

## ANALISIS *SELF-ESTEEM* PADA REMAJA USIA 18-23 TAHUN

Andi Tia Irawan<sup>1</sup>, Farrel Maulana Abrar<sup>2</sup>, Arsyah Listya Eka Pramudita<sup>3</sup>, Putri Nasywa Khairunisa<sup>4</sup>, Hanifah Huwaida<sup>5</sup>, Joko Tri Nugraha<sup>6</sup>

Universitas Tidar, Magelang<sup>1,2,3,4,5,6</sup>

[andi.tia.irawan@students.untidar.ac.id](mailto:andi.tia.irawan@students.untidar.ac.id), [farrel.maulana.abrar@students.untidar.ac.id](mailto:farrel.maulana.abrar@students.untidar.ac.id)

[arsyah.listya.eka.pramudita@students.untidar.ac.id](mailto:arsyah.listya.eka.pramudita@students.untidar.ac.id)

[putri.nasywa.khairunisa@students.untidar.ac.id](mailto:putri.nasywa.khairunisa@students.untidar.ac.id)

[hanifah.huwaida@students.untidar.ac.id](mailto:hanifah.huwaida@students.untidar.ac.id)

[jokotrinugraha@untidar.ac.id](mailto:jokotrinugraha@untidar.ac.id)

Received: 14-12- 2024

Revised: 24-12-2024

Approved: 27-12-2024

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat *self-esteem* pada remaja berusia 18-23 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif, dengan pengumpulan data melalui kuisioner berbasis Google Forms. Skala Likert dengan empat tingkatan (1 = sangat setuju, 2 = setuju, 3 = kurang setuju, 4 = tidak setuju) digunakan untuk mengukur persepsi responden. Sampel penelitian terdiri dari 77 responden yang dipilih dengan kriteria usia 18-23 tahun, tanpa memandang jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 18 tahun (36,7%), dengan lebih banyak perempuan (68,8%) dibandingkan laki-laki (31,2%). Sebanyak 49,4% responden setuju merasa puas dengan diri sendiri, 57,1% merasa dirinya berguna, dan 51,9% menyatakan bahwa mereka memiliki kualitas diri yang baik. Selain itu, 57,1% responden kurang setuju dengan pernyataan bahwa mereka sulit melaksanakan tanggung jawab, sementara 52% percaya pada kemampuan diri mereka, dan 41,6% sangat setuju bahwa mereka menyayangi diri sendiri. Simpulan, bahwa mayoritas remaja berusia 18-23 tahun memiliki tingkat *self-esteem* yang baik. Namun, hasil juga menunjukkan bahwa mereka cenderung merasa kurang dihargai dalam proses komunikasi yang tidak memperhatikan pandangan mereka. Penelitian ini memberikan wawasan penting tentang faktor-faktor yang memengaruhi *self-esteem* remaja untuk mendukung pengembangan diri mereka di masa depan.

**Kata Kunci :** *Self Esteem, Percaya Diri, Keyakinan Diri, Attention*

### PENDAHULUAN

Menurut Rosenberg (1965) menyatakan *self esteem* adalah suatu evaluasi positif atau negatif terhadap diri sendiri (Srisayekti & Setiady, 2015). Menurut Cooper Smith (1976) (Hudani et al., 2019) menyatakan *self esteem* merupakan evaluasi atau persepsi diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri berdasarkan penghargaan, penerimaan, dan perlakuan yang diterima dari orang lain. Berdasarkan kedua pengertian tersebut *self esteem* dapat disimpulkan sebagai pandangan terhadap diri sendiri yang berpengaruh pada perilaku seseorang.

*Self esteem* adalah pandangan atau nilai yang diberikan oleh seseorang secara keseluruhan secara objektif mengenai dirinya sendiri (Syam, 2017). Pandangan ini cenderung sulit diubah karena berdasarkan pendapat dan kepercayaan diri sendiri. Menurut para ahli *self esteem* merupakan kebutuhan dasar individu yang berperan dalam berbagai proses kehidupan, dalam dunia psikologi *self esteem* dinilai penting, karena seseorang dapat lebih percaya diri, menghargai diri, dan menerima kekurangan serta kelebihan diri sendiri (Macarau & Stevanus, 2022). *Self esteem* juga dikaitkan dengan kesehatan mental, para ahli berpendapat bahwa *self esteem* juga melindungi dan

berkontribusi pada kesehatan mental, kepercayaan diri, perilaku sosial, dan menyangga efek berbahaya lainnya (Lastari, 2023).

*Self esteem* memiliki peran penting dalam perkembangan anak-anak yang dapat menjadi lensa utama bagaimana memandang diri dalam mengevaluasi pengalaman dan kompetensi diri, selain itu *self esteem* merupakan bagian besar dari pemahaman diri remaja (Tiara, 2020). Harga diri memainkan peran penting dalam perkembangan remaja, memengaruhi motivasi akademik, kesejahteraan emosional, dan hasil pendidikan secara keseluruhan (Silva-Escorcía & Mejía-Pérez, 2015). Harga diri (*Self Esteem*), sebuah kebutuhan dasar manusia, dikaitkan dengan kesejahteraan secara keseluruhan dan hasil hidup yang positif (Brummelman, 2020). Harga diri berkembang sepanjang hidup, meningkat dari masa remaja hingga dewasa madya, mencapai puncaknya pada usia 50-60 tahun, dan kemudian menurun pada usia lanjut (Orth & Robins, 2014)

Meskipun relatif stabil, harga diri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Mindfulness dapat menumbuhkan harga diri yang aman, berlawanan dengan harga diri tinggi yang rapuh (Shonin et al., 2016). Penelitian telah menunjukkan bahwa harga diri yang tinggi memprediksi kesuksesan dalam hubungan, pekerjaan, dan Kesehatan (Orth & Robins, 2014). Ada dua teori utama tentang harga diri: teori verifikasi diri, yang menunjukkan bahwa orang lebih memilih informasi yang mengonfirmasi konsep diri mereka yang sudah ada, dan teori peningkatan diri, yang menyatakan bahwa orang mencari informasi yang meningkatkan pandangan diri mereka terlepas dari persepsi diri mereka saat ini (Brummelman, 2020)

## **KAJIAN PUSTAKA**

Memasuki era digital 5.0 saat ini, dengan adanya berbagai perkembangan teknologi dan banyaknya inovasi-inovasi baru di berbagai industri tidak jarang menyebabkan persaingan yang ketat di berbagai industri dalam kehidupan manusia, berkembangnya fashion, musik, advertising, dan sebagainya (Windusancono, 2021). Sementara di industri digital berkembangnya AI *artificial intelligence*, yang juga berdampak pada eksistensi sumber daya manusia (Pakpahan, 2021). Hal-hal tersebut memicu banyaknya persaingan antar individu, baik dalam mengembangkan *soft skill* maupun *hard skill* yang dimiliki individu. Tak jarang hal-hal tersebut menyebabkan seseorang merasa kehilangan identitas ataupun jati dirinya, sehingga rasa percaya diri berkurang (Haidar & Apsari, 2020). Tujuan adanya analisis *self esteem* terhadap remaja usia 18 – 23 tahun ini untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri individu terhadap kemampuan dan eksistensi dirinya (Ramadhona et al., 2023). Pada usia 18 – 23 tahun merupakan usia peralihan remaja menuju dewasa yang membuat seseorang bertanya-tanya mengenai jati dirinya, serta kemampuan bertahan hidup dengan adanya seluruh perkembangan yang ada saat ini (Fhadila, 2017). Manfaat analisis ini untuk mengetahui seberapa percaya dan yakin seseorang terhadap dirinya sendiri.

## **METODE PENELITIAN**

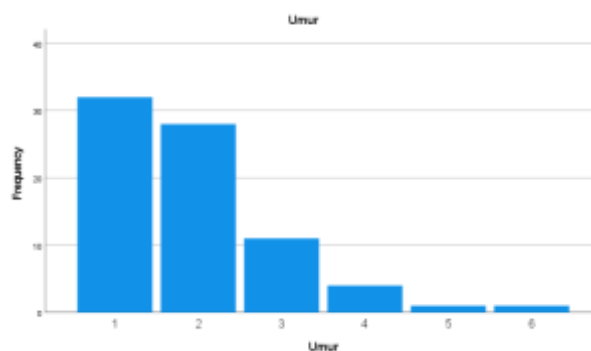
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, untuk meningkatkan keefisienan yang ada pada realitas masyarakat. Pengumpulan data dilakukan melalui *google forms* yang disebar kepada target analisis, yaitu remaja yang berusia 18 – 23 tahun. Untuk jenis skala dalam pengukuran penelitian memuat jawaban pertanyaan dalam kuisioner menggunakan skala *likert* yang terdiri dari 4 angka yaitu, (1) sangat setuju, (2) setuju, (3) kurang setuju, (4) tidak setuju. Populasi dalam

penelitian ini adalah remaja berusia 18 – 23 tahun. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *google forms* dengan kriteria responden yaitu 1) Responden adalah remaja berusia 18-23 tahun. 2) Responden berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1. Respdnen berdasarkan Umur**

	Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1		32	41.6	41.6	41.6
2		28	36.4	36.4	77.9
3		11	14.3	14.3	92.2
4		4	5.2	5.2	97.4
5		1	1.3	1.3	98.7
6		1	1.3	1.3	100.0
Total		77	100.0	100.0	

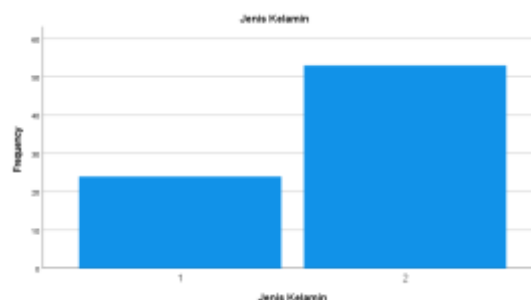


**Gambar 1. Diagram Umur**

Dari tabel dan diagram diatas menunjukkan bahwa dari jumlah total sebanyak 77 responden penelitian mayoritas yang mengisi kuesioner berusia 18 tahun (36,7%). Dan paling sedikit berusia 23 tahun (1,3%).

**Tabel 2. Responden berdasarkan Jenis Kelamin**

	Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1		24	31,2	31,2	31,2
2		53	68,8	68,8	100,0
Total		77	100,	100,0	



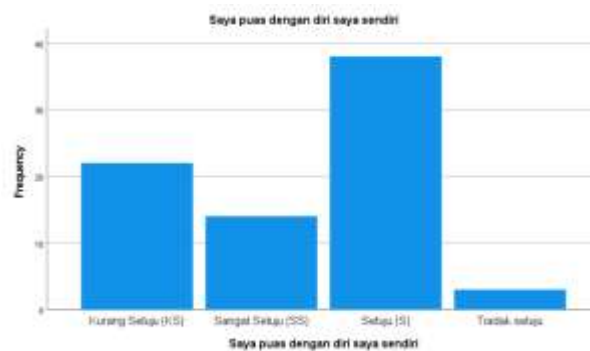
**Gambar 2. Diagram Jenis Kelamin**

Dari tabel dan diagram diatas menunjukkan bahwa dari 77 responden penelitian mayoritas yang mengisi kuesioner adalah perempuan yaitu sebanyak 54 responden (68%) dan sisanya sebanyak 24 responden (31%) merupakan laki-laki.

**Tabel 3.**

**Saya puas dengan diri saya sendiri**

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurang Setuju (KS)	22	28,6	28,6	28,6
Sangat Setuju (SS)	14	18,2	18,2	46,8
Setuju (S)	38	49,4	49,4	96,1
Tidak setuju	3	3,9	3,9	100,0
Total	77	100,0	100,0	



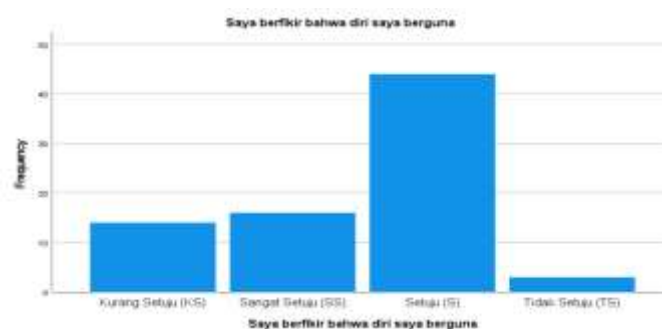
**Gambar 3.** Saya puas dengan diri saya sendiri

Dari tabel dan diagram diatas menunjukkan bahwa rata-rata dari responden hampir setuju, hal ini terlihat pada responden yang menyatakan setuju dengan kepuasan terhadap diri sendiri sebesar 49,4 persen.

**Tabel 4.**

**Saya berfikir bahwa diri saya berguna**

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurang Setuju (KS)	14	18,2	18,2	18,2
Sangat Setuju (SS)	16	20,8	20,8	39,0
Setuju (S)	44	57,1	57,1	96,1
Tidak Setuju (TS)	3	3,9	3,9	100,0
Total	77	100,0	100,0	



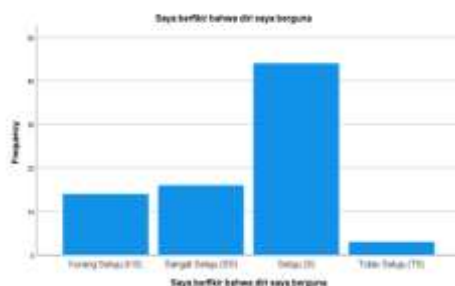
**Gambar 4.** Saya berfikir bahwa diri saya berguna

Dari tabel dan diagram diatas menunjukkan bahwa rata-rata dari responden hampir setuju, dan hanya sedikit responden yang menyatakan tidak setuju, terlihat dari selisih yang cukup jauh sebesar 41.

**Tabel 5.**  
**Saya merasa bahwa saya memiliki kualitas diri yang bagus**

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurang Setuju (KS)	21	27,3	27,3	27,3
Sangat Setuju (SS)	12	15,6	15,6	42,9
Setuju (S)	40	51,9	51,9	94,8
Tidak Setuju (TS)	4	5,2	5,2	100,0
Total	77	100,0	100,0	

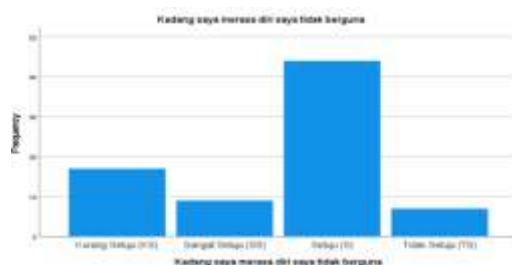
Dari tabel dan diagram diatas menunjukkan bahwa dari 77 responden pengisi kuisioner merasa bahwa diri mereka memiliki kualitas yang bagus, dibuktikan dengan data sebanyak 40 responden (51,9%) setuju, responden minoritas yang tidak setuju dengan pernyataan diri mereka memiliki kualitas diri yang bagus sebanyak 4 (5,2%).



**Gambar 5.** Saya merasa bahwa saya memiliki kualitas diri yang bagus

**Tabel 6.**  
**Kadang saya merasa diri saya tidak berguna**

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurang Setuju (KS)	17	22,1	22,1	22,1
Sangat Setuju (SS)	9	11,7	11,7	33,8
Setuju (S)	44	57,1	57,1	90,9
Tidak Setuju (TS)	7	9,1	9,1	100,0
Total	77	100,0	100,0	



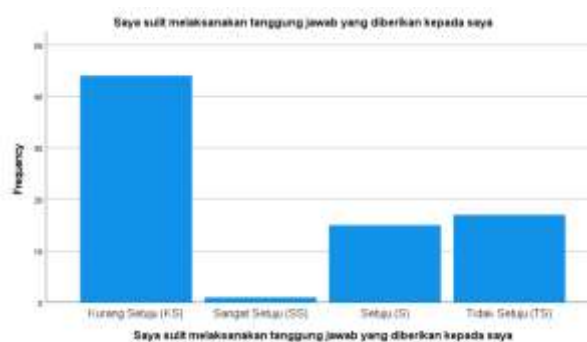
**Gambar 6.** Saya merasa bahwa saya memiliki kualitas diri yang bagus

Kepuasan masyarakat menjadi tujuan yang sangat penting dalam pemberian pelayanan. Dari tabel dan diagram diatas menunjukkan bahwa dari 77 responden pengisi kuisisioner setuju merasa diri mereka tidak berguna sebanyak 44 (57%), kurang setuju sebanyak 9 (22%), sangat setuju 9 (11%), tidak setuju 4 (5%).

**Tabel 7.**

**Saya sulit melaksanakan tanggung jawab yang diberikan kepada saya**

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurang Setuju (KS)	44	57,1	57,1	57,1
Sangat Setuju (SS)	1	1,3	1,3	58,4
Setuju (S)	15	19,5	19,5	77,9
Tidak Setuju (TS)	17c	22,1	22,1	100,0
Total	77	100,0	100,0	



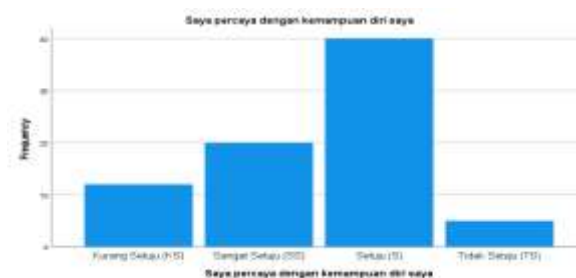
**Gambar 7.** Saya sulit melaksanakan tanggung jawab yang diberikan kepada saya

Dari tabel dan diagram diatas menunjukkan bahwa dari 77 responden pengisi kuisisioner, sebanyak 44 responden (57%) menyatakan sangat kurang setuju, 77 responden (1 %) sangat setuju, setuju 15 responden (19%) tidak ada tanggapan, dan 17 responden (22%) tidak setuju. Hal ini menunjukkan bahwa responden tidak setuju dengan pertanyaan Saya sulit melaksanakan tanggung jawab yang diberikan kepada saya.

**Tabel 8.**

**Saya percaya dengan kemampuan diri saya**

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurang Setuju (KS)	12	15,6	15,6	15,6
Sangat Setuju (SS)	20	26,0	26,0	41,6
Setuju (S)	40	51,9	51,9	93,5
Tidak Setuju (TS)	5	6,5	6,5	100,0
Total	77	100,0	100,0	



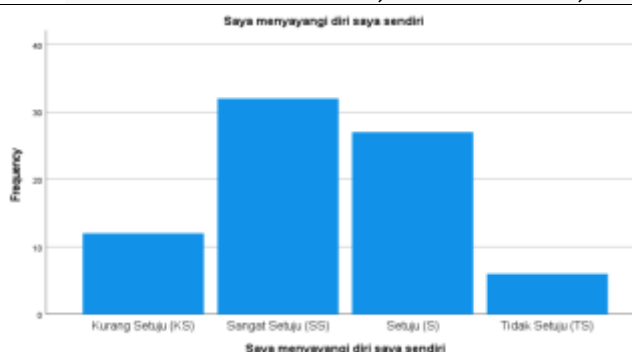
**Gambar 8.** Saya percaya dengan kemampuan diri saya

Dari tabel dan diagram diatas menunjukkan bahwa dari 77 responden pengisi kuisisioner, sebanyak 12 responden (16%) menyatakan kurang setuju, 20 responden (26 %) sangat setuju, setuju 40 responden (52%) tidak ada tanggapan, dan 5 responden (6%) tidak setuju. Hal ini menunjukkan bahwa responden setuju dengan pertanyaan Saya percaya dengan kemampuan diri saya.

**Tabel 9.**

**Saya menyayangi diri saya sendiri**

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurang Setuju (KS)	12	15,6	15,6	15,6
Sangat Setuju (SS)	32	41,6	41,6	57,1
Setuju (S)	27	35,1	35,1	92,2
Tidak Setuju (TS)	6	7,8	7,8	100,0
Total	77	100,0	100,0	



**Gambar 9.** Saya menyayangi diri saya sendiri

Dari tabel dan diagram diatas menunjukkan bahwa dari 77 responden pengisi kuisisioner, sebanyak 12 responden (15%) menyatakan kurang setuju, 77 responden (41 %) sangat setuju, setuju 27 responden (35%) tidak ada tanggapan, dan 6 responden (8%) tidak setuju. Hal ini menunjukkan bahwa responden setuju dengan pertanyaan Saya menyayangi diri saya sendiri.

**KESIMPULAN**

Dari data Analisis Self Esteem pada seseorang yang berusia 18-23 tahun diatas kita dapat melihat tingkat keyakinan percaya diri dari masing-masing individu. Hal ini ditunjukkan dari analisis survey berupa penyebaran kuisisioner yang memiliki total responden 77 orang yang berusia 18 tahun (36,7%) sedangkan yang berusia 23 tahun (1,3%). Mayoritas yang mengisi kuisisioner adalah perempuan sebanyak 59 responden

dan 23 laki-laki. Rata-rata responden menyatakan setuju terhadap pernyataan kepuasan terhadap diri sendiri sebesar 49,4%. Rata-rata responden menyatakan setuju terhadap pernyataan bahwa dirinya berguna. Ada 50,9% yang setuju bahwa dirinya mempunyai kualitas yang bagus. Lalu sebanyak 44 responden menyatakan kurang setuju dengan pernyataan bahwa dirinya sulit melakukan tanggung jawab yang telah diberikan. Kemudian ada 40 responden (52%) yang menyatakan setuju dengan pernyataan bahwa mereka percaya dengan kemampuan dirinya. Dan ada 27 (35%) responden yang sangat setuju dengan pernyataan bahwa dirinya menyayangi diri sendiri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja yang berusia 18-23 tahun memiliki self Esteem yang baik, hal tersebut dapat dibuktikan dengan analisis survey penyebaran kuisioner diatas. Dan kebanyakan remaja di usia 18-23 tahun merasa kurang dihargai apabila mereka terlibat dalam suatu proses komunikasi yang tidak menghargai apa yang mereka sampaikan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Brummelman, E. (2020). *Psychological Perspectives on Praise*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429327667>
- Fhadila, K. (2017). Menyikapi perubahan perilaku remaja. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 17–23. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi/article/view/220>
- Hudani, N., Nawi, M., Din, A., Hayati, P., Ahmad, M., Psikologi, F., & Pendidikan, D. (2019). Faktor Situasi Keluarga dan Hubungannya dengan Penghargaan Kendiri dalam kalangan Pelajar Bermasalah The Factors of Family Situation and their Relation with Self-esteem among Problematic Students. In *Borneo International Journal of Education* (Vol. 1).
- Haidar, G., & Apsari, N. C. (2020). Pornografi Pada Kalangan Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 136. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i1.27452>
- Lastari, R. (2023). Pengaruh Hedonic Shopping Dan Self Esteem Terhadap Impulsive Buying Konsumen Di Toko Amora Pekanbaru. *Jurnal Embistek Jurnal Embistek*, 1(1), 108–114.
- Macarau, V. V. V., & Stevanus, K. (2022). Peran Orangtua dalam Upaya Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Anak Usia Dini. *EDULEAD: Journal of Christian Education and Leadership*, 3(2), 153–167. <https://doi.org/10.47530/edulead.v3i2.113>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Pakpahan, R. (2021). Analisa Pengaruh Implementasi Artificial Intelligence Dalam Kehidupan Manusia. *Journal of Information System, Informatics and Computing*, 5(2), 506–513. <https://doi.org/10.52362/jisicom.v5i2.616>
- Ramadhona, Y., Amanda Cantika Samha, Meilinda Zahara Putri, Febi Effendi, Dinda Wahyu Puspaningrum, & Adrew Fahlevi Arribath. (2023). Upaya Peningkatan Konsep Diri Dalam Mengatasi Cyberbullying Pada Remaja Di Era Society 5.0. *Educate: Journal Of Education and Learning*, 1(1), 8–16. <https://doi.org/10.61994/educate.v1i1.124>
- Syam, A. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi IMM terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus di Program Studi Pendidikan

- Biologi. *Jurnal Biotek*, 5(1), 87–102. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/biotek/article/viewFile/3448/3243>
- Shonin, E., Gordon, W. Van, & Griffiths, M. D. (Eds.). (2016). *Mindfulness and Buddhist-Derived Approaches in Mental Health and Addiction*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-22255-4>
- Silva-Escorcía, I., & Mejía-Pérez, O. (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista Electrónica Educare*, 19(1). <https://doi.org/10.15359/ree.19-1.13>
- Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2015). Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 141. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7169>
- Tiara, T. D. (2020) *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling Hubungan Antara Self-Esteem (Harga Diri) Dengan Risiko Bullying Pada Remaja Siswa-Siswi Smp Triguna Depok Tahun 2022*. <https://doi.org/10.3287/Ljpbk.V1i1.325>
- Windusancono, B. A. (2021). Upaya Percepatan Pertumbuhan Usaha Mikro Kecil Dan Menengah (Umkh) Di Indonesia. *Mimbar Administrasi Fisip Untag Semarang*, 18(2), 32. <https://doi.org/10.56444/mia.v18i2.2528>