

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *SELF ESTEEM* PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS X BADUNG, BALI**



Disusun Oleh:

Ni Luh Putu Arisya Mirani Putri

NIM. 21120501028

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS DHYANA PURA**

2025

LEMBAR PENGESAHAN

PEMBIMBING I

PEMBIMBING II



I Rai Hardika, M.Psi., Psikolog



Ni Nyoman Ari Indra Dewi, S.Psi.,
M.Psi., Psikolog

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kesehatan dan Sains
Universitas Dhyana Pura



Listiyani Dewi Hartika, M.Psi., Psikolog

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul “HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *SELF ESTEEM* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS X BADUNG, BALI” merupakan sebuah hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan hasil plagiarisme atau kecurangan akademis. Saya membuat pernyataan ini dengan kesadaran penuh dan bertanggung jawab jika ditemukan adanya ketidakbenaran dalam pernyataan di atas.

Badung, 18 Agustus 2025



Ni Luh Putu Arisya Mirani Putri

21120501028

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Ida Sang Hyang Widhi Wasa, Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat dan kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial dengan *Self Esteem* pada Mahasiswa Psikologi di Universitas X Badung, Bali” dengan lancar dan baik.

Penulis bertujuan untuk mengetahui hubungan yang terjadi antara dukungan sosial dan *self esteem* yang dialami oleh mahasiswa psikologi di Universitas X Badung, Bali sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu dan diharapkan mampu memberikan manfaat untuk berbagai pihak yang berkaitan dengan skripsi ini.

Badung, 18 Agustus 2025



Ni Luh Putu Arisya Mirani Putri

21120501028

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur tidak henti-hentinya penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat, berkah dan kasih sayang-Nya. Tidak lupa rasa terima kasih kepada Tuhan karena atas izin dan pertolongan-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial dengan *Self Esteem* pada Mahasiswa Psikologi di Universitas X Badung, Bali”

Banyak pihak yang penulis sadari telah membantu dan memberi dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini. Tanpa bantuan dan dukungan banyak pihak maka penulis tidak akan berhasil. Maka dari itu, dengan setulus hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada;

1. Ibu Listiyani Dewi Hartika, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi yang telah membantu mewadahi pengembangan pengalaman penulis
2. Bapak I Rai Hardika, M.Psi., Psikolog dan Ibu Ni Nyoman Ari Indra Dewi, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing I dan pembimbing II yang telah selalu sabar dan senantiasa meluangkan banyak waktunya untuk membantu penulis menyelesaikan skripsi dengan memberikan saran serta dukungan
3. Orang tua penulis yaitu Bapak I Putu Muscaya dan Ibu Ni Luh Sumantari yang selalu mendukung tiada henti tanpa pernah memperlihatkan rasa lelah. Doa dan restu mereka adalah segalanya.
4. Kepada teman-teman seperjuangan yang senantiasa meluangkan waktu membantu, mendengarkan, menemani, dan mendengarkan keluh kesah

dikala senang dan sedih dalam melalui proses penulisan skripsi hingga rangkum

5. Tentunya, terima kasih kepada diri sendiri yang senantiasa berani melangkah dengan keyakinan, menapaki jalan pilihan, dan menuntaskan segalanya hingga berbuah sesuai harapan.

Dengan hasil penemuan skripsi ini, penulis berharap bahwa dapat dijadikan sebagai sumber informasi dalam ranah psikologi.

Badung, 18 Agustus 2025



Ni Luh Putu Arisya Mirani Putri

21120501028

Hubungan Dukungan Sosial dengan *Self Esteem* pada Mahasiswa Psikologi di Universitas X Badung, Bali

Intisari. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan yang dimiliki oleh dukungan sosial dengan *self esteem* pada mahasiswa psikologi di Universitas X Badung, Bali. Sampel penelitian menggunakan 115 orang mahasiswa laki-laki dan perempuan, dari semester 2-8 yang berstatus sebagai mahasiswa psikologi aktif di Universitas X. Data diambil pada tanggal 14-31 Mei 2025 dengan menyebarkan kuesioner penelitian. Dukungan sosial dan *self esteem* diukur dengan menggunakan skala dukungan sosial dan *self esteem* yang telah melewati proses pengujian skala serta telah teruji kesahihah dan keajengannya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji non-parametrik dengan uji korelasional *Spearman's Rank* serta uji koefisien determinasi (R^2). Dengan diperolehnya nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) serta nilai (R) sebesar 0,603, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan *self esteem*, serta besar kontribusi antara dukungan sosial dan *self esteem* pada mahasiswa psikologi Universitas X Badung, Bali adalah 36,37%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa makin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula *self esteem* pada diri mahasiswa psikologi di Universitas X Badung, Bali dan begitupun sebaliknya.

Kata Kunci: Dukungan sosial, *self esteem*, mahasiswa.

The Relationship Between Social Support and Self-Esteem Among Psychology Students at University X Badung, Bali

Summary. This study aims to examine the relationship between social support and self-esteem among psychology students at University X Badung, Bali. The research sample consisted of 115 male and female students from semesters 2-8 who were active psychology students at University X. Data was collected from May 14 to 31, 2025, by distributing research questionnaires. Social support and self-esteem were measured using a social support and self-esteem scale that had undergone a scale testing process and had been tested for validity and reliability. The method used in this study was a non-parametric test with *Spearman's Rank* correlation test and a coefficient of determination (R^2) test. With a p -value of 0.001 ($p < 0.05$) and an R value of 0.603, it can be concluded that there is a positive relationship between social support and self-esteem, and the contribution of social support and self-esteem among psychology students at University X Badung, Bali, is 36.37%. This study concludes that the higher the level of social support, the higher the self-esteem among psychology students at University X in Badung, Bali, and vice versa.

Keywords: Social support, self-esteem, students.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1	2
PENDAHULUAN	2
1.1. Latar Belakang	2
1.2. Batasan Masalah	17
1.3. Rumusan Masalah:	17
1.4. Tujuan Penelitian:	17
1.5. Manfaat Penelitian	18
BAB 2	20
TINJAUAN PUSTAKA	20
2.1. <i>Self Esteem</i>	20
2.1.1. Pengertian <i>Self Esteem</i>	20
2.1.2. Aspek-aspek <i>Self Esteem</i>	22
2.1.3. Faktor-faktor <i>Self Esteem</i>	23
2.1.4. Karakteristik Individu dengan <i>Self Esteem</i> Tinggi dan Rendah	25
2.2. Dukungan Sosial	30
2.2.1. Pengertian Dukungan Sosial	30
2.2.2. Aspek-aspek Dukungan Sosial	31
2.2.3. Faktor-faktor Dukungan Sosial	32
2.2.4. Sumber-sumber Dukungan Sosial	33
2.3. Hubungan Antar Variabel	33
2.4. Kerangka Konseptual	37
2.5. Hipotesis	37

BAB 3	38
METODE PENELITIAN.....	38
3.1. Tipe Penelitian.....	38
3.2. Identifikasi Variabel	38
3.3. Definisi Operasional Variabel	39
3.3.1. Dukungan Sosial	39
3.3.2. <i>Self Esteem</i>	39
3.4. Sampel Penelitian	39
3.5. Teknik Pengumpulan Data	41
3.5.1 Kuesioner Penelitian (Angket).....	41
3.5.2 Uji Keterbacaan Instrumen	42
3.5.3 Hasil Uji Validitas <i>Aikens</i>	42
3.5.4 Uji Daya Diskriminasi Alat Ukur	48
3.5.5 Uji Reliabilitas	49
3.6 Analisis Data	51
3.6.1 Uji Asumsi	51
3.6.2 Uji Hipotesis	51
BAB 4	52
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
4.1. Orientasi Kancan	52
4.1.1. Orientasi Lapangan	52
4.2. Pelaksanaan Penelitian	53
4.2.1. Penentuan Subjek Penelitian.....	53
4.2.2. Proses Pengumpulan Data	53
4.2.3. Tantangan dalam Penelitian.....	54
4.3. Hasil Penelitian.....	55
4.3.1. Deskriptif Penelitian	55
4.3.2. Deskriptif Data Statistik.....	58
4.3.3. Uji Asumsi	60
4.3.4. Uji Hipotesis	61
4.4. Pembahasan	65

BAB 5	72
SIMPULAN DAN SARAN	72
5.1. Simpulan.....	72
5.2. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	75

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial	44
Tabel 3. 2 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial.....	45
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas <i>Skala Self Esteem</i>	46
Tabel 3. 4 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Esteem</i>	47
Tabel 3. 5 Hasil Analisis Daya Diskriminasi Skala Dukungan Sosial.....	48
Tabel 3. 6 Hasil Analisis Daya Diskriminasi Skala <i>Self Esteem</i>	49
Tabel 3. 7 Hasil Analisis Reliabilitas Skala Dukungan Sosial	50
Tabel 3. 8 Hasil Analisis Reliabilitas Skala <i>Self Esteem</i>	50
Tabel 4. 1 Karakteristik Demografis Responden	55
Tabel 4. 2 Deskripsi Data penelitian	58
Tabel 4. 3 Norma Kategori Variabel Penelitian.....	58
Tabel 4. 4 Kategorisasi Variabel Penelitian.....	59
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas Data.....	60
Tabel 4. 6 Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas	61
Tabel 4. 7 Hasil Uji Korelasi <i>Spearman Rank</i>	62
Tabel 4. 8 Pedoman Kategorisasi Koefisien Korelasi.....	62
Tabel 4. 9 Uji Korelasi tiap Aspek Dukungan Sosial	63

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. 1 Survei Pendahuluan Persentase Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Psikologi	10
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

No. Lampiran	Nama Lampiran
1.	Kartu Bimbingan Skripsi
2.	Pertanyaan Wawancara Studi Pendahuluan
3.	<i>Informed Consent</i> Narasumber Studi Pendahuluan
4.	Verbatim Wawancara Narasumber Studi Pendahuluan
5.	Kuesioner Studi Pendahuluan
6.	<i>Screenshot</i> Wawancara Melalui Via <i>WhatsApp</i>
7.	Uji Validitas Butir
8.	Uji Psikometri Skala Dukungan Sosial
9.	Uji Psikometrika Skala <i>Self Esteem</i>
10.	<i>Informed Consent</i> Pengambilan Data
11.	Surat Ijin Meminta Data Kebutuhan Penelitian pada Instansi
12.	Surat Layak Etik
13.	Data Penelitian
14.	Hasil Analisis Data
15.	Hasil Turnitin
16.	<i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial
17.	<i>Blueprint</i> Skala <i>Self Esteem</i>

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Setiap individu berproses dalam tumbuh kembang pribadinya. Seiring bertambahnya usia, tugas dan tantangan perkembangan individu kan menghadapi memulai karier, memilih pasangan hidup, beradaptasi dengan hubungan serius, memulai keluarga, mengasuh anak, mengelola rumah tangga, menjalankan tanggung jawab warga negara, dan mencari komunitas sosial yang mendukung dan sejalan dengan nilai-nilai pribadi dari individu tersebut (Putri, 2019). Maka dari itu, pada masa ini individu akan mengalami proses eksplorasi untuk mencari pola hidup mereka. Begitu pula dengan tugas dan tantangan perkembangan kehidupan mahasiswa. Umumnya di Indonesia, mahasiswa jenjang strata 1 berada pada rentang usia 18-25 tahun (Paramita, 2010). Pada masa ini, mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk mengembangkan diri, termasuk membangun kemandirian dan mengatur kehidupan mereka untuk memasuki tahap dewasa. Tantangan dan tugas perkembangan yang dihadapi mahasiswa muncul karena perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang mereka alami. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin banyak tanggung jawab dan tugas yang perlu dijalankan (Hulukati & Djibran, 2018).

Peran utama seorang mahasiswa adalah mengikuti seluruh proses dan aktivitas akademik di perguruan tinggi sepanjang masa studinya, dengan tujuan menyelesaikan perkuliahan secara tepat waktu. Pada tahap ini, mahasiswa berada

dalam periode penting untuk mulai merancang arah kehidupannya sekaligus mencari berbagai peluang yang dapat menunjang keberhasilan di masa depan (Homaedi dkk., 2022). Perubahan pada berbagai aspek fungsional individu meliputi fisik, psikologis, dan sosial menjadi pemicu munculnya beragam tuntutan serta tugas perkembangan yang harus dijalani mahasiswa. Seiring meningkatnya jenjang pendidikan, tanggung jawab yang perlu dipikul pun semakin bertambah, menuntut kemampuan adaptasi yang lebih besar pada setiap tahap perkembangannya (Hulukati & Djibran, 2018).

Tugas dan tanggung jawab yang nyata dialami para mahasiswa dapat dilihat melalui hasil survei yang telah dilakukan. Berdasarkan data survei yang sudah peneliti lakukan kepada 30 orang responden mahasiswa, data menunjukkan bahwa mereka memiliki tanggung jawab yang beragam. Ditemukan bahwa jawaban yang paling dominan adalah tanggung jawab pada diri sendiri, menyelesaikan pendidikan dengan tepat waktu, bekerja paruh waktu untuk membantu perekonomian keluarganya, serta mencari peluang untuk pekerjaan yang cocok di masa mendatang. Tidak dapat dipungkiri dalam menjalani tugas dan tanggung jawab tersebut, para mahasiswa mengalami banyak ketakutan dan kekhawatiran. Hal ini pun dapat ditunjukkan melalui hasil survei dengan total 30 responden bahwa 12 responden (38,7%) menjawab memiliki ketakutan akan masa depan serta karir, 6 responden (19,4%) menjawab memiliki ketakutan jika tidak dapat menuntaskan pendidikan tepat waktu. Ada pula 6 responden lainnya (19,4%) khawatir tidak dapat memenuhi ekspektasi diri sendiri, orang tua maupun orang lain. Lalu, 7 responden lainnya memiliki kekhawatiran dalam hal finansial, pasangan, serta

kegagalan pada rencana-rencananya. Sehingga dalam hal ini, mahasiswa sebagai individu dewasa memiliki beragam tugas dan tanggung jawab dalam perkembangannya yang akan membantu mengembangkan perilaku, sikap, dan nilai-nilai yang akan dijadikan pedoman agar membuka potensi dirinya.

Dalam dinamika kondisi tersebut, adanya tanggung jawab disertai kekhawatiran dan tekanan keberadaan *self esteem* atau harga diri menjadi aspek psikologis yang esensial (Zahra & Iskandar, 2025). Mahasiswa membutuhkan harga diri atau *self-esteem* yang tinggi agar mampu bertanggung jawab dalam menjalankan tugas dalam perkuliahan, membangun relasi yang baik dengan orang disekitarnya, dan mengambil resiko atau keputusan selama menjalani masa kuliah (Afifah, 2020).

Self esteem (harga diri) adalah bagaimana seseorang menilai dan merasakan dirinya sendiri, apakah dia suka atau tidak dengan dirinya. Jika seseorang merasa nyaman dan bangga dengan dirinya, berarti dia punya harga diri yang tinggi. Sebaliknya, jika seseorang sering merasa tidak suka dengan dirinya sendiri, maka harga dirinya rendah. Biasanya orang dengan harga diri rendah merasa dirinya tidak berguna, tidak berharga, dan tidak pantas dicintai (N. P. S. Dewi, 2022). *Self esteem* adalah kumpulan kepercayaan atau perasaan seseorang tentang dirinya sendiri. Jadi, *self esteem* ini berkaitan dengan bagaimana seseorang melihat motivasi, sikap, perilaku, dan cara dia mengatur emosinya. Semua hal itu akan berpengaruh pada bagaimana dia menilai dirinya sendiri. (Srisayekti & Setiady, 2015). *Self esteem* menjadi komponen penting dan berpengaruh dalam proses proses berpikir, emosi, keinginan, nilai-nilai, dan tujuan individu (Saleh, 2020).

Melihat pada survei pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa 93% dari 30 responden setuju dengan adanya kehadiran, apresiasi, validasi, dan memiliki dukungan dari orang sekitar dapat memberikan kebahagiaan dan muncul perasaan berharga. Masih merujuk pada data survei pendahuluan dalam pertanyaan terbuka, berikut beberapa kutipan jawaban dari responden:

“mendapatkan apresiasi yang memang sesuai atau layak kita dapatkan, tentu kita akan bahagia mendengarnya” (Kuesioner, D, 20 Oktober 2024).

“saya dapat bercerita serta berbagi pengalaman dengan orang-orang terdekat saya, mendapatkan motivasi ataupun memberi, menurut saya itu buat saya bahagia, saya jadi lebih bersemangat untuk menjalani hidup” (Kuesioner, WD, 21 Oktober 2024).

Secara keseluruhan, survei pendahuluan menunjukkan bahwa para responden memiliki kesadaran bahwa apresiasi, dukungan, dan pengakuan dari orang sekitar merupakan faktor penting dalam menciptakan kebahagiaan dan perasaan berharga.

Menurut Faizah (2021), memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain adalah kebutuhan mutlak bagi mahasiswa. Adanya dukungan dari lingkungan sangatlah penting di dalam dinamika tugas perkembangan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademis, tuntutan sosial, dan perubahan emosional (Marketing, 2024). Mahasiswa yang berada dalam tahap perkembangan menuju dewasa memperlihatkan peran teman sebaya yang semakin signifikan, sehingga sangat penting bagi mahasiswa untuk mendapatkan suatu dukungan sosial (Pananto

& Paryonti, 2023). Dukungan sosial adalah perasaan nyaman, perhatian, penghargaan, dan bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok. Bentuk dukungan sosial beragam, meliputi pemberian informasi, nasihat, baik secara lisan maupun non-lisan, bantuan langsung maupun tidak langsung, tindakan sosial yang membantu, serta dampak positif pada perilaku penerima. Dukungan sosial tersebut biasanya berasal dari lingkungan dekat seperti keluarga, teman sebaya, saudara, dan juga rekan kerja (Syahfitri, 2023).

Temuan yang peneliti dapatkan mengenai dukungan sosial yakni pada salah satu platform media sosial yang menampilkan video wawancara. Diunggah oleh CNN Indonesia pada 23 Oktober 2024 berjudul “Menenal Lebih Dekat Wamen Stella Christie” di menit ke 20 terdapat bahasan menarik terkait pentingnya dukungan sosial. Peneliti mengakses video tersebut pada 04 November 2024. Wakil Menteri Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Republik Indonesia yakni Professor Stella Christie sebagai narasumber dalam wawancara tersebut berpendapat bahwa:

“Satu faktor yang paling bisa membantu adanya depresi atau mental health problems adalah social network. Aa..kalau kita punya rekan, kawan, sahabat yang bisa kita cerita, yang bisa mengerti kita, itu sangat membantu. Jadi, mungkin dalam aa...apapun di pekerjaan, di universitas, itu kita perlu punya social network. Tapi bukan social network yang banyak-banyak orang yaa..maksudnya yang dekat. Kita punya social network yang dekat, yang bisa menjadi buffer kalau kita itu dalam keadaan sulit berpikir atau sulit untuk melanjutkan, karena segala sesuatu di dunia itu adalah persepsi. Kita merasa

itu berat sekali karena itu yang kita fokus cuma itu. Aduh...kita ga mungkin berjalan. Tapi sebenarnya orang lain bisa memberikan persepsi yang berbeda. Termasuk ketika kita tidak bisa lulus di universitas mungkin apa-apa saja yang bisa dilakukan, ada jalan-jalan lain.” (Indonesia, 2024) .

Dapat disimpulkan dari kutipan wawancara tersebut bahwa memiliki teman, sahabat, atau rekan yang bisa diajak berbagi dan memahami sangat membantu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Selain itu pentingnya memiliki perspektif yang lebih luas dan mencari dukungan dari orang lain ketika menghadapi kesulitan khususnya pada mahasiswa.

Ada pula data pendukung lainnya melalui wawancara pada mahasiswa Universitas X yang berbagi pengalamannya aktif mengikuti organisasi kampus sejak semester pertama perkuliahan serta *benefit* yang dirasakannya, Ia mengatakan:

“Aku kan orangnya introvert banget, jadi dengan aku ikut hima tu aku merasakan benefit yang bener-bener luar biasa terutama di relasi, karena aku bener-bener banyak banget dapet kenalan dari kakak tingkat, dari temen yang seangkatan juga, terus aku ketemu temen-temen yang bisa jadi sahabatku sekarang. Aku tu jadi lebih deket banget sama dia, jadi kek ikatan emosionalnya tu dapet banget gitu. Terus selain itu, benefit yang aku dapat dari hima itu adalah aku belajar menghargai temen sih.” (Wawancara pada JG, 26 November 2024)

Kemudian Ia melanjutkan bahwa:

“Terus juga aku lebih bisa dapet aaa..dukungan sih, Jadi kan tadi aku sempat bilang dapet temen deket gitu, aku lebih dapet relasi dengan mereka itu aku merasa kaya.... awalnya aku kan orangnya kan introvert gitu kan, dengan adanya mereka itu aku bisa lebih mengeluarkan ekspresiku jadi lebih ekspresif, humoris kaya gitu lah.” (Wawancara pada JG, 26 November 2024)

Dukungan sosial memberikan rasa dicintai, diperhatikan, dan berharga, membuat individu merasa menjadi bagian penting dari jaringan sosial seperti keluarga dan komunitas. Jaringan ini berfungsi sebagai sumber kebaikan, pelayanan, dan dukungan saling menjaga ketika diperlukan (Sitepu, 2020). Dalam menjalani masa di universitas, mahasiswa menjalankan berbagai peran, terutama dalam menjalani kehidupan akademis dan membangun hubungan sosial (Dwyer & Cummings, 2001).

Salah satu universitas swasta di Bali yaitu Universitas X tercatat memiliki 2.829 mahasiswa dihitung per tahun ajaran ganjil 2024 (PDDIKTI, 2025). Terdapat 19 program studi di Universitas X, salah satunya adalah program studi Psikologi menjadi primadona jurusan pilihan di yang tersedia di universitas tersebut. Hal ini dapat dilihat dari jumlah total mahasiswa di setiap jurusan bahwa dari 19 jurusan yang tersedia, jurusan atau program studi Psikologi ada pada urutan keempat jumlah mahasiswa terbanyak yakni berjumlah 243 mahasiswa per tahun ajaran ganjil 2024. Sebagai informasi, jurusan terbanyak pertama adalah Manajemen, kedua adalah Akuntansi, lalu Teknik Informatika, kemudian Psikologi.

Program studi Psikologi di Universitas X tercatat pada PDDikti berdiri pada tahun 2011. Mahasiswa aktif pada program studi Psikologi tercatat berjumlah 161

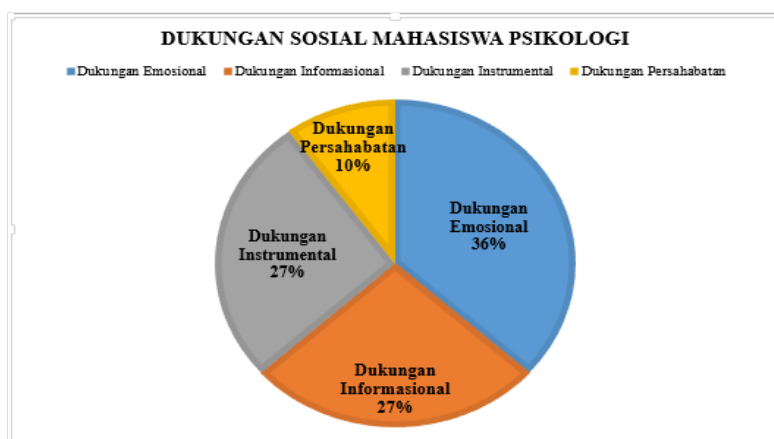
orang mahasiswa (SIISTA, 2024). Komposisi daripada mahasiswa Psikologi di Universitas X itu sendiri tidak hanya berasal dari Bali, namun ada pula mahasiswa yang berasal dari luar daerah Bali. Menurut data PDPT, terdapat 45 orang mahasiswa Psikologi atau dalam persentase yakni sekitar 27,11% adalah mahasiswa perantau atau berasal dari luar daerah Bali.

Mahasiswa perantau umumnya mengalami perpisahan dengan kampung halaman, orang tua, sahabat, sanak keluarga, serta rutinitas yang biasa dijalani di daerah asalnya. Kondisi tersebut memunculkan situasi baru sekaligus beban emosional yang beragam, mulai dari rasa sedih, cemas, putus asa, hingga timbulnya kerinduan mendalam terhadap rumah dan suasana lama (Rohmatun, 2024). Maka dari itu, dukungan dari lingkungan sekitar sangat diperlukan oleh para mahasiswa ini. Menurut (Handayani & Nugraha, 2018), dukungan sosial jadi salah satu hal penting yang berhubungan dengan kemampuan mahasiswa rantau buat beradaptasi dengan kehidupan di kampus. Disebutkan dalam suatu penelitian berjudul “Harga Diri pada Mahasiswa Rantau Ditinjau dari Dukungan Sosial” oleh Widayati dkk., (2018) bahwa salah satu unsur yang berperan dalam membentuk tingkat harga diri pada mahasiswa perantau di Universitas Sahid adalah adanya dukungan sosial. Sehingga hal ini sejalan dengan asumsi peneliti dalam konteks penelitian ini.

Untuk melihat gambaran awal *self esteem* pada mahasiswa psikologi Universitas X, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan menyebarkan kuesioner kepada 30 mahasiswa. Mahasiswa psikologi sebagai responden menjawab 29 butir kuesioner dengan pilihan jawaban sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Didapatkan hasil bahwa, 33% (10 mahasiswa)

termasuk dalam kategori *self esteem* rendah, 40% (12 mahasiswa) berada pada kategori *self esteem* sedang, dan 27% (8 mahasiswa) berada dalam kategori *self esteem* tinggi. Sebagian besar responden (12 orang) berada pada tingkat *self esteem* sedang. Mahasiswa dengan *self esteem* pada kategori sedang umumnya masih dalam proses pencarian identitas diri dan membangun stabilitas emosional (Supriyati, 2023). Sehingga 30 responden survei ini sangat potensial untuk diarahkan agar berkembang ke tingkat yang lebih tinggi, asalkan mereka mendapatkan dukungan yang cukup dan lingkungan belajar yang kondusif.

Dukungan tersebut bisa berasal dari berbagai sumber, baik itu dari anggota keluarga sebagai lingkungan terdekat maupun dari lingkungan masyarakat secara lebih luas (Christanti & Wati, 2023). Dalam konteks penelitian ini, dukungan tersebut diasosiasikan sebagai dukungan sosial. Melalui hasil survei dapat diketahui bentuk dukungan sosial yang didapatkan para mahasiswa dari lingkungannya tersebut dalam bentuk persentase meliputi dukungan emosional sebesar 36%, dukungan instrumental dan dukungan informasional sebesar 27%, dan dukungan persahabatan sebesar 10%.



Gambar 1. 1 Survei Pendahuluan Persentase Dukungan Sosial pada Mahasiswa Psikologi

Data tersebut dapat diperkuat dan tegaskan kembali dalam sebuah wawancara yang dilakukan peneliti kepada narasumber yang merupakan mahasiswa rantau dari kota X yang sedang mengenyam pendidikan pada jurusan Psikologi di Universitas X. Mahasiswa tersebut merasa selalu merasa mendapatkan dukungan yang baik dari lingkungan sekitarnya meskipun tinggal jauh di perantauan, Ia menyatakan sebagai berikut:

“Awalnya memang berat. Kangen rumah, kangen keluarga, dan harus beradaptasi dengan lingkungan baru yang jauh berbeda dari kota asalku. Beban kuliah juga cukup berat. Tapi, aku Aku beruntung punya teman-teman yang sangat suportif. Mereka selalu ada buat aku, baik untuk berbagi cerita maupun sekadar untuk bercanda. Keluarga dan sahabatku di Kota X juga selalu mendukungku lewat video call dan kadang juga chatting yang buat aku semangat. Dukungan dari mereka buat aku merasa nggak sendirian.”(Wawancara pada NA, Maret 2025)

Dari wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa lingkungan yang suportif berperan penting dalam membantu mahasiswa tersebut merasa tidak sendirian, sehingga mampu menghadapi situasi sulit dengan lebih baik. Dukungan sosial yang kuat menjadi faktor penting dalam proses adaptasi kehidupan mahasiswa rantau.

Dukungan sosial yang positif dalam lingkungan atau kehidupan perkuliahan tentunya berlaku secara general dan dibutuhkan oleh para mahasiswa dalam melewati tantangan perkuliahan. Dalam wawancara lainnya, peneliti berkesempatan untuk melakukan sebuah wawancara kepada seorang mahasiswa non-rantau jurusan psikologi dari Universitas X, menyebutkan bahwa pada masa perkuliahan ia mendapat apresiasi dari lingkungan sekitarnya karena kinerjanya

yang baik saat mengikuti organisasi himpunan mahasiswa di Universitas X. Berikut pernyataannya:

*“suatu ketika itu aku jadi sie IT, terus aa...n***(nama seseorang) kan biasanya sering aa...pinter ngedit, aku tu nanya n*** lah gimana sih caranya ngedit....terus aku diajarin lah sama n***. Terus akhirnya tu aku bisa kan buat desain gitu, terus akhirnya pas selesai desain kating-kating itu kaya ih bagus lho desainnya...kek gitu, itu mungkin itu hal kecil ya tapi kaya ihh....diapresiasi nok, padahal aku sebelumnya tu gak pernah buat desain-desain kek gini dan aku ga ngerti gimana caranya pake canva yang bener, yang baik, yang bagus gitu, tapi ternyata hasilnya tu banyak yang muji gitu bilang bagus, suka sama hasilnya”.* (Wawancara pada HS, 26 November 2024).

Wawancara dengan mahasiswa psikologi dari Universitas X menunjukkan bahwa apresiasi dan dukungan positif dari lingkungan sekitar dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi, bahkan dalam hal-hal yang sebelumnya tidak pernah dikerjakan. Mahasiswa tersebut merasa diapresiasi atas kemampuannya dalam desain, meskipun sebelumnya ia tidak memiliki pengalaman dan pengetahuan dalam bidang tersebut, sehingga hal tersebut mendorongnya untuk terus belajar dan berkembang.

Berdasarkan pernyataan wawancara pada mahasiswa psikologi tersebut dalam lingkungan psikologi Universitas X ditemukan bahwa sebagian mahasiswanya mendapat dukungan satu sama lain. Disini terlihat bahwa adanya pemberian dukungan dan penerimaan dukungan antara mahasiswa sehingga

dukungan yang positif ini dapat memunculkan perasaan berharga karena diapresiasi dan berkembang untuk mengenali potensi diri.

Melalui wawancara, peneliti mendapatkan pernyataan lainnya dari seorang mahasiswa psikologi Universitas X yang menjelaskan hal yang dirasakannya sebagai mahasiswa di lingkungan psikologi Universitas X. Mahasiswa tersebut mengatakan:

“dari mata kuliahnya ya tu ternyata secara ga langsung aku tu bisa untuk memahami diriku sendiri gitu lo yang dulunya tu aku ga tau tentang ilmunya itu, terus setelah aku masuk ternyata oo...ada yaa kaya dampak-dampak yang aku bisa dapet dari itu secara ga langsung di mata kuliah itu setelah berjalan 5 semester ini. Kalo dari temen-temennya itu beberapa ngerangkul iya pasti. Dosennya itu sangat terbuka ya dengan kita. Kita itu bisa lho cerita tentang apa yang kita rasain, tanpa takut ceritanya itu tersebar kaya kita itu ibaratnya kaya...ayo sama aku cerita gapapa, percayai aku sebagai tempat ceritamu...” (Wawancara pada GE, 30 November 2024).

Berdasarkan pemaparannya, mahasiswa tersebut merasa bahwa mata kuliah psikologi memberikan pemahaman baru tentang dirinya, dan dosen-dosennya menciptakan suasana yang terbuka dan mendukung untuk berbagi perasaan dan pengalaman. Hal ini menciptakan rasa aman dan kepercayaan untuk bercerita serta mencari dukungan dari dosen dan teman-teman di lingkungan psikologi di Universitas X.

Kemudian, menurut seorang mahasiswa psikologi yang merupakan pindahan dari Universitas Y dan melanjutkan sisa studinya Universitas X memaparkan bahwa

“Menurut kakak pribadi sih, suasana lingkungan Universitas X khususnya psikologi itu lebih hangat, lebih akrab, dan tidak kaku. Karena ketika kita memanggil para dosen itu dengan sebutan kak, jadi suasananya itu lebih akrab yaa...jadi tidak ada sekatan gitu antara para dosen dan mahasiswanya dan suasana kelas juga nyaman.” (Wawancara pada YY, 4 Desember 2024).

Peneliti menemukan data pendukung lainnya dari seorang mahasiswa Universitas X yang mengikuti program pertukaran mahasiswa ke Universitas Y. Ia mengungkapkan bahwa ada beberapa perbedaan yang dirasakannya berkuliah di lingkungan barunya, mulai dari perbedaan cara belajar, relasi dengan dosen, serta fasilitasnya, berikut hasil wawancara dengan mahasiswa psikologi yang mengikuti program pertukaran mahasiswa dari Universitas X ke Universitas Y:

Oke, gini. Di Kampus Y dosen-dosennya lebih formal, beda sama Kampus X yaa, kita ngobrol sama dosen kaya temen dan diskusinya tuu ga tegang aja sih. Kalo kurikulumnya atau mata kuliahnya itu, aku bandinginnya di semester 5 yaa, karena aku pertukarannya di semester 5. Di kampus Y lebih fokus ngasih materi kalo ngajar dan materinya itu masih secara umum kaya ngereview-review jurnal belum yang menjurus gitu. Sedangkan di kampus X kata temen-temenku yang belajar di kelas kayak udh menjurus ke skripsi gitu. Sama fasilitasnya sih juga, kalo di kampus Y itu kelas-kelasnya kan juga yang masih minim yaa. Jadi kita tu kadang ada satu mata kuliah kelasnya yang

bener-bener sempit gitu kaya engap gitu jadinya kita untuk belajar ga leluasa. (Wawancara pada E, 11 Desember 2024).

Mahasiswa pertukaran pelajar dari Universitas X ke Kampus Y, merasakan suasana di Universitas Y lebih formal dan kurikulum fokus pada materi umum, sementara di Kampus X lebih mendalam dan mengarah ke skripsi. Fasilitas di Kampus Y terbatas, dengan kelas yang sempit, mengurangi kenyamanan belajar.

Dari penjabaran hasil wawancara menyimpulkan bahwa terjadi dukungan sosial positif sehingga komponen penting bagi mahasiswa agar selalu merasa hadir, diperhatikan dan dihargai di lingkungannya. Dengan dukungan sosial positif yang terjadi pada lingkungan mahasiswa psikologi Universitas X akan dapat membangun *self esteem* lebih baik lagi pada mahasiswa Psikologi yang berdasarkan survei masih dalam kategori sedang. Sebab, Menurut Maslow 1954 dalam (Alwisol, 2009), *self esteem* merupakan kebutuhan manusia yang perlu dipenuhi untuk lanjut ke tingkat kebutuhan selanjutnya.

Data-data pada studi pendahuluan serta wawancara yang telah dilakukan juga sejalan dan didukung kuat oleh beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan (Adnan dkk., 2016) dengan melibatkan 103 remaja di Desa Wonoayu, Kecamatan Wajak, menunjukkan kalau dukungan sosial berpengaruh pada harga diri remaja. Hasilnya, nilai R-nya 0,394 dan R Square-nya 0,155. Ini berarti 15,5% harga diri remaja dipengaruhi oleh dukungan sosial. Hasil ini juga signifikan ($p=0,000$, $p<0,05$), jadi dukungan sosial memang memiliki pengaruh nyata ke harga diri remaja. Remaja yang memiliki harga diri tinggi biasanya merasa dirinya

berharga dan puas dengan diri sendiri. Sebaliknya, remaja dengan harga diri rendah memiliki pandangan yang negatif pada dirinya dan meragukan kekuatan dirinya.

Pada penelitian lainnya berjudul "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Self Esteem pada Remaja Akhir Di Kota Denpasar" oleh Sanchaya & Susilawati (2014) disebutkan bahwa koefisien korelasi (r) antara variabel dukungan sosial keluarga dan variabel self esteem sebesar 0,518 dengan angka probabilitas sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Angka tersebut berarti kedua variabel memiliki hubungan positif yang signifikan. Ini menunjukkan jika ada hubungan positif antara dukungan sosial dari keluarga dengan harga diri (*self esteem*) remaja di Kota Denpasar. Ada pula penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat oleh Budd, Buschman, dan Esch (2009), menyatakan bahwa *self esteem* akan meningkat seiring dengan meningkatnya tingkat dukungan sosial yang dirasakan seseorang. Dan hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya variabel antara dukungan sosial dengan self-esteem pada mahasiswa seni berhubungan positif dengan nilai korelasi sebesar 0,82.

Temuan peneliti berdasarkan data studi pendahuluan dan data wawancara dengan beberapa mahasiswa memperkuat alasan dalam penelitian ini, bahwa dukungan sosial dengan *self esteem* sangat dibutuhkan oleh mahasiswa secara keseluruhan. Selain itu, merujuk pada penelitian terdahulu terdapat kesamaan variabel namun adanya perbedaan tempat serta partisipan dengan penelitian yang ingin dilakukan peneliti saat ini. Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran empiris mengenai hubungan antara dukungan sosial dan *self esteem* pada mahasiswa Psikologi di Universitas X, serta mengidentifikasi

bentuk dukungan sosial yang paling berpengaruh dalam membangun *self esteem* mahasiswa. Sehingga pada penelitian saat ini akan berfokus pada hubungan antara dukungan sosial dengan *self-esteem* pada mahasiswa psikologi di Universitas X Kabupaten Badung, Bali.

1.2. Batasan Masalah

Untuk memastikan penelitian lebih terarah dan terfokus, peneliti membatasi ruang lingkup penelitian pada analisis korelasi. Pada penelitian ini, peneliti akan fokus untuk melihat korelasi atau hubungan antara dukungan sosial dengan *self esteem* pada mahasiswa psikologi di Universitas X Badung, Bali. Pemilihan batasan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa dukungan sosial dan *self esteem* merupakan faktor psikologis yang saling berkaitan dan berpotensi memengaruhi keberhasilan akademik, penyesuaian diri, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa selama menempuh pendidikan tinggi.

1.3. Rumusan Masalah:

Adapun dari uraian latar belakang permasalahan yang dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *self esteem* pada mahasiswa psikologi di Universitas X Badung, Bali?

1.4. Tujuan Penelitian:

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan yang terdapat antara dukungan sosial dengan *self esteem* pada mahasiswa psikologi di Universitas X Badung, Bali

1.5. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dapat diberikan melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan gambaran dan pemahaman yang lebih dalam tentang dukungan sosial dan *self esteem* pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Peningkatan pemahaman tentang dukungan sosial dan *self esteem* pada mahasiswa. Mahasiswa dapat memperluas pengetahuan mereka tentang konsep-konsep ini dan hubungan teori atau konsep tersebut satu sama lain.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi pembandingan dengan penelitian selanjutnya yang dilakukan di tempat lain, sehingga memperkaya pemahaman tentang hubungan antara dukungan sosial dan *self esteem* pada mahasiswa ataupun usia dewasa.

1.6. Etika Penelitian

Pada pelaksanaannya, beberapa etika yang diterapkan oleh peneliti dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. *Informed Consent* dalam Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menyediakan lembar persetujuan atau *informed consent* kepada responden. Apabila responden setuju maka akan dapat dijadikan

responden dalam penelitian. Akan tetapi, apabila responden tidak setuju maka peneliti akan menghormati hak responden untuk tidak menjadi responden dalam penelitian. Hal ini merupakan implementasi pasal 49 Kode Etik Psikologi Indonesia 2010 (HIMPSI, 2010).

2. Menjamin Kerahasiaan Data

Seluruh informasi yang diberikan oleh responden dalam penelitian akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Dalam penelitian ini semua identitas responden disamarkan untuk menjaga kerahasiaan informasi dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Hal ini merupakan implementasi pasal 24 Kode Etik Psikologi Indonesia 2010 (HIMPSI, 2010).

3. Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini akan mendapatkan perlindungan dari keikutsertaan dalam penelitian. Apabila terjadi pelanggaran maka akan adanya tindakan penyalahgunaan wewenang dan akan dikenakan butir pelanggaran seperti tercantum dalam pasal dan bagian-bagian lain dari Kode Etik Psikologi. Hal ini merupakan implementasi pasal 48 Partisipan Penelitian Kode Etik Psikologi Indonesia 2010 (HIMPSI, 2010).

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Self Esteem*

2.1.1. Pengertian *Self Esteem*

Self esteem adalah evaluasi diri yang dilakukan sebagai individu yang memiliki nilai positif atau negatif. *Self esteem* menjadi suatu persepsi yang dimiliki seseorang tentang dirinya sebagai individu yang layak dan kompeten. *Self esteem* berupa evaluasi individu terhadap dirinya yang melibatkan keseluruhan penilaian dan perasaan individu tentang nilai dirinya sebagai manusia (Coopersmith, 1967). *Self esteem* berupa evaluasi individu terhadap dirinya yang melibatkan keseluruhan penilaian dan perasaan individu tentang nilai dirinya sebagai manusia. Rosenberg mendefinisikan *self esteem* sebagai keseluruhan penilaian individu terhadap dirinya sendiri, yang mencakup perasaan terhadap diri sendiri yang positif atau negatif (Rosenberg, 1965). Paul J. Centi dalam Dewi (2022) mendefinisikan harga diri (*self-esteem*) adalah bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri, apakah dia menyukai dirinya atau tidak, dan seberapa berharga dia merasa. Jika seseorang nyaman dan senang dengan dirinya sendiri, berarti dia punya harga diri yang tinggi. Sebaliknya, kalau seseorang tidak suka dengan dirinya sendiri, dia punya harga diri yang rendah, merasa dirinya tidak berguna, tidak berharga, dan merasa tidak pantas dicintai.

Komponen utama dalam menjalani hidup adalah memiliki *self esteem* yang positif. *Self esteem* bagian dari penggambaran diri. Pikiran positif dan *self esteem*

yang sehat adalah dasar dari kesehatan emosi (Lengkana dkk., 2020). Maslow dalam (Ramadhani, 2023) mengatakan bahwa *self esteem* mengacu pada kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi sebelum dapat memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi. *Self esteem* merupakan aspek penting yang dapat mempengaruhi persepsi seseorang tentang diri mereka sendiri dan mempengaruhi perilaku mereka. Seseorang yang selalu memiliki pemikiran positif tentang dirinya cenderung memiliki kesehatan fisik yang baik, merasa bahagia, mampu beradaptasi, mencapai kesuksesan, dan optimis tentang dirinya serta masa depannya (Afari dkk 2012 dalam (Salsabila dkk., 2022)

Self-esteem adalah cara seseorang melihat dan menerima dirinya sendiri, yaitu merasa pantas, berharga, mampu, dan bermanfaat, apapun keadaan yang sudah, sedang, atau akan dialami. Intinya, *self-esteem* muncul saat seseorang punya keyakinan “*saya bisa*” dan “*saya berharga.*” Menurut Srisayekti & Setiady (2015), *self-esteem* juga bisa diartikan sebagai kumpulan keyakinan atau perasaan tentang diri sendiri, mulai dari cara memotivasi diri, sikap, perilaku, sampai bagaimana seseorang menyesuaikan emosinya, yang semuanya memengaruhi kehidupannya. *Self-esteem* adalah sesuatu aspek yang sudah ada dalam diri seseorang sejak lahir, tetapi kebanyakan orang tidak tahu bagaimana memenuhi kebutuhan tersebut dan seseorang harus menemukan hal tersebut sendiri. *Self esteem* sebagai sesuatu yang alami dan sangat penting untuk pikiran, emosi, keinginan, nilai-nilai, dan tujuan hidup seseorang (Saleh, 2020).

Kesimpulannya harga diri, atau *self-esteem* adalah perasaan tentang seberapa berharga dan kemampuan seorang individu. Harga diri terbentuk dari

pemikiran dan perasaan seseorang mengenai dirinya sendiri yang akan mempengaruhi caranya berperilaku, berpikir, dan merasakan emosi. Seseorang dengan harga diri rendah merasa tidak berguna dan tidak berharga, sementara orang dengan harga diri tinggi merasa puas dengan dirinya dan yakin akan kemampuannya. Harga diri adalah komponen penting dari perkembangan manusia, dan membutuhkan proses pembelajaran serta penemuan diri.

2.1.2. Aspek-aspek *Self Esteem*

Menurut Coopersmith, 1967 dalam Khairunnisa (2021) bagian-bagian dari aspek *self esteem*, meliputi:

a. Kekuatan (*Power*)

Kekuatan dapat diartikan sebagai adanya penerimaan diri dan rasa hormat yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri, disertai keyakinan bahwa tindakan yang dilakukan bernilai positif. Sikap ini akan menumbuhkan penghargaan terhadap diri, membantu menghadapi tekanan hidup, serta mendorong seseorang untuk berpikir bijak sebelum menyampaikan pandangannya

b. Keberartian (*Significance*)

Keberartian (*significance*) mengacu pada sejauh mana seseorang menunjukkan kepedulian, perhatian, dan perasaan mendalam terhadap suatu hal. Konsep ini mencerminkan penghargaan sekaligus bentuk penerimaan yang ditujukan untuk memberikan pengaruh positif, sehingga individu merasa dirinya berarti bagi orang lain. Dalam hal ini, keberartian (*significance*) membuat individu merasakan penerimaan yang hangat dan diyakini membawa kebaikan bagi orang di

sekitarnya. Ciri-cirinya dapat dilihat dari adanya rasa hangat, keterlibatan, perhatian tulus, serta perasaan diterima dalam lingkungan sosialnya

c. Kebajikan (*Virtue*)

Kebajikan adalah sikap patuh pada aturan moral, etika, dan ajaran agama, serta berusaha menjauhi hal-hal yang dilarang. Orang yang berbuat baik hanya melakukan hal-hal yang sesuai dengan nilai moral, etika, dan agama yang dianutnya.

d. Kemampuan (*Competence*)

Kemampuan seseorang bisa dilihat dari seberapa baik dia bekerja dan seberapa berhasil dia mencapai tujuannya. Kemampuan juga berarti seberapa terampil dia menyelesaikan tugas dan mengambil keputusan.

Dari uraian tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa *self esteem* punya 4 aspek utama, yaitu kekuatan, keberartian, kebajikan, dan kemampuan. Keempat aspek yang dijelaskan oleh Coopersmith (1967) dalam Khairunnisa (2021) inilah yang jadi dasar untuk mengukur *self esteem* dalam penelitian ini.

2.1.3. Faktor-faktor Self Esteem

Harga diri seseorang muncul sebagai akibat dari proses interaksi yang ia jalani dengan lingkungannya, serta dari bagaimana orang lain memberi penghargaan, penerimaan, dan pengertian kepadanya. Terdapat berbagai faktor yang dapat berperan dalam membentuk dan menentukan tingkat harga diri seseorang, yakni diantaranya:

1. Jenis Kelamin

Menurut Ancok dkk. dalam Ghufon & Risnawita (2019), perempuan sering merasa harga dirinya lebih rendah dibanding laki-laki. Hal ini bisa disebabkan oleh fakta bahwa tidak jarang perempuan merasakan dirinya kurang memiliki kemampuan, kurang yakin pada diri sendiri, atau merasa membutuhkan perlindungan. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh pola asuh orangtua yang berbeda dan juga ekspektasi sosial masyarakat yang berbeda terhadap laki-laki dan perempuan.

2. Kondisi fisik

Temuan Coopersmith dalam Ghufon & Risnawita (2019) bahwa terdapat hubungan antara penampilan fisik dan tinggi badan dengan tingkat harga diri seseorang. Orang yang punya penampilan menarik biasanya punya harga diri yang lebih tinggi dibanding orang yang merasa penampilannya kurang menarik.

3. Lingkungan keluarga

Keluarga punya peran besar dalam membentuk harga diri anak. Di dalam keluarga, anak pertama kali mengenal orang tua yang membimbing dan merawatnya, sekaligus jadi tempat belajar bersosialisasi dengan orang lain. Keluarga sebaiknya bisa menciptakan lingkungan yang mendukung anak untuk tumbuh dengan harga diri yang baik. Menurut Coopersmith dalam Ghufon & Risnawita (2019), anak akan punya harga diri tinggi kalau mereka diperlakukan dengan adil, diberi kesempatan ikut beraktivitas, dan dididik dengan cara yang demokratis. Hal ini didukung juga oleh Savary dalam Ghufon & Risnawita (2019) yang menyatakan bahwa keluarga memang sangat berpengaruh terhadap perkembangan harga diri

anak. Kalau orang tua terlalu sering menghukum dan melarang tanpa alasan yang jelas, anak bisa merasa dirinya tidak berharga.

4. Lingkungan sosial

Menurut Klass dan Hodge dalam Ghufroon & Risnawita (2019), harga diri mulai terbentuk saat seseorang sadar seberapa berharganya dirinya. Hal ini dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, bagaimana orang lain memperlakukan dan menghargai dirinya. Coopersmith juga menjelaskan bahwa harga diri bisa berubah tergantung pada pandangan seseorang tentang kesuksesan, nilai-nilai yang dia pegang, cita-cita, dan cara dia bertahan menghadapi masalah. Kesuksesan ini bisa didapat dari pengalaman hidup, prestasi di bidang tertentu, persaingan, atau perbuatan baik. Selain itu, Branden dalam Ghufroon & Risnawita (2019) juga menambahkan bahwa berbagai hal di tempat kerja bisa memengaruhi harga diri seseorang, seperti kepuasan kerja, gaji, penghargaan dari rekan kerja, dan kesempatan naik jabatan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi self esteem adalah jenis kelamin, kondisi fisik, lingkungan keluarga dan lingkungan sosial.

2.1.4. Karakteristik Individu dengan *Self Esteem* Tinggi dan Rendah

Menurut Rosenberg dalam Suhron (2016), menjelaskan bahwa individu dengan self-esteem tinggi :

- a. Merasa dirinya berharga dan punya rasa hormat pada diri sendiri, tapi tidak berlebihan sampai merasa harus dipuji atau dikagumi orang lain.
- b. Tidak merasa dirinya lebih hebat atau lebih tinggi dari orang lain.

- c. Lebih cenderung mau belajar, mengembangkan diri, dan terus berupaya meningkatkan kualitas diri jadi lebih baik.

Sementara itu, orang yang memiliki *self esteem* rendah biasanya punya ciri-ciri seperti:

- a. Sering kali tidak fokus
- b. Mudah kecewa berlarut-larut kalau gagal dan sering merasa cemas jika harus bersosialisasi.
- c. Suka membesar-besarkan pengalaman buruk yang dialami.
- d. Sering merasa kikuk, malu, dan susah mengekspresikan diri waktu berinteraksi dengan orang lain. Mereka juga cenderung pesimis, sinis, dan pikirannya kaku.

Coopersmith dalam Suhron (2016), membagi tingkat harga diri individu menjadi dua golongan yaitu :

- a. Orang yang memiliki harga diri tinggi biasanya punya ciri-ciri seperti berikut:
 - 1. Orangnya aktif dan bisa mengungkapkan diri dengan baik.
 - 2. Bisa sukses di bidang akademik dan punya hubungan sosial yang baik.
 - 3. Bisa menerima kritik tanpa merasa tersinggung.
 - 4. Percaya sama penilaian dan reaksinya sendiri.
 - 5. Tidak egois atau cuma fokus sama masalahnya sendiri.
 - 6. Percaya diri karena sadar punya kemampuan, keahlian, dan kualitas diri yang baik, bukan cuma khayalan.
 - 7. Tidak mudah terpengaruh sama omongan orang lain tentang pribadinya.

8. Lebih mudah menyesuaikan diri di lingkungan yang nyaman, sehingga jarang cemas dan punya daya tahan diri yang stabil.

b. Orang dengan harga diri rendah biasanya punya ciri-ciri sebagai berikut:

1. Sering merasa rendah diri atau minder.
2. Takut gagal waktu saat membangun hubungan sosial.
3. Cenderung gampang putus asa dan hingga bisa sampai depresi.
4. Merasa dijauhi atau tidak dianggap orang lain.
5. Susah mengekspresikan apa yang dipikirkan atau dirasakan.
6. Terlalu bergantung sama orang lain atau lingkungannya.
7. Sering nggak konsisten dalam bersikap.
8. Lebih sering pasif dan cuma ikut-ikutan lingkungan.
9. Sering memakai cara bertahan diri (*defense mechanism*) agar terlihat baik-baik aja.
10. Mudah menyalahkan diri sendiri atau cepat mengaku salah.

Sedangkan menurut Branden dalam Suhron (2016) mengenai karakteristik individu berdasarkan *self esteem*nya

a. Karakteristik individu dengan *self esteem* tinggi

1. Punya kemampuan untuk menghadapi tantangan dan peluang untuk meraih kebahagiaan hidup. Ini berkaitan dengan pola pikir yang logis dan sesuai dengan kenyataan. Orang dengan *self esteem* tinggi biasanya tidak gampang cemas, mampu berpikir kreatif, bersifat mandiri, lentur dalam menyesuaikan diri, siap

menghadapi perubahan, mau mengakui dan memperbaiki kesalahan, serta bersedia bekerja sama dengan orang lain.

2. Punya tujuan hidup yang jelas, jadi mereka bisa mempersiapkan diri kalau suatu saat harus menghadapi masalah atau musibah, baik dalam kehidupan pribadi maupun pekerjaan. Jika gagal, mereka juga lebih siap untuk bangkit lagi.
3. Mampu memotivasi diri sendiri, optimis, dan punya ambisi tinggi untuk meraih apa yang diinginkan, baik pada ranah emosinya maupun pada kapasitas intelektualnya. Mereka semangat memulai sesuatu dari awal dan nggak gampang menyerah jika gagal. Meskipun dikritik, mereka tidak mudah terbawa perasaan, justru bisa menerima saran atau masukan, baik secara langsung maupun tidak langsung.
4. Bisa mengekspresikan diri dengan baik dan menunjukkan sisi kemampuan yang bernilai positif pada diri seseorang, serta merasa puas dengan dirinya sendiri. Dalam hubungan sosial, mereka bisa membangun hubungan yang saling menguntungkan, jujur, terbuka, pandai berkomunikasi, menghargai orang lain, bijak, punya niat baik, dan tindakan berinteraksi dengan orang lain secara wajar.

b. Karakteristik individu dengan *self esteem* rendah

1. Sering punya pandangan yang tidak logis, susah melihat kenyataan apa adanya, pikirannya kaku, takut sama hal-hal baru yang belum dikenal, gampang depresi, sulit menyesuaikan diri dengan tepat, sering pakai mekanisme pertahanan diri, pengendalian perilaku secara berlebihan, dan takut berkonflik dengan orang lain.

2. Enggan mencoba tantangan baru atau suatu hal yang menuntut usaha lebih. Karena tujuan hidupnya rendah, mereka juga tidak punya motivasi untuk berprestasi tinggi.
3. Minim keinginan dan usaha buat meraih apa yang diinginkan. Kalau gagal, mereka merasa nggak berdaya dan malah menyalahkan keadaan atau orang lain atas kegagalannya.
4. Sering merasa dirinya tidak berguna dan tidak berharga, tidak puas dengan diri sendiri. Akibatnya sering muncul perasaan negatif dan merasa hidupnya tidak bahagia, yang akhirnya memengaruhi motivasi, pola tindakan, dan kebiasaan sikap sehari-hari.
5. Saat menjalin interaksi dengan orang lain, mereka cenderung menarik diri atau malah banyak menuntut pada lingkungan. Mereka juga sering menghindar, susah membangun komunikasi yang pas karena tidak yakin dengan pikiran dan perasaan sendiri, atau karena takut sama tanggapan orang lain..

Karakteristik-karakteristik di atas menunjukkan perbedaan antara orang yang memiliki harga diri tinggi dan yang memiliki harga diri rendah. Dengan perbedaan ini, membuat individu dengan tingkat harga diri yang tinggi cenderung memandang dirinya sebagai pribadi yang bernilai, merasa puas dengan apa yang dimilikinya, terbuka terhadap masukan, mampu mengenali kekurangan diri, tetap bersikap rendah hati, memiliki semangat untuk beraktivitas, mandiri, serta tidak ragu mengambil risiko. Sebaliknya, orang dengan harga diri rendah sering merasa

dirinya nggak berharga, gampang tersinggung, ragu sama kemampuannya sendiri, kurang semangat, merasa dijauhi, dan mudah menyerah.

2.2. Dukungan Sosial

2.2.1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan konsep multidimensi yang melibatkan aspek fungsional dan struktural. Aspek fungsional terwujud dalam tindakan nyata orang lain untuk memberikan bantuan (Kusrini & Prihartanti, 2014). Sementara itu, Johnson & Jhonson mendefinisikan dukungan sosial sebagai hadirnya individu-individu yang dapat dipercaya iuntuk memberikan pertolongan, motivasi, penerimaan, serta yang berujung pada peningkatan kesejahteraan individu (Saputri & Indrawati, 2011). Dukungan sosial dapat dianggap sebagai keadaan bermanfaat yang diperoleh individu dari orang lain yang dapat dipercaya, berupa kesenangan dan bantuan yang diterima melalui hubungan formal maupun informal dengan orang lain atau kelompok. Hadirnya orang-orang tertentu yang secara pribadi pada saat-saat sulit dan menekan, dapat membantu mengatasi tekanan psikologis (Rif'ati dkk., 2018).

Dukungan sosial yang positif dapat membuat seseorang merasa aman, dicintai, diperhatikan, dan percaya diri dalam kemampuannya (Kumalasari & Ahyani, 2012). Dukungan sosial dijelaskan bahwa kondisi yang menguntungkan bagi individu yang berasal dari hubungan yang kuat dengan orang-orang yang bisa diandalkan. Melalui hubungan ini, individu merasakan perhatian, penghargaan, dan kasih sayang dari orang lain (Syahfitri, 2023).

Berdasarkan pemaparan mengenai definisi dukungan sosial di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa pada intinya dukungan sosial adalah suatu bentuk bantuan dan koneksi seperti fungsional (tindakan nyata membantu) dan struktural (hubungan yang kuat dengan orang-orang yang bisa diandalkan). Dukungan sosial ini hadir berupa perhatian, penghargaan, dan rasa nyaman yang diberikan orang lain. Dukungan sosial yang positif dapat membuat seseorang merasa aman, dicintai, dihargai, dan percaya diri.

2.2.2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

(Sarafino & Smith, 2011) membagi dukungan sosial menjadi empat bentuk, antara lain:

1. Dukungan emosional (*emotional or esteem support*), ditunjukkan lewat empati, perhatian, dan kepedulian pada seseorang. Contohnya bisa berupa kasih sayang, perhatian, mau mendengar curhat, dan memahami perasaan orang lain.
2. Dukungan instrumental (*tangible or instrumental support*), melibatkan bantuan nyata yang langsung dirasakan, misalnya berupa uang atau jasa untuk membantu menyelesaikan masalah sehari-hari. Contohnya, meminjamkan uang ke teman yang membutuhkan.
3. Dukungan informasi (*informational support*), berbentuk info, saran, atau nasihat yang berguna untuk membantu orang lain memecahkan masalahnya.
4. Dukungan persahabatan (*companionship support*), melibatkan dukungan berupa kesediaan untuk menemani atau menghabiskan waktu bersama. Hal ini membuat orang merasa memiliki teman dan bisa ikut dalam kegiatan sosial bersama-sama.

Penulis menggunakan aspek dukungan sosial dari Sarafino dalam melakukan penelitian ini, yang menjelaskan empat dimensi dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan persahabatan.

2.2.3. Faktor-faktor Dukungan Sosial

Myers dalam Maslihah (2011) menjelaskan terdapat tiga faktor utama seseorang untuk memberikan dukungan sosial yaitu sebagai berikut:

a. Empati

Kemampuan untuk ikut merasakan kesedihan atau kesusahan orang lain. Dengan empati, seseorang termotivasi untuk membantu supaya orang lain merasa lebih baik dan sejahtera.

b. Norma-norma dan nilai sosial

aturan dan nilai yang diajarkan lingkungan sekitar sebagai bagian dari pengalaman sosial. Norma ini jadi pedoman bagaimana seseorang berperilaku dan menjelaskan apa yang jadi kewajibannya dalam hidup. Dalam lingkungan sosial, orang diharapkan mau membantu orang lain supaya kehidupan sosialnya bisa berkembang.

c. Pertukaran sosial

Interaksi dua arah yang saling memengaruhi antar orang yang saling memberi dan menerima dukungan. Pengalaman saling membantu ini membuat seseorang yakin kalau dia juga akan ditolong orang lain. Keseimbangan dalam memberi dan menerima dukungan ini bisa membuat hubungan antar individu jadi lebih memuaskan..

2.2.4. Sumber-sumber Dukungan Sosial

Dalam Syahfitri (2023) disebutkan bahwa dukungan sosial antuan yang diterima dari orang-orang terdekat. Dukungan ini bisa datang dari:

- a. Dukungan keluarga, dukungan emosional dan bantuan dari anggota keluarga, misalnya membantu mengambil keputusan atau memenuhi kebutuhan emosional.
- b. Dukungan teman, bantuan dari teman-teman, seperti membantu kegiatan sehari-hari atau bentuk bantuan lainnya.
- c. Dukungan orang yang istimewa, bantuan dan dukungan dari seseorang yang yang punya arti penting dalam hidup, yang bikin seseorang merasa nyaman, dihargai, dan dicintai.

Sehingga dalam (Syahfitri, 2023) dukungan sosial berasal dari tiga sumber utama yakni keluarga, teman, dan orang-orang spesial dalam hidup seseorang.

2.3. Hubungan Antar Variabel

Individu yang memperoleh dukungan sosial memadai umumnya merasa dirinya dipedulikan dan memiliki suasana hati yang lebih positif (Lestari & S, 2020). Menurut pernyataan Coopersmith (1967) sebagaimana dikutip dalam Apriyanty (2022) lingkungan sosial jadi salah satu faktor yang memengaruhi harga diri (*self esteem*), karena pembentukan harga diri juga dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, bagaimana seseorang dihargai, diterima, dan bagaimana perlakuan orang lain terhadapnya. Harga diri individu akan dipengaruhi positif oleh dukungan sosial yang diterima. Menurut (Budd dkk., 2009) *self esteem* meningkat ketika orang memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi.

Pada penelitian oleh (Apriyanty, 2022) bahwa mayoritas responden menunjukkan tingkat harga diri yang baik karena mereka merasakan adanya keberartian (*significance*). Hal ini berarti mereka memperoleh perhatian dan rasa peduli, diterima, dan diperlakukan dengan baik oleh keluarga dan lingkungan sosialnya, sehingga mereka bisa melihat kemampuan diri mereka secara positif. Kemudian pada penelitian oleh (Mauboy & Kusumiati, 2019) mengenai Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Self-Esteem* Pekerja Seks Komersial yang Direhabilitasi menyebutkan bahwa *self esteem* yang positif atau tinggi adalah orang yang tahu mereka memiliki kemampuan yang berharga dan mendapatkan dukungan dari orang lain. Sebaliknya, seseorang dengan *self esteem* negatif atau rendah biasanya merasa tidak mampu melakukan hal-hal penting dan tidak mendapat dukungan sosial dari orang lain. Sehingga ini dapat menandakan adanya kaitan antara *self esteem* pada aspek kemampuan (*competence*) dengan dukungan sosial dari lingkungan.

Ditemui pada penelitian berjudul “Orientasi Masa Depan pada Pemain Game Online: Bagaimana Peranan Dukungan Sosial dan *Self-Esteem*?” oleh (Nurlaili dkk., 2022) dijelaskan bahwa pada komponen *self esteem*, khususnya aspek kekuatan (*power*), remaja yang bermain game online bisa memperlihatkan apakah mereka mampu mengatur dan mengendalikan perilakunya sendiri untuk berusaha meraih tujuan dan cita-cita di masa depan. Pastinya, kekuatan ini juga didukung oleh dukungan instrumental, yaitu bantuan berupa barang atau jasa yang bisa membantu remaja pemain game online menyelesaikan masalah yang mereka hadapi untuk mencapai tujuan di masa depan.

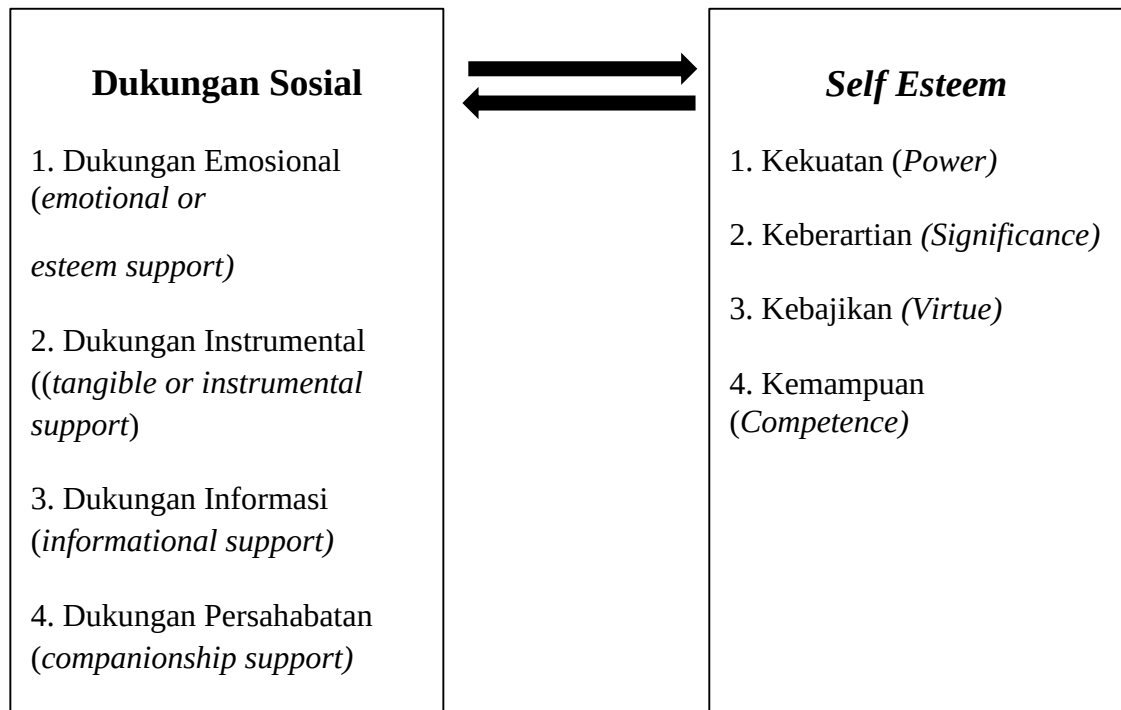
Kemudian penelitian oleh (Rifqoh dkk., 2024) tentang “*Peer Support in Forming Self Esteem in the Millennial Era*” menunjukkan bahwa sangat diharapkan bahwa teman sebaya berfungsi sebagai pendukung sosial. Responden dalam penelitian ini adalah siswa MA Sunan Pandanaran Yogyakarta. Mereka merasa dihargai karena memiliki teman-teman yang bisa memberi dukungan sosial, terutama di lingkungan sekolah. Hasilnya, dukungan ini ternyata bisa meningkatkan *self esteem* para siswa. Hal ini menunjukkan bahwa aspek *companionship* atau persahabatan dalam konteks dukungan sosial yang terjadi di lingkungan sosial sekolah dapat meningkatkan *self esteem* para siswa tersebut.

Rachmawati & Eryani (2017), telah melakukan penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dengan *self esteem* pada remaja panti sosial asuhan. Dalam hasil penelitiannya ditemukan bahwa *self esteem* remaja panti sosial asuhan meningkat seiring dengan dukungan sosial yang lebih besar. Berdasarkan hasil korelasi antara keempat bentuk-bentuk dukungan sosial salah satunya adalah *emotional or esteem support* memiliki hubungan paling kuat dan memenuhi kriteria hubungan yang cukup besar. Ini menunjukkan jika semakin tinggi dukungan emosional atau *esteem support*, maka semakin tinggi juga *self esteem*, terutama untuk remaja yang tinggal di panti asuhan tersebut.

Hasil penelitian Gustiar (2024), mengenai Kontribusi Dukungan Sosial Orang Tua terhadap *Self-Esteem* pada Anak Korban Kekerasan Seksual di Kota Padang menunjukkan secara umum subjek memiliki *self esteem* yang tinggi dan dukungan sosial pada kategori tinggi pada anak korban kekerasan seksual di kota Padang. Artinya subjek merasa mendapatkan kasih sayang, merasa bernilai,

kompeten dan mendapat bantuan dalam menyelesaikan tugas maupun suatu masalah yang terjadi kepadanya. Selain mendapat dukungan orang tua, subjek juga sudah mendapatkan bantuan berupa konseling dan terapi psikologi oleh psikolog dan pekerja sosial lainnya dari Kementrian Sosial. Hal ini menunjukkan adanya bentuk dukungan sosial berupa *informational support* dari profesional yang dapat mendukung pembentukan *self esteem* daripada subjek yang mengalami kekerasan seksual tersebut.

2.4. Kerangka Konseptual



Keterangan Bagan:

⇔ : Adanya hubungan antara dukungan sosial dan *self esteem*

Berdasarkan kerangka konseptual diatas, penelitian ini ingin mengetahui hubungan antara variabel dukungan sosial dan *self esteem* pada mahasiswa psikologi di Universitas X Badung, Bali.

2.5. Hipotesis

Adapun hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

H₀ : Tidak terdapat hubungan dukungan sosial dengan *self esteem* pada mahasiswa Psikologi di Universitas X Badung, Bali

H_a : Terdapat hubungan dukungan sosial dengan *self esteem* pada mahasiswa Psikologi di Universitas X Badung, Bali.

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1. Tipe Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Metode kuantitatif didasarkan pada pandangan positivisme dan mengikuti prinsip-prinsip ilmiah seperti harus nyata (empiris), terukur, objektif, teratur (sistematis), dan masuk akal (rasional). Metode ini juga sering disebut metode ilmiah atau *scientific* karena pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Tujuan metode ini adalah untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang sudah dibuat, dengan menganalisis data secara statistik. (Sugiyono, 2022). Metode korelasional digunakan untuk menilai seberapa besar keterhubungan antar variabel yang diteliti. Hubungan ini diukur memakai koefisien korelasi, sehingga bisa terlihat apakah hubungan antar variabelnya berarti (signifikan) atau tidak berarti (tidak signifikan). (Ibrahim dkk., 2018).

3.2. Identifikasi Variabel

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yang ingin diukur oleh peneliti.

Variabel-variabel tersebut adalah:

Variabel Y : *Self Esteem*

Variabel X : Dukungan Sosial

3.3. Definisi Operasional Variabel

3.3.1. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah bagaimana seseorang memandang dukungan yang didapat dari orang lain di lingkungannya. Keberadaan dukungan sosial menjadi penopang penting bagi seseorang yang tengah menghadapi masalah, sekaligus menumbuhkan rasa berarti dalam dirinya dan meningkatkan suasana hati yang lebih baik. Skala dukungan sosial dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino & Smith (2011), yaitu *Emotional or esteem support*, *Instrumental support*, *Informational support*, *Companionship support*.

3.3.2. Self Esteem

Self esteem adalah nilai yang seseorang tanamkan pada diri individu, termasuk keyakinan bahwa dia bisa bahagia dan merasa dirinya berharga. Variabel ini diukur berdasarkan skala *self esteem* yang disusun oleh peneliti berdasarkan Coopersmith (1967) yang aspek-aspeknya meliputi kekuatan (*power*), keberartian (*significance*), kebajikan (*virtue*), dan kemampuan (*competence*).

3.4. Sampel Penelitian

Populasi adalah sekumpulan orang atau subjek dengan jumlah dan ciri-ciri tertentu yang sudah ditentukan oleh peneliti untuk diteliti sebelum diambil kesimpulan (Sugiyono, 2022). Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif program studi Psikologi Universitas X dengan total jumlah 161 orang. Sampel adalah sebagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili ciri-ciri dari populasi tersebut (Sinambela & Sinambela, 2021). Teknik dalam pengambilan sampel pada penelitian ini memakai *non probability sampling* dengan metode *Purposive*

sampling. Pada *non probability sampling*, pemilihan sampel dilakukan dengan cara yang tidak memberikan peluang setara kepada seluruh anggota populasi, sehingga siapa yang akan terambil dalam sampel pun tidak dapat diprediksi. Pada metode *purposive sampling* dalam mengambil sampel subjek dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap relevan oleh peneliti (Subhaktiyasa, 2024). Peneliti dalam penelitian ini menentukan jumlah sampel berdasarkan pada perhitungan rumus Slovin dengan besaran signifikansi 0,05 (Riyanto & Hatmawan, 2020). Sehingga jumlah subjek yang menjadi responden dari jumlah populasi yang diketahui yakni sebanyak 115 orang mahasiswa dengan kriteria berstatus aktif sebagai mahasiswa psikologi di Universitas X, Bali, berjenis kelamin perempuan dan laki-laki dari semester 2-8. Perhitungan rumus Slovin berdasarkan rumus sebagai berikut:

$$n = N / (1 + Ne^2)$$

$$n = 161 / (1 + 161 \cdot 0,05^2)$$

$$n = 161 / (1 + 161 \cdot 0,05^2)$$

$$n = 161 / (1,4025)$$

$$n = 114,79 = 115 \text{ (dibulatkan)}$$

Keterangan:

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

e = batas kesalahan (biasanya dinyatakan sebagai desimal)

3.5. Teknik Pengumpulan Data

3.5.1 Kuesioner Penelitian (Angket)

Metode yang diterapkan untuk menghimpun data pada penelitian ini yakni dengan cara menyebarkan alat ukur berupa kuesioner, melalui *Google Form*. Pada alat ukur tersebut telah tercantum *informed consent* yang akan memberikan gambaran mengenai tujuan dari alat ukur tersebut. Penelitian dalam mengumpulkan data menggunakan alat ukur yakni skala Dukungan Sosial dan *Self Esteem*.

a. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial disusun berdasarkan aspek yaitu dukungan emosional (*emotional or esteem support*), dukungan instrumental (*tangible or instrumental support*), dukungan informasi (*informational support*), dukungan persahabatan (*companionship support*) untuk mengukur variabel dukungan sosial di penelitian ini. Skala terdiri dari 30 butir soal dan disusun menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu: Sangat tidak sesuai (STS), Tidak sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat sesuai (SS). Penggunaan skala dengan pilihan jawaban ini bertujuan untuk menghindari kecenderungan subjek memberikan jawaban yang ragu-ragu.

b. Skala *Self Esteem*

Skala *self esteem* digunakan untuk mengukur variabel *self esteem* dengan menggunakan skala yang telah disusun berdasarkan aspek yaitu kekuatan (*power*), keberartian (*significance*), kebajikan (*virtue*), kemampuan (*competence*). Terdapat 29 butir soal yang disusun menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu: Sangat tidak sesuai (STS) sampai dengan Sangat sesuai (SS). Penggunaan skala dengan pilihan

jawaban ini agar menghindari kecenderungan subjek memberikan jawaban ragu-ragu.

3.5.2 Uji Keterbacaan Instrumen

Pelaksanaan uji keterbacaan ditujukan agar dapat mengetahui apakah bahasa, materi, dan pernyataan dari setiap item dapat dipahami oleh responden (Dewi & Arini, 2018). Tahap uji keterbacaan dilakukan oleh 5 responden berstatus mahasiswa yang sebelumnya sudah memiliki pengalaman dalam pembuatan alat ukur. Uji keterbacaan butir pada alat ukur dilakukan dengan cara setiap butir alat ukur akan diberikan evaluasi. Evaluasi yang diberikan dapat berupa tanggapan terkait penyusunan kalimat, tata bahasa, pengejaan, tanda baca serta kesesuaian kata dan kalimat dengan ejaan yang disempurnakan.

3.5.3 Hasil Uji Validitas Aikens

Pengujian validitas skala dilakukan dengan menggunakan bantuan *Microsoft Excel*. Uji validitas dilakukan agar memastikan suatu skala yang digunakan akurat dalam pengukuran sehingga melalui uji validitas dapat menentukan tingkat kevalidan suatu alat ukur (Saifuddin, 2020).

Uji validitas pada skala dilakukan melalui proses pengukuran dengan metode *Aiken's V*. Pengujian validitas metode *Aiken's V*, dalam penilaiannya dilakukan dengan cara memberi rating 1 (apabila aitem sangat tidak sesuai) sampai dengan 5 (apabila aitem sangat sesuai) (Azwar, 2021). Berikut adalah perhitungan yang diterapkan guna mendapatkan data statistik dari uji validitas *Aiken's V*:

Rumus:

$$V = \sum S/[n(c - 1)]$$

Keterangan:

$S = r - lo$

r = perolehan rating dari responden

lo = angka rating terendah setiap butir

n = jumlah rater

c = angka rating tertinggi setiap butir

Dengan demikian, proses uji validitas menggunakan metode *Aiken's V* menghasilkan standar minimal valid 0.66 pada tabel *Aiken's V* (Aiken, 1985). Dalam uji validitas dilakukan menggunakan 16 orang sebagai rater. Rater yang digunakan sebelumnya sudah memiliki pengalaman dalam penyusunan alat ukur dan berlatar belakang S1 Psikologi. Hasil analisis dari uji validitas pada kedua alat ukur pada penelitian ini yang rinciannya dapat dilihat di bawah ini:

Tabel 3. 1 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial

Butir	Nilai V	Keterangan	Butir	Nilai V	Keterangan
1	0,94	Valid	21	1,00	Valid
2	0,86	Valid	22	0,70	Valid
3	0,88	Valid	23	0,92	Valid
4	0,42	Tidak Valid	24	0,95	Valid
5	0,67	Valid	25	0,64	Tidak Valid
6	0,69	Valid	26	0,70	Valid
7	0,88	Valid	27	0,89	Valid
8	0,89	Valid	28	0,88	Valid
9	0,81	Valid	29	0,84	Valid
10	0,69	Valid	30	0,63	Tidak Valid
11	0,67	Valid	31	0,67	Valid
12	0,63	Tidak Valid	32	0,95	Valid
13	0,88	Valid	33	0,95	Valid
14	0,72	Valid	34	0,69	Valid
15	0,84	Valid	35	0,67	Valid
16	0,66	Valid	36	0,67	Valid
17	0,69	Valid	37	0,86	Valid
18	0,80	Valid	38	0,91	Valid
19	0,64	Tidak Valid	39	0,70	Valid
20	0,86	Valid			

Hasil analisis diperoleh dengan menggunakan *Aiken's V* dengan jumlah rater sebanyak 16 orang sehingga diperoleh nilai minimal untuk uji validitas. Sebuah butir pernyataan dapat digunakan dalam alat ukur jika hasil nilai dari setiap butir lebih besar dari 0.66 (lebih besar dari 0.66). Jika hasil nilai dari setiap butir kurang dari ketentuan nilai pada tabel *Aiken's V*, yaitu kurang dari 0.66, maka butir tersebut dinyatakan gugur. Pada tabel 3.1 di atas skala dukungan sosial didapati bahwa butir nomor 4, 12, 19, 25, dan 30 memiliki nilai V di bawah ketentuan nilai pada tabel Aiken (<0.66), sehingga kelima butir tersebut dinyatakan gugur.

Tabel 3. 2 *Blue Print* Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Butir		Nomor Aitem Gugur	Jumlah Aitem Sebelum Gugur	Jumlah Aitem Setelah Gugur
		<i>F</i>	<i>UF</i>			
Dukungan emosional <i>(emotional or esteem support)</i>	Merasakan adanya perhatian, kepedulian, dan rasa empati dari orang lain	1,2,3	5,6	4	6	5
	Adanya rasa nyaman dan mendapatkan semangat dari orang lain	7,8,9	10,11	12	6	5
Dukungan instrumental <i>(tangible or instrumental support)</i>	Merasakan dukungan sosial dalam bentuk nyata seperti materi, barang, dan bantuan finansial	13,14,15	16, 17,18	19	7	6
	Mendapatkan dukungan sosial berupa pelayanan	20,21	22	-	3	3
Dukungan informasi <i>(informational support)</i>	Merasakan dukungan sosial berupa informasi seperti nasihat dan saran	23,24	26	25	4	3
	Mendapatkan umpan balik dan solusi dari permasalahan	27,28,29	31	30	5	4
Dukungan persahabatan <i>(companionship support)</i>	Merasakan dukungan sosial dengan kehadiran orang lain, dan adanya kebersamaan dalam melakukan aktivitas	32,33	34,35,36	-	5	5
	Merasa dihargai atas ide pendapat dan perasaan oleh orang lain	37,38	39	-	3	3
Total					39	34

Di bawah ini terdapat pula hasil uji validitas dari skala *Self Esteem*, sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas *Skala Self Esteem*

Butir	Nilai V	Keterangan	Butir	Nilai V	Keterangan
1	0,84	Valid	21	0,95	Valid
2	0,98	Valid	22	0,95	Valid
3	0,75	Valid	23	0,72	Valid
4	0,75	Valid	24	0,75	Valid
5	0,94	Valid	25	0,95	Valid
6	0,92	Valid	26	0,97	Valid
7	0,69	Valid	27	0,69	Valid
8	0,69	Valid	28	0,80	Valid
9	0,69	Valid	29	0,95	Valid
10	0,98	Valid	30	0,94	Valid
11	0,70	Valid	31	0,72	Valid
12	0,70	Valid	32	0,83	Valid
13	0,92	Valid	33	0,95	Valid
14	0,92	Valid	34	0,95	Valid
15	0,84	Valid	35	0,70	Valid
16	0,77	Valid	36	0,77	Valid
17	0,91	Valid	37	0,91	Valid
18	0,83	Valid	38	0,86	Valid
19	0,69	Valid	39	0,70	Valid
20	0,75	Valid	40	0,72	Valid

Hasil analisis diperoleh dengan menggunakan *Aiken's V* dengan jumlah rater sebanyak 16 orang sehingga diperoleh nilai minimal untuk uji validitas. Sebuah butir pernyataan dapat digunakan dalam alat ukur jika hasil nilai dari setiap butir lebih besar dari 0.66 (lebih besar dari 0.66). Jika hasil nilai dari setiap butir kurang dari ketentuan nilai pada tabel *Aiken's V*, yaitu kurang dari 0.66, maka butir tersebut dinyatakan gugur. Pada tabel 3.3 di atas, skala *self esteem* dapat dilihat tidak adanya butir yang gugur karena perolehan nilai setiap butir dari hasil uji validitas menggunakan metode *Aiken's V* mendapatkan nilai lebih dari 0.66 (>0.66).

Tabel 3. 4 *Blue Print* Skala *Self Esteem*

Aspek	Indikator	Butir		Nomor Aitem Gugur	Jumlah
		F	UF		
Kekuatan (Power)	Adanya pengakuan dan rasa hormat yang dimiliki individu tentang dirinya	1,2,	3,4	-	4
	Merasa mampu dalam mengontrol tingkah laku dan merasa telah melakukan hal yang positif	5,6	7,8	-	4
	Memunculkan rasa penghargaan terhadap diri,	9,10	11,12	-	4
	Dapat mengendalikan tekanan dalam diri dan dapat mempertimbangkan dalam menyampaikan opini.	13,14	15,16	-	4
Keberartian (Significance))	Individu merasa bahwa dirinya diterima dengan baik	17,18	19,20	-	4
	Menilai diri memiliki pengaruh baik kepada orang lain	21,22	23,24	-	4
Kebajikan (Virtue)	Individu mengikuti standar moral dan etika	25,26	27,28	-	4
	Individu merasa mampu menilai perilaku nya tidak merugikan dirinya	29,30	31,32	-	4
Kemampuan (Competence)	Individu dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan	33,34	35,36	-	4
	Merasa percaya diri ketika melakukan sesuatu hal baru karena merasa mampu untuk menyelesaikan	37,38	39,40	-	4
Total					40

3.5.4 Uji Daya Diskriminasi Alat Ukur

Uji daya diskriminasi merupakan suatu pengujian untuk mengevaluasi aitem (dieliminasi atau tidak) serta untuk mengetahui kemampuan aitem untuk membedakan antara subjek yang memiliki abilitas atau karakteristik tinggi dan rendah (Widhiarso, 2010). Pengujian daya diskriminasi menggunakan analisis *item-total correlation* melalui program SPSS 27. Pada proses uji daya diskriminasi alat ukur menggunakan 45 orang sebagai responden, dalam hal ini berdasarkan pada r-tabel dengan jumlah responden tersebut pada tingkat kepercayaan 5%, maka memiliki nilai minimal yang diperoleh pada setiap butir harus lebih dari 0.294 (Sugiyono, 2022). Berikut merupakan hasil pengujian pada uji diskriminasi.

Tabel 3. 5 Hasil Analisis Daya Diskriminasi Skala Dukungan Sosial

Item	Korelasi Item- Total	Item	Korelasi Item- Total	Item	Korelasi Item- Total
1	0.444	11	0.590	21	0.361
2	0.555	12	0.302	22	0.617
3	0.457	13	0.426	23	0.565
4	0.621	14	0.711	24	0.549
5	0.651	15	0.508	25	0.502
6	0.617	16	0.725	26	0.419
7	0.613	17	0.343	27	0.622
8	0.678	18	0.504	28	0.596
9	0.599	19	0.374	29	0.486
10	0.575	20	0.378	30	0.713

Pada tabel 3.5 diatas merupakan hasil analisis daya diskriminasi skala dukungan sosial. Berdasarkan pada r -tabel yang menggunakan 45 orang sebagai responden pengujian dan dengan tingkat kepercayaan sebesar 5%, maka dapat dilihat bahwa hasil analisis berdasarkan *item-total correlation* pada setiap butir diatas memperoleh hasil diatas nilai 0.294 (>0.294).

Tabel 3. 6 Hasil Analisis Daya Diskriminasi Skala *Self Esteem*

Item	Korelasi Item- Total	Item	Korelasi Item- Total	Item	Korelasi Item- Total
1	0.540	11	0.629	21	0.746
2	0.681	12	0.673	22	0.382
3	0.625	13	0.326	23	0.336
4	0.572	14	0.559	24	0.419
5	0.546	15	0.633	25	0.527
6	0.519	16	0.338	26	0.404
7	0.499	17	0.352	27	0.416
8	0.647	18	0.497	28	0.447
9	0.303	19	0.520	29	0.489
10	0.434	20	0.321		

Pada tabel 3.6 diatas merupakan hasil analisis daya diskriminasi skala *self esteem*. Berdasarkan pada r -tabel yang menggunakan 45 orang sebagai responden pengujian dan dengan tingkat kepercayaan sebesar 5%, maka dapat dilihat bahwa hasil analisis berdasarkan *item-total correlation* pada setiap butir diatas memperoleh hasil diatas nilai 0.294 (>0.294).

3.5.5 Uji Reliabilitas

Penelitian ini menerapkan uji reliabilitas dengan metode *Cronbach Alpha* yang dijalankan melalui aplikasi SPSS versi 27. Dalam (Azwar, 2021) Pengujian reliabilitas bertujuan untuk memastikan hasil pengukuran terus mempertahankan konsistensi dan kestabilannya sepanjang waktu, jadi hasilnya bisa dipercaya. Sebuah alat ukur dianggap reliabel kalau nilai *Cronbach's Alpha*-nya lebih dari 0,60 (>0.60) (Taherdoost, 2016). Berikut merupakan tabel hasil analisis pengujian reliabilitas:

Tabel 3. 7 Hasil Analisis Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	N dari Item
.929	30

Berdasarkan tabel 3.7 mengenai hasil analisis reliabilitas skala dukungan sosial menunjukkan bahwa hasil analisis memperoleh nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0.929. Hasil ini sesuai dengan persyaratan *Cronbach Alpha* bahwa setiap nilai yang diperoleh pada skala harus lebih besar dari 0,60 ($> 0,60$) (Taherdoost, 2016). Sehingga alat ukur variabel dukungan sosial mendapatkan nilai reliabilitas yang baik.

Tabel 3. 8 Hasil Analisis Reliabilitas Skala *Self Esteem*

Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	N dari Item
.915	29

Berdasarkan tabel 3.8 mengenai hasil analisis reliabilitas skala *self esteem* menunjukkan bahwa hasil analisis memperoleh nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0.915. Hasil ini sesuai dengan persyaratan *Cronbach Alpha* bahwa setiap nilai yang diperoleh pada skala harus lebih besar dari 0,60 ($> 0,60$) (Taherdoost, 2016). Sehingga instrumen untuk mengukur variabel *self esteem* dianggap memiliki nilai reliabilitas yang baik.

3.6 Analisis Data

3.6.1 Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Metode *Kolmogorov-Smirnov* dipilih dalam penelitian ini untuk melakukan pengujian normalitas. Uji ini dilakukan dengan menggunakan pengujian dua arah yaitu membandingkan nilai p yang didapatkan. Apabila nilai lebih besar dari 0,05, data berdistribusi normal (Difinubun dkk., 2023).

b. Uji Linearitas

Peneliti menggunakan *Test of Linearity* untuk melihat ada tidaknya keterkaitan linier yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Jika taraf signifikan menunjukkan >0.05 , artinya data yang diperoleh bersifat linear. Peneliti dalam melakukan uji normalitas dan uji linieritas menggunakan SPSS versi 27.

3.6.2 Uji Hipotesis

Penelitian ini melaksanakan tahap pengujian hipotesis guna melihat hubungan Dukungan Sosial dengan *Self Esteem*. Uji parametrik dengan teknik *Pearson Product Moment* akan dilakukan jika data memenuhi prasyarat uji asumsi, sedangkan uji non-parametrik dengan mengaplikasikan teknik korelasi *Spearman Rank* akan dilakukan jika data tidak memenuhi prasyarat uji asumsi. Peneliti menggunakan *Statistical Package Service Solution* (SPSS) versi 27 untuk membantu dalam mengolah data.