



Dukungan teman sebaya dengan harga diri pada remaja

Peer support and adolescent self-esteem

Ayuni Wulandari, Fiki Wijayanti
Universitas Ngudi Waluyo

ABSTRACT

Self-esteem is an individual's assessment of oneself either positively or negatively which can be influenced by interactions with people, namely attitudes, self-esteem, self-acceptance, and the treatment of others. Peer support can affect self-esteem in adolescents. Peer support can be obtained from social support which can increase self-esteem in adolescents. The research objective is to determine the relationship between peer support and self-esteem in adolescents at SMA N 1 Bergas. This study used a descriptive correlation with a cross-sectional approach. The population in this study was 1,210 students. The technique for collecting data was quota sampling and the research sample was 292 students at SMA N 1 Bergas. The research instrument used the RSE questionnaire. The analysis used the Kendall Tau test. The results showed that 198 students had high peer support, 181 students had high self-esteem, and there was a significant relationship between peer support and self-esteem in adolescents at SMA N 1 Bergas ($p\text{-value} = 0.033 < (0).05$), and $\tau = +0.124$. The higher peer support is given, the higher self-esteem existed in adolescents. There is a relationship between peer support and self-esteem in adolescents at SMA N 1 Bergas. Suggestions for adolescents are to increase peer support so that adolescents are more confident.

Keywords: *Peer support; self-esteem; adolescents*

ABSTRAK

Harga diri merupakan penilaian individu kepada diri sendiri baik secara positif atau negatif yang dapat dipengaruhi oleh interaksi dengan orang-orang yaitu sikap, penghargaan pada dirinya, penerimaan diri dan perlakuannya orang lain. Dukungan teman sebaya dapat mempengaruhi harga diri pada remaja. Dukungan teman sebaya dapat diperoleh dari dukungan sosial yang mampu meningkatkan harga diri remaja. Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan dukungan teman sebaya dengan harga diri pada remaja di SMA N 1 Bergas. Penelitian ini menggunakan deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini 1.210 siswa. Teknik dalam mengambil data dengan *quota sampling*, sampel penelitian 292 siswa di SMA N 1 Bergas. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner RSE. Analisis menggunakan uji *Kendall Tau*. Hasil penelitian menunjukkan dukungan teman sebaya tinggi sebanyak 198 siswa, tingkat harga diri tinggi sebanyak 181 siswa, dan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan harga diri pada remaja di SMA N 1 Bergas ($p\text{-value} = 0,033 < (0,05)$, dan $\tau = +0,124$ semakin tinggi dukungan teman sebaya maka harga diri pada remaja akan semakin tinggi. Ada hubungan antara dukungan teman sebaya dengan harga diri pada remaja di SMA N 1 Bergas. Saran bagi remaja adalah untuk meningkatkan dukungan sebaya agar remaja lebih percaya diri.

Kata Kunci: Dukungan teman sebaya; harga diri; remaja

Korespondensi: Fiki Wijayanti, Universitas Ngudi Waluyo, Ungaran, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah, Indonesia, 085643992466, vie.qway@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase peralihan sikap dan perilaku dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Hal ini berkaitan dengan tugas perkembangan remaja yaitu mencapai peran sosial sebagai laki-laki atau perempuan, penerimaan fisik, dapat bertanggung jawab atas pencapaian perilaku sosial dan dapat mencapai kemandirian emosional sesuai usianya. Selain itu pada fase transisi remaja ini mendapatkan tantangan selama perkembangan dari diri sendiri maupun lingkungan luar (1). Dalam menghadapi tugas perkembangan remaja membutuhkan harga diri karena pada masa remaja merupakan masa kritis pencarian identitas diri. Menurut Rusyana (2021) identitas merupakan konsepsi koheren tentang diri yang dibentuk berdasarkan tujuan, nilai dan juga kepercayaan yang diyakini oleh diri sendiri (2). Remaja memiliki pergaulan lingkungan sosial yang luas sehingga akan berpengaruh pada penilaian. Penilaian diri pada remaja tidak berasal dari orang tua, tetapi penilaian diri dapat berasal dari teman sebaya. Pergaulan teman sebaya memiliki pengaruh yang besar terhadap rasa harga diri karena harga diri tidak dapat terpisah dari identitas diri (3).

Menurut data WHO tahun (2016) prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 18 juta orang atau 7% dari jumlah penduduk Indonesia (4). Terjadi peningkatan proporsi harga diri dari tahun 2013 ke tahun 2018, naik dari 1,7% menjadi 7%. Prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas di provinsi Jawa Tengah sebesar 6,5% (5). Prevalensi remaja yang mengalami harga diri rendah sebanyak 35% dari seluruh remaja di Indonesia (6). Menurut Coopersmith S (2007) harga diri adalah penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan dan penerimaan orang lain terhadap individu (7), sedangkan menurut Gecas dan Rosenberg harga diri adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri secara positif dan negatif yang dipengaruhi oleh hasil interaksinya dengan orang-orang yang ada di lingkungannya serta dari sikap, penerimaan, penghargaan, dan perlakuan orang lain terhadap dirinya. Harga diri remaja terbentuk dari hasil evaluasi subjektif dari penerimaan umpan balik remaja dari orang sekitar serta perbandingan dengan standar atau nilai dari kelompok atau teman sebayanya. Gambaran evaluasi diri yang didapat melalui umpan balik dari lingkungan ini berlangsung secara terus menerus hingga masa dewasa. Umpan balik dari lingkungan adalah sumber penting untuk memberikan informasi berkaitan dengan diri dan dapat berhubungan dengan harga diri remaja (3).

Menurut Coopersmith S (2007), Harga diri dapat dibagi menjadi harga diri rendah dan harga diri tinggi (7). Remaja yang memiliki harga diri tinggi akan lebih aktif dan dengan baik dapat mengekspresikan diri, berhasil dalam bidang akademik, melakukan hubungan sosial dengan baik, dan lebih bisa menerima masukan dari orang lain, sedangkan remaja dengan harga diri rendah cenderung berkebalikan dengan remaja dengan harga diri tinggi, remaja yang takut gagal dalam membina hubungan sosial, merasa asing dengan lingkungan dan perasaan tidak diperhatikan (3).

Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri menurut Owens (2004) yaitu ras, etnis, pubertas, berat badan, keterlibatan dalam kegiatan fisik, gender dan usia (8). Pada masa transisi, remaja akan memperoleh apresiasi harga diri dari orang tua, guru, dan teman sebaya ketika mereka berada di sekolah (3). Hal ini sejalan dengan penelitian Rusyana (2021) bahwa faktor yang lebih mempengaruhi harga diri pada remaja adalah lingkungan sosial berupa dukungan teman sebaya (2).

Dukungan teman sebaya merupakan salah satu dukungan sosial yang dapat mengembangkan harga diri remaja dengan cara menyampaikan pesan tentang dirawat, dicintai, dihargai orang lain dan perasaan memiliki. Teman sebaya memiliki peran yang sangat besar dalam pembentukan kepribadian dan perilaku remaja, sehingga

membuat remaja mengutamakan karakter atau kemampuan tertentu, dan menyembunyi-kan karakter atau kemampuan lain yang tidak sesuai dengan norma yang berlaku (menyesuaikan lingkungan kelompok) Hal ini sesuai dengan teori determinisme resiprokal, karakter dan kecenderungan generatis seseorang juga menyebabkan remaja memilih kelompok pertemanan tertentu. Selain itu, kepribadian remaja mempengaruhi cara remaja berperilaku di dalam kelompok sebaya (2).

Remaja akan memiliki harga diri tinggi jika remaja mendapatkan dukungan teman sebaya tinggi dan remaja akan memiliki harga diri rendah jika remaja mendapatkan dukungan teman sebaya rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian Simanjuntak (2021) bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka harga diri akan semakin tinggi dan sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka harga diri semakin rendah (9).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2022 di SMA N 1 Bergas, dilakukan dengan cara wawancara dan pengisian *google form* oleh 15 responden. Hasil pengisian *google form* yaitu didapatkan 9 responden mengalami harga diri tinggi dengan dukungan teman sebaya yang tinggi sebanyak 8 responden dan dengan dukungan teman sebaya sedang yaitu 1 responden, dan 6 responden lainnya mengalami harga diri rendah dengan dukungan teman sebaya tinggi yaitu sebanyak 4 responden, dan dengan dukungan teman sebaya sedang yaitu 2 responden, dari hasil wawancara responden menyatakan masih kurang percaya diri saat ditunjuk untuk menyampaikan hasil pekerjaan sekolahnya, merasa pesimis saat di tunjuk untuk mengerjakan soal di depan kelas, dan beberapa responden yang aktif dalam jam pelajaran karena merasa dirinya mampu, dan dapat menerima kritik dari teman maupun guru saat ditunjuk untuk mengerjakan soal di depan kelas. Berdasarkan uraian diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan teman sebaya dengan harga diri pada remaja di SMA N 1 Bergas

METODE

Desain penelitian menggunakan *deskriptif korelasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Bergas pada tanggal 3-6 Januari 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi yang berada di SMA N 1 Bergas yaitu sebanyak 1.210 siswa dengan sampel 292 siswa dengan teknik *quota sampling*. Untuk mengukur harga diri responden, menggunakan kuesioner yang sudah valid dengan nilai r 0,415 sampai 0,703 dan diadopsi dari Azwar (10), sedangkan kuesioner yang digunakan untuk mengukur dukungan teman sebaya, diadopsi dari Monica (11). dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada tanggal 6 Desember 2022 di SMK N 1 Pringapus pada 20 responden, dengan hasil nilai valid antara 0,483 sampai 0,775 dan nilai *alpha cronbach* 0,881. Penelitian sudah melalui uji etik di Universitas Ngudi Waluyo dengan nomer etik sebagai berikut: 166/KEP/EC/UNW/2022.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian hubungan dukungan teman sebaya dengan harga diri pada remaja di SMA N 1 Bergas dengan sampel sebanyak 292 siswa adalah sebagai berikut:

Tabel. 1 Tabel Jenis Kelamin Remaja

Jenis Kelamin	F	%
Perempuan	177	60,6
Laki-Laki	115	39,4
Total	292	100,0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar remaja di SMA N 1 Bergas, berjenis kelamin perempuan sebanyak 177 siswa (60,6 %)

Tabel. 2 Distribusi frekuensi dukungan teman sebaya pada remaja

Dukungan Teman Sebaya	F	(%)
Rendah	6	2,1
Sedang	88	30,1
Tinggi	198	67,8
Total	292	100,0

Pada tabel 2 diketahui distribusi dukungan teman sebaya yaitu sebagian besar remaja di SMA N 1 Bergas, memiliki dukungan teman sebaya tinggi yaitu sejumlah 198 siswa (67,8%).

Tabel. 3 Distribusi frekuensi tingkat harga diri pada remaja

Harga Diri	F	(%)
Rendah	111	38,0
Tinggi	181	62,0
Total	292	100,0

Diketahui distribusi harga diri pada tabel 3 yaitu sebagian besar remaja di SMA N 1 Bergas, memiliki tingkat harga diri tinggi sebanyak 181 siswa (62,0%).

Tabel. 4 Hasil analisis dukungan teman sebaya dengan harga diri

Dukungan Teman Sebaya	Tingkat Harga Diri						τ	P value
	Rendah		Tinggi		Total			
	N	%	N	%	n	%		
Rendah	6	100	0	0	6	100	+0,124	0,033
Sedang	37	42,0	51	58,0	88	100		
Tinggi	68	34,3	130	65,7	198	100		
Total	111	38,0	181	62,0	292	100		

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa, responden yang memiliki dukungan teman sebaya kategori rendah dengan tingkat harga diri rendah yaitu sebanyak 6 responden (100%), dan tidak ada siswa yang mengalami tingkat harga diri tinggi dengan kategori dukungan teman sebaya rendah. Kemudian diikuti dengan responden yang memiliki dukungan teman sebaya kategori sedang dengan harga diri tinggi yaitu sebanyak 51 responden (58,0%), dan dengan tingkat harga diri rendah sebanyak 37 responden (42,0%), sedangkan responden yang memiliki dukungan teman sebaya kategori tinggi dengan tingkat harga diri tinggi yaitu sebanyak 130 responden (65,7%) dan dengan tingkat harga diri rendah sebanyak 68 responden (34,3%).

Keeratan hubungan dapat dilihat dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,124 maka dapat disimpulkan hubungan antara variabel dukungan teman sebaya dengan harga diri adalah “sangat lemah” artinya jika dukungan teman sebaya meningkat maka harga diri akan semakin meningkat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan teman sebaya kategori tinggi yaitu sebanyak 198 responden (67,8 %). Diikuti dengan dukungan teman sebaya dengan kategori sedang yaitu sebanyak 88 responden (30,1%) dan dukungan teman sebaya dengan kategori rendah yaitu sebanyak

6 responden (2,1%). Dukungan teman sebaya terbagi kedalam beragam bentuk meliputi dukungan emosional, dukungan instrumental dan dukungan informasi.

Dukungan teman sebaya dapat dipengaruhi dari individu pemberi dukungan. Pemberi dukungan adalah orang-orang yang memiliki arti penting dalam pencapaian kehidupan individu tersebut. Dalam lingkungan teman sebaya ini dapat dilihat dari kedekatan pemberi dukungan, yang akan memberi pengaruh keefektifan dukungan yang diberikan. Pemberi dukungan akan mempengaruhi remaja dalam memberi dukungan terhadap teman sebayanya (12). Pada penelitian ini masih terdapat responden yang mengalami dukungan teman sebaya sedang dan rendah. Hal ini kemungkinan ada 3 aspek yang dapat mempengaruhi dukungan teman sebaya tetapi tidak didapatkan atau dirasakan oleh beberapa responden, diantaranya yaitu: (1) penghargaan atau pengakuan yang mana dijelaskan bahwa adanya penghargaan atau pengakuan dari orang lain terhadap kompetensi, keterampilan, dan nilai yang dimiliki seseorang, (2) kasih sayang atau kelekatan dimana kasih sayang yaitu perasaan kedekatan secara emosional kepada orang lain yang memberikan rasa aman, dapat didapatkan dari pasangan, teman dekat, atau keluarga, dan yang terakhir (3) bimbingan ialah adanya seseorang yang membimbing atau memberikan nasehat dan pemberian informasi (2)

Berdasarkan hasil uji analisa data, diketahui sebagian besar responden memiliki tingkat harga diri dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 181 responden (62,0 %), kemudian diikuti responden dengan tingkat harga diri kategori rendah yaitu sebanyak 111 responden (38%). Jenis kelamin juga dapat mempengaruhi harga diri hal ini karena adanya perbedaan cara berpikir dan bertindak antara laki-laki dan perempuan. Remaja perempuan cenderung memperhatikan pandangan luar (faktor eksternal) terutama terkait dengan penampilan fisiknya dalam membentuk kepercayaan diri sebagai bagian dari harga diri, sedangkan untuk remaja laki-laki cenderung lebih memperhatikan kualitas diri terutama yang berkaitan dengan perkembangan kompetensi diri yang ditunjukkan melalui pencapaian atau prestasi (13). Pada penelitian Szcześniak juga menyatakan harga diri rendah lebih banyak dialami oleh remaja perempuan, dari pada remaja laki-laki (14). Hal ini dibuktikan pada hasil penelitian di SMA N 1 Bergas sebagian besar remaja yang memiliki harga diri rendah berjenis kelamin perempuan sebanyak 75 siswi.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi harga diri adalah etnis. Dalam kehidupan bermasyarakat biasanya terdapat etnis tertentu yang menilai bahwa sukunya lebih tinggi derajatnya, salah satunya yaitu suku jawa. Dengan merasa bahwa sukunya lebih tinggi derajatnya individu akan lebih mudah untuk mengekspresikan diri atau berbaur dengan masyarakat luas. Karena dirinya yakin akan derajat yang dimiliki sehingga menimbulkan kepercayaan diri yang tinggi. Hal ini akan berdampak positif pada perkembangan harga diri individu tersebut.

Hasil uji korelasi *kendall tau* yang dilakukan pada 292 responden di SMA N 1 Bergas memperoleh hasil *p-value* sebesar $0,033 < \text{nilai } \alpha (0,05)$ berarti menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan harga diri dengan koefisien korelasi sebesar ($\tau = +0,124$) yang menunjukkan hubungan yang lemah dalam artian dukungan teman sebaya merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat harga diri tetapi tidak menjadi faktor utama yang dapat mempengaruhi harga diri. Selain itu menunjukkan arah hubungan positif yang berarti jika dukungan teman sebaya meningkat maka harga diri akan semakin meningkat.

Penelitian ini sejalan dengan Surasa (2021) yang meneliti mengenai hubungan dukungan teman sebaya dengan harga diri pada remaja di SMP N 258 Jakarta Timur yang menyatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan harga diri pada remaja (15). Penelitian lainnya yang sejalan yaitu penelitian Simanjuntak (2021) yang meneliti mengenai hubungan dukungan sosial

teman sebaya dengan harga diri pada siswi kelas XII SMA N Kristen Terang Bangsa Semarang, bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan harga diri pada siswi kelas XII SMA Kristen Terang Bangsa Semarang, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka harga diri semakin tinggi dan begitu sebaliknya (9). Dukungan teman sebaya menjadi hal yang sangat penting dalam perkembangan harga diri pada remaja. Fungsi penting dari kelompok teman sebaya yaitu sebagai sumber informasi di luar keluarga mengenai dunia. Remaja memperoleh umpan balik mengenai kemampuan yang dimiliki serta mempelajari bahwa apa yang mereka lakukan itu lebih baik, sama baik, atau kurang baik dibandingkan remaja lainnya. Ketika memasuki masa remaja mereka memperoleh pengetahuan sosial yang lebih banyak dari teman sebayanya. Disamping itu, pengetahuan mereka mengenai bagaimana cara berteman, dan membuat teman sebaya menyukai mereka akan terus berkembang (16).

Dukungan teman sebaya adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi harga diri. Dukungan teman sebaya merupakan perilaku sosial yang berupa kegiatan saling tolong menolong, saling menghargai, dan saling memberi dukungan baik berupa dukungan informasi, emosional maupun instrumental. Remaja yang mendapatkan dukungan dari teman sebayanya akan merasa dirinya berharga, berarti untuk orang lain, merasa dirinya diterima di kelompoknya dan dapat diandalkan sama seperti orang lain. Dengan hal ini remaja akan merasa senang dan puas akan dirinya yang akan mempengaruhi kepercayaan remaja pada kemampuan dirinya, sehingga harga diri remaja akan mengalami perkembangan yang positif. Jika harga diri remaja mengalami perkembangan yang positif remaja dapat mengekspresikan diri dengan baik dimanapun remaja berada, lebih mudah untuk berbaur dengan masyarakat, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dapat menerima kritik dari orang lain dan dapat menjadikan kritik sebagai evaluasi untuk dirinya dari lingkungan sekitar.

SIMPULAN

Adapun kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian yakni terdapat hubungan signifikan antara dukungan teman sebaya dengan harga diri pada remaja di SMA N 1 Bergas

SARAN

Diharapkan siswa dapat meningkatkan hubungan pertemanan melalui mengembangkan kegiatan kesiswaan sehingga para siswa dapat berkumpul dengan temannya sehingga dapat meningkatkan harga diri setiap siswa

DAFTAR PUSTAKA

1. Pusdatin. Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja* 1 At (2017).
2. Rusyana, N. A. Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Harga Diri Mahasiswa Rantau Program Studi Keperawatan Semester I Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. (Universitas Aisyah Yogyakarta, 2021).
3. Suhron, M. *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem Aplikasi*. (2017).
4. Ri, K. K. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. (2019).
5. Kemenkes Ri. Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Laporan Nasional Riskesdas 2018* Vol. 53 154–165 At (2018).
6. Lete, G. R., Kusuma, F. H. D. & Rosdiana, Y. Hubungan Antara Harga Diri Dengan Resiliensi Remaja Di Bhakti Luhur Malang. *Nurs. News Univ. Tribhuwana Tungadewi Malang* 4, 20–28 (2019).
7. Coopersmith, S. *Self-Esteem Inventories (Sei): Self-Esteem Inventories*. (Consulting Psychologists Press, 2007).
8. Owens, J. D. M. And T. J. Psychological Well-Being In The Early Life Course: Variations By Socioeconomic Status, Gender, And Race/Ethnicity. *Soc. Psychol. Q.* 67, 257–278 (2004).
9. Simanjuntak, L. E. & Indrawati, E. S. Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Harga Diri Pada Siswi Kelas Xii Sma Kristen Terang Semarang. *J. Empati* 10, 99–107 (2021).

10. Azwar, S. *Reliabilitas Dan Validitas*. (Pustaka Belajar, 2015).
11. Monica. Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dan Perilaku Sehat Pada Mahasiswa. (2018).
12. Novianti Siregar. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Beladiri Di Pplp Sumatera Utara. (2020).
13. Febrina, D. T., Suharso, P. L. & Saleh, A. Y. Self-Esteem Remaja Awal: Temuan Baseline Dari Rencana Program Self-Instructional Training Kompetensi Diri. *J. Psikol. Insight* 2, 43–56 (2018).
14. Szcześniak, M., Bajkowska, I., Czaprowska, A. & Sileńska, A. Adolescents' Self-Esteem And Life Satisfaction: Communication With Peers As A Mediator. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 19, (2022).
15. Surasa, I. N. & Murtiningsih. Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Harga Diri Remaja Di Smpn 258 Jakarta Timur. *Borneo Nurs. J.* 3, 14–22 (2021).
16. Oktaviani, M. A. Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.* 7, 549–556 (2019).