



**HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DENGAN  
*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR FUAD**

**SKRIPSI**

*Ditulis sebagai syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
(S-1)  
Pada Program Studi Psikologi Islam  
Fakultas Ushluddin Adab dan Dakwah  
UIN Mahmud Yunus Batusangkar*

**Oleh :**

**Rana Salsabila  
NIM. 2030306047**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
MAHMUD YUNUS BATUSANGKAR  
2025 M/1446 H**



**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF ESTEEM  
AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING  
IN FINAL YEAR FUAD LEVEL STUDENTS**

**THESIS**

**Submitted to Islamic Psychology Department Ushuluddin, Adab,  
and Da'wah Faculty, To Fullfill one of Requirement For Obtaining  
Bachelor Degree (S1) in Mahmud Yunus State Islamic  
Universuty Batusangkar**

**By :**

**Rana Salsabila  
NIM. 2030306047**

**Islamic Psychology Departmen  
Ushuluddin, Adab, and Da'wah Faculty  
Mahmud Yunus State Islamic University  
Batusangkar  
2025 M/1446**



## العلاقة بين تقدير الذات والصحة النفسية لدى طلاب السنة النهائية

رسالة علمية

مقدمة إلى قسم علم النفس الإسلامي كلية أصول الدين و الآداب و الدعوة  
شرطا للحصول على درجة الإجازة الجامعية محمود يونس الإسلامية الحكومية  
باتو سنكار

الكاتب|الكاتبة

رنا سلسيلا

رقم التسجيل: ٢٠٣٠٣٠٦٠٤٧

قسم علم النفس الإسلامي  
كلية أصول الدين و الآداب و الدعوة  
جامعة محمود يونس الإسلامية الحكومية باتو سنكار  
م/1446هـ2025

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rana Salsabila  
NIM : 2030306047  
Tempat/Tanggal Lahir :  
Fakultas : Ushuluddin Adab Dan Dakwah  
Program Studi : Psikologi Islam


Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR** adalah hasil karya sendiri bukan plagiat. Apabila dikemudian hal terbukti sebagai plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, Januari 2025

Saya yang menyatakan



  
**Rana Salsabila**  
NIM. 2030306047

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing penulisan skripsi atas nama **Rana Salsabila NIM.2030306047** judul "**Hubungan Antara *Self-Esteem* dengan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir**", memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan kesidang *munaqasyah*.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, Januari 2025  
**Pembimbing**


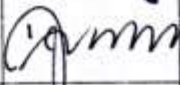
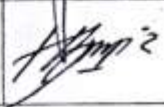


**Sri Putri Rahayu Z, S.Psi., M.A**  
**NIP.198706102019032010**

### PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi atas nama Rana Salsabila, NIM : 2030306047, dengan judul "Hubungan Antara *Self-Esteem* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Tingkat Akhir". Telah diuji dalam Sidang *Munawaziyah* Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar yang dilaksanakan pada hari kamis Tanggal 06 Februari 2025, dan dinyatakan lulus sebagai syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Program Studi Psikologi Islam.

Demikian Persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal Persetujuan
1	Dra. Desmita, M.Si NIP. 196812291998032001	Penguji Utama		14/2/25
2	Dr. Irman, S.Ag., M.Pd NIP. 197102012006041016	Anggota Penguji Utama		12/02/2025
3	Sri Putri Rahayu Z, S.Psi., M.A NIP. 198706102019032010	Penguji Pendamping		12/02/2025

Batusangkar, Februari 2025  
Mengetahui,  
Plh. Dekan



Dr. Fadriati, M.Ag  
NIP. 196911091998032002

## ABSTRAK

**Rana Salsabila, NIM 2030306047, Judul Skripsi “Hubungan Antara Self-Esteem dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Tingkat Akhir”.** Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Asab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.

Pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah *self-esteem* dan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Dimana mahasiswa tingkat akhir cenderung pesimis, kecewa yang berlebihan ketika mengalami kegagalan, memiliki kecemasan sosial, dan mereka cenderung menghargai dirinya secara negatif, lalu adanya rasa tidak yakin pada kemampuan, adanya rasa tidak puas terhadap diri, tidak minat dalam berinteraksi, rasa cemas, tertekan, merasa malas, tidak bisa memanfaatkan peluang dalam pengerjaan tugas akhir serta merasa kualitas diri buruk dan tidak berharga. Tujuan pembahasan ini untuk melihat apakah ada hubungan signifikan antara *self-esteem* dengan *psychological well being*.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik korelasi untuk mencari hubungan antara variabel x dengan variabel y. populasi dalam penelitian ini berjumlah 136 responden dengan 34 sampel. Teknik pengambilan sampel ini adalah *stratified random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan skala Likert dengan menggunakan instrument penelitian skala *self-esteem* dan *psychological well-being* kepada mahasiswa tingkat akhir FUAD. Pengolahan data dilakukan secara statistik dengan bantuan *Software SPSS v.20*.

Hasil penelitian memperoleh nilai korelasi sebesar 0.943 yang berarti sangat kuat dan signifikansinya sebesar 0.000 ( $0.000 < 0.01$ ). hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir FUAD UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis alternative ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nihil ( $H_o$ ) ditalok, artinya *self-esteem* memiliki hubungan dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir FUAD.

## ABSTRACT

**Rana Salsabila, NIM 2030306047, Thesis title "The Relationship Between Self-Esteem and Psychological Well-Being in Final Year Students".** Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin Asab and Da'wah, Mahmud Yunus Batusangkar State Islamic University.

The main problem in this research is self-esteem and psychological well-being in final year students. Where final year students tend to be pessimistic, excessively disappointed when they experience failure, have social anxiety, and they tend to value themselves negatively, then there is a feeling of uncertainty in their abilities, a feeling of dissatisfaction with themselves, no interest in interacting, feeling anxious, depressed, feeling lazy, not being able to take advantage of opportunities in completing their final assignments and feeling that their self-quality is poor and worthless. The purpose of this discussion is to see whether there is a significant relationship between self-esteem and psychological well-being.

This research uses quantitative research methods with correlation techniques to find the relationship between variable x and variable y. The population in this study was 136 respondents with 34 samples. This sampling technique is random sampling. The data collection technique used was using a Likert scale using research instruments on the self-esteem and psychological well-being scales for final year FUAD students. Data processing was carried out statistically with the help of SPSS v.20 software.

The research results obtained a correlation value of 0.943, which means it is very strong and the significance is 0.000 ( $0.000 < 0.01$ ). This shows that there is a relationship between self-esteem and psychological well-being in final year students of FUAD UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Based on the results of the hypothesis test, it shows that the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted and the null hypothesis ( $H_o$ ) is rejected, meaning that self-esteem has a relationship with psychological well-being in final year FUAD students.

## خلاصة

نا سلسببلا، نيم 2030306047، عنوان الأطروحة "العلاقة بين تقدير الذات والصحة النفسية لدى طلاب السنة النهائية". برنامج دراسة علم النفس الإسلامي، كلية أصول الدين عصب والدعوة، جامعة محمود يونس باتوسانجكار الإسلامية الحكومية.

المشاكل الرئيسية في هذا البحث هي الشعور بعدم الثقة في قدرات الفرد، الشعور بعدم الرضا عن النفس، عدم الاهتمام بالتفاعل، الشعور بالقلق، الاكتئاب، الشعور بالكسل، الشعور بالخوف من عدم القدرة على استغلال الفرص في العمل على المهمة النهائية والشعور بضعف الجودة الذاتية وعدم القيمة التي يشعر بها طلاب السنة النهائية. الغرض من هذه المناقشة هو معرفة ما إذا كانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين احترام الذات والصحة النفسية.

بلغ عدد  $y$  والمتغير  $x$  ستخدم هذا البحث أساليب البحث الكمي مع تقنيات الارتباط لإيجاد العلاقة بين المتغير السكان في هذه الدراسة 136 مستجيباً مع 34 عينة. تقنية أخذ العينات هذه هي أخذ العينات العشوائية التطبيقية. كانت تقنية جمع البيانات المستخدمة عبارة عن مقياس ليكرت باستخدام أدوات بحث مقياس تقدير الذات في السنة النهائية. تمت معالجة البيانات إحصائياً بمساعدة FUAD والرفاهية النفسية لطلاب SPSS v.20 برنامج

حصلت نتائج البحث على قيمة ارتباط 0.943 مما يعني أنها قوية جداً ودالاتها 0.000 ( $0.01 > 0.000$ ). وهذا FUAD UIN يوضح أن هناك علاقة بين تقدير الذات والصحة النفسية لدى طلاب السنة النهائية بجامعة مقبولة والفرضية (Ha) محمود يونس باتوسانجكار. وبناء على نتائج اختبار الفرضيات تبين أن الفرضية البديلة FUAD مرفوضة، أي أن تقدير الذات له علاقة بالصحة النفسية لدى طلاب السنة النهائية (Ho) الصفرية

## KATA PENGANTAR

### بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah Robbil'alamiin, Puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, nikmat, dan hidayahnya kepada saya dalam menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "HUBUNGAN ANTARA *SELF-ESTEEM* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR ". Shalawat dan salam saya mohonkan kepada Allah SWT semoga senantiasa terlimpah curahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya, hingga kepada umatnya hingga akhir zaman, Amiin.

Penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi syarat-syarat dan tugas untuk mencapai gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD), Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari terdapat banyak kendala yang menghambat langkah penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Namun berkat bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik, oleh karena itu pada kesempatan kali ini secara khusus penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada orang tua tercinta yaitu Ayahanda Lazuardi dan Ibunda Asmidar yang telah membesarkan dan mendidik peneliti, yang tidak putus-putusnya mendoakan dan memberikan dorongan, semangat dan kasih sayang serta bantuan baik moril maupun materil sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini. Selanjutnya juga kepada keluarga besar peneliti yang selalu memberi dukungan dan do'a sehingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini. Dan juga peneliti ucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Delmus Puneri Salim Salim, S.Ag., MA., M.Res., Ph.D selaku Rektor UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

2. Bapak Dr. Risman Bustamam, M. Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar.
3. Ibu Sri Putri Rahayu Z., S.Psi., M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam UIN Mahmud Yunus Batusangkar sekaligus pembimbing skripsi peneliti yang selalu bersedia untuk membimbing, mengarahkan, dan selalu memberi support dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Dra. Desmita, M.Si selaku Pembimbing Akademik yang selalu memberikan support, masukan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen di jurusan Psikologi Islam yang selama ini memberikan pengalaman serta pengetahuan yang sangat bermanfaat bagi penulis.
6. Terimakasih kepada kakak perempuan Resilva Herinta dan kakak laki-laki Ilga Afrihardi dan Ramonda Wahyudi yang selalu memberikan support, nasehat, perhatian dan suka direpotkan oleh adiknya.
7. Terimakasih kepada Amellia Nur fatta atas support, perhatian, dan selalu menemani kakaknya ketika libur dan Afif Rahman Haadi atas supportnya.
8. Terimakasih kepada 2 bocil yaitu Tyersa Nafisya Shakira dan Attahara Hanum Shakira, ponakan yang selalu bertanya kabar, dan selalu membuat peneliti ketawa dengan tingkah konyol mereka ketika merasa lelah dalam mengerjakan.
9. Terimakasih kepada sahabatku Raudatul Jannah yang selalu ada menemani dari proses perkuliahan hingga saat ini, selalu memberika support dan perhatian, Rahmia Ummatul Hasanah yang selalu ada dalam proses perkuliahan sampai proses skripsi. 2 orang yang sering direpotkan dari masa kuliah sampai proses skripsi ini. Terimakasih juga untuk Indah Rahmadini sahabat yang dari SD sampai sekarang yang selalu menemani dalam hal apapun dan sering direpotkan pergi keluar hanya untuk mencari udara segar.
10. Terimakasih juga untuk teman-teman Psikologi Islam BP 20 yang sudah menjadi bagian dari cerita perkuliahan peneliti.

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat dan Luaran Penelitian.....	8
G. Definisi Operasional.....	9
<b>BAB II.....</b>	<b>10</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
<b>A. Landasan Teori.....</b>	<b>10</b>
1. Self-Esteem.....	10
2. Psychological Well-Being.....	18
3. Mahasiswa Tingkat Akhir.....	25
4. Hubungan Self-Esteem dengan Psychological well-being pada Mahasiswa Tingkat Akhir.....	26
<b>B. Kajian Penelitian Relevan.....</b>	<b>28</b>
<b>C. Kerangka Berpikir.....</b>	<b>31</b>
<b>D. Hipotesis.....</b>	<b>32</b>

<b>BAB III</b> .....	<b>34</b>
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>34</b>
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
1. Tempat penelitian .....	34
2. Waktu penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel .....	35
1. Populasi .....	35
2. Sampel .....	35
D. Pengembangan Instrumen .....	37
1. Blueprint Instrumen Self-Esteem .....	40
2. Blueprint Instrumen Psychological Well-Being.....	42
3. Uji Validitas.....	46
4. Uji Reliabilitas.....	52
E. Teknik Pengumpulan data.....	55
F. Teknik Analisis Data.....	56
1. Uji Persyaratan Analisis .....	56
2. Uji Hipotesis.....	57
<b>BAB IV</b> .....	<b>58</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>58</b>
A. Deskripsi Data.....	58
1. Deskripsi Data <i>Self-Esteem</i> .....	58
2. Deskripsi Data Psychological Well-Being .....	61
B. Pengujian Prasyarat Analisis .....	66
1. Uji Normalitas .....	66
2. Uji Linearitas .....	67
C. Pengujian Hipotesis.....	68
D. Pembahasan.....	69

<b>BAB V.....</b>	<b>75</b>
<b>PENUTUP .....</b>	<b>75</b>
A. Simpulan .....	75
B. Implikasi.....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>78</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi.....	36
Tabel 3.2 Blueprint <i>Self-Esteem</i> .....	39
Tabel 3.3 Blueprint Skala Uji Coba <i>Self-Esteem</i> .....	40
Tabel 3.4 Blueprint Skala Setelah Uji Coba <i>Self-Esteem</i> .....	40
Tabel 3.5 Blueprint Skala Akhir <i>Self-Esteem</i> .....	41
Tabel 3.6 Blueprint <i>Psychological Well-Being</i> .....	42
Tabel 3.7 Blueprint Skala Uji Coba <i>Psychological Well-Being</i> .....	43
Tabel 3.8 Blueprint Skala Setelah Uji Coba <i>Psychological Well-Being</i> .....	44
Tabel 3.9 Blueprint Akhir <i>Psychological Well-Being</i> .....	45
Tabel 3.10 Hasil Validasi Skala <i>Self-Esteem</i> .....	47
Tabel 3.11 Hasil Validasi Skala <i>Psychological Well-Being</i> .....	48
Tabel 3.12 Hasil Uji Validitas <i>Self-Esteem</i> .....	49
Tabel 3.13 Hasil Validitas <i>Psychological Well-Being</i> .....	51
Tabel 3.14 Hasil Uji Reliabilitas <i>Self-Esteem</i> .....	54
Tabel 3.15 Hasil Uji Reliabilitas <i>Psychological Well-Being</i> .....	54
Tabel 3.16 Skor Jawaban Skala Likert.....	56
Tabel 4.1 Kategorisasi Penilaian <i>Self-Esteem</i> .....	60
Tabel 4.2 Frekuensi Kategorisasi <i>Self-Esteem</i> .....	60
Tabel 4.3 Hasil Kategorisasi <i>Self-Esteem</i> .....	60
Tabel 4.4 Kategorisasi Penilaian <i>Psychological Well-Being</i> .....	61
Tabel 4.5 Frekuensi Kategorisasi <i>Psychological Well-Being</i> .....	63
Tabel 4.6 Hasil Kategorisasi <i>Psychological Well-Being</i> .....	64

<b>Tabel 4.7 Descriptive Statistics.....</b>	<b>66</b>
<b>Tabel 4.8 Frekuensi Prodi.....</b>	<b>66</b>
<b>Tabel 4.9 One Simple Kolmogrov-Smirnov Tes.....</b>	<b>67</b>
<b>Tabel 4.10 Anova.....</b>	<b>67</b>
<b>4.11 Interpretasi Koefisien Korelasi.....</b>	<b>68</b>
<b>4.12 Correlations.....</b>	<b>69</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....</b>	<b>30</b>
<b>Gambar 4.1 Grafik Frekuensi Self-Esteem.....</b>	<b>63</b>
<b>Gambar 4.2 Grafik Frekuensi Psychological Well-Being.....</b>	<b>66</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Skala *Self-Esteem*

Lampiran Skala *Psychological Well-Being*

Lampiran Data Penelitian

Lampiran Uji Reliabilitas *Self-Esteem*

Lampiran Uji Reliabilitas *Psychological Well-Being*

Lampiran Analisis Deskripsi

Lampiran Uji Normalitas

Lampiran Uji Linearitas

Lampiran Kategorisasi

Lampiran Uji Hipotesis

Lampiran Dokumentasi

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan diperguruan tinggi (Saputra, 2020). Mahasiswa merupakan tahap pendidikan formal yang terdaftar di institusi pendidikan tinggi diharapkan untuk mandiri dan menjalankan tanggung jawab akademis. Tugas akademik meliputi menyelesaikan tugas kuliah, kegiatan lapangan, KKN, magang, penulisan karya ilmiah, dan pembuatan skripsi. Mahasiswa diharuskan aktif dalam menyelesaikan studi dengan baik hingga tingkat akhir, sehingga perlu bekerja keras agar dapat lulus tepat waktu (Musafiri, 2022). Mahasiswa tingkat akhir adalah mereka yang sedang mengerjakan skripsi sebagai syarat untuk lulus dan mendapatkan gelar sarjana. Mahasiswa pada semester akhir biasanya telah menjalani perkuliahan selama empat tahun dan sedang menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi (Burhani, 2016)

Pada tingkat akhir ini adanya ketidakmampuan mahasiswa untuk menyelesaikan studi tepat waktu dipengaruhi oleh faktor psikologis, emosional, dan sosial. Factor tersebut dapat memengaruhi kinerja akademik mahasiswa tingkat akhir. Selama masa akhir studi, mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi berbagai permasalahan dan hambatan, yang dapat berasal dari aspek akademik maupun non-akademik yaitu seperti tekanan dalam menyelesaikan tugas akhir, kecemasan yang dapat memengaruhi konsentrasi serta kurangnya dukungan dari berbagai pihak, seperti teman, keluarga sehingga terdapat beban psikologis (Mariyanti & Karnawati, 2015).

Mahasiswa sering menghadapi berbagai masalah, seperti kesulitan dalam menemukan topik penelitian, mencari referensi, dan bimbingan yang kurang efektif akibat komunikasi yang tidak baik dengan dosen. Mereka juga

tertekan karena waktu yang terbatas untuk kelulusan, rasa malas, kurangnya percaya diri dan konsentrasi, serta tekanan dari keluarga dan lingkungan, tuntutan dari lingkungan, perencanaan masa depan, dan perbandingan dengan teman-teman yang lebih sukses (Roellyna & Listiyandini, 2016). Berbagai konflik dan tugas yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir dapat mengakibatkan kesulitan dalam mencapai kesejahteraan psikologis, yang sering disebut sebagai *psychological well-being* (Ismail & Indrawati, 2013).

Ryff menyatakan bahwa *psychological well-being* adalah pencapaian potensi individu, di mana seseorang dapat menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, membangun hubungan positif dengan orang lain, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta mengembangkan diri secara pribadi (Ryff, 1989). *Psychological well-being* adalah kondisi di mana individu dapat menerima diri mereka apa adanya, membangun hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dari tekanan sosial, mampu mengendalikan lingkungan eksternal, menemukan makna dalam hidup, serta terus merealisasikan potensi diri mereka (Prabowo, 2016). Ditemukan bahwa terdapat beberapa faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi *psychological well-being*. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap *psychological well-being* adalah *self-esteem*.

Individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi adalah individu yang mampu membina hubungan dengan baik dan sehat dengan individu lainnya, bersikap sopan, serta menjadikan dirinya menjadi orang yang berhasil. mampu bertahan dan bertumbuh dalam berbagai macam tantangan sehingga kebutuhan dasar psikologisnya terpenuhi dengan sejahtera (Azizah, 2022). Coopersmith (dalam Setianingsih, 2025)) menjelaskan self esteem sebagai evaluasi yang dibuat oleh seseorang terhadap dirinya sendiri, yang biasanya terkait dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri. Self-esteem

menunjukkan tingkat keyakinan seseorang terhadap kemampuan, penting, keberhasilan, dan berharganya sendiri. Menurut Rosenberg *self-esteem* merupakan penilaian individu terhadap diri sendiri berkaitan dengan penerimaan dan penolakan terhadap kondisi diri, self esteem menyangkut konseptual kognitif dan persepsi. Seseorang yang memiliki *self-esteem* yang tinggi merupakan individu yang mampu membina relasi yang baik dan sehat dengan individu lainnya, individu yang bertumbuh dan mampu menghadapi berbagai macam tantangan. *Self-Esteem* tinggi akan menghormati dirinya sendiri dan menganggap dirinya sebagai individu yang berguna. Sedangkan individu yang memiliki self-esteem yang rendah, individu yang memiliki self-esteem yang rendah ia tidak dapat menerima dirinya dan menganggap dirinya tidak berguna dan sefrba kekurangan (Rosenberg, 1995).

Rafnadi (2018) mengatakan bahwa individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung bahwa merasa dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu dan tidak berharga di mata orang lain, cenderung tidak berani mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, cenderung merasa tidak yakin terhadap pemikiran-pemikiran dan perasaan yang dimilikinya, serta cenderung takut menghadapi respon-respon yang diberikan orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik serta lebih senang menghadapi hal yang sudah dikenal. Selanjutnya Brene dan Savary berpendapat bahwa orang merasa rendah diri akan memiliki pandangan negative terhadap dan kurang mengenal tentang dirinya sendiri (Ghufroon & Risnawita, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Hongfie (2015), mendapatkan hasil bahwa *self-esteem* dalam diri seseorang dapat meningkatkan rasa kesejahteraan, *self-esteem* memberikan efek yang signifikan bagi peningkatan *psychological well-being* terutama dukungan dari orang terdekat.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rizal dan Rahman (2021) juga mengemukakan bahwa harga diri berkaitan dengan kesehatan psikologis. Individu dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah, sedangkan harga diri yang rendah dapat menyebabkan masalah psikologis yang lebih serius. Oleh karena itu, penting bagi individu, terutama mahasiswa, untuk membangun dan menjaga harga diri yang positif dalam rangka mendukung kesejahteraan mental mereka

Relevan dengan penelitian yang sebelumnya, peneliti menemukan fenomena mengenai *Psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Diantaranya, peneliti melakukan wawancara dengan 4 orang mahasiswa tingkat akhir pada bulan September 2024. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, mendapatkan hasil sebagai berikut: ditemui 2 orang responden menyatakan bahwa mereka merasa tidak puas pada semester sekarang karena ketika semester sebelumnya mereka lebih banyak santai dan merasa kecewa dengan yang sudah terjadi. Mereka merasa juga cenderung tidak yakin pada kemampuan dan potensi yang dimiliki, hal yang dialami mereka sekarang merupakan hal yang tidak menyenangkan bagi mereka. Karena teman-temannya hilang satu persatu bahkan mereka merasa asing. Selain itu mereka merasa tidak tertarik dalam berinteraksi dan bersosial dengan lingkungan sekitar karena banyaknya pertanyaan yang diberikan oleh orang-orang bahkan keluarga serta malas untuk menampakkan diri. Rasa cemas dan takut tertinggal selalu berputar dikepala dan mereka sulit mengelola rasa malas dalam diri mereka karena ini merupakan suatu tuntutan bagi mereka. Peneliti juga menemukan bahwa mereka tidak yakin terhadap kemampuannya, serta cenderung sulit dalam menyelesaikan tugasnya sendiri yaitu tugas akhir ini. Dimana mereka tidak terbiasa melakukan kegiatan ataupun tugas sendiri, yang biasa dilakukan bersama teman. Untuk memanfaatkan peluang dan melihat target mereka

merasa tidak mampu karena berpikir bahwa mereka tidak memiliki kualitas diri bahkan merasa tidak berharga.

Berbeda dengan hasil wawancara dengan responden di atas, pada 2 responden ini mendapatkan hasil: 2 responden ini menyatakan bahwa semester akhir ini merupakan tantangan yang harus diselesaikan, berada ditingkat akhir adalah hal yang harus diselesaikan walaupun ada rasa cemas, akan tetapi mereka yakin terhadap diri mereka bahwa mereka akan selesai dan diwisuda walaupun ada hal yang membuat mereka tertinggal tetapi itu bukan hal yang harus disesali tetapi sesuatu yang harus diperjuangkan. Mereka merasa mampu untuk mengejar yang tertinggal seperti tahfiz ataupun ayat dan hadis agar dapat mendaftar kompre sesegera mungkin. Selain itu peneliti juga menemukan hasil wawancara bahwa semester akhir ini mereka sedikit tertekan karena mereka merasa kurang juga tidak bisa tamat sesuai targetnya. akan tetapi mereka sangat saling peduli dalam lingkungan pertemanan karena harus sama-sama bisa untuk mencapai puncak perkuliahan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan keempat mahasiswa tingkat akhir di atas ditemukan bahwasanya ada rasa tidak yakin pada kemampuan, adanya rasa tidak puas terhadap diri, tidak minat dalam berinteraksi, rasa cemas, tertekan, merasa malas, rasa takut sehingga tidak bisa memanfaatkan peluang dalam pengerjaan tugas akhir serta merasa kualitas diri buruk dan tidak berharga dapat mempengaruhi *psychological well-being*

Mahasiswa merasa lelah dan juga tertekan untuk berada ditahap ini, banyaknya hambatan bahkan tuntutan dari keluarga yang mengakibatkan sebagian mahasiswa menjadi merasa malas dan tidak ada pergerakan. Tidak banyak mahasiswa mendapatkan support dari keluarganya karena yang mereka tahu cuman anaknya lulus tahun sekarang, bahkan membuat sang anak menjadi terbebani. Serta melihat teman-temannya sudah dahulu dari dirinya

membuatnya menjadi sangat cemas dan takut sehingga dengan hal tersebut membuat kesejahteraan psikologi mahasiswa menjadi terganggu. Akan tetapi, sebagian mahasiswa menjadi terdorong dan termotivasi untuk cepat menyelesaikan tugas akhirnya karena melihat teman-temannya serta dukungan dari keluarga. Untuk bertahan, menerima atau menolak kondisi yang tersebut dapat disebut dengan *psychological well-being*.

Mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional, yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Untuk peningkatan kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa perlu adanya dukungan sosial, dan pengembangan tujuan hidup agar kesejahteraan psikologis dapat berfungsi karena kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) sangat penting (Keng, 2020). Juga terdapat penelitian yang dilakukan oleh Fredman & Kern (2014) yaitu mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah komponen penting dari kesehatan yang tidak boleh diabaikan sehingga individu dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan secara keseluruhan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan Ludan & Gitimu (2015) menunjukkan bahwa pada setiap aspek dalam instrument kesejahteraan psikologis memiliki sumbangan efektif yang berbeda. Untuk itu, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat peluang untuk meneliti kembali mengenai *psychological well-being* pada mahasiswa.

Banyaknya permasalahan dan tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir seperti stress akademik mengerjakan skripsi yang terdapat banyaknya revisi dari dosen, mengejar waktu dosen sehingga kurangnya waktu tidur dan makan serta kurangnya dukungan dari orang sekitar seperti teman, keluarga ataupun orang terdekat sehingga berdampak negative pada *psychological well-being*. Terdapat juga kecemasan pada mahasiswa tersebut

yang menjadikan mereka perlu memiliki kesejahteraan psikologis yang baik (Eisenberg, 2011)

Berdasarkan paparan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian pada mahasiswa tingkat akhir mengenai **Hubungan antara *Self-Esteem* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa tingkat Akhir FUAD UIN Mahmud Yunus Batusangkar.**

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pemaparan yang terdapat pada latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yang terkait pada mahasiswa tingkat akhir FUAD UIN Mahmud Yunus Batusangkar:

1. Hubungan antara *psychological well-being* dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir
2. Hubungan antara *self-esteem* dengan penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir
3. Hubungan antara *self-esteem* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir

#### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah “Hubungan antara *self-esteem* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir FUAD UIN Mahmud Yunus Batusangkar”.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Hubungan antara *self-esteem* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir FUAD UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

## E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penulisan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara *self-esteem* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir FUAD UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

## F. Manfaat dan Luaran Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan, ilmu, dan pengetahuan yang dapat mengembangkan ilmu psikologi pada mahasiswa khususnya mengenai *self-esteem* dan *psychological well-being*, serta rujukan untuk penelitian selanjutnya

### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa pengetahuan terkait *self-esteem* dan *psychological well-being*. Secara khusus, dalam tataran praktis diharapkan penelitian ini mampu memberikan manfaat antara lain:

- a. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam penyelesaian tugas perkuliahan. Meningkatkan pengetahuan mengenai *psychological well-being* dan *self-esteem*.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian yang sama dan mengembangkan penelitian ini dengan sebaik mungkin.
- c. Bagi kampus, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan untuk pendukung pembelajaran, untuk dapat membantu mengidentifikasi pola, atau fenomena yang belum diketahui sebelumnya untuk memotivasi mahasiswa, serta meningkatkan mutu pendidikan.

## G. Definisi Operasional

1. *Self-esteem* menurut Coopersmith (1967) adalah gambaran atau kondisi individu dalam melihat dirinya sendiri. Evaluasi yang terkait dengan penghargaan terhadap dirinya. Dimana individu yakin terhadap kemampuannya, yakin dalam meraih kesuksesan, dan keberhargaan dirinya yang dilihat dari 4 aspek yaitu kekuatan, keberartian, kemampuan, serta kebajikan
2. *Psychological well-being* adalah kemampuan individu dalam menghadapi tantangan dalam dirinya sendiri secara penuh dan menyadari talenta uniknya. Potensi individu yang bisa menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya, serta mampu membina hubungan yang positif terhadap individu yang lainnya, memiliki tujuan hidup, dan terus berkembang. Terdapat 6 aspek yang dipaparkan oleh Ryff (1989) yaitu otonomi (*autonomy*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), penguasaan lingkungan (*inveromental masiery*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), tujuan hidup (*puppose in life*), dan penerimaan diri (*self acceptance*).
3. Mahasiswa Tingkat Akhir adalah mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan di tahun terakhir, seperti lewat tahun keempat dimana mahasiswa yang telah di acc judul skripsinya dan telah melakukan bimbingan serta yang sudah menyelesaikan seminar proposal. Dimana pada mahasiswa tingkat akhir ini menyelesaikan berupa skripsi, yang melibatkan penelitian atau pengembangan dalam bidang studi yang diambilnya.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. *Self-Esteem*

###### a. Pengertian *Self-Esteem*

Istilah *self-esteem* dalam kajian psikologi dimaknai sebagai harga diri. Menurut Hayuningtias (2019) *self-esteem* merupakan suatu penilaian atau evaluasi serta kebiasaan individu dalam memandang dan melihat dirinya dengan cara mengekspos sikap menerima atau menolak kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya. Baron juga berpendapat bahwa harga diri merupakan evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, sikap individu terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif sampai negative (Hayuningtias, 2019). Dari pengertian tersebut dapat kita pahami bahwa harga diri merujuk pada penilaian dan sikap individu terhadap dirinya sendiri, baik pada sikap positif maupun negative.

*Self-esteem* atau harga diri merujuk pada penilaian individu terhadap dirinya sendiri, yang mencakup aspek penghargaan, kepercayaan diri, dan sikap positif atau negatif terhadap diri sendiri. Kemudian menurut Gupta, Dkk (2018). Harga diri yang sehat penting bagi kesejahteraan psikologis, karena individu yang memiliki harga diri tinggi cenderung lebih bahagia, produktif, dan memiliki hubungan yang lebih baik dengan orang lain (Puspitasari, 2018).

Coopersmith (dalam Setianingsih, 2025) menjelaskan *self esteem* sebagai evaluasi yang dibuat oleh seseorang terhadap dirinya sendiri, yang biasanya terkait dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri, dimana *Self esteem* menunjukkan tingkat keyakinan seseorang terhadap kemampuan, penting, keberhasilan, dan berharganya sendiri.

*Self-esteem* menurut Rosenberg adalah evaluasi yang dilakukan seseorang baik dalam cara positif maupun negatif terhadap suatu objek khusus yaitu diri. Evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sebagian juga dipengaruhi oleh opini orang lain dan sebagian berdasarkan dari pengalaman spesifiknya. Sehingga akhirnya individu tersebut dapat menghasilkan rasa keberhargaan atau kebergunaan maupun ketidakberhargaan atau ketidakbergunaan diri dalam menjalani kehidupannya (Hanifa, 2019). Maslow mengatakan bahwa kebutuhan akan *self-esteem* merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi setiap individu, sehingga siapapun akan termotivasi oleh kebutuhan untuk dihargai atau aktualisasi diri (Fiest & Fiest, 2015).

Berdasarkan definisi para tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* itu adalah gambaran individu dalam melihat dirinya sendiri, evaluasi penilaian individu terhadap dirinya sendiri, baik itu kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki dirinya sesuai dengan keadaan serta menunjukkan sejauh mana individu tersebut memiliki rasa percaya diri dan keberhargaan dirinya. Serta perilaku dan penilaiannya terhadap orang lain dan dirinya sehingga individu tersebut memiliki penilaian harga diri tinggi ataupun rendah terhadap dirinya.

#### **b. Aspek-aspek *Self-Esteem***

Adapun aspek *self-esteem* menurut Rosenberg dalam (Hanifa, 2019) yaitu :

- 1) Kompetensi diri (*Self-Competence*), yang akan berhubungan dengan bagaimana individu menilai kondisi dirinya sendiri mencakup kondisi fisik maupun sifat dan kemampuan. Penilaian bahwa individu mampu, memiliki potensi, efektif serta dapat

dikontrol. Individu merasa memiliki kemampuan yang baik dan merasa puas dengan kemampuan diri sendiri. Jadi, aspek ini merupakan kemampuan dari individu untuk berpikir dan bertindak mengatasi masalah yang dihadapinya berdasarkan tantangan dalam kehidupannya.

- 2) Penghargaan Diri (*self-liking*), yang akan berhubungan dengan bagaimana individu memberikan penghargaan terhadap kemampuan-kemampuan yang dimilikinya dan prestasi-prestasi yang dicapainya. Perasaan berharga individu terhadap dirinya sendiri dalam lingkungan sosial, memiliki sikap positif terhadap diri sendiri (merasa diri sebagai orang yang berharga, merasa memiliki kualitas diri yang baik. Jadi, penghargaan diri ini adalah perasaan pada diri individu bahwa dirinya berharga tanpa pengaruh dari anggapan apapun sehingga individu tetap menganggap dirinya berharga.

Selanjutnya menurut Coopersmith (dalam Mruk, 2006) aspek-aspek *self-esteem* yaitu :

- 1) *Power* adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk memengaruhi aksinya dengan mengontrol tingkah lakunya sendiri dan memengaruhi orang lain. Kemampuan tersebut muncul melalui penghargaan serta pengakuan yang diterimanya dari oranglain.

Kekuatan yaitu kemampuan individu untuk mempengaruhi orang lain, serta mengontrol atau mengendalikan orang lain, di samping mengendalikan dirinya sendiri. Apabila individu mampu mengontrol dirinya sendiri dan orang lain dengan baik maka hal tersebut akan mendorong terbentuknya *self-esteem* yang positif atau tinggi. Demikian juga sebaliknya, kekuatan juga dikaitkan

dengan inisiatif. Pada individu yang memiliki kekuatan tinggi akan memiliki inisiatif yang tinggi juga, demikian sebaliknya.

- 2) *Significance* (keberartian), dimana keberartian diri dibuktikan dalam bentuk perhatian, penerimaan, dan kasih sayang yang ditunjukkan oleh orang lain. Hal ini berdasarkan kepedulian serta afeksi yang diterima individu dari orang lain.

Hal itu membuat individu cenderung mengembangkan harga diri yang rendah atau negatif. Jadi, berhasil atau tidaknya individu memiliki keberartian diri dapat diukur melalui perhatian dan kasih sayang yang ditunjukkan oleh lingkungan.

- 3) *Competence* (kemampuan), dimana kemampuan ini diartikan sebagai usaha untuk mendapatkan prestasi yang baik. Keberhasilan pada aspek ini ditandai dengan tingginya pencapaian individu dengan tingkatan dan tugas yang bervariasi untuk tiap kelompok usia.

Apabila usaha individu tersebut sesuai dengan tuntutan dan harapan, itu berarti individu tersebut memiliki kompetensi yang dapat membantu membentuk self-esteem yang tinggi. Sebaliknya apabila individu sering mengalami kegagalan dalam meraih prestasi (gagal memenuhi harapan dan tuntutan), maka individu tersebut merasa tidak kompeten. Hal tersebut dapat membuat individu mengembangkan self-esteem yang rendah.

- 4) *Virtue* (kebajikan), adalah ketaatan dalam mengikuti standart moral dan etika yang berlaku pada msyarakat. Individu menampilkan sikap diri yang positif dengan keberhasilan dalam pemenuhan terhadap ytujuannya dalam nilai-nilai kehidupan, perasaan berharga yang muncul dengan sentiment keadilan dan kejujuran, serta pemenuhan terhadap hal yang bersifat spiritual.

Dapat disimpulkan, bahwa pada aspek-aspek tersebut yang mencakup kompetensi diri dimana individu menilai dirinya sendiri baik fisik maupun kemampuan, lalu penghargaan diri yang menilai kemampuan diri dan prestasi yang dimiliki. Selain itu terdapat aspek lainnya yaitu kekuatan yaitu kemampuan individu dalam mengontrol atau mengendalikan oranglain, keberartian yaitu kepedulian atau perhatian yang diterima individu dari orang lain, kemampuan yaitu usaha individu dalam mencapai prestasi serta kebajikan yaitu ketaatan dalam mengikuti moral dan etika.

Berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh beberapa ahli di atas, peneliti menggunakan pendapat dari cooper smith (dalam Mruk, 2006) sebagai acuan dalam melakukan penelitian lebih lanjut. karena aspek yang dikemukakannya sesuai dengan yang peneliti ambil.

### **c. Karakteristik *Self-Esteem***

Karakteristik *Self-Esteem* terbagi menjadi dua bagian, yaitu sebagai berikut :

#### 1) *Self-Esteem* tinggi

Cari-ciri individu yang memiliki karakteristik self-esteem yang digolongkan tinggi adalah sebagai berikut :

- a) Merasa dirinya berharga, menghormati dirinya tapi tidak mengagumi diri sendiri ataupun mengharapkan orang lain untuk mengaguminya
- b) Tidak menganggap dirinya lebih superior dibandingkan orang lain
- c) Cenderung akan mengembangkan diri dan memperbaiki diri.

## 2) *Self-Esteem* rendah

Ciri-ciri individu yang memiliki karakteristik *self-esteem* yang digolongkan rendah yaitu sebagai berikut:

- a) Fokus untuk melindungi diri dan tidak melakukan kesalahan
- b) Kecewa berlebihan saat mengalami kegagalan, mengalami kecemasan sosial
- c) Melebih-lebihkan peristiwa negatif yang pernah dialaminya
- d) Merasa canggung, malu, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain, cenderung pesimis, sinis, dan memiliki pikiran yang tidak fleksibel.

Setiap individu memiliki cara yang berbeda untuk menghargai dirinya sendiri. Ketika individu menghargai dirinya secara positif, maka akan menciptakan tingginya tingkat harga diri seseorang. Sebaliknya, jika individu menghargai dirinya secara negatif, maka akan menyebabkan rendahnya harga diri seseorang. Penghargaan individu terhadap dirinya dapat dilihat dari ciri-ciri yang ditimbulkan. Menurut Branden (dalam Ghufro dan Risnawita, 2017) individu dengan harga diri yang tinggi dibuktikan dengan sikap mampu menanggulangi kesengsaraan dan kemalangan hidup, memiliki kecenderungan sikap ambisius, kreatif dalam pekerjaan dan sebagai sarana untuk berhasil, serta memiliki hubungan interpersonal yang baik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa individu dengan *self-esteem* tinggi merupakan individu yang merasa bahwa dirinya berharga, mau mengembangkan diri dan memperbaiki diri menjadi lebih baik serta tidak menganggap dirinya lebih baik dari orang lain. Sedangkan, individu dengan *self-esteem* rendah merupakan individu yang merasa malu,

pesimis, sinis, melebih-lebihkan kegagalan dan peristiwa buruk yang dialami, serta tidak mampu mengekspresikan diri ketika berinteraksi dengan orang lain.

**d. Factor-faktor yang mempengaruhi *Self-Esteem***

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-esteem* pada teori Rosenberg (dalam Flynn, 2003) bergantung pada dua faktor, yang mana faktor-faktor tersebut memberikan pengaruh terhadap tinggi rendahnya *self-esteem* seseorang.

1) Gambaran Penilaian

Gambaran penilaian yaitu bagian dimana individu menjadi objek perhatian, persepsi dan evaluasi orang lain. Sebelum menjadi objek perhatian, persepsi dan evaluasi orang lain, individu harus memiliki gambaran penilaian dirinya sendiri. Komunikasi manusia tergantung pada hal-hal yang ia lihat dari perspektif orang lain. Dengan demikian kita dapat melihat diri kita sendiri melalui pandangan orang lain.

2) Perbandingan Sosial

Perbandingan sosial menekankan bahwa harga diri adalah salah satu bagian dari suatu konsekuensi hasil membandingkan diri mereka sendiri dengan orang lain. Konsekuensi tersebut bisa didapat dari evaluasi diri individu, baik yang positif ataupun negatif.

Selain itu juga ada beberapa factor lainnya, yaitu:

a) Usia

Perkembangan *self-esteem* ketika seseorang memasuki masa anak-anak dan remaja, seseorang akan memperoleh harga diri mereka dari teman, orang tua dan guru pada saat mereka bersekolah.

b) Ras

Keanekaragaman budaya dan ras tertentu dapat mempengaruhi *self-esteem* nya untuk menjunjung tinggi rasnya

c) Etnis

Terdapat etnis tertentu dalam kehidupan sosial dan bermasyarakat yang menilai bahwa sukunya lebih tinggi derajatnya sehingga dapat mempengaruhi *self-esteem* nya.

d) Pubertas

Pubertas merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan munculnya karakteristik seks sekunder dan kemampuan reproduksi seksual yang dapat menimbulkan perasaan menarik sehingga mempengaruhi *self-esteem* nya.

e) Berat badan

Rangkaian perubahan berat badan yang paling jelas yang tampak pada masa remaja adalah perubahan fisik. Hormon-hormon baru diproduksi oleh kelenjar endokrin, dan membawa perubahan dalam ciri-ciri seks primer dan memunculkan ciri-ciri seks sekunder. Seorang individu lalu mulai terlihat berbeda dan sebagai konsekuensi dari hormon yang baru dalam penambahan atau penurunan berat badan, dia sendiri mulai merasa adanya perbedaan.

f) Gender (Jenis kelamin)

Menunjukkan bahwa remaja pria akan menjaga harga dirinya untuk bersaing dan berkeinginan untuk menjadi lebih baik dari remaja putri khususnya dalam mencapai

prestasi belajar dikelas sehingga sehingga dapat mempengaruhi harga diri remaja tersebut.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *self-esteem* seperti adanya gambaran penilaian terhadap diri sendiri, perbandingan sosial, serta faktor lain yaitu usia, ras, etnis, berat bdana, dan juga gender.

## 2. *Psychological Well-Being*

### a. *Pengertian Psychological Well-Being*

*Psychological well-being* juga disebut dengan kesejahteraan psikologis yang termasuk ke dalam salah satu psikologi positi yang dikenalkan oleh tokoh yang bernama Ryff (Synder & Lopez, 2007). Menurut Ryff , *psychological well-being* ini sebagai hasil evaluasi dari individu terhadap dirinya atas pengalaman-pengalaman dalam hidupnya. Evaluasi terhadap pengalaman akan dapat menyebabkan individu menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat kesejahteraan psikologinya menjadi rendah atau berusaha memperbaiki keadaan hidupnya agar kesejahteraan hidupnya meningkat (Fitruia, 2016).

Ryff (1989), menjelaskan bahwa *psychological well being* dinilai sebagai suatu aspek penting dalam perkembangan kehidupan seseorang dan dalam proses adaptasi. *Psychological well being* tidak hanya kepuasan hidup dan keseimbangan antara afek positif dan afek negatif, namun *psychological well-being* melibatkan persepsi dan kaitannya dengan tantangan-tantangan kehidupan.

Ryff dalam (Yenita, 2022) menjelaskan bahwa *psychological well-being* merupakan gambaran pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan keadaan penerimaan diri terhadap kekuatan dan kelemahan yang dimiliki, mampu mengarahkan perilaku, memiliki relasi positif dengan orang lain, mampu mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan, mampu mengambil keputusan dan memiliki tujuan hidup serta mampu mengungkapkan perasaan-perasaan pribadi terkait hasil dari pengalaman kehidupannya.

*Psychological well being* mengarah pada bagaimana individu mampu berfungsi secara efektif dalam kehidupan dan menjalaninya dengan bahagia. Jadi dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* adalah dimana kondisi psikologis individu tersebut mendapatkan suatu kepuasan serta pemikiran dan psikologis yang puas pada diri individu itu sendiri sehingga tercapainya aktualisasi diri.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *Psychological well-being* adalah keadaan individu yang mampu menerima dirinya dan mampu menerima permasalahan yang ada pada dirinya, serta kemampuan individu tersebut dalam menerima tantangan yang ada dalam diri dan lingkungannya baik itu dari masa lalu maupun masa akan datang sehingga mampu menjalankan fungsi psikologis positif yang ada dalam dirinya.

**b. Aspek-aspek *Psychological Well-Being***

Menurut Ryff (1989) *Psychological well-being* memiliki 6 aspek, yaitu :

1) Penerimaan diri (*Self Acceptance*)

Penerimaan diri diartikan sebagai sikap yang positif terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki penerimaan diri adalah individu yang memiliki sikap positif terhadap dirinya. Dimana mereka mau mengakui dan menerima aspek- aspek diri, baik itu kualitas yang baik maupun kualitas yang buruk, serta berpikir positif terhadap kehidupan dimasa lalu. Penerimaan diri ini sebagai gambaran yang utama kesehatan mental dalam bentuk aktualisasi diri, kematangan diri individu, serta fungsi yang optimal.

Pada penerimaan diri ini, yang memiliki nilai penerimaan diri yang tinggi maka individu tersebut memiliki perasaan yang positif terhadap kehidupan yang dijalannya dan yang ada dalam dirinya diakuinya, megakui kualitas dirinya yang baik maupun yang buruk. Lalu, individu yang memiliki nilai penerimaan diri yang rendah cenderung berpikir yang buruk terhadap dirinya, individu tersebut tidak akan puas terhadap dirinya, selalu mengungkit masa lalunya sehingga hal tersebut membuatnya kecewa dan selalu di ingat.

2) Hubungan positif dengan orang lain (*positive Relations with Others*)

Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain adalah individu yang mampu menjalin hubungan yang hangat, saling mempercayai dan saling memperdulikan kebutuhan serta kesejahteraan pihak orang lain, serta dapat menunjukkan rasa empati dan juga memiliki rasa cinta sehingga menjalin persahabatan yang lebih dalam.

Individu yang memiliki nilai tinggi dalam hubungan positif dengan orang lain maka dapat terjalinnya rasa kehangatan, dapat mengerti, bersosialisasi, menerima apapun bentuk hubungan antar manusia sehingga adanya rasa peduli terhadap kesejahteraan psikologi orang lain. Namun, individu yang memiliki nilai rendah dapat membuat individu tersebut tidak senang berinteraksi dengan orang lain, tidak terbuka, sedikit memiliki hubungan dengan orang lain, serta tidak hangat dengan orang lain.

3) Otonomi (*Autonomy*)

Individu yang memiliki otonomi adalah individu yang mampu mengatur perilaku dan memiliki sifat mandiri, serta mampu mengevaluasi dirinya sesuai standar pribadi. Hal ini merupakan kemandirian sehingga dapat menetapkan hal-hal yang terbaik untuk dirinya sendiri. Pada otonomi ini, individu tersebut memiliki kebebasan yang sesuai dengan aturan ada dan mampu dalam mengatur hidupnya serta tingkah laku yang keluar dalam dirinya.

4) Penguasaan lingkungan (*Enviromental Mastery*)

Individu yang mampu mengontrol hal-hal yang berasal dari aktivitas luar, memiliki minat kuat terhadap terhadap hal-hal diluar diri, menggunakan kesempatan secara efektif, berpartisipasi dalam berbagai aktivitas. Pada aspek ini, individu mampu untuk menunjukkan dirinya serta memiliki kemampuan untuk mengatur lingkungannya, punya keinginan kuat dalam hal yang ada di luar dirinya, serta ikut aktif dalam aktivitas dan memiliki kemampuan mengendalikan dirinya.

Individu yang memiliki nilai tinggi dalam aspek ini, maka individu tersebut memiliki kompeten sehingga mampu dalam menata lingkungan, serta mampu memanfaatkan peluang yang efektif, serta mampu memilih konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai personal. Namun, individu yang memiliki nilai yang rendah menjelaskan bahwa individu tersebut memiliki kesulitan dalam mengelolah tugas yang dimilikinya, memiliki sedikit tujuan dan target, serta kurangnya control terhadap dunia luar.

5) Tujuan hidup (*purpose in life*)

Individu yang memiliki tujuan dan rasa dalam mengarahkan kehidupan serta merasakan makna dari masa sekarang dan masa lalu adalah individu yang mempunyai arah tujuan. Individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, intensif, dan arah dalam hidupnya sehingga hidupnya terasa memiliki makna.

Individu yang memiliki nilai tinggi pada aspek ini, maka individu tersebut merasa bahwa memiliki tujuan hidup dan merasa kehidupan yang dijalannya memiliki makna. Individu yang memiliki nilai rendah dalam tujuan hidup maka individu tersebut memiliki sedikit tujuan hidup ataupun target dalam hidupnya, tidak memiliki makna keyakinan dalam dirinya, serta kurang peka terhadap makna kehidupan yang sedang dijalannya.

6) Perkembangan Pribadi (*personal growth*)

Individu yang memiliki perkembangan pribadi adalah individu yang memiliki rasa untuk terus berkembang, melihat dirinya sebagai suatu pertumbuhan dan perkembangan serta mampu terbuka dengan pengalaman baru, serta dapat mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya.

Pada aspek ini, individu yang memiliki nilai tinggi merupakan individu yang dapat melihat bahwa dirinya berkembang, sangat peka terhadap potensi yang dimilikinya, mampu meningkatkan value dalam dirinya, dan terbuka terhadap pengalaman baru. Individu yang memiliki nilai rendah, individu tersebut kurang peka terhadap kemampuan yang dimilikinya, tidak tertarik dengan dirinya sendiri, serta tidak mampu mengembangkan potensinya.

Jadi dari aspek di atas terdapat 6 aspek yang akan dijadikan acuan yaitu penerimaan diri dimana individu memilikisikap positif terhadap dirinya, hubungan positif dengan oranglain yaitu individu yang mampu menjalani

hubungan yang hangat dengan orang lain, penguasaan lingkungan yaitu individu yang mampu mengontrol hal yang berasal dari luar diri, otonomi yaitu individu yang memiliki sifat mandiri, tujuan hidup yaitu individu yang memiliki tujuan dan makna dalam hidupnya, serta perkembangan pribadi yaitu memiliki rasa untuk terus berkembang.

**c. Factor-faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being***

Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* menurut ryff (1989 ), yaitu :

1) Usia

Dimensi otonomi dan dimensi penguasaan lingkungan mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama ketika usia dewasa muda sampai dewasa madya. Demikian juga dengan dimensi hubungan positif mengalami peningkatan dari dewasa muda hingga dewasa akhir. Dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi memperlihatkan penurunan dengan bertambahnya usia terutama ketika usia dewasa madya sampai dewasa akhir. Pada dimensi penerimaan diri tidak ada perbedaan signifikan selama usia dewasa muda sampai akhir.

2) Jenis Kelamin

Dimensi hubungan positif dengan orang lain memiliki skor lebih tinggi wanita dari pada laki-laki.

3) Status sosial ekonomi

Perbedaan kelas sosial ekonomi memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis individu.

4) Faktor dukungan sosial

Individu-individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki tingkat *psychological well being* yang lebih tinggi.

### 5) Religiusitas

Agama menunjukkan tingkatan yang lebih tinggi dalam hal kepuasan hidup, harga diri dan optimisme.

Jadi, dapat penulis disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff (1989) yaitu seperti usia, jenis kelamin, status sosial, faktor dukungan, serta religiusitas.

## 3. Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa merupakan tahapan pendidikan formal dimana manusia diharapkan mampu menciptakan sesuatu. Mahasiswa yang tergabung dalam institusi pendidikan tinggi dapat mandiri dan melaksanakan tanggung jawab akademiknya. Tugas-tugas akademik tersebut antara lain, menyelesaikan tugas kuliah, tugas dilapangan, melaksanakan KKN, magang, menulis karya tulis ilmiah, dan juga membuat skripsi. Mahasiswa memang dituntut untuk aktif menyelesaikan studi dengan baik dan bekerja keras agar bisa lulus tepat waktu. Setelah semester demi semester sudah dilalui sampai ke tahap tingkat akhir, mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir dengan baik yaitu skripsi agar bisa lulus dan memperoleh gelar sarjana (Musafiri, 2022). Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat (Ebtanasi dkk, 2014)

Mahasiswa tingkat akhir banyak memiliki tekanan yang dialami salah satunya adalah penyelesaian skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang disusun dari hasil penelitian oleh calon sarjana dalam rangka melengkapi syarat kelulusan pada program studi di universitas.

Permasalahan yang sering muncul pada mahasiswa adalah kesulitan dalam menghadapi berbagai hambatan dalam menentukan ide atau topik untuk mencari referensi. Selain itu, kendala lain yang di hadapi mahasiswa antara lain sulit untuk menentukan sampel, alat ukur, sedikitnya waktu penelitian, revisi yang dilakukan berulang kali, dosen pembimbing yang memiliki sedikit waktu untuk bimbingan, dan lamanya respon yang di berikan oleh dosen pembimbing (Imandiri dkk, 2017).

#### **4. Hubungan *Self-Esteem* dengan *Psychological well-being* pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

*Psychological well-being* adalah keadaan dimana individu mampu menerima keadaan dirinya secara positif, baik keadaan yang sedang dijalannya saat ini maupun pengalaman hidupnya termasuk pengalaman yang dianggapnya tidak menyenangkan dan menerima semua itu sebagai bagian dari dirinya. Menurut Amalia (2021) *psychological well being* adalah suatu kondisi individu yang memiliki energi positif serta mampu melakukan penerimaan akan kemampuan psikologisnya. Kesejahteraan psikologis juga merupakan konsep dasar pada bagaimana seseorang meninjau kualitas dirinya serta pengalaman hidupnya yang dilihat dari aspek-aspek seperti bagaimana seseorang menerima dirinya, memiliki sikap yang mandiri, mampu berhubungan baik dengan orang lain, memahami lingkungan dan mampu mengembangkan dirinya (Ryff, 1989).

Dewijayanti dan Wahyudi (2018) berpendapat bahwa untuk menumbuhkan sikap positif dalam kesejahteraan psikologis, diperlukan adanya keyakinan dari dalam diri untuk memandang dirinya sebagai sesuatu yang berharga. Individu menilai dirinya

berhasil atau gagal atau berkualitas maupun tidak dapat dilihat dari bagaimana ia memandang dirinya secara keseluruhan. Penilaian tersebut bisa didapat dengan adanya harga diri.

Harga diri disebut juga dengan *Self-esteem* adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri secara positif dan negative yang dipengaruhi oleh hasil interaksinya dengan orang lain di lingkungannya serta sikap, penerimaan, penghargaan, dan perlakuan orang lain terhadap dirinya (Suhron, 2016). Sebagaimana yang diungkapkan oleh Rosenberg, *self esteem* merupakan penilaian individu terhadap diri sendiri berkaitan dengan penerimaan dan penolakan terhadap kondisinya.

*Self esteem* menyangkut konseptualisasi kognitif dan persepsi, bukan hanya perasaan. Oleh karena itu, *self esteem* melibatkan komponen afektif dan kognitif, komponen evaluatif & interaksi sosial (Niuniu, 2020). Harga diri dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang yang dimana penerimaan dan penghargaan dari orang-orang yang signifikan. Penelitian oleh Orth dan Robins (2014) menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan yang kuat dengan berbagai aspek kesejahteraan, termasuk *psychological well-being*.

Baldwin dan Hoffman (2002 dalam Eva, dkk 2020) berpendapat bahwa harga diri merupakan sebuah konsep yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal ini didukung oleh pendapat Paradise & Kemis (Singhal & Prakash, 2021) bahwa harga diri yang tinggi mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Demikian pula, Sharma (2015) percaya bahwa harga diri merupakan prediktor penting kesejahteraan psikologis.

## B. Kajian Penelitian Relevan

1. Berdasarkan penelitian oleh Yulistyowati tentang **”Hubungan antara *Mindfulness* dengan *Psychological Well-Being* pada Perempuan Dewasa Awal”**.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan menggunakan angket. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 100 subjek. Hasil dari penelitian ini menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara *mindfulness* dengan *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal. Persamaan penulisan dari karya ilmiah ini adalah sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menyebarkan skala serta menggunakan satu variable yang sama yaitu *psychological well-being*. Perbedaannya adalah dari subjek yang ditelitinya yaitu pada penelitiannya subjek perempuan dewasa awal, sedangkan peneliti subjeknya mahasiswa akhir serta dari tempat penelitiannya juga berbeda yaitu pada penelitian tersebut pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya, sedangkan penelitian ini dilakukan di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Khoirunnisa & Dewi tentang **“Pengaruh *Perceived Social Support* terhadap *Psychological Well-Being* Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi”**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Perceived Social Support* terhadap *Psychological Well-Being* Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan analisis kausalitas non-eksperimen. Persamaan pada penelitian ini adalah memiliki satu variable

yang sama yaitu *psychological well-being* serta subjek penelitian yaitu mahasiswa tingkat akhir. Perbedaan penelitian ini adalah pada satu variabel independen (*Perceived Social Support*) sedangkan pada penelitian ini variabel independennya yaitu *self-esteem*, perbedaan yang lainnya yaitu pada tempat penelitian, penelitian tersebut dilakukan di UINISBA. Sedangkan penelitian ini melakukan penelitian di UIN Mahmud Yunus batusangkar.

3. Penelitian yang dilakukan Mutiara & Sulisworo tentang **“Pengaruh Self-Esteem terhadap Psychological Well-Being Siswa SMA dengan Orang Tua Bercerai”**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *self-esteem* terhadap *psychological well-being* pada siswa SMA dengan orang tua bercerai di kota Bandung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif kausalitas non-eksperimen dengan teknik sampling *convenience sampling*. Penelitian ini menggunakan partisipan siswa SMA sebanyak 171 siswa, hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-esteem* dan *psychological well-being*. Perbedaan dari penelitian ini adalah subjek yang ditelitinya yaitu siswa SMA, penelitian tersebut mengambil subjek siswa sedangkan peneliti mengambil subjek dari mahasiswa tingkat akhir, selain itu perbedaan yang lain adalah pada tempat penelitian yaitu penelitian tersebut melakukan penelitian pada siswa SMA di Kota Bandung, sedangkan pada penelitian ini melakukan penelitian pada mahasiswa tingkat akhir, lalu padasegi tempat penelitian, penelitian tersebut melakukannya di Kota Bandung sedangkan penelitian ini melakukan penelitian di UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Persamaan pada penelitian ini adalah menggunakan dua variable yang sama dan

menggunakan metode penelitian yang sama yaitu metode penelitian kuantitatif.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Endah Nawangsih tentang **“Internet Self-Efficacy dan Psychological Well-Being : studi Meta-Analisis”**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan internet pada efikasi diri pengguna internet dan kesejahteraan psikologis. Penelitian menggunakan literatur yang berkaitan dengan topik. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan internet efficacy signifikan dengan psychological well-being. Perbedaan dari penelitian ini ada pada metode penelitian serta variable x (*internet self-efficacy*) sedangkan pada penelitian ini (*self-esteem*) dan subjeknya berbeda, peneliti melakukan penelitian pada mahasiswa tingkat akhir. Persamaan dari penelitian ini adalah menggunakan satu variable yang sama yaitu *psychological well-being*

5. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Frischa Maghfiroh & Triana Dewi tentang **“Hubungan Kecemasan Karir terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir”**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecemasan karir dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan metode data survei yang disebarakan secara online. Responden dalam penelitiannya berjumlah 136 orang dengan rentang usia 21-25 tahun. Persamaan pada penelitian ini adalah memiliki persamaan dalam subjek yaitu mahasiswa tingkat akhir dan memiliki satu variable yang sama yaitu kesejahteraan psikologis selain itu juga sama-sama menggunakan penelitian kuantitatif korelasional. Perbedaan dalam penelitian tersebut dengan yang diteliti yaitu seperti tempat penelitian

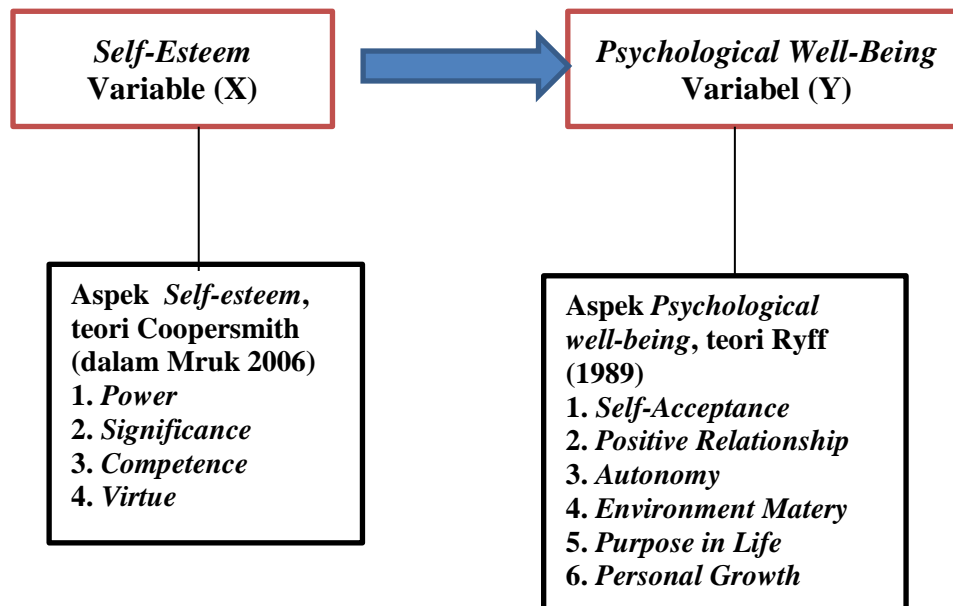
yaitu pada penelitian tersebut pada fakultas psikologis Universitas Airlangga selain itu pada variable x nya juga berbeda yaitu penelitian tersebut menggunakan kecemasan sedangkan penelitian ini menggunakan variabel x nya *self-esteem*.

### C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir adalah model atau gambaran yang berupa konsep yang di dalamnya menjelaskan tentang hubungannya antara variable satu dengan variable lainnya (Hardani, 2020). Kerangka berpikir dibuat dengan tujuan untuk melihat pengaruh antara *Self-Esteem* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa akhir UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Penelitian ini terdiri dari dua variable yaitu *self-esteem* dan *psychological well-being*.

Maka pada penelitian ini dapat digambarkan kerangka berpikir sebagai berikut:

**Gambar 2.1 Kerangka berpikir**



Dari kerangka berpikir di atas maka dapat diketahui bahwa *self esteem* adalah bagaimana individu tersebut menunjukkan sejauh mana individu percaya akan dirinya, yakin terhadap kemampuannya untuk mengatasi berbagai tantangan yang ada dalam dirinya. Adapun 4 aspek yaitu power (kekuatan), *significance* (keberartian), *competence* (kemampuan), dan *virtue* (kebajikan)

*Psychological Well-Being* adalah perasaan yang dirasakan oleh individu terhadap aktivitasnya serta kemampuan dalam mengungkapkan perasaan yang dirasakan sebagai hasil dari pengalaman hidupnya. Terdapat 6 aspek *psychological well-being* yaitu, kemampuan dalam penerimaan diri, memiliki hubungan positif yang dilakukan kepada orang lain, otonomi yaitu bisa menentukan nasib sendiri dan mandiri, mampu menguasai lingkungan yang kondusif, mengetahui tujuan dan makna hidup, serta pertumbuhan individu dengan mengembangkan potensi diri.

#### D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Hipotesis seringkali dikatakan hasil penelitian sementara, karena jawaban yang diberikan hanya yang diberikan pada teori yang relevan, belum didasarkan fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi, hipotesis dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum sebagai jawaban empiric. Sugiyono dalam (Hardani, 2020)

Ho : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir FUAD UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

Ha : Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir FUAD UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2012). Sedangkan korelasional yaitu penelitian yang mengidentifikasi adanya hubungan prediktif antar variabel (Emzir, 2012). Jadi, dalam penelitian ini penulis akan menguji ada atau tidak ada korelasi antar variabel penelitian serta akan menganalisis data yang berupa angka-angka.

Peneliti ingin mengetahui korelasi antar variable yaitu korelasi antara *self-esteem* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Mahmud Yunus Batusangkar dengan dikelola menggunakan cara statistic. Penelitian ini memiliki dua variable yaitu, variable bebas (*self-esteem*) dan variable terikat (*psychological well-being*).

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### 1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar, tepatnya Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di kampus 2 UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

##### 2. Waktu penelitian

Adapun penelitian ini rencana dilaksanakan mulai dari bulan April 2024 sampai pada bulan Januari 2025.

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Menurut Sugiyono (2012) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam setiap penelitian harus disebutkan secara tersurat yaitu dengan besarnya anggota populasi serta wilayah penelitian yang menjadi cakupan (Hardani, 2020). Berkenaan dengan penelitian ini, maka yang akan dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif tingkat akhir yang kuliah di kampus UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Populasi dari penelitian ini lebih kurang 136 mahasiswa tingkat akhir.

Peneliti melakukan penelitian pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar karena ingin melihat *self-esteem* dan *psychological well-being* pada mahasiswa akhir tersebut.

### 2. Sampel

Menurut Sugiyono (2012) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan jumlah sampel, peneliti meneliti menggunakan pendapat Arikunto Menurut Arikunto (2012) jika jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan. Namun, jika populasinya lebih dari 100 orang, maka bisa di ambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasi.

Dari penjelasan tersebut, di sini peneliti mengambil 25% dari jumlah populasi yaitu :

$$25\% \times 136 = 34$$

Rumus proporsional :

$$\frac{\text{jumlah mahasiswa}}{\text{jumlah populasi}} \times \text{jumlah sampel}$$

Berdasarkan rumus, maka didapatkan sampel per kelas sebagai berikut:

**Tabel 3.1**  
**Jumlah Sampel**

No	Jurusan	Jumlah mahasiswa	Jumlah sampel	Populasi	Sampel
1	IPI	12	34	136	3
2	KPI	19	34	136	5
3	PSI	49	34	136	12
4	IAT	40	34	136	10
5	PMI	8	34	136	2
6	PPI	5	34	136	1
7	JI	3	34	136	1
Total					34

Jadi, sampel pada penelitian ini berjumlah 34 responden

#### D. Pengembangan Instrumen

Menurut Sugiyono (2012) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Sedangkan menurut Ibnu Hadjar, instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara objektif (Hardani, 2020).

Agar memudahkan penulis dalam memperoleh jawaban yang diberikan responden, maka penulis menggunakan skala likert. Menurut Sugiyono skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti yang disebut sebagai variabel penelitian. Dengan skala likert maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator penelitian.

Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan (Sugiyono, 2018). Penulis merancang instrumen dengan membuat kisi-kisi skala *Self-esteem* dan skala *Psychological well-being*. Untuk kisi-kisi instrumen akan dicantumkan pada bagian lampiran.

Berikut merupakan skala *Self-Esteem* dan skala *Psychological Well-Being*:

##### 1. Skala *Self-esteem*

Skala *self-esteem* disusun berdasarkan aspek *self-esteem* dari Coopersmith yang terdiri atas kekuatan (*power*), keberartian (*significance*), kompetensi (*competence*), dan kebajikan (*virtue*). Skala *self-esteem* terdiri dari 48 aitem pernyataan yang disajikan dalam

bentuk kalimat pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Dalam memberikan jawaban subjek dipersilahkan memilih satu dari lima jawaban yang tersedia yang paling menggambarkan diri mereka sendiri.

## 2. Skala *Psychological well being*

skala *Psychological well being* disusun berdasarkan teori dan aspek Ryff (1989) yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, perkembangan pribadi. Skala *psychological well-being* terdiri dari 42 item. Setiap skala yang dibagikan terdiri dari dua jenis pernyataan yaitu *favorable* dan pernyataan *unfavorable*

Jadi, pada penelitian ini peneliti menggunakan teori dari Coopersmith (1967) pada variable (X) *self-esteem* dengan 10 aitem dan Ryff (1989) pada variable *Psychological well-being* (y) sebanyak 42 aitem.

Dalam pengembangan instrumen, maka peneliti perlu melakukan langkah-langkah, seperti:

- (1) menemukan kerangka teori yang tepat
- (2) merumuskan definisi konsptual
- (3) membuat definisi operasional konstrak atau atribut yang diukur
- (4) membuat blue print skala
- (5) menulis aitem atau pernyataan
- (6) melakukan validasi dan revisi aitem
- (7) uji coba skala
- (8) analisis daya beda dan reliabilitas
- (9) perakitan skala final

Azwar (2012) menemukan kerangka teori yang tepat dilakukan untuk menjelaskan fenomena atau atribut yang hendak diteliti oleh peneliti. Pendalaman ini sangat penting dilakukan guna menentukan jenis atribut atau konstruk yang akan diteliti, apakah berjenis linear, bipolar, atau ortogonal.

Jenis atribut atau konstruk ini nantinya akan berpengaruh pada bentuk skala psikologi yang akan dipilih. Dalam penelitian ini, peneliti memilih jenis skala linear yang mengukur sesuatu secara menyeluruh. Setelah menemukan kerangka teori, maka dilakukanlah pembatasan kawasan ukur berdasarkan konstruk yang didefinisikan oleh teori yang bersangkutan (Azwar, 2012).

Konstruk yang telah jelas batasannya tidak jarang masih perlu dioperasionalkan ke dalam bentuk yang lebih konkret. Peneliti telah merumuskan definisi operasional dari *Self-Esteem* dan *Psychological well-being*.

Sebelum membuat aitem, maka perlu diidentifikasi komponen-komponen atribut dan indikator-indikator perilaku yang dapat dilihat dalam *blueprint* atau kisi-kisi instrument.

**1. Blueprint Instrumen Self-Esteem**

**Tabel 3.2**  
**Blueprint Self-Esteem**

No	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Kekuatan ( <i>power</i> )	Kemampuan untuk mengontrol tingkah laku dan emosi	1, 2, 3	4, 5, 6	6
		Memiliki pengaruh atas pendapat yang diutarakan	7, 8, 9	10, 11, 12	6
2	Keberartian ( <i>significance</i> )	Kepedulian dan perhatian yang diterima dari oran lain dan lingkungannya	13, 14, 15	16, 17, 18	6
		Afeksi dan ekspresi cinta yang diterima dari lingkungannya	19, 20, 21	22, 23, 24	6
3	Kemampuan ( <i>competence</i> )	Kemampuan yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai prestasi	25, 26, 27	28, 29, 30	6
		Kemampuan untuk menyelesaikan masalah	31, 32, 33	34, 35, 36	6
4	Kebajikan ( <i>virtue</i> )	Ketaatan mengikuti standar moral dan etika	37, 38, 39	40, 41, 42	6
		Menaatai norma agama	43, 44, 45	46, 47, 48	6
<b>Total</b>			<b>24</b>	<b>24</b>	<b>48</b>

**Tabel 3.3**  
**Blueprint Skala Uji Coba Self-Esteem**

No	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Kekuatan ( <i>power</i> )	Kemampuan untuk mengontrol tingkah laku dan emosi	1,13,28	5,19,29	6
		Memiliki pengaruh atas pendapat yang diutarakan	9,35,39	7,16,43	6
2	Keberartian ( <i>significance</i> )	Kepedulian dan perhatian yang diterima dari oran lain dan lingkungannya	3,41,48	17,32,46	6

		Afeksi dan ekspresi cinta yang diterima dari lingkungannya	11,15,22	20,34,37	6
3	Kemampuan ( <i>competence</i> )	Kemampuan yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai prestasi	24,25,38	2,12,23	6
		Kemampuan untuk menyelesaikan masalah	18,30,44	4,6,10	6
4	Kebajikan ( <i>virtue</i> )	Ketaatan mengikuti standar moral dan etika	8,27, 33	14,26,36	6
		Menaatai norma agama	31,42,45	13,21,40	6
<b>Total</b>			<b>24</b>	<b>24</b>	<b>48</b>

**Tabel 3.4**  
**Blueprint setelah Uji Coba *Self-Esteem***

No	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Kekuatan ( <i>power</i> )	Kemampuan untuk mengontrol tingkah laku dan emosi	1,13,28*	5*,19,29	6
		Memiliki pengaruh atas pendapat yang diutarakan	9,35,39	7,16,43	6
2	Keberartian ( <i>significance</i> )	Kepedulian dan perhatian yang diterima dari oran lain dan lingkungannya	3*,41,48	17,32,46	6
		Afeksi dan ekspresi cinta yang diterima dari lingkungannya	11,15,22	20,34,37	6
3	Kemampuan ( <i>competence</i> )	Kemampuan yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai prestasi	24,25,38	2,12,23	6
		Kemampuan untuk menyelesaikan masalah	18*,30,44	4,6,10	6
4	Kebajikan ( <i>virtue</i> )	Ketaatan mengikuti standar moral dan etika	8,27, 33	14,26,36	6
		Menaatai norma agama	31,42,45	13,21,40	6
<b>Total</b>			<b>24</b>	<b>24</b>	<b>48</b>

**Tabel 3.5**  
**Blueprint Skala akhir Self-Esteem**

No	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Kekuatan ( <i>power</i> )	Kemampuan untuk mengontrol tingkah laku dan emosi	1,13	19,29	4
		Memiliki pengaruh atas pendapat yang diutarakan	9,35,39	7,16,43	6
2	Keberartian ( <i>significance</i> )	Kepedulian dan perhatian yang diterima dari oran lain dan lingkungannya	41,48	17,32,46	5
		Afeksi dan ekspresi cinta yang diterima dari lingkungannya	11,15,22	20,34,37	6
3	Kemampuan ( <i>competence</i> )	Kemampuan yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai prestasi	24,25,38	2,12,23	6
		Kemampuan untuk menyelesaikan masalah	30,44	4,6,10	5
4	Kebajikan ( <i>virtue</i> )	Ketaatan mengikuti standar moral dan etika	8,27, 33	14,26,36	6
		Menaatai norma agama	31,42,32	13,21,40	6
<b>Total</b>			<b>21</b>	<b>23</b>	<b>44</b>

## 2. Blueprint Instrumen Psychological Well-Being

**Tabel 3.6**  
**Tabel 3.3 Blueprint Psychological Well-Being**

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		F	UF	
Self-Acceptance	Sikap positif terhadap diri sendiri	1,2	3,4	4
	Menerima apa yang telah terjadi pada masa lampau	5,6	7,8	4
Positive relationship with other	Mampu membina hubungan yang hangat, saling percaya, dan saling peduli	9,10	11,12	4
	Optimis dalam menjalani hubungan interpersonal	13,14	15,16	4

Autonomy	Berpegang pada penilaian diri dalam pengambilan keputusan	17,18	19,20	4
	Kemampuan dalam mengatur hidupnya	21,22	23,24	4
Environmen mastery	Kemampuan untuk memanfaatkan peluang yang efektif di lingkungannya	25,26	27,28	4
	Mampu mengendalikan serta meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya	29,30	31,32	4
purpose in life	Kesadaran akan tujuan arah hidup	33,34	35,36	4
	Keyakinan akan makna hidup	37, 38	39, 40	4
Personal growth	kemampuan mengembangkan potensi diri	41,42	43,44	4
	perubahan pribadi dari waktu ke waktu mencerminkan pengetahuan diri	45,46	47,48	4
<b>Total Item</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>48</b>

**Tabel 3.7**  
*Blueprint Skala Uji Coba Psychological Well-being*

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		F	UF	
Self-Acceptance	Sikap positif terhadap diri sendiri	7,8	1,6	4
	Menerima apa yang telah terjadi pada masa lampau	2,18	14,21	4
Positive relationship with other	Mampu membina hubungan yang hangat, saling percaya, dan saling peduli	15,24	22,27	4
	Optimis dalam menjalani hubungan interpersonal	18,28	30,38	4
Autonomy	Berpegang pada penilaian diri mengambil keputusan	20,48	29,36	4
	Kemampuan dalam mengatur hidupnya	3,26	25,33	4

Environmen mastery	Kemampuan untuk memanfaatkan peluang yang efektif di lingkungannya	5,19	37,40	4
	Mampu mengendalikan serta meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya	23,34	44,47	4
purpose in life	Kesadaran akan tujuan arah hidup	8,32	4,11	4
	Keyakinan akan makna hidup	17,31	16,35	4
Personal growth	kemampuan mengembangkan potensi diri	9,39	41,47	4
	perubahan pribadi dari waktu ke waktu mencerminkan pengetahuan diri	43,45	42,46	4
<b>Total Item</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>48</b>

**Tabel 3.8**  
**Blueprint Skala Setelah Uji Coba *Psychological Well-being***

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		F	UF	
Self-Acceptance	Sikap positif terhadap diri sendiri	7,8	1,6	4
	Menerima apa yang telah terjadi pada masa lampau	2,18*	14,21	4
Positive relationship with other	Mampu membina hubungan yang hangat, saling percaya, dan saling peduli	15,24	22,27	4
	Optimis dalam menjalani hubungan interpersonal	18,28	30,38	4
Autonomy	Berpegang pada penilaian diri dalam pengambilan keputusan	20,48	29,36	4
	Kemampuan dalam mengatur hidupnya	3,26	25,33	4
Environmen mastery	Kemampuan untuk memanfaatkan peluang yang efektif di lingkungannya	5,19	37,40	4
	Mampu mengendalikan serta	23,34	44,47	4

	meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya			
purpose in life	Kesadaran akan tujuan arah hidup	10,32	4,11	4
	Keyakinan akan makna hidup	17,31	16,35*	4
Personal growth	kemampuan mengembangkan potensi diri	9,39	41,47	4
	perubahan pribadi dari waktu ke waktu mencerminkan pengetahuan diri	43,45	42,46	4
<b>Total Item</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>48</b>

**Tabel 3.9**  
***Blueprint Skala Akhir Psychological Well-being***

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		F	UF	
Self-Acceptance	Sikap positif terhadap diri sendiri	7,8	1,6	4
	Menerima apa yang telah terjadi pada masa lampau	2	14,21	3
Positive relationship with other	Mampu membina hubungan yang hangat, saling percaya, dan saling peduli	15,24	22,27	4
	Optimis dalam menjalani hubungan interpersonal	18,28	30,38	4
Autonomy	Berpegang pada penilaian diri dalam pengambilan keputusan	13,20	29,36	4
	Kemampuan dalam mengatur hidupnya	3,26	25,33	4
Environmen mastery	Kemampuan untuk memanfaatkan peluang yang efektif di lingkungannya	5,19	37,40	4
	Mampu mengendalikan serta meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya	23,34	44,47	4
purpose in life	Kesadaran akan tujuan arah hidup	10,32	4,11	4

	Keyakinan akan makna hidup	17,31	16	3
Personal growth	Kemampuan mengembangkan potensi diri	9,39	35,41	4
	perubahan pribadi dari waktu ke waktu mencerminkan pengetahuan diri	43,45	42,46	4
<b>Total Item</b>		<b>23</b>	<b>23</b>	<b>46</b>

### 3. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata "*validity*" yang merujuk pada seberapa akurat dan tepat suatu alat ukur dalam menjalankan fungsinya (Azwar, 2012). Untuk menguji validitas konstruksi, salah satu metode yang dapat digunakan adalah dengan meminta pendapat dari para ahli (*professional judgment*). Setelah instrumen dikembangkan berdasarkan aspek-aspek yang akan diukur dengan mengacu pada teori tertentu, pendapat dari para ahli diminta mengenai instrumen yang telah dikembangkan tersebut.

#### a. Pengujian Validitas Konstruk (*Construct Validity*)

Validitas konstruk dapat didefinisikan sebagai sejauh mana hasil mampu mengungkap sifat atau konstruk yang akan diukur (Azwar, 2012). Ada kemungkinan bahwa pendapat ahli juga dikenal sebagai ahli penilaian dapat dipakai untuk menentukan validitas konstruk isi. Dalam hal ini, setelah instrument dibuat elemen yang akan diukur berdasarkan teori tertentu, konsultasi dilakukan dengan ahli. Alay yang telah dikembangkan tersebut diminta pendapat dari para ahli (Sugiyono, 2012). Peneliti meminta pendapat dosen, yaitu Bapak Dian Erhan Saputra, S.Psi., Psikolog. Hasilnya menunjukkan beberapa aitem yang valid, dan beberapa aitem dengan revisi.

Adapun hasil uji validitas instrument skala *self-esteem* dapat dilihat dari table di bawah ini:

**Tabel 3.10**  
**Hasil Validasi Skala *Self-Esteem***

No Aitem	Penilaian	No Aitem	Penilaian
1	Valid tanpa revisi	25	Valid tanpa revisi
2	Valid tanpa revisi	26	Valid tanpa revisi
3	Valid tanpa revisi	27	Valid tanpa revisi
4	Valid tanpa revisi	28	Valid tanpa revisi
5	Valid tanpa revisi	29	Valid tanpa revisi
6	Valid tanpa revisi	30	Valid tanpa revisi
7	Valid tanpa revisi	31	Valid tanpa revisi
8	Valid tanpa revisi	32	Valid tanpa revisi
9	Valid tanpa revisi	33	Valid tanpa revisi
10	Valid tanpa revisi	34	Valid tanpa revisi
11	Valid tanpa revisi	35	Valid tanpa revisi
12	Valid tanpa revisi	36	Valid tanpa revisi
13	Valid tanpa revisi	37	Valid tanpa revisi
14	Valid tanpa revisi	38	Valid tanpa revisi
15	Valid tanpa revisi	39	Valid tanpa revisi
16	Valid tanpa revisi	40	Valid tanpa revisi
17	Valid tanpa revisi	41	Valid dengan revisi
18	Valid tanpa revisi	42	Valid tanpa revisi
19	Valid tanpa revisi	43	Valid tanpa revisi
20	Valid tanpa revisi	44	Valid tanpa revisi
21	Valid tanpa revisi	45	Valid tanpa revisi
22	Valid tanpa revisi	46	Valid tanpa revisi
23	Valid tanpa revisi	47	Valid tanpa revisi
24	Valid tanpa revisi	48	Valid tanpa revisi

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat terdapat 47 butir aitem yang valid tanpa revisi dan 1 butir aitem yang valid dengan revisi.

Selanjutnya hasil uji valididitas instrument skala *psychological well-being* dapa dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.11**  
**Hasil Validasi Skala *Psychological Well-Being***

No Aitem	Penilaian	No Aitem	Penilaian
1	Valid tanpa revisi	25	Valid dengan revisi
2	Valid tanpa revisi	26	Valid tanpa revisi
3	Valid tanpa revisi	27	Valid tanpa revisi
4	Valid tanpa revisi	28	Valid tanpa revisi
5	Valid tanpa revisi	29	Valid tanpa revisi
6	Valid tanpa revisi	30	Valid tanpa revisi
7	Valid tanpa revisi	31	Valid tanpa revisi
8	Valid tanpa revisi	32	Valid tanpa revisi
9	Valid tanpa revisi	33	Valid tanpa revisi
10	Valid tanpa revisi	34	Valid tanpa revisi
11	Valid tanpa revisi	35	Valid tanpa revisi
12	Valid tanpa revisi	36	Valid tanpa revisi
13	Valid tanpa revisi	37	Valid tanpa revisi
14	Valid tanpa revisi	38	Valid tanpa revisi
15	Valid tanpa revisi	39	Valid tanpa revisi
16	Valid tanpa revisi	40	Valid tanpa revisi
17	Valid tanpa revisi	41	Valid tanpa revisi
18	Valid tanpa revisi	42	Valid tanpa revisi
19	Valid tanpa revisi	43	Valid tanpa revisi
20	Valid tanpa revisi	44	Valid tanpa revisi
21	Valid tanpa revisi	45	Valid tanpa revisi
22	Valid tanpa revisi	46	Valid tanpa revisi
23	Valid tanpa revisi	47	Valid tanpa revisi
24	Valid tanpa revisi	48	Valid tanpa revisi

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat terdapat 47 butir aitem yang valid tanpa revisi dan 1 butir aitem yang valid dengan revisi.

b. Pengujian Validitas Isi (*Content Validity*)

Kisi-kisi instrument atau matrik pengembangan instrument dapat digunakan untuk membantu menguji validitas konstruk dan validitas isi. Dalam kisi-kisi terdapat variabel yang diteliti, indicator sebagai tolak ukur, dan nomor aitem pernyataan yang telah dijabarkan dari indicator. Pengujian validitas dapat dilakukan dengan sistematis dengan menggunakan kisi-kisi instrument.

Hasil uji validitas instrumen skala self-esteem dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.12**  
**Hasil Uji Coba Validitas Skala *Self-Esteem***  
**Pada Mahasiswa Tingkat Akhir FUAD**  
**UIN Mahmud Yunus Batusangkar**

No Aitem	$R_{hitung}$	$R_{tabel}$	Keterangan
A1	0,486	0,1654	Valid
A2	0,481	0,1654	Valid
A3	0,112	0,1654	Tidak Valid
A4	0,422	0,1654	Valid
A5	-0,441	0,1654	Tidak Valid
A6	0,492	0,1654	Valid
A7	0,595	0,1654	Valid
A8	0,416	0,1654	Valid
A9	0,595	0,1654	Valid
A10	0,419	0,1654	Valid
A11	0,361	0,1654	Valid
A12	0,534	0,1654	Valid
A13	0,472	0,1654	Valid
A14	0,345	0,1654	Valid
A15	0,233	0,1654	Valid
A16	0,662	0,1654	Valid
A17	0,564	0,1654	Valid
A18	0,022	0,1654	Tidak Valid

A19	0,565	0,1654	Valid
A20	0,522	0,1654	Valid
A21	0,621	0,1654	Valid
A22	0,433	0,1654	Valid
A23	0,418	0,1654	Valid
A24	0,427	0,1654	Valid
A25	0,355	0,1654	Valid
A26	0,528	0,1654	Valid
A27	0,605	0,1654	Valid
A28	0,134	0,1654	Tidak Valid
A29	0,574	0,1654	Valid
A30	0,484	0,1654	Valid
A31	0,635	0,1654	Valid
A32	0,541	0,1654	Valid
A33	0,666	0,1654	Valid
A34	0,463	0,1654	Valid
A35	0,526	0,1654	Valid
A36	0,384	0,1654	Valid
A37	0,290	0,1654	Valid
A38	0,390	0,1654	Valid
A39	0,614	0,1654	Valid
A40	0,523	0,1654	Valid
A41	0,547	0,1654	Valid
A42	0,592	0,1654	Valid
A43	0,559	0,1654	Valid
A44	0,457	0,1654	Valid
A45	0,582	0,1654	Valid
A46	0,494	0,1654	Valid
A47	0,668	0,1654	Valid
A48	0,404	0,1654	Valid

Berdasarkan tabel di atas, setelah dilakukan penghitungan validitas, diperoleh hasil 44 aitem dinyatakan valid karena  $r$  hitung yang diperoleh melebihi nilai  $r$  tabel. Sedangkan 4 aitem lainnya dinyatakan tidak valid karena nilai  $r$  hitung yang diperoleh lebih kecil dari  $r$  tabel, yang artinya 4 aitem tersebut tidak dapat digunakan dalam penelitian.

Selanjutnya hasil uji coba validitas instrument skala *psychological well-being* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.13**  
**Hasil Uji Coba Validitas Skala *Psychological Well-Being***  
**Pada Mahasiswa Tingkat Akhir FUAD**  
**UIN Mahmud Yunus Batusangkar**

No Aitem	$R_{hitung}$	$R_{tabel}$	Keterangan
A1	0,506	0,1654	Valid
A2	0,286	0,1654	Valid
A3	0,486	0,1654	Valid
A4	0,585	0,1654	Valid
A5	0,427	0,1654	Valid
A6	0,442	0,1654	Valid
A7	0,497	0,1654	Valid
A8	0,464	0,1654	Valid
A9	0,521	0,1654	Valid
A10	0,472	0,1654	Valid
A11	0,579	0,1654	Valid
A12	0,575	0,1654	Valid
A13	0,532	0,1654	Valid
A14	0,525	0,1654	Valid
A15	0,337	0,1654	Valid
A16	0,247	0,1654	Valid
A17	0,319	0,1654	Valid
A18	0,087	0,1654	Tidak Valid
A19	0,323	0,1654	Valid
Z20	0,416	0,1654	Valid
A21	0,577	0,1654	Valid
A22	0,642	0,1654	Valid
A23	0,432	0,1654	Valid
A24	0,384	0,1654	Valid
A25	0,638	0,1654	Valid

A26	0,410	0,1654	Valid
A27	0,495	0,1654	Valid
A28	0,214	0,1654	Valid
A29	0,476	0,1654	Valid
A30	0,463	0,1654	Valid
A31	0,364	0,1654	Valid
A32	0,533	0,1654	Valid
A33	0,494	0,1654	Valid
A34	0,317	0,1654	Valid
A35	0,141	0,1654	Tidak Valid
A36	0,216	0,1654	Valid
A37	0,350	0,1654	Valid
A38	0,580	0,1654	Valid
A39	0,563	0,1654	Valid
A40	0,627	0,1654	Valid
A41	0,585	0,1654	Valid
A42	0,608	0,1654	Valid
A43	0,365	0,1654	Valid
A44	0,635	0,1654	Valid
A45	0,399	0,1654	Valid
A46	0,632	0,1654	Valid
A47	0,472	0,1654	Valid
A48	0,477	0,1654	Valid

Berdasarkan tabel di atas, setelah dilakukan penghitungan validitas, diperoleh hasil 46 aitem dinyatakan valid karena  $r$  hitung yang diperoleh melebihi nilai  $r$  tabel. Sedangkan 2 aitem lainnya dinyatakan tidak valid karena nilai  $r$  hitung yang diperoleh lebih kecil dari  $r$  tabel, yang artinya 46 aitem tersebut tidak dapat digunakan dalam penelitian.

#### 4. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen merujuk pada kemampuan instrumen untuk memberikan hasil pengukuran yang konsisten atau stabil.

Instrumen yang dapat diandalkan adalah instrumen yang, saat digunakan untuk mengukur subjek atau objek yang sama pada waktu yang berbeda, menghasilkan hasil yang sama. Reliabilitas instrumen ditentukan oleh berbagai faktor, termasuk faktor bahasa dan jumlah pernyataan yang digunakan untuk mengukur indikator tertentu. Jika bahasa yang digunakan dalam pernyataan tidak jelas atau ambigu, atau jika pernyataan tersebut memiliki arti ganda, maka reliabilitas instrumen dapat menurun.

Azwar (2012) menjelaskan bahwa reliabilitas dinyatakan sebagai koefisien yang berada dalam rentang antara 0 hingga 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati nilai 1,00, semakin tinggi pula reliabilitasnya, sedangkan semakin rendah koefisien mendekati nilai 0, reliabilitasnya juga semakin rendah. Koefisien Alpha Cronbach yang dianggap minimal dalam sebuah alat ukur adalah 0,7 hingga 0,9. Dalam penelitian ini, teknik analisis varians dari Alpha Cronbach digunakan untuk menentukan reliabilitas skala. Formula Alpha Cronbach dipilih karena hasil reliabilitas yang dihasilkan diharapkan lebih akurat dan mendekati nilai sebenarnya. Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak komputer program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20 for windows. Koefisien Alpha Cronbach minimal yang diharapkan dalam skala penelitian ini adalah 0,7.

Berdasarkan pengujian reliabilitas yang telah dilakukan diperoleh sebagai berikut:

**Tabel 3.14**  
**Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self-Esteem***  
**Pada Mahasiswa Tingkat Akhir FUAD**  
**UIN Mahmud Yunus Batusangkar**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.918	48

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil reliabilitas skala *self-esteem* dengan menggunakan SPSS 20 Diperoleh skor *Alpha* sebesar 0,918. Berdasarkan kriteria rentang penilaian reliabilitas diketahui bahwa instrument *self-esteem* memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik, sehingga layak digunakan sebagai intrumen penelitian.

**Tabel 3.15**  
**Hasil Uji Reliabilitas Skala *Psychological Well-Being***  
**Pada Mahasiswa Tingkat Akhir FUAD**  
**UIN Mahmud Yunus Batusangkar**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.916	48

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil reliabilitas skala *self-esteem* dengan menggunakan SPSS 20 Diperoleh skor *Alpha* sebesar 0,916. Berdasarkan kriteria rentang penilaian reliabilitas diketahui bahwa

instrument *self-esteem* memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik, sehingga layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa seluruh aitem pernyataan yang mendukung variabel *self-esteem* dan *psychological well-being* menghasilkan *Cronbach Alpha* di atas 0,7 dengan 0,918 pada variabel *self-esteem* dan 0,916 pada variabel *psychological well-being*.

#### E. Teknik Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2012). Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan adalah skala. Skala merupakan ukuran kuantifikasi yang diatur berdasarkan nilai atau besarnya, yang bertujuan untuk mewakili atau representasi dari barang, orang atau kontinuitas (Hardani, 2020). Jenis skala yang digunakan peneliti adalah skala sikap atau skala nonkognisi. Skala sikap adalah jenis skala psikologi yang mengungkap penilaian individu terhadap situasi atau objek (Azwar, 2012). Skala sikap dalam penelitian ini adalah skala *self-esteem* dan *Psychological Well-Being*.

Skala yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa daftar pernyataan dapat dibuat dalam bentuk skala Likert. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2012). Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Dalam prosedur Likert, sejumlah pernyataan disusun dengan jawaban responden diberi bobot sesuai dengan aitem. Jawaban setiap aitem instrumen yang digunakan skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai negatif yang dapat berupa kata-kata yang terdapat dalam tabel berikut:

**Tabel 3.16**  
**Skor Jawaban Berdasarkan Skala Likert**

Alternatif jawaban	Skor aitem	
	<i>Aitem favorable</i>	<i>Aitem unfavorable</i>
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Agak Sesuai	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

#### F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data yang dilakukan adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap tabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2012). Analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik.

Analisis Korelasi adalah pengujian signifikansi untuk mengetahui hubungan variabel X terhadap variabel Y. dalam sebuah penelitian, data yang dikumpulkandianalisis menggunakan perangkat lunak statistic SPSS versi 20 untuk menguji korelasi antar variabel penelitian. Hasil dari analisis dievaluasi menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* yang bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear antar variabel.

##### 1. Uji Persyaratan Analisis

Tujuan dari pengujian persyaratan analisis adalah untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan memenuhi persyaratan

untuk dianalisis dengan teknik analisis yang direncanakan. Hal tersebut dapat dilakukan melalui uji normalitas dan linearitas

a. Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data yang terkumpul dan data yang akan dianalisis harus berdistribusi normal. Jika data berdistribusi normal maka hasil perhitungan statistik dapat digeneralisasikan untuk populasi penelitian. Oleh karena itu sebelum pengujian hipotesis dilakukan, maka terlebih dahulu akan dilakukan pengujian normalitas data (Sugiyono, 2012). Analisis normalitas data menggunakan rumus *Kolmogorov- Smirnov SPSS 20 for Windows*.

b. Linearitas

Linearitas diukur mengetahui linearitas hubungan antara variabel bebas dengan terikat, yaitu *self esteem* (X) dan *Psychological well-being* (Y). Kriteria yang digunakan adalah apabila harga  $p$  pada lajur *dev. from linearty* lebih besar dari harga  $\alpha = 0,05$  dinyatakan bahwa regresinya linier, dan sebaliknya jika  $p$  lebih kecil dari harga  $\alpha = 0,05$  dinyatakan bahwa regresinya tidak linear.

## 2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk membantu dalam pengambilan keputusan tepat dalam suatu hipotesis yang diajukan. Dan juga menurut pendapat dari Sugiyono (2012) memberikan pernyataan bahwa hipotesis yaitu : Jawaban yang bersifat sementara menjurus kepada rumusan masalah penelitian, dimaksud bersifat sementara sebab jawaban yang diterima cuma didasari pada teori relevan saja, masih belum diperkuat dengan fakta - fakta empiris yang dihasilkan dari pengumpulan data.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data

Deskripsi data yang akan peneliti sajikan dalam penelitian ini untuk memberikan gambaran secara umum mengenai penyebaran data yang diperoleh di lapangan adapun data yang disajikan berupa perolehan skor perindividu.

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, di kampus 2 UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Dalam penelitian ini peneliti menyebarkan skala berupa pernyataan berjumlah 44 butir mengenai *self-esteem* dan 46 butir mengenai *psychological well-being*. Jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 34 orang.

Data yang telah terkumpul kemudian diolah dengan menghitung jumlah skor yang telah diisi oleh responden. Dari hasil pengolahan data didapatkan sebagai berikut :

#### 1. Deskripsi Data *Self-Esteem*

Data *self-esteem* ini diambil menggunakan skala dengan alternative jawaban “sangat sesuai, sesuai, agak sesuai, sesuai, dan tidak sesuai”. Pernyataan yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 44 butir item dengan 34 responden.

##### a. Kategorisasi Penilaian *Self-Esteem*

Kategori penilaian variabel *self-esteem* dibuat dari hasil rata-rata dan standar deviasi, terdapat 3 kategori yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4.1**  
**Kategorisasi Penilaian *Self-Esteem***

Normal Penilaian	Rentang Skor	Interpretasi
$X < M - 1SD$	$X < 147$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$147 \leq X < 205$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$205 \leq X$	Tinggi

Dari tabel 4.1 dapat dilihat bahwa penilaian kategori rendah pada variabel *self-esteem* yaitu mendapatkan skor kurang dari 147, kategori sedang yaitu yang mendapatkan skor berkisar antara 147 hingga 205, dan kategori tinggi mendapatkan skor lebih dari 205.

**b. Frekuensi Kategorisasi *Self-Esteem***

Selanjutnya kategori penilaian diolah dengan menggunakan SPSS versi 20 *for windows* untuk dilihat frekuensinya. Frekuensi kategori untuk variabel perilaku phubbing dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.2**  
**Frekuensi Kategorisasi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	31	91.2	91.2	91.2
Sedang	3	8.8	8.8	100.0
Total	34	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa distribusi pada variabel *self-esteem* terdapat 31 responden berada pada kategori rendah, 3 responden dengan kategori sedang dan tidak ada responden dengan kategori tinggi. Hasil kategorisasi *self-esteem* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

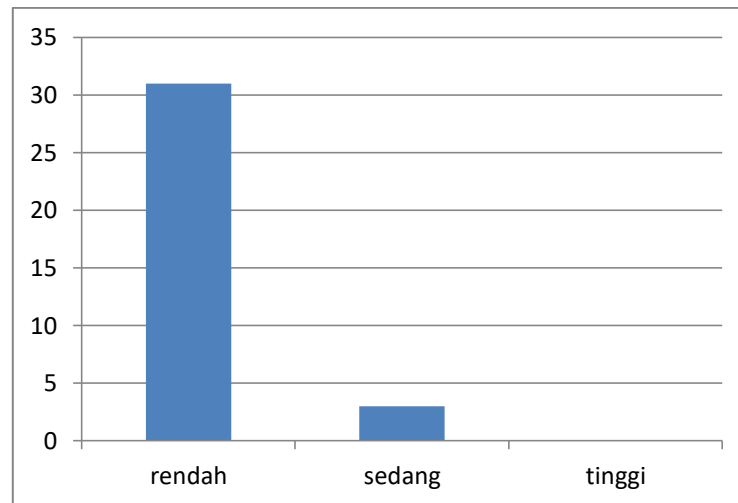
**Tabel 4.3**  
**Hasil Kategorisasi *Self-Esteem***

No	Respndn	Skor x	Kategorisasi
1	NDI	135	Rendah
2	AHM	140	Rendah
3	SK	142	Rendah
4	ALA	139	Rendah
5	ZN	139	Rendah
6	F	135	Rendah
7	FID	138	Rendah
8	NI	136	Rendah
9	MAI	136	Rendah
10	SK	140	Rendah
11	MS	140	Rendah
12	DF	142	Rendah
13	MR	141	Rendah
14	HAZ	139	Rendah
15	MIA	138	Rendah
16	AR	140	Rendah
17	EN	138	Rendah
18	REP	145	Rendah
19	FA	135	Rendah
20	IPJ	137	Rendah
21	SHE	137	Rendah
22	PUT	141	Rendah
23	MS	148	sedang
24	BP	140	Rendah
25	ZY	141	Rendah
26	RP	143	Rendah
27	MZ	138	Rendah
28	IPS	139	Rendah
29	RH	139	Rendah
30	WR	142	Rendah
31	TY	147	sedang
32	APR	141	Rendah
33	ARH	140	Rendah
34	NUR	148	Rendah

Dari hasil kategorisasi setiap responden di atas terdapat 31 responden yang berada pada kategorisasi rendah, 3 pada kategorisasi sedang, dan 0 pada kategorisasi tinggi.

Selanjutnya grafik frekuensi kategori dari *self-esteem* dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

**gambar 4.1**  
**Grafik Frekuensi *Self-Esteem***



Berdasarkan gambar 4.1 dapat dilihat bahwa grafik yang mencapai puncak tertinggi berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 31 responden, lalu terdapat 3 responden pada kategorisasi sedang, dan tidak ada yang berada pada kategorisasi tinggi.

## 2. Deskripsi Data *Psychological Well-Being*

Data *Psychological Well-Being* ini diambil menggunakan skala dengan alternative jawaban “sangat sesuai, sesuai, agak sesuai, sesuai, dan tidak sesuai”. Pernyataan yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 46 butir aitem dengan 34 responden.

### a. Kategorisasi *Psychological Well-Being*

Kategori penilaian variabel *Psychological Well-Being* dibuat dari hasil rata-rata dan standar deviasi, terdapat 3 kategori yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4.4**  
**Kategorisasi *Psychological Well-Being***

Normal Penilaian	Rentang Skor	Interpretasi
$X < M - 1SD$	$X < 107,4$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$107,4 \leq X < 168,6$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$168,6 \leq X$	Tinggi

Dari tabel 4.4 dapat dilihat bahwa penilaian kategori rendah pada variabel *self-esteem* yaitu mendapatkan skor kurang dari 107,4, kategori sedang yaitu yang mendapatkan skor berkisar antara 107,4 hingga 168,6, dan kategori tinggi mendapatkan skor lebih dari 168,6.

**b. Frekuensi Kategorisasi *Psychological Well-Being***

Selanjutnya kategori penilaian diolah dengan menggunakan SPSS versi 20 *for windows* untuk dilihat frekuensinya. Frekuensi kategori untuk variabel perilaku phubbing dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.5**  
**Frekuensi Kategorisasi *Psychological Well-Being***

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sedang	34	100.0	100.0	100.0

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat bahwa distribusi pada variabel *psychological well-being* terdapat 34 responden berada pada kategori sedang. Hasil kategorisasi *psychological well-being* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

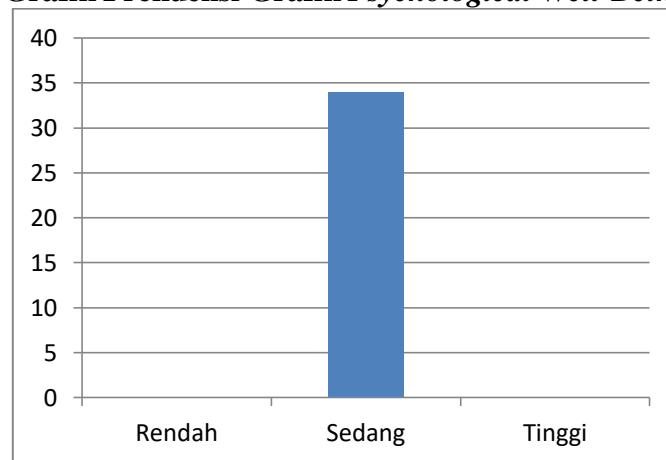
**Tabel 4.6**  
**Hasil Kategorisasi *Psychological Well-Being***

No	Respdn	Skor x	Kategorisasi
1	NDI	138	sedang
2	AHM	142	sedang
3	SK	145	sedang
4	ALA	142	sedang
5	ZN	142	sedang
6	F	138	sedang
7	FID	142	sedang
8	NI	140	sedang
9	MAI	139	sedang
10	SK	144	sedang
11	MS	144	sedang
12	DF	146	sedang
13	MR	146	sedang
14	HAZ	144	sedang
15	MIA	141	sedang
16	AR	143	sedang
17	EN	140	sedang
18	REP	147	sedang
19	FA	139	sedang
20	IPJ	141	sedang
21	SHE	141	sedang
22	PUT	146	sedang
23	MS	153	sedang
24	BP	143	sedang
25	ZY	144	sedang
26	RP	147	sedang
27	MZ	141	sedang
28	IPS	141	sedang
29	RH	141	sedang
30	WR	146	sedang
31	TY	151	sedang
32	APR	144	sedang
33	ARH	146	sedang
34	NUR	148	sedang

Dari hasil kategorisasi pada setiap responden di atas terdapat 34 responden dengan kategorisasi sedang. Yang artinya semua responden memiliki kategorisasi kategori yang sama yaitu sedang.

Selanjutnya grafik frekuensi kategori dari *Psychological Well-Being* dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

**gambar 4.2**  
**Grafik Frekuensi Grafik *Psychological Well-Being***



Berdasarkan gambar 4.1 dapat dilihat bahwa grafik yang mencapai puncak tertinggi berada pada kategori rendah.

### **c. Analisis Deskriptif *Self-Esteem* dan *Psychological Well-Being***

Hasil Analisis deskriptif merupakan suatu teknik yang digunakan untuk melakukan pengujian dan pengukuran. Dalam penelitian ini menggunakan analisis SPSS versi 20. Hasil dari analisis deskriptif *Self-Esteem* dan *Psychological Well-Being* sebagai berikut

**Tabel 4.7 Descriptive Statistics**

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation	Kurtosis	
	Statistics	Statistics	Statistics	Statistics	Statistics	Statistics	Std Error
Self-Esteem Psychological Well-Being Valid N	34	135	148	139.97	3.362	.714	.788
	34	138	153	143.38	3.473	.667	.788
	34						

Dari tabel analisis deskriptif di atas dapat di lihat variabel *self-esteem* memiliki nilai minimum 135, maksimum 148, mean 139.97, serta standar deviasi 3.362. Lalu pada variabel *psychological well-being* terdapat nilai minimum 138, maksimum 153, mean 143.38, serta standar deviasi 3.473

**Tabel 4.8 Frekuensi Setiap prodi**

		Frekuensi ( <i>Self-Esteem</i> )	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	Frekuensi ( <i>psychological well-being</i> )
Valid	IAT	10	29,4	29,4	29,4	29,4
	IPI	3	8,8	8,8	38,2	8,8
	JI	1	2,9	2,9	41,2	2,9
	KPI	5	14,7	14,7	55,9	14,7
	PMI	2	5,9	5,9	61,8	5,9
	PPI	1	2,9	2,9	64,7	2,9
	PSI	12	35,3	35,3	100,0	35,3
	Total	34	100,0	100,0		100,0

Dari tabel frekuensi di atas, dapat dilihat frekuensi *Self-Esteem* setiap prodi yaitu pada prodi IAT terdapat 29,4%, IPI 8.8%, JI 2,9 %, KPI, 14.7%, PMI 14,7%, PPI 2,9%, dan PSI 35,3%. Lalu pada

variabel *psychological well-being* pada IAT prodi 29,4%, IPI 8.8%, JI 2,9 %, KPI, 14.7%, PMI 14,7%, PPI 2,9%, dan PSI 35,3%.

## B. Pengujian Prasyarat Analisis

Analisis data bertujuan untuk melakukan pengujian hipotesis dan melihat melihat hubungan *self-esteem* dan *psychological well-being*. Berikut merupakan hasil uji normalitas dan linearitas menggunakan SPSS versi 20.0.0

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data dari masing- masing varsabel berdistribusi normal atau tidak normal. Untuk mengetahui bahwa distribusi frekuensi masing-masing variabel normal atau dapat dilihat dari nilai *Asymp. Sig.* Jika nilai *Asymp. Sig* (2-tailed)  $< 0,05$  maka data tersebut tidak berdistribusi normal, sebaliknya jika nilai *Asymp. Sig* (2-tailed)  $\geq 0,05$  maka data tersebut berdistribusi normal. Hasil normalitas ditunjukkan pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.9**  
**One-Simple Kolmogorov-Smirnov Test**

		Self-Esteem	Psychological Well-Being
N		34	34
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	139,97	143,38
	Std. Deviation	3.362	3,473
Most Extreme Differences	Absolute Positive	.144	.125
	Negatif	-.073	-.073
Kolmogorov- Smirnov Z		.842	.731
Asymp. Sig (2-tailed)		.477	.660

Berdasarkan tabel 4.8 dapat dilihat dari hasil *kolmogrov-Smirnov Test*, dapat diketahui nilai Asymp, Sig (2-tailed) Variabel *Self-Esteem* 0,477 > 0,05 dan Variabel *Psychological Well-Being* 0.660 > 0.05. maka dapat disimpulkan bahwa data variabel *Self-Esteem* dan Variabel *Psychological Well-Being* berdistribusi normal.

## 2. Uji Linearitas

Uji lineritas digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan bariabel terikat apakah bersifat linear atau tidak linear. Data pada hasil penelitian dapat dikatakan linear apabila hasil datanya lebih besar dari 0.05. Berikut hasil linearitas data variabel *Self-Esteem* dan Variabel *Psychological Well-Being* pada tabel berikut :

**Tabel 4.10**  
**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Psychological Well-Being *Self-Esteem	Between Groups	(Combined)	362.363	11	32.942	20.319	.000
		Linearity	354.041	1	354.041	218.380	.000
		Devition from Linearity	8.3221	10	.832	.513	.862
	Within Groups	35.667	22	1.621			
	Total	398,029	33				

Berdasarkan tabel 4.9 anova menunjukkan angka linearity-signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Hal ini berarti bahwa variabel X dengan variabel Y mempunyai linearitas. Lebih lanjut, dapat juga dilihat dari angka *deviation from linearity*-signifikansi besar dari 0,05 ( $0,862 > 0,05$ ). Hal ini juga menunjukkan bahwa variabel bebas dengan variabel terikat mempunyai hubungan yang linear.

### C. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*. Uji *product moment* bisa dilakukan apabila uji prasyaratan terpenuhi, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Apabila dilihat dari nilai signifikasinya, jika kedua variabel memiliki hubungan maka nilai signifikasinya  $<0,05$ , dan apabila nilai signifikasinya  $>0,05$  maka variabel tersebut dikatakan tidak ada hubungan. Uji hipotesis ini menggunakan program SPSS For Windows Version 20.00 dengan pengujian *two tailed test*.

**Tabel 4.11**  
**Interpretasi Koefisien Korelasi**

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,790	Kuat
0,80-1,00	Sangat Kuat

Berikut adalah hasil uji korelasi antar variabel (*self-esteem* dan *psychological well-being*) yang bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.12**  
**Correlations**

		Self Esteem	Psychological Well-Being
Self-Esteem	Pearson Correlation	1	.943
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	34	34
Psychological Well-Being	Pearson Correlation	.943	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	34	34

Berdasarkan analisis uji korelasi *product moment* pada tabel 4.11 diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.01$  dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.943 yang artinya korelasi antara variabel x dan y sangat tinggi. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir.

Menurut hasil uji korelasi tersebut, hipotesis  $H_a$  penelitian ini diterima dan hipotesis  $H_o$  ditolak karena nilai signifikansi  $0,000 < 0,01$ . Maka dapat disimpulkan pada penelitian ini adanya hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan *psychological well-being*. Selain itu dilihat dari koefisien yang bernilai positif maka hubungan antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang searah. Sehingga dapat dikatakan bahwa adanya hubungan yang positif diantara harga diri dengan kesejahteraan psikologis yang menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya dan sebaliknya semakin rendah harga diri maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologisnya. Pada penelitian ini peneliti meneliti sebanyak 34 subjek mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi pada variabel *self esteem* terdapat 31 subjek dalam kategori rendah dengan persentase 91,2% dan 3 subjek masuk dalam kategori sedang dengan persentase 8,8%. Sedangkan pada variabel *Psychological well-being* yang telah dilakukan, terdapat 34 subjek yang masuk ke dalam kategori sedang dengan persentase 100% dari total 34 subjek.

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir Fuad. Berdasarkan analisis yang dilakukan, penelitian memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir FUAD. Berdasarkan dari nilai korelasi yang telah didapatkan yaitu sebesar 0.965 dan signifikansinya 0.000 ( $0.000 < 0.01$ ). hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan *psychological well-being*, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  pada penelitian ini diterima yang Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir.

Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Self Esteem*, semakin tinggi pula tingkat *Psychological Well-Being* pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Ryff (1995), yang menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi *psychological well-being*. Penelitian mereka menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki persepsi positif terhadap diri mereka sendiri, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Hal ini juga didukung oleh penelitian lain yang menegaskan bahwa *self-esteem* merupakan indikator penting dalam memahami kesehatan mental seseorang, hasil penelitian ini juga selaras dengan temuan dari Orth, Robins, dan Widaman (2012), yang meneliti hubungan longitudinal antara *self-esteem* dan *psychological well-being*. Mereka menemukan bahwa *self-esteem* yang stabil dan tinggi tidak hanya meningkatkan *psychological well-being*, tetapi juga membantu individu menghadapi tekanan dan stres

Berdasarkan hasil frekuensi kategorisasi, tingkat *Psychological Well Being* pada 34 Mahasiswa tingkat akhir di FUAD UIN Mahmud Yunus Batusangkar berada pada kategori sedang (100.0%). Sementara itu, tingkat *Self Esteem*. menunjukkan mayoritas mahasiswa tingkat akhir di FUAD berada pada kategori rendah, yaitu 31 mahasiswa tingkat akhir (91,2%) dan kategori sedang sebanyak 3 mahasiswa tingkat akhir (8.8%). Hasil ini mengindikasikan bahwa secara umum, mahasiswa tingkat akhir FUAD memiliki *Psychological Well Being* sedang dan *Self Esteem* pada tingkat yang rendah.

Dalam Al-Quran konsep yang berkaitan dengan *self-esteem* yaitu dijelaskan dalam Allah menegaskan bahwa manusia sebagai ciptaan terbaik sebagaimana dalam QS. At-Tiin ayat 4.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

“Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”

Ayat ini menunjukkan bahwa penciptaan manusia dengan kesempurnaan fisik, akal, dan potensi yang luar biasa oleh Allah. Kesadaran akan hal ini dapat membentuk sikap *self esteem* atau penghargaan terhadap diri sendiri yang positif. *Self esteem* muncul ketika seseorang menyadari bahwa ia memiliki nilai yang tinggi di sisi Allah sebagai ciptaan-Nya yang sempurna.

Pada ayat lain, Allah menjelaskan kemuliaan manusia di atas makhluk lain dalam QS. Al-Isra ayat 70.

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاَهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَقَضَّأْنَاَهُمْ عَلَى كَثِيرٍ  
مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

“Dan sungguh, Kami telah memuliakan anak cucu Adam, Kami angkut mereka di darat dan di laut, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik, dan Kami lebihkan mereka atas banyak makhluk yang telah Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna.”

Ayat ini menunjukkan bahwa setiap manusia telah Allah muliakan dengan banyak kelebihan dibandingkan makhluk lainnya. Ini mendorong rasa percaya diri dan penghargaan diri. Dengan memahami dan meyakini bahwa Allah telah menciptakan manusia dengan keistimewaan. Seseorang akan lebih mampu menghargai diri sendiri, menerima kelebihan dan kekurangannya, serta memiliki rasa percaya diri untuk mengembangkan potensi. Sikap ini mendorong manusia untuk tidak merendahkan diri, tidak minder, dan tetap bersyukur serta optimis dalam menjalani kehidupan, sesuai dengan tujuan penciptaannya.

Lalu ayat tentang *psychological well-being* terdapat pada QS. Ar-Ra'd ayat 28:

﴿۲﴾ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

”(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

Di dalam ayat tersebut termuat istilah kesejahteraan psikologis yang memiliki arti ketenteraman hati. Jika manusia mengingat Tuhan maka akan memperoleh ketenteraman hati. Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa ketika menghadapi suatu hal dengan melibatkan nama Allah maka akan mendapatkan kemudahan dan keringanan.

*Psychological well-being* bisa digambarkan dengan rasa senang, perasaan tersebut pada al-Qur'an dicerminkan oleh ketenangan dan ketenteraman hati. Untuk memenuhi ketenteraman hati, hendaknya mempunyai kemampuan dalam penerimaan diri, membentuk kehangatan dalam berhubungan dengan orang lain, dapat mengontrol lingkungan eksternal, mempunyai kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial, serta hidupnya memiliki tujuan dan mengaktualisasikan kemampuannya secara berkesinambungan.

Maka dari ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa *Psychological well-being* dalam Al-Quran yaitu adanya ketenangan dan ketenteraman dalam hati, mempunyai kemampuan dalam penerimaan diri, dan selalu melibatkan alah agar selalu tentram, tenang dan mendapatkan kemudahan.

Hasil penelitian menunjukkan *self-esteem* pada mahasiswa tingkat akhir dalam kategori rendah dan *psychological well-being* dalam kategori sedang. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Aulia & Panjaitan, 2019) menemukan bahwa mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi adalah mahasiswa yang mandiri dalam hidupnya, mampu mewujudkan potensi dirinya, serta mampu mengendalikan dan memanfaatkan lingkungannya, memiliki tujuan hidup serta ingin mengembangkan hubungan positif dengan orang lain dan mengembangkan penerimaan diri yang baik. Oleh karena itu, hal-hal tersebut selalu membuat mahasiswa merasa senang dan bersemangat dalam melakukan segala aktivitas sehari-hari

Berdasarkan hasil pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan kuat dengan *psychological well-being*. hasil penelitian yang telah peneliti lakukan terdapat *self-esteem* pada mahasiswa tingkat akhir masih rendah dan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir sedang. Untuk meningkatkan *self-esteem* dan *psychological well-being* diharapkan mahasiswa tingkat akhir untuk dapat meningkatkannya

misalnya dengan menghargai diri sendiri, menerima pikiran, emosi, dan pengalaman diri sendiri tanpa menghakim, berhubungan baik dengan orang-orang yang bisa mendukung, mensupport dan berpikir positif.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan tentang hubungan antara *self-esteem* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir, maka dapat peneliti simpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Maka pada penelitian ini  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, peneliti memperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari nilai korelasi yang telah didapatkan yaitu sebesar 0.943 dan signifikansinya 0.000 ( $0.000 < 0.01$ ). dengan nilai korelasi sebesar 0.943 berarti tingkat korelasi antara *self-esteem* dengan *psychological well-being* sangat kuat dan memiliki hubungan yang positif, yang artinya semakin tinggi *self-esteem* maka semakin tinggi pula *psychological well-being* nya.

#### B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan tentu akan memperoleh tindak lanjutnya. Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber bagi ilmuan psikologi. Hasil pada penelitian ini juga dapat menjadi sumber dan pedoman. Secara keseluruhan, implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa harga diri yang positif memiliki dampak langsung terhadap kesejahteraan psikologis.

### C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti ingin menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

#### a. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat mahasiswa Prodi Psikologi Islam UIN Mahmud Yunus Batusangkar tergolong pada kategori sedang. Oleh karena itu, peneliti menyarankan kepada mahasiswa untuk dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis serta meningkatkan harga dirinya (*self-esteem*) karena *self-esteem* pada mahasiswa tingkat akhir terdapat kategori rendah dengan cara meyakini setiap kemampuan yang dimiliki dan untuk melakukan hal-hal baru, dan merubah pola pikir dengan percaya diri untuk meraih kesuksesan, terus berusaha untuk memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin dengan melakukan aktivitas yang bermanfaat pada kegiatan akademik atau perkuliahan. Lalu untuk meningkatkan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir yaitu dengan mendorong rasa optimisme dan juga membangun tujuan dan makna hidup, berpikir positif, serta menjaga hubungan yang baik dengan teman.

#### b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Peneliti berharap pada penelitian selanjutnya dapat lebih teliti serta mengkaji fenomena yang terkait dengan *self-esteem* dan *psychological well-being*.

#### c. Bagi Lembaga UIN Mahmud Yunus Batusangkar

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, UIN Mahmud Yunus Batusangkar masih terdapat mahasiswa

dengan *psychological well-being* yang sedang dan *self-esteem* yang rendah. Oleh karena itu peneliti berharap para jajaran manajemen UIN Mahmud Yunus Batusangkar, dosen, serta tenaga kependidikan mampu membantu mahasiswa untuk dapat menaikkan *self-esteem* dan *psychological well-being* akademik pada mahasiswa serta memberikan perlakuan atau tindakan serta motivasi dan dukungan. Hal tersebut bisa salah satu dengan cara memberikan pelatihan serta membangun hubungan positif. Serta untuk meningkatkan *self-esteem* dapat dilakukan seminar edukasi tentang cara-cara untuk meningkatkannya

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134
- Azizah F, D. (2022). Kecerdasan Emosi, Self-Esteem Dan Psychological Well-Being Pada. *Jurnal Studia Insania*, 01-09.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Dewijayanti, R. A. & Wahyudi, H. (2018). Hubungan antara self esteem dengan psychological well being pada pasien thalassemia beta mayor usia dewasa awal di RS X Bandung. *Prosiding Psikologi Seminar Penelitian Sivitas Akademika Unisba*, 4(2), 1030-1037.
- Ebtanastiti, D. f & Muis, D. T (2014). Survei Pilihan Karir Mahasiswa Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam. *Jurnal BK*, 1-10
- Emzir, E. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Press.
- Eisenberg, D., & Hunt, J. (2011). "Mental health in the college community: A longitudinal study." *Journal of American College Health*, 59(6), 475-480
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). "Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling." *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4.
- Eva, N., Shanti, P., & Hidayah, N. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Psikologi*, 5(3), 122–131
- Fiest & Fiest. (2015). *Teori Kepribadian*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Flynn, H. K. (2003). Self Esteem Theory and Measurement: A Critical Review. *Thirspacing Ajournal Of feminist Theory & Culture Vol 3 No 1*

- Friedman, H. S., & Kern, M. L. (2014). "Well-Being and Health: The Role of Psychological Well-Being." *Health Psychology Review*, 8(1), 1-10.
- Ghufron, M. N. & Risnawati, R. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Gupta, S., Singh, R., & Verma, A. (2018). Self-Esteem And Its Relationship With Mental Health Among College Students. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(3), 1-12.
- Hanifa, S. (2019). Hubungan Self Esteem dengan Interaksi Parasosial pada Nijikon di. *Prosiding Psikologi* , 30-36.
- Hardani, H. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu
- Hayuningtias, N. (2019). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Harga Diri Remaja Panti Sosial Pengasuhan Anak Dinas Sosial Pekanbaru. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultas Syarif Kasim.. Riau.
- Hongfei D,(2015). Relational self-esteem, psychological well-being, and social support in children affected by HIV. *Journal Of Health Psychology*, 20(12), 1568–1578.
- Imandiri, A., Widyastuti, E., & Jonosewojo, A. (2017). Skor state anxiety inventory pada mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah tugas akhir. *journal of Vocational Health Studies*, 01(1), 11-14.
- Ismail, I., & Indrawati, R. (2013). The impact of academic stress on psychological well-being among final year students. *Journal of Educational Psychology*, 15(2), 123-135
- Keng, S. L. (2020). "The importance of psychological well-being and its relation to mental health in university students." *Journal of College Student Psychotherapy*, 34(1), 1-15.
- Khoirunnisa, R. (2023). Pengaruh Perceived Social Support terhadap Psychological Well-Being. *Humanaisa* , 319-332.
- Latupeirissa, S. W. (2022). Hubungan Self-Esteem dengan Self-Presentation pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram. *Buletin Conseling dan Psychoterapy*, 226-2234
- Lugo, M. G., Espada, J. P., Morales, A., Betran, L. M., Soler, F., & Mediina, P. V. (2016). Adaptation, Validation, Reliability and Factorial Equivalence

- of the Rosenberg Self-Esteem Scale in Colombian and Spanish Population. *The Spanish Journal of Psychology*, 1-12.
- Maghfiroh, F & Dewi, T. (2023). Hubungan Kecemasan karir terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. *jurnal ilmu psikologis dan kesehatan*, 23-38
- Mariyanti, M., & Karnawati, D. (2015). Psychological factors affecting academic performance in final year students. *Journal of Educational Psychology*, 12(3), 45-60.
- Musafiri, U. (2022). Hubungan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang mengerjakan skripsi. *Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 70-84
- Mutiara T, & Sulisworo. K. (2024). Pengaruh Self-Esteem terhadap Psychological Well-Being Siswa SMA. *Psychology Science* , 584-589.
- Nawangsih, E. (2020). internet self-efficacy dan psychological well-being. *Jurnal Psikologi* , 133-145.
- Niuniu Sun. (2020). A Qualitative Study on the Psychological Experience of Caregivers of COVID-19 Patients.”. *AJIC: American Journal of Infection Control*.
- Puspitasari, R. (2018). Mahasiswa Sebagai Penggerak Perubahan Sosial Di Masyarakat: Analisis Peran dan Tantangan. *Jurnal Sosial dan Pendidikan*, 10(3), 120-135.
- Prabowo, A. (2016). *Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah . Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* .
- Rafnadi, R. (2018) Konsep Self Esteem serta Implikasinya pada Siswa. *Jurnal EDUCATION; Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1): 16-22
- Rizal, M., & Rahman, A. (2022). The Correlation Between Self-Esteem and Nomophobia Among University Students. *Journal of Psychological Research*, 15(2), 123-135.
- Roellyana, M & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada Mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1). 29-37.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: Princeton University Press.

- Rosenberg, M, Schooler, C, Schoenbach, C & Rosenberg, F. (1995). "Global Self Esteem And Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes". *American Sociological Review*. 60, (1), 141-156
- Ryff, C.D (1989). Happiness. Is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological-well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57
- Safitri, K. (2024). Pengaruh Self-Esteem terhadap Psychological Well-Being Siswa SMA. *Bandung Conference Series: Psychology Science* , 594-589.
- Saputra, M. R (2020). Hubungan Dukungan Sosial dan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi di Universitas Airlangga. *Skripsi*. Universitas Airlangga
- Setianingsih, t. w., Alevia, K. F., & Purwantini, I. (2025). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Psychological Well Being pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Nusantara ( JINU)*, 379-388.
- Sharma, N. K. (2015). Determinants of Psychological Well-being among Retirees. *International Research Journal of Social Sciences*, 4(3), 19–26.
- Singhal, S., & Prakash, N. (2021). Relationship between Self-esteem and Psychological Well-being among Indian College Students. *Journal of Interdisciplinary Cycle Research*, 2–10.
- Sugiyono, S. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R n D*. Bandung: Alfabeta.
- Synder, C. R., Lopez, S.J. (2007). *Hand Book of Positive Psychology: The Scientific and Pratical Exploration of Human Strengths*. California: Oxford University Publication.
- Yenita, S. (2022). Gambaran Psychological Well Being pada Dewasa Awal Yang Berstatus Janda di Kenagarian Air Bangis. *Juornal of Multidisiplinary Research and Development*, 150-155.
- Yulistyowati & Savira (2023). Hubungan antara minfulness dengan psychological well-being pada perempuan dewasa awal. *jurnal penelitian psikologi*, 498-510.