

## **Well Being Remaja Dalam Proses Pendidikan**

**Agustinus Riyanto**

Fakultas Sains dan Teknologi, Program Studi Psikologi, Universitas Katolik Musi Charitas.  
Jl. Bangau No. 60, Palembang 30113  
Email: agriyantoscj@gmail.com

### **ABSTRAK**

Remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Remaja berusaha membangun identitas diri. Salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi pembentukan identitas diri remaja adalah *self esteem*. Kendati berada dalam masa transisi, remaja selalu mengupayakan adanya kesejahteraan psikologis (*well being*) dalam dirinya melalui kehidupan dan pendidikan. Penelitian kuantitatif ini bertujuan membuktikan pertanyaan hipotesis apakah terdapat pengaruh *self esteem* dan pola pendidikan terhadap *well being* remaja SMA. Penelitian melibatkan 299 orang responden (163 laki-laki dan 136 perempuan) SMA di tiga sekolah SMA di kota Palembang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner dengan model Skala *Likert*. Uji reliabilitas dilakukan dengan teknik *Alpha Cronbach*, yang menghasilkan nilai 0.0876" untuk *well being* dan 0.942" untuk *self esteem*. Data yang terkumpul dianalisis dengan statistik Analisis Variat dua jalur (*Two way ANOVA*). Penelitian ini menemukan bahwa *self esteem* memiliki pengaruh signifikan terhadap *well being* dengan F hitung sebesar 53.946" dan nilai signifikasinya 0.000" (< 0.05"). Pendidikan juga memiliki pengaruh signifikan terhadap *well being* dengan F hitung sebesar 3.239" dan nilai signifikasinya 0.041" (< 0.05"). *Self esteem* dan pola pendidikan secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap *well being* namun tidak signifikan dengan F hitung sebesar 2.080" dan nilai signifikasinya 0.103" (> 0.05").

**Kata kunci:** *Self esteem*, Pola Pendidikan, *Well being*, Remaja.

### **ABSTRACT**

*Adolescence is transition state from childhood to adulthood. They strive to build their self identity. One of psychological aspects which influences the building self identity is self esteem. Adolescence maintains to strive for their psychological wellbeing in life and education. The aim of this quantitative study is to prove hypothetic question, is there any influence of self esteem and education system to the well being of senior high school adolescence? There were 299 participants (respondents) in this study. They consist of 163 male and 136 female students from Three Senior High Schools in Palembang. The instrument which is used to collect data is the questionnaire of Likert's Scale. The reliability of the instruments is tested by using Alpha Cronbach formula. The result of the Cronbach Alpha for well being is 0.0876" and 0.942" for self esteem. Both of the collected data are analyzed with Analysis of Variances (Two way Anova ).The research found out self esteem have significance influence to well being with F = 53.946" and sig. value = 0.000" (< 0.05"). Education system also have significance influence to well being with F = 3.239" and sig. Value = 0.041" (< 0.05"). Meanwhile self esteem and education system all together have no significance influence to well being with F = 2.080" and sig. Value = 0.103" (> 0.05").*

**Keywords:** *Self esteem, Education System, Well being, Adolescence.*

### **Pendahuluan**

Perkembangan hidup manusia yang meliputi fisik, sosial, emosi dan kognitif terjadi dari awal sampai akhir kehidupannya (Dodge & Peter, 1999). Dalam seluruh rentang hidup tersebut, setiap pribadi berkembang melalui beberapa fase perkembangan yang memiliki karakteristiknya tersendiri. Gangguan atau hambatan yang terjadi pada setiap fase akan mempengaruhi perkembangan fase berikutnya (Hurlock, 2004).

Di semua fase perkembangan arah yang didambakan oleh setiap pribadi adalah hidup dalam kondisi puncak, yaitu keadaan bahagia dan baik adanya yang menandakan kesejahteraan hidup (*well being*). Kebahagiaan itu merupakan situasi puncak hidup manusia yang berada dalam keadaan baik atau kepenuhan hidup sekaligus pencapaian jati diri (Ryan & Deci, 2001). Kondisi tersebut disebut sebagai keadaan *well being* yaitu kebahagiaan dan kepuasan hidup individu (Compton, 2005). Keadaan *well being* ditandai dengan hati bahagia, kemakmuran, kesejahteraan, kesehatan jasmani dan rohani (Steel et al., 2008) yang menjadi dambaan setiap orang.

Remaja merupakan salah satu tahap perkembangan hidup manusia yang juga mengarah kepada tercapainya kondisi *well being* kendati mereka berada pada status yang tidak jelas karena remaja berada dalam masa transisi. Mereka tidak termasuk golongan anak, tetapi mereka tidak pula masuk golongan dewasa atau golongan tua (Monks dkk., 2002). Salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan remaja menurut Dariyo adalah krisis remaja berkaitan dengan usaha pencarian identitas dirinya yang ditandai dengan penghargaan terhadap diri sendiri (*self esteem*). Remaja sering mengalami kesulitan dan tidak mampu untuk menghadapi masalah-masalah perubahan fisiologis, psikologis maupun psikososial dengan baik, terlebih mereka yang tidak mendapat bimbingan dari orangtua, guru atau pihak yang lebih profesional. Ketidakmampuan remaja untuk menghadapi aneka perubahan dalam dirinya tersebut dapat menjadikan remaja tidak mampu menghargai dirinya sendiri dan ini akan menjadi persoalan bagi pembentukan identitas dirinya (Dariyo, 2004). Bukti adanya depresi remaja karena perubahan fisik saat remaja memasuki masa puber atau *menarche* diberikan melalui penelitian oleh Corina dan Hernamdez (2002).

Latar belakang keluarga dan lingkungan juga menjadi faktor penting bagi proses perkembangan setiap pribadi (Desmita, 2005). Lingkungan dan pola hidup dapat mempengaruhi kehidupan seksualitas remaja yang berdampak bagi kesehatan reproduksi (Spitalnick, 2007), eksplorasi dorongan seksual (Subrahmanyam, et al., 2006) serta persepsi remaja terhadap cinta dan romantisme (Inge, 2003). Bukan hanya itu, tayangan kekerasan di televisi yang sering disaksikan remaja juga berhubungan dengan perilaku keras dalam diri mereka di kemudian hari (Huesmenn, et al., 2003).

Salah satu lingkungan hidup bagi remaja adalah lingkungan pendidikan atau sekolah. Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pengajaran dan latihan dalam rangka membantu siswanya agar mampu mengembangkan potensinya di bidang moral-spiritual, intelektual, emosional serta sosial (Dahlan, 2006). Hurlock, lebih menegaskan lagi bahwa sekolah merupakan faktor penentu bagi perkembangan kepribadian siswa dalam cara berpikir, bersikap maupun cara berperilaku. Sekolah berperan sebagai substitusi keluarga dan guru menjadi substitusi orangtua (Hurlock, 2004). Dalam menjalankan perannya membantu siswa mencapai tugas perkembangan sekolah perlu menciptakan iklim yang kondusif menyangkut aspek manajemennya maupun profesionalisme para personelnnya (Havighurst dalam Dahlan, 2006). Larson dan Brown (2007) membuktikan melalui penelitian bahwa melalui teater di sekolah ternyata para remaja dapat belajar mengembangkan emosi positif dan mengatur emosi negatif.

Di semua sekolah atau tempat pendidikan, para remaja berusaha mengembangkan dirinya. Para remaja masuk ke sekolah yang mereka pilih dengan membawa tingkat *self esteem* masing-masing. Tidak semua remaja memiliki persoalan *self esteem* namun tidak ada jaminan juga bahwa remaja terbebaskan seluruhnya dari persoalan *self esteem*. *Self esteem* yang rendah dalam diri remaja akan mempengaruhi proses pendidikan yang sedang mereka ikuti. Mereka tidak dapat mengikuti dinamika pendidikan di sekolah atau pun di rumah dengan optimal. Dalam pendidikan, banyak hal diberikan demi perkembangan pribadi di segala aspek hidupnya. Dengan demikian kesulitan remaja untuk mengikuti secara optimal proses pendidikan karena rendahnya *self esteem* akan mendatangkan pula kesulitan bagi remaja tersebut untuk mengembangkan aspek-aspek kepribadiannya.

Persoalan lain yang muncul adalah tidak semua sekolah dapat menjadi tempat pendidikan yang kondusif bagi perkembangan pribadi remaja. Sesuai dengan tujuan pendidikan seperti dikemukakan di atas, semestinya sekolah mampu memberikan program pendidikan yang

membantu pertumbuhan masing-masing pribadi. Kelemahan-kelemahan pribadi remaja seperti *self esteem* yang rendah akan mendapatkan penanganan melalui program pendidikan di sekolah. Dalam prakteknya, tidak semua sekolah mampu memenuhi tuntutan tersebut.

Situasi tersebut, akhirnya mendatangkan serangkaian permasalahan. Permasalahan *self esteem* yang rendah dan tidak mendapatkan penanganan yang baik melalui pendidikan di sekolah mendatangkan masalah bagi remaja untuk mengikuti dinamika pendidikan dan juga untuk mencapai perkembangan pribadi yang optimal. Pola pendidikan yang tidak kondusif dan rendahnya *self esteem* remaja menjadi masalah pula bagi remaja untuk menjalankan tugas perkembangan. Bila remaja memiliki masalah dalam menjalankan tugas-tugas perkembangan, dapat dipertanyakan bagaimana mereka dapat mencapai kesejahteraan hidup (*well being*).

*Well being* merupakan situasi puncak hidup manusia yang berada pada keadaan baik adanya atau kekenyamanan hidup (Compton, 2005). Ryan dan Deci mengaitkan *well being* dengan kebahagiaan maksimal. Hal ini berkaitan dengan kekenyamanan diri seseorang yang sungguh natural dan pencapaian jati diri (Ryan & Deci, 2001). Secara singkat Steel, et al (2008) menunjuk *well being* sebagai kehidupan manusia yang sungguh baik atau begitu indah. Keadaan kehidupan baik yang ditandai dengan kebahagiaan, kemakmuran, kesejahteraan, kesehatan dan semua kondisi jasmani serta rohani yang baik menjadi dambaan semua orang. Walker dan Schimmack (2008) menunjukkan bahwa pengukuran implisit kebahagiaan merupakan konstruksi lain dari *well being*. Secara konstruksi tidak ada perbedaan antara kebahagiaan dengan *well being*.

Menyangkut kebahagiaan, orang bertanya tentang keadaan emosi dan bagaimana pribadi merasakan dunianya serta dirinya sendiri. Kepuasan hidup dilihat secara global dalam penerimaan diri seseorang akan kehidupannya, dan hal ini menjadi bagian penting dari *Well being* (Compton, 2005). Ryff dan Keyes, (1995) mengartikan kesejahteraan psikologis (*well being*) sebagai ada dan berfungsinya sifat-sifat psikologis positif yang meliputi enam keutamaan pribadi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup serta pertumbuhan pribadi. Sementara itu Compton (2005) melihat hubungan *well being* dengan berbagai aspek kehidupan manusia yang meliputi cinta, kesehatan dan kemakmuran, religiusitas, pekerjaan, serta masyarakat dan kebudayaan.

Steger dan Frazier (2005) melihat hubungan kebermaknaan hidup dengan religiusitas dan *well being* atau kesejahteraan psikologis. Makna hidup menjadi media yang menghubungkan antara perilaku religius dengan *well being*. Secara umum *well being* juga berhubungan dengan jenis kepribadian individu. Perbedaan keadaan kepribadian menentukan perbedaan tingkat *well being* setiap orang. Kesimpulan tersebut dibuktikan dalam penelitian Steel, et al. (2008). Dalam diri remaja kehidupan dan relasi dengan teman sebaya menjadi salah satu pola kehidupan sosial yang berperan bagi terciptanya *well being* (Hussong, 2000).

Aspek psikologis lainnya yang sering menjadi persoalan dalam diri remaja adalah harga diri (*Self Esteem*). Harga diri (*self esteem*) merupakan dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri. Rasa percaya diri disebut juga sebagai harga diri atau gambaran diri. Keduanya sering dipakai secara bersamaan untuk menggambarkan *self esteem*, kendati keduanya memiliki penekanan yang berbeda. Rasa percaya diri adalah dimensi evaluatif yang menyeluruh, sedangkan gambaran diri adalah dimensi evaluatif terhadap domain tertentu dari diri (Hurlock, 2004). Robinson dan Shafer (dalam Ramdhani, 1991) mendefinisikan *self esteem* sebagai rasa menyukai dan menghargai diri sendiri berdasarkan hal-hal realistis yang akan memengaruhi proses berpikir, perasaan, keinginan, nilai dan tujuan hidup.

*Self esteem* menjadi hasil evaluasi yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri atau yang diberikan oleh orang lain. *Self esteem* memuat perasaan pribadi terhadap dirinya sendiri yang diekspresikan dalam sikap menerima atau menolak dirinya sendiri. Bila seorang pribadi mengevaluasi dirinya positif dan menerima dirinya sendiri maka dia akan memiliki *self esteem* yang tinggi. Sebaliknya, bila pribadi menolak dirinya sendiri atau memberikan evaluasi negatif terhadap dirinya, pribadi itu akan memiliki *self esteem* rendah (Indrajaya, 2003). Dampak dari tinggi rendahnya *self esteem* dalam diri remaja

mempengaruhi aspek-aspek psikologis lainnya. Rendahnya rasa percaya diri dapat menyebabkan rasa tidak nyaman secara emosional (Damon, dalam Hurlock, 2004). Bagi remaja lainnya, rendahnya rasa percaya diri bahkan menyebabkan depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, delinkuensi dan masalah penyesuaian diri. Persoalan semakin meningkat, saat rasa rendah diri dihadapkan pada situasi lingkungan yang tidak mendukung misalnya kehidupan keluarga yang sulit, penyesuaian di sekolah, dan kejadian-kejadian yang menekan. Dalam diri remaja, penampilan fisik yang sering menjadi bagian penting dari dirinya yang mempengaruhi rasa percaya dirinya. Sehingga konsep diri remaja berkaitan dengan penampilan fisik merupakan faktor terkuat untuk memprediksi rasa percaya diri remaja (Hurlock, 2004).

Setiap pribadi yang memiliki penilaian positif terhadap dirinya akan tampak bahagia, sehat dan beradaptasi dengan situasi yang sulit. Sebaliknya pribadi yang menilai negatif terhadap dirinya akan tampak cemas, depresi dan pesimis (Brehm & Kassin, 1990). Penilaian-penilaian terhadap diri sendiri mempengaruhi proses berpikir, perasaan, keinginan, nilai maupun tujuan hidup. Keadaan ini akan membawa seseorang menuju keberhasilan atau kegagalan dalam hidup. Rasa percaya diri dan harga diri yang tinggi yang terkandung dalam *self esteem* menimbulkan rasa dalam diri seseorang bahwa dirinya mampu untuk hidup layak (Branden, 1981).

Menurut Noesjirwan (dalam Koentjoro, 1989) harga diri seseorang muncul karena perkembangan dinamika afeksi dalam tiga bidang yaitu:

- 1) Rasa ketergolongan, yaitu perasaan individu bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dan diterima serta dihargai oleh anggota kelompok lainnya.
- 2) Rasa kemampuan, yaitu penilaian individu terhadap dirinya berdasarkan kemampuannya untuk melaksanakan atau mencapai segala hal yang diinginkannya. Bila dia berhasil mencapainya ia akan menilai dirinya positif dan sebaliknya bila individu gagal, ia akan menilai dirinya secara negatif.
- 3) Rasa keberartian, yaitu perasaan individu bahwa dirinya berharga, memiliki nilai dan arti. Pandangan ini didasarkan atas apa yang diketahui orang lain tentang dirinya dan penilaian mereka terhadap dirinya.

Berkaitan dengan *self esteem*, Ross (2004) melalui penelitian menemukan hubungannya dengan peran kelekatan remaja dengan orangtua dan teman-teman sebayanya (*peer*). Dibuktikan pula dalam penelitian Brehm dan Kassin, (1989) bahwa seseorang yang memiliki *self esteem* tinggi akan tampak bahagia, sehat dan mampu beradaptasi dengan situasi stress. Sebaliknya mereka yang memiliki *self esteem* rendah akan tampak cemas, depresi dan pesimis. Hal ini semakin mempertegas hasil penelitian sebelumnya yang menyimpulkan bahwa sikap pasif, pesimis, kurang percaya diri, mudah tersinggung, kecemasan merupakan ciri-ciri individu yang memiliki *self esteem* rendah (Coopersmith, 1967). *Self esteem* juga berhubungan dengan *well being*. Ciarrochi, et al. (2007) dalam penelitian mereka berkesimpulan bahwa *self esteem* memiliki dampak bagi tingkat pembelajaran dan keadaan *well being* dalam diri remaja.

Remaja menghabiskan sebagian besar pembelajaran melalui dunia pendidikan. Pendidikan merupakan tahapan kegiatan yang bersifat kelembagaan yang dipergunakan untuk menyempurnakan perkembangan individu dalam menguasai pengetahuan, kebiasaan, dan sikap. Pendidikan menjadi upaya mengembangkan seluruh kemampuan pribadi dan psikologis individu manusia (Muhibbin, 2005). Lebih jauh menurut Tardif (1987) pendidikan selain merupakan tahap pengembangan kemampuan dan perilaku manusia tetapi juga merupakan proses penggunaannya di seluruh pengalaman kehidupan dan semua itu dilakukan melalui proses pengajaran.

Pendidikan dapat dilakukan secara formal melalui lembaga pendidikan atau non formal oleh keluarga dan masyarakat serta dengan mengajar diri sendiri (Muhibbin, 2005). Remaja, pada umumnya sedang menempuh pendidikan formal antara SLTP dan SLTA. Masyarakat Indonesia di masa sekarang ini tidak mengalami kesulitan untuk memasukan

anak-anak mereka ke berbagai tempat pendidikan formal. Kebanyakan sekolah yang menjadi lembaga pendidikan bagi masyarakat didirikan dan dikelola oleh negara sebagai sekolah negeri. Masyarakat juga turut berpartisipasi dengan mendirikan dan mengelola sekolah dan sekolah tersebut dikenal sebagai sekolah swasta. Baik Negara atau swasta dapat juga mendirikan sekolah-sekolah khusus dengan tujuan khusus dan ciri-ciri khusus. Seluruh lembaga pendidikan formal tersebut diharapkan menjadi tempat yang melaksanakan program bimbingan, pengajaran dan latihan secara sistematis. Program tersebut diperlukan untuk membantu siswa didik agar mampu mengembangkan potensi mereka menyangkut intelektual, emosional, sosial dan spiritual (Dahlan, 2006).

Remaja yang sedang menempuh pendidikan formal diharapkan mampu mengembangkan aspek-aspek perkembangan kognitif, afektif dan psikososial mereka. Melalui proses pendidikan yang diikutinya di beberapa jenjang sekolah, mereka juga diharapkan terbantu dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya. Dengan cara itu mereka akan mencapai kehidupan sebagai manusia sempurna yang menjadi tujuan dari pendidikan. Melalui pendidikan itu, mereka melakukan tugas pengembangan kemampuan intelektual dan keterampilan dasar lainnya untuk mempersiapkan diri memasuki kehidupan riil di masyarakat. Mereka menyiapkan karier pribadinya di masa depan (Dariyo, 2004).

Tiga komponen dasar pendidikan pada umumnya diperjuangkan di setiap jenjang pendidikan yaitu input, proses dan output pendidikan. Diantara ketiga komponen tersebut proses paling menentukan. Proses pendidikan yakni segala kegiatan belajar mengajar dua arah antara peserta didik dan pendidik (Ahmad, 1999). Setiap lembaga pendidikan akan memperhatikan proses pendidikan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Rumini, (2003), menyatakan bahwa dalam proses pendidikan ada lima aspek yang tidak bisa diabaikan dan merupakan prasyarat terjadinya proses pendidikan. Kelima aspek tersebut adalah:

- 1) Tujuan pendidikan, mengarahkan ke mana proses tersebut menuju atau diarahkan. Tujuan pendidikan tentu sangat filosofis, mencapai derajat kemanusiaan yang sempurna.
- 2) Tindakan pendidikan, merupakan segala upaya yang digunakan dalam mencapai tujuan pendidikan, yang meliputi pengaruh yang digunakan maupun materi/bahan/pesan yang akan disampaikan dengan segala fasilitas yang menunjang terhadap pencapaian tujuan pendidikan.
- 3) Pendidik (fasilitator, tutor, pembimbing), berperan mengarahkan arah pendidikan yang akan dicapai. Pendidik bertugas membantu peserta didik, menemukan kesulitan yang membatasi perkembangan potensinya serta membantu menghilangkan hambatan itu untuk mencapai kemajuan dirinya.
- 4) Terdidik (siswa didik), yaitu pribadi dengan segala latar belakang dan potensinya yang membutuhkan pendidikan, yang ingin mencapai tujuan hidupnya melalui pengalaman pembelajaran yang bermakna.
- 5) Situasi pendidikan. Pendidikan berlangsung dalam situasi hubungan psiko-sosial kultural di mana pendidikan berlangsung dan mempunyai hubungan integral dengan aspek kehidupan lainnya. Setiap situasi pendidikan akan mempunyai karakteristik berbeda dengan situasi lainnya, karena di dalamnya mengandung penghayatan dan pemaknaan dalam interaksi dengan lingkungannya. Implikasi dari keunikan situasi pendidikan memunculkan tindakan pendidik yang hendaknya mampu mengenali dan menghayati kondisi psikologis, latar sosio-kultural terdidik dalam masyarakat tertentu (Rumini, 2003).

Dari uraian yang telah disampaikan, Penerimaan diri, Pola pendidikan dan kesejahteraan pribadi menjadi penting bagi proses perkembangan remaja. *Self esteem* berpengaruh terhadap aspek-aspek psikologis lainnya dalam hal proses berpikir, perasaan, keinginan, nilai maupun tujuan hidup (Branden, 1981). Mereka yang memiliki rasa percaya diri dan harga diri yang rendah dapat terganggu emosinya bahkan dapat mengalami depresi (Hurlock, 2004). Kondisi tersebut, tentu saja akan mempengaruhi seseorang dalam mengikuti proses pendidikan. *Self esteem* yang rendah dalam diri seseorang tidak mendukung proses berpikir pribadi tersebut, mengganggu

perasaannya dan pribadi tersebut tidak memiliki nilai serta tujuan hidup termasuk tujuan pendidikan yang diikutinya. Hal ini karena *self esteem* menjadi dasar pembentuk konsep diri dan konsep diri yang positif akan membuat individu menjadi lebih ambisius serta bersemangat dalam menjalani hidupnya termasuk dalam belajar (Azwar, 1989).

Brehm dan Kassin (1990) berpendapat bahwa, setiap pribadi yang memiliki penilaian positif terhadap dirinya akan tampak bahagia, sehat dan beradaptasi dengan situasi yang sulit. Sebaliknya pribadi yang menilai negatif terhadap dirinya akan tampak cemas, depresi dan pesimis. Siswa yang memandang dirinya negatif akan menganggap keberhasilan yang dicapai bukan karena kemampuan yang dimilikinya melainkan karena kebetulan atau karena faktor keberuntungan (Desmita, 2009).

Meskipun demikian, *self esteem* bukanlah penentu utama dalam pendidikan. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa tingginya tingkat *self esteem* tidak menjamin prestasi akademik yang tinggi (Ginter & Dwinell, 1994; Emler, 2001). Bahkan Emler (2001) menyimpulkan dari penelitiannya bahwa faktor keturunan (*gen*) lebih penting daripada pola asuh serta lingkungan dan rendahnya *self esteem* bukan merupakan faktor penyebab bagi rendahnya prestasi akademis. Orang yang memiliki tingkat *self esteem* yang tinggi mungkin saja memiliki perasaan-perasaan akan dirinya yang tidak realistis, mereka berharap dapat melakukan hal-hal baik dengan mengabaikan kegagalannya dan hal-hal tercela dalam dirinya (Emler, 2001).

Pendidikan memiliki tujuan mengarahkan, membimbing dan membina seseorang sehingga meningkat martabatnya (Rumini, 2003) juga supaya mereka memiliki kekuatan spiritual, pengendalian diri, kepribadian serta kecerdasan seperti yang tercantum dalam UU Pendidikan No. 20. Th. 2003. Oleh karena itu pendidikan yang baik semestinya memperhatikan aspek-aspek psikologis para siswa didik. Hal ini ditekankan oleh Rumini, (2003) sebagai salah satu syarat terjadinya proses pendidikan yang baik. Kendati demikian, tidak semua lembaga pendidikan mampu menjalankan proses pendidikan melalui program-program pendidikan yang diberikan. Keadaan tersebut berdampak bagi pribadi para siswa didik dan juga bagi proses pendidikan itu sendiri. Pribadi-pribadi yang sejak semula memiliki persoalan psikologis seperti rendahnya *self esteem* tidak mendapat bantuan dari dunia pendidikan agar mereka keluar dari persoalan tersebut. Dengan demikian tujuan pendidikan pun akhirnya tidak tercapai.

Ryff dan Keyes (1995) melihat adanya hubungan antara *well being* dengan pendidikan. Di satu sisi, tingkat pendidikan berpengaruh terhadap tingkat *well being*. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin tinggi pula tingkat *well being* dalam dirinya. Di sisi lain, kondisi *well being* yang meliputi ada dan berfungsinya seluruh aspek-aspek psikologis positif mempengaruhi minat seseorang dalam belajar, cara dia belajar dan kemampuan dirinya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan tuntutan pendidikan. Dengan demikian, tingkat *well being* yang tinggi dalam diri seseorang menjadi faktor penting bagi optimalisasi proses pendidikan.

Penjelasan mengenai *self esteem* menunjukkan bahwa *self esteem* berhubungan dengan aspek-aspek psikologis yang berdampak pada rasa bahagia atau tidak bahagia yang menjadi tanda adanya *well being*, karena kondisi kepribadian setiap orang menentukan tingkat *well being* yang dimilikinya (Steel et al., 2008). Salah satu kondisi kepribadian manusia adalah *self esteem*. Oleh sebab itu, *self esteem* juga berhubungan dengan *well being*. Semakin tinggi tingkat *self esteem* seseorang, semakin tinggi pula tingkat *well being* yang dimilikinya. Semakin seseorang mampu menghargai dirinya, semakin pula dia merasa puas dan bahagia terhadap dirinya (Ciarrochi et al., 2007). Kesemuanya itu merupakan hubungan yang berlaku umum dan belum mengungkap hubungannya secara khusus dalam diri remaja.

Oleh karena itu, berlandaskan penjabaran yang telah disampaikan, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih jauh dinamika *self esteem* dalam mempengaruhi *well being* dalam diri remaja yang mendapatkan pola pendidikan berbeda. Mereka adalah remaja SMA S dan remaja SMA di luar S. Penelitian ini, diharapkan memberikan suatu

gambaran yang lengkap menyangkut *well being* yang terjadi dalam diri remaja di seminari dan mereka yang hidup di luar seminari dan bagaimana pola pendidikan serta *self esteem* mempengaruhinya.

Hasil kajian dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang jelas dan lengkap aspek psikologis remaja menyangkut *well being* bagi remaja, orangtua dan para pendidik. Bagi remaja dengan mengetahui tingkat *self esteem* dan *well being*, penelitian ini diharapkan dapat membantu mereka untuk mengatur dan mengembangkan dirinya dalam usaha mencapai kondisi *well being* yang optimal.

Di pihak lain, bagi para orangtua, hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan wawasan yang memadai untuk lebih jauh mengenal situasi dan kondisi anak-anak remaja mereka. Dengan mengetahui secara tepat situasi dan kondisi anak-anak remaja mereka, diharapkan mereka mampu memilih cara-cara terbaik untuk mendampingi, membina dan mengembangkan anak-anak mereka sesuai dengan situasi dan kondisinya masing-masing.

Penelitian ini juga dapat membantu para pendamping remaja, seperti para pendidik. Pengetahuan yang tepat akan *self esteem* dan *well being* remaja, diharapkan akan semakin mengoptimalkan pendampingan dan pembinaan yang mereka berikan bagi remaja. Hal ini juga berlaku bagi mereka yang secara khusus mendampingi remaja yang hidup di seminari dengan cita-cita tidak menikah karena suatu alasan rohani.

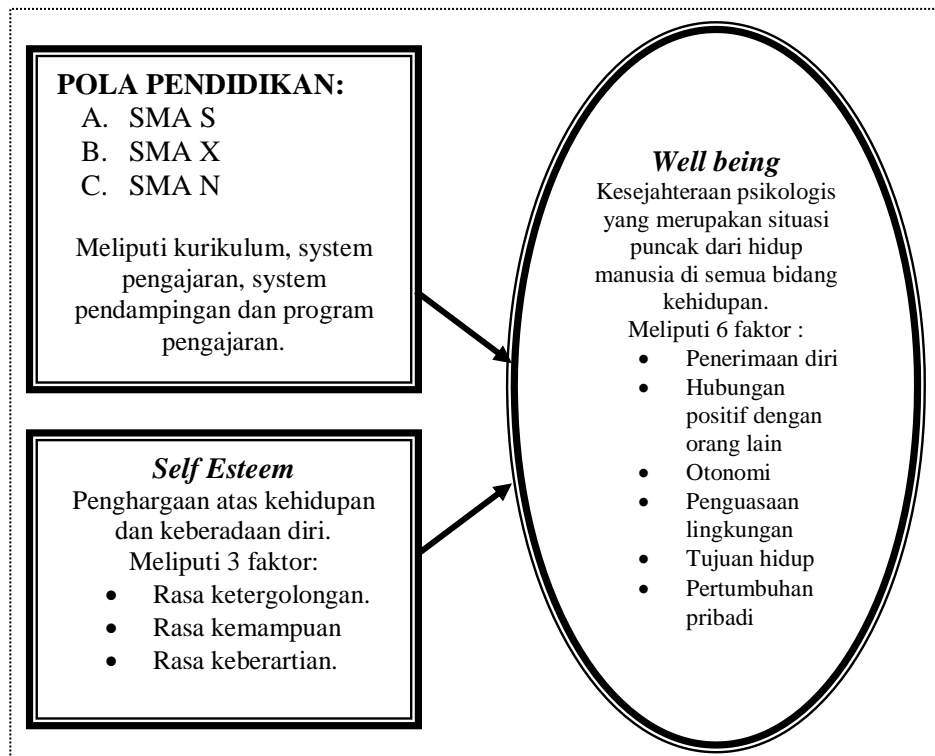
Selain itu, penelitian ini dapat juga menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya, terutama menyangkut dinamika *self esteem* dan *well being* remaja di seminari yang bercita-cita tidak menikah. Penelitian ini dapat dikembangkan dengan meneliti hubungan tingkat *self esteem* dan *well being* dalam diri remaja di seminari dengan aspek psikologis lainnya atau juga dengan pelaksanaan tugas-tugas perkembangan remaja.

### **Metode Penelitian**

Dari latarbelakang dan penjabaran teoritis yang sudah ada, penelitian ini hendak membuktikan suatu hipotesa bahwa: "Terdapat perbedaan, *well being* pada diri remaja SMA di seminari dengan remaja SMA di luar seminari yang dipengaruhi oleh keadaan *self esteem* dan pola pendidikan."

Hipotesa tersebut mengasumsikan bahwa para remaja yang menempuh pendidikan di SMA seminari memiliki tingkat *self esteem* dan *well being* yang lebih tinggi dibandingkan para remaja di SMA luar seminari. Asumsi tersebut didasarkan pada suatu kenyataan bahwa para remaja SMA di seminari mendapatkan pola-pola dan program pendidikan khusus yang tidak didapatkan oleh remaja SMA luar seminari.

Skema hipotetik adanya hubungan *self Esteem* dan pola pendidikan terhadap *well being* remaja, dapat dilihat dalam bagan Gambar 1 berikut ini:



**Gambar 1.** Hubungan Antar Variabel Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Penelitian ini secara umum bersifat korelasional karena berusaha membuktikan adanya pengaruh *self esteem* dan pola pendidikan terhadap *well being* remaja. *Self esteem* dan pola pendidikan menjadi variabel prediktor bagi variabel *well being*. Studi korelasi ini akan menggunakan analisis variat (*anova*).

Tempat penelitian adalah tiga SMA di Palembang yaitu: SMA Xaverius 1 (SMA X), SMA Seminari (SMA S) dan SMA Negeri 5 (SMA N). Ketiga sekolah tersebut memiliki pola pendidikan yang relatif berbeda. SMA X adalah sekolah swasta, SMA S adalah SMA dengan asrama dan SMA N adalah sekolah Negeri. Subjek penelitian berjumlah 299 orang, terdiri atas siswa-siswi kelas I sampai kelas III dari ketiga sekolah tersebut. Kriteria subjek adalah siswa atau siswi di ketiga SMA penelitian, berusia antara 14-19 tahun, laki-laki atau perempuan dan menyetujui untuk menjadi subjek penelitian. Pengumpulan data menggunakan angket dengan metode skala likert, terdiri atas skala *well being* dan skala *self esteem*.

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan pada semua skala melalui ujicoba skala. Validitas dan reliabilitas skala *well being* menghasilkan 26 item valid dengan nilai *alpha cronbach* 0,876 dan untuk skala *self esteem* menghasilkan 48 item valid dengan nilai *alpha cronbach* 0,942. Selanjutnya dari data yang terkumpul dianalisa dengan menggunakan analisis variat dua jalur (*Two way Anova*) untuk mengetahui pengaruh antar variabel yang diteliti.

## Hasil dan Pembahasan

Dari perhitungan analisis variat (ANOVA) didapat hasil bahwa *Self Esteem* secara signifikan mempengaruhi *Well Being* dengan pengaruh sebesar 49,0 %. Hal ini karena nilai F hitung sebesar 283,819 dengan nilai probabilitas (p) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Signifikansi pengaruh *Self Esteem* terhadap *Well Being* secara merata terjadi di SMA Xaverius, SMA Seminari dan SMA Negeri 5.



Berdasarkan perhitungan analisis regresi melalui uji F dan uji t dihasilkan data bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *Self Esteem* terhadap *Well Being* di ketiga SMA tersebut. Nilai F hitung di SMA X sebesar 115,54, SMA S sebesar 102,610 dan SMA N sebesar 79,498 nilainya lebih besar dari F tabel dengan tingkat signifikansinya sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Koefisien determinasi berganda ( $R^2$ ) atau R Square pada variabel *Well Being* (Y) di SMA X sebesar 0,486 yang berarti bahwa 48,6 % *Well Being* di SMA X dipengaruhi oleh *Self Esteem*; SMA S sebesar 0,581 yang berarti bahwa 58,1 % *Well Being* di SMA S dipengaruhi oleh *Self Esteem*; SMA N sebesar 0,450 yang berarti bahwa 45,0 % *Well Being* di SMA N dipengaruhi oleh *Self Esteem*. Pengaruh *Self Esteem* terhadap *Well Being* terbesar terjadi di SMA S disusul oleh SMA X dan SMA N.

Dari hasil penghitungan data penelitian, pendidikan memiliki F hitung sebesar 283,819 dengan nilai probabilitas (p) sebesar 0,139 lebih besar dari 0,05. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa pola pendidikan tidak mempengaruhi *Well Being* secara signifikan. Sumbangan pengaruh pendidikan terhadap *Well being* hanya sebesar 0,13%.

Sementara itu, *Self Esteem* dan Pendidikan secara bersama-sama memiliki F hitung sebesar 111,439 dan nilai p sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, secara bersama-sama Pola Pendidikan dan *Self Esteem* secara signifikan mempengaruhi *Well Being* dengan sumbangan sebesar 27,4%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self Esteem* secara signifikan mempengaruhi tingkat *Well Being* dalam diri subjek di SMA X, SMA S dan SMA N. *Self Esteem* mempengaruhi *Well Being* sebesar 49% ( $F=283,819$  dan  $p=0,000 < \text{dari } 0,05$ ). Pengaruh terbesar terjadi di SMA S (58,1%), kemudian SMA X (48,6%) sementara di SMA N pengaruhnya sebesar 45%. Dengan demikian, hipotesis penelitian terjawab.

Penelitian ini memperlihatkan tingkat pengaruh *self esteem* terhadap *well being* remaja di tiga SMA adalah 49%. Dengan demikian ada sekitar 51% pengaruh selebihnya yang disebabkan oleh berbagai faktor lain yang tidak masuk dalam variabel penelitian ini. Hal ini dapat menjadi bahan bagi penelitian berikutnya. Kendati demikian, sumbangan *Self Esteem* dalam mempengaruhi tingkat *Well Being* dalam diri remaja di tiga SMA tergolong signifikan dengan persentase yang cukup tinggi.

Penelitian ini menghasilkan data bahwa *self esteem* memiliki pengaruh signifikan terhadap *well being* dengan F hitung sebesar 53,946 dan nilai signifikasinya 0,000 ( $< 0,05$ ). Pola pendidikan juga memiliki pengaruh signifikan terhadap *well being* dengan F hitung sebesar 3,239 dan nilai signifikasinya 0,041 ( $< 0,05$ ). *Self esteem* dan pola pendidikan secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap *well being* namun tidak signifikan dengan F hitung sebesar 2,080 dan nilai signifikasinya 0,103 ( $> 0,05$ ).

Hasil penelitian juga menemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat *well being* siswa dari ketiga sekolah tersebut. Tingkat *well being* siswa dari tiga sekolah memiliki perbedaan rerata apabila ditinjau dari pola pendidikan dengan tingkat signifikansi sebesar 0,041 ( $p < 0,05$ ), sedangkan apabila ditinjau dari tingkat *self esteem* maka perbedaan rerata *well being* tersebut signifikan pada angka 0,001 ( $p < 0,01$ ).

## Simpulan

Dari data hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self esteem* atau rasa percaya diri dalam diri remaja yang sedang menjalani pendidikan di SLTA maka semakin tinggi tingkat *well being*, atau kesejahteraan dan kenyamanan psikis dalam diri mereka. Dengan demikian tingkat *self esteem* memiliki hubungan yang linier dengan tingkat *well being*. Pola pendidikan ternyata juga memiliki pengaruh terhadap keadaan *well being* siswanya. Pola pendidikan yang diterapkan berbeda di tiga sekolah tempat survey menyebabkan tingkat *well being* pada tiga sekolah tersebut juga berbeda. Kesimpulan ini memperkuat hipotesis yang diajukan sebelumnya, bahwa terdapat pengaruh *self esteem* dan pola pendidikan terhadap tingkat *well being*.

Penelitian yang dilakukan pada tiga sekolah dengan perbedaan cukup mendasar dalam hal pola pendidikan ini tentunya cukup menarik untuk lebih dikaji sehingga diharapkan

akan memunculkan berbagai macam ide baru dalam meneliti sistem pendidikan berkaitan dengan tingkat *well being* dari siswa. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa celah-celah baru yang perlu diteliti lebih mendalam bagi penelitian lain.

Hadirnya faktor-faktor personal lain seperti kecerdasan spiritual maupun kecerdasan emosi merupakan salah satu ide yang dapat dikembangkan lebih lanjut untuk menguji perbedaan tingkat *well being* dari tiga sekolah yang memiliki perbedaan mendasar dalam sistem pendidikan. Disamping itu, faktor eksternal seperti kualitas tenaga pengajar, kompetensi guru dan sebagainya juga dapat dijadikan tolak ukur yang dapat memperkaya pembahasan.

Penelitian juga menghasilkan data bahwa para siswa yang menjadi subjek penelitian di tiga SMA sebagian besar tidak memiliki persoalan dengan harga diri (*self esteem*) mereka. Masih perlu diteliti, bagaimana para subjek di tiga SMA tersebut memiliki tingkat *self esteem* yang memadai, apakah kondisi itu sudah mereka miliki sejak mereka belum masuk sekolah atau sesudah masuk sekolah dan mendapatkan pendidikan di sekolah.

### Daftar Pustaka

- [1] Ahmad, M. 1999. *Nilai-nilai pendidikan nasional*. Jakarta: Mandar Maju.
- [2] Azwar, S. 1989. Self Esteem dan Motivasi untuk Berprestasi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, (1), 25-28.
- [3] Branden, N. 1981. *The Psychology of Self Esteem*. New York: Bantam Book.
- [4] Brehm, S. S., & Kassin, S. M. (1990). *Social Psychology*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- [5] Ciarrochi, J., Heaven, P. C. L., & Davies, F. (2007). The impact of hope, self esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, (41), 1161-1178.
- [6] Compton, W.C. 2005. *An Introduction to Positive Psychology*. USA: Thomson Learning Inc.
- [7] Coopersmith, S. 1967. *The Antecedent of Self Esteem*. San Fransisco: W. H. Freeman & Company.
- [8] Corina, B., & Hernandez, G. L. 2002. A Short term longitudinal study of pubertal change, gender, and psychological well being of Mexican early adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, (31), 429-442.
- [9] Dahlan, M. D. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Rosdakarya.
- [10] Dariyo, A. 2004. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- [11] Desmita. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- [12] Dodge, L.F., & Peter S.F. 1999. *Intruduction to Psychology*. (5<sup>th</sup> ed). New Delhi: A.I.T.B.S. Publishers.
- [13] Emler, N. 2001). *Self-esteem: The costs and causes of low self-worth*. New York: York Publishing Services-Joseph Rowntree Foundation Paperback.
- [14] Ginter, E. J., & Dwinell, P. L. 1994. The importance of perceived duration: Loneliness and its relationship to self-esteem and cademic performance. *Journal of College Student Development*, (35), 456-460.

- [15] Huesmenn, L. R., Titus, J. M., Podolski, C. L., & Eron, L.D. 2003. Longitudinal Relations Between Children's Exposure to TV Violence and Their Aggressive and Violent Behavior in Young Adulthood: 1977-1992. *Developmental Psychology Journal*, 39(2), 201-221.
- [16] Hurlock E.B. 2004. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- [17] Hussong, A. M. 2000. Perceived peer context and adolescent adjustment. *Journal of Research on Adolescent*, 10 (4), 391-415.
- [18] Indrajaya, F. 2003. Hubungan antara harga diri dengan sikap terhadap rokok pada remaja. *Laporan Penelitian* (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- [19] Inge, S. K. 2003. Testing Theories of Romantic Development from Adolescence to Young Adulthood: Evidence of a Developmental Sequence. *International Journal of Behavioral Development*, 27 (6) 519-531
- [20] Koentjoro. 1989). Perbedaan harga diri remaja di daerah miskin penghasil pelacur dan bukan penghasil pelacur. *Laporan Penelitian* (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- [21] Larson, R. W., & Brown, J. R. 2007. Emotional development in adolescence: What can be learned from a High School theater program? *Child Development*, 78 (4), 1083-1099.
- [22] Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. 2002. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gajah Mada University press.
- [23] Muhibbin, S. 2005. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- [24] Ramdhani, N. 1991. Harga diri da tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sulit bergaul. *Laporan Penelitian* (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- [25] Ross, W. B. 2004. The role of parental & peer attachment in the psychological health & self esteem of adolescent. *Journal of Youth & Adolescence*, 33 (6), 479-493.
- [26] Rumini, S. 2003. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- [27] Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2001. On happiness and human potentials: A riview of research on hedonic and eudaimonic well being. *Annual Review of psychology*, 52, 141-166.
- [28] Ryff, C. D., & Keyes, C. L. 1995. The structure of psychological well being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- [29] Spitalnick, J.S. 2007. Brief Report: Sexual Sensation Seeking and its Relationship to Risky Sexual Behavior Among Africa-American Adolescent Females. *Journal of Adolescent*, (30), 165-173.
- [30] Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. 2008. Refining the relationship between personality and subjective well being. *Psychological Buletin*, 134 (1), 138-161.
- [31] Steger, M. F., & Frazier, P. 2005. Meaning in life: One link in the chain from Religiousness to well being. *Journal of Counseling Psychology*, 52 (4), 574-582.
- [32] Subrahmanyam, K., Smahel, D., & Greenfield, P. 2006. Identity presentation and sexual exploration in online chat rooms. *Developmental Psychology*, 42.(3), 395-406.
- [33] Tardif, R., (1987). *The Penguin Macquarie Dictionary of Australian Education*. Ringwood Victoria: Penguin Books Australia Ltd.
- [34] Walker, S. S., & Schimmack, U. 2008. Validity of a happiness implicit association test as a measure of subjective well being. *Journal of Research in Personality*, (42), 490-497.
- [35] \_\_\_\_\_. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remja Rosdakarya.