

GAMBARAN ANTARA SELF-ESTEEM PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS JAMBI

Vania Widyadhana Puspa^{1*}, Muhammad Ferdiansyah², Nur Hasanah Harahap³
^{1,2,3}BK FKIP Universitas Jambi

Corresponding author*: [1 sriannisawalindarahma@gmail.com](mailto:sriannisawalindarahma@gmail.com)

ABSTRACT

This research is motivated by the importance of self-esteem as a psychological aspect that influences the personal development of students, particularly those in the Guidance and Counseling Study Program at Jambi University as prospective counselors. Students with good self-esteem are more likely to value themselves, have confidence in their abilities, and adapt to academic and social demands. Therefore, this study aims to determine the self-esteem of students in the Guidance and Counseling Study Program at Jambi University based on Coopersmith's aspects of power, significance, virtue, and competence. This study used a quantitative approach with a descriptive research method. The study population was 400 students in the Guidance and Counseling Study Program at Jambi University, graduating from the 2021–2024 intake. The study sample consisted of 53 students selected using simple random sampling. The research instrument was a self-esteem questionnaire with a Likert scale that was tested for validity and reliability. The reliability test results showed a Cronbach's Alpha value of 0.815, thus declaring the instrument reliable. The results showed that the self-esteem levels of students in the Guidance and Counseling Study Program at Jambi University were generally in the moderate category. Thirty students (56.60%) had moderate self-esteem, 11 students (20.75%) had high self-esteem, and 12 students (22.64%) had low self-esteem, with an average score (mean) of 69.77. These results indicate that most students have relatively good self-esteem, but still need to strengthen their self-confidence, self-esteem, and belief in their abilities to optimally develop both academically and as prospective counselors.

Keywords: *Self-esteem, Students, Guidance and Counseling, Coopersmith*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya *self-esteem* sebagai salah satu aspek psikologis yang memengaruhi perkembangan pribadi mahasiswa, khususnya mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi sebagai calon konselor. Mahasiswa yang memiliki *self-esteem* yang baik akan lebih mampu menghargai dirinya sendiri, memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, serta mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik maupun sosial. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *self-esteem* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi berdasarkan aspek *power* (kekuatan), *significance* (keberartian), *virtue* (kebajikan),

dan *competence* (kemampuan) menurut Coopersmith. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 400 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2021–2024. Sampel penelitian sebanyak 53 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian berupa angket *self-esteem* dengan skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,815 sehingga instrumen dinyatakan reliabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-esteem* mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi secara umum berada pada kategori sedang. Sebanyak 30 mahasiswa (56,60%) memiliki *self-esteem* kategori sedang, 11 mahasiswa (20,75%) berada pada kategori tinggi, dan 12 mahasiswa (22,64%) berada pada kategori rendah, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 69,77. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki penghargaan terhadap diri yang cukup baik, namun masih memerlukan penguatan dalam meningkatkan rasa percaya diri, penghargaan terhadap diri sendiri, serta keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki agar dapat berkembang secara optimal baik dalam bidang akademik maupun sebagai calon konselor.

Kata kunci: *Self-esteem*, Mahasiswa, Bimbingan dan Konseling

A. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial, maupun pribadi. Dalam menjalani kehidupan perkuliahan, mahasiswa dituntut mampu memahami dan menerima dirinya sendiri agar dapat berkembang secara optimal. Kemampuan individu dalam menerima dirinya dikenal dengan istilah penerimaan diri. Penerimaan diri menjadi salah satu aspek fundamental

dalam kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki penerimaan diri yang tinggi mampu mengakui segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya tanpa merasa terbebani oleh standar-standar subjektif yang tidak realistis. Hal ini sejalan dengan pandangan Sutja (2025: 338) yang menekankan bahwa pengembangan pribadi mahasiswa harus difokuskan pada kemampuan individu untuk mengenali potensi diri serta menyelaraskannya dengan

tuntutan lingkungan. Ketika seorang mahasiswa mampu menerima realitas dirinya, ia akan lebih mudah untuk melakukan adaptasi sosial dan mencapai kepuasan hidup yang lebih baik.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK) Universitas Jambi memiliki kemampuan penerimaan diri yang ideal. Sebagai calon konselor, mahasiswa BK seharusnya menjadi teladan dalam kesehatan mental. Namun, beban akademik, ekspektasi menjadi "figur sempurna", serta perbandingan sosial yang kerap terjadi di media sosial seringkali memicu ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Ketidakmampuan untuk menerima diri seringkali berakar dari cara individu mengevaluasi harga dirinya atau yang dikenal dengan istilah *Self-Esteem*.

Self-Esteem atau harga diri merupakan salah satu komponen inti kepribadian yang merefleksikan bagaimana individu mengevaluasi dan menghargai dirinya sendiri secara keseluruhan. Sutja, Sahril, dan

Handayani (2025:340) menekankan bahwa *Self-Esteem* yang realistis mencakup pengakuan terhadap kelebihan dan keterbatasan diri, yang menjadi fondasi bagi adaptasi akademik dan sosial mahasiswa.

Aspek-aspek *Self-Esteem* mencakup: (1) Perasaan Keberhargaan, yaitu keyakinan bahwa diri berhak dihormati; (2) Perasaan Kompetensi, yaitu kemampuan individu dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial; (3) Penerimaan Karakteristik Diri, yaitu kemampuan melihat atribut diri secara realistis tanpa distorsi.

Faktor internal seperti atribut kepribadian, pengalaman hidup, dan strategi coping memengaruhi *Self-Esteem*, begitu pula faktor eksternal seperti iklim akademik, interaksi dengan dosen, dan dukungan teman sebaya (Sutja, 2023). Coopersmith (dalam Amalia & Pahrul, 2022) menyebutkan terdapat empat aspek dalam self-esteem individu. Aspek-aspek tersebut yaitu power, significance, virtue, dan competence.

Fenomena empiris

menunjukkan adanya variasi tingkat *Self-Esteem* dan penerimaan diri mahasiswa BK Universitas Jambi. Beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam menilai dan menerima diri sendiri secara objektif, yang dapat memengaruhi kesiapan mereka menghadapi praktik konseling dan interaksi sosial di lingkungan kampus (Handayani & Prasetyo, 2020:32; Fitriani, 2021:27). Kondisi ini menunjukkan kesenjangan antara situasi ideal di mana mahasiswa memiliki *Self-Esteem* dan penerimaan diri yang memadai dan situasi aktual di lapangan.

Urgensi penelitian ini semakin meningkat karena mahasiswa BK mempersiapkan diri tidak hanya untuk mencapai prestasi akademik, tetapi juga untuk menjadi fasilitator kesehatan mental bagi masyarakat. Penelitian kuantitatif korelasional dipilih untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel secara objektif, sekaligus menyediakan bukti ilmiah yang dapat digunakan oleh Program Studi BK Universitas Jambi dalam

pengembangan kurikulum berbasis personal growth.

Oleh karena itu, latar belakang masalah menekankan bahwa *Self-Esteem* merupakan aspek psikologis yang saling terkait dan sangat penting bagi pengembangan pribadi mahasiswa BK, yang berdampak pada kualitas pembelajaran, kesiapan profesi, dan kemampuan interpersonal mahasiswa. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoritis maupun praktis untuk memperkuat program pengembangan diri mahasiswa, sekaligus menutup kesenjangan antara kondisi ideal dan realitas di lapangan.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam terkait *self-esteem* pada mahasiswa bimbingan dan konseling universitas jambi melalui judul “Gambaran Antara *Self-Esteem* Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi”. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai

self-esteem mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi berdasarkan aspek kekuatan (power), keberartian (significance), kebajikan (virtue), dan kemampuan (competence) menurut Coopersmith.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu keadaan, fenomena, atau variabel tertentu secara sistematis, faktual, dan akurat. Menurut Sugiyono (2022), penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih, tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lainnya.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif untuk memperoleh gambaran mengenai self-esteem pada mahasiswa Program Studi

Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2021–2024 yang aktif mengikuti perkuliahan, berjumlah sekitar 400 mahasiswa. Populasi dipilih karena mahasiswa pada rentang angkatan ini memiliki pengalaman akademik yang cukup untuk membentuk *Self-Esteem*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Simple Random Sampling.

Pemilihan sampel dilakukan secara acak menggunakan undian/nomor anggota populasi sehingga tidak ada unsur pemilihan berdasarkan pertimbangan tertentu. (1) Mahasiswa aktif mengikuti perkuliahan. (2) Bersedia mengisi instrumen penelitian dengan jujur. (3) Berusia 18–24 tahun.

Teknik analisis data menggunakan rumus persentase untuk mengetahui gambaran tingkat *self-esteem* mahasiswa.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil data statistic deskriptif self-esteem mahasiswa bimbingan dan konseling universitas jambi yaitu:

Table 1. Deskriptif Statistik Self-esteem

Variable Self-esteem	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Kemampuan	53	69,51	8,87	52	85
Power	53	65	13	26	104

Hasil analisis deskriptif di atas menunjukkan total responden yang dilibatkan sebanyak 53 orang. Berdasarkan tabel diketahui bahwa skala *self-esteem* memiliki Mean power atau skor rata-rata yang didapatkan adalah 69,51 dengan standar deviasi 8,87. Skor tertinggi pada penelitian ini adalah 85 dan skor terendah adalah 52. Kemudian, skor mean Kemampuan yang didapatkan adalah 65 dengan standar deviasi 13. Skor tertinggi sebesar 104 kemudian skor terendah adalah 26. Berdasarkan hal ini maka dapat dilihat bahwa mean power lebih besar daripada mean Kemampuan ($69,51 > 65$). Untuk melihat apakah perbedaan antara mean power dan mean Kemampuan tersebut signifikan atau tidak maka dilakukan uji t sampel tunggal (*one sampel t-test*) dengan bantuan program SPSS for windows ver. 20. Berdasarkan hasil pengujian diperoleh

nilai $t = 57,036$. Nilai ini lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikansi 0,01 yaitu ($57,036 > 2,400$), sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara mean power dan mean Kemampuan.

Standar deviasi power yang lebih kecil daripada standar deviasi Kemampuan ($85 < 104$) menunjukkan bahwa tingkat variasi jawaban responden pada kelompok data lebih rendah daripada tingkat jawaban variasi jawaban power, sehingga dalam menilai *self-esteem*.

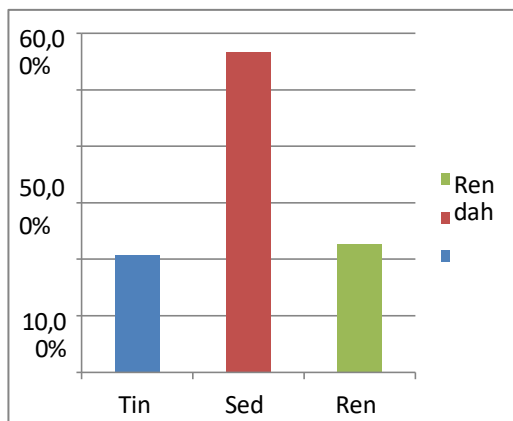
Hasil analisis data yang diperoleh dari menginterpretasi data-data melalui kuesioner *self-esteem* yang telah disederhanakan terlebih dulu, maka didapatkan frekuensi tingkat *self-esteem*.

Tabel 2. Sebaran Persentase Self-esteem Mahasiswa berdasarkan Kategori

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	78 – 121	11	20,75 %
Sedang	61 – 78	30	56,60 %
Rendah	42 – 61	12	22,64 %

Hasil penelitian pada tabel diatas dapat dilihat bahwa penelitian ini terbagi pada tiga kategori tingkat *self-esteem* yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Dari hasil tersebut dapat ditentukan jumlah responden yang berada pada kategori tingkat tinggi ada 11 orang atau 20,75%, kategori

tingkat sedang sebanyak 30 orang atau 56,60%, dan pada kategori tingkat rendah ada 12 orang atau 22,64% berada pada kategori tingkat sedang. Kategori tingkat *self esteem* pada mahasiswa Bimbingan dan konseling disajikan dalam grafik berikut:



Grafik 1. Kategori tingkat self-esteem mahasiswa BK

Berdasarkan grafik di atas maka harga diri (*self-esteem*) mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling menunjukkan bahwa: (1) Ada 11 responden (20,75%) mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling yang memiliki *self esteem* berada pada kategori tinggi. (2) Ada 30 responden (56,60%) mahasiswa program studi Bimbingan dan yang memiliki *self esteem* berada pada kategori sedang. (3) Ada 12 responden (22,64%) mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling memiliki *self esteem*

berada pada kategori rendah.

Oleh karena itu, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat harga diri (*self-esteem*) mahasiswa BK tergolong pada kategori tingkat sedang yaitu sebesar 56,60% dengan nilai mean sebesar 69,77.

Pembahasan

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan terhadap mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling mengenai *self-esteem*, maka diperoleh hasil dari kuesioner yang telah terlebih dahulu dinilai oleh dosen, kemudian selanjutnya dibagikan kepada sebanyak 53 responden. Responden dalam penelitian diambil dengan metode *simple random sampling* menggunakan rumus Slovin. Selanjutnya, data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan bantuan program SPSS ver. 20.

Berdasarkan hasil analisis data di atas, maka untuk mendukung hasil penelitian tersebut peneliti juga melakukan wawancara tambahan yang bertujuan sebagai data penunjang untuk melengkapi kekurangan daripada kuesioner penelitian. Hasil wawancara yang telah dilakukan menunjukkan bahwa

Self-esteem atau harga diri berperan penting bagi seorang mahasiswa terutama bagi mahasiswa yang dalam tahap pengerjaan skripsi. Dimana hal ini dapat menumbuhkan kembali sikap optimis, kompeten, berharga, bagi seorang mahasiswa dalam menyelesaikan berbagai kompleksitas masalah yang dihadapi nantinya.

Secara umum, gambaran *self-esteem* mahasiswa dapat dilihat dari adanya perpaduan antara sikap positif dan negatif terhadap diri sendiri. Sikap positif ditunjukkan melalui keinginan untuk terus berusaha, memiliki tujuan untuk lulus, serta tetap optimis menyelesaikan skripsi. Sementara itu, sikap negatif ditunjukkan melalui keraguan terhadap kemampuan diri, rasa takut mengalami kegagalan, kecemasan terhadap hasil yang diperoleh, dan kurangnya keyakinan ketika menghadapi hambatan selama proses penyusunan skripsi.

Dengan demikian, gambaran *self-esteem* mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki penghargaan diri yang cukup baik, namun masih memerlukan penguatan agar mampu mengembangkan rasa percaya diri, menerima diri secara

lebih positif, serta lebih yakin terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas akhir dan mencapai keberhasilan akademik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran *self-esteem* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi, dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-esteem* mahasiswa secara umum berada pada kategori sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 53 responden, sebanyak 30 mahasiswa atau 56,60% memiliki *self-esteem* kategori sedang, 11 mahasiswa atau 20,75% berada pada kategori tinggi, dan 12 mahasiswa atau 22,64% berada pada kategori rendah. Nilai rata-rata (mean) *self-esteem* mahasiswa adalah sebesar 69,77 yang termasuk dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Fitriani, A. (2021). *Pengaruh harga diri terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Jurnal*

- Psikologi Pendidikan, 8(2), 25–35.
- Handayani, T., & Prasetyo, R. (2020). *Peran lingkungan akademik terhadap perkembangan pribadi mahasiswa BK*. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 5(1), 30–40.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- Hurlock, E. B. (2014). *Developmental psychology: A life-span approach* (7th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Pratiwi, D. (2020). *Penerimaan diri dan adaptasi sosial mahasiswa di perguruan tinggi*. Jurnal Psikologi Universitas Indonesia, 12(1), 42–50.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Santrock, J. W. (2019). *Life span development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sutja, A. (2023). *Psikologi pendidikan dan dinamika kepribadian mahasiswa* (Ed. 2). Jambi: Universitas Jambi Press.
- Sutja, A. (2023). *Metodologi penelitian kuantitatif dalam bimbingan dan konseling*. Jambi: PT. RajaGrafindo Persada.
- Sutja, A., & Sahril. (2024). *Kematangan pribadi calon konselor: Tinjauan psikologis mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Jambi*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8(1), 15–28.
- Sutja, A., Sahril, & Handayani, T. (2025). *Integrasi pengembangan pribadi dan kesehatan mental mahasiswa di era modern*. Jurnal Inovasi Pendidikan, 7(2), 335–344.
- Sutja, A., Supriyanto, A., & Jelas, Z. M. (2024). *Upaya peningkatan Self-Esteem mahasiswa BK melalui bimbingan perkembangan kelompok*. Innovative: Journal Of Social Science Research, 4(2), 3021–3033.
- Sutja, A., dkk. (2024). *Hubungan iklim akademik dengan penerimaan diri mahasiswa FKIP Universitas Jambi*. Innovative: Journal Of Social
- Sutja, A. (2024). *Model konseling humanistik berbasis kearifan lokal untuk meningkatkan self-acceptance mahasiswa*. Genta Mulia: Jurnal Ilmiah Pendidikan, 8(2), 48–61.