

HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PESERTA DIDIK KELAS IX SMP MARIE JOSEPH KELAPA GADING JAKARTA UTARA

YESAYA TEOFILUS¹ & GREGORIUS BAMBANG NUGROHO*

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa,
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

Abstrak

Harga diri merupakan evaluasi atau penilaian individu dalam memandang dirinya yang memiliki sisi positif atau negatif dan menghargai semua penghargaan dari orang lain sebagai bentuk indikasi keberhargaan dirinya. Kesejahteraan psikologis merupakan sebuah pencapaian utuh dan konkret dari individu secara psikis dan sosial dalam upaya untuk merealisasikan potensi diri dalam bentuk aktualisasi diri yang sepenuhnya dan diterima oleh lingkungannya. Jenis penelitian yang dipakai adalah kuantitatif korelasional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel harga diri dengan kesejahteraan psikologis dan untuk mengetahui tingkat variabel harga diri dan variabel kesejahteraan psikologis. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah kuesioner dengan jumlah responden sebanyak 75. Hasil uji korelasional variabel harga diri dan kesejahteraan psikologis menunjukkan tingkat signifikansi sebesar < 0.01 dan pearson correlation berjumlah 0,694 yang menunjukkan kuatnya hubungan variabel harga diri dengan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara variabel harga diri dengan kesejahteraan psikologis. Itu berarti semakin tinggi harga diri, maka kesejahteraan psikologis juga meningkat. Tingkat harga diri peserta didik kelas IX masuk dalam kategori tinggi dan kategori sedang dalam tingkat variabel kesejahteraan psikologis. Saran guru Bimbingan dan Konseling dapat membuat kegiatan-kegiatan khusus untuk meningkatkan harga diri dan kesejahteraan psikologis berupa workshop atau penyuluhan agar peserta didik mampu menerima dirinya apa adanya dan mengaktualisasikan dirinya di tengah masyarakat.

Kata-kata kunci: harga diri, kesejahteraan psikologis, siswa SMP

Abstract

Self-esteem is an evaluation or judgment individuals make about themselves, encompassing both positive and negative aspects, and valuing all forms of recognition from others as an indication of their self-worth. Psychological well-being is a comprehensive achievement of individuals psychologically and socially, aimed at realizing their full potential through self-actualization that is fully accepted by their environment. The research method used is quantitative correlational. The purpose of this study is to determine the relationship between self-esteem variables and psychological well-being and to assess the levels of self-esteem and psychological wellbeing variables. Data collection techniques employed a questionnaire with 75 respondents. The results of the correlational test between self-esteem and psychological well-being variables show a significance level of < 0.01 and a Pearson correlation of 0,694, indicating a strong relationship between self-esteem and psychological well-being variables. The research findings indicate a significant positive relationship between self-esteem and psychological well-being variables, meaning that higher self-esteem correlates with increased psychological well-being. The level of self-esteem among ninth-grade students falls into the high category, while psychological well-being varies between moderate and high categories. Recommendations for teacher Counseling Guidance and Counseling Study Programs include organizing specific activities such as workshops or seminars to enhance self-esteem and psychological well-being among students, enabling them to accept themselves and actualize their potential within society.

Key words: self esteem, psychological well being, student

*Penulis Korespondensi.

Email: Teofilusyesaya3@gmail.com¹; bambang.nugroho@atmajaya.ac.id*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan jalan yang digunakan seluruh manusia di dunia ini untuk menerima informasi tentang isi materi dari berbagai disiplin ilmu. Pendidikan dalam ranah formal atau pun informal memiliki peran penting untuk memproduksi individu yang mempunyai resilien, bermartabat, manusiawi, serta kreatif.

Menurut Luther, pelaksanaan pendidikan tidak dapat mengabaikan keberadaan sisi moral karena akan menyebabkan permasalahan yang serius dalam kemanusiaan (Alsa & Firmantyo, 2016). Potensi, kemampuan, pengetahuan serta sisi moralitas seperti akhlak, sikap, dan etika menjadi bekal paling dasar bagi peserta didik (Ramadhani, 2016). Namun demikian, ada beberapa masalah dalam proses pendidikan yaitu mengenai pengenalan diri yang tentunya dapat menimbulkan masalah seperti rendahnya harga diri. Rendahnya harga diri seseorang dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti misalnya faktor ekonomi, keluarga, pola asuh, bakat, ras, fisik, gambar diri, keyakinan yang dimiliki oleh individu. Individu yang merasa dirinya rendah akan menjalani hidup dengan tidak menyenangkan.

Harga diri menjadi salah satu aspek penting dalam diri manusia sebagai bagian aktualisasi diri. Hilangnya harga diri individu

akan menghambat pengembangan potensi, karakter, komunikasi yang dapat berpengaruh terhadap sisi psikis individu.

Rendahnya harga diri dipengaruhi karena adanya pikiran maupun perasaan dalam diri individu yang mengandung kecemasan. Harga diri rendah (*low self-esteem*) merupakan hasil dari proses psikologis yang kompleks dan berlangsung dalam waktu lama. Harga diri rendah tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan terbentuk melalui pengalaman hidup, pola asuh, serta cara individu menafsirkan dirinya dan lingkungannya. Kesejahteraan psikologis akan tercapai, jika ada keselarasan antara pikiran dan persepsi individu mengenai dirinya, sehingga kesejahteraan psikologis teregulasi dengan baik. Kesejahteraan psikologis yang teregulasi dengan baik, akan mempengaruhi persepsi yang positif dan perasaan yang aman dan nyaman.

Menurut Hamburger, individu yang mempunyai perasaan bahagia tentu memiliki dukungan, merasa puas pada diri sendiri yang menjadi indikasi kesejahteraan psikologis yang tinggi (Chisol & Aisyah, 2018).

Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis merupakan suatu konstruksi multi dimensi yang terdiri dari sikap hidup yang memiliki hubungan dengan dimensi psikologis, yang meliputi; realisasi potensi diri, menerima diri apa adanya, menjalin hubungan yang positif

dengan orang lain, mandiri dalam menghadapi tekanan sosial, memiliki makna hidup, serta mampu mengontrol lingkungan eksternal (Chisol & Aisyah, 2018).

Penulis memilih tema ini berdasarkan permasalahan yang ada pada hasil DCM (Daftar Cek Masalah) dalam bidang hubungan pribadi yang diisi oleh peserta didik kelas VIIIC SMP Marie Joseph. Data dari hasil DCM menunjukkan adanya permasalahan yang berkaitan dengan harga diri peserta didik yang mempengaruhi kegairahaan semangat dalam belajarnya. Fenomena masalah mengenai rendahnya harga diri pada peserta didik kelas VIIIC ini juga terlihat ketika peneliti melaksanakan PPL di SMP Marie Joseph.

Peneliti melihat adanya masalah yang terlihat dalam peserta didik kelas VIIIC ini yang berkaitan dengan masalah harga diri dan kepercayaan diri. Masalah seputar harga diri, kepercayaan diri, dan pengenalan diri secara umum tidak hanya dialami oleh peserta didik kelas VIIIC saja, masalah ini kerap dialami banyak peserta didik SMP bahkan di tingkat SMA.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu mengenai hubungan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian pertama yaitu dari Satwika & Santoso (2019), yang meneliti hubungan harga diri dengan kesejahteraan psikologis pada wanita menikah

yang bekerja. Dalam penelitian ini, perempuan yang sudah menikah dan juga bekerja memiliki harga diri yang cukup tinggi karena ada peran dan tanggung jawab pada pekerjaannya. Sekalipun penelitian ini memiliki hubungan korelatif yang signifikan antara variabel harga diri dengan kesejahteraan psikologis dan koefisien korelasinya yang sebesar 0,207. Penelitian yang kedua, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Triyono, Rahmawati, & Handarini (2017), yang meneliti hubungan kecerdasan emosional, harga diri, keyakinan diri atau *self efficacy*, dan kesejahteraan psikologis peserta didik SMA kelas X dan kelas XI. Tiga variabel ini mempunyai hubungan korelasi dengan variabel kesejahteraan psikologis terutama variabel harga diri. Penelitian ketiga, yang dilakukan oleh Nweke, Nwankwo, dan Okechi (2015), yang meneliti hubungan antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis dari 350 atlet mahasiswa program studi psikologi fakultas ilmu sosial dan humaniora Universitas Negeri Ebonyi yang berumur 18-30 tahun.

Penelitian ini menunjukkan ada hubungan korelasi yang signifikan antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis atlet mahasiswa dengan skor 0,190 yang artinya kurang dari 0,05. Penelitian keempat oleh Wahyudi dan Dewijayanti (2018) yang meneliti korelasi antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis pada 36 pasien

thalassemia 7 beta mayor usia dewasa awal di RS X Bandung. Penelitian ini menunjukkan ada hubungan korelasi yang signifikan antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis, dan diperoleh nilai korelasi r sebesar 0.856 dengan nilai signifikansi 0.000.

Penelitian ke lima yang dilakukan oleh Maryatmi dan Sitorus (2020), penelitian ini mengamati korelasi antara harga diri dan stress dengan kesejahteraan psikologis pada 50 remaja laki-laki dan perempuan di rentang usia 13-17 tahun panti asuhan Tanjung Barat di Jakarta. Uji hipotesis yang ada antara variabel harga diri dengan kesejahteraan psikologis menunjukkan ada korelasi sebesar $r = 0.404$ dengan nilai p sebesar $p = 0.004$ ($p < 0.05$).

Kajian Teori

Menurut Coopersmith, harga diri adalah evaluasi diri individu mengenai sikap yang mampu menerima atau menolak dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kehebatannya (Maryatmi & Sitorus, 2020). Rosenberg mengemukakan bahwa evaluasi diri ini mempunyai nilai aksiologis atau moral yang baik agar seorang individu mempunyai nilai diri yang baik serta menumbuhkan rasa hormat terhadap diri sendiri (Ula & Alestra, 2023).

Harga diri menurut Cadduci Savira & Ardaningrum (2022) merupakan keseluruhan nilai individu yang tercermin dalam bentuk

evaluasi atas perasaan dirinya dan juga emosional yang dimilikinya. Dari tiga teori tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa harga diri merupakan bentuk evaluasi dan penilaian individu terhadap kondisi penerimaan atau penolakan dirinya sendiri mengenai keberhargaan dirinya dan kekurangan.

Kesejahteraan psikologis menurut Ryff & Keyes (1995) adalah pencapaian penuh dari realisasi potensi individu yang meliputi keutuhan dirinya dalam fisik, mental, dan sosialnya. Hausser, Springer, & Pudrovskaya dalam Prabowo (2016) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai upaya individu dalam memfokuskan pembentukan realisasi diri, pernyataan diri, dan aktualisasi diri. Hurlock (dalam Prabowo, 2016), mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai sebuah kebutuhan individu dalam memenuhi penerimaan, kasih sayang, dan pencapaian. Peneliti menyimpulkan dari tiga teori tentang variabel dependen ini tentang kesejahteraan psikologis.

Dari uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa setiap individu menginginkan pencapaian penuh dirinya agar mendapatkan kesejahteraan secara psikologis. Individu selalu merealisasikan dirinya di tengah lingkungannya agar dirinya mampu menyalurkan segala potensinya, eksistensi, dan keinginannya. Semua ini bertujuan untuk

mencapai taraf kualitas hidup individu, yang memerlukan proses panjang dan tantangan dalam merealisasikannya.

Aspek-aspek yang dapat membentuk harga diri, yaitu yang pertama *power* (kekuasaan) yang artinya kemampuan untuk mengatur dan mengontrol tingkah laku diri sendiri dan orang lain. Aspek kedua yaitu *virtue* (kebajikan), yang artinya ketaatan individu dalam mengikuti etika dan makna religiusitas dalam keagamaan untuk menjauhi tingkah laku yang tidak pantas.

Aspek kedua menurut Coopersmith (Maryatmi & Sitorus, 2020), menjelaskan mengenai pentingnya mengikuti nilai-nilai moral yang baik dalam upaya mengharmoniskan kehidupan bermasyarakat yang baik dan jauh dari penyimpangan sosial. Aspek yang ketiga yaitu *Significance* (keberartian), yaitu kepedulian dan perhatian dari orang lain yang menjadi bentuk penghargaan dan penerimaan untuk diri individu. Aspek ini singkatnya menyatakan bahwa adanya ketertarikan lingkungan pada individu yang tampil apa adanya. Adanya penerimaan dari lingkungan akan menunjukkan popularitas seorang individu.

Aspek selanjutnya yaitu *competence* (kemampuan), yaitu kesuksesan dan keberhasilan individu dalam memenuhi tuntutan prestasi dalam mengerjakan berbagai tugas dan tanggung jawab dengan baik dari

level yang sesuai dengan tingkat usia yang berbeda. Menurut Coopersmith (1967) aspek ini menjelaskan performansi yang baik dari seorang individu dalam menuntaskan tugas-tugas dan tanggung jawabnya dalam mencapai tujuannya. Faktor internal pembentuk harga diri yaitu jenis kelamin, intelegensi, dan kondisi fisik. Faktor eksternal pembentuk harga diri, yaitu lingkungan keluarga dan lingkungan sosial (Ghufron & Risnawati, 2011:45)

Aspek-aspek dalam kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri diwujudkan individu dalam bentuk evaluasi secara jujur dan apa adanya terhadap dirinya yang sekarang dan di masa lalu. Aspek membangun hubungan positif dengan orang lain yaitu individu yang membuat penilaian secara jujur akan keberadaan dan keutuhan dirinya akan menyadari banyak keterbatasan dan ketidaksempurnaan dirinya sehingga mampu mampu untuk belajar menerima dirinya secara positif. Individu yang mampu membangun hubungan positif dengan orang lain ini ditunjukkan dengan adanya hubungan interpersonal yang berkualitas, tidak dingin, dan terjalinnya relasi pertemanan atau pun persahabatan yang dibalut dengan kepercayaan satu sama lain (Ryff & Keyes, 1995)

Aspek otonomi diri menurut Ryff & Keyes (1995), merujuk pada kemampuan individu untuk mengarahkan dirinya secara

total dan percaya diri. Keyakinan individu akan dirinya sehingga mampu meraih prestasi yang memuaskan dalam akademik atau pun dalam dunia pekerjaan adalah bentuk dari kemandirian individu dalam mengaktualisasikan dirinya sehingga terpupuknya otonomi yang kuat di dalam dirinya. Aspek penguasaan terhadap lingkungan menurut Ryff & Keyes (1995), manusia memiliki kapasitas untuk memiliki lingkungan yang memadai dan mengembangkan dirinya dan sekaligus menjadi “rumah” yang nyaman bagi dirinya. Cara yang bisa dilakukan untuk merubah lingkungannya menjadi tempat yang memberdayakan dirinya adalah dengan memodifikasi lingkungannya.

Aspek tujuan hidup menurut Ryff (1995), merupakan sebuah keberhasilan individu dalam menemukan arti hidupnya di dunia dan makna keberadaan dirinya di dunia. Menemukan arti hidup dan makna dirinya ditelusuri lewat banyak pengalaman hidup yang memberikan individu banyak pelajaran yang menuntunnya untuk bisa menemukan siapa dirinya dan arti dirinya di tengah dunia ini, dan hal yang sebenarnya dibutuhkan individu agar hidupnya di dunia ini tidak sia-sia dan menjadi bahagia.

Aspek pertumbuhan pribadi yang optimal menurut Ryff & Keyes (1995), berlanjut pada pengembangan potensi diri individu yang

sedang berkembang ke tahap yang lebih tinggi untuk untuk mencapai pribadi dengan potensi diri yang utuh. Kebutuhan untuk merealisasikan potensi dirinya merupakan suatu sudut pandang yang konkrit mengenai aspek pertumbuhan pribadi. Faktor-faktor pembentuk menjadi bagian penting dalam memahami konsep kesejahteraan psikologis.

Faktor-faktor pembentuk kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1995), dapat dipengaruhi lima faktor, yaitu: faktor internal pembentuk kesejahteraan psikologis, yaitu usia, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi. Faktor eksternal pembentuk kesejahteraan psikologis individu adalah budaya dan dukungan sosial.

Menurut Hurlock (1980), teori remaja awal ditandai dengan meninggalkan perannya sebagai anak-anak dan mulai belajar untuk tidak bergantung penuh pada orang tua. Individu remaja pada tahap ini mulai belajar untuk berteman dengan teman sebaya di lingkungan sekolah atau pun di lingkungan masyarakat. Individu pada remaja awal mulai belajar untuk mengenal keunikan diri walaupun belum kompleks seperti remaja di masa remaja madya, mengalami banyak perubahan secara emosional yang ditandai dengan dinamika emosi yang kurang terkontrol dengan baik. Fase remaja madya ditandai dengan pencarian identitas diri dan status. Seorang remaja mulai mencari jati diri lewat

penelusuran minat bakat dan pergaulannya dengan teman sebaya. Kemudian remaja mulai membangun hubungan sosial dengan orang lain, hubungan sosial dengan orang lain seperti teman sebaya dan masyarakat. Seorang remaja mulai berani membuka diri terhadap dunia luar karena ingin menginginkan suatu relasi dengan perspektif berbeda dibandingkan relasinya bersama keluarga yang dibangun saat masih fase anak-anak. Hal ini menunjukkan ada pola-pola hubungan sosial yang mulai berubah.

Menurut Hurlock (1980), tahap remaja akhir berumur 17 – 20 tahun, yaitu seorang remaja yang ditandai dengan persiapan untuk memasuki usia dewasa. Memasuki usia dewasa ditandai dengan kuatnya otonomi diri seperti mulai berani untuk membuat keputusan sendiri untuk kehidupannya di masa sekarang dan masa depan. Kemudian remaja mulai belajar untuk mandiri dalam mengerjakan tanggung jawabnya, memiliki pemikiran yang semakin logis dan idealistis. Pola pikir individu pada masa remaja akhir mulai menunjukkan tingkat kritisnya yang signifikan ketika dihadapkan dengan masalah yang ada dan karena itu individu akan lebih berpengalaman dalam menghadapi masalah selanjutnya di masa usia dewasa nanti. Masa remaja akhir ini setidaknya mulai memikirkan pendidikan, karir, dan finansial di masa depan.

Masa remaja sebagai periode peralihan. Masa ini merupakan suatu peralihan dari tahap

perkembangan sebelumnya menuju tahap perkembangan selanjutnya. Hurlock (1980) mengatakan bahwa masa peralihan artinya melanjutkan apa yang sudah ditanamkan di tahap perkembangan sebelumnya. Individu remaja harus mempelajari suatu sikap dan perilaku yang baik dan meninggalkan cara hidup kanak-kanak yang tidak sesuai pada tahap perkembangan remaja.

Masa remaja sebagai periode perubahan. Perubahan yang terjadi pada remaja yaitu perubahan emosi yang seringkali naik turun dan cenderung sulit untuk mengontrolnya. Kemudian perubahan pada tubuh, minat, dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial. Ketiga, berubahnya minat, pola perilaku, pergaulan, dan nilai-nilai, yang artinya seorang remaja mulai menyadari hal-hal yang penting dan berguna untuk perkembangan dirinya seperti misalnya membutuhkan pergaulan yang mengakomodasi minat, potensi diri, dan tentu relasi yang positif. Keempat, remaja mulai dituntut untuk berani mempertanggungjawabkan kebebasannya dan dari proses tersebut remaja menjadi takut untuk berani mengambil konsekuensi (Hurlock, 1980).

METODE PENELITIAN

Subjek yang dipilih dalam penelitian ini adalah 75 peserta didik kelas IX SMP Marie

Joseph Kelapa Gading Jakarta Utara. Penelitian ini menerapkan jenis penelitian korelasional. Sedangkan untuk pengumpulan data responden didapat dari kuesioner dalam bentuk G-Form yang disebar lewat whatsapp grup kelas IX. Hasil analisis empiris menunjukkan terdapat bahwa pada variabel harga diri, dari 42 pernyataan diketahui 17 pernyataan tidak valid. Sedangkan pada variabel kesejahteraan psikologis, dari 95 pernyataan diketahui 20 pernyataan tidak valid.

Hasil *cronbach alpha* dari variabel harga diri sebesar 0,926 dan 0,976 dari variabel kesejahteraan psikologis. Dalam penelitian terdapat hubungan antara variabel harga diri dengan kesejahteraan psikologis yang memiliki nilai signifikansi $< 0,01$ dan derajat hubungan antar dua variabel ini bernilai 0,694 dan masuk dalam kategori korelasi yang kuat. Kemudian hasil koefisien determinasi pada penelitian ini sebesar 48% dan memiliki sumbangan terhadap variabel kesejahteraan psikologis dan sisanya 52% mengenai faktor-faktor lain yang tidak diteliti, seperti pola asuh, stres, traumatis, keadaan sosial ekonomi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Variabel harga diri dikelompokkan menjadi tiga tingkatan, yaitu tinggi (126-168), sedang (84-125), dan rendah (42-83). Peserta

didik kelas IX SMP Marie Joseph memiliki tingkat harga diri tinggi dengan jumlah 49 dan skor 65%. Kemudian dilanjutkan dengan tingkat harga diri sedang dengan jumlah 26 dan skor 34%, sedangkan untuk tingkatan yang rendah tidak memiliki skor.

Berdasarkan hasil analisis variabel harga diri, komponen kebajikan memiliki skor 2.762 dengan rata-rata 346 dan berada pada urutan pertama. Komponen kemampuan memiliki skor 2.517 dengan rata-rata 229 dan berada pada urutan kedua. Komponen keberartian memiliki skor 2.154 dengan rata-rata 196 dan berada pada urutan ketiga. Kemudian komponen kekuatan menempati urutan keempat dengan skor 1.640 dengan rata-rata 150. Ketika peserta didik menunjukkan sikap moral positif seperti kejujuran, tanggung jawab, empati, dan kepedulian terhadap sesama, mereka memperoleh pengakuan sosial dan rasa bangga. Hal ini menumbuhkan perasaan bahwa dirinya berharga.

Saat peserta didik mampu menguasai keterampilan akademik maupun non-akademik, menyelesaikan tugas, dan mencapai keberhasilan, mereka merasakan efikasi diri dan kompetensi personal yang memperkuat harga diri. Demikian juga ketika peserta didik merasa bahwa keberadaannya memiliki makna bagi orang lain dan lingkungan sekolah, muncul rasa tujuan hidup dan identitas positif,

yang menjadi dasar kuat bagi harga diri yang sehat.

Hasil Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Primanita & Ubaidilah (2023), yang meneliti korelasi antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis pada komunitas motor vespa dan hasilnya 50% anggota komunitas vespa masuk dalam kategori tingkat harga diri yang tinggi.

Hasil penelitian ini didukung dengan pendapat Burn, yang menyatakan bahwa harga diri dipengaruhi oleh sikap, interaksi, dan penerimaan orang lain serta pengakuan akan keberhasilannya (Oktaviani, 2021). Penerimaan diri sendiri didapat ketika individu mampu menilai dirinya secara otentik bahwa dirinya bermakna.

Hasil penelitian ini dikuatkan oleh Santrock (2021), yang menyatakan bahwa evaluasi individu tentang dirinya sendiri merupakan dari perwujudan harga diri. Hasil tingkat harga diri ini juga sesuai dengan teori Ryff (1989), yang menyatakan bahwa harga diri yang tinggi bisa diartikan sebagai fondasi atau dasar kemampuan kita dalam memberikan respon yang aktif.

Bagaimana individu dapat menilai dirinya sendiri terlihat dalam evaluasi dirinya mengenai kemampuan dan keberhasilan dalam mencapai prestasinya. Penting bagi individu untuk mampu menilai atau mengevaluasi

dirinya dan juga mempertimbangkan pendapat orang lain terhadap dirinya.

Sedangkan variabel kesejahteraan psikologis dikelompokkan menjadi tiga tingkatan, yaitu tinggi (318-424), sedang (212-317), dan rendah (106-211). Peserta didik kelas IX memiliki kesejahteraan psikologis dengan tingkat sedang dengan skor 32 % dan berjumlah 47.

Dari hasil analisis variabel kesejahteraan psikologis, komponen hubungan positif dengan orang lain memiliki skor 4.389 dengan rata-rata 244 dan berada pada urutan pertama. Komponen otonomi diri memiliki skor 4.718 dengan rata-rata 236 dan berada pada urutan kedua. Komponen penerimaan diri memiliki skor 2.098 dengan rata-rata 234 dan berada pada urutan ketiga. Komponen tujuan hidup menempati urutan keempat dengan skor 4.412 dan rata-rata 233. Komponen pertumbuhan pribadi memiliki skor 3.646 dan rata-rata 228. Sedangkan untuk urutan keenam ditempati oleh komponen penguasaan terhadap lingkungan dengan skor 2.871 dan rata-ratanya 221.

Tercapainya kesejahteraan psikologis yang tinggi yaitu dengan berfungsinya berbagai aspek psikologis dalam usaha mencapai aktualisasi dirinya. Apabila individu mampu untuk mengaktualisasikan dirinya maka ia akan percaya diri dan merasakan kesejahteraan secara psikis.

Hubungan positif dengan orang lain merupakan salah satu aspek penting kesejahteraan psikologis. Seseorang yang mampu menjalin hubungan hangat, saling percaya, empatik, dan penuh kasih dengan orang lain akan merasa lebih bahagia dan bermakna.

Menurut Ryff (1989), individu yang memiliki hubungan positif akan lebih mampu menghadapi stres, memperoleh dukungan sosial, dan mengembangkan rasa keterikatan emosional yang sehat. Dukungan sosial ini menjadi sumber utama bagi kestabilan emosi dan kesejahteraan batin. Di samping itu, individu yang memiliki otonomi tinggi merasa lebih bebas dalam mengambil keputusan, lebih percaya diri, dan lebih mampu menghadapi tantangan. Hal ini menumbuhkan perasaan kompeten dan berdaya, yang berkontribusi langsung terhadap kesejahteraan psikologis.

Meningkatkan kapasitas harga diri dan kesejahteraan psikologis memiliki proses yang tidak mudah dan perlu difasilitasi oleh segenap jajaran staf pendidik dan termasuk kepala sekolah agar peserta didik mulai mengenal, menilai dirinya, dan merasa nyaman dengan dirinya sendiri secara psikologis.

Beberapa upaya atau intervensi yang harus dilakukan oleh pihak sekolah untuk meningkatkan harga diri peserta didik adalah yang pertama, yaitu sekolah harus menciptakan lingkungan pendukung

membangun budaya sekolah yang menghargai inklusivitas, rasa hormat, dan empati di antara siswa dan staf, yang dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Upaya selanjutnya adalah program pengembangan keterampilan yang menyediakan kegiatan workshop dengan mendatangkan para ahli dalam bidang-bidang tertentu untuk memfokuskan pada pengembangan bakat dan keterampilan siswa sehingga mendorong rasa pencapaian dan harga diri secara profesional dan teratur. Mendatangkan trainer yang profesional pada bidangnya mampu meningkatkan kemampuan peserta didik pada bidang yang digelutinya dan akan semakin meningkatkan kepercayaan diri peserta didik mengenai bakat dan potensinya yang unik.

Upaya terakhir adalah keterlibatan kolaborasi antar stakeholder dengan pihak sekolah dalam mendukung layanan pendidikan yang terbaik untuk peserta didik, dampak meningkatkan harga diri yang berdampak pada kesejahteraan psikologis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang didapat dari hubungan variabel harga diri dan kesejahteraan psikologis, dari hasil uji korelasi pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel harga diri

dengan variabel kesejahteraan psikologis dengan nilai $< 0,001$ yang berarti $< 0,05$ dan *pearson correlation* yang berjumlah 0,694 sehingga hubungan kedua variabel ini bernilai positif karena semakin tinggi harga diri maka kesejahteraan psikologis juga ikut meningkat. Saran dari hasil penelitian ini kepada guru BK dapat memberikan layanan seperti bimbingan klasikal, konseling individu, konseling kelompok, seminar, dan kegiatan lainnya seputar masalah mengenai aspek kekuatan pada variabel harga diri dan aspek penguasaan lingkungan pada variabel kesejahteraan psikologis. Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu dapat mengembangkan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan variabel harga diri dan variabel kesejahteraan psikologis dengan perspektif, konteks, dan orientasi penelitian yang berbeda dari yang sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, M. (2020). Pengaruh Literasi Keuangan dan Kualitas Manajemen Keuangan terhadap Kinerja Keuangan pada UKM Meubel di Kota Gorontalo. *Forum Ekonomi*, 22(2), 245-255.
- Adhimah, S. (2020). Peran Orang Tua dalam Menghilangkan Rasa Canggung Anak Usia Dini (Studi Kasus di Desa Karangbong RT. 06 RW. 02 Gedangan-Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 5-62, 9.
- Agoestanto & Sukestiyarno. (2017). Batasan Prasyarat Uji Normalitas dan Uji Homogenitas pada Model Regresi Linier. *Unnes Journal of Mathematics*, 6(2), 168-177.
- Afgan, M. P. (2023). Correlational Research. *JlIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 6(3), 1754-1759.
- Alsa, A. & Firmantyo. (2016). Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa. *PSIKOHUMANIORA : Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1-11.

- Atmasari, A. &. (2019). Scholl Well Being dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. *Happiness (Journal of Psychological and Islammic Science)*, 3(1), 18-35.
- Budiman, N. &. (2019). Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(2), 52-58.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. W.H. Freeman And Company: San Fransisco and London.
- Chisol, R. & Aisyah. (2020). Rasa Syukur Kaitannya dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar. *Proyeksi*, 13(2), 109-122.
- Darma, B. (2021). *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji f, R2)*. Jakarta: Guepedia.
- Dewi & Maghfuroh. (2021). Hubungan Kecemasan Karir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir. *Sikontan Jurnal*, 2(1).
- Ghufron & Risnawita. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzzmedia.
- Hurlock, E. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Gramedia.
- Istiantoro, B. (2018). Mindfullnes dan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(10).
- Khairuddin & Hasanuddin. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri, dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2).
- Matondang, Z. (2019). Validitas dan Reliabilitas suatu Instrumen Penelitian. *Jurnal Tabularasa PPS UNIMED*, 2009.
- Maryatmi & Sitorus. (2020). Hubungan Antara Harga Diri dan Stres dengan Psychological Well Being Pada Remaja Panti Asuhan Tanjung Barat di Jakarta. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(3).
- Nwankwo, C. B. (2015). Relationship between Perceived Self-Esteem and Psychological Well-Being Among Student Athletes. *Research Journal of Psychological and Counseling*, 2(1), 8-16.

- Nadilla, N. (2019). Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren di Kota Pekanbaru. Repository Universitas Islam Riau
- Oktaviani, M. (2019). Hubungan Penerimaan Diri dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. *Psikoborneo*, 7(4), 549-556
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2).
- Primanita & Ubaidilah. (2023). Hubungan Harga Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Komunitas Vespa Gembel. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1)
- Refnadi. (2018). Konsep Self-Esteem Serta Implikasinya Pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia: Jurnal Educatio*, 4(1).
- Ryff, C & Keyes, C. &. (1995). The Structure of Psychological Well Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the meaning of Psychological Well Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069.
- Ranchia, N, Fitri, & Luawo. (2017). Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Laki-Laki di SMA Negeri Se-DKI Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1).
- Sahir, S. H. (2012). *Metodologi Penelitian*. Bojonegoro: KBM Indonesia.
- Shumakul, Y & Ruata. (2020). Kesejahteraan Psikologis dalam Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Psychology Humanlight*, 1(1), 1-7.
- Saputra, V & Hikmah, S. (2023). Korelasi Motivasi Belajar dan Pemahaman Matematis Terhadap Hasil Belajar Matematika. *MATHEMA: JURNAL PENDIDIKAN MATEMATIKA*, 5(1).
- Satwika, Y. & Santoso, O. (2019). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita Menikah Yang Bekerja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3).
- Savira, S & Ardaningrum, D. &. (2022). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Asertif Mahasiswa Selama Masa Pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7).

- Sismiati, S. Djunaedi, & Ramadhani, T. (2016). Kesejahteraan Psikologis (PSYCHOLOGICAL WELL-BEING) Siswa yang Orang Tuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan Pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1).
- Soetikno, N & Valencia, C. (2022). Pengaruh Fungsi Keluarga Terhadap Self-Esteem Remaja yang Memiliki Keluarga Bercerai Pada Masa Anak. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 13191-13201.
- Sugiyono. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Triwahyuningsih. (2017). Kajian Meta-Analisis Hubungan antara Self Esteem dan Kesejahteraan Psikologis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 26-35.
- Triyono, Rahmawati. & Handarini. (2017). Relation of Emotional Intelligence, Self-Esteem, Self-Efficacy, and Psychological Well-Being Students of State Senior High School. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 5(1), 40-46.
- Ula, A. (2023). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMK Negeri 2 Sukerejo. *Jurnal Psikologi : AFEKSI*, 2(4), 192-212.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2).
- Yuniardi, M & Hayundaka, A. (2023) Pengaruh Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis dan Kesepian pada Mahasiswa. *Psychological Journal: Science and Practice*, 3(2)