



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 6 Tahun 2024 Page 4508-4517

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan antara Self - Esteem dengan Dimensi Subjective Well Being (Studi Pada Mahasiswa di Jakarta)

Tania Talitha Harsoyo^{1✉}, P. Tommy Y. S. Suyasa²

Universitas Tarumanagara

Email: tania.705210037@stu.untar.ac.id^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara self-esteem dan dimensi subjective well-being (SWB) pada 576 mahasiswa di Jakarta menggunakan metode kuantitatif. SWB mencakup kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif, diukur dengan Satisfaction with Life Scale (SWLS) dan Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Self-esteem diukur menggunakan Rosenberg's Self-Esteem Scale (RSES). Hasil menunjukkan bahwa self-esteem memiliki hubungan positif signifikan dengan kepuasan hidup ($r = 0,382, p < 0,01$) dan afek positif ($r = 0,263, p < 0,01$), serta hubungan negatif signifikan dengan afek negatif ($r = -0,123, p < 0,01$). Tidak ditemukan perbedaan signifikan pada self-esteem dan SWB berdasarkan jenis kelamin, usia, atau tingkat semester. Temuan ini menekankan pentingnya self-esteem dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa, memberikan dasar untuk pengembangan program peningkatan self-esteem guna menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Kata Kunci: *Mahasiswa, Jakarta, Self-Esteem, Kesejahteraan Subjektif*

Abstract

This study aims to analyze the relationship between self-esteem and the dimensions of subjective well-being (SWB) among 576 university students in Jakarta using a quantitative method. SWB includes life satisfaction, positive affect, and negative affect, measured using the Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Self-esteem was assessed using the Rosenberg's Self-Esteem Scale (RSES). The results showed that self-esteem had a significant positive relationship with life satisfaction ($r = 0.382, p < 0.01$) and positive affect ($r = 0.263, p < 0.01$), and a significant negative relationship with negative affect ($r = -0.123, p < 0.01$). No significant differences in self-esteem or SWB were found based on gender, age, or academic level. These findings highlight the importance of self-esteem in supporting student well-being, providing a foundation for developing self-esteem enhancement programs to address academic and social pressures

Keywords: Students, Jakarta, Self-Esteem, Subjective Well-Being

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang berada dalam tahap kehidupan penuh tantangan, transisi menuju kedewasaan, dengan tanggung jawab yang meningkat, baik dalam akademis maupun kehidupan sehari-hari. Mereka dihadapkan pada tuntutan untuk membuat keputusan penting terkait pilihan hidup dan mengembangkan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan yang terus berubah. Tidak hanya prestasi akademik, mahasiswa juga menghadapi tekanan dari berbagai sumber internal dan eksternal.

Sumber internal mencakup tuntutan akademik yang dapat menyebabkan stres. Penelitian Chen et al. (2024) menunjukkan bahwa stres akademik berkontribusi pada peningkatan depresi, dipengaruhi oleh gaya coping negatif, kualitas tidur yang buruk, dan hubungan interpersonal yang terganggu. Dari sisi eksternal, tekanan datang dari ekspektasi keluarga dan pengaruh sosial dalam pergaulan. Penelitian Ayu et al. (2023) menunjukkan bahwa harapan tinggi dari orang tua dan masyarakat menjadi sumber utama stres akademik mahasiswa tingkat akhir di Jakarta.

Fenomena ini juga tercermin dari wawancara dengan tiga mahasiswa. Mahasiswa A dan C menunjukkan tingkat subjective well-being (SWB) tinggi. Mahasiswa A merasa puas dengan pilihannya di jurusan psikologi, menikmati proses belajar, dan membangun hubungan sosial yang baik. Mahasiswa C, selain aktif di perkuliahan, juga terlibat dalam organisasi kampus yang menambah rasa bahagia dan pencapaian pribadi. Sebaliknya, Mahasiswa D, yang merasa jurusannya tidak sesuai minat, menunjukkan SWB rendah, dengan dominasi emosi negatif seperti kecemasan dan ketidakpuasan.

Subjective well-being mencakup dua komponen utama: kognitif, yaitu life satisfaction (kepuasan hidup), dan afektif, yaitu pengalaman emosi positif (positive affect) dan negatif

(negative affect). Positive affect mencakup emosi menyenangkan seperti kegembiraan dan optimisme, sementara negative affect melibatkan emosi tidak menyenangkan seperti kecemasan dan frustrasi (Carr, 2004; Larsen & Diener, 2005; Diener et al., 1999).

Kesejahteraan subjektif mempengaruhi prestasi akademik dan kesehatan mahasiswa. Penelitian Kim dan Chloe (2021) menemukan bahwa mahasiswa dengan SWB tinggi cenderung lebih sukses secara akademis, memiliki kesehatan fisik yang lebih baik, dan menjalin hubungan sosial yang lebih kuat. SWB juga berkontribusi pada ketahanan akademik dan grit, yang penting untuk mencapai tujuan jangka panjang (Harpaz et al., 2024).

Tingkat self-esteem yang tinggi berkaitan positif dengan subjective well-being (Alshammari et al., 2021; Khairat & Adiyanti, 2015). Dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan self-esteem, yang pada gilirannya meningkatkan SWB. Namun, tidak semua jenis self-esteem berpengaruh sama terhadap SWB. Du et al. (2017) menjelaskan bahwa Relational Self-Esteem (RSE) dan Personal Self-Esteem (PSE) memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan mahasiswa, sedangkan Collective Self-Esteem (CSE) menunjukkan pengaruh yang lebih kecil.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara self-esteem dan tiga dimensi SWB—life satisfaction, positive affect, dan negative affect—pada mahasiswa di Jakarta. Hal ini penting untuk mendalami bagaimana self-esteem mempengaruhi kesejahteraan pribadi dan prestasi akademik mahasiswa, terutama di tengah tekanan akademik dan sosial yang mereka hadapi. Penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan dalam literatur yang ada dan memberikan dasar untuk pengembangan strategi peningkatan kesejahteraan mental dan akademis mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Karakteristik Partisipan

Partisipan yang dilibatkan dalam penelitian ini memiliki kriteria tertentu, yaitu mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan di universitas atau perguruan tinggi. Usia partisipan berkisar antara 18 hingga 25 tahun, yang mencakup mahasiswa tingkat sarjana. Selain itu, partisipan harus berkuliah di universitas yang berlokasi di Jakarta, sehingga memungkinkan untuk memperoleh data yang relevan dengan populasi yang ada di wilayah tersebut.

Partisipan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara self-esteem dan subjective well-being

pada mahasiswa. Partisipan penelitian ini berjumlah 576 mahasiswa aktif berusia 18-25 tahun yang berasal dari berbagai perguruan tinggi di Jakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah convenience sampling, yang dipilih karena kemudahan akses dan efisiensi waktu. Kriteria partisipan mencakup mahasiswa aktif dari berbagai jurusan dan semester, dengan distribusi berdasarkan jenis kelamin sebanyak 381 perempuan (66,1%) dan 195 laki-laki (33,9%). Data dikumpulkan melalui kuesioner online menggunakan platform seperti Google Forms untuk memudahkan penyebaran dan pengisian secara mandiri oleh responden.

Alat Ukur Penelitian

Instrumen utama yang digunakan meliputi Rosenberg's Self-esteem Scale (RSES) untuk mengukur tingkat harga diri, Satisfaction with Life Scale (SWLS) untuk mengevaluasi kepuasan hidup, dan Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) untuk mengukur dimensi afektif dari subjective well-being. Ketiga alat ukur ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan hasil yang memadai, di mana RSES memiliki Cronbach's alpha sebesar 0,834, SWLS sebesar 0,739, dan PANAS untuk dimensi afek positif sebesar 0,888 serta afek negatif sebesar 0,832. Setiap alat ukur disusun dalam format skala Likert dengan berbagai rentang poin untuk memastikan pengukuran yang akurat.

Pengolahan dan Teknik Analisis Data

Proses penelitian dimulai dengan menyusun kuesioner, meminta persetujuan etis, dan menyebarkan undangan partisipasi melalui media sosial, teman sejawat, serta kunjungan ke fakultas dan kelas. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27. Analisis meliputi statistik deskriptif, uji reliabilitas, uji korelasi Spearman, dan uji beda Mann-Whitney U untuk mengidentifikasi perbedaan signifikan berdasarkan karakteristik partisipan. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai hubungan antara self-esteem dan subjective well-being pada mahasiswa di Jakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Variabel Self-Esteem

Variabel Self-Esteem diukur menggunakan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), yang dikembangkan oleh Morris Rosenberg pada tahun 1965. Instrumen ini terdiri dari 10 item dengan skala Likert 1 hingga 4, sehingga memiliki mean hipotetik sebesar 2. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, ditemukan bahwa median empirik dari nilai self-esteem adalah 3.20 (SD = 0.53). Oleh karena itu, nilai variabel self-esteem tergolong tinggi karena lebih besar dari mean hipotetik. Total skor minimum yang dapat diperoleh partisipan pada skala ini adalah 1.33 dan skor maksimum sebesar 4.00. Nilai partisipan pada dimensi self-worth (SW) dan self-competence (SC) juga tergolong tinggi, seperti yang ditampilkan di Tabel 4.1 Dengan demikian, tingkat Self-Esteem pada mahasiswa di Jakarta cenderung tinggi.

Tabel 1 Gambaran Self Esteem

Variabel/ Dimensi	N	Min	Max	Median	Std. Dev	Keterangan
Self-Esteem	576	1.33	4.00	3.20	0.53	Tinggi (M>2)
Self-Worth	576	1.17	4.00	3.25	0.51	Tinggi (M>2)
Self- Competence	576	1.00	4.00	3.12	0,60	Tinggi (M>2)

B. Gambaran Variabel Subjective Well Being

Variabel subjective well-being terbagi menjadi dua dimensi, yaitu dimensi kognitif (kepuasan hidup) dan dimensi afektif (positive affect dan negative affect). Dimensi kepuasan hidup diukur menggunakan Satisfaction with Life Scale (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener et al. pada tahun 1985. Alat ukur ini terdiri dari 5 item dengan skala Likert dari 1 hingga 7, sehingga memiliki mean hipotetik sebesar 4. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, ditemukan bahwa median empirik dari nilai SWLS adalah 4,80 (SD = 1,14), yang lebih tinggi dari mean hipotetik. Hal ini menunjukkan bahwa nilai variabel SWLS tergolong tinggi. Total skor minimum yang dapat diperoleh partisipan pada skala ini adalah 1,80, dan skor maksimum sebesar 4,00, sehingga secara keseluruhan, tingkat kepuasan hidup mahasiswa di Jakarta cenderung tinggi.

Pada dimensi afektif, subjective well-being diukur menggunakan Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS) yang dikembangkan oleh Watson et al. pada tahun 1988. Alat ukur PANAS awalnya terdiri dari 20 butir, namun diperluas menjadi 34 butir untuk mencakup lebih banyak emosi positif (positive affect, PA) dan negatif (negative affect). Skala PANAS menggunakan skala Likert dari 1 hingga 5, dengan mean hipotetik sebesar 3. Berdasarkan analisis deskriptif, median empirik untuk skor PANAS secara keseluruhan

adalah 2,96 (SD = 0,28), menunjukkan tingkat afektif yang rendah karena kurang dari mean hipotetik. Untuk dimensi positive affect (PA), median empiriknya adalah 3,84 (SD = 0,58), yang tergolong tinggi karena melebihi mean hipotetik. Sebaliknya, median empirik pada dimensi negative affect (NA) adalah 2,06 (SD = 0,48), yang tergolong rendah. Dengan demikian, mahasiswa di Jakarta menunjukkan tingkat afek positif yang cenderung tinggi dan tingkat afek negatif yang cenderung rendah.

Tabel 2 Gambaran Panas

Variabel/ Dimensi	N	Min	Max	Median	Std. Dev	Keterangan
SWLS	576	1.80	4.00	4.80	1.14	Tinggi (M>4)
PANAS	576	1.63	3.70	2,96	0.28	Rendah (M<3)
PA	576	2.05	5.00	3.84	0.58	Tinggi (M>3)
NA	576	1.00	3.00	2.06	0.48	Rendah (M<3)

Keterangan : Skala pengukuran (SWLS) 1-7 (Nilai tengah 4) & (PANAS) 1-5 (Nilai tengah 3)

C. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, dilakukan uji hipotesis untuk melihat hubungan antara variabel self-esteem dan subjective well-being. Sebelum melakukan uji korelasi, dilakukan uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel kepuasan hidup memiliki skor $Z = .072$ dengan $p = .000$, variabel afek positif memiliki skor $Z = .044$ dengan $p = .009$, variabel afek negatif memiliki skor $Z = .069$ dengan $p = .000$, dan variabel self-esteem memiliki skor $Z = .079$ dengan $p = .000$. Hasil uji menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal ($p < 0.01$), sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji korelasi non-parametrik Spearman.

Tabel 3 Uji Normalitas

Variabel/ Dimensi	Test Statistic	Asymp. Sig.
Self-Esteem	,079	.000
Positive affect	.044	.009
Negative affect	,069	.000
Life Satisfaction	,072	.000

Variabel-variabel seperti self-esteem, kepuasan hidup, positive affect, dan negative affect dianalisis menggunakan teknik uji korelasi non-parametrik Spearman karena data tidak berdistribusi normal. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif

signifikan antara *self-esteem* dan kepuasan hidup dengan nilai $r(574) = 0.382$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Selain itu, *self-esteem* juga memiliki korelasi positif signifikan dengan *positive affect*, $r(574) = 0.263$, $p = 0.000$, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-esteem* seseorang, semakin besar kecenderungannya untuk merasakan emosi positif.

Sebaliknya, *self-esteem* menunjukkan korelasi negatif dengan *negative affect*, $r(576) = -0.123$, $p = 0.003$, yang berarti semakin tinggi *self-esteem*, semakin sedikit emosi negatif yang dialami. Pola ini menunjukkan adanya hubungan yang konsisten antara *self-esteem*, aspek-aspek afektif (*positive affect* dan *negative affect*), serta kepuasan hidup pada mahasiswa di Jakarta. Penjelasan lebih rinci mengenai hasil pengujian korelasi spearman dapat dilihat pada Tabel

Tabel 4 Korelasi Spearman antar Variabel

No.	Variabel/ Dimensi	Mean	SD	1	2	3	4
1	Self-Esteem	3.20	0.53	(.834)			
2	SWLS	4.80	1.14	,382**	(.794).		
3	Positive affect	3.84	0.58	,511**	,263**	(.832)	
4	Negative affect	2.06	0.48	-,357**	-,167**	-,123**	(.888)

Keterangan:

(*) Menandakan Korelasi signifikan pada tingkat 0,05 (2-tailed).

(**) Menandakan Korelasi signifikan pada tingkat 0,01 (2-tailed)

D. Diskusi

Hubungan antara *self-esteem* dan subjective well-being menunjukkan pola signifikan, di mana *self-esteem* yang tinggi memiliki korelasi positif dengan afek positif ($r = 0,263$, $p < 0,01$) dan kepuasan hidup ($r = 0,382$, $p < 0,01$). Sebaliknya, terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-esteem* dan afek negatif ($r = -0,123$, $p < 0,01$). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *self-esteem* berperan dalam memengaruhi keseimbangan emosi individu. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, yang meningkatkan pengalaman emosi positif seperti kebahagiaan dan kepuasan (Orth & Robins, 2014; Harris & Orth, 2020).

Data menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-esteem* tinggi mampu meminimalkan dampak afek negatif dalam kehidupan sehari-hari. Ini mencerminkan kemampuan mereka untuk mengelola emosi negatif secara lebih efektif, yang berkontribusi pada peningkatan subjective well being. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian (Alshammari et al., (2021) yang menemukan bahwa *self-esteem* yang tinggi berhubungan

erat dengan peningkatan SWB melalui dukungan sosial. Dalam konteks ini, dukungan sosial dapat memperkuat self-esteem, sehingga mahasiswa lebih mampu mengatasi tekanan akademik dan sosial di Jakarta.

Namun, temuan ini juga menunjukkan adanya perbedaan kecil dibandingkan penelitian sebelumnya. Du et al. (2017) menekankan bahwa berbagai aspek self-esteem, seperti personal, relational, dan collective self-esteem, mempengaruhi subjective well-being dengan cara yang berbeda. Dalam penelitian ini, pengaruh tersebut belum dieksplorasi secara mendalam.

Dengan demikian, hasil ini menyoroti pentingnya intervensi yang berfokus pada peningkatan self-esteem dan penguatan dukungan sosial di kalangan mahasiswa. Langkah ini dapat membantu mengurangi tekanan akademik dan sosial serta meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka secara keseluruhan, baik dari aspek afektif maupun kognitif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa self-esteem memiliki hubungan yang signifikan dengan subjective well-being (SWB) pada mahasiswa di Jakarta. Mahasiswa yang memiliki tingkat self-esteem yang lebih tinggi cenderung merasakan lebih banyak emosi positif (positive affect), memiliki tingkat kepuasan hidup (life satisfaction) yang lebih baik, dan mengalami lebih sedikit emosi negatif (negative affect). Hal ini menunjukkan bahwa self-esteem memainkan peran penting dalam mendukung kesejahteraan subjektif mahasiswa, yang tidak hanya mencakup aspek kebahagiaan, tetapi juga kemampuan untuk mengelola tekanan dan tantangan kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa faktor-faktor demografis, seperti usia, jenis kelamin dan tingkat semester, tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap SWB. Hal ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan subjektif mahasiswa lebih banyak dipengaruhi oleh faktor psikologis daripada perbedaan dalam karakteristik individu seperti jenjang pendidikan. Temuan ini menekankan bahwa pengembangan self-esteem sangat diperlukan untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan sosial di lingkungan pendidikan tinggi. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menyoroti perlunya strategi yang mendukung pengembangan self-esteem mahasiswa guna meningkatkan kebahagiaan, kemampuan mengelola stres, dan kualitas hidup mereka secara

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, D., Harahap, F., & Sagala, E. J. (2019). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap kesiapan kerja pada mahasiswa paramedic. *AKUNTABEL*, 16(1), 2019–2066. <http://journal.feb.unmul.ac.id/index.php/AKUNTABEL>
- Alshammari, A. S., Piko, B. F., & Fitzpatrick, K. M. (2021). Social support and adolescent mental health and well-being among Jordanian students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 211–223. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1908375>
- Ayu, B. P. S. B. R., Soegiarto, I., Mahendika, D., Winei, A. a. D., & Shofiah, S. (2023). Investigasi Pengaruh Stres Akademik dan Perhatian terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 53–63. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.260>
- Chen, B., Wang, W., & Yang, S. (2024). The relationship between academic stress and depression among college students during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study from China. *BMC Psychiatry*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05506-8>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale Ed. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Du, H., King, R. B., & Chi, P. (2017). Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *PLoS ONE*, 12(8), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0183958>
- Harpaz, G., Vaizman, T., & Yaffe, Y. (2024). University students' academic grit and academic achievements predicted by subjective well-being, coping resources, and self-cultivation characteristics. *Higher Education Quarterly*, 78(1), 192–211. <https://doi.org/10.1111/hequ.12455>
- Khairat, M., & Adiyanti, M. G. (2015). Self-esteem dan prestasi akademik sebagai prediktor subjective well-being remaja awal. *Journal of Psychology*, 1(3), 180–191.
- Kim, E. K., & Choe, D. (2021). Universal Social, Emotional, and Behavioral Strength and Risk Screening: Relative Predictive Validity for Students' Subjective Well-Being in Schools. *School Psychology Review*, 51(1), 40–54. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2020.1855062>

- Lestari, H., Hutahaeen, E. S. H., & Fahrudin, A. (2023). Body image dissatisfaction in body shaming victims. *KESANS International Journal of Health and Science*, 3(1), 22–29. <https://doi.org/10.54543/kesans.v3i1.229>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/096372141414547>
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., & Davis, P. J. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *Journal of Positive Psychology*, 8(5), 376–386. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.807353>