhadap perbandingan keadaan hidupnya dengan standard unik yang mereka punyai.
- 2.) Evaluasi kepuasan hidup domain adalah penilaian dalam mengevaluasi kehidupannya, seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial dan keluarga.

Keterangan diatas dapat disimpulkan *subjective well-being* dua komponen, yaitu komponen afektif yang menggambarkan pengalaman emosi berdasarkan kesenangan, kegembiraan. Komponen kognitif sesuai dengan kepuasan yang mengacu pada kepercayaan atau perasaan subjectif yang dijalani dengan baik. Kedua komponen tersebut tidak sepenuhnya terpisah karena saling berkaitan.

II.C. Hubungan *Self Esteem* dengan *Subjective Well-Being*

Masa Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan masa transisi menuju masa dewasa, secara psikologis siswa SMA berada pada remaja madya yang

berusia 15-18 tahun. Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2003).

Remaja yang berada pada masa “*storm-and-stress*” dimana pergolakan atas konflik dan perubahan suasana hati dapat terjadi (Santrock, 2012), penting untuk memiliki kesejahteraan subjektif. Eryilmaz (2011) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan secara fisik, kognitif, sosial dan etis.

Dari penjelasan Rosenberg dan hasil penelitian dari Diener tersebut menunjukkan bahwa *self esteem* berhubungan dengan *subjective well-being*. Orang yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan lebih memiliki rasa kepuasan hidup yang tinggi dibandingkan dengan orang yang memiliki *self esteem* yang rendah.

Tingginya *self esteem* merujuk pada tingginya estimasi individu atau nilai, kemampuan, dan kepercayaan yang dimilikinya. *Self esteem* yang rendah melibatkan penilaian yang buruk akan pengalaman masa lalu dan pengharapan yang rendah bagi pencapaian masa depan.

Orang dengan *self esteem* tinggi memiliki sifat positif terhadap dirinya. Mereka merasa puas dan menghargai diri sendiri, yakin bahwa mereka mempunyai sejumlah kualitas baik, dan hal-hal yang patut dibanggakan.

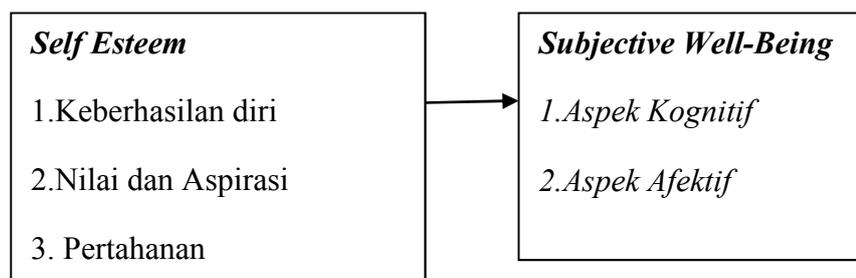
Selain *self esteem*, factor-faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, status pernikahan, pendapatan, pekerjaan, dan tingkat pendidikan juga memegang peranan penting dalam hal *subjective well-being*.

Subjective well-being mengacu pada bagaimana orang menilai kehidupan mereka, dan termasuk beberapa variabel seperti kepuasan hidup, kurangnya depresi, ketakutan, suasana hati dan emosi positif.

Seorang dikatakan telah memiliki *subjective well-being* tinggi jika ia mengalami kepuasan hidup dan sering gembira dan sedikit pengalaman yang tidak menyenangkan seperti jarang emosi, kesedihan dan kemarahan. Sebaliknya, seorang dikatakan telah memiliki *subjective well-being* rendah jika ia tidak puas dengan kehidupannya, sedikit pengalaman sukacita dan kasih sayang, dan sering merasa emosi negative seperti kemarahan dan kecemasan.

II.D. KERANGKA KONSEPTUAL

Berdasarkan kajian teoritis di atas maka kerangka pemikiran teoritis dalam penelitian ini dapat disajikan pada gambar berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

II.E. HIPOTESIS

Berdasarkan uraian teoritis dan paradigma penelitian yang telah dijabarkan, maka peneliti mengajukan suatu hipotesis yaitu:

Ha: Adanya hubungan antara *self esteem* dengan *subjective well-being* pada siswa SMA Swasta Gajah Mada Medan

Ho: Tidak adanya hubungan antara *self esteem* dengan *subjective well-being* pada siswa SMA Swasta Gajah Mada Medan

BAB III

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan variabel bebas yaitu *self esteem* dan variabel tergantung yaitu *subjective well-being*. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat untuk menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui. (Kasiram, 2008)

III.A. IDENTIFIKASI VARIABEL

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka dalam penelitian ini variabel yang terlibat adalah :

Variabel Bebas : *Self Esteem*

Variabel Terikat : *Subjective Well-Being*

III.B. DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL PENELITIAN

“Definisi operasional variabel merupakan suatu definisi yang diungkapkan secara jelas dari masing-masing variabel penelitian dan dijabarkan ke dalam indikator-indikator.” “Indikator adalah dimensi tertentu dari suatu konsep yang dapat diukur” (Habeahan, 2016).

1. *Self Esteem*

Self esteem adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri secara positif dan negatif yang dipengaruhi oleh hasil interaksinya dengan orang-orang yang penting dilingkungannya serta dari sikap, penerimaan, penghargaan, dan perlakuan orang lain terhadap dirinya.

Setyarini, (2011) *self esteem* adalah suatu sikap, komponen evaluatif terhadap diri sendiri dan juga penilaian afektif terhadap konsep diri yang didasari atas penerimaan diri dan perasaan berharga yang kemudian berkembang dan diproses sebagai konsekuensi kesadaran atas kemampuan dan timbal balik dari masyarakat luar.

Adapun aspek-aspek *self esteem* menurut Coopersmith (1998) yaitu:

- a. Keberhasilan diri
- b. Nilai dan Aspirasi
- c. Pertahanan

2. *Subjective Well-Being*

Subjective well-being adalah suatu ungkapan perasaan individu mengenai kehidupannya didalam berbagai keadaan yang terjadi dan dialami, baik itu dilihat berdasarkan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup.

Diener (2002) mengungkapkan bahwa *subjective well-being* merupakan suatu bentuk evaluasi mengenai kehidupan individu yang bersangkutan baik terkait masa kini maupun masa lampau.

Adapun aspek-aspek *subjective well-being* menurut Diener (2002) yaitu:

- a. Aspek Kognitif

b. Aspek Afektif

III.C. POPULASI DAN SAMPEL

1. Populasi

“Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (Sugiyono, 2016).

Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Swasta Gajah Mada Medan yang berjumlah 134 orang.

2. Sampel

Menurut (Sugiyono, 2016) bahwa : Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengukuran sampel merupakan suatu langkah untuk menentukan besarnya sampel yang diambil dalam melaksanakan penelitian suatu objek.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil dari populasi seluruh siswa SMA Swasta Gajah Mada Medan jumlah sampel yang dianggap sudah mewakili/*representative* dari populasi yaitu 100 orang

A. Ukuran Sampel

Sampel pada penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin, sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

Di mana :

n = Jumlah sampel

N = Ukuran populasi

e = *Standar error*

Standar error ditentukan sebesar 5 %. Dari rumus tersebut di atas, maka dapat dihitung jumlah sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{134}{1 + 134 (0,05)^2}$$

= 100,37 Orang dibulatkan menjadi 100 Orang

B. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel adalah proses pemilihan sejumlah elemen dari populasi yang akan dijadikan sebagai sampel (Sekaran, 2006). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Proportionate Stratified Random Sampling*. *Proportionate Stratified Random Sampling* dilakukan dengan membagi populasi ke dalam sub populasi/strata secara proporsional dan dilakukan secara acak (Sekaran, 2006).

Teknik pengambilan sampel dengan *Proportionate Stratified Random Sampling* dilakukan dengan mengumpulkan data jumlah siswa dari masing-masing bagian yang kemudian ditentukan jumlah sampel yang dibutuhkan untuk masing-masing bagian. Menurut (Sekaran, 2006) rumus untuk jumlah sampel masing-masing bagian dengan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling* adalah sebagai berikut :

$$\text{Jumlah Sampel} = \frac{\text{Jumlah Subpopulasi}}{\text{Jumlah Populasi}} \times \text{Jumlah Sampel yang diperlukan}$$

Tabel 3.1

Jumlah Siswa di SMA Swasta Gajah Mada Medan

Jumlah Siswa							
Kelas X		Kelas XI		Kelas XII		Jumlah	
L	P	L	P	L	P	L	P
16	20	24	27	17	30	57	77
36		51		47		134	

Berdasarkan Tabel tersebut, maka pengambilan sampel menurut bagiannya dapat dibuat gambaran statistik teknik penarikan sampel sebagai berikut :

$$\text{Kelas X} = \frac{36}{134} \times 100 = 26,8 \rightarrow 27$$

$$\text{Kelas XI} = \frac{51}{134} \times 100 = 38,05 \rightarrow 38$$

$$\text{Kelas XII} = \frac{47}{134} \times 100 = 35,07 \rightarrow 35$$

JUMLAH = 100 Orang

III.D. Prosedur Penelitian

1. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian diawali dengan penyusunan alat ukur atau skala penelitian. Penyusunan skala penelitian ditentukan berdasarkan aspek-aspek yang telah dikemukakan dalam teori. Dalam penelitian ini, menggunakan dua skala, yaitu skala *self esteem* dan skala *subjective*

well-being. Penyajian skala dalam bentuk tertutup yaitu subjek diminta untuk memilih salah satu jawaban dari beberapa alternative jawaban yang disediakan.

Dalam penelitian ini skala berisi pernyataan-pernyataan bersifat *favourable*, dan pernyataan-pernyataan *unfavourable*. Subjek diminta untuk menjawab dengan cara memilih salah satu dari lima alternatif jawaban. Alternatif jawaban tersebut dikelompokkan dalam lima kategori yaitu : sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Adapun kriteria penilaiannya bergerak dari 5,4,3,2,1 untuk jawaban yang *favourable* dan 1,2,3,4,5 untuk jawaban *unfavorable*.

Tabel 3.2 Skor Jawaban Skala Likert

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Netral	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

Tabel 3.3. Distribusi Item Skala *Self Esteem* Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
Keberhasilan Diri	<i>Power</i>	1,2	19,20	4
	<i>Significance</i>	3,4	21,22	4
	<i>Virtue</i>	5,6	23,24	4
	<i>Competence</i>	7,8	25,26	4
Nilai Dan Aspirasi	Pengalaman dari orangtua	9,10,11,12,13	27,28,29,30,31	10
Pertahanan	Perasaan untuk	14,15,16,17,	32,33,34,35,36	10

	melawan ketidakmampuan	18		
Jumlah				36

Dari hasil perhitungan dengan menggunakan program *SPSS For Windows Release 19*, peneliti mendapatkan hasil reliabilitas untuk skala *Self Esteem* dengan nilai Alpha Cronbach's sebesar 0,876 dan terdapat 6 aitem yang gugur yaitu 4, 10, 13, 16, 23, 32 sehingga Blue print untuk skala *Self Esteem* sebagai berikut :

Tabel 3.4. Distribusi Item Skala *Self Esteem* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
Keberhasilan Diri	<i>Power</i>	1,2	15,16	4
	<i>Significance</i>	3	17,18	3
	<i>Virtue</i>	4,5	19	3
	<i>Competence</i>	6,7	20,21	4
Nilai Dan Aspirasi	Pengalaman dari orangtua	8,9,10	22,23,24,25,26	8
Pertahanan	Perasaan untuk melawan ketidakmampuan	11,12,13,14	27,28,29,30	8
Jumlah				30

Sehingga dari hasil perhitungan dengan menggunakan *SPSS For Windows Release 19* setelah penghilangan aitem yang gugur, peneliti mendapatkan hasil reliabilitas untuk skala *Self Esteem* dengan nilai Alpha Cronbach's sebesar 0,922 dan total aitem sebanyak 30 aitem.

Tabel 3.5. Distribusi Item Skala *Subjective Well-Being* Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
<i>Life Satisfaction</i>	Meliputi kepuasan terhadap berbagai area kehidupan (cinta, persahabatan)	1,2,3,4,5	16,17,18,19,20	10
<i>Positive</i>	Munculnya emosi	6,7,8,9,10	21,22,23,24,25	10

<i>Affect</i>	positif (kegembiraan, kesenangan)			
<i>Negative Affect</i>	Tidak adanya perasaan atau emosi (perasan bersalah, sedih)	11,12,13,14, 15	26,27,28,29,30	10
Jumlah				30

Dari hasil perhitungan dengan menggunakan program *SPSS For Windows Release 19*, peneliti mendapatkan hasil reliabilitas untuk skala *Subjective Well-Being* dengan nilai Alpha Cronbach's sebesar 0,857 dan terdapat 7 aitem yang gugur yaitu 10, 12, 13, 14, 15, 19, 25 sehingga Blue print untuk skala *Subjective Well-Being* sebagai berikut :

Tabel 3.6. Distribusi Item Skala *Subjective Well-Being* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
<i>Life Satisfaction</i>	Meliputi kepuasan terhadap berbagai area kehidupan (cinta, persahabatan)	1,2,3,4,5	11,12,13,14	9
<i>Positive Affect</i>	Munculnya emosi positif (kegembiraan, kesenangan)	6,7,8,9	15,16,17,18	8
<i>Negative Affect</i>	Tidak adanya perasaan atau emosi (perasan bersalah, sedih)	10	19,20,21,22,23	6
Jumlah				23

Sehingga dari hasil perhitungan dengan menggunakan *SPSS For Windows Release 19* setelah penghilangan aitem yang gugur, peneliti mendapatkan hasil reliabilitas untuk skala

Subjective Well-Being dengan nilai Alpha Cronbach's sebesar 0,893 dan total aitem sebanyak 23 aitem

III.E. PENGUJIAN SKALA

1. Validitas Alat Ukur

Azwar (2005) mengatakan validitas sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur melakukan fungsi ukurnya. Lebih lanjut dijelaskan bahwa untuk mendapatkan hasil yang konsisten, digunakan teknik komputasi korelasi antar setiap aitem dengan suatu kriteria tertentu. Kriteria yang digunakan adalah skor internal yaitu skor total alat ukur yang bersangkutan.

Dengan menggunakan *content validity* berdasarkan isi dari aitem yang akan dilakukan untuk mengetahui aitem-aitem yang sudah dikerjakan. Konsistensi internal didapat dengan mengkorelasikan antara skor pada masing-masing item dengan skor total dengan menggunakan bantuan dari *professional judgment*.

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas sering diartikan dengan kepercayaan, keterampilan, keterandalan, kestabilan, keajegan. Konsep reliabilitas adalah tingkat kepercayaan dari hasil pengukuran. Reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini ditentukan oleh koefisien *Alpha Cronbach* (Azwar, 2005). Seluruh analisis reliabilitas pada penelitian ini dikerjakan menggunakan alat bantu *SPSS For Windows* 19.

3. Diskriminasi Item

Dalam pengukurannya, item yang dianggap baik dan memenuhi syarat adalah item yang memiliki daya diskriminasi $> 0,30$ dan sebaliknya $< 0,30$ diinterpretasikan sebagai item yang memiliki diskriminasi rendah, yang artinya item tersebut tidak sesuai digunakan untuk mencapai tujuan penelitian.

III.F. TEKNIK ANALISIS DATA

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah teknik analisis statistic inferensial yang dimaksud untuk menguji hipotesis yang telah ada.

1. Uji Asumsi

Sebelum data-data terkumpul, dianalisis terlebih dahulu dengan menggunakan uji asumsi yang terbagi atas 2 uji yaitu uji normalitas, dan uji linieritas (Azwar, 2005).

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya skor variabel *Self Esteem* dan *Subjective Well-Being*. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov*. Data dikatakan terdistribusi normal jika harga $p > 0,05$.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah data distribusi penelitian variabel *Self Esteem* dan *Subjective Well-Being* memiliki hubungan linear. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan bantuan computer program *SPSS for windows*. Data dikatakan linear bila $p < 0,05$.

2. Uji Hipotesis

a. Korelasi Person Product moment

Alasan peneliti menggunakan teknik *person product moment* adalah dengan teknik ini peneliti akan dapat melihat secara jelas hubungan yang ada antara variabel *self esteem* dengan variabel *subjective well-being*. Hal ini dilakukan dengan menggunakan program *SPSS for Windows Release 19*.