

***Self-Esteem* dan Optimisme Hubungannya dengan *Subjective Well-Being* Remaja Panti Sosial Asuhan**

¹Farhatunni'mah, ²Anizar Rahayu

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI

Jl. Pangeran Diponegoro No. 74, Jakarta Pusat, DKI Jakarta, 10430.

Email: ¹fnimah7@gmail.com, ²Anizar.rahayu@upi-yai.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-esteem* dan optimisme dengan *subjective well-being* remaja panti sosial asuhan di Jakarta. Penelitian ini memakai metode kuantitatif, dengan 3 instrument penelitian, yaitu *subjective well-being* berdasarkan teori Diener (2009), *self-esteem* berdasarkan teori Tafarodi dan Swann (2001) dan optimisme berdasarkan Seligman (2008). Sampel penelitian ini berjumlah 158 remaja. Dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Data dikumpulkan dengan kuisioner dan dianalisis menggunakan program *JASP 0.18.3.0 for Windows*. Hasil penelitian dengan menggunakan metode *bivariate correlation* ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan dengan arah positif antara *self-esteem* terhadap *subjective well-being* remaja panti sosial asuhan di Jakarta dengan koefisien korelasi ($r = 0,560$ dan $p = <0,001 (< 0,05)$), ada hubungan signifikan dengan arah positif antara optimisme terhadap *subjective well-being* remaja panti sosial asuhan di Jakarta berdasarkan hasil koefisien ($r = 0,231$ dengan $p = 0,003 (<0,05)$). Berdasarkan hasil analisis menggunakan metode *multivariate Correlation enter* diperoleh nilai R sebesar 0,536 dan R^2 sebesar 0,288 dengan $p = <0,001 (<0,05)$. Hal ini menunjukkan ada hubungan signifikan antara *self-esteem* dan optimisme terhadap *subjective well-being* remaja panti sosial asuhan di Jakarta sebesar 28,8%. Berdasarkan *multivariate correlation stepwise* sumbangsih *self-esteem* bagi terbentuknya *subjective well-being* sebesar 28,7% sedangkan optimisme menyumbang sebesar 0,1%.

Kata kunci: *Subjective well-being, Self-esteem, Optimisme, Remaja panti sosial asuhan di Jakarta*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-esteem and optimism with subjective well-being of adolescents in social care institutions in Jakarta. This study uses quantitative methods, with 3 research instruments, namely subjective well-being based on Diener's theory (2009), self-esteem based on Tafarodi and Swann's theory (2001) and optimism based on Seligman (2008). The sample of this study amounted to 158 adolescents. With the sampling technique using simple random sampling. Data were collected by questionnaire and analyzed using the JASP 0.18.3.0 program for Windows. The results of this study using the bivariate correlation method show that there is a significant relationship with a positive direction between self-esteem towards the subjective well-being of adolescents in social orphanages in Jakarta with a correlation coefficient ($r = 0.560$ $p = <0.001$ (<0.05)), there is a significant relationship with a positive direction between optimism towards the subjective well-being of adolescents in social orphanages in Jakarta based on the results of the coefficient ($r = 0.231$ with $p = 0.003$ (<0.05)). Based on the results of the analysis using the multivariate Correlation enter method, the R value is 0.536 and R^2 is 0.288 with $p = <0.001$ (<0.05). This shows that there is a significant relationship between self-esteem and optimism towards the subjective well-being of adolescents in social care institutions in Jakarta by 28.8%. Based on multivariate correlation stepwise, the contribution of self-esteem to the formation of subjective well-being is 28.7% while optimism contributes 0.1%.

Keywords: *Subjective well-being, Self-esteem, Optimism, Adolescent social orphanage in Jakarta*

1. PENDAHULUAN

Panti Sosial Asuhan remaja adalah lembaga sosial milik pemerintah yang bertugas memberikan pelayanan, pengasuhan serta pembinaan kepada remaja warga binaan sosial (WBS). Penelitian ini melibatkan remaja yang tinggal di Pantai Sosial Asuhan Anak khusus untuk remaja. Menurut Hurlock (1997) masa kritis identitas biasanya terjadi pada masa remaja.

Fenomena yang terjadi di lapangan tempat penelitian ini dilaksanakan yaitu Panti Sosial Asuhan di Jakarta bahwa para remaja ditemukan merasa sedih dan kecewa, tidak puas dengan kehidupan yang dijalani, apalagi jika mereka membandingkan dengan remaja-remaja lain yang tinggal bersama orang tuanya, mereka terlihat mudah merasakan emosi-emosi negatif seperti mudah marah, merasa dirinya tidak berharga serta sering merasa bosan, pesimis, kurang percaya diri dan kesepian. Mereka merasa kurang bahagia atau memiliki *subjective well-being* yang rendah.

Hal tersebut, selaras dengan ciri-ciri *subjective well-being* rendah yang

dikemukakan oleh Diener (1984) yakni perasaan kurang puas dengan kehidupan mereka, tidak sering merasa gembira atau ceria, lebih banyak didominasi oleh emosi negatif seperti kecemasan maupun kemarahan. Padahal memiliki *subjective well-beingnya* yang tinggi adalah hal yang penting karena dapat berpengaruh dengan kepercayaan diri dan tingkat optimisme remaja.

Ada banyak faktor yang dapat meningkatkan *subjective well-being*, menurut Compton (2013) diantaranya harga diri (*self-esteem*), kontrol diri (*self-control*), hubungan positif dengan antar individu, kepribadian ekstrovert, optimisme, hubungan positif dengan orang lain dan merasakan kebermaknaan hidup. Penelitian ini, optimisme dan *self-esteem* merupakan elemen utama dalam penelitian ini yang mempengaruhi *subjective well-being*.

Rosenberg (1965) mendefinisikan *self-esteem* sebagai sikap positif atau negatif terhadap objek tertentu, yang dalam hal ini terhadap diri sendiri. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari panti yakni terdapat bahwa remaja yang kurang percaya diri di sekolah,

perilaku agresi dan banyaknya remaja yang melanggar aturan di panti, perkelahian antar remaja dan persaingan antar senioritas. Mereka kurang menghargai kelebihan yang dimilikinya sehingga sering terjadi perilaku negatif. Hal tersebut selaras dengan ciri-ciri rendahnya *self-esteem* menurut Rosenberg (1965), yakni merasa tidak puas dengan diri sendiri dan memiliki perasaan negatif tentang diri serta kurang percaya diri.

Fenomena yang lain di lapangan memperlihatkan dari remaja panti sering merasa pesimis dalam memandang masa depannya, sehingga motivasi belajar dan semangat hidupnya juga rendah. Terdapat beberapa remaja merasa pesimis untuk terus berkembang menjadi pribadi yang sukses setelah keluar dari panti, bahkan mereka merasa bahwa keadaan saat ini merupakan perwujudan masa depan, mereka menganggap tinggal di panti dan melakukan usaha apapun tidak akan mengubah apapun.

Hal ini merupakan tanda-tanda redahnya optimisme. Hal ini selaras dengan karakteristik individu yang pesimis, menurut Seligman (2006) yaitu kecenderungan meyakini peristiwa buruk akan bertahan lama dibandingkan peristiwa baik. Selain itu, cenderung akan menyalahkan diri sendiri akan hal buruk yang terjadi, mudah putus asa dan pesimis tentang masa depan. Hal ini, berbanding terbalik dengan individu yang memiliki optimisme dimana dapat melihat hal baik, berpikir positif serta dapat meyakini makna bagi diri sendiri (Seligman, 2006).

Dari uraian diatas *subjective well-being* sangat penting bagi remaja yang hidup di panti karena itu penelitian tentang *subjective well-being* dengan variabel yang mempengaruhinya menjadi sangat penting untuk dilakukan.

Dalam penelitian ini, judul yang diajukan oleh peneliti *self-esteem* dan optimisme hubungannya dengan *subjective well-being* para remaja Panti Sosial Asuhan di Jakarta.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Subjective Well-Being*

Menurut Diener (2009) *subjective well-being* adalah evaluasi individu secara menyeluruh terhadap kehidupannya, yakni terdiri dari evaluasi afektif maupun kognitif. Individu dengan *subjective-well-being* yang tinggi cenderung memiliki emosi positif yang lebih tinggi dibandingkan dengan emosi negatif.

Aspek dari *Subjective Well-Being* yang dikemukakan oleh Diener (2009) yakni:

- a. Aspek Kognitif (Kepuasan Hidup) yang terdiri dari:
 - 1) Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global (*life statisfaction*)
Secara keseluruhan, evaluasi individu terhadap kehidupannya dengan *subjective well-being* akan menunjukkan perasaan puas dengan kehidupannya saat ini, merasa puas dengan kehidupan di masa lalu, merasa puas dengan rencana kehidupan di masa depan.
 - 2) Evaluasi terhadap kepuasan pada domain tertentu,
Mengevaluasi kepuasan hidup berdasarkan domain dalam kehidupan individu, seperti kesehatan fisik dan mental, pertemanan maupun hubungan sosial.
- b. Aspek afektif yang terdiri dari:
 - 1) Afek positif
Afek positif ini menunjukkan suasana hati atau emosi positif terhadap peristiwa dalam hidup yang menunjukkan bahwa peristiwa dalam hidupnya berjalan dengan baik
 - 2) Afek negatif
Afek negatif ini menunjukkan suasana hati atau emosi negatif terhadap peristiwa dalam hidup dan keadaanya.

Faktor-faktor *subjective well-being* menurut Compton (2013) diantaranya:

- a. Harga diri (*self-esteem*)
- b. Kontrol diri (*self-control*)
- c. Hubungan positif dengan antar individu
- d. Kepribadian ekstrovert
- e. Optimisme
- f. Hubungan positif dengan orang lain dan merasakan kebermaknaan hidup.

2.2 Self-Esteem

Menurut Tafarodi dan Swann (2001) mendefinisikan *self-esteem* merupakan penilaian individu akan dirinya secara keseluruhan (*self-liking*) serta keyakinan atas kemampuan yang dimiliki (*self-competence*). Tanpa harga diri yang positif, pertumbuhan psikologis akan terhambat. Individu dengan *self-esteem* rendah hal-hal negatif lebih berkuasa atas diri mereka daripada hal-hal positif.

Aspek-aspek *self-esteem* menurut Tafarodi dan Swann (2001) sebagai berikut:

- a. *Self-competence*, merupakan penilaian individu terhadap kemampuan yang dimiliki dirinya. Semakin tinggi kompetensi diri individu cenderung akan memiliki karakter afektif sehingga penilaian akan dirinya juga positif. Dalam aspek ini, individu dapat mengevaluasi diri terhadap kemampuan diri yang berkaitan dengan kekuatan individu yang menjadi sumber keberhasilannya.
- b. *Self-liking*, merupakan penilaian afektif individu tentang dirinya. *Self-liking* merupakan penilaian afektif individu tentang dirinya.

2.3 Optimisme

Menurut Seligman (2006) mendefinisikan optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri.

Aspek-aspek optimisme menurut Seligman (2008) yakni:

- a. *Permanence* (ketetapan suatu peristiwa), mendeskripsikan cara individu melihat peristiwa berdasarkan waktu yakni bersifat sementara (*temporary*) dan menetap (*permanence*). Individu yang memiliki sifat pesimis dengan mudah mempercayai penyebab kejadian buruk akan terus berulang,
- b. *Pervasiveness* (dapat menjalar), mendeskripsikan jangkauan suatu peristiwa, baik yang bersifat spesifik (khusus) maupun universal (menyeluruh). Individu yang optimis dapat menjelaskan hal buruk secara spesifik sedangkan, kejadian baik hal yang universal.
- c. *Personalization* (sumber suatu peristiwa), mendeskripsikan penyebab suatu peristiwa terjadi, yakni apakah berasal dari diri sendiri (internal) atau berasal dari orang lain (eksternal). Saat peristiwa buruk terjadi, individu yang pesimis kerap menyalahkan diri sendiri atas terjadinya peristiwa buruk yang terjadi ataupun memilih untuk menyalahkan keadaan atau orang lain

2.4 Hipotesis

Berdasarkan tinjauan teoritis yang telah dipaparkan, maka hipotesis dalam penelitian ini, adalah:

- a. Ha₁: Ada hubungan positif *Self-Esteem* dengan *Subjective Well-Being* remaja panti sosial asuhan di Jakarta
- b. Ha₂: Ada hubungan positif Optimisme dengan *Subjective Well-Being* remaja panti sosial asuhan di Jakarta
- c. Ha₃: Ada hubungan positif *Self-Esteem* dan Optimisme dengan *Subjective Well-Being* remaja panti sosial asuhan di Jakarta

3. METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan populasi remaja Panti Sosial Asuhan Putra Utama 2 dan Panti Sosial Asuhan Putra Utama 3 secara *offline*, berjumlah 260 remaja. Adapun karakteristiknya adalah remaja berusia 12-21 tahun, bertempat tinggal di Panti Sosial Asuhan Putra Utama 2 dan Panti Sosial Asuhan Putra Utama 3.

Berdasarkan perhitungan sampel dengan rumus solvin, sampel yang digunakan sebanyak 158 remaja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*, yakni pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan starta yang ada dalam populasi menurut Sugiyono (2017).

Metode pengumpulan data penelitian menggunakan skala metode likert, yang terdiri dari tiga skala yaitu skala *subjective well-being* dikonstruksi berdasarkan aspek yang mengacu pada teori Diener (2009), skala *self-esteem* dikonstruksi berdasarkan aspek yang mengacu pada teori Tafarodi & Swann (2001) dan skala optimisme dikonstruksi berdasarkan aspek yang mengacu pada teori Seligman (2008).

Alat ukur dilakukan dengan cara mengkonstruksi dengan memasukkan indikator yang relevan dalam kategori aspek-aspek dan penulisan item disesuaikan dengan permasalahan sampel dalam penelitian. Sebelum skala ini dipakai untuk menganalisis data penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji validitas isi oleh 7 pendapat dari para ahli sebagai *expert judgment* dan uji reliabilitas kepada 30 remaja untuk menyempurnakan instrument sehingga layak untuk mengambil data.

Berdasarkan hasil uji validitas skala *subjective well-being* memiliki validitas isi dengan V berkisar antara 1 – 0,809 dan reliabilitas sebesar 0.911. Skala *self-esteem* memiliki validitas isi dengan V berkisar antara 1 – 0,857 dan reliabilitas

sebesar 0.809. Skala optimisme memiliki validitas isi dengan V berkisar antara 1 – 0,809 dan reliabilitas sebesar 0.865. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis *bivariate* dan *multivariate* menggunakan aplikasi JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*) 0.18.3.0 for windows.

Final alat ukur dapat dilihat dalam penjabaran yang terdapat pada link berikut <https://bit.ly/metodologiblupeprint>

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Hasil Uji *Bivariate Correlation*

Variabel	r	p
<i>Self-Esteem</i> dengan <i>Subjective Well-Being</i>	0,560	< 0,001
Optimisme dengan <i>Subjective Well-Being</i>	0,231	0,003

Diperoleh koefisien r 0,560 dan p < 0,001 (< 0,05) antara variabel *self-esteem* dan *subjective well-being* berdasarkan analisis data penelitian dengan menggunakan metode *Bivariate Correlation*. Maka, ada hubungan signifikan dengan arah positif antara *self-esteem* dengan *subjective well-being*". Hal ini selaras dengan hasil penelitian Istiqomah, N & Alwi (2022) menemukan hubungan dengan arah positif yang cukup besar antara *self-esteem* dengan *subjective well-being*.

Terdapat koefisien r 0,231 dengan p 0,003 (< 0,05) antara variabel optimisme dan *subjective well-being* dengan menggunakan analisis *Bivariate Correlation*. Maka, ada hubungan signifikan dengan arah positif antara optimisme dengan *subjective well-being*.

Hal ini selaras dengan hasil penelitian Irawan, D. H., & Rahayu, A. (2019) menemukan hubungan positif antara optimisme dengan *subjective well-being*.

Tabel 4.2 Hasil Uji *Multivariate Correlation Metode Enter*

Variabel	R	R ²	p
<i>Self-Esteem</i> dan Optimisme dengan <i>Subjective Well-Being</i>	0,536	0,288	< 0,001

Berdasarkan hasil analisis menggunakan metode *Multivariate Correlation enter*, hasil hipotesis ketiga diperoleh nilai R sebesar 0,536 dan R² sebesar 0,288 dengan p = <0,001 (<0,05). Sehingga dapat disimpulkan “ada hubungan *self-esteem* dan *optimisme* terhadap *subjective Well-Being*”, yang artinya semakin tinggi *self-esteem* dan optimisme maka semakin tinggi *subjective well-being* remaja panti sosial asuhan tempat penelitian dan sebaliknya.

Koefisien determinasi atau R² sebesar 0,288 x 100% mengindikasikan bahwa *self-esteem* dan optimisme memberikan sumbangan sebesar 28,8% terhadap *subjective well-being* selebihnya sebesar 100% - 28,8% = 71,2% dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Berdasarkan *Multivariate Correlation* metode *stepwise* diperoleh variabel yang dominan hubungannya dengan *subjective well-being*, yakni *self-esteem*. Sumbangsih *self-esteem* bagi terbentuknya *subjective well-being* sebesar 28,7% sedangkan optimisme hanya menyumbang sebesar 0,1%.

Dilihat dari kategorisasi, mean temuan variabel *subjective well-being* sebesar 89,259, mean temuan *self-esteem* sebesar 49,677, dan mean temuan variabel optimisme sebesar 41,057. Didapatkan bahwa variabel *subjective*

well-being memiliki taraf “sedang”. Variabel *self-esteem* memiliki taraf “sedang” dan variabel optimisme memiliki taraf “sedang”. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa remaja panti sosial asuhan cukup percaya akan kemampuan diri dan dapat memiliki pandangan positif saat mengalami kesulitan serta merasa cukup puas dengan kehidupannya.

Hasil temuan tambahan dalam penelitian ini, ada perbedaan *self-esteem* laki-laki dan perempuan yang dilihat melalui uji *independent t-test* melalui program JASP (*Jeffrey’s Amazing Statistics Program*) 0.18.3.0 for windows dengan hasil remaja laki-laki (Mean= 51.253; SD = 8,415) dan pada remaja perempuan (Mean = 48,101; SD = 7,412) dan p = 0,014 < 0,05 yang artinya menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki *self-esteem* lebih rendah dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini selaras dengan Mruk (2013) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi *self-esteem* diantaranya adalah jenis kelamin.

Hasil temuan tambahan lain, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *subjective well-being* remaja berdasarkan lama tinggal remja di panti sosial asuhan, dilihat melalui uji *one way anova* melalui program JASP (*Jeffrey’s Amazing Statistics Program*) 0.18.3.0 for windows dengan hasil F= 2.723 p=0.046 (p<0,05). yang artinya signifikan ada perbedaan antar lama remaja tinggal di panti. Dengan hasil kurang dari 1 tahun dengan (Mean = 91.704), 1-3 tahun dengan (Mean = 85.857), 3-6 tahun dengan (Mean 92.979) dan lebih dari 6 tahun dengan (Mean = 88.486).

Yang artinya berdasarkan analisis deskriptif ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat *subjective well-being* pada remaja berdasarkan lama tinggal di panti lebih dimana yang tertinggi 3-6 tahun, selanjutnya kurang dari 1 tahun lalu, lebih dari 6 tahun dan urutan terakhir yakni 1-3 tahun.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

- 1) Ada hubungan signifikan dengan arah positif antara *self-esteem* dengan *subjective well-being* remaja panti sosial asuhan di Jakarta. Remaja yang memiliki *self-esteem* yang tinggi, maka akan memiliki *subjective well-being* yang tinggi pula. Sebaliknya, remaja yang rendah memiliki *self-esteem* akan memiliki *subjective well-being* yang rendah.
- 2) Ada hubungan signifikan dengan arah positif antara optimisme dengan *subjective well-being* remaja panti sosial asuhan di Jakarta. Remaja yang memiliki optimisme yang tinggi, maka akan memiliki *subjective well-being* yang tinggi pula. Sebaliknya, remaja yang rendah optimis akan rendah *subjective well-being* nya.
- 3) Ada hubungan signifikan dengan arah positif antara *self-esteem* dan optimisme dengan *subjective well-being* remaja panti sosial asuhan di Jakarta. Remaja dengan tingkat *self-esteem* dan optimisme yang tinggi akan memiliki *subjective well-being* yang tinggi. Sebaliknya, remaja yang kurang menghargai dirinya dan pesimis cenderung memiliki *subjective well-being* yang rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Branden, Nathaniel. (2001). *The Psychology of Self-Esteem: A Revolutionary Approach to Self-Understanding That Launched a New Era in Modern Psychology*. Jossey-Bass.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2002). Optimism, In C. R. L. Snyder & S. J. Lopez: *Handbook Of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press
- Compton, William C. (2013). *An Introduction to Positive Psychology*. USA: Thomson Learning, Inc.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3),542575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2009). *The science of subjective well-being: The collected works of ed diener*. Illinois : Springer.
- Hurlock, E.B. 2002. *Adolescence Development*. (Edisi 4). Japan: Macgrow-Hill.Inc.
- Irawan, D. H., & Rahayu, A. (2019). Kepribadian hardiness dan optimisme hubungannya dengan subjective well being pemulung barang bekas di kecamatan duren sawit jakarta timur. *IKRA*.
- Istiqomah, N & Alwi (2022). Self Esteem dengan Subjective Well-being pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, Volume 2, No 2, Oktober 2022, e-ISSN 202807-789X
- King, L. A. (2010). *Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif*. Salemba Humanika.
- Mruk, C. J. (2013). *Self-esteem and Positive Psychology: Research, Theory, and Practice*. 4th Edition. New York: Springer Publishing Company.
- Romin W. tafarodi, Janice Tam & Alan B. Milne. Selective Memory and the Persistence of Paradoxical Self Esteem. (*By the Society for Personality and Social Psychology: PSPB*, Vol.27 No.9, 1179-1189, 2001), hlm.1179 DOI:[10.1177/0146167201279010](https://doi.org/10.1177/0146167201279010)
- Rosenberg, m. (1965). *society and the adolescent self-image*. Princeton

- Tafarodi, R. ., & Swann, W. .
(2001). Two-dimensional self-esteem: theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 653–673. doi:[10.1016/S0191-8869\(00\)00169-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00169-0)
- Seligman, M, E, P. (2006). *Learned Optimism*. New York: A Division of Random House, Inc
- Seligman, M. (2008). *Menginstal optimisme*. Bandung: Momentum.
- Seligman, M.E.P. (2006). *Authentic happiness*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung:Alfabeta.