Jurnal Neo Konseling
Volume 3 Number 2 2021
ISSN: Print 2657-0556 – Online 2657-0564
DOI: 10.24036/00420kons2021
Received Januari 19, 2021; Revised Januari 27, 2021; Accepted Februari 7, 2021
Avalaible Online: http://neo.ppj.unp.ac.id/index.php/neo

The Relationship between Self-esteem and Student Lifestyle

Kamil Pardomuan Hts[1], Indah Sukmawati[2]
[12]Universitas Negeri Padang,
*Corresponding author e-mail: kamilpardomuan26@gmail.com

Abstract
Many adolescents cannot control their lifestyle, one of which is due to low self-esteem, so they have a negative lifestyle.This study aims to see how the correlation between self-esteem and lifestyle among students of MA N 1 Kerinci. This research is a descriptive correlational study, with a sample of 176 students. This study used an instrument in the form of a CFSEI-2 (The Culture Free Self Esteem Inventory) inventory for self-esteem variables and a questionnaire that was compiled using a Likert scale model for lifestyle variables.The results of this study indicate that (1) students of MA N 1 Kerinci have self-esteem which is in the very low category with a percentage of 35.80%;(2) while in terms of lifestyle, it is in the quite good category with a percentage of 40.91%;(3) the results of the correlation analysis showed that a significant value showed a number of 0.089 which was greater than 0.05, meaning that there was no correlation between self-esteem and the lifestyle of students of MA N 1 Kerinci.

Keywords:*Self-esteem*, Lifestyle

How to Cite: Kamil Pardomuan Hts, Indah Sukmawati. 2021. *The Relationship between Self-esteem and Student Lifestyle*. Jurnal Neo Konseling, Vol (3): pp. 54-59, DOI: 10.24036/00420kons2021

This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

Introduction

Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial. Mereka menghubungkan dirinya dengan orang-orang lain, ikut dalam kegiatan-kegiatan kerjasama sosial, menempatkan kesejahteraan sosial di atas kepentingan sendiri, dan mengembangkan gaya hidup yang mengutamakan orientasi sosial (Adler, dalam Hall dan Lindzey, 1993). Perkembangan usia manusia akan melewati usia anak-anak dan masuk ke tahap usia selanjutnya yang biasa disebut dengan remaja. Julius, Yarmis dan Taufik (2018) mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa.

Remaja sebagai manusia usia peralihan menuju dewasa sering menemukan adanya pergaulan masyarakat kota besar yang mengarah pada pemenuhan kebutuhan hidup. Fenomena tersebut sangat erat kaitannya dengan lingkungan sosial, dimana terdapat keanekaragaman sosial dan budaya untuk bersosialisasi dan mampu beradaptasi agar dapat menyesuaikan diri di lingkungannya. Keadaan tersebut terjadi karena remaja merupakan individu yang paling mudah terpengaruh oleh perubahan serta berada pada tahap pencarian jati diri dan memiliki keinginan untuk mencoba hal-hal baru (Isdiyanto, 2018).

Adanya harapan dan tuntutan yang dibebankan kepada remaja tersebut, menjadikan remaja memikul tugas yang harus ia selesaikan pada masa usianya yang dikenal dengan istilah tugas perkembangan. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai oleh remaja adalah tugas yang berhubungan dengan perkembangan sosial (Ardi, Ibrahim, & Said, 2012). Menurut Netrawati, Khairani dan Karneli (2018) Remaja di sekolah terkadang memperlihatkan masalah- masalah yang bersumber dari lingkungan dan tidak terpenuhinya tugas perkembangan dengan baik.

Salah satu bentuk perubahan perilaku yang tampak akibat globalisasi yang terjadi pada remaja adalah munculnya perubahan gaya hidup (Saputri & Rachmatan, 2017). Menurut Umbase (2015) gaya hidup remaja yang cenderung mengikuti arus globalisasi yang bersumber dari perilaku bebas sampai saat ini telah menjadi sesuatu yang memprihatinkan. Sedangkan menurut Putri dan Lestari (2019) dalam proses

pemenuhan kebutuhan, remaja akan dipengaruhi oleh kondisi sosial sekitar yang akhirnya akan menimbulkan suatu pola gaya hidup baru yang secara pasti akan mempengaruhi kehidupan.

Shandy (2013) menyatakan bahwa gaya hidup yang dialami remaja saat ini didukung dengan pesatnya perkembangan teknologi dan modernisasi. Pada kenyataannya, hal ini merupakan fenomena yang sulit dipisahkan dari kehidupan remaja saat sekarang, mengingat banyaknya akses yang memudahkan mereka untuk mengetahui segala hal. Sejalan dengan pendapat Agusman & Marjohan (2019)bahwa teknologi informasi dalam era globalisasi memegang peran penting bagi masyarakat, baik di masa kini maupun masa yang akan datang. Firman (2017) juga berpendapat masyarakat dari berbagai belahan dunia sedang menjalani perubahan sosial budaya, yang ditunjang oleh kemajuan penggunaan teknologi, lnformasi dan komunikasi dalam kehidupannya.

Hidayati & Ikhwan (2019) menyatakan bahwa seseorang dikatakan memiliki gaya hidup yang wajar jika hal tersebut tidak membuatnya melalaikan kepentingan akademik dan pekerjaan. Saat ini kebanyakan orang lebih mengutamakan aspek gaya hidup dibandingkan hal lainnya, mereka mementingkan kesenangan bahkan mereka rela mengorbankan apapun demi mendapatkan kesenangan tersebut tanpa memikirkan efek yang ditimbulkan oleh hal yang mereka inginkan.

Saraswatia dkk (2015) menyatakan bahwa *self-esteem* akan berpengaruh terhadap tingkah laku seseorang. Kepuasan hidup, gaya hidup dan kebahagiaan mempunyai korelasi dengan *self-esteem* (harga diri).Kamila (Santoso dan Satwika, 2019) menjelaskan bahwa *self-esteem* adalah salah satu dimensi dari konsep diri dan juga merupakan salah satu aspek kepribadian yang mempunyai peran penting dan berpengaruh pada sikap dan perilaku individu. *Self-esteem* yang rendah menyebabkan depresi, kecemasan, rasa bersalah dan banyak tekanan mental sehingga mengakibatkan psikologis yang negatif dan *self-esteem* yang tinggi memiliki peran penting dalam kehidupan pribadi, hubungan sosial, kreativitas, keberhasilan akademik dan pertumbuhan karier dan perkembangan manusia. Maka dengan adanya *self-esteem*, individu akan mampu untuk mencapai kesejahteraan psikologisnya karena pandangan positif terhadap dirinya muncul yang ia dapatkan dari aktivitasnya yang berkaitan dengan diri dan dukungan dari orang lain.

Isdiyanto (2018) menyatakan bahwa jika individu memiliki self-esteem (harga diri) tinggi maka akan merasa nyaman dan aktif di lingkungan masyarakat, dimana dengan *self-esteem* yang tinggi seorang individu dapat menunjukkan perilaku yang positif, antara lain mampu mencapai keberhasilan di lingkungan sosialnya, tegas dalam mengambil keputusan, mampu menerima keadaan diri sendiri serta keadaan orang lain, dan tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar, sehingga bila remajaa tersebut dapat beradaptasi dengan baik di lingkungan sosialnya tanpa harus ikut terpengaruh dengan gaya hidup yang tinggi atau berlebihan. Sebaliknya bila seorang individu memiliki *self-esteem* yang rendah, maka individu tersebut tidak tegas dalam mengambil keputusan, tidak mampu bersosialisasi pada lingkungan dengan baik, keinginan untuk diterima atau diakui oleh kelompok teman sebayanya dan mudah terpengaruh lingkungan sosial, sehingga individu akan cenderung terpengaruh oleh lingkungan sekitar. Hal ini sejalan dengan pendapat Mutia dan Sukmawati (2019) yang menyatakan bahwa jika remaja sudah berhasil masuk ke dalam suatu kelompok teman sebaya, berarti bahwa remaja tersebut telah mendapatkan dukungan dari teman sebaya.

Hasil penelitian dari Fadholi dkk (2019) ditemukan pengaruh yang signifikan antara gaya hidup yang terdiri dari aktivitas, minat, dan opini secara simultan terhadap keputusan pembelian smartphone Iphone di Toko Lab. Persada Lumajang.Hasil penelitian dari Sari (2015) yang dilakukan kepada siswa/ siswi SMA Islam As-Shofa Pekanbaru yang memiliki gaya hidup membawa mobil ke sekolah, ditemukan bahwa sebanyak 41,5 % siswa membawa mobil ke sekolah, dan sebanyak 30,2% siswa memiliki lebih dari satu mobil yang digunakan ke sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 orang siswa MA Negeri 1 Kerinci pada tanggal 14 Juli 2020 melalui aplikasi chat Whats App, diketahui bahwa terdapat siswa yang memiliki gaya hidup yang suka bermewah-mewah, membeli barang yang tidak terlalu penting, serta jajan berlebihan. Hal tersebut ditandai dengan banyaknya siswa yang memiliki barang bagus dan mahal seperti smartphone, membawa motor gede, siswi yang suka menggunakan make up, dan suka makan di cafe dekat sekolah, padahal jika ditanya profesi orangtuanya rata-rata adalah petani atau buruh, ada juga yang orangtuanya berprofesi sebagai nelayan ikan di danau. Kemudian ada siswa yang memiliki gaya hidup yang cenderung aktif di organisasi sehingga sering tidak masuk kelas karena merasa tidak memiliki bakat dalam hal pelajaran. Siswa lainnya

memiliki gaya hidup yang serba ditemani oleh buku, suka belajar secara kelompok, dan memiliki prestasi yang disumbangkan kepada sekolah.

Berdasarkan pada kenyataan tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih mendalam mengenai hubungan *self-esteem* dengan gaya hidup siswa.

Method

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana hubungan *self-esteem* dengan gaya hidup pada siswa MA N 1 Kerinci. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional, dengan sampel sebanyak 176 siswa yang diperoleh dengan menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Penelitian ini bersifat kuantitatif dimana Penelitian kuantitatif menghasilkan informasi yang lebih terukur, karena ada data yang dijadikan landasan untuk menghasilkan informasi yang lebih terukur (Firman, 2018). Penelitian ini menggunakan instrumen berupa inventori CFSEI-2 (*The Culture Free Self Esteem Inventory*) untuk variabel *self-esteem* dan kuesioner yang disusun dengan menggunakan model skala likert untuk variabel gaya hidup. Data yang telah dikumpul dianalisis menggunakan statistic deskriptif dan korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS for windows versi 25.

Results and Discussion

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka hasil penelitian yang dilakukan pada siswa MA N 1 Kerinci dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. *Self-esteem*

   Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan, maka dapat digambarkan *self-esteem* siswa MA N 1 Kerinci secara keseluruhan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data *Self-esteem* Siswa (n=176)

No.	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1	Sangat Tinggi	≥30	1	0,57
2	Tinggi	27 s/d 29	5	2,84
3	Sedang	20 s/d 26	50	28,41
4	Rendah	14 s/d 19	57	32,39
5	Sangat Rendah	<13	63	35,80
Jumlah			176	100.0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa *self-esteem* siswa di MA N 1 Kerinci berada pada kategori sangat rendah sebanyak 63 responden atau 35,80% dari total sampel yang ada. Selanjutnya berada pada kategori rendah dengan frekuensi 57 atau setara dengan 32,39% dari total sampel yang ada. Lebih lanjut ada 28,41% dari sampel yang ada memiliki *self-esteem* dengan kategori sedang dan 2,84% dari sampel memilki *self-esteem* dengan kategori tinggi. Sementara untuk kategori sangat tinggi terdapat 1 orang responden.

Untuk menghadapi permasalahan pendidikan, penting bagi siswa memiliki *self esteem* yang tinggi. Dengan memiliki self esteem yang tinggi, dapat mencegah siswa untuk melakukan hal-hal negatif dalam meraih prestasi belajar (Awlawi, dalam Putri dan Ahmad, 2019).

Tingkat *self-esteem* seseorang akan sangat mempengaruhi seluruh aspek dalam hidupnya (Frischa, Yarmis & Yusri, 2015).*Self-esteem* mempengaruhi motivasi, perilaku fungsional, dan kepuasan hidup, dan secara signifikan berhubungan dengan kesejahteraan sepanjang hidup. Perilaku manusia secara universal ingin mempertahankan dan meningkatkan *self-esteem* karena sebagai kebutuhan dasar (Greenberg, dalam Ifdil & Nikmarijal, 2014).

2. Gaya Hidup

Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan dalam pengolahan data instrumen penelitian gaya hidup, maka gaya hidup siswa MA N 1 Kerinci secara umum dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Data Gaya Hidup Siswa (n=176)

No.	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1	Sangat Baik	≥139	16	9,09
2	Baik	125 s/d 138	30	17,05
3	Cukup Baik	111 s/d 124	72	40,91
4	Kurang Baik	97 s/d 110	45	25,57
5	Tidak Baik	<96	13	7,39
Jumlah			176	100.0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa gaya hidup siswa di MA N 1 Kerinci berada pada kategori cukup baik sebanyak 72 responden atau 40,91% dari total sampel yang ada. Selanjutnya berada pada kategori kurang baik dengan frekuensi 45 atau setara dengan 25,57% dari total sampel yang ada. Lebih lanjut ada 17,05% dari sampel yang ada memiliki gaya hidup dengan kategori baik dan 9,09% dari sampel memilki gaya hidup dengan kategori sangat baik. Sementara untuk kategori tidak baik terdapat 13 orang responden sebanyak 7,39%.

Sudjiwanati (dalam Masela, 2019), menjelaskan bahwa gaya hidup merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkah laku individu, termasuk pula perilaku dalam berinteraksi. Individu yang memiliki gaya hidup hura-hura lebih suka berhubungan dengan individu yang sama. Gaya hidup seseorang dapat menyebabkan timbulnya selektifitas dan distorsi pada mental, gaya hidup berpengaruh terhadap tempat-tempat yang diketahui dan didatangi, artinya gaya hidup antara individu satu dengan individu lain berbeda.

Karmila dkk (2018) menjelaskan bahwa kebanyakan remaja menjadikan gaya hidup yang berorientasi pada budaya barat sebagai pedoman dalam perilaku sehari-hari. Gaya hidup berhubungan dengan cara kita melakukan, memiliki, menggunakan dan menampilkan perilaku, terkait erat dengan konsumsi dan mendorong tingkat dan pola konsumsi. Pada tataran normal, gaya hidup berubah perlahan, namun globalisasi memengaruhi perubahan itu secara cepat terutama pada kelas menengah akibat dari media dan informasi yang terbuka.Sejalan dengan pendapat Andani, Alizamar & Afdal (2020)yang menyatakan bahwa perkembangan media teknologi informasi yang sangat pesat menjadi salah satu alternatif yang mempermudah individu dalam melakukan berbagai aktivitas tanpa dibatasi oleh jarak dan waktu, media ini disebut dengan internet.Putri, Daharnis & Marjohan (2018) menyatakan bahwa seiring dengan perkembangan zaman, internet pun mengalami perkembangan yang semakin maju, ditandai dengan mudahnya akses internet yang didapat.

3. Hubungan *Self-esteem* dengan Gaya Hidup Siswa

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa tidak terdapat korelasi antara *self-esteem* dengan gaya hidup siswa MA N 1 Kerinci. Diketahui bahwa pada nilai signifikan menunjukkan angka 0,089, untuk menentukan adanya korelasi antara *self-esteem* dengan gaya hidup siswa dengan nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 maka didapatkanSig. (2-tailed) 0,089 > 0,05, tidak terdapat korelasi antara *self-esteem* dengan gaya hidup siswa. Selanjutnya besarnya nilai koefisien korelasi antara variabel *self-esteem* (X) dengan gaya hidup (Y) adalah 0,128, dari data tersebut dapat memperkuat hasil bahwa tidak terdapat korelasi antara variabel *self-esteem* (X) dengan gaya hidup siswa (Y).

Berikut adalah hasil analisis korelasi antara kedua variabel:

Tabel 3. Hasil Korelasi *Self-esteem* dengan Gaya Hidup

Correlation			
		Self-esteem	Gaya Hidup
Self-esteem	Pearson Correlation	1	0,128
	Sig. (2-tailed)		0,089
	N	176	176
Gaya Hidup	Pearson Correlation	0,128	1
	Sig. (2-tailed)	0,089	
	N	176	176
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)			

Conclusion

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dipaparkan sebelumnya mengenai hubungan *self-esteem* dengan gaya hidup pada siswa di MA N 1 Kerinci, maka hasil penelitian ini adalah(1) *Self-esteem* pada siswa mayoritas berada pada kategori sangat rendah dengan persentase 35,80% dari total sampel yang ada. Hal ini menggambarkan bahwa siswa belum mampu mengevaluasi diri secara positif sehingga memiliki harga diri tidak baik; (2) Gaya hidup siswa mayoritas berada pada kategori cukup baik dengan persentase 40,91% dari total sampel yang ada. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cukup memiliki gaya hidup yang baik; (3) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan gaya hidup siswa di MA N 1 Kerinci, artinya *self-esteem* tidak mempengaruhi baik atau buruknya gaya hidup seseorang.

Acknowledgment

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas sebelumnya maka saran yang dapat peneliti berikan adalah (1) untuk meningkatkan *self-esteem* siswa salah satunya dapat dilakukan dengan pemberian layanan konseling. Peneliti menyarankan kepada guru BK untuk memberikan layanan konseling diantaranya layanan informasi dan layanan bimbingan kelompok; (2) untuk meningkatkan gaya hidup siswa dapat dilakukan dengan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan topik gaya hidup yang baik dan membahas dampak-dampak negatif yang akan didapatkan jika memiliki gaya hidup yang tidak baik; (3) bagi peneliti selanjutnya agar bisa melanjutkan penelitian ini dengan melihat variabel lain yang berhubungan dengan gaya hidup, seperti kelas sosial.

References

Andani, F., Alizamar & Afdal. (2020).Relationship between Self-Control with Cybersex Behavioral Tendencies and it's Implication for Guidance and Counseling Services. *Jurnal Neo Konseling, 2(1).*

Agusman, R.& Marjohan. (2019).The Relation of Academic Strees to Intensity of Playing Online Games. *Jurnal Neo Konseling, 1 (3).*

Ardi, Z., Ibrahim, Y., & Said, A. (2012). Capaian Tugas Perkembangan Sosial Siswa dengan Kelompok Teman Sebaya dan Implikasinya terhadap Program Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Konselor, 1(2).*

Fadholi, M., Herman, Jariah, A., & Wirawan, R. (2019). Pengaruh Dimensi Gaya Hidup terhadap Keputusan Pembelian Smartphone Merek Iphone (Studi Kasus Toko Lab. Persada Lumajang). *Jurnal Riset Manajemen, 2(1).*

Firman, F. (2018). *Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: INA-Rxiv.

Firman, F. (2017). *Peran Antropologi dalam Konseling Lintas Budaya di Era Masyarakat Ekonomi Asean*. Prosiding Semarak 50 Tahun Jurusan BK FIP UNP. Padang: BK FIP UNP.

Frischa, Yarmis & Yusri. (2015). *Self-Esteem*dan Pelayanan Bimbingan dan Konseling yang Dibutuhkan Siswa Kelas Akselerasi. *Konselor, 4(4).*

Hall, Calvin S., & Lindzey, Gardner. (1993). *Teori-teori Psikodinamik (Klinis)*. Terjemahan: Supratikinya. Yogyakarta: Kanisius.

Hidayati, R., & Ikhwan, I. (2019). Perilaku Gaya Hidup Hedonisme di Kalangan Mahasiswa Kurang Mampu Fakultas Ilmu Sosial UNP. *Culture & Society: Journal Of Anthropological Research, 1(1), 38-45.*

Ifdil & Nikmarijal. (2014). Urgensi Peranan Keluarga bagi Perkembangan *Self-Esteem* Remaja. *JKP, 2 (2).*

Isdiyanto, M. (2018). Hubungan Harga Diri dengan Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis pada Mahasiswa UIN SUSKA Riau (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

Julius, Yarmis & Taufik. (2018).Persepsi Pasangan Nikah Usia Dini terhadap Dampak Pernikahan Dini di Kecamatan Teramang Jaya Kabupaten Mukomuko Bengkulu. *Jurnal Neo Konseling, 1(1).*

Karmila, R., Ananda, A., & Indrawadi, J. (2018). Pengaruh Media Sosial dan Konsep Diri terhadap Gaya Hidup Siswa SMAN 3 Kota Solok. *Jurnal Civics, Vol.15, No.2.*

Masela, M.S. (2019). Hubungan antara Gaya Hidup dan Konsep Diri dengan Interaksi Sosial pada Remaja. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. 23 (1).*

Mutia, A.T. & Sukmawati, I. (2019).Relationship Between Peer Pressure and Self Esteem in Adolescents.*Jurnal Neo Konseling, 1 (3).*

Netrawati, Khairani dan Karneli, Y. (2018). Upaya Guru BK untuk Mengentaskan Masalah-masalah PerkembanganRemajadengan Pendekatan Konseling Analisis Transaksional.*ISLAMIC COUNSELING: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 2 (1).*

Putri, E. N. & Ahmad, Riska. (2019). Difference Based on Student Self Esteem Parenting Parents. *Jurnal Neo Konseling, 1(1).*

Putri, N. A., & Lestari, D. (2019). Pengaruh Gaya hidup dan Literasi Keuangan terhadap Pengelolaan Keuangan Tenaga Kerja Muda di Jakarta. *AKURASI, 1 (1).*

Putri, Y. E., Daharnis, D & Marjohan. (2018). Kontrol Diri Siswa dalam Menggunakan Internet. *Jurnal Konselor. 7 (3).*

Saputri, A., & Rachmatan, R. (2017). Religiusitas dengan Gaya Hidup Hedonisme: Sebuah Gambaran pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Psikologi, 12(2), 59-67.*

Saraswatia, G. Kania, Zulpahiyana, & Arifah, Siti. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri Remaja di SMPN 13 Yogyakarta. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia, 3 (1).*

Sari. (2015). Lifestyle High School Students Who Use Private Car to School (Study on Students SMA Islam As-Shofa Pekanbaru). *Jom FISIP, 2(1).*

Shandy, B. (2013). Pengaruh Pendidikan Ekonomi Keluarga terhadap Perilaku Konsumsi Dimediasi Literasi Ekonomi dan Gaya Hidup pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang Angkatan 2011. *Jurnal Pendidikan Ekonomi, 1 (1).*

Umbase, R.S. (2015). Gaya Hidup Remaja di Kota Manado: Suatu Kajian Fenomenologis. *HARKAT, 11 (2).*