



## Harga Diri pada Remaja Menengah Putri di SMA Negeri 15 Kota Semarang

Lukman Yusuf<sup>1)</sup>, Chandra Bagus R<sup>2)</sup>

- 1) Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro (email : [yasuf\\_lukman@rocketmail.com](mailto:yasuf_lukman@rocketmail.com))
- 2) Staf Pengajar Departemen Keperawatan Dewasa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro (email : [Chandra\\_undip@yahoo.com](mailto:Chandra_undip@yahoo.com))

### Abstract

*Self-esteem is a individual appraisal, feeling, view to her self or something related to her self that is expressed to the dimension Significance, Power, Competence, Virtue. This study was aimed to identify the relationship between Self-Esteem and dietary behavior in female adolescent (age 15-17 years) in SMAN 15 Semarang. Design used in this study are correlational descriptive with cross sectional design. Sampling was stratified random sampling method of 170 respondents and using chi-square analysis. The results of the study note that as many as 113 respondents (66.9%) had high self esteem and 57 respondents (33.1) has a low self esteem. For young women who want to go on a diet should pay attention to nutrition, health and nurses can play a role as an educator and counselor.*

*Keywords: Self-Esteem, middle adolescent female.*

### Abstrak

Harga diri bagi remaja merupakan penilaian, perasaan atau pandangan individu terhadap dirinya atau hal-hal yang berkaitan dengan dirinya yang diekspresikan pada dimensi Keberartian, Kekuatan, Kemampuan, kebijakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan harga diri dengan perilaku diet pada remaja menengah putri (usia 15-17 tahun). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional dengan rancangan *cross sectional*. Pengambilan sampel dengan metode *stratified random sampling* terhadap 170 responden dan menggunakan analisa *chi-square*. Hasil dari penelitian diketahui bahwa sebanyak 113 responden (66,9%) memiliki harga diri tinggi dan 57 responden (33,1) memiliki harga diri rendah. Bagi remaja putri yang ingin melakukan diet harus memperhatikan asupan gizi, kesehatan dan perawat dapat berperan sebagai edukator dan konselor.

Kata Kunci: harga diri, remaja menengah putri.

### Pendahuluan

Harga diri adalah suatu hasil penilaian individu terhadap dirinya yang diungkapkan dalam sikap-sikap yang diungkapkan dalam sikap yang dapat bersikap positif dan negatif (Dariyo, A & ling, 2002). Harga diri merupakan

konstruk yang penting dalam kehidupan sehari-hari dan berperan dalam menentukan tingkah lakuseseorang meliputi penilaian, perasaan atau pandangan individu terhadap dirinya atau hal-hal yang berkaitan dengan dirinya yang diekspresikan pada dimensi positif yaitu menghargai kelebihan diri serta menerima kekurangan yang ada dan dimensi negatif yaitu tidak puas dengan kondisi diri, tidak menghargai kelebihan diri serta melihat diri sebagai sesuatu yang selalu kurang (Conger, 2001). Harga diri bisa berubah khususnya ketika menghadapi transisi kehidupan, seperti: ketika lulus dari Sekolah Menengah (SMA) Pertama dan akan melanjutkan kuliah, pada saat memperoleh pekerjaan, dan ketika harus kehilangan pekerjaan. Harga diri akan meningkat pada masa remaja awal sampai remaja akhir, kemudian pada suatu saat harga diri akan menurun (Rahmawati, 2007).

Harga diri adalah penilaian terhadap hasil yang dicapai terhadap analisis, sejauh mana perilaku, memenuhi ideal diri jika individu selalu sukses maka cenderung harga dirinya tinggi, dan jika gagal maka harga dirinya akan cenderung rendah. Harga diri tinggi adalah perasaan yang berakar dalam penerimaan diri sendiri tanpa syarat walaupun melakukan kesalahan tanpa merasa sebagai orang yang penting dan berharga (Wong, 2004). Individu dengan harga diri yang tinggi akan menghargai diri sendiri, menyadari bahwa mereka berharga, dan melihat diri mereka serta dengan orang lain. Mereka tidak berpura-pura sempurna, mereka menyadari keterbatasannya, dan berharap untuk dapat lebih meningkat dan berkembang. Individu dengan harga diri yang rendah biasanya mengalami penolakan, ketidakpuasan, dan peremehan akan dirinya sendiri. Di tinjau dari dimensi harga diri seperti *significance* (keberartian), *power* (kekuatan), *competence* (kemampuan), dan *virtue* (kebijakan) (Rosenberg, 1978). Harga diri pada remaja dibagi menjadi lima yang pertama perasaan ingin dihargai yaitu perasaan ingin diterima oleh orang lain, perasaan ingin dihargai, didukung diperhatikan, dan merasa berguna, ke dua percaya diri dalam bersosialisasi yaitu merasa percaya diri, mudah bergaul dengan orang lain, baik barudikenal maupun baru kenal, yang ketiga kemampuan akademik yaitu Sukses memenuhi tuntutan prestasi ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengerjakan bermacam-macam tugas pekerjaan dengan baik dan benar, keempat penampilan fisik yaitu Kemampuan dirinya merasa punya kelebihan, merasa dirinya menarik, dan merasa percaya diri, yang kelima Kemampuan fisik yaitu Mampu melakukan sesuatu dalam bentuk aktivitas, dapat berpartisipasi dalam hal kemampuan fisik (Rosenberg, 1978).

Tujuan umum Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan harga diri dengan perilaku diet pada remaja menengah putri pada usia 15-17 tahun di SMAN kota 15 Semarang.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitan deskriptif korelatif dengan rancangan penelitian ini adalah *cross sectional* (potong lintang). Sampel penelitian yang telah dikontrol menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi adalah sebanyak 170 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswi usia 15-17 tahun, bersedia menjadi responden, siswi kelas X dan XI dan siswi yang hadir dan dapat mengisi kuesioner. Kriteria esklusi dalam penelitian ini adalah siswi yang pada saat dilakukan penelitian tidak ada ditempat karena alasan tertentu.Tempat penelitian di SMA Negri 15 Semarang, penelitian ini diambil menggunakan teknik pengambilan sampel secara strata (*stratified random sampling*) kemudian

pengambilan sampel dilakukan dalam setiap strata baik secara simpel random sampling maupun secara sistematis random sampling (Wasis, 2008).

Peneliti memodifikasi dan menyusun instrumen penelitian berupa kuesioner dengan melakukan uji *content* dan *construct validity* kepada *experti* di bidang keperawatan jiwa. Tahap selanjutnya, peneliti mengujikan instrumen kepada 30 orang responden di SMAN 04 Kota Semarang yang memiliki kesamaan karakteristik responden. Hasil uji validitas didapatkan bahwa kuesioner memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,870 dengan 10 item pernyataan untuk kuesioner harga diri.

Pengumpulan data mulai dilakukan dengan peneliti menyerahkan surat perijinan penelitian TU SMAN 15 kota Semarang. Tahap pengumpulan data dapat dilaksanakan, setelah surat perijinan dari SMAN 15 Kota Semarang. Langkah selanjutnya adalah peneliti menemui guru untuk menjelaskan *informed consent* dan prosedur penelitian yang akan dilakukan, kemudian peneliti menemui siswi untuk menjelaskan *informed consent*. Peneliti membagikan kuesioner kepada masing-masing siswi sesuai dengan jumlah sampel yang telah diambil dan peneliti mengambil kuesioner yang telah diisi oleh responden setelah pengisian selesai.

Peneliti melakukan analisa univariat setelah data terkumpul. Analisa ini bertujuan untuk melihat distribusi frekuensi dan proporsi data. Analisa univariat digunakan peneliti untuk melihat distribusi frekuensi harga diri secara umum maupun sub variabelnya.

## Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi harga diri pada remaja menengah putri (usia 15-17 tahun) di SMA Negeri Semarang.

Distribusi Frekuensi Penilaian Responden tentang Harga Diri di SMAN 15 Semarang, 9 Mei 2012 (n = 170)

No	Harga diri	Jumlah	Prosentase (%)
1	Harga Diri Rendah	75	44.1
2	Harga Diri Tinggi	95	55.9
Total		170	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki Harga Tinggi yaitu sebanyak 95 orang (55.9%).

Distribusi Frekuensi Penilaian Responden tentang komponen Harga Diri di SMAN 15 Semarang (n = 170)

No	Harga Diri	Jumlah	Prosentase (%)
1	<i>Significance</i> (keberartian)		
a	Rendah	57	33,5
b	Tinggi	113	66,9
Total		170	100,0
2	<i>Power</i> (kekuatan)		
a	Rendah	75	44,1
b	Tinggi	95	55,9
Total		170	100,0
3	<i>virtue</i> (kebijakan)		

a	Rendah	41	24,1
b	Tinggi	129	75,9
	Total	170	100,0
4	<i>competence</i> (kemampuan)		
a	Rendah	71	41.8
b	Tinggi	99	58.2
	Total	170	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden Memiliki *Significance* (keberartian) yang Tinggi yaitu sebanyak 113 orang (66.9%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden Memiliki *Power* (kekuatan) yang Tinggi yaitu sebanyak 95 orang (66.9%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden Memiliki *virtue* (kebijakan) yang Tinggi yaitu sebanyak 129 orang (75.9%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden Memiliki *competence* (kemampuan) yang Tinggi yaitu sebanyak 99 orang (75.9%).

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukan 95 responden (55.9%) memiliki harga diri tinggi. Siswi yang memiliki harga diri yang tinggi akan puas dengan apa yang dimiliki, senantiasa akan memanfaatkan apa yang dimiliki sesuai kemampuan yang dimiliki, penerimaan dan penghargaan yang positif ini memberikan rasa aman dalam menyesuaikan diri atau bereaksi dalam stimulus dari lingkungan sosial. Pendekatan seseorang terhadap orang lain menunjukan harapan yang secara positif dapat diterima individu lain (Neumark-Sztainer, 2008). Harga diri tinggi lebih peka terhadap kritik dari lingkungan, tetapi menerima dan mengharapkan masukan verbal dan non verbal dari orang lain untuk menilai dirinya. Siswi yang mempunyai harga diri tinggi lebih menghargai diri sebagai orang yang bernilai, penting, dan berharga dan memperayai pandangan serta pengalaman diri sebagai pengalaman yang nyata dan benar (Rosenberg, 1978).

Harga diri dapat dinilai dari empat komponen yaitu *Significance* (keberartian), *Power* (kekuatan), *Competence* (kemampuan), *Virtue* (kebijakan). Komponen pertama harga diri adalah *Significance* (keberartian) Penerimaan, perhatian dan kasih sayang yang diterima dari orang lain (Rosenberg, 1978). Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 113 responden (66.9%) keberartian yang tinggi. Penerimaan ditandai oleh kehangatan, respon positif, ketertarikan serta rasa suka terhadap individu apa adanya. Perwujudan dari rasa penghargaan serta ketertarikan tersebut secara umum dikategorikan dengan istilah penerimaan (*acceptance*) dan popularitas (*popularity*), dan kebalikannya adalah penolakan serta isolasi (Rosenberg, 1978). Semakin banyak seseorang memberikan penghargaan terhadap mereka, semakin tinggi pula harga diri dan mampu untuk mengontrol tindakan-tindakan terhadap dunia luar selain itu individu tersebut juga dapat mengekspresikan dirinya dengan baik. Apabila seseorang mempunyai harga diri rendah orang tersebut akan merasa dirinya kurang berarti dan beranggapan dirinya tidak berharga.

Komponen kedua harga diri adalah *Power* (kekuatan) Kemampuan siswi untuk mempengaruhi terjadinya sesuatu dengan mengendalikan sikap dirinya maupun orang lain. Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 95 responden (55.9%) memiliki *Power* (kekuatan) yang tinggi. Secara umum pengaruhnya

dapat dilihat dari pengakuan dan penghargaan yang diterima dari orang lain serta sejauh mana orang lain menghargai hak serta ide-idenya (Rosenberg, 1978). Siswi yang selalu mendapatkan apresiasi dalam bentuk apapun itu akan menguatkan kepribadiannya dan akan menciptakan harga diri tinggi tapi jika siswi mendapatkan keritikan buruk itu semua akan menjadikan harga diri yang rendah.

Komponen ketiga harga diri adalah *Competence* (kemampuan) Tingkat dimana performansi yang tinggi dalam pelaksanaan tugas-tugas yang bervariasi (Rosenberg, 1978). Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 99 responden (58.2%) memiliki *Competence* (kemampuan) tinggi. Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi akan lebih mudah menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik dan benar. Komponen keempat harga diri adalah *Virtue* (kebijakan) kepatuhan terhadap prinsip-prinsip etis, moral, dan agama. Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 129 responden (75.9%) memiliki *Virtue* (kebijakan) tinggi. Individu mematuhi prinsip-prinsip etis, moral, dan agama yang telah diterimanya dan diinternalisasi. Memiliki sikap diri yang positif terhadap keberhasilan untuk memenuhi tujuan dari prinsip-prinsip tersebut (Rosenberg, 1978). Mematuhi segala jenis peraturan yang sudah ditetapkan adalah tanda siswi yang mempunyai harga diri. Keempat komponen diatas akan membantu terciptanya harga diri yang baik.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat dibuat beberapa kesimpulan yaitu: Hasil penelitian menunjukan siswi SMAN 15 kota Semarang mempunyai harga diri tinggi sebanyak 95 responden (55.9%).

### Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada seluruh responden yang telah memberikan kontribusi yang besar dan berperan sebagai objek penelitian dan kepada Ibu Nur Setiawati Dewi, S.Kp., M.Kep., S.Kom. selaku reviewer I, dan Ibu Ns. Diyan Yuli W, R, S.Kep., M.Kep selaku reviewer II. Selain itu, ucapan terima kasih kepada kedua orang tua, keluarga, serta teman-teman yang memberikan do'a dan dukungan yang terus mengalir hingga akhir penelitian ini.

### Daftar Pustaka

- Dariyo, A & ling, Y. Interaksi social disekolah dan harga diri pelajar sekolah umum (SMU). Jurnal Psikologi Universitas Tarumanegara. 37-39. 2002
- Conger, J.J. *adolescence and youth" psychological development in a changing word. 4<sup>th</sup> edition. New York : herper collin publishers.* 2001
- Tambunan, R. Harga diri remaja. <http://www.epsikologi.com/remaja/240901.1> htm. diakses tanggal 5 april. 2008
- Rosenberg. M., & Pearlin, L. 1. Kelas sosial dan harga diri di kalangan anak-anak dan orang dewasa. *American Journal of Sosiologi*, 84 53-77. 1978.
- Wasis. *Pedoman Riset Praktis untuk Profesi Perawat.* Jakarta: EGC. 2008.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., hannan, P., J., perry, C.L., Irving, L.M. *Weight-Related Concerns and Behaviors Amang overweigh and nanoverweight adolescents.* 2008

- Sizer, F.S. & Whitney. E. *nutrition concepts & controversies 10<sup>th</sup> edition*. Belmont : Thomson-wadsworth.2002
- Wong. D. L. pedoman klinis keperawatan pediatrik. Edisi 4. Jakarta. EKC.2004
- Rahmawati. A. harga diri pada remaja obesitas. <http://library.usu.ac.id/download/fk/pdf>. diakses tanggal 20 maret 2007