

## PENGEMBANGAN INSTRUMEN SELF ESTEEM PADA REMAJA

Azlana Vira Safitri<sup>1</sup>, Budi Purwoko<sup>2</sup>, Evi Winingsih<sup>3</sup>  
[24011355008@mhs.unesa.ac.id](mailto:24011355008@mhs.unesa.ac.id)<sup>1</sup>, [budipurwoko@unesa.ac.id](mailto:budipurwoko@unesa.ac.id)<sup>2</sup>,  
[eviwingsih@unesa.ac.id](mailto:eviwingsih@unesa.ac.id)<sup>3</sup>  
Universitas Negeri Surabaya

### Abstrak

Studi ini berfokus pada pengembangan instrumen harga diri untuk remaja, yang membahas konsep psikologis harga diri, yang berkaitan dengan penilaian diri individu. Harga diri mencakup perasaan positif dan negatif tentang diri sendiri dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk jenis kelamin, penampilan fisik, dan lingkungan keluarga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model pengembangan 4D (Define, Design, Develop, Disseminate) yang diusulkan oleh Thiagarajan et al. Tahap awal melibatkan pendefinisian konsep harga diri melalui tinjauan literatur dan definisi operasional. Selanjutnya, fase desain menciptakan cetak biru instrumen yang mencakup variabel dan indikator. Fase pengembangan meliputi penilaian ahli dan pengujian perkembangan untuk memvalidasi efektivitas instrumen. Pengujian empiris dengan sampel 21 remaja mengonfirmasi validitas dan reliabilitas instrumen tersebut, dengan skor Cronbach's Alpha sebesar 0,857 yang menunjukkan reliabilitas tinggi. Temuan ini menekankan pentingnya harga diri dalam kesehatan mental dan menyediakan alat yang dapat diandalkan untuk penelitian lebih lanjut serta intervensi yang bertujuan meningkatkan harga diri remaja.

**Kata Kunci:** Harga Diri, Remaja, Perkembangan Psikologis, Validasi, Reliabilitas, Skala Harga Diri Rosenberg, Penelitian Kuantitatif.

### Abstract

*This study focuses on the development of a self-esteem instrument for adolescents, addressing the psychological concept of self-esteem, which pertains to an individual's self-assessment. Self-esteem encompasses both positive and negative feelings about oneself and is influenced by various factors, including gender, physical appearance, and family environment. The research employs a quantitative approach using the 4D development model (Define, Design, Develop, Disseminate) proposed by Thiagarajan et al. The initial phase involves defining self-esteem concepts through literature reviews and operational definitions. Following this, a design phase creates an instrument blueprint that includes variables and indicators. The development phase includes expert appraisal and developmental testing to validate the instrument's effectiveness. Empirical testing with a sample of 21 adolescents confirms the instrument's validity and reliability, with a Cronbach's Alpha score of 0.857 indicating high reliability. The findings underscore the importance of self-esteem in mental health and provide a reliable tool for further research and interventions aimed at enhancing adolescent self-esteem.*

**Keywords:** Self-Esteem, Adolescents, Psychological Development, Validation, Reliability, Rosenberg Self-Esteem Scale, Quantitative Research,

## PENDAHULUAN

Harga diri atau self-esteem, merupakan konsep psikologis yang merujuk pada penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Konsep ini mencakup bagaimana seseorang merasa tentang diri mereka, baik secara positif maupun negatif. Dalam konteks ini, harga diri tidak hanya mencerminkan penilaian terhadap kemampuan atau prestasi tertentu, tetapi juga mencakup sikap keseluruhan individu terhadap diri mereka sendiri. Menurut Coopersmith, harga diri dapat dipahami sebagai evaluasi yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan pengalaman dan interaksi sosial yang telah dilalui.

Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri sangat beragam. Di antaranya adalah faktor internal seperti jenis kelamin, di mana penelitian menunjukkan bahwa wanita sering kali merasa harga dirinya lebih rendah dibandingkan pria. Hal ini mungkin disebabkan oleh perbedaan perlakuan dari lingkungan sosial dan harapan masyarakat yang berbeda untuk pria dan wanita. Selain itu, kondisi fisik dan penampilan juga berperan penting dalam pembentukan harga diri; individu dengan penampilan fisik yang dianggap menarik cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi.

Lingkungan keluarga juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan harga diri anak. Perlakuan orang tua, baik dalam memberikan dukungan maupun penghargaan, dapat membentuk bagaimana anak memandang dirinya. Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang positif dan mendukung cenderung mengembangkan harga diri yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang mengalami perlakuan negatif atau pengabaian. Pengalaman di sekolah juga menjadi faktor penting; umpan balik positif dari guru dan teman sebaya dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Komponen utama dari harga diri mencakup perasaan diterima, perasaan mampu, dan perasaan berharga. Perasaan diterima berkaitan dengan bagaimana individu merasa sebagai bagian dari kelompok sosialnya, sedangkan perasaan mampu berhubungan dengan keyakinan individu akan kemampuannya untuk mencapai tujuan. Perasaan berharga mencerminkan bagaimana individu menilai nilai dirinya berdasarkan pengalaman masa lalu. Ketiga komponen ini saling terkait dan mempengaruhi satu sama lain dalam membentuk harga diri secara keseluruhan.

Dalam konteks perkembangan psikologis, harga diri memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental seseorang. Individu dengan harga diri tinggi cenderung lebih mampu menghadapi stres dan tantangan hidup, sementara mereka dengan harga diri rendah mungkin lebih rentan terhadap masalah seperti depresi dan kecemasan. Oleh karena itu, memahami dan mengembangkan harga diri menjadi sangat penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental.

Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) adalah alat ukur yang sering digunakan untuk menilai tingkat harga diri seseorang. Skala ini terdiri dari beberapa item pertanyaan yang dirancang untuk mengevaluasi dua dimensi utama: penerimaan diri dan penghormatan diri. Penggunaan RSES dalam berbagai penelitian telah membantu para peneliti memahami dinamika harga diri di kalangan berbagai kelompok usia dan latar belakang sosial.

Selain faktor-faktor internal dan eksternal, pengalaman sosial juga memainkan peran penting dalam pembentukan harga diri. Proses perbandingan sosial—di mana individu membandingkan dirinya dengan orang lain—dapat mempengaruhi bagaimana mereka menilai nilai dirinya sendiri. Jika individu merasa lebih baik dibandingkan orang lain, maka harga dirinya cenderung meningkat; sebaliknya, jika merasa kurang baik, hal ini dapat menurunkan harga dirinya.

Pentingnya harga diri dalam kehidupan sehari-hari tidak dapat diabaikan. Harga diri yang sehat memungkinkan individu untuk berinteraksi secara positif dengan orang lain, mengambil risiko dalam mencapai tujuan pribadi, serta mengatasi kegagalan dengan sikap konstruktif. Sebaliknya, rendahnya harga diri dapat menyebabkan isolasi sosial dan ketidakpuasan hidup.

Dalam rangka meningkatkan harga diri individu, berbagai intervensi psikologis dapat diterapkan. Ini termasuk terapi kognitif-behavioral yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif tentang diri sendiri serta program-program pengembangan pribadi yang fokus pada peningkatan keterampilan sosial dan kepercayaan diri. Dengan demikian, perhatian terhadap pengembangan harga diri menjadi krusial bagi kesehatan mental dan kesejahteraan individu secara keseluruhan.



20 menjadi 17 pernyataan yang valid.

Uji reliabilitas ini menggunakan Cronbach's Alpha dengan bantuan SPSS 21 maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Cronbach's Alpha	N of Items
.857	17

Berdasarkan hasil analisis, nilai Cronbach's Alpha pada angket harga diri (Self Esteem) yaitu 0,857 sehingga dapat dikatakan bahwa angket harga diri (Self Esteem) memiliki kategori andal.

Bedasarkan Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa instrumen kemampuan selfesteem yang dikembangkan untuk remaja telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas yang diperlukan. Dalam tahap validasi isi, instrumen ini dinilai oleh tiga ahli dalam bidang bimbingan dan konseling dari Program Studi Magister Universitas Negeri Surabaya. Hasil analisis menggunakan Content Validity Ratio (CVR) menunjukkan bahwa semua item dalam instrumen dinyatakan valid, yang berarti bahwa setiap pertanyaan mampu mengukur konsep pemahaman perencanaan karier secara efektif.

Setelah validasi isi, penelitian melanjutkan dengan uji empiris untuk mengevaluasi validitas dan reliabilitas instrumen. Dengan melibatkan 21 remaja sebagai responden, hasil uji validitas menunjukkan bahwa semua 20 butir pertanyaan dalam instrumen tersebut memiliki hubungan yang kuat dengan konsep yang diukur, berdasarkan nilai Corrected Item-Total Correlation yang lebih besar dari nilai rtabel (0,857). Hal ini mengindikasikan bahwa instrumen tersebut layak digunakan dalam penelitian lebih lanjut.

Pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan metode Cronbach's Alpha, di mana hasilnya menunjukkan nilai sebesar 0,857. Nilai ini berada di atas ambang batas 0,60, yang menandakan bahwa instrumen tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Dengan demikian, instrumen kemampuan selfesteem ini dapat diandalkan untuk mengumpulkan data terkait pemahaman remaja tentang kemampuan selfesteem mereka.

Pengembangan instrumen ini sangat relevan dalam konteks pendidikan saat ini. Relevansi instrumen dalam penelitian dan pengembangan psikologis sangat penting untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan dapat memberikan data yang akurat dan dapat diandalkan. Instrumen yang relevan, seperti skala harga diri, tidak hanya membantu dalam mengukur aspek-aspek psikologis individu, tetapi juga berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik tentang kondisi mental dan emosional seseorang. Dengan menggunakan instrumen yang tepat, peneliti dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri, serta merancang intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan individu

## SIMPULAN

Pengembangan instrumen self-esteem pada remaja merupakan langkah penting dalam memahami dan meningkatkan harga diri individu. Self-esteem, yang merujuk pada penilaian individu terhadap dirinya sendiri, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti lingkungan keluarga, penampilan fisik, dan interaksi sosial. Penelitian ini menggunakan model pengembangan 4D yang mencakup tahap Define, Design, Develop, dan Disseminate untuk menciptakan instrumen yang valid dan reliabel. Melalui uji validitas dan reliabilitas, instrumen yang dikembangkan menunjukkan hasil yang baik, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,857, menandakan bahwa alat ukur ini dapat diandalkan untuk mengevaluasi kemampuan self-esteem remaja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa instrumen ini tidak hanya efektif dalam mengukur self-esteem tetapi juga relevan dalam konteks pendidikan dan pengembangan psikologis. Dengan memahami harga diri remaja melalui instrumen ini, intervensi psikologis yang tepat

dapat dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Penelitian ini menekankan pentingnya perhatian terhadap pengembangan harga diri sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesehatan mental individu secara keseluruhan, serta memberikan kontribusi terhadap pemahaman lebih dalam mengenai kondisi mental dan emosional remaja..

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ashby, J. S., & Schoon, I. (2010). Career success: The role of teenage career aspirations, ambition value and gender in predicting adult social status and earnings. *Journal of Vocational Behavior*, 77(3), 350-360.
- Aunillah, F., & Adiyanti, M. G. (2015). Program pengembangan keterampilan resiliensi untuk meningkatkan self-esteem pada remaja. *Gajah mada journal of professional psychology (GamaJPP)*, 1(1).
- Bean, R. & Clemes, H. (1995). *Bagaimana kita meningkatkan harga diri anak*. Jakarta : Binarupa Aksara.
- Berne, P. H., & Savary, L. M. (1988). *Membangun harga diri anak*. Yogyakarta: Kanisius.
- Castro, S. M., & Armitage-Chan, E. (2016). Career aspiration in UK veterinary students: the influences of gender, self-esteem and year of study. *Veterinary record*, vetrec-2016.
- Chandra, Y., Rafiolla, R. H., & Adison, J. (2018). Stereotype gender dan tingkat aspirasi karier siswa berjenis kelamin perempuan serta upaya penanganan dalam perspektif konseling. *PROCEEDING IAIN batusangkar*, 1(2), 467-474.
- Citra, A., & Widyarini, MM. N. (2015). Pelatihan peningkatan harga diri pada remaja panti asuhan sub unit perlindungan sosial asuhan anak, Cibalagung, Bogor. *Jurnal Psikologi*. Vol. 8, No. 2.
- Coopersmith, S. (1990). *The antecedents of self esteem*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist.
- Davidson, K., Metcalfe, J., Mueller, L., Molony, S., & Vodouris, K. (2012). How does self-esteem affect the career path of graduating university students majoring in business in the Y generation in Canada. (Study). Retrieved from University of Guelph Website: <http://seanlyons.ca/wp-content/uploads/2012/01/Davidson-et-al-2012.pdf>.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan masa hidup*. Edisi 13 jilid 1, Jakarta : Erlangga
- Sari, S. A., Bilek, G., & Celik, E. (2018). Test anxiety and self-esteem in senior high school students: a cross-sectional study. *Nordic journal of psychiatry*, 72(2), 84-88.