



## HUBUNGAN ANTARA SELF-ESTEEM DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DI REMAJA KAMPUNG KADUAGUNG TENGAH KECAMATAN CIBADAK KAB. LEBAK

### *THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENTS OF KADUAGUNG TENGAH, CIBADAK, LEBAK*

**Keiza Madinatuz Az-Zahra<sup>1</sup>, Isak Iskandar<sup>2</sup>**

Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Banten,

Email : keizaaz26@gmail.com<sup>1</sup>, isak.iskandar@uinbanten.ac.id<sup>2</sup>

---

#### Article Info

##### Article history :

Received : 20-04-2025

Revised : 22-04-2025

Accepted : 26-04-2025

Published : 29-04-2025

#### Abstract

*This study aims to examine the relationship between self-esteem and psychological well-being among adolescents in Kampung Kaduagung Tengah, Cibadak District. The background of the research is based on the low self-esteem experienced by adolescents, which potentially diminishes their psychological well-being. The method employed is a quantitative approach with a correlational design, involving 150 adolescents aged 15 to 18 as subjects. Data were collected through questionnaires measuring self-esteem using the Coopersmith Self-Esteem Inventory and psychological well-being using the Ryff Psychological Well-Being Scale. The results indicate a significant positive correlation between self-esteem and psychological well-being, where adolescents with higher self-esteem tend to have better psychological well-being. The discussion highlights the importance of a supportive social environment in building self-esteem, as well as the need for attention from parents and educators to enhance the quality of adolescents' mental health. The conclusion emphasizes that strengthening self-esteem can contribute to the improvement of adolescents' psychological well-being, thereby helping them face life's challenges more effectively.*

**Keywords:** *psychological well-being, adolescents, self-esteem*

---

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-esteem dan kesejahteraan psikologis pada remaja di Kampung Kaduagung Tengah, Kecamatan Cibadak. Latar belakang penelitian ini didasari oleh rendahnya self-esteem yang dialami oleh remaja, yang berpotensi mengurangi kesejahteraan psikologis mereka. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 150 remaja berusia 15–18 tahun sebagai subjek. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur self-esteem menggunakan Coopersmith Self-Esteem Inventory dan kesejahteraan psikologis menggunakan Ryff Psychological Well-Being Scale. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara self-esteem dan kesejahteraan psikologis, di mana remaja dengan self-esteem tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Pembahasan menyoroti pentingnya lingkungan sosial yang mendukung dalam membangun self-esteem, serta perlunya perhatian dari orang tua dan pendidik untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental remaja. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa



penguatan self-esteem dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis remaja, yang pada gilirannya dapat membantu mereka menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih baik.

**Kata Kunci :** kesejahteraan psikologis, remaja, self- -esteem

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase kritis dalam perkembangan individu yang ditandai oleh berbagai perubahan signifikan di berbagai aspek, termasuk fisik, emosional, dan sosial. Pada periode ini, remaja sering kali menghadapi tantangan yang kompleks dalam memahami identitas diri mereka dan berinteraksi dengan lingkungan sosial di sekitarnya. Menurut Santrock (2003, hlm. 45), fase ini merupakan masa transisi yang tidak hanya melibatkan perubahan biologis, tetapi juga tantangan psikologis yang berhubungan dengan peningkatan ekspektasi dari orang tua, guru, dan teman sebaya. Tekanan akademik dan sosial dapat menjadi faktor pendorong yang signifikan yang memengaruhi kesejahteraan mental remaja. Banyak remaja merasa terjebak antara harapan yang tinggi dan kemampuan mereka untuk memenuhi harapan tersebut. Salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis remaja adalah self-esteem atau harga diri.

Self-esteem merujuk pada penilaian individu terhadap nilai dan kemampuan diri mereka sendiri. Coopersmith (1967, hlm. 12) menyatakan bahwa remaja dengan self-esteem yang tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis. Self-esteem yang sehat memungkinkan remaja untuk berinteraksi dengan lebih baik di lingkungan sosial, menghadapi tantangan dengan lebih resilien, dan mengembangkan hubungan interpersonal yang positif. Sebaliknya, remaja yang memiliki self-esteem rendah seringkali menghadapi berbagai masalah, seperti kesulitan dalam berinteraksi sosial, kecemasan, serta ketidakpuasan terhadap kehidupan mereka.

Hal ini menunjukkan betapa pentingnya harga diri dalam mendukung perkembangan psikologis yang sehat bagi remaja. Di Kampung Kaduagung Tengah, observasi awal menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami masalah terkait kepercayaan diri dan penerimaan diri. Fenomena ini sangat mengkhawatirkan, terutama mengingat banyaknya tantangan yang dihadapi oleh remaja di era modern, seperti tekanan dari media sosial, perbandingan sosial, dan pengaruh lingkungan yang kurang mendukung. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam gangguan emosional di kalangan remaja, mencerminkan kondisi kesehatan mental yang memprihatinkan.

Remaja di wilayah ini sering kali merasa terjebak dalam ekspektasi yang tinggi, baik dari orang tua maupun lingkungan sosial, sehingga mereka kesulitan untuk menemukan jati diri mereka yang sebenarnya. Rendahnya self-esteem di kalangan remaja di Kampung Kaduagung Tengah berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang, yang tidak hanya memengaruhi kehidupan sosial mereka saat ini, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan mental dan kualitas hidup mereka di masa depan. Sebagai contoh, remaja dengan self-esteem rendah mungkin cenderung menarik diri dari interaksi sosial, mengalami kecemasan yang lebih tinggi, dan merasa kurang puas dengan kehidupan mereka. Kondisi ini dapat menciptakan siklus negatif yang sulit diatasi, yang pada



gilirannya dapat menghambat perkembangan mereka secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara self-esteem dan kesejahteraan psikologis pada remaja di Kampung Kaduagung Tengah. Melalui pendekatan kuantitatif, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi psikologis remaja serta faktor-faktor yang memengaruhi self-esteem mereka. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat dirumuskan intervensi yang efektif untuk mendukung perkembangan positif remaja, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi individu yang percaya diri dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Kesejahteraan psikologis remaja tidak hanya berdampak pada mereka secara individu, tetapi juga memengaruhi dinamika keluarga, sekolah, dan masyarakat. Ketika remaja merasa baik tentang diri mereka sendiri, mereka lebih mampu berkontribusi secara positif dalam lingkungan sosial mereka, menciptakan hubungan yang sehat, dan menghadapi tantangan kehidupan dengan optimisme. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk memahami hubungan antara self-esteem dan kesejahteraan psikologis, tetapi juga untuk memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai pentingnya membangun lingkungan yang mendukung bagi remaja, sehingga mereka dapat berkembang menjadi individu yang sehat dan berdaya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengeksplorasi hubungan antara self-esteem dan kesejahteraan psikologis pada remaja. Lokasi penelitian dilakukan di Kampung Kaduagung Tengah, Kecamatan Cibadak, Kabupaten Lebak, yang merupakan daerah dengan kondisi sosial budaya yang khas dan tantangan psikologis yang signifikan bagi remaja. Subjek penelitian terdiri dari 150 remaja berusia 15 hingga 18 tahun yang sedang menempuh pendidikan menengah. Alat yang digunakan dalam penelitian ini meliputi kuesioner untuk mengukur self-esteem dan kesejahteraan psikologis.

Self-esteem diukur menggunakan Coopersmith Self-Esteem Inventory, sedangkan kesejahteraan psikologis diukur dengan Ryff Psychological Well-Being Scale. Kuesioner ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan keakuratan data yang diperoleh. Data dikumpulkan melalui survei yang dilakukan secara langsung. Responden diminta untuk mengisi kuesioner dengan jujur dan sesuai dengan kondisi mereka. Analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik, termasuk uji korelasi Pearson untuk menguji hubungan antara kedua variabel, serta uji t-test untuk membandingkan perbedaan kesejahteraan psikologis antara remaja dengan self-esteem tinggi dan rendah. Dengan metode ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang jelas mengenai hubungan antara self-esteem dan kesejahteraan psikologis pada remaja di wilayah tersebut.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara self-esteem dan kesejahteraan psikologis pada remaja di Kampung Kaduagung Tengah. Dari 150 responden, analisis data menggunakan uji korelasi Pearson menghasilkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,457 dengan  $p < 0,01$ . Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi self-esteem, semakin



baik kesejahteraan psikologis yang dirasakan oleh remaja. Tabel 1 di bawah ini menggambarkan distribusi skor self-esteem dan kesejahteraan psikologis responden.

**Tabel 1.** Distribusi Skor Self-Esteem dan Kesejahteraan Psikologis

No	Kategori	Jumlah Responden	Persentase (%)
1	Self-Esteem Tinggi	75	50
2	Self-Esteem Rendah	75	50
3	Kesejahteraan Psikologis Tinggi	70	46.67
4	Kesejahteraan Psikologis Rendah	80	53.33

Pembahasan hasil menunjukkan bahwa remaja dengan self-esteem tinggi cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih baik dan mampu mengatasi tekanan yang mereka hadapi. Temuan ini sejalan dengan teori Coopersmith (1967) yang menyatakan bahwa self-esteem berperan penting dalam perkembangan psikologis individu. Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Reza Andalia (2022) yang menemukan hubungan positif antara self-esteem dan kesejahteraan psikologis pada siswa, yang menegaskan pentingnya self-esteem dalam membangun kualitas hidup yang lebih baik. Namun, terdapat 53,33% responden yang menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis rendah, meskipun memiliki self-esteem yang tinggi. Hal ini mengindikasikan adanya faktor eksternal lain yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti tekanan akademik dan pengaruh media sosial, yang perlu diteliti lebih lanjut. Kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa penguatan self-esteem harus diimbangi dengan dukungan sosial dan pendidikan yang memadai agar remaja dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara self-esteem dan kesejahteraan psikologis pada remaja di Kampung Kaduagung Tengah. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan self-esteem dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis remaja. Remaja yang memiliki harga diri tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tekanan dan tantangan yang mereka hadapi, serta memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri dan kehidupan yang mereka jalani. Penelitian ini mendukung hipotesis bahwa self-esteem berperan penting dalam kesehatan mental remaja, memberikan bukti empiris mengenai pentingnya aspek psikologis ini dalam konteks perkembangan remaja.

Self-esteem yang tinggi memungkinkan remaja merasa lebih percaya diri dalam menjalani interaksi sosial, berpartisipasi dalam kegiatan akademik, dan mengatasi berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memiliki self-esteem yang baik, remaja menjadi lebih terbuka terhadap pengalaman baru, lebih mampu menjalin hubungan yang sehat dengan teman sebaya, dan lebih resilien dalam menghadapi kegagalan atau tantangan. Penting untuk



memberikan perhatian yang lebih besar terhadap pengembangan self-esteem di kalangan remaja, terutama melalui program-program yang dirancang untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka. Program intervensi yang fokus pada pengembangan self-esteem sebaiknya diimplementasikan di kalangan remaja, terutama di lingkungan pendidikan.

Sekolah merupakan tempat strategis untuk menyelenggarakan program-program tersebut, seperti pelatihan keterampilan sosial, workshop tentang penerimaan diri, dan kegiatan yang mendorong kolaborasi dan dukungan antar siswa. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana remaja merasa dihargai dan diterima, mereka akan lebih termotivasi untuk mengembangkan diri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian lanjutan juga disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, seperti dukungan sosial dan lingkungan keluarga.

Dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan masyarakat memiliki peranan penting dalam membentuk self-esteem dan kesehatan mental remaja. Penelitian lebih lanjut dapat memperdalam pemahaman tentang interaksi antara faktor-faktor tersebut dan bagaimana hal itu dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dengan mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kesejahteraan psikologis remaja, intervensi yang lebih efektif dan terarah dapat dirancang. Hal ini tidak hanya akan menguntungkan remaja secara individu, tetapi juga memberikan dampak positif bagi komunitas secara keseluruhan, menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung bagi pertumbuhan remaja. Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan pentingnya perhatian terhadap aspek psikologis dalam pendidikan dan pengembangan remaja. Dengan fokus yang lebih besar pada pengembangan self-esteem, kita dapat membantu remaja menjadi individu yang lebih percaya diri, resilien, dan mampu berkontribusi secara positif dalam masyarakat.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penelitian ini tidak akan terlaksana tanpa dukungan dan kontribusi dari berbagai pihak yang terlibat. Ucapan terima kasih yang tulus saya sampaikan kepada teman-teman kelompok, yaitu Azzah Kamila, Sabilla Sofiannisa, Najwa Zahratunisa, Leni Amelia, Auriza Rahmania, Selly Herliyani, dan Najwa Anisa Fitri. Meskipun peran mereka lebih fokus pada tahap penyusunan jurnal, kontribusi mereka dalam memberikan masukan dan saran sangat berharga dalam menyempurnakan hasil akhir penelitian ini. Kerja sama yang baik di antara kami menciptakan suasana yang positif dan produktif, yang tentu saja mendukung keberhasilan penelitian.

Tanpa keterlibatan mereka, hasil penelitian ini tidak akan dapat terwujud. Partisipasi aktif mereka dalam memberikan data dan informasi yang diperlukan sangat penting untuk mencapai kesimpulan yang valid mengenai hubungan antara self-esteem dan kesejahteraan psikologis. Secara keseluruhan, dukungan dan kerjasama dari semua pihak telah menciptakan lingkungan yang kondusif untuk penelitian ini. Dengan adanya kontribusi dari teman-teman, bimbingan dari dosen, serta partisipasi dari remaja, penelitian ini berhasil memberikan gambaran yang lebih jelas tentang kondisi psikologis remaja di Kampung Kaduagung Tengah. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat



memberikan kontribusi positif bagi pengembangan program intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di masa yang akan datang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik (BPS). (2022). *Statistik Remaja: Tinjauan tentang Kesejahteraan dan Pendidikan Remaja di Indonesia*. Jakarta: BPS. Diakses dari: <https://www.bps.go.id>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2022). *Statistik Remaja: Tinjauan tentang Kesejahteraan dan Pendidikan Remaja di Indonesia*. Jakarta: BPS. Diakses dari: <https://www.bps.go.id>
- Badri, A. (2022). *Pengaruh Self-Esteem terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja*. *Jurnal Psikologi Remaja*, 15(3), 123-134.
- Badri, A. (2022). *Pengaruh Self-Esteem terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja*. *Jurnal Psikologi Remaja*, 15(3), 123-134.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: Freeman.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: Freeman.
- Diananda, F. (2020). *Pentingnya Peran Orang Tua dalam Pembentukan Self-Esteem pada Anak*. Bandung: Pustaka Anak Cemerlang.
- Diananda, F. (2020). *Pentingnya Peran Orang Tua dalam Pembentukan Self-Esteem pada Anak*. Bandung: Pustaka Anak Cemerlang.
- Iskandar, I. (2025). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rumah Literasi Publishing.
- Iskandar, I. (2025). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rumah Literasi Publishing.
- Islamiah, N. (2015). Hubungan antara Self-Esteem dengan Motivasi Belajar Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Psikologi Indonesia*, 23(2), 115-125.
- Islamiah, N. (2015). Hubungan antara Self-Esteem dengan Motivasi Belajar Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Psikologi Indonesia* 23(2), 115-125.
- Maulana, A. (2020). *Pengaruh Self-Esteem terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja di Perkotaan*. *Jurnal Psikologi dan Kesejahteraan*, 12(1), 45-60.
- Maulana, A. (2020). *Pengaruh Self-Esteem terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja di Perkotaan*. *Jurnal Psikologi dan Kesejahteraan*, 12(1), 45-60.
- Paradise, A. W., & Kernis, M. H. (2002). *Self-Esteem and Psychological Well-Being: The Role of Self-Acceptance*. *Psychological Science*, 13(1), 21-24.
- Paradise, A. W., & Kernis, M. H. (2002). *Self-Esteem and Psychological Well-Being: The Role of Self-Acceptance*. *Psychological Science*, 13(1), 21-24.
- Suryani, W., & Indrayani, D. (2022). *Pengaruh Harga Diri terhadap Tingkat Kecemasan Remaja*. *Jurnal Psikologi Anak dan Remaja*, 18(3), 177-186. Wahyuni, S. (2017). *Kepercayaan Diri dan Pengaruhnya terhadap Perkembangan Remaja*. Yogyakarta: Penerbit Buana Ilmu.
- Suryani, W., & Indrayani, D. (2022). *Pengaruh Harga Diri terhadap Tingkat Kecemasan Remaja*. *Jurnal Psikologi Anak dan Remaja*, 18(3), 177-186.



- Wahyuni, S. (2017). *Kepercayaan Diri dan Pengaruhnya terhadap Perkembangan Remaja*. Yogyakarta: Penerbit Buana Ilmu.
- Yuliana, L. (2018). *Pentingnya Pendidikan Karakter dalam Pembentukan Self-Esteem pada Remaja*. Thesis, Universitas Indonesia, Jakarta.
- Yuliana, L. (2018). *Pentingnya Pendidikan Karakter dalam Pembentukan Self-Esteem pada Remaja*, Thesis, Universitas Indonesia, Jakarta.