

STUDI DESKRIPTIF *SELF ESTEEM* PADA SISWA KELAS XI SMAN 1 MARGAASIH

Wida Rosani¹, Siti Fatimah², Ecep Supriatna³

¹widarosani@gmail.com, ²sitifatimah432@ikipsiliwangi.ac.id, ³ecepsupriatna@yahoo.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

This study aims to describe the condition of self-esteem in class XI students of SMAN 1 Margaasih. This research is a quantitative descriptive study with a sample of 100 students from a total population of 355 students. The sampling technique used a random sampling technique and used Schiraldi's instrument (2001). In this study, it was revealed that the condition self-esteem of class XI students of SMAN 1 Margaasih was generally in the medium category or if the percentage was 71%, while the high category was 16% and the low category was 13%. The data analyzed showed that the level of self-esteem in each category was mostly experienced by women. This can be seen from 15 students who are categorized as high, 81.25% are female students and 18.75% are male students. Then for the category moderate self-esteem, there are 71 students of which 70.4% are female and 29.5% are male. Meanwhile, for the category self-esteem low, there are 13 students of which 69.2% are female and 30.8% are male. This is because women generally have self-esteem lower than men, examples that appear are pessimism and lack of self-confidence or the feeling that women need to be protected. Physical conditions such as height, weight, skin color, etc. also greatly affect the formation of self-esteem students'.

Keywords: : *Self Esteem, Students*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi *self esteem* pada siswa kelas XI SMAN 1 Margaasih. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan jumlah sampel 100 siswa dari jumlah populasi 355 siswa. Teknik sampling menggunakan *random sampling technique* dan menggunakan instrumen milik Schiraldi (2001). Dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa kondisi *self esteem* siswa kelas XI SMAN 1 Margaasih umumnya berada pada kategori sedang atau jika dipersentasekan adalah 71%, sedangkan pada kategori tinggi 16% dan kategori rendah 13%. Data yang dianalisis diperoleh hasil bahwa tingkat *self esteem* pada setiap kategori banyak dialami oleh perempuan. Ini terlihat dari 15 siswa yang dikategorikan tinggi 81,25% adalah siswa perempuan dan 18,75% siswa laki-laki. Lalu untuk kategori *self esteem*-nya sedang terdapat 71 siswa yang 70,4% nya merupakan perempuan dan 29,5% nya laki-laki. Sedangkan untuk kategori *self esteem* nya rendah terdapat 13 siswa yang dimana 69,2% nya merupakan perempuan dan 30,8% nya laki-laki. Ini dikarenakan perempuan umumnya memiliki *self esteem* yang rendah dibandingkan laki-laki, contoh yang nampak adalah rasa pesimis dan kurangnya kepercayaan diri atau perasaan bahwa perempuan perlu dilindungi. Kondisi fisik seperti tinggi badan, berat badan, warna kulit, dll juga sangat berpengaruh terhadap pembentukan *self esteem* siswa.

Kata Kunci: Kepercayaan diri rendah, identitas diri

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sebuah usaha dalam membangun karakter, pemikiran, rohani serta jasmani individu agar dapat mencapai keutuhan di dalam kehidupannya sehingga

individu tersebut menjadi manusia yang mandiri, berakhlak, bermoral serta senantiasa menjalankan norma di dalam masyarakat. Dalam proses pendidikan di sekolah, terdapat sekelompok individu yang dinamakan peserta didik. Umumnya, peserta didik di Sekolah Menengah Atas (SMA) termasuk pada fase remaja madya (15-18 tahun). Remaja adalah masa pertengahan antara masa anak-anak dan masa dewasa, yang dimana individu baru memahami tentang perannya di dunia sosial, mencari dan menerima jati dirinya, dan mampu mengembangkan potensi yang dimiliki (Jannah, 2016). Masa remaja juga adalah masa dimana individu memiliki problematika baru di dalam kehidupannya. Individu dituntut untuk bisa menyelesaikan masalahnya sesuai norma dan nilai yang terterap di dalam masyarakat.

Yusuf (2016) menyebutkan bahwa jika remaja dapat berhasil memahami dirinya, peran-perannya, dan arti beragama maka dia akan menemukan jati dirinya (berkepribadian sehat); begitupun sebaliknya jika gagal maka dia akan merasa kebingungan dan berakibat pada kehidupannya (tidak dapat menyesuaikan dirinya baik untuk dirinya maupun orang lain). Salah satu masalah remaja yang sering dijumpai di sekolah adalah kurangnya penghargaan diri (*self esteem*) yang tentunya dapat memicu timbulnya konflik pada diri sendiri.

Self esteem adalah perasaan individu tentang harga dirinya, dimana individu tersebut dapat menerima dan menghargai diri sendiri apa yang ada pada diri individu tersebut. Seperti halnya prestasi atau kompetensi, kecerdasan, penampilan fisik, kemampuan keterampilan, penerimaan lingkungan, perilaku, dan lain-lain. Schiraldi (2001) menuturkan bahwa *self esteem* merupakan sebuah opini realistis (akurat dan jujur) tentang penghargaan pada diri sendiri, secara sederhana individu memiliki harga diri ketika individu itu memiliki pendapat yang realistis dan menghargai diri sendiri. Pada dasarnya setiap individu memiliki kebutuhan-kebutuhan yang harus terpenuhi dalam kehidupannya. Maslow menuturkan *self esteem* sebagai kebutuhan yang dapat dipenuhi setelah kebutuhan fisiologis (makan, tidur, pakaian, dan tempat tinggal), kebutuhan rasa aman, dan kebutuhan kasih sayang (Aini, 2018). Setelah semua kebutuhan tersebut barulah kebutuhan *self esteem* yang perlu terpenuhi sebelum akhirnya kebutuhan aktualisasi diri sebagai kebutuhan tertinggi yang terpenuhi.

Umumnya, *self esteem* memiliki dua tingkatan yaitu tinggi dan rendah. Rosenberg dan Owens (Febrina, dkk, 2018) menuturkan bahwa individu dengan *self esteem* tinggi memperlihatkan bahwa dirinya adalah pribadi yang optimis, mengakui kemampuan dirinya sendiri, berkompeten, dapat menerima keadaan dan mengambil pelajaran dari setiap masalah, tidak mudah mengalami emosi negatif (sedih, depresi), loyal, dapat berinteraksi dengan baik kepada sosial, tidak takut mengambil resiko, bersikap baik/ramah kepada orang lain, dan

dan dapat mempertanggung jawabkan keputusan yang diambilnya. Rendahnya *self esteem* ditandai dengan adanya rasa inferior (rendah diri), pesimis, kurang dapat membangun hubungan dengan individu lain atau kelompok, takut gagal sehingga sering mengalami putus asa dan depresi, merasa bahwa orang lain tidak peduli padanya, kurang dapat mengeluarkan isi hati/ ekspresi diri, tidak konsisten dan kompeten, mudah mengaku salah dan lebih sering untuk membuat *defence mechanism* /pertahanan diri (Coopersmith dlm. Aini, 2018).

Menurut Saiful & Nikmarijal (2020), fenomena negatif yang seringkali terjadi di sekolah antara lain seperti siswa tidak dapat mengemukakan pendapat, belum menerima kekurangan dirinya, sulit mengatur dan mengontrol dirinya, sulit berkomunikasi dengan teman-temannya, melanggar tata tertib sekolah, tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan, tidak bisa menyelesaikan masalahnya sendiri, sulit mengambil keputusan, dan kenakalan remaja.

Contoh lain seperti yang disebutkan oleh Sidabalok, dkk (2019) bahwa masih banyak siswa-siswi SMA yang belum memiliki gambaran jelas tentang masa depannya karena keraguannya untuk masuk ke Perguruan Tinggi Negeri favorit, ini disebabkan karena kurangnya keyakinan dalam diri untuk mencoba bersaing memperebutkan kursi. Lalu terdapat pula siswa-siswi yang tamat namun tidak ada pemikiran untuk melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi, hal ini disebabkan karena rendahnya motivasi yang diberikan dari lingkungan sekitarnya (keluarga, teman sebaya, dll). Ini menunjukkan bahwa para siswa-siswi tersebut merasa pesimis akan kemampuan yang dimiliki dan tidak dapat berfikir positif dan optimis dalam mencapai suatu tujuan.

Dalam mengembangkan *self esteem*, lingkungan sekitar sangat mempengaruhi sekali. *Self esteem* terbentuk di sepanjang perjalanan hidup atau pengalaman individu. Didalam perjalanan hidup tersebut didalamnya terdapat sekelompok orang yang berperan penting dalam pembentukan *self esteem* seperti contohnya keluarga (ayah, ibu, saudara kandung), teman sebaya (di lingkungan rumah atau sekolah), dan tempat pendidikan atau sekolah (guru, teman sekelas).

Di lingkungan keluarga, keluarga adalah tempat pertama bagi individu untuk belajar dan didalam keluarga terdapat orang tua yang berperan sebagai pendidik pada anak sedari lahir, dari orangtua jugalah anak belajar untuk bersosialisasi, berinteraksi, dan membangun persepsi diri. Jika pengajaran yang dilakukan didalam keluarga tepat maka anak akan mudah memiliki *self esteem* yang tinggi. Maka dari itu orangtua sebisa mungkin memberikan contoh perilaku baik yang dapat membuat *self esteem* anak berkembang setiap harinya, karena pada hakikatnya

anak adalah sebaik-baik nya *copy paste* dari orangtua. Schiraldi (2007) menganggap jika *self esteem* merupakan faktor esensial bagi kesehatan, *coping skill*, dan bertahan hidup.

Sedangkan di lingkungan sosial/ teman sebaya dan sekolah, pembentukan *self esteem* dimulai dari saat individu menyadari dirinya berharga atau tidak, hal ini adalah hasil dari proses penghargaan, penerimaan, dan perlakuan orang lain kepada individu tersebut (Klass & Hodge dlm. Novara, 2018). Jadi, semakin baik keadaan lingkungan sekitar semakin dapat individu untuk berkembang menjadi pribadi yang baik dengan *self esteem* yang baik pula.

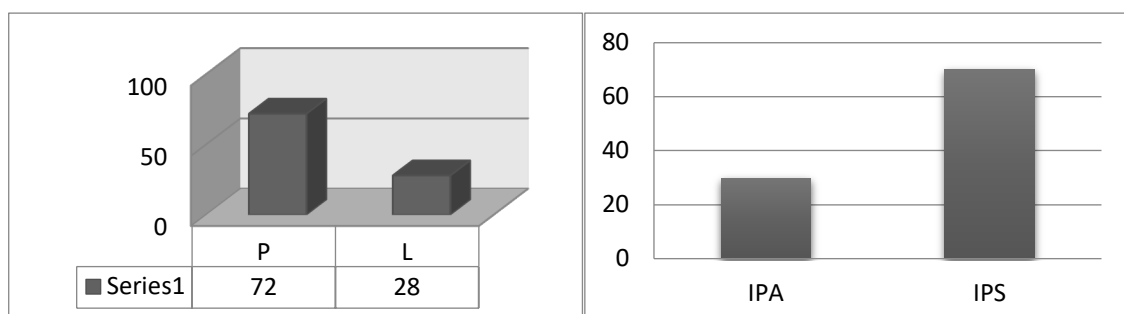
METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk mendapatkan data aktual tentang *self esteem* siswa SMAN 1 Margaasih. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 1 Margaasih tahun ajaran 2020/2021. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah teknik *simple random sampling*, dengan jumlah populasi 355 siswa dan sampel 100 siswa. Para subjek diminta untuk mengisi Schiraldi Scale pada laman *Google Form* untuk mengukur tingkat *self esteem* mereka yang akan diklasifikasikan menjadi tiga kategori: Tinggi, Sedang, dan Rendah. Data dikumpulkan menggunakan angket dan skala pengukuran yang digunakan yaitu skala likert dengan 5 pilihan jawaban (Sangat Setuju, Setuju, Kurang Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penyebaran data angket mengenai *self esteem* pada siswa kelas XI SMAN 1 Margaasih. Jumlah seluruh responden ada 100 siswa yang diantaranya terdiri dari 72 siswa perempuan dan 28 siswa laki-laki dan didalamnya terdiri dari jurusan IPA (30 siswa) dan IPS (70 siswa).

Gambar 01. Jumlah Responden



Dari hasil yang diperoleh, dilakukanlah pengelompokan kategori dengan tujuan untuk mengetahui tingkatan *self esteem* siswa kelas XI SMAN 1 Margaasih. Pada angket *self esteem* ini semakin besar skor yang didapat maka semakin tinggi *self esteem* yang dimiliki siswa, begitupun sebaliknya semakin kecil skor yang didapat maka semakin rendah *self esteem* yang dimiliki oleh siswa.

Tabel 1. Profil *Self Esteem* Siswa Kelas XI SMAN 1 Margaasih

Kategori	Frekuensi	Rentang	Persentase
Rendah	13 siswa	35-44	13%
Sedang	71 siswa	45-56	71%
Tinggi	16 siswa	57-60	16%
Total	100 siswa		

Dapat diketahui bahwa terdapat 13 siswa yang memiliki *self esteem* rendah dan jika dipersentasekan 13% (rentang nilai 35-44), lalu pada tingkat sedang terdapat 71 siswa atau jika dipersentasekan 71% (rentang nilai 45-56), dan pada tingkat tinggi terdapat 16 siswa atau jika dipersentasekan 16% (rentang nilai 57-60). Dapat dilihat secara rinci jika *self esteem* memiliki tingkatan per-aspek nya, seperti berikut:

Tabel. 2 *Self Esteem* Berdasarkan Aspek-Aspeknya

Aspek-aspek <i>Self Esteem</i>	Tinggi	Sedang	Rendah	Mean
Perasaan tentang diri sendiri	24	61	15	21
Perasaan tentang hidup	54	34	12	17
Hubungan dengan orang lain	20	78	2	13

Dan jika dilihat berdasarkan jenis kelamin siswa, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Tingkat *Self Esteem* Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Frekuensi	Jenis Kelamin	
		Laki-laki	Perempuan
Tinggi	16	3	13
Sedang	71	21	50
Rendah	13	4	9
Jumlah	100	28	72

Diketahui bahwa jumlah terbanyak ada pada jenis kelamin perempuan dengan jumlah 72 orang dan jumlah terendah ada pada jenis kelamin laki-laki dengan jumlah 28 orang. Dari tabel diatas pula dapat diketahui bahwa tingkat *self esteem* pada setiap kategori banyak dialami oleh perempuan. Ancok dkk (Febrita, 2017) menuturkan bahwa perempuan lebih merasa bahwa *self esteem* yang dimilikinya lebih rendah dibandingkan laki-laki, seperti perasaan kurang mampu dan kepercayaan diri yang lemah atau perasaan bahwa perempuan perlu dilindungi. Selain itu kondisi fisik (seperti tinggi badan, berat badan, warna kulit, postur wajah) sangat berpengaruh terhadap pembentukan *self esteem*, seperti hal-nya individu yang fisiknya lebih menarik biasanya memiliki *self esteem* yang lebih tinggi dibandingkan dengan fisik yang kurang menarik. Hal ini sering ditemui pada kalangan anak muda khusus nya perempuan. Menurut Papalia, Old & Feldman (Ifdil, dkk, 2017) anak perempuan lebih memiliki rasa ketidak sukaan yang lebih tinggi daripada anak laki-laki, ini menunjukkan bahwa terdapat penekanan kultural yang lebih besar pada simbol wanita.

Tetapi bukan berarti laki-laki tidak dapat memiliki *self esteem* yang rendah. Menurut Field (Khaira, 2018) dari hasil surveinya menyebutkan jika laki-laki yang memasuki usia 15-21 tahun juga memiliki rasa minder dengan tubuhnya sendiri. Tentunya ini bisa menimbulkan pengaruh buruk bagi psikisnya karena pemikiran negatif terhadap penilaian individu lain terhadap dirinya. Selain itu, laki-laki sebagai simbol kekuatan di dalam masyarakat disadari atau tidak telah membuat pengartian terhadap laki-laki bahwa laki-laki harus memiliki kompetensi/intelegensi, pencapaian hidup, dan kemampuan lebih. Jika tidak mencapai itu semua, maka peluang individu untuk memiliki *self esteem* rendah semakin besar begitupun sebaliknya.

Branden (1983) menyatakan bahwa *self esteem* memiliki sifat dinamis dengan dua kondisi: 1. Pengidentifikasian empat pilar dasar dari *self esteem* positif yaitu tingkat kesadaran, integritas, kemauan menerima tanggung jawab, dan penerimaan diri; 2. Berjuang untuk menghormati *self esteem* setiap saat. Sedangkan menurut Maslow (Alwisol, 2009), Kepuasan kebutuhan *self esteem* memicu perasaan percaya diri, penghargaan pada diri, perasaan mampu dan bermanfaat. Sebaliknya, kekecewaan karena kebutuhan *self esteem* yang tidak terpuaskan akan memicu perasaan inferior, segan, lemah, pasif, ketergantungan pada orang lain, penakut, dan kurang dapat bergaul di lingkungan sosial.

Akibat dari rendahnya *self esteem* ini dapat berakibat kepada kehidupan siswa terutama pada pendidikannya. Siswa yang seharusnya bisa memiliki kepercayaan diri, menyukai hal baru, dan optimis dalam mencapai tujuan tertentu, malah merasa sulit untuk mendefinisikan tentang dirinya, takut untuk mencoba hal-hal yang baru karena terbayang dengan kegagalan yang mungkin terjadi. Tentunya ini bukanlah hal yang baik bagi siswa karena akan mempengaruhi sikap yang ditunjukkan di dalam kegiatan belajar mengajar pula. Rasa malu untuk bertanya dan ragu ketika menjawab pertanyaan menunjukkan respon yang pasif dalam kegiatan belajar mengajar. Hal ini menunjukkan pentingnya pengembangan *self esteem* di dalam pendidikan agar para siswa dapat terus mengembangkan potensi dan kompetensinya di sekolah tanpa harus terhambat oleh perasaan negatif yang dipicu oleh rendahnya *self esteem* yang dimiliki.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai studi deskriptif *self esteem* pada siswa kelas XI SMAN 1 Margaasih. Terdapat lebih banyak siswa perempuan yang teridentifikasi memiliki *self esteem* yang sedang-rendah. Ini terbukti dari 71 siswa yang dikategorikan *self esteem*-nya sedang 70,4% nya merupakan perempuan dan 29,5% nya laki-laki. Sedangkan untuk kategori *self esteem* nya rendah terdapat 13 siswa yang dimana 69,2% nya merupakan perempuan dan 30,8% nya laki-laki.

Dalam mengembangkan *self esteem* siswa, orang tua dan guru mendapat peran yang sama pentingnya. Orang tua dapat lebih belajar memahami anak dari perasaan sampai kepada potensi yang dimilikinya, membangun rasa kekeluargaan serta memberi contoh yang baik untuk ditiru sehingga anak dapat mudah berbaur dengan lingkungan sekitar dengan membawa nilai dan norma yang telah diajarkan. Adapun guru, selalu membantu siswa yang kesulitan di sekolah terutama dalam hal beradaptasi. Dapat mendeteksi secara langsung saat adanya siswa yang mengalami ciri-ciri rendahnya *self esteem* sehingga dapat tertolong secara responsif. Semakin baik keadaan lingkungan sekitar semakin dapat individu untuk berkembang menjadi pribadi yang baik dengan *self esteem* yang baik pula.

REFERENSI

- Aini, D. F. N. (2018). Self Esteem Pada Anak Usia Sekolah Dasar Untuk Pencegahan Kasus Bullying. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (Jp2sd)*, 6(1), 36-46.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Branden, N. (1983). *Honoring The Self*. Los Angeles: Nash Publishing Corporation.
- 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.
- Febrita, S. S. (2017). *Self Esteem Remaja Pada Keluarga Broken Home*. (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113.
- Jannah, M. (2016). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Khaira, P. (2018). Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan *Body Image* Pada Remaja Pria. Skripsi. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Novara, A. (2018). Hubungan Antara Body Image Dissatisfaction Dengan Self Esteem Pada Pegawai Bank. Universitas Islam Indonesia.
- Saiful, S., & Nikmarijal, N. (2020). Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT). *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 6-12.
- Schiraldi, R, G. (2001). *The Self Esteem Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Schiraldi, R, G. (2007). *10 Simple Solution for Building Self-Esteem, How to End Self-Doubt, Gain Confidence & Create A Positive Self-Image*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Sidabalok, R. N., Marpaung, W., & Manurung, Y. S. (2019). Optimisme dan Self Esteem pada Pelajar Sekolah Menengah Atas. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(1), 48-58.
- Yusuf LN, S. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.