

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Harga Diri

1. Definisi Harga Diri

Coopersmith mengemukakan bahwa harga diri yakni penilaian atau evaluasi yang dilakukan oleh individu yang menggambarkan sikap menerima atau menolak dan sejauh mana individu percaya akan kemampuan, keberartian, kesuksesan dan kebhargaan.³⁸ Selanjutnya, menurut Baron dan Byrne, harga diri yaitu penilaian individu terhadap dirinya; yang tercermin dalam sikap terhadap diri yang berada pada rentang antara pandangan positif hingga negatif.³⁹

Di sisi lain, Brehm dan Kassin mendefinisikan harga diri sebagai komponen afektif dari diri (*self*), berupa penilaian individu baik positif dan negatif. Harga diri dapat dipahami melalui cara pandang individu terkait kehidupan kesehariannya. Individu yang mempunyai penilaian baik pada dirinya akan cenderung bahagia, sehat, sukses dan produktif, yang mana mereka mampu mengerjakan tugas yang berat dalam waktu lama, tidur dengan tenang di malam hari, sedikit mempunyai keluhan dan cenderung mampu menerima orang lain dan tidak merasa tertekan oleh teman sebayanya. Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah

³⁸ Stanley Coopersmith, *The Antecedents of Self Esteem* (USA San Fransisco: WH. Freeman, 1967), 75.

³⁹ Robert A. Baron and Donn Byrne, *Psikologi Sosial Jilid I Edisi Kesepuluh* (Jakarta: Erlangga, 2003), 173

cenderung cemas, depresi, pesimis terhadap masa depan dan cenderung gagal dalam melakukan usaha.⁴⁰

Mengacu pada sejumlah definisi yang sudah diuraikan oleh para pakar diatas dapat ditarik menjadi sebuah kesimpulan bahwa harga diri ialah penilaian individu baik positif atau negatif mengenai dirinya dan sejauh mana individu tersebut percaya akan kemampuan, keberartian, kesuksesan dan kebhargaan.

2. Aspek-Aspek Harga Diri

Terdapat empat aspek pada harga diri yang dicetuskan oleh Coopersmith, yakni:⁴¹

a. *Significance* (Keberartian)

Hal tersebut dapat menyebabkan individu memiliki rasa harga diri yang rendah. Keberhasilan individu dalam merasakan keberartian diri dapat dilihat dari seberapa besar perhatian yang diberikan oleh orang-orang disekitarnya.

b. *Power* (Kekuatan)

Kekuatan merujuk pada kemampuan individu mempengaruhi dan mengendalikan diri sendiri maupun orang lain. Ketika individu mampu mengendalikan dirinya dan orang lain dengan baik, hal itu akan berkontribusi pada terbentuknya harga diri yang positif dan sebaliknya. Kekuatan juga berhubungan dengan inisiatif. Individu

⁴⁰ Suryanto, dkk, *Pengantar Psikologi Sosial* (Surabaya: Pusat Penerbitan dan Percetakan Unair, 2012), 37-38.

⁴¹ Stanley Coopersmith, *The Antecedents of Self Esteem*, 83.

yang memiliki tingkat kekuatan tinggi cenderung memiliki inisiatif yang besar, demikian pula sebaliknya.

c. *Competence* (Kompetensi)

Kompetensi dapat diartikan sebagai usaha yang besar dalam diri seseorang untuk meraih prestasi yang sesuai dengan tahap perkembangan usianya. Ketika usaha yang dilakukan sejalan dengan tuntutan dan harapan yang ada, hal itu menunjukkan bahwa individu memiliki kompetensi yang dapat membangun harga diri yang tinggi dan sebaliknya jika tidak terpenuhi.

d. *Virtue* (Kebajikan)

Ketika individu mentaati peraturan yang berlaku dalam masyarakat dan menghindari perilaku yang menyimpang dari norma, mereka akan lebih mudah diterima dengan baik oleh lingkungan sekitarnya. Hal yang sama berlaku jika individu mampu menjadi teladan bagi orang sekitarnya. Jadi ketaatan individu terhadap aturan dan kemampuan individu memberikan teladan pada orang sekitar dapat menimbulkan penerimaan lingkungan yang tinggi terhadap individu tersebut. Penerimaan lingkungan yang tinggi ini mendorong terbentuknya harga diri yang tinggi dan begitu juga sebaliknya.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Ada lima faktor yang dapat memberikan pengaruh pada harga diri

menurut Ghufon dan Risnawita, yakni:⁴²

a. Jenis Kelamin

Ancok, dkk mengemukakan bahwa wanita merasa harga diri yang mereka miliki lebih rendah daripada dengan pria dikarenakan merasa kurang memiliki kemampuan, kepercayaan diri rendah dan cenderung ingin dan harus dilindungi.

b. Inteligensi

Inteligensi merupakan uraian menyeluruh mengenai kemampuan fungsional seseorang kaitannya sangat erat terhadap prestasi. Coopersmith mengungkapkan bahwa prestasi akademik yang tinggi dapat diraih oleh seseorang dengan harga diri tinggi dan orang tersebut akan terus berusaha semaksimal mungkin dalam meraih prestasi.

c. Kondisi Fisik

Coopersmith berpendapat harga diri yang dimiliki oleh individu pada keadaan fisik mempesona cenderung lebih baik daripada seseorang yang keadaan fisiknya kurang mempesona atau menarik.

d. Lingkungan Keluarga

Keluarga memiliki peran penting pada perkembangan harga diri karena keluarga adalah lingkungan awal yang dikenali oleh seseorang, seseorang dididik dan dibesarkan oleh orang tua, dan sebagai dasar bagi seseorang untuk bersosialisasi pada lingkup yang lebih luas.

⁴² M. Nur Ghufon and Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012).

e. Lingkungan Sosial

Coopersmith menyatakan bahwa dinamika perubahan harga diri individu bisa diuraikan melalui konsep seperti pencapaian, nilai-nilai yang dianut, harapan dan mekanisme pertahanan diri. Perubahan ini terbentuk melalui pengalaman yang diperoleh dari lingkungan, pencapaian dalam persaingan dan penghayatan terhadap nilai-nilai moral.

B. Kepuasan Hidup

1. Definisi Kepuasan Hidup

Menurut Santrock, kepuasan hidup merupakan kesejahteraan psikologis secara umum atau kepuasan individu terhadap keseluruhan aspek kehidupannya.⁴³ Selanjutnya, Veenhoven berpendapat bahwa kepuasan hidup terkait sejauh mana seseorang dengan positif dalam mengevaluasi atau menilai kualitas hidupnya secara menyeluruh.⁴⁴

Di sisi lain, Hurlock mendefinisikan kepuasan hidup sebagai suatu kondisi sejahtera yang disertai dengan rasa puas dalam hati, yang muncul ketika kebutuhan serta harapan individu tertentu berhasil dipenuhi sehingga menimbulkan perasaan yang menyenangkan.⁴⁵

Mengacu pada sejumlah definisi yang sudah dijabarkan oleh para pakar diatas dapat ditarik kesimpulan mengenai kepuasan hidup adalah

⁴³ J. W. Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid 1 Edisi Kelima* (Jakarta: Erlangga, 2002), 252.

⁴⁴ R Veenhoven, dkk, *The Study of Life Satisfaction*, (Eötvös University Press, 1996), 11-48.

⁴⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Developmental Psychology: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1996), 443.

suatu evaluasi mengenai sejauh mana individu merasa puas terhadap keadaan hidupnya secara menyeluruh berdasarkan standar yang ditentukan oleh dirinya.

2. Aspek-Aspek Kepuasan Hidup

Diener dan Biswas berpendapat terdapat lima aspek yang dijadikan tolak ukur dalam kepuasan hidup, yakni:⁴⁶

a. Keinginan Untuk Mengubah Kehidupan

Terdapat keinginan membuat hidup lebih baik lagi, meskipun individu tersebut telah merasa puas akan hidupnya. Perubahan kehidupan yang lebih baik bukan hanya berfokus pada satu aspek, tetapi juga beberapa aspek lain yang bisa menaikkan kualitas hidupnya.

b. Kepuasan Pada Hidup Saat Ini

Individu yang tingkat kepuasan hidup tinggi akan merasakan kepuasan terhadap kehidupan yang mereka jalani sekarang.

c. Kepuasan Pada Hidup Masa Lalu

Individu yang puas pada kehidupannya ditandai tidak ada rasa penyesalan pada peristiwa yang pernah terjadi di masa lalu. Mereka menganggap masa lalu mudah untuk dilupakan dan menjadikan pengalaman di masa lalu sebagai evaluasi diri pada kehidupan sekarang.

⁴⁶ E Diener and R Biswas-Diener, *Happiness Unlocking The Mysteries of Psychological Wealth*, (Singapore: Blackwell Publishing, 2008).

d. Kepuasan Pada Hidup di Masa Depan

Masa depan penuh tidak kepastian, akan tetapi dengan tingkat kepuasan hidup tinggi akan membuat individu mempunyai rasa optimis yang bagus pada kehidupan di masa depannya.

e. Penilaian Orang Lain Pada Kehidupan Individu

Aspek ini termasuk bagian dari aspek kepuasan hidup karena masukan atau pendapat dari orang lain akan selalu dibutuhkan oleh individu, yang mana secara manusiawi mereka tentu memiliki keterbatasan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Hidup

Diener mengemukakan terdapat tujuh faktor yang berpengaruh pada kepuasan hidup, adalah:⁴⁷

a. Usia

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu ditemukan bahwa individu dengan usia lebih muda akan merasa lebih bahagia daripada individu dengan usia lanjut.

b. Jenis Kelamin

Seiring dengan tahapan perkembangan individu, berdasarkan jenis kelamin terdapat perbedaan dalam penilaian kepuasan hidup. Di usia muda, tingkat kebahagiaan wanita tinggi daripada pria, begitu juga sebaliknya. Namun, perbedaan tersebut tidak terlalu terlihat saat menginjak usia 45 tahun an.

⁴⁷ E Diener, *Subjective well-being. In E. Diener (Eds), The science of well-being: The collected works of ed diener*, (New York: Springer Dordrecht Heideberg, 2009), 11-58.

c. Pendidikan

Pendidikan berpengaruh baik pada seseorang dikarenakan sebagai penunjang untuk meningkatkan aspirasi dan mempersiapkan seseorang dalam menjalani hidupnya.

d. Spiritualitas

Spiritualitas berkontribusi dalam membentuk perasaan positif individu dalam menjalani hidup, sekaligus menjadi potensi dan pendukung dalam hidupnya.

e. Pendapatan

Kepuasan hidup individu dapat meningkat seiring dengan pendapatannya. Individu dengan penghasilan yang tinggi merasa cukup dan lebih bahagia.

f. Kepribadian

Kepribadian positif dan pandangan optimis berkontribusi pada kebahagiaan individu. Karena disukai oleh orang lain, individu dengan kepribadian tersebut cenderung memiliki rasa percaya diri dan merasa lebih puas dengan dirinya.

g. Biologis

Individu yang tidak merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup cenderung lebih rentan mengalami gangguan kesehatan daripada mereka yang hidupnya bahagia.

C. Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kepuasan Hidup

Setiap orang tentu ingin dapat merasakan kepuasan dengan kehidupannya. Kepuasan hidup merupakan penilaian seseorang terkait kehidupannya secara menyeluruh dan bersifat subjektif. Penilaian kepuasan hidup subjektif dikarenakan setiap orang mempunyai kriteria masing-masing yang telah ditetapkan oleh mereka sendiri dalam menilai kepuasan akan kehidupannya. Faktor-faktor yang berpengaruh pada kepuasan dalam hidup, yaitu terpenuhinya kebutuhan dasar, tempat tinggal, percaya dengan diri sendiri dan orang lain, memiliki harga diri tinggi serta tercapainya tujuan seseorang.⁴⁸ Dari beberapa faktor tersebut, harga diri dianggap sebagai prediktor yang kuat dalam memberikan pengaruh pada kepuasan hidup.⁴⁹

Harga diri yaitu penilaian individu baik secara positif atau negatif terkait dirinya. Harga diri termasuk kebutuhan mendasar manusia yang dapat memberikan pengaruh pada dorongan, perilaku, kepuasan hidup dan keteguhan dalam menghadapi kehidupan.⁵⁰

Seseorang dengan tingkat harga diri tinggi akan mencerminkan dirinya secara positif, yang mana mereka akan mampu menghargai dirinya, mengetahui keterbatasan dirinya, menerima keadaan dirinya, percaya akan kemampuan dirinya dan tidak mudah putus asa. Dengan kondisi yang positif tersebut, memungkinkan individu bisa menjalani kehidupan dengan bahagia dan produktif, sebaliknya individu dengan harga diri yang rendah akan

⁴⁸ Savitri, "Gambaran Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Yang Aktif Menggunakan Media Sosial", 4-5.

⁴⁹ Khusnul Khotimah Sirajuddin, Ahmad dan Dian Novita Siswanti, "Hubungan Harga Diri Dengan Kepuasan Hidup Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram", 258.

⁵⁰ Taufiqoh, "Pengaruh Harga Diri dan Kepuasan Hidup Terhadap Kesepian Pada Dewasa Lajang", 17.

mempresesikan diri dan lingkungannya dengan negatif.⁵¹ Bahkan, rendahnya harga diri dapat menyebabkan individu mengalami depresi, tidak bahagia, kecemasan tinggi, temperamental dan pendendam, impuls agresivitas tinggi, menderita akibat ketidakpuasan dalam hidup.⁵² Oleh karena itu, sangat penting bagi seseorang mempunyai tingkat harga diri tinggi sehingga dapat menambah tingkat kepuasan hidup.

Gambar 2.1: Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara yang akan diuji kebenarannya dengan melakukan penelitian.⁵³ Hipotesis penelitian ini, ialah:

Ho : Tidak ada hubungan antara harga diri dengan kepuasan hidup pada dewasa awal pengguna instagram di Dsn. Tanjung, Ds. Ngablak, Kec. Banyakan, Kab. Kediri.

Ha : Ada hubungan antara harga diri dengan kepuasan hidup pada dewasa awal pengguna instagram di Dsn. Tanjung, Ds. Ngablak, Kec. Banyakan, Kab. Kediri.

⁵¹ Yeni Triwahyuningsih, "Kajian Meta-Analisis Hubungan Antara Self-Esteem Dan Kesejahteraan Psikologis", 27.

⁵² Ristyan Aldi Ramadhani, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Self Esteem Pada Wanita Tuna Susila Di Pelayanan Sosial Wanita Wanodyatama Surakarta", 7.

⁵³ Ma'ruf Abdullah, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015), 206.