

**HUBUNGAN HARGA DIRI DAN KONTROL DIRI  
DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA  
SISWA SMA SWASTA TELADAN SEI RAMPAH**

**TESIS**

**OLEH :**

**BUNGSU SYAHPUTRA LIMBONG  
NPM. 161804072**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2020**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 26/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Medan, Februari 2021



(Bungsu Syahputra Limbong)



## ABSTRAK

### **BUNGSU SYAHPUTRA LIMBONG. Hubungan Harga Diri Dan Kontrol Diri Dengan *Subjective Well Being* Pada Siswa SMA Swasta Teladan. Magister Psikologi Universitas Medan Area**

*Subjective well being* dihasilkan melalui sebuah penilaian mengenai kehidupan secara keseluruhan berdasarkan standar yang telah ditentukan sendiri oleh individu. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis “Hubungan Harga Diri dan Kontrol Diri Dengan *Subjective Well Being* Pada Siswa”. Populasi adalah siswa-siswi SMA kelas 10 sebanyak 217 orang dan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin diperoleh 68 responden. Data dianalisis menggunakan regresi berganda menemukan bahwa 1) Ada hubungan positif dan signifikan antara harga diri dengan *subjective well being*, 2) Ada hubungan positif dan signifikan antara kontrol diri dengan *subjective well being*, 3) Ada hubungan positif dan signifikan antara harga diri dan kontrol diri secara simultan dengan *subjective well being*, 4) Harga diri dan kontrol diri mampu menjelaskan variasi variabel dependen (*subjective well being*) sebesar 18,5% dan sisanya sebesar 81,5% dijelaskan oleh variabel lain. Melalui penelitian ini diharapkan siswa membaca buku-buku yang berkaitan dengan *subjective well being*, harga diri dan kontrol diri agar dapat melakukan segala kegiatan positif untuk mencapai cita-cita yang diinginkan serta dapat menghindari kegiatan-kegiatan yang dapat membahayakan hidup.

**Kata Kunci:** *Subjective Well Being*, Harga Diri, Kontrol Diri

## ABSTRACT

**BUNGSU SYAHPUTRA LIMBONG.** *Relationship between Self-Esteem and Self-Control with Subjective Well Being in Exemplary Private High School Students. Master of Psychology, Medan Area University*

*Subjective well-being is generated through an evaluation and assessment of the life as a whole based on criteria or standards that have been determined by the individual. The purpose of the research was to analyze the "relationship of self-esteem and self control With Subjective Well Being in students". The population was High School students grade 10 as many as 217 people and number of samples using the formula Slovin retrieved 68 respondents. The data were analyzed using multiple regression to find that: 1) there are significant and positive relationship between the self-esteem with subjective well being, 2) there is a positive and significant relationship between self control with subjective well being, 3) there is a positive and significant relationship between self esteem and self control simultaneously with subjective well being, 4) self esteem and self control are able to explain the variation in the dependent variable (subjective well being) of 18.5% and the rest of 81.5% explained by other variables. Through research it is expected students to read books related to the subjective well being, self esteem and self control to be able to do all the positive activities to achieve the desired goals and can avoid activities that can endanger life.*

**Keywords:** *Subjective Well Being, Self Esteem, Self Control*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Hubungan Harga Diri dan Kontrol Diri Dengan *Subjective Well Being* Pada Siswa SMA Swasta Teladan Sei Rampah”.

Dalam menyelesaikan penelitian ini, peneliti banyak mendapat bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah membantu. Ucapan terimakasih ini peneliti sampaikan kepada :

1. Rektor Universitas Medan Area, Prof. Dr. Dadan Ramdan M.eng, M.Sc
2. Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area, Ibu Prof. Dr. Ir. Retna Astuti Kuswardani, MS.
3. Ketua Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area, Ibu Prof. Dr. Sri Melfayetti, MS, Kons, S.Psi.
4. Komisi Pembimbing Bapak Prof. Dr. Abdul Munir, M. Pd selaku pembimbing II, dan Ibu Prof. Dr. Asih Menanti, S.Psi, M. Si selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Ucapan terimakasih kepada Bapak/Ibu Dosen Pascasarjana Program Studi Magister Psikologi Pendidikan Universitas Medan Area.
6. Kepada Kepala sekolah dan Bapak/Ibu Guru serta siswa/siswi sekolah SMA Swasta Teladan Sei Rampah yang telah mengizinkan peneliti melakukan

penelitian dan dengan tangan terbuka menerima peneliti dalam pengumpulan data.

7. Istri tercinta, Mekar Hasianna Panggabean yang selalu memberi semangat, mendampingi dan membantu dalam segala aspek. Terimakasih buat hadirmu yang selalu jadi motivasi buatku agar menyelesaikan jenjang pendidikan ini.
8. Ayahanda Rixson Limbong yang selalu menanyakan perihal studi peneliti yang menjadi cambuk agar saya menyelesaikan pendidikan ini, buat Almarhum Ibunda tercinta Emma Silaban yang walau raganya tak ada tapi semangat dan keyakinan selalu tinggal dan memberi harapan bahwa seseorang harus selalu berusaha menjadi lebih baik.
9. Mertua P. Panggabean dan I. br. Nainggolan yang selalu mendoakan dan menudukung peneliti dalam menyelesaikan studi ini.
10. Keluarga besar Limbong dan Panggabean yang membantu secara moral dan materi sehingga penyusunan tesis ini dapat diselesaikan.
11. Teman teman Remaja Naposobulung HKBP Pulo Brayan kota yang menjadi tempat saya bercerita dan bertukar pikiran selama ini, terimakasih juga untuk dukungan dan bantuannya selama saya mengikuti jenjang pendidikan magister psikologi ini.

Akhir kata mudah-mudahan tesis ini dapat berlanjut menjadi penelitian yang sempurna, demi kemajuan mutu pendidikan dan pencerdasan generasi bangsa. Mudah-mudahan usaha kita untuk memajukan pendidikan mendapat penyertaan dari Tuhan Yang Maha Esa dan semakin banyak lagi orang-orang

yang peduli dan ambil andil dalam memajukan pendidikan di Indonesia tercinta ini. Amin.

Medan, Juni 2020

Peneliti



Bungsu Syahputra Limbong

NPM. 161804072



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	6
1.3. Rumusan Masalah .....	6
1.4. Tujuan Penelitian.....	7
1.5. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1. <i>Subjective Well Being</i> .....	8
2.1.1. Definisi <i>Subjective Well Being</i> .....	8
2.1.2. Aspek <i>Subjective Well Being</i> .....	9
2.1.3. Komponen <i>Subjective Well Being</i> .....	9
2.1.4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Subjective Well Being</i> .....	14
2.1.5. <i>Subjective Well Being</i> Pada Remaja/ Siswa.....	16
2.2. Harga Diri .....	17
2.2.1. Definisi <i>Subjective Well Being</i> .....	17
2.2.2. Aspek-Aspek Harga Diri .....	19
2.2.3. Klasifikasi Harga Diri .....	24
2.2.4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri .....	28
2.2.5. Harga Diri Pada Remaja/ Siswa.....	31
2.3. Kontrol Diri.....	32
2.3.1. Definisi Kontrol Diri .....	32
2.3.2. Fungsi Kontrol Diri .....	34
2.3.3. Jenis-jenis Dan Ciri-ciri Kontrol Diri.....	35
2.3.4. Aspek Kontrol Diri.....	37
2.3.5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri ...	39
2.4. Kerangka Konsep .....	42
2.5. Hipotesis Penelitian .....	43



<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
3.2. Identifikasi Variabel .....	44
3.3. Definisi Operasional .....	44
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian .....	45
3.4.1. Populasi .....	45
3.4.2. Sampel .....	45
3.5. Metode Pengumpulan Data .....	46
3.5.1. Skala Ukur .....	47
3.5.2. Instrumen Penelitian .....	48
3.5.3. Uji Validitas .....	49
3.5.4. Uji Reliabilitas .....	50
3.6. Prosedur Penelitian .....	51
3.7. Metode Analisis Data .....	52
3.7.1. Uji Normalitas .....	52
3.7.2. Uji Linieritas .....	53
3.7.3. Analisa Regresi .....	53
3.7.4. Pengujian Hipotesis .....	54
3.7.5. Koefisien Determinasi ( <i>Adjusted R<sup>2</sup></i> ) .....	55
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	57
4.2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	58
4.3. Hasil Uji Statistik .....	60
4.3.1 Hasil Uji Normalitas .....	60
4.3.2 Hasil Uji Linieritas .....	61
4.3.3 Hasil Uji Hipotesis .....	61
4.3.4 Hasil Uji Koefisien Determinasi .....	63
4.3.5 Hasil Uji Deskripsi Data ( <i>Mean</i> Hipotetik dan <i>Mean</i> Empirik) .....	64
4.4. Pembahasan .....	71
4.4.1 Hubungan Harga Diri Dengan <i>Subjective Well</i> <i>Being</i> Pada Siswa .....	71
4.4.2 Hubungan Kontrol Diri Dengan <i>Subjective Well</i> <i>Being</i> Pada Siswa .....	74
4.4.3. Hubungan Harga Diri Dan Kontrol Diri Dengan <i>Subjective Well Being</i> Pada Siswa .....	77
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Kesimpulan .....	82
5.2. Saran .....	82

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena dapat mengubah kualitas hidup ke arah yang lebih baik. Tanpa pendidikan, manusia akan kesulitan dalam menghadapi masalah, mencari solusi dan memecahkan suatu masalah (Marliani, 2010). Pendidikan tersebut antara lain dapat diperoleh melalui sekolah-sekolah.

Sekolah merupakan sarana yang potensial dalam membentuk kepribadian individu, mengingat dampaknya bagi perkembangan remaja pada sejumlah aspek kehidupan, seperti identitas diri, keyakinan akan kemampuan diri, gambaran mengenai kehidupan, hubungan antar pribadi, batasan norma antara yang baik dan buruk serta konsep sistem sosial selain keluarga. Pada masa remaja, pendidikan merupakan aspek yang penting karena pendidikan menyiapkan remaja dalam pemilihan karir masa depan (Papalia, Olds dan Feldman, 2009).

Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat menuntut ilmu saja, tetapi juga sebagai tempat pendidikan moral, karakter, pengembangan minat dan bakat siswa. Sekolah yang baik memiliki ciri-ciri mau dan mampu menyesuaikan kegiatan sekolah dengan perkembangan fisik, kognitif dan sosio emosional (Joan Lipsitz, 1984 dalam Santrock, 2007). Pengalaman emosi yang dialami remaja diantaranya dapat dipahami atau digambarkan melalui konsep *subjective well-*

*being* (kesejahteraan subjektif), yaitu suatu konsep umum yang mengevaluasi mengenai kehidupan remaja (Diener dan Lucas, 2000).

*Subjective well being* yang tinggi akan berdampak pada kondisi yang lebih baik pada kesehatan, kinerja, hubungan sosial dan perilaku etis. Dengan kondisi *subjective well being* yang tinggi diharapkan individu dapat menjadi produktif, khususnya pada individu yang memasuki usia dewasa, yang mampu harus hidup mandiri. *Subjective well being* meliputi evaluasi subjektif seseorang terhadap keadaan dirinya saat ini dan merupakan kombinasi antara adanya afek positif atau ketiadaan afek negatif serta kepuasan hidup secara umum (Diener, 2008). Secara garis besar, indeks *subjective well being* seseorang dilihat dari skor dua variabel utama, yaitu kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup (Compton, 2005).

Individu yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi merasa bahagia dan senang dengan teman dekat dan keluarga. Individu tersebut juga kreatif, optimis, kerja keras, tidak mudah putus asa dan tersenyum lebih banyak daripada individu yang menyebut dirinya tidak bahagia (Argyle dalam Nurhidayah dan Rini, 2012:28). Kesejahteraan subjektif dihasilkan melalui sebuah evaluasi dan penilaian mengenai kehidupan secara keseluruhan berdasarkan kriteria atau standar yang telah ditentukan sendiri oleh individu (Diener, et all, 2003). Marsh dan Pelham (1985) mengemukakan bahwa pada umumnya individu mengevaluasi diri mereka sendiri dalam dimensi yang majemuk seperti olah raga, akademis, hubungan interpersonal dan lain sebagainya, padahal harga diri secara



keseluruhan mewakili rangkuman dari evaluasi spesifik ini (dalam Baron dan Byrne, 2005).

Harga diri merujuk pada sikap seseorang terhadap dirinya sendiri, mulai dari sangat negatif sampai sangat positif. Harga diri yang tinggi berarti seorang individu menyukai dirinya sendiri, evaluasi positif ini sebagian berdasarkan opini orang lain dan sebagian berdasarkan dari pengalaman spesifik (Baron dan Byrne, 2005).

Masa remaja merupakan suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menjembatani masa kanak-kanak dengan masa dewasa (Santrock, 2012). Salah satu perkembangan psikologis yang dialami oleh remaja adalah perkembangan sosio emosi, yaitu harga diri yang merupakan keseluruhan cara yang digunakan untuk mengevaluasi diri. Harga diri merupakan perbandingan antara *ideal self* dengan *real self* (Santrock, 2012).

Harga diri sering kali diukur sebagai sebuah peringkat dalam dimensi yang berkisar dari negatif sampai positif atau rendah sampai tinggi. Sebuah pendekatan yang berbeda adalah dengan meminta individu untuk mengindikasikan *ideal self* mereka seperti apa, *self* mereka yang sebenarnya dan kemudian membandingkan perbedaan diantara keduanya. Semakin besar perbedaan *real self* dengan *ideal self* maka semakin rendah harga diri. Seorang individu akan merasa senang apabila seseorang akan memberikan respon positif terhadap beberapa aspek *ideal self* namun individu akan merasa kurang senang apabila seseorang mengatakan bahwa dalam diri individu tidak terdapat beberapa aspek dari *idealself* (Baron dan Byrne, 2012).



Selanjutnya melalui pendapat Argyle (1987), Myers (1992) dan Diener (1999) diketahui bahwa variabel yang dihubungkan dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup diantaranya adalah kontrol pribadi. Kontrol pribadi merupakan suatu keyakinan individu dapat berperilaku dengan cara memaksimalkan hasil yang baik atau meminimalkan hasil yang buruk (dalam Compton, 2005). Dari pendapat tersebut juga diketahui bahwa kontrol pribadi atau kontrol diri berkaitan dengan *subjective well being* seseorang.

Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya, yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negatif yang disebabkan karena respon yang dilakukannya. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar (Gufron dan Risnawati, 2011).

Setiap orang membutuhkan pengendalian diri, demikian pula para remaja. Namun nampaknya kebanyakan dari mereka belum mampu mengontrol dirinya, karena dia belum mempunyai pengalaman yang memadai untuk dirinya. Remaja sangat peka karena pertumbuhan fisik dan seksual yang berlangsung dengan cepat. Sebagai akibat dari pertumbuhan fisik dan seksual tersebut, terjadi kegoncangan dan kebimbangan dalam dirinya terutama dalam pergaulan terhadap lawan jenis (Panuju dan Umami, 1999).

Dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa individu dengan level *subjective well being* yang tinggi, pada umumnya memiliki sejumlah kualitas yang mengagumkan (Diener, 2000:331). Individu yang memiliki *subjective well*

*being* tinggi lebih mampu mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik. Oleh karena itu penting sekali agar para remaja mempunyai *subjective well being* yang tinggi, karena remaja dengan *subjective well being* yang tinggi akan cenderung mempunyai emosi yang selalu positif yang pada akhirnya segala permasalahan hidup dan tugas perkembangannya dapat terselesaikan dengan baik (Myers dan Diener, 1995:12).

Remaja memiliki *subjective well being* yang rendah akan membawa dampak negatif. Masa peralihan remaja memicu adanya perubahan-perubahan yang mencakup aspek fisik, kognitif dan sosial. Masa remaja ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan, seperti mengeluh orangtua terlalu ikut campur dalam kehidupannya, sangat memperhatikan penampilan, berusaha untuk mendapat teman baru, tidak atau kurang menghargai pendapat orang tua, sering sedih, mulai menulis buku harian, sangat memperhatikan kelompok main secara selektif dan kompetitif, mulai mengalami periode sedih karena ingin lepas dari orang tua (Batubara, 2010:27).

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa di SMA Swasta Teladan Sei Rampah yang dapat dikelompokkan sebagai periode perkembangan remaja. Dari pengamatan awal diketahui bahwa pada umumnya siswa menunjukkan kebahagiaannya tersendiri yang diantaranya terlihat adanya sekelompok siswa yang saling bercengkerama dengan sesama temannya dimana hal ini menunjukkan tingkat emosi positif, keterlibatan yang baik dan memiliki kebermaknaan hidup dimana kesemua hal tersebut dirangkum dalam *subjective well being* yang tinggi, namun sebaliknya ada juga beberapa siswa SMA Swasta Teladan Sei Rampah

yang duduk menyendiri seolah-olah ada yang dipikirkan yang menunjukkan adanya perasaan tidak menyenangkan dimana hal ini menunjukkan tingkat *subjective well being* yang rendah . Tinggi rendahnya tingkat *subjective well being* tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yang diantaranya adalah faktor harga diri dan kontrol diri. Untuk mengetahui lebih lanjut, peneliti melakukan wawancara pada bulan Maret 2019 di sela-sela waktu istirahat belajar terhadap siswa SMA Swasta Teladan Sei Rampah yang menyendiri tersebut. Dari hasil wawancara diketahui bahwa ia merasa kurang mampu mengikuti beberapa kegiatan sekolah, baik kegiatan sosial pada teman-temannya maupun kegiatan belajar.

“Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan meneliti lebih lanjut tentang “Hubungan Harga Diri dan Kontrol Diri Dengan *Subjective Well Being* Pada Siswa”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian di atas dapat diidentifikasi masalah, yaitu:

1. Ada beberapa bentuk *subjective well being* yang diperlihatkan siswa-siswa di dalam lingkungan sekolah.
2. Adanya beberapa siswa yang merasa dirinya kurang berharga dibandingkan teman-temannya
3. Adanya siswa yang kurang mengontrol diri dari permasalahan yang ada.

## 1.3 Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan harga diri dengan *subjective well being* pada siswa SMA Swasta Teladan Sei Rampah?



2. Apakah ada hubungan kontrol diri dengan *subjective well being* pada siswa SMA Swasta Teladan Sei Rampah?
3. Apakah ada hubungan harga diri dan kontrol diri dengan *subjective well being* pada siswa SMA Swasta Teladan Sei Rampah?

#### 1.4 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan harga diri dengan *subjective well being* pada siswa SMA Swasta Teladan Sei Rampah.
2. Untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan *subjective well being* pada siswa SMA Swasta Teladan Sei Rampah.
3. Untuk mengetahui hubungan harga diri dan kontrol diri dengan *subjective well being* pada siswa SMA Swasta Teladan Sei Rampah.

#### 1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

##### 1. Siswa

Melalui penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan bacaan bagi siswa agar memahami *subjective well being* yang berkaitan dengan harga diri dan kontrol diri.

##### 2. Peneliti

Peneliti selanjutnya dapat mengetahui hasil penelitian ini untuk dapat dikembangkan sebagai bahan referensi penelitian.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 *Subjective Well Being*

##### 2.1.1 *Definisi Subjective Well Being*

Stone dan Mackie (2013) mendefinisikan *subjective well being* sebagai bagaimana seorang individu mengalami dan mengevaluasi kehidupan dan domain spesifiknya serta aktivitas dalam kehidupannya. OECD (2013) memaknai *subjective well being* sebagai evaluasi kehidupan (*life evaluation*) yang dirasakan seseorang terhadap aspek kehidupan tertentu maupun kehidupannya secara keseluruhan dengan mempertimbangkan perasaan (*affect*) yang mencakup pengalaman emosional yang dialami dan *eudaimonia* (*flourishing/ eudaimonic*) yang mengacu pada fungsi psikologi seseorang yang dapat berjalan dengan baik.

Diener (2009) mengartikan *subjective well being* sebagai suatu evaluasi seseorang tentang kehidupannya. Evaluasi yang dilakukan berupa evaluasi kognitif yang meliputi kepuasan hidup serta evaluasi emosi yang berupa jumlah frekuensi yang dialami seseorang tentang afek positif (perasaan menyenangkan) dan afek negatif (perasaan tidak menyenangkan). Veenhoven (2008) mengartikan *subjective well being* sebagai suatu perbedaan antara penilaian kognitif dan afektif pada kehidupan. Berdasarkan pendapat Stone dan Mackie (2013), OECD (2013) dan Diener (2009) di atas, penulis menyimpulkan bahwa *subjective well being* adalah suatu evaluasi kehidupan yang dirasakan seseorang terhadap aspek kehidupan tertentu secara keseluruhan dengan mempertimbangkan perasaan.

### 2.1.2 Aspek *Subjective Well Being*

Menurut Jayawickreme, et.all (2012:337) bahwa aspek-aspek di dalam *subjective well being* meliputi tiga, yaitu sebagai berikut:

1. Emosi positif, yaitu perasaan positif yang diperoleh dari hasil pengalaman masa lalu dan harapan di masa yang akan datang.
2. Keterlibatan yaitu, ikut serta dan menikmati tugas yang diberikan, relasi sosial
3. Kebermaknaan yaitu, kesadaran tentang kekuatan dan bakat yang dimiliki, dan pencapaian yaitu penilaian atau prestasi seseorang terhadap keberhasilan dalam memenuhi keinginan atau kebutuhannya.

### 2.1.3 Komponen *Subjective Well Being*

Andrews dan Withey (1976) (dalam Diener, dkk, 2003) mengemukakan bahwa terdapat tiga komponen dalam *subjective well being* yaitu, kepuasan hidup, afek positif dan ketiadaan afek negatif. Ketiga komponen tersebut diuraikan sebagai berikut:

#### 1. Kepuasan hidup

Kepuasan hidup merupakan komponen kognitif *subjective well being* karena didasarkan pada keyakinan evaluatif atau sikap tentang hidup seseorang atau individu (Schimmack, 2008 dalam Eid dan Larsen, 2008). Sebuah studi yang dilakukan oleh Schimmack (2008) serta Diener, Oishi dan Suh (1997) menyatakan bahwa jika komponen kepuasan hidup dapat dibedakan atas berbagai domain kehidupan yaitu hubungan yang romantis, keuangan,

keluarga, nilai, kehidupan sosial, rekreasi dan perumahan (dalam Eid dan Larsen, 2008).

Diener (2000:277) mengemukakan bahwa kepuasan hidup dan banyaknya afek positif dapat saling berkaitan. Hal ini disebabkan penilaian seseorang terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan, masalah dan kejadian-kejadian dalam hidupnya. Sekalipun kedua hal ini berkaitan, namun keduanya berbeda, kepuasan hidup merupakan penilaian mengenai hidup seseorang secara menyeluruh, sedangkan afek positif terdiri dari reaksi-reaksi berkelanjutan terhadap kejadian-kejadian yang dialami.

## 2. Afek positif

Afeksi positif merupakan komponen afektif *subjective well being* yang mencerminkan sejumlah perasaan atau emosi menyenangkan yang dialami oleh individu dalam kehidupannya. Menurut Durand (2013), komponen afek positif yang dirasakan oleh individu meliputi pengalaman kebahagiaan, suka cita dan kepuasan.

## 3. Ketiadaan Afek Negatif

Afek negatif juga merupakan komponen afektif *subjective well being*, afek negatif ini mencerminkan sejumlah pengalaman perasaan atau emosi tidak menyenangkan individu dalam kehidupannya. Menurut Durand (2013), komponen afek negatif yang dirasakan oleh individu meliputi mengalami keadaan emosional yang tidak menyenangkan seperti kesedihan, kemarahan, ketakutan dan kecemasan.



Veenhoven (1984) (dalam Eid dan Larsen, 2008) mengungkapkan bahwa terdapat dua komponen dalam *subjective well being* yaitu, kognitif dan afektif yang diuraikan sebagai berikut:

### 1. Kognitif

Komponen kognitif merupakan bentuk evaluasi individu terhadap kehidupannya, kepuasan hidup merupakan bagian dari komponen kognitif yang meliputi keseluruhan kehidupan individu dengan membandingkan standar kehidupan yang baik. Diener (2000) (dalam Eid dan Larsen, 2008) menyatakan bahwa komponen kognitif adalah evaluasi terhadap kepuasan hidup. Menurut Caplin (1999), kepuasan hidup adalah kondisi subjektif dari keadaan pribadi seseorang sehubungan rasa senang atau tidak senang sebagai akibat dari adanya dorongan atau kebutuhan yang ada daridalam dirinya dan dihubungkan dengan kenyataan yang dirasakan.

Hurlock (2000) mengungkapkan bahwa seorang individu yang dapat menerima diri dan lingkungan secara positif akan merasa puas dengan hidupnya. Komponen kognitif *subjective well being* ini juga mencakup area kepuasan/ domain *satisfaction* individu diberbagai bidang kehidupannya seperti bidang yang berkaitan dengan diri sendiri, keluarga, kelompok teman sebaya, kesehatan, keuangan, pekerjaan, dan waktu luang, dan hal ini sangat bergantung pada budaya dan bagaimana kehidupan seseorang itu terbentuk. Selanjutnya Hurlock (2000) yang mengutip pendapat Andrew dan Withey (1976) menyatakan bahwa domain yang paling dekat dan mendesak dalam



kehidupan individu merupakan domain yang paling mempengaruhi *subjective well-being* individu tersebut.

## 2. Afektif

Afektif merupakan bentuk evaluasi individu tentang bagaimana seseorang merasakan dan menilai kehidupannya yaitu dalam tingkat pengaruh hedonis. Tingkat pengaruh hedonis adalah sejauh mana berbagai pengalaman menyenangkan mempengaruhi karakter seseorang. Seorang individu akan mengalami berbagai jenis suasana hati misalkan suasana hati yang menyenangkan, suasana hati yang tenang, suasana hati yang gelisah, *mood moody* dan lain-lain.

Komponen afektif berkaitan dengan reaksi afektif seseorang saat mengevaluasi kondisi dan peristiwa di dalam hidupnya terbagi menjadi dua, yaitu afek positif dan afek negatif. Afek positif adalah emosi-emosi yang merefleksikan reaksi seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang ia inginkan, misalnya tertarik atau berminat akan sesuatu, gembira, kuat, antusias, waspada atau siap siaga, bangga, bersemangat, penuh tekad, penuh perhatian aktif. Afek negatif merefleksikan respon negative yang dialami seseorang sebagai reaksinya terhadap keadaan dan peristiwa yang mereka alami, misalnya sedih atau susah, kecewa, bersalah, takut, bermusuhan, lekas marah, malu, gelisah, gugup dan khawatir (Diener, et.al, 2015:239).

Diener dan Oishi (2005) juga mengemukakan bahwa komponen dasar dari *subjective well-being* adalah afek, dimana didalamnya termasuk *mood* dan emosi

yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Orang bereaksi dengan emosi yang menyenangkan ketika mereka menganggap sesuatu yang baik terjadi pada diri mereka, dan bereaksi dengan emosi yang tidak menyenangkan ketika menganggap sesuatu yang buruk terjadi pada mereka, karenanya *mood* dan emosi bukan hanya menyenangkan dan tidak menyenangkan tetapi jugamengindikasikan apakah kejadian itu diharapkan atau tidak (Diener, dkk 2003:329). Afek negatif merepresentasikan *mood* dan emosi yang tidak menyenangkan dan merefleksikan respon negatif yang dialami seseorang sebagai reaksinya terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan, dan peristiwa yang mereka alami (Diener, etl, 2005:69).

Demikian pula Diener dan Lucas (2003:330) mengatakan dimensi afektif ini merupakan hal yang sentral untuk *subjective well being*. Komponen afektif memiliki peranan dalam mengevaluasi *well being* karena memberi kontribusi perasaan menyenangkan dan perasaan tidak menyenangkan. Kedua afek berkaitan dengan evaluasi seseorang karena emosi muncul dari evaluasi yang dibuat oleh orang tersebut. Afek positif meliputi simptom-simptom optimisme, kebahagiaan atau keceriaan dan aktif dalam segala bidang kehidupan. Sedangkan afek negatif merupakan kehadiran symptom yang menyatakan bahwa hidup tidak menyenangkan ditandai dengan emosi-emosi spesifik seperti sedih, susah, kecewa, gelisah dan khawatir. Komponen afektif ini menekankan pada pengalaman emosi menyenangkan baik yang pada saat ini sering dialami oleh seseorang ataupun hanya berdasarkan penilaiannya. Keseimbangantingkat afek merujuk kepada banyaknya perasaan positif yang dialami dibandingkandengan perasaan negatif.

#### 2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Subjective Well Being*

Menurut Diener, Lucas dan Oishi (2003) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well being* adalah: harga diri, tujuan hidup, kepribadian, hubungan sosial, kesehatan, demografi, sumber pemenuhan kebutuhan, budaya, adaptasi, kognitif dan religiusitas/ spiritualitas.

Sedangkan *subjective well being* mempengaruhi tinggi rendahnya nilai kebahagiaan dan kepuasan dalam kehidupan individu menurut Compton (2005), adalah:

##### 1. Harga Diri (*Self-esteem*)

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

##### 2. Kontrol Pribadi (*Personal Control*)

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



membantu seseorang untuk mewujudkan apa yang diinginkannya, yang kemudian dapat membawa kepuasan akan hidupnya.

### 3. *Ekstrovert*

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

### 4. Optimis

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

### 5. Hubungan positif

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

menghadapi kondisi dan harapan baru. Keadaan ini menyebabkan remaja mengalami kegagalan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya, sehingga masa remaja sering dikatakan sebagai usia bermasalah (Hurlock,2000).

Erikson (dalam Here dan Priyanto, 2014:11) menyatakan bahwa usia remaja merupakan usia yang berada pada kondisi *psychological* moratorium yaitu kesenjangan antara rasa aman pada masa kanak-kanak dan otonomi pada masa dewasa. Kondisi inilah yang diduga turut menjadi pemicu cenderung rendahnya *subjective well being* pada remaja. Rendahnya kepuasan hidup serta lebih dominannya afeksi negatif seperti depresi dan bingung merupakan indikator bahwa remaja cenderung memiliki *subjective well being* yang rendah. Dari kondisi remaja yang memang cenderung mengalami *subjective well being* rendah tersebut maka diduga telah banyak terjadi tindakan-tindakan yang mengkhawatirkan pada diri remaja serta banyak mengalami depresi.

## 2.2 Harga Diri

### 2.2.1 Definisi Harga Diri

Desmita (2016) mendefinisikan harga diri adalah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara positif atau negatif. Evaluasi individu tersebut terlihat dari penghargaan yang ia berikan terhadap eksistensi dan keberartian dirinya. Individu yang memiliki harga diri positif akan menerima dan menghargai dirinya sendiri sebagaimana adanya serta tidak cepat-cepat menyalahkan dirinya atas kekurangan atau ketidaksempurnaan dirinya. Ia selalu merasa puas dan bangga dengan hasil karyanya sendiri dan selalu percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan. Sebaliknya individu yang memiliki harga diri negatif merasa

dirinya tidak berguna, tidak berharga dan selalu menyalahkan dirinya atas ketidaksempurnaan dirinya. Ia cenderung tidak percaya diri dalam melakukan setiap tugas dan tidak yakin dengan ide-ide yang dimilikinya.

Baron dan Byrne (2012) berpendapat bahwa harga diri adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, sikap orang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif sampai negatif. Harga diri merujuk pada sikap seseorang terhadap dirinya sendiri, mulai dari sangat negatif sampai sangat positif, individu yang ditampilkan nampak memiliki sikap negatif terhadap dirinya sendiri. Harga diri yang tinggi berarti seorang individu menyukai dirinya sendiri, evaluasi positif ini sebagian berdasarkan opini orang lain dan sebagian berdasarkan dari pengalaman spesifik. Sikap terhadap diri sendiri dimulai dengan interaksi paling awal antara bayi dengan ibunya atau pengasuh lain, perbedaan budaya juga mempengaruhi apa yang penting bagi harga diri seseorang. Harga diri sering kali diukur sebagai sebuah peringkat dalam dimensi yang berkisar dari negatif sampai positif atau rendah sampai tinggi. Sebuah pendekatan yang berbeda adalah dengan meminta individu untuk mengindikasikan *self ideal* mereka seperti apa, *self* mereka yang sebenarnya dan kemudian membandingkan perbedaan diantara keduanya. Semakin besar perbedaan *real self* dengan *ideal self* maka semakin rendah harga diri. Strauman menyatakan bahwa walaupun perbedaan spesifiknya dapat bervariasi namun lama kelamaan perbedaan *self ideal* dengan *real self* akan cenderung stabil.

Minchintin (1996) mendefinisikan harga diri sebagai penilaian atau perasaan mengenai diri kita sendiri sebagai manusia baik berdasarkan penerimaan



akan diri dan tingkah laku sendiri, maupun berdasarkan keyakinan akan bagaimana diri kita. Perasaan mengenai diri sendiri ini berpengaruh pada bagaimana kita berhubungan dengan orang lain disekitar kita dan aspek-aspek lain dalam kehidupan (dalam Lestari dan Koentjoro, 2002:141).

Berdasarkan pendapat Desmita (2016), Baron dan Byrne (2012) serta Minchintin (1996) dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah penilaian atau perasaan mengenai diri seseorang secara positif dan negatif serta sikap orang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif atau negatif.

### 2.2.2 Aspek-Aspek Harga Diri

Rosenberg (dalam Rahmania dan Yuniar, 2012:115) menyatakan bahwa harga diri memiliki dua aspek, yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Kedua aspek tersebut memiliki lima dimensi yaitu:

1. Dimensi akademik mengacu pada persepsi individu terhadap kualitas pendidikan individu.
2. Dimensi sosial mengacu pada persepsi individu terhadap hubungan sosial individu.
3. Dimensi emosional merupakan hubungan keterlibatan individu terhadap emosi individu.
4. Dimensi keluarga mengacu pada keterlibatan individu dalam partisipasi dan integrasi di dalam keluarga.
5. Dimensi fisik yang mengacu pada persepsi individu terhadap kondisi fisik individu.

Menurut Coopersmith (1967)(dalam Sa'diyah, 2012:10-11) bahwa ada empat aspek dalam harga diri, yaitu:

### 1. *Power* (Kekuasaan)

Kekuasaan di sini berarti kemampuan individu untuk mempengaruhi orang lainserta mengontrol atau mengendalikan orang lain, di samping mengendalikan dirinya sendiri. Apabila individu mampu mengontrol diri sendiri dan orang lain dengan baik maka hal tersebut akan mendorong terbentuknya harga diri yang positif atau tinggi, demikian juga sebaliknya. Kemampuan ini ditandai adanya pengakuan dan rasa hormat yang diterima individu dari orang lain. Kekuasaan itu dapat dicontohkan seperti pejabat, kewenangan ini harus dijalankan sesuai dengan kewenangan dan tidak boleh menyimpang dari peraturan yang telah ada. Individu yang memiliki suatu kekuasaan cenderung untuk aktif dalam berbagai organisasi dan memiliki harga diri yang tinggi dengan kekuasaan yang dimilikinya.

### 2. *Significance* (Keberartian)

Keberartian dapat dipahami sebagai adanya kepedulian, penilaian dan afeksi yang diterima individu dari orang lain. Memiliki rasa kepedulian dengan lingkungan sekitar, dapat berempati dengan kesusahan yang dipahami oleh orang lain, adanya penilaian di dalam diri individu dan afeksi yang didapat dari kemampuan maupun rasa hormat orang lain terhadap seorang individu membuat hidupnya lebih berarti dalam menjalankan kehidupan. Individu yang memiliki keberartian dalam hidupnya akanberpengaruh juga terhadap perkembangan harga dirinya, karena individu dengan harga diri

tinggi dapat meyakini dirinya mampu, penting, berhasil dan berharga dihadapan orang lain.

### 3. *Virtue* (Kebajikan)

Kebaikan merupakan suatu pengetahuan yang dimiliki individu untuk melakukan kebaikan juga. Kejahatan, kekeliruan atau semacamnya muncul karena kurangnya pengetahuan yang dimiliki individu. Jika mengetahui kebaikan adalah dengan melakukan kebaikan, maka kekeliruan hanya datang dari kegagalan untuk mengetahui apa yang baik. Kebaikan juga diikuti dengan adanya mengikuti ketaatan terhadap standar moral dan etika, ditandai oleh ketaatan untuk menjauhi tingkah laku yang tidak diperbolehkan. Seorang individu yang dapat menjalankan kehidupan sesuai dengan moral dan etika yang ada di masyarakat dapat membuat individu merasa nyaman dengan lingkungannya. Selain itu secara tidak langsung individu juga dapat memberikan contoh atau dapat menjadi panutan yang baik bagi lingkungannya, hal itu menimbulkan penerimaan lingkungan yang tinggi terhadap individu tersebut. Penerimaan lingkungan yang tinggi itu akan mendorong terbentuknya harga diri yang tinggi, demikian sebaliknya. Patuhnya dengan kaidah-kaidah moral dan etika yang ada di suatu daerah juga dapat membuat seorang individu cepat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan baru dan menjalin hubungan sosial yang baik sehingga akan berdampak pula terhadap harga diri seorang individu, karena individu melakukan kebaikan atas dasar kesadaran diri sendiri dan mengetahui manfaat bagi dirinya akan membentuk harga diri yang tinggi.



#### 4. *Competence* (Kemampuan)

Kemampuan diartikan sebagai individu memiliki usaha yang tinggi untuk mendapatkan prestasi yang baik, sesuai dengan tahapan usianya. Misalnya, pada remaja putra akan berasumsi bahwa prestasi akademik dan kemampuan atletik adalah dua bidang utama yang digunakan untuk menilai kompetensinya, maka individu tersebut akan melakukan usaha yang maksimal untuk berhasil di bidang tersebut. Apabila usaha individu sesuai dengan tuntutan dan harapan, itu berarti individu memiliki kompetensi yang dapat membantu membentuk harga diri yang tinggi. Sebaliknya apabila individu sering mengalami kegagalan dalam meraih prestasi atau gagal memenuhi harapan dan tuntutan, maka individu tersebut merasa tidak kompeten. Hal tersebut dapat membuat individu mengembangkan harga diri yang rendah. Apabila seorang individu dapat mengetahui dimana letak kemampuan di dalam dirinya dan kemudian dapat mengasah kemampuan itu dengan baik maka akan menghasilkan suatu prestasi yang membanggakan. Memiliki kemampuan di suatu bidang membuat individu merasa dibutuhkan, dihargai dan patut mendapatkan prestasi yang bagus. Adanya kemampuan yang dibanggakan dari diri individu dapat berpengaruh juga terhadap harga dirinya, karena individu dengan harga diri tinggi selalu berusaha menampilkan ide-ide cemerlang yang berasal dari kemampuannya, sehingga individu tersebut merasa dihargai dengan adanya ide-ide yang cemerlang dan prestasi yang membanggakan.

Sementara menurut Reasoner dan Dusa (dalam Lestari dan Koentjoro, 2002:135), komponen utama dari harga diri adalah:

1. *Sense of security*

Rasa aman bagi individu yang berhubungan dengan rasa kepercayaan dalam lingkungan mereka. Bagi individu yang memiliki rasa aman merasa bahwa lingkungan mereka aman untuk mereka, dapat diandalkan dan terpercaya.

2. *Sense of identity*

Rasa identitas melibatkan kesadaran diri menjadi seorang individu yang memisahkan dari orang lain dan memiliki karakteristik yang unik. Ini juga melibatkan penerimaan diri yang memiliki berbagai potensi, kepentingan, kekuatan dan kelemahan dari orang lain. Untuk mengetahui jati diri mereka sendiri, individu harus disediakan kesempatan untuk mengeksplorasi diri serta lingkungan mereka.

3. *Sense of belonging*

*Sense of belonging* melibatkan perasaan menjadi bagian dari dunia, perasaan yang ada dalam diri, dan juga merasa memiliki dunia. Individu dengan *sense of belonging* akan merasakan bahwa tempat mereka adalah makna dari dunia.

4. *Sense of purpose*

Maksud yang berkaitan dengan perasaan yang optimis dalam menetapkan dan mencapai tujuan. Orangtua dapat membantu anak-anak mereka untuk memiliki rasa tujuan dengan menyampaikan harapan dan mendorong menetapkan tujuan individu dan memiliki tujuan tinggi.

### 5. *Sense of personal competence*

Pengertian ini berkaitan dengan kebanggaan satu perasaan adalah kompetensi pada diri sendiri dan perasaan yang kompeten dalam menghadapi tantangan dalam hidup. Hal ini membantu individu untuk menjadi percaya diri untuk menghadapi kehidupan mereka nanti. Individu yang tidak memiliki rasa kompetensi pribadi akan merasa sangat tidak berdaya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari harga diri adalah penerimaan diri dan penghormatan diri, *power* (kekuasaan), *significance* (keberartian), *virtue* (kebajikan) dan *competence* (kemampuan).

### 2.2.3 Klasifikasi Harga Diri

Baron dan Byrne (2012) menyatakan bahwa harga diri sering kali diukur sebagai sebuah peringkat dalam dimensi yang berkisar dari negatif sampai positif atau rendah sampai tinggi. Sebuah pendekatan yang berbeda adalah dengan meminta individu untuk mengindikasikan *self-ideal* mereka seperti apa, *self* mereka yang sebenarnya, dan kemudian membandingkan perbedaan diantara keduanya. Semakin besar perbedaan *real self* dengan *self-ideal* maka semakin rendah harga diri. Walaupun perbedaan spesifiknya dapat bervariasi namun lama kelamaan perbedaan *self ideal* dengan *real self* akan cenderung stabil (Strauman dalam Baron dan Byrne, 2012). Seorang individu akan merasa senang apabila seseorang akan memberikan respon positif terhadap beberapa aspek *self-ideal* namun individu akan merasa kurang senang apabila seseorang mengatakan bahwa dalam diri individu tidak terdapat beberapa aspek dari *self-ideal* (Eisenstand dan Leippe dalam Baron dan Byrne, 2012).



Coopersmith (1967) (dalam Getachew,2011) membagi taraf harga diri ke dalam 3 (tiga) kategori, yaitu: harga diri tinggi, harga diri sedang dan harga diri rendah yang diuraikan sebagai berikut:

### 1. Harga diri tinggi

Individu yang harga dirinya tinggi mempunyai sifat aktif, agresif, sukses dalam bidang akademis dan interaksi sosial. Dalam pergaulan lebih bersifat memimpin, bebas berpendapat, tidak menghindari perbedaan pendapat, tahan terhadap semua kritikan dan tidak mudah cemas. Individu bergaul dengan baik, adanya sifat optimis yang terbentuk berdasarkan keyakinan dalam dirinya bahwa ia mempunyai kecakapan, kemampuan bergaul dan mempunyai kepribadian yang kuat. Individu jarang terkena gangguan psikosomatik (Coopersmith, 1967).

### 2. Harga diri sedang

Individu yang memiliki harga diri sedang mempunyai ciri-ciri sifat dan cara bertindak yang sama dengan individu yang mempunyai taraf harga diri tinggi. Perbedaannya hanya terletak pada intensitas keyakinan diri, kurang yakin dalam menilai diri pribadinya dan tergantung pada penerimaan sosial lingkungan dimana berada (Coopersmith, 1967).

### 3. Harga diri rendah

Individu yang mempunyai taraf harga diri rendah menunjukkan sifat-sifat putus asa, membayangkan kegagalan, dihindangi depresi dan merasa tidak menarik dan merasa terisolir dalam pergaulannya. Kemauan untuk menghadapi kekurangan dan kelemahan sangat rendah, takut mengatur

terhadap orang yang berbuat kesalahan, sangat peka terhadap kritik serta tidak merasa bergaul dengan orang lain. Dapat disimpulkan bahwa harga diri tinggi akan merasa dirinya adalah orang yang berharga, puas akan dirinya, dapat menerima kritik, tahu akan keterbatasan dirinya, rendah hati, aktif, mandiri dan berani mengambil risiko. Harga diri sedang mempunyai persamaan dengan harga diri tinggi, yang membedakan hanya pada intensitas keyakinan diri, sedangkan harga diri rendah akan menganggap dirinya tidak berharga, mudah tersinggung, tidak yakin akan kemampuan dirinya sendiri, tidak bersemangat, merasa terasing dan mudah menyerah (Coopersmith, 1967).

Kwan dan Singelis (dalam Baron dan Byrne, 2012) mengemukakan bahwa harmoni dalam hubungan interpersonal merupakan elemen yang penting bagi budaya individualis. Tingkah laku individu dengan harga diri yang relatif rendah lebih mudah diprediksikan dari pada individu dengan harga diri yang tinggi, hal ini dikarenakan skema diri yang negatif diorganisasikan lebih ketat dari pada skema diri yang positif (Malle dan Horowitz dalam Baron dan Byrne, 2012).

Demikian pula melalui pendapat Crocker dan Wolfe (2001) (dalam Myers, 2012) dikatakan bahwa harga diri yang tinggi akan dirasakan jika subjek merasa senang dengan penampilan, kepandaian dan lainnya yang dianggap penting bagi harga diri sendiri. Harga diri seseorang mungkin bergantung pada prestasi sekolah dan daya tarik fisik, sedangkan orang yang lain mungkin bergantung pada perasaan dicintai oleh Tuhan dan ketaatan pada norma moral. Akan tetapi menurut Brown dan Dutton (dalam Myers, 2012), individu yang memiliki harga diri tinggi

adalah individu yang menghargai dirinya sendiri dengan penampilan dan kemampuan yang dimilikinya.

Selanjutnya melalui *On My Own To Feet*(1997), harga diri rendah diwujudkan dalam perilaku seseorang yang memiliki keprihatinan yang ekstrim dengan apa yang orang lain pikirkan, kurangnya otonomi dan individualitas, dan selalu menawarkan atau menyamakan harga diri yang rendah. Adanya sistem yang bermasalah yang mendorong rendahnya harga diri, hal ini ditandai dengan adanya ketidak konsistenan didalam sistem tersebut, selalu menerima hukuman apabila melakukan kesalahan, komunikasi yang terdistorsi dan selalu tunduk terhadap peraturan. Harga diri rendah berasal dari pengalaman seseorang seiring dengan pertumbuhannya, seperti:

1. Tidak adanya kasih sayang, dorongan dan tantangan.
2. Tidak terdapat cinta dan penerimaan.
3. Selalu mengalami kritikan, ejekan, sarkasme dan sinisme.
4. Adanya pemukulan fisik dan pelecehan.
5. Tidak adanya pengakuan dan pujian untuk prestasi.
6. Terdapat kelebihan dan keunikan yang selalu diabaikan.

Pelham dan Swan mengemukakan dalam konteks kesehatan mental, harga diri memiliki peran yang penting. Individu yang memiliki harga diri tinggi berarti memandang dirinya secara positif. Individu dengan harga diri yang tinggi sadar akan kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan memandang kelebihan-kelebihan tersebut lebih penting dari pada kelemahannya. Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah cenderung memandang dirinya secara negatif dan terfokus pada



kelemahan dirinya. Dalam hal ini seseorang yang memiliki harga diri tinggi akan lebih tepat dalam melakukan pemaknaan apabila dihadapkan pada pengalaman pahit, seperti kegagalan (dalam Aditomo dan Retnowati, 2004).

#### 2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri

Beberapa pendapat mengemukakan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri. Hal ini dapat dilihat dari pendapat Mruk (2006) yang mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi harga diri adalah: hubungan yang berkenaan dengan orangtua, jenis kelamin, orientasi budaya, faktor sosial dan nilai. Selain hal di atas Argyle (2008) menambahkan faktor yang mempengaruhi harga diri antara lain: reaksi dari orang lain, peran sosial dan identifikasi.

Sementara Michener, De Lamater dan Myers (dalam Anggraeni, 2010:116) menyatakan bahwa ada tiga faktor dari harga diri, yaitu:

1. *Family experience*

Hubungan orangtua-anak dikatakan penting untuk perkembangan harga diri. Pengaruh keluarga terhadap harga diri menunjukkan bahwa *self concept* yang dibangun mencerminkan gambaran diri yang dikomunikasikan atau disampaikan oleh orang-orang terpenting dalam hidupnya (*significant others*).

2. *Performance feedback*

Umpan balik yang terus menerus terhadap kualitas performa kita seperti kesuksesan dan kegagalan, dapat mempengaruhi harga diri. Kita memperoleh harga diri melalui pengalaman kita sebagai tokoh yang membuat sesuatu terjadi di dunia, yang dapat mencapai cita-cita dan dapat mengatasi rintangan.

c. *Social comparison*

Sangat penting untuk harga diri karena perasaan memiliki kompetensi tertentu didasarkan pada hasil performa yang dibandingkan baik dengan hasil yang diharapkan diri sendiri maupun hasil performa orang lain.

Sedangkan Coopersmith (dalam Anindyajati dan Karima, 2004:51) menyatakan bahwa ada empat faktor yang dapat mempengaruhi harga diri, yaitu:

1. Penerimaan atau penghinaan terhadap diri

Individu yang merasa dirinya berharga akan memiliki penilaian yang lebih baik atau positif terhadap dirinya dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami hal tersebut. Individu yang memiliki harga diri yang baik akan mampu menghargai dirinya sendiri, menerima diri, tidak menganggap rendah dirinya, melainkan mengenali keterbatasan dirinya sendiri dan mempunyai harapan untuk maju dan memahami potensi yang dimilikinya, sebaliknya individu dengan harga diri rendah umumnya akan menghindari persahabatan, cenderung menyendiri, tidak puas akan dirinya walaupun sesungguhnya orang yang memiliki harga diri yang rendah memerlukan dukungan.

2. Kepemimpinan atau popularitas

Penilaian atau keberartian diri diperoleh seseorang pada saat individu tersebut harus berperilaku sesuai dengan tuntutan yang diberikan oleh lingkungan sosialnya yaitu kemampuan seseorang untuk membedakan dirinya dengan orang lain atau lingkungannya. Pada situasi persaingan, seseorang akan menerima dirinya serta membuktikan seberapa besar pengaruh dan

kepopulerannya. Pengalaman yang diperoleh pada situasi itu membuktikan individu lebih mengenal dirinya, berani menjadi pemimpin atau menghindari persaingan.

### 3. Keluarga dan orangtua

Keluarga dan orangtua memiliki porsi terbesar yang mempengaruhi harga diri, ini dikarenakan keluarga merupakan modal pertama dalam proses imitasi. Alasan lainnya karena perasaan dihargai dalam keluarga merupakan nilai penting dalam mempengaruhi harga diri.

### 4. Keterbukaan dan kecemasan

Individu cenderung terbuka dalam menerima keyakinan, nilai-nilai, sikap, moral dari seseorang maupun lingkungan lainnya jika dirinya diterima dan dihargai. Sebaliknya seseorang akan mengalami kekecewaan bila ditolak lingkungannya.

Sedangkan Frey dan Carlock (1984) (dalam Anindyajati dan Karima, 2004:52) mengemukakan faktor-faktor dari harga diri, yaitu:

#### 1. Interaksi dengan manusia lain

Awal interaksi adalah melalui ibu yang kemudian meluas pada figur lain yang akrab dengan individu. Ibu yang memiliki minat, afeksi dan kehangatan akan menimbulkan harga diri yang positif, karena anak merasa dicintai dan diterima seluruh kepribadiannya.

#### 2. Sekolah

Lingkungan sekolah adalah sumber penting kedua setelah keluarga. Jika individu memiliki persepsi yang baik mengenai sekolah, individu akan



memiliki harga diri yang positif. Bila sekolah dianggap tidak memberikan umpan balik yang positif bagi individu, harga diri akan rendah. Harga diri yang tinggi umumnya dikaitkan dengan keberhasilan individu pula.

### 3. Pola asuh

Bagaimana orang tua mengasuh anaknya mempengaruhi harga diri anak.

### 4. Keanggotaan kelompok

Jika individu merasa diterima dan dihargai oleh kelompok, individu akan mengembangkan harga diri lebih baik dibanding individu yang merasa terasing.

### 5. Kepercayaan dan nilai yang dianut individu, harga diri yang tinggi dapat dicapai bila ada keseimbangan antara nilai dan kepercayaan yang dianut oleh individu dengan kenyataan yang didupakannya sehari-hari.

### 6. Kematangan dan herediter

Individu yang secara fisik tidak sempurna dapat menimbulkan perasaan negatif terhadap dirinya.

## 2.2.5 Harga Diri Pada Remaja/Siswa

Menurut Maslow (dalam Widodo dan Pratitis, 2013:132), kebutuhan harga diri pada remaja merupakan kebutuhan yang sangat penting. Dalam kebutuhan harga diri terkandung harga diri dan penghargaan dari orang lain. Harga diri meliputi kebutuhan akan prestasi, keunggulan dan kompetensi, kepercayaan diri, kemandirian dan kebebasan; sedangkan penghargaan dari orang lain meliputi prestise, kedudukan, kemasyuran dan nama baik, kekuasaan, pengakuan, perhatian, penerimaan, martabat dan penghargaan.

Penelitian Valkenburg, Peter dan Schouten (2006:588) menyatakan bahwa *self esteem* pada remaja sangat terkait dengan kesejahteraan mereka. Meskipun literatur belum jelas ditetapkan, sebagian teori harga diri percaya bahwa harga diri adalah salah satu penyebab *subjective well being* pada remaja.

## 2.3 Kontrol Diri

### 2.3.1 Definisi Kontrol Diri

Chalhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan kontrol diri (*self control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Demikian pula Golfried dan Merbaum (1973) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konskuensi positif. Selain itu kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan (dalam Gufron dan Risnawati (2011).

Pendapat lain sebagaimana dikemukakan Mahoney dan Thoresen (1974) mengartikan kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (*intergrative*) yang dilakukam individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersifat hangat dan terbuka (dalam Gufron dan Risnawati, 2011).

Sementara itu Gufron dan Risnawati (2011) sendiri mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi. Kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, selalu nyaman dengan orang lain, menutup perasaannya.

Goleman (2005) mendefinisikan kontrol diri adalah keterampilan untuk mengendalikan diri dari api-api emosi yang terlihat mencolok. Tanda-tandanya meliputi ketegangan saat menghadapi stress atau menghadapi seseorang yang bersikap bermusuhan tanpa membalas dengan sikap atau perilaku serupa.

Dari definisi kontrol diri yang telah dikemukakan di atas dapat diketahui bahwa kontrol diri sangat erat kaitannya dengan pengendalian emosi karena pada hakikatnya emosi itu bersifat *feed back* atau timbal balik. Emosi merupakan bagian dari aspek afektif yang memiliki pengaruh besar terhadap kepribadian dan perilaku seseorang emosi bersifat fluktuatif dan dinamis, artinya perubahan emosi sangat tergantung pada kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri (Dariyo, 2007).

Berdasarkan pendapat Gufron dan Risnawati (2011), Goleman (2005), Chalhoun dan Acocella (1990) serta Mahoney dan Thoresen (1974) dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah suatu kemampuan individu dalam mengelola emosi agar perilaku ke arah positif sesuai dengan situasi dan kondisi individu untuk menampilkan diri dalam lingkungan sosial.



### 2.3.2 Fungsi Kontrol Diri

Messina dan Messina (dalam Gunarsa, 2004) menyatakan bahwa pengendalian diri memiliki beberapa fungsi:

1. Membatasi perhatian individu terhadap orang lain.

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya pula, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan-kebutuhan, kepentingan atau keinginan orang lain di lingkungannya. Perhatian yang terlalu banyak pada kebutuhan, kepentingan atau keinginan orang lain, cenderung akan menyebabkan individu mengabaikan bahwa melupakan kebutuhan pribadinya.

2. Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya. Dengan adanya pengendalian diri, individu akan membatasi ruang bagi aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain supaya dapat terkondisi secara bersama-sama. Individu akan membatasi keinginannya atas keinginan orang lain, memberikan kesempatan kepada orang lain untuk berada dalam ruang aspirasinya masing-masing, atau bahkan menerima aspirasi orang lain tersebut secara penuh.

3. Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif

Individu yang memiliki pengendalian diri akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif. Pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan individu menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku (negatif) yang tidak sesuai dengan norma sosial. Tingkah laku negatif yang tidak

sesuai dengan norma sosial tersebut meliputi ketergantungan pada obat atau zat kimia, rokok, alkohol dan lain sebagainya.

4. Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan individu secara seimbang. Pemenuhan kebutuhan individu untuk hidup menjadi motif bagi setiap individu dalam bertindak laku. Pada saat individu bertindak laku untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, boleh jadi individu memiliki ukuran melebihi kebutuhan yang harus dipenuhinya. Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang ingin dipenuhinya. Dalam hal ini, pengendalian diri membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan hidup, seperti tidak memakan makanan secara berlebihan, tidak melakukan hubungan seks berlebihan berdasarkan nafsu semata-mata atau tidak melakukan kegiatan berbelanja secara berlebihan melampaui batas kemampuan keuangan.

### 2.3.3 Jenis-jenis Dan Ciri-ciri Kontrol Diri

Menurut Gufron dan Risnawati (2011) yang mengutip dari Block dan Block menyatakan bahwa ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu:

1. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri beraksi terhadap stimulus.
2. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan implus dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.

3. *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat.

Sementara itu ciri-ciri kontrol diri menurut Thompson (dalam Smet, 1994) adalah:

1. Kemampuan untuk mengontrol perilaku atau tingkah laku impulsif yang ditandai dengan kemampuan menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan cara mencegah menjauhi stimulus, merapatkan tenggang waktu diantara stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum berakhir dan membatasi intensitas stimulus, kemampuan membuat perencanaan dalam hidup, mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosi serta kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan perilaku, dalam hal ini bila individu tidak mampu mengontrol dirinya sendiri, maka individu menggunakan faktor eksternal.
2. Kemampuan menunda kepuasan dengan segera untuk keberhasilan mengatur perilaku dalam mencapai sesuatu yang lebih berharga atau diterima dalam masyarakat.
3. Kemampuan mengantisipasi peristiwa yaitu kemampuan untuk mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan secara relatif obyektif. Hal ini didukung dengan adanya informasi yang dimiliki individu.

Ciri-ciri lainnya menurut Shohib (2007) adalah kemampuan menafsirkan peristiwa yaitu kemampuan untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.



Kemampuan mengontrol keputusan yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

#### 2.3.4 Aspek Kontrol Diri

Menurut Gufron dan Risnawati (2011), berdasarkan konsep Averill (1973), terdapat 3 jenis kemampuan mengontrol diri. Averill menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu:

1. Kontrol perilaku (*Behavioral control*) merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administrion*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulis modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu yang ada di luar dirinya. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.
2. Kontrol kognitif (*Cognitive control*) merupakan kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan

berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

3. Kontrol keputusan (*Decisional control*) merupakan kemampuan seseorang untuk memilih atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Berdasarkan aspek kontrol di atas, Averill (1973) (dalam Gufron dan Risnawati (2011) menurunkan aspek-aspek kontrol diri tersebut menjadi indikator kontrol diri, yaitu:

1. *Behavioral control* dengan indikator:
  - a. Mampu mengontrol perilaku.
  - b. Mampu mengontrol stimulus.
2. *Cognitive control* dengan indikator:
  - a. Mampu mengantisipasi peristiwa melalui berbagai pertimbangan.
  - b. Mampu mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan.
  - c. Mampu menafsirkan peristiwa dengan memperhatikan segi-segi positif.
  - d. Mampu menafsirkan keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif.
3. *Desicional control* dengan indikator:
  - a. Mampu memilih tindakan berdasarkan apa yang diyakini individu.
  - b. Mampu memilih tindakan berdasarkan apa yang disetujui individu.

### 2.3.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Faktor yang mempengaruhi kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Ghufron dan Risnawati (2011) menyatakan bahwa secara garis besarnya faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari:

#### 1. Faktor internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka, semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu dari diri individu.

2. Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Bila orangtua menerapkan disiplin kepada anaknya sikap disiplin secara intens sejak dini, dan orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan diinternalisasi oleh anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

Sedangkan Grasmick, dkk (1993) (dalam Vazsonyi, e.t. all, 2001:101-102) mengembangkan faktor-faktor kontrol diri yang rendah menjadi 6 (enam) faktor, yaitu:

#### 1. Impulsif (*impulsiveness*)

Impulsif adalah bertindak secara mendadak tanpa memikirkan konsekuensi yang akan dihadapinya dimasa yang akan datang, individu tersebut tidak memikirkan masa depannya karena lebih cenderung peduli dengan



keadaannya sekarang dibandingkan dengan keadaannya dimasa yang akan datang.

2. Tugas Sederhana (*Simple Task*)

Individu dengan *simple task* yang tinggi, ia akan lebih suka untuk melakukan hal-hal yang mudah dan membuatnya bahagia, tetapi ia akan menghindari hal-hal yang menurutnya sulit, karena ia mudah menyerah.

3. Mencari Risiko (*Risk Seeking*)

Seseorang dengan kontrol diri yang rendah, mereka tidak segan-segan untuk melakukan suatu tindakan yang berisiko hanya untuk menguji diri sendiri, bersenang-senang, ia akan tertarik untuk melakukan hal-hal yang akan membuatnya dalam masalah, karena menurutnya semangat dan petualangan lebih penting dari pada keamanan.

4. Aktifitas Fisik (*Physical Activity*)

Individu akan cenderung suka melakukan kegiatan yang berhubungan dengan fisik dibandingkan dengan aktivitas mental, lebih suka untuk melakukan sesuatu secara langsung dari pada memikirkannya, individu tersebut juga cenderung merasa paling kuat diantara orang yang seumurannya dengannya.

5. Mementingkan Diri Sendiri (*Self Centeredness*)

Individu cenderung tidak peduli dengan keadaan orang lain, bahkan saat orang lain mendapatkan masalah yang telah ditimbulkannya, karena ia beranggapan urusan yang ia lakukan lebih penting dari pada urusan oranglain, dan ia akan berusaha untuk mendapatkan apa yang ia inginkan walaupun ada oranglain yang lebih membutuhkannya.

## 6. Pamarah (*Temper*)

Individu mudah marah hanya karena masalah kecil, jika individu tersebut marah ia akan meledak-ledak, sulit untuk berbicara dengan tenang bahkan ia akan cenderung menyakiti orang lain.

Selain faktor-faktor yang telah dikemukakan di atas, masih ada beberapa faktor yang mempengaruhi kontrol diri menurut para ahli, antara lain:

### 1. Religiusitas

Religiusitas memiliki hubungan yang positif dengan kontrol diri, karena seseorang yang memiliki tingkat religius yang tinggi percaya bahwa setiap tingkah laku yang mereka lakukan selalu diawasi oleh Tuhan sehingga mereka cenderung memiliki *self monitoring* yang tinggi dan pada akhirnya memunculkan kontrol diri dalam dirinya (Carter e.t. all, 2012).

### 2. Kesejahteraan Psikologis

Individu dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi merasa memiliki kontrol atas hidup mereka dan mengatasi tekanan hidup secara efektif dan menetapkan diri pada tujuan hidup yang mengacu pada kontrol diri (Veenhonen dkk, dalam Agbaria, 2014).

### 3. Usia

Pada awalnya kontrol diri yang ada pada anak-anak adalah kontrol eksternal, dimana orangtua, menjadi model dalam pembentukan kontrol diri pada anak. Cara orangtua menegakkan disiplin, cara orangtua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orangtua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang

kontrol diri. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidaksukaan, kegagalan dan belajar untuk mengendalikannya sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri (Ghufron dan Risnawati,2011).

## 2.4 Kerangka Konsep

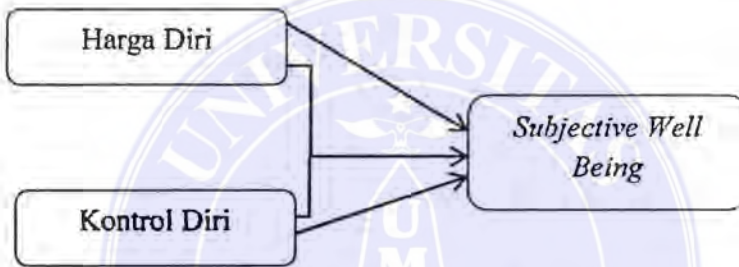
*Subjective well being* sebagai suatu evaluasi seseorang tentang kehidupannya. Evaluasi yang dilakukan berupa evaluasi kognitif yang meliputi kepuasan hidup serta evaluasi emosi yang berupa jumlah frekuensi yang dialami seseorang tentang afek positif (perasaan menyenangkan) dan afek negatif (perasaan tidak menyenangkan). *Subjective well being* yang tinggi akan berdampak pada kondisi yang lebih baik pada kesehatan, kinerja, hubungan sosial dan perilaku etis. Dengan kondisi *subjective well being* yang tinggi diharapkan individu dapat menjadi produktif, khususnya pada individu yang memasuki usia dewasa, yang mampu harus hidup mandiri.

Namun demikian *subjective well being* dapat dipengaruhi oleh beberapa hal yang diantaranya adalah harga diri. Harga diri adalah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara positif atau negatif. Individu yang memiliki harga diri positif akan menerima dan menghargai dirinya sendiri sebagaimana adanya serta tidak cepat-cepat menyalahkan dirinya atas kekurangan atau ketidaksempurnaan dirinya. Sebaliknya individu yang memiliki harga diri negatif merasa dirinya tidak berguna, tidak berharga dan selalu menyalahkan dirinya tas



ketidaksempurnaan dirinya. Ia cenderung tidak percaya diri dalam melakukan setiap tugas dan tidak yakin dengan ide-ide yang dimilikinya.

Selain harga diri, *subjective well being* dapat dipengaruhi oleh kontrol diri. Kontrol diri adalah suatu kemampuan individu dalam mengelola emosi agar perilaku ke arah positif sesuai dengan situasi dan kondisi individu untuk menampilkan diri dalam lingkungan sosial. Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan sebagaimana tampak gambar kerangka konsep berikut ini.



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

## 2.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis di dalam penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan harga diri dengan *subjective well being* pada siswa.
2. Ada hubungan kontrol diri dengan *subjective well being* pada siswa.
3. Ada hubungan harga diri dan kontrol diri dengan *subjective well being* pada siswa.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Swasta Teladan Sei Rampah dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni s/d Agustus 2019.

#### 3.2 Identifikasi Variabel

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2010). Variabel di dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu:

1. Variabel bebas (*independent variable*) adalah Harga Diri ( $X_1$ ) dan Kontrol Diri ( $X_2$ ).
2. Variabel terikat (*dependent variable*) adalah *Subjective well being* (Y).

#### 3.3 Definisi Operasional

1. *Subjective well being* (Y) adalah kondisi positif individu yang ditandai dengan dirasakannya emosi positif, adanya keterlibatan dalam aktivitas yang disukai, memiliki hubungan sosial yang positif, merasakan kebermaknaan hidup. Indikator *subjective well being* yang digunakan di dalam penelitian adalah:

- 1) Kognitif
- 2) Afektif.

2. Harga diri ( $X_1$ ) adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, sikap orang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif sampai negatif..

Indikator harga diri yang digunakan di dalam penelitian adalah:

- 1) *Power* (kekuasaan)
  - 2) *Significance* (keberartian)
  - 3) *Virtue* (kebajikan)
  - 4) *Competence* (kemampuan)
3. Kontrol diri ( $X_2$ ) adalah suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi. Indikator kontrol diri yang digunakan di dalam penelitian adalah:
- 1) Kontrol perilaku
  - 2) Kontrol kognitif
  - 3) Kontrol keputusan.

### 3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

#### 3.4.1 Populasi

Populasi merupakan suatu kelompok yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2010). Populasi di dalam penelitian adalah siswa-siswi SMA kelas 10 sebanyak 217 orang.



### 3.4.2 Sampel

Karena jumlah populasi lebih dari 100, maka jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin (Notoatmodjo, 2010) yaitu :

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

dimana:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Prosentase kelonggaran ketidakteelitian (presisi) karena kesalahan pengambilan sampel yang masih dapat ditolerir.

$$n = \frac{217}{1 + 217(0,1)^2}$$

$$n = 68$$

Dari perhitungan di atas diperoleh sampel penelitian sebanyak 68 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik sampling acak sederhana (*simple random sampling*) adalah suatu teknik pengambilan sampel atau elemen secara acak dimana setiap elemen atau anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel.

### 3.5 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan kuesioner yaitu: pengumpulan data yang diperlukan dengan cara menggunakan daftar pertanyaan yang secara langsung diberikan kepada responden. Daftar

pertanyaan tersebut meliputi variabel penelitian yang diteliti yaitu variabel *subjective well being*, harga diri dan kontrol diri.

**3.5.1 Skala Ukur**

Kuesioner pada variabel *subjective well being*, *self esteem* dan pendapatan menggunakan skala Likert dimana pilihan jawaban serta skor mempunyai empat pilihan jawaban, yaitu “Sangat Setuju” (SS), “Setuju” (S), “Tidak Setuju” (STS) dan “Sangat Tidak Setuju” (STS). Penggunaan skor skala Likert dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.1 Skor Skala Likert**

Jawaban	Skala Skor	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Pernyataan *favourable* merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang positif atau mendukung terhadap objek sikap. Pernyataan *unfavourable* merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang negatif yakni tidak mendukung atau kontra terhadap objek sikap yang hendak diungkap (Sugiyono, 2010).

Kuesioner atau angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui. Jenis kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup dimana jawabannya sudah disediakan sehingga responden tinggal memilih (Arikunto, 2006).

### 3.5.2 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel kisi-kisi instrumen penelitian berikut ini:

#### 1. Subjective well being

Dalam penelitian ini skala *subjective well being* terdiri dari beberapa butir pernyataan yang disusun berdasarkan komponen *subjective well-being* menurut Diener (dalam Gatari, 2008). Pada skala ini terdiri dari 30 item dengan pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Kisi-kisi instrumen penelitian *subjective well being* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.2 Blue Print Subjective Well Being**

No	Indikator	Item Soal		Total Item
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Kognitif	1, 2, 3, 4, 16, 17, 18, 22	5, 6, 7, 8, 19, 20, 21	15
2.	Afektif	9, 10, 11, 12, 23, 24, 25	13, 14, 15, 26, 27, 28, 29, 30	15
Jumlah		15	15	30

#### 2. Harga Diri

Dalam penelitian ini skala harga diri terdiri dari 30 item pernyataan yang disusun berdasarkan aspek dalam harga diri menurut Coopersmith (1967).

**Tabel 3.3 Blue Print Harga Diri**

No	Indikator	Item Soal		Total Item
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	<i>Power</i> (Kekuasaan)	1, 4, 5	2, 3, 21, 22, 23	8
2.	<i>Significance</i> (Keberartian)	6, 7, 11	8, 9, 10, 12	7
3.	<i>Virtue</i> (Kebajikan)	14, 16, 24	13, 15, 25, 26	7
4.	<i>Competence</i> (Kemampuan)	18, 19, 20, 30	17, 27, 28, 29	8
Jumlah		13	17	30



3. Kontrol Diri

Dalam penelitian ini skala kontrol terdiri dari 22 butir pernyataan yang disusun berdasarkan indikator.

Tabel 3.4 *Blue Print* Kontrol Diri

No	Indikator	Item Soal		Total Item
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Kontrol perilaku	1, 2, 3, 4	5, 6, 16, 17	8
2.	Kontrol kognitif	7, 8, 9, 22	10, 11, 18	7
3.	Kontrol keputusan	12, 13, 14	15, 19, 20, 21	7
Jumlah		11	11	22

3.5.3 Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur seberapa cermat suatu test melakukan fungsi ukurannya. Validitas alat ukur uji dengan menghitung korelasi antara nilai yang diperoleh dari setiap butir pertanyaan dengan keseluruhan yang diperoleh pada alat ukur tersebut. Metode yang digunakan adalah *Product Moment Pearson* menggunakan program SPSS 17.0 for windows dengan rumus sebagai berikut;

$$r_{xy} = \frac{N (\sum xy) - (\sum X \sum Y)}{\sqrt{\{(N \sum x^2) - (\sum x)^2\} \{(N \sum y^2) - (\sum y)^2\}}}$$

(Arikunto, 2010)

Keterangan :

$r_{xy}$  = korelasi *product moment pearson* item dengan soal

$\sum X$  = total nilai keseluruhan subjek per item

$\Sigma y$  = total nilai per subjek

$N$  = jumlah subjek

Nilai korelasi ( $r$ ) dapat dilihat dari tabel *correlation* kolom skor total baris *pearson correlation*. Untuk menguji koefisien korelasi ini digunakan *level of significant* = 5%. Jika nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  berarti valid, demikian sebaliknya. Adapun  $r_{tabel}$  untuk pengujian validitas dengan taraf kemaknaan  $\alpha = 0,05$  dan sampel sebanyak  $n = 20$  sehingga  $r_{tabel} = 0,444$ .

### 3.5.4 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dimaksudkan untuk mengetahui sejauhmana hasil pengukuran tetap konsisten yang mana jika dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama, maka uji reliabilitas yang dilakukan sama. Pengujian reliabilitas hanya memperhitungkan butir pertanyaan yang valid. Reliabilitas diukur dengan menghitung korelasi skor butir pertanyaan dengan komposit totalnya. Teknik uji reliabilitas yang digunakan adalah reliabilitas internal dengan bantuan program SPSS 17.0 Rumusnya yang digunakan adalah;

$$r_{ii} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

(Arikunto, 2010)

Keterangan :

$r_{ii}$  = reliabilitas instrumen (koefisien *Cronbach's Alpha*)

$\sum \sigma_b^2$  = jumlah varian butir

$\sigma_t^2$  = varian total

$k$  = banyak butir pertanyaan

Suatu variabel dikatakan reliabel apabila memiliki nilai koefisien *Cronbach's Alpha* > nilai  $r_{tabel}$ .

### 3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini terdiri dari beberapa tahap, yaitu;

#### 1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan penelitian meliputi membuat perumusan masalah, menentukan variabel penelitian, membuat studi pustaka agar diperoleh landasan teori yang tepat dari variabel penelitian, menentukan dan menyusun serta menyiapkan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian, menentukan lokasi penelitian dan waktu penelitian dan pengurusan administrasi yang akan dilakukan dengan mengajukan surat izin penelitian dari Program Pascasarjana Universitas Medan Area.

#### 2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Pada tahap ini pelaksanaan penelitian direncanakan setelah disetujui seminar proposal tesis dan penelitian dilakukan di SMA Swasta Teladan Sei Rampah.

#### 3. Tahap Pengolahan

Sebelum melakukan analisis data lebih lanjut peneliti melakukan beberapa hal yang berhubungan dengan data yang diperoleh di lapangan diantaranya kegiatan yang dilakukan pada tahap analisis data meliputi pemeriksaan kembali semua data yang telah dikumpulkan, memberikan skor terhadap subjek penelitian serta memberikan kode hasil ukur untuk memudahkan pengolahan data dan analisis data, membuat tabulasi data hasil penskoran.



#### 4. Analisa Data

Data yang diolah kemudian dilakukan analisa untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan uji regresi berganda melalui bantuan komputer.

#### 5. Tahap Laporan

Setelah dilakukan pengolahan dan analisa data, maka langkah selanjutnya adalah memberikan laporan penelitian untuk dapat diuji sebagai bahan uji tesis peneliti.

### 3.7 Metode Analisis Data

Sebelum uji regresi digunakan untuk menguji hipotesis, maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data. Menurut Hadi (2004), ada tiga persyaratan yang harus dipenuhi sebelum data dianalisis dengan teknik analisis korelasi dan regresi yaitu pengambilan sampel harus secara random (acak), hubungan antar ubahan harus linier dan distribusi data harus normal.

Uji persyaratan analisis diperlukan guna mengetahui apakah analisa data untuk pengujian hipotesis dapat dilanjutkan atau tidak. Pada analisis regresi, selain mempersyaratkan uji normalitas juga mempersyaratkan uji linieritas sehingga dalam penelitian ini akan disebutkan secara garis besar pada tiap-tiap teknik analisis data sebagai berikut:

#### 3.7.1 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sebaran data mengikuti sebaran yang baku normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah model yang hasil datanya memiliki distribusi normal atau mendekati normal. Uji normalitas

data dilakukan dengan uji Kolmogorov-Smirnov. Residual berdistribusi normal bila tingkat signifikansinya lebih besar dari 0,05.

### 3.7.2. Uji Linieritas

Tujuan uji linieritas yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel tergantung. Untuk uji linieritas digunakan  $F_{test}$  dengan rumus sebagai berikut:

$$F_{reg} = \frac{RK_{reg}}{RK_{res}} \quad (\text{Hadi, 2004})$$

Keterangan :

$F_{reg}$  = harga untuk garis regresi

$RK_{reg}$  = rerata kuadrat

$RK_{res}$  = rerata kuadrat residu

Harga  $F_{hitung}$  kemudian dikonsultasikan dengan  $F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5%. Jika harga  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka hubungan variabel X dengan variabel Y dinyatakan linier, sebaliknya jika harga  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka hubungan variabel X dengan variabel Y dinyatakan tidak linier (Hadi, 2004).

### 3.7.3 Analisa Regresi

Analisis data adalah proses penyederhanaan data dan penyajian data dengan mengelompokkannya dalam suatu bentuk yang mudah dibaca dan diinterpretasikan (Silalahi, 2009). Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *regression analysis*. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada tidaknya pengaruh antar variabel, apabila ada seberapa

eratnya pengaruh serta berarti atau tidaknya pengaruh. Adapun analisa data dalam penelitian ini menggunakan ketentuan:  $Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2$

Keterangan :

$Y$  = *Subjective well-being*

$a$  = Konstanta

$b_1, b_2$  = Koefisien regresi

$X_1$  = Harga Diri

$X_2$  = Kontrol Diri

### 3.7.4 Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linier berganda. Analisis regresi adalah persamaan linier yang digunakan untuk memprediksi atau meramalkan nilai variabel dependen berdasarkan nilai variable independen (Priyatno, 2012).

#### 1. Uji t (Uji Parsial)

Pengujian parsial dilakukan untuk menentukan signifikan atau tidak signifikan masing-masing nilai koefisien ( $b_1$  dan  $b_2$ ) secara sendiri-sendiri terhadap variabel terikat ( $Y$ ) (Sunyoto, 2013).

Uji statistik t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh satu variabel penjelas secara individual dalam menerangkan variasi variabel terikat. Pada *output* hasil regresi sudah tercantum secara otomatis nilai  $t_{hitung}$ . Kita hanya memerlukan nilai  $t_{tabel}$  sesuai dengan derajat bebas dan taraf nyatanya. Suatu variabel akan berpengaruh nyata apabila nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (Koncoro, 2007).



## 2. Uji F (Uji Simultan)

Pengujian ini melibatkan kedua variabel bebas terhadap variabel terikat dalam menganalisis ada tidaknya pengaruh yang signifikan secara simultan atau bersama-sama. Pengujian secara simultan menggunakan distribusi F yaitu membandingkan antara  $F_{hitung}$  (F rasio) dengan  $F_{tabel}$  (Sunyoto, 2013).

Uji statistik  $F$  pada dasarnya menunjukkan apakah semua variabel bebas yang dimasukkan dalam model mempunyai pengaruh secara bersama-sama terhadap variabel terikat (Koncoro, 2007).

Nilai  $F$  diturunkan dari tabel ANOVA (*analysis of variance*). Pada hasil *output* akan diketahui nilai  $F_{hitung}$ . Untuk memutuskan apakah akan menerima atau menolak  $H_0$ , kita harus membandingkan  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$ . Apabila  $F_{hitung} > F_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan apabila  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima. Ketika  $H_0$  ditolak secara otomatis  $H_1$  diterima. Kesimpulan dari diterimanya  $H_1$  adalah nilai koefisien regresi tidak sama dengan nol, dengan demikian variabel bebas dapat menerangkan variabel terikat, atau dengan kata lain variabel bebas secara bersama-sama berpengaruh nyata terhadap variabel terikatnya (Suharyadi dan Purwanto, 2013).

### 3.7.5 Koefisien Determinasi (*Adjusted R<sup>2</sup>*)

Menurut Ghozali (2012), koefisien determinasi ( $R^2$ ) merupakan alat untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen. Nilai koefisien determinasi adalah antara nol atau satu. Nilai  $R^2$  yang kecil berarti kemampuan variabel-variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen amat terbatas, dan sebaliknya jika nilai yang mendekati 1

berarti variabel-variabel independen memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variabel-variabel dependen.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan positif dan signifikan antara harga diri dengan *subjective well being*.
2. Ada hubungan positif dan signifikan antara kontrol diri dengan *subjective well being*.
3. Ada hubungan positif dan signifikan antara harga diri dan kontrol diri secara simultan dengan *subjective well being*.

#### 5.2 Saran

Dengan melihat hasil penelitian, saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

##### 1. Siswa

Agar siswa memiliki kesejahteraan subjektif yaitu kepuasan hidup dan kebahagiaan, maka siswa dapat membaca buku-buku yang berkaitan dengan harga diri dan kontrol diri agar dapat melakukan segala kegiatan positif untuk mencapai cita-cita yang diinginkan serta dapat menghindari kegiatan-kegiatan yang dapat membahayakan hidup seperti aksi tawuran.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan positif dan signifikan antara harga diri dengan *subjective well being*.
2. Ada hubungan positif dan signifikan antara kontrol diri dengan *subjective well being*.
3. Ada hubungan positif dan signifikan antara harga diri dan kontrol diri secara simultan dengan *subjective well being*.

#### 5.2 Saran

Dengan melihat hasil penelitian, saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

##### 1. Siswa

Agar siswa memiliki kesejahteraan subjektif yaitu kepuasan hidup dan kebahagiaan, maka siswa dapat membaca buku-buku yang berkaitan dengan harga diri dan kontrol diri agar dapat melakukan segala kegiatan positif untuk mencapai cita-cita yang diinginkan serta dapat menghindari kegiatan-kegiatan yang dapat membahayakan hidup seperti aksi tawuran.

## 2. Sekolah

Untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada diri siswa, pihak sekolah dapat menambah mata pelajaran atau pembelajaran yang berkaitan dengan *subjective well being*, atau membuat kegiatan ekstrakurikuler agar siswa dapat memahami pentingnya *subjective well being* di dalam diri seseorang.

## 3. Peneliti Selanjutnya

Untuk mendalami tentang *subjective well being*, peneliti dapat melakukan penelitian yang sejenis dengan mengembangkan wilayah populasi ke beberapa sekolah.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aditomo, A. & Retnowati S. 2004. Perfeksionisme, Harga Diri dan Kecenderungan Depresi pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi*. No.1, 1-15
- Anggraeni, S., 2010. Gambaran Self-Esteem pada Pelaku Redivisme: Studi pada Residisme di Lembaga Permasalahanan Kelas I Cipinang. *Indigenous*, II(2), 115-125
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. 1976. *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum
- Anindyajati, M., & Karima, C. M., 2004. Peran Harga Diri terhadap Asertivitas Remaja Penyalahguna Narkoba (Penelitian pada Remaja Penyalahguna Narkoba di Tempat-Tempat Rehabilitasi Penyalahguna Narkoba). *Jurnal Psikologi*, II(1), 49-73
- Argyle, P. H., 2001. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *PERGAMON: Personality and Individual Differences*, hal. 1073-1082.
- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Agbaria, Q. 2014. *Religiosity, Social Support, Self-Control and Happiness as Moderating Factors of Physical Violence among Arab Adolescents in Israel*. Educational Research and Development Authority, 05 (02), 75-85. (Online). Israel: Al-Qasmic College
- Baron, Robert, A., & Byrne. D., 2012. *Psikologi Sosial* jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Batubara, J. R., 2010. Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri* Vol.XII(1), 27
- Carter, McCullough & Carver, 2012. *The mediating role of monitoring in the association of religion with self-control*. *Social Psychological and Personality Science*, 3, 691-697
- Compton, 2005. *Introduction to Positive Psychology*. United States of America: Vicki Knight



- Crocker, J., & Wolfe, C.T. 2001. *Contingencies of Self-Worth*. Psychological Review, 108, 593-623
- Dariyo, Agoes, 2007. *Psikologi Perkembangan anak Tiga Tahun Pertama*. Bandung: Refika Aditama.
- Desmita, 2016. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya, Cetakan Keenam.
- Diener, E. 2009. *The Science of well-being. The Collected Work of Ed Diener*. Netherlands: Springer
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E., 2015. *National accounts of subjective well-being*. American Psychologist, 70,234-242.
- Diener, E. & Oishi, S., 2005. *Subjective Well-being: the science of happiness and life Satisfaction*. In C. R Snyder & S.J Lopez (Eds), Handbook of positive psychology. New York : Oxford University Press
- Diener Ed., Lucas, Richard E. & Oishi, Shigehiro 2003. *Subjective Well Being*. New York. The Science Happiness and Life Satisfaction
- Diener, E., Biswas-Diener, R., 2008. *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. USA: Blackwell Publishing
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. 2002. *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. In C.R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), The hand book of positive psychology.(pp. 63-73). New York: Oxford University Press
- Diener, E., & Lucas, R. 2000. *Subjective emotional well-being*. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), Handbook of emotions (2nd ed., pp. 325-337). New York: Guilford
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S., 1997. Recent findings on subjective wellbeing. *Indian journal of clinical psychology*. www.psych.uiuc.edu.
- Durand, V. Mark, 2013. *Essential of Abnormal Psychology*. Australia: Wadsworth
- Eid, M & Larsen, R. J., 2008. *The Science of Subjective Well-Being*. New York: The Guilford Press.
- Getachew, A.T., 2011. Attitudes of Ethiopian college students toward people with visible disabilities. Theses and Dissertations. University of Iowa Research. Diakses dari: <http://ir.uiowa.edu/etd/1139>