

HUBUNGAN ANTARA SELF ESTEEM DENGAN RESILIENSI SISWA KELAS X SMA N 1 MOGA

Nur Asfiani Mia Miladiah¹, Heri Saptadi Ismanto², Agus Setiawan³

Universitas PGRI Semarang; Jl. Sidodadi Timur No. 24, Kota Semarang,
Jawa Tengah 50232, telp.(024)8316377
e-mail: nurasfianimmd@gmail.com

Abstract. This research is based on the fact that students often face academic and social challenges that affect their personal development. Self-esteem helps build confidence, motivation, and the ability to cope with stress, while resilience enables students to remain strong and recover from difficulties. Both are interrelated, where high self-esteem supports resilience, and strong resilience enhances self-esteem. The purpose of this study is to determine the relationship between self-esteem and resilience among tenth-grade students at SMA N 1 Moga. This study employs a quantitative method with a correlational research design. The population consists of tenth-grade students at SMA N 1 Moga, comprising 10 classes with 36 students per class, resulting in a total of 360 students. The research sample consists of 36 tenth-grade students selected using the Cluster Random Sampling technique. Data collection in this study utilized a psychological scale. The instrument used in this study was tested for validity and reliability. Based on the results of the linearity test calculation, the significance value was found to be $0.864 > 0.05$, meaning that H_0 is accepted, indicating a linear relationship between self-esteem and resilience, as the significance value of 0.864 is much greater than 0.05. Based on the interpretation of the correlation coefficient, the value of 0.85 indicates a strong relationship. Thus, it can be concluded that there is a significant relationship between self-esteem and resilience, where positive self-esteem strengthens resilience, and high resilience enhances self-esteem. Developing both aspects is crucial to supporting students' mental well-being in facing school challenges.

Keywords: Self-Esteem, Resilience

Abstrak. Penelitian ini dilatar belakangi oleh siswa sering menghadapi tantangan akademis dan sosial yang memengaruhi perkembangan pribadi mereka. Self-esteem membantu membangun kepercayaan diri, motivasi, dan kemampuan menghadapi stres, sementara resiliensi memungkinkan siswa untuk tetap tangguh dan pulih dari kesulitan. Keduanya saling berkaitan, di mana self-esteem yang tinggi mendukung resiliensi, dan resiliensi yang kuat memperkuat self-esteem.. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan hubungan antara self esteem dengan resiliensi siswa kelas X SMA N 1 Moga. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Populasi yang dipakai dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas X SMA N 1 MOGA yang terdiri 10 kelas yang dengan setiap kelas terdiri dari 36 siswa sehingga jumlah seluruhnya 360 siswa. Sampel penelitian yang digunakan yaitu sebanyak 36 siswa Kelas X SMA N 1 MOGA. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Cluster Random Sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala psikologis. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah berupa skala yang diuji dengan validitas instrument dan uji reliabilitas instrument.

Berdasarkan Dari hasil perhitungan uji linearitas diketahui bahwa nilai signifikansinya adalah $0,864 > 0,05$ maka H_0 diterima artinya ada hubungan yang linier antara *Self Esteem* dan *Resiliensi*. karena nilai signifikansi 0,864 jauh lebih besar dari 0,05. Berdasarkan interpretasi koefisien korelasi di atas maka nilai adalah

0,85berada pada hubungan yang kuat sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa *Self Esteem* dengan *Resiliensi*.memiliki hubungan yang sangat kuat.Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara self-esteem dan resiliensi, di mana self-esteem yang positif memperkuat resiliensi, dan resiliensi yang tinggi meningkatkan self-esteem.Pengembangan kedua aspek ini penting untuk mendukung kesejahteraan mental siswa dalam menghadapi tantangan di sekolah.

Kata Kunci :Self Esteem, Resiliensi

A. PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan, siswa sering menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi perkembangan akademis dan pribadi mereka. Dalam memahami faktor-faktor yang dapat membantu siswa mengatasi tantangan tersebut, salah satunya adalah *self-esteem* atau harga diri. Menurut (Engel, 2016) menyatakan bahwa *self-esteem* adalah persepsi individu terhadap nilai diri mereka sendiri, yang sangat mempengaruhi cara mereka berpikir, merasa, dan bertindak dalam berbagai situasi. Menurut Hidayat, P. (dalam Anggawira, A., Kholiza, D. N., & Dewinda, H. R. 2022) menyatakan bahwa *self esteem* (harga diri) adalah perasaan kebernilaian diri kita, suatu penilaian yang kita buat tentang seberapa hebat diri kita.

Menurut Devi, Y. R., & Fourianalistyawati, E. (dalam Firdausia, S., Novianti, R., & Kurnia, R. 2020) menyatakan bahwa *self esteem* merujuk pada sikap seseorang terhadap dirinya sendiri mulai dari sangat negatif sampai sangat positif, dari kalimat diatas dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* adalah persepsi individu terhadap nilai diri mereka sendiri yang mempengaruhi cara berpikir, merasa, dan bertindak. *Self-esteem* mencakup penilaian tentang kehebatan diri, mulai dari sangat negatif hingga sangat positif.

Self-esteem yang tinggi memungkinkan siswa untuk lebih percaya diri, termotivasi, dan mampu menghadapi stres serta tekanan dengan lebih baik.

Siswa dengan *self-esteem* tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri dan kemampuan mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan performa akademis dan kesejahteraan mental mereka. Sebaliknya, siswa dengan *self-esteem* rendah seringkali merasa kurang berharga, tidak yakin dengan kemampuan mereka, dan lebih rentan terhadap stres serta

depresi. Oleh karna itu resiliensi atau ketahanan diri, adalah kemampuan individu untuk beradaptasi dan pulih dari kesulitan atau kegagalan (Oktavia, P., Hariko, R., Taufik, T., & Handayani, P. G. 2024). Maka dukungan yang baik dari lingkungan sekitar membantu anak-anak menghadapi tantangan dengan lebih baik dan tumbuh menjadi individu yang kuat dan mampu beradaptasi dalam berbagai situasi kehidupan.

Dalam konteks pendidikan, resiliensi sangat penting karena membantu siswa mengatasi tantangan akademis dan non-akademis. Siswa yang memiliki resiliensi tinggi mampu bangkit kembali dari kegagalan, belajar dari pengalaman, dan tetap termotivasi untuk mencapai tujuan mereka. Hubungan antara kedua faktor ini masih perlu diteliti lebih lanjut, terutama dalam konteks spesifik seperti di SMA N 1 Moga. Di SMA N 1 Moga, siswa kelas X berada pada tahap transisi penting dalam kehidupan mereka. Mereka baru saja meninggalkan masa SMP dan memasuki masa SMA, yang seringkali disertai dengan peningkatan tuntutan akademis dan sosial. Pada masa ini, *self-esteem* dan resiliensi menjadi sangat penting untuk membantu mereka mengatasi berbagai tantangan baru. Maka terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dan resiliensi siswa kelas X di SMA N 1 Moga.

Siswa dengan tingkat *self esteem* yang tinggi cenderung menunjukkan resiliensi yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan akademis dan sosial. Mereka lebih percaya diri, memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, serta mampu mengelola stres dengan lebih efektif. Sebaliknya, siswa dengan *self esteem* rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan, yang berujung pada penurunan tingkat resiliensi. Oleh karena itu *self esteem* dan resiliensi diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam dan praktis tentang bagaimana keduanya dapat ditingkatkan secara efektif di lingkungan sekolah, serta melalui pendekatan melalui pendekatan yang holistik dan berbasis bukti, SMA N 1 Moga dapat menjadi contoh bagi sekolah-sekolah lain dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung perkembangan psikologis dan akademis siswa.

B. LANDASAN TEORI

1. *Self esteem*

Self esteem atau harga diri adalah persepsi individu terhadap nilai diri mereka sendiri. (Engel 2016) menyatakan bahwa self esteem adalah persepsi individu terhadap nilai diri mereka sendiri yang sangat mempengaruhi cara mereka berpikir, merasa, dan bertindak dalam berbagai situasi. Seperti menurut Hidayat (dalam Anggawira, Kholiza, & Dewinda, 2022) menyatakan bahwa self esteem adalah perasaan kebernilaian diri, suatu penilaian yang kita buat tentang seberapa hebat diri kita. Sedangkan Devi & Fourianalistyawati (dalam Firdausia, Novianti, & Kurnia, 2020) menyatakan bahwa self esteem merujuk pada sikap seseorang terhadap dirinya sendiri, mulai dari sangat negatif sampai sangat positif.

Secara sederhananya, Self esteem atau harga diri adalah persepsi individu terhadap nilai diri mereka sendiri, yang sangat mempengaruhi cara mereka berpikir, merasa, dan bertindak dalam berbagai situasi. Persepsi ini mencakup penilaian individu tentang seberapa hebat mereka, yang dapat berkisar dari sangat negatif hingga sangat positif. Dengan demikian, self esteem menjadi aspek penting dalam pembentukan identitas dan cara individu memandang diri mereka dalam konteks sosial.

2. Resiliensi

Menurut (Safitri, W., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. 2024) menyatakan bahwa resiliensi sebagai kapasitas individu untuk menangani, menghilangkan, bahkan mengubah pengalaman tidak menyenangkan termasuk bencana alam maupun buatan manusia. Resiliensi membantu individu yang hidup dalam kondisi atau pengalaman buruk dengan meningkatkan harapan dan keyakinan yang memadai untuk meningkatkan pribadi yang lebih baik.

Secara sederhananya, Resiliensi adalah kapasitas individu untuk menangani, menghilangkan, dan bahkan mengubah pengalaman tidak menyenangkan, baik yang disebabkan oleh bencana alam maupun buatan manusia. Dengan resiliensi, individu dapat meningkatkan harapan dan keyakinan yang memadai untuk menjadi pribadi yang lebih baik, meskipun hidup dalam kondisi atau pengalaman

buruk. Hal ini menunjukkan pentingnya kekuatan mental dalam menghadapi dan mengatasi situasi yang menantang.

C. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah kuantitatif. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan penulis adalah metode korelasi, yakni melihat bentuk hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Tempat penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 MOGA yang beralamatkan di Jl. Sutamerta Raya, Simadu, Banyumudal, Moga, Pemalang Regency, Central Java 52354. Waktu Observasi dan penelitian akan dilaksanakan pada bulan juli - Agustus 2024.

D. HASIL PENELITIAN

Data *Self Esteem* diperoleh dari siswa kelas X SMA N 1 MOGA dengan kuesioner. Kuesioner *Self Esteem* berjumlah 42 pertanyaan dengan skor maksimal 168 (42×4) dan skor minimal 42 (42×1) sesuai dengan jumlah butir soal *instrument* skala psikologis yang sudah di uji validitas dan reliabilitasnya. Berdasarkan interval kelas diatas dapat digunakan untuk membuat table distribusi frekuensi bergolong sesuai dengan kategori jawaban skala *Self Esteem* sebagai berikut.

Tabel 4.1 Kategori Interval

Kriteria	Rentang Nilai
Sangat Tinggi	138-169
Tinggi	106-137
Rendah	74-105
Sangat Rendah	42-73

Berdasarkan interval kelas pada table diatas maka didapatkan pada rentang nilai 0 - 31 termasuk pada kategori sangat rendah, rentang nilai 32-63 termasuk

pada kategori rendah, rentang nilai 64 – 95 termasuk pada kategori tinggi, rentang nilai 96 – 126 termasuk pada kategori sangat tinggi.

2. Deskriptif data Resiliensi

Data *Resiliensi* diperoleh dari siswa kelas X SMA N 1 MOGA dengan kuesioner.Kuesioner *Resiliensi* berjumlah 42 pertanyaan dengan skor maksimal 168 (42 x 4) dan skor minimal 42 (42 x1) sesuai dengan jumlah butir soal *instrument* skala psikologis yang sudah di uji validitas dan reliabilitasnya. Berdasarkan interval kelas diatas dapat digunakan untuk membuat table distribusi frekuensi bergolong sesuai dengan kategori jawaban skala *Resiliensi* sebagai berikut.

Tabel 4.2 Kategori Interval

Kriteria	Rentang Nilai
Sangat Tinggi	138-169
Tinggi	106-137
Rendah	74-105
Sangat Rendah	42-73

Berdasarkan interval kelas pada table diatas maka didalapkan pada rentang nilai 0 – 31 termasuk pada kategori sangat rendah, rentang nilai 32-63 termasuk pada kategori rendah, rentang nilai 64 – 95 termasuk pada kategori tinggi, rentang nilai 96 – 126 termasuk pada kategori sangat tinggi.

E. PEMBAHASAN

Berdasarkan interpretasi koefisien korelasi di atas maka nilai adalah 0,85 berada pada hubungan yang kuat sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa *Self Esteem* dengan *Resiliensi* memiliki hubungan yang sangat kuat. Sejalan dengan pendapat Menurut (Edo, K. 2022) menyebutkan bahwa *self-esteem* yang tinggi dapat memperkuat resiliensi seseorang. Individu dengan *self-esteem* yang baik cenderung memiliki keyakinan yang lebih kuat pada kemampuan mereka untuk mengatasi masalah dan tantangan. Sebaliknya, resiliensi juga dapat memperkuat *self-esteem*. Ketika individu berhasil mengatasi tantangan dan

bangkit dari keterpurukan, mereka sering merasa lebih percaya diri dan menghargai diri sendiri.

Selain itu, resiliensi juga mempengaruhi cara individu merespon tekanan sosial dan emosional. Ketika seseorang memiliki kemampuan untuk bangkit dari kegagalan atau kesulitan, mereka cenderung merasa lebih dihargai oleh diri sendiri dan orang lain. Pengalaman ini memperkuat keyakinan mereka bahwa mereka mampu mengatasi segala halangan, yang pada gilirannya meningkatkan *self-esteem*. Oleh karena itu, ada hubungan timbal balik yang saling memperkuat antara *self-esteem* dan resiliensi, menciptakan individu yang lebih tangguh dan percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi hidup.

Hal ini membantu mereka memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan mengembangkan rasa percaya diri yang kuat. Dukungan keluarga juga memberikan stabilitas emosional, yang membantu siswa untuk lebih mudah bangkit dari kegagalan atau tekanan. Pengalaman Pribadi, Pengalaman hidup, baik keberhasilan maupun kegagalan, memberikan dampak signifikan terhadap *self-esteem* dan resiliensi siswa. Keberhasilan memberikan siswa rasa percaya diri dan motivasi untuk terus berusaha, sementara kegagalan yang dikelola dengan baik menjadi pembelajaran yang berharga. Siswa yang belajar dari pengalaman ini cenderung memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan secara konstruktif, sehingga memperkuat daya tahan mental dan emosional mereka. Kombinasi antara keberhasilan dan kemampuan untuk bangkit dari kegagalan membuat siswa lebih tangguh dalam menghadapi berbagai situasi.

F. PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada siswa kelas X SMA N 1 Moga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self esteem* dengan resiliensi pada siswa kelas X SMA N 1 Moga. Penelitian tentang hubungan antara *self-esteem* dan resiliensi siswa kelas X SMA N 1 MOGA menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan kuat antara kedua aspek tersebut. Maka faktor internal yang dapat mempengaruhi *self esteem* meliputi kebutuhan akan kepercayaan diri, kompetensi, penguasaan, kecukupan, prestasi, ketidaktergantungan, dan kebebasan. Disamping itu, terdapat penghargaan, penerimaan, pengertian, dan cara memperlakukan diri. Sedangkan secara factor eksternal seperti lingkungan sekolah, dukungan sosial, dan pengalaman pribadi juga mempengaruhi perkembangan kedua aspek ini. Oleh karena itu, dukungan dari sekolah, keluarga, dan teman sebaya penting agar siswa dapat mengembangkan *self-esteem* dan resiliensi yang kuat, yang berperan dalam membentuk karakter tangguh dan siap menghadapi tantangan di masa depan.

G. DAFTAR RUJUKAN

- Engel, B. (2016). *Healing your emotional self: A powerful program to help you raise your self-esteem, quiet your inner critic, and overcome your shame*. John Wiley & Sons.
- Anggawira, A., Kholiza, D. N., & Dewinda, H. R. (2022). Hubungan antara Self Esteem dengan Social Anxiety pada Remaja Berstatus Sosial Ekonomi Rendah. *Psyche 165Journal*, 68-73.
- Firdausia, S., Novianti, R., & Kurnia, R. (2020). Hubungan Self Esteem dengan Penyesuaian Diri pada Anak Usia 4-5 Tahun. Aulad: *Journal on Early Childhood*, 3(2), 95-102.
- Oktavia, P., Hariko, R., Taufik, T., & Handayani, P. G. (2024). Resiliensi Akademik Siswa SMA yang Tinggal Kelas. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 2701-2709.
- Safitri, W., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2024). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Resiliensi Pada Pasien Penderita Kanker. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 2(2), 196-202.

Edo, K. (2022). *Relationship Between Self-Esteem and Resilience That Experience toxic Relationship* (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).