

Hubungan Antara Self Esteem Dengan Psychological Well Being Pada Karyawan

Tri Wahyu Setianingsih

triwahyu.setianingsih93@gmail.com

Universitas Islam 45 Bekasi

Keizya Farra Alevia

Keizyafarraa@gmail.com

Universitas Islam 45 Bekasi

Lucky Purwantini

purwantini.lucky@gmail.com

Universitas Islam 45 Bekasi

Alamat: Jl. Cut Meutia No.83, RT.004/RW.009, Margahayu, Kec. Bekasi Timur, Kota Bekasi, Jawa Barat 17113

Korespondensi penulis: purwantini.lucky@gmail.com

Abstrak. *This study aims to analyze and describe the relationship between Self Esteem in employees, and the psychological level called well-being in employees in Jabodetabek. Based on data from the Badan Pusat Statistik (BPS) 2023, the level of stress of workers in Jabodetabek has increased by 15% compared to the previous year, and can affect the psychological well-being of employees. This study uses a quantitative approach with a correlational design and involves 134 students selected using probability sampling techniques with the simple random sampling method and using the G * Power application with a medium effect size to determine the number of samples. The data collection techniques used are the Psychological Well-being scale and the Self-esteem scale which have been tested for validity and reliability. The data analysis technique uses an assumption test with normality and linearity tests, as well as a hypothesis test with simple regression analysis and Spearman correlation. The results of this study indicate that Self Esteem has a significant effect on Psychological Well Being. This finding indicates that the higher the Self Esteem received by employees, the higher their level of Psychological Well Being. This study provides important implications for the development of support programs in understanding the relationship between self-esteem and Psychological Well Being in employees. By proposing the exploration of other variables that may play a role in this relationship, further research could enrich insights into the factors influencing Psychological Well being, particularly in the work context.*

Keywords: *Self Esteem, Psychological Well Being, Employee*

Abstrak. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis, dan mendeskripsikan adanya keterkaitan diantara Self Esteem yang ada dalam diri karyawan, terhadap tingkatan psikologis yang disebut sejahtera pada karyawan di Jabodetabek. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) 2023, tingkat stres pekerja di Jabodetabek, mengalami peningkatan hingga 15% dibandingkan tahun sebelumnya, dan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis karyawan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan melibatkan 134 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik probability sampling dengan metode simple random sampling dan menggunakan aplikasi G*Power dengan medium effect size untuk menentukan jumlah sampel. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala Kesejahteraan psikologi dan skala Self esteem yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data menggunakan uji asumsi dengan uji normalitas dan linearitas, serta uji hipotesis dengan analisis regresi sederhana dan korelasi Spearman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Self Esteem berpengaruh signifikan terhadap Psychological Well Being. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi Self Esteem yang diterima karyawan,

Received Januari 07, 2025; Revised Februari 2, 2025; Maret 01, 2025

* Lucky Purwantini, purwantini.lucky@gmail.com

semakin tinggi pula tingkat Psychological Well Being mereka. Penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan program dukungan dalam memahami hubungan antara self-esteem dan Psychological Well Being pada karyawan. Dengan mengusulkan eksplorasi variabel lain yang mungkin berperan dalam hubungan ini, penelitian lebih lanjut dapat memperkaya wawasan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi Psychological Well being, khususnya dalam konteks pekerjaan.

Kata Kunci: Harga Diri, Kesejahteraan Psikologi, Karyawan

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) merupakan aspek penting dalam menjaga produktivitas dan kualitas hidup karyawan. Kesejahteraan ini mencakup perasaan bahagia, puas, serta kemampuan menghadapi tantangan hidup sehari-hari. Di wilayah Jabodetabek, sebagai pusat aktivitas ekonomi terbesar di Indonesia, karyawan menghadapi tekanan kerja yang tinggi, tingginya biaya hidup, serta masalah mobilitas yang kerap menjadi pemicu stres.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) 2023, tingkat stres pekerja di wilayah perkotaan, termasuk Jabodetabek, mengalami peningkatan hingga 15% dibandingkan tahun sebelumnya. Fenomena ini menunjukkan perlunya perhatian terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis karyawan.

Di sisi lain, salah satu faktor yang diyakini berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis adalah harga diri (*self-esteem*). *Self-esteem* merujuk pada evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, yang dapat bersifat positif atau negatif (Rosenberg, 1965). Karyawan dengan tingkat *self-esteem* yang tinggi biasanya memiliki kepercayaan diri yang baik, merasa mampu menghadapi tantangan pekerjaan, dan memiliki pandangan optimis terhadap masa depan. Sebaliknya, *self-esteem* yang rendah dapat menyebabkan perasaan tidak percaya diri, mudah stres, dan ketidakpuasan dalam pekerjaan.

Di wilayah Jabodetabek, sebagai pusat aktivitas bisnis dan industri di Indonesia, tekanan kerja yang tinggi menjadi salah satu tantangan utama bagi karyawan. Kondisi ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, terutama jika karyawan tidak memiliki kemampuan untuk menjaga *self-esteem* yang stabil. Penelitian mengenai hubungan antara *self-esteem* dan *psychological well-being* pada karyawan di wilayah ini menjadi penting untuk memberikan wawasan tentang bagaimana kedua faktor tersebut saling memengaruhi, serta bagaimana organisasi dapat mendukung kesejahteraan psikologis karyawannya.

Penelitian oleh Orth dan Robins (2014) menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan yang kuat dengan berbagai aspek kesejahteraan, termasuk *psychological well-being*. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik, karena mereka lebih mampu mengelola stres dan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri sendiri dan lingkungannya.

Penelitian lainnya oleh Sowislo dan Orth (2013) menemukan bahwa *self-esteem* tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis, tetapi juga berperan sebagai pelindung terhadap gejala depresi dan kecemasan. Dalam konteks pekerjaan, karyawan dengan *self-esteem* yang tinggi lebih mampu menjaga keseimbangan emosional mereka, meskipun menghadapi tekanan kerja yang tinggi (Judge et al., 1997).

Penelitian yang dilakukan oleh penulis memiliki tujuan guna menganalisis, dan mendeskripsikan adanya keterkaitan diantara Self Esteem yang ada dalam diri karyawan, terhadap tingkatan psikologis yang disebut sejahtera pada karyawan di Jabodetabek.

Berdasarkan permasalahan yang sudah dikemukakan, maka peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

Ha : Terdapat hubungan antara *self esteem* dengan *Psychological well being*.

H0 : Tidak terdapat hubungan antara *self esteem* dengan *Psychological well being*.

KAJIAN TEORITIS

Psychological Well Being

Menurut Ryff (1995), Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi berarti tidak hanya terbebas dari perasaan negatif, tetapi juga dapat mengetahui potensi yang ada 14 dalam dirinya. Penilaian terhadap pengalaman-pengalaman yang akan mengakibatkan individu dapat menerima keadaan dirinya yang akan termanifestasikan dalam bentuk kesejahteraan psikologis.

Menurut Ryff (1995), seorang psikolog yang banyak meneliti mengenai psychological well-being, terdapat enam dimensi utama yang mendefinisikan kesejahteraan psikologis seseorang. Yang pertama Self-Acceptance (Penerimaan Diri): Kemampuan untuk menerima diri sendiri dengan segala kekuatan dan kelemahan yang dimiliki, kedua Positive Relations with Others (Hubungan Positif dengan Orang Lain): Adanya hubungan yang erat, penuh kasih sayang, dan harmonis dengan orang-orang di sekitar. Ketiga Autonomy (Otonomi): Kemampuan untuk membuat keputusan sendiri tanpa tekanan dari pihak luar, serta memiliki independensi dalam mengatur hidup. Keempat Environmental Mastery (Penguasaan Lingkungan): Kemampuan untuk mengelola lingkungan hidup agar sesuai dengan kebutuhan dan keinginan pribadi. kelima Purpose in Life (Tujuan Hidup): Memiliki rasa tujuan atau arah hidup yang jelas dan bermakna. Dan terakhir Personal Growth (Pertumbuhan Pribadi): Keinginan dan upaya untuk terus berkembang dan belajar dari pengalaman, serta mengembangkan potensi diri sebaik mungkin.

Menurut Ryff (1995) menyebutkan ada lima faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain: Faktor demografi yang terdiri dari usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan budaya, Dukungan Sosial, Evaluasi terhadap pengalaman hidup, Religiusitas dan Kepribadian.

Self Esteem

Coopersmith (1967) 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 Coopersmith (1967) mengatakan terdapat 4 aspek dalam Self esteem seseorang yaitu pertama Kekuatan (power), yaitu menunjukkan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol tingkah laku mereka sendiri serta mendapat pengakuan dan penghormatan dari orang lain atas tingkah laku mereka. Yang kedua Keberartian (significance), yaitu menunjukkan perhatian, perhatian, perasaan, dan ekspresi cinta yang diterima oleh seseorang dari orang lain, yang menunjukkan penerimaan dan popularitas dari lingkungan sosialnya. Ketiga kebajikan (virtue), suatu komitmen untuk mengikuti norma-norma moral, etika, dan agama sehingga seseorang tidak melakukan tindakan yang dilarang oleh norma-norma tersebut dan sebaliknya bertindak sesuai dengan norma-norma tersebut. dan terakhir kemampuan (competence), tingginya kinerja untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai prestasi (kebutuhan pencapaian), di mana tingkat dan tugas-tugas tergantung pada variasi usia seseorang.

Menurut Coopersmith (dalam Anindyajati, 2004), terdapat empat faktor yang dapat memengaruhi harga diri, yaitu: Penerimaan atau penghinaan terhadap diri, Mereka yang merasa berharga akan melihat diri mereka dengan cara yang lebih positif atau positif. Kepemimpinan atau popularitas, Saat seseorang harus berperilaku sesuai dengan tuntutan lingkungan sosialnya, yaitu kemampuan seseorang untuk membedakan dirinya dengan orang lain atau lingkungannya, mereka memperoleh penilaian diri atau keberartian diri. Keluarga dan orang tua, Keluarga dan orang tua memiliki porsi terbesar yang mempengaruhi harga diri, ini dikarenakan keluarga merupakan modal pertama dalam proses imitasi. Alasan lainnya karena perasaan dihargai dalam keluarga merupakan nilai penting dalam mempengaruhi harga diri. dan terakhir Keterbukaan dan kecemasan Jika seseorang diterima dan dihargai, mereka cenderung terbuka untuk menerima keyakinan, nilai, sikap, dan moral dari orang lain atau lingkungannya. Sebaliknya, jika lingkungannya menolak mereka, mereka akan kecewa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk menganalisis hubungan antara *Self Esteem* (X) dan *Psychological Well Being* (Y) pada karyawan di Jabodetabek. Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan di Jabodetabek, dengan sampel sebanyak 134 orang dengan kriteria: 1) Berstatus sebagai karyawan aktif, 2) Berusia sekitar 18-26 tahun, 3) Bersedia berpartisipasi dalam penelitian, yang dipilih menggunakan teknik probability sampling dengan metode simple random sampling dan menggunakan aplikasi G*Power dengan effect size: 0.30 (medium effect size) untuk menentukan jumlah sampel subjek penelitian. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala *Self Esteem* dengan Cronbac's Alpha 0,935 dan skala *Psychological Well Being* dengan Cronbach's Alpha 0,940 dengan menggunakan skala Likert. Alat analisis data menggunakan SPSS (Statistical Package for Social Science) for Windows versi 21,0. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji asumsi dengan uji normalitas dan linearitas, serta uji hipotesis dengan analisis regresi sederhana dan korelasi Spearman. Model penelitian yang digunakan adalah $Y=a+bX$, di mana Y merepresentasikan *Psychological Well Being*, a adalah konstanta, b adalah koefisien regresi, dan X adalah *Self Esteem*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Hasil pengujian Deskriptif

Berdasarkan hasil uji deskriptif, diperoleh statistik mengenai variabel *self-esteem* dan *psychological well-being* pada 134 responden karyawan di Jabodetabek. Untuk variabel *self-esteem*, skor minimum yang diperoleh responden adalah 94, sedangkan skor maksimum mencapai 147. Rata-rata skor *self-esteem* adalah 114,16 dengan standar deviasi sebesar 10,307. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *self-esteem* responden cenderung berada di sekitar nilai rata-rata, dengan variasi skor yang moderat di antara mereka. Sementara itu, pada variabel *psychological well-being*, skor minimum responden adalah 139 dan skor maksimum mencapai 177. Rata-rata skor variabel ini adalah 157,27 dengan standar deviasi sebesar 7,900. Rata-rata yang cukup tinggi ini menunjukkan bahwa secara umum, responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik, meskipun terdapat variasi di antara mereka. Kedua variabel ini menunjukkan distribusi skor yang mencerminkan kondisi yang relatif baik pada populasi karyawan yang diteliti.

Tabel 1. Uji deskriptif Std.

Variabel	Mean	Deviasi	Minimum	Maximum
Self Esteem (X)	114,16	10,307	94	147
Psychological Well Being(Y)	157,27	7,900	139	177

b. Hasil pengujian Asumsi

1. Uji Normalitas

Tabel menunjukkan nilai signifikansi untuk kedua variabel, yaitu *self-esteem* dan *psychological well-being*. Pada uji Kolmogorov-Smirnov, nilai signifikansi variabel *self-esteem* adalah 0,000, sedangkan variabel *psychological well-being* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,003. Demikian pula pada uji *Kolmogorov-smirnov*, nilai signifikansi untuk *self-esteem* adalah 0,000, sementara *psychological well-being* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,007. Kedua uji tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi berada di bawah batas alfa ($\alpha = 0,05$), yang berarti data untuk kedua variabel tidak berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji normalitas

Variabel	Statistic	Kolmogorov-Smirnov	
		Df	Sig.
SELF ESTEEM	0,148	134	0,000
PSYCHOLOGICAL WELL BEING	0,098	134	0,003

2. Uji Linearitas

Pada uji linearitas, hasil nilai signifikansi pada baris "Linearity" adalah 0,000, yang berada di bawah tingkat signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel *self-esteem* dan *psychological well-being*. Dengan kata lain, hubungan antara kedua variabel dapat dianggap linear. Sementara itu, nilai signifikansi pada baris "Deviation from Linearity" adalah 0,028, yang juga berada di bawah 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat sedikit penyimpangan dari linearitas. Namun, karena nilai signifikansi untuk uji linearitas tetap signifikan dan lebih kuat, hubungan antara variabel tetap dapat dianalisis menggunakan model linear.

Berdasarkan hasil uji linearitas, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *self-esteem* dan *psychological well-being* bersifat linear dan signifikan. Meskipun terdapat sedikit penyimpangan dari linearitas, hal ini tidak memengaruhi kesimpulan bahwa hubungan linear antara kedua variabel dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut. Namun, karena hasil sebelumnya pada uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, analisis data tetap dilakukan menggunakan metode statistik non-parametrik. Metode ini lebih sesuai untuk data yang tidak memenuhi asumsi normalitas meskipun hubungan linear teridentifikasi.

Tabel 3. Uji linearitas
Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linearity (p > 0,05)	
	F	Sig.
Kecerdasan		
Emosional*	1,704	0,028
Self Efficacy		

c. Hasil Pengujian Hipotesis

1. Uji Kolerasi

Dilihat dan diamati dari tabel 4 yang disajikan, diperoleh hasil bahwa signifikansi diantara variabel Self Esteem dan juga Psychological Well Being seorang individu, mempunyai perolehan nilai yakni senilai 0,000 atau $P < 0,01$. Perolehan nilai tersebut bisa diartikan bahwa terdapat hubungan dan keterkaitan diantara variabel harga diri seseorang, terhadap tingkatan kesejahteraan psikologis yang dimilikinya, yakni dengan nilai koefisiensi yang sudah diperoleh senilai 0,333. Maka bisa diambil kesimpulan bahwasanya ditemukan adanya keterkaitan yang positif diantara kedua variabel dalam penelitian ini.

Tabel 4. Uji korelasi Spearman's Rho

Variabel	Koefisien Korelasi Spearman's	
	Rho	p
Self Esteem dengan Psychological Well Being	0,333	0,000

2. Uji regresi linear sederhana

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *self Esteem* mampu menjelaskan 91,8% variansi pada *psychological well being* ($R^2 = 0.918$; $F = 647,058$; $p < 0.000$). *Self Esteem* secara signifikan memengaruhi *Psychological well Being* dengan nilai $\beta = 1.077$ dan $p < 0.000$, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Self Esteem*, semakin rendah tingkat *Psychological Well Being*. Hasil ini menunjukkan bahwa *Self Esteem* memiliki peran yang sangat signifikan dalam *Psychological Well Being* ($p < 0.05$), dan dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel ini sangat kuat dan positif. Informasi lebih rinci mengenai uji regresi linear sederhana dapat dilihat pada Tabel 5

Tabel 5. Uji Regresi Linear Sederhana

Model	β	Sig.
Constant	52,265	0,000
Self Esteem	1,077	0,000
F	647,058	0,000
df regression	1	
df residual	132	
R	0,958	

R Square (R ²)	0,918
Adjust R ²	0,916

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji regresi sederhana, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Self Esteem* dan *Psychological Well Being* pada karyawan Jabodetabek. Oleh karena itu, H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Self Esteem* yang diterima karyawan, semakin tinggi pula tingkat *Psychological Well Being*. 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 oleh Rosenberg (1979), 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 kerja. Dalam konteks karyawan di wilayah Jabodetabek, hasil ini masuk akal mengingat tekanan kerja yang tinggi di area urban dapat diatasi lebih baik oleh individu yang memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri.

Namun, terdapat beberapa hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan perbedaan temuan. Misalnya, penelitian oleh Baumeister et al. (2003) mengindikasikan bahwa pengaruh self-esteem terhadap psychological well-being mungkin tidak selalu signifikan dan lebih bergantung pada faktor-faktor lain, seperti dukungan sosial, lingkungan kerja, dan strategi coping. Dalam konteks ini, hasil penelitian yang dilakukan pada karyawan di Jabodetabek dapat dijelaskan melalui peran lingkungan kerja yang kompetitif, di mana self-esteem menjadi salah satu mekanisme utama untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis di tengah tekanan yang ada.

Argumentasi kelompok kami menyatakan bahwa perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh perbedaan konteks budaya, jenis pekerjaan, dan tingkat stres yang dihadapi responden. Budaya di Indonesia, khususnya di wilayah Jabodetabek, menekankan nilai-nilai kolektivisme, yang dapat memengaruhi bagaimana individu membangun self-esteem. Dalam budaya kolektivistis, self-esteem sering kali dikaitkan dengan pencapaian kelompok atau hubungan interpersonal yang harmonis, yang dapat memperkuat hubungan antara self-esteem dan psychological well-being. Temuan ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Diener dan Diener (1995), yang menunjukkan bahwa dalam budaya kolektivistis, psychological well-being sangat dipengaruhi oleh hubungan interpersonal dan rasa harga diri yang berasal dari kontribusi terhadap kelompok.

Penelitian lain yang mendukung argumen ini adalah studi yang dilakukan oleh Kitayama et al. (2009), yang menemukan bahwa dalam masyarakat Asia, self-esteem berperan penting dalam menciptakan keseimbangan antara tuntutan individu dan harapan sosial. Dalam lingkungan kerja di Jabodetabek yang kompetitif, karyawan dengan self-esteem yang tinggi lebih mampu menjaga keseimbangan ini, sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Selain itu, penting untuk dicatat bahwa hubungan antara self-esteem dan psychological well-being tidak sepenuhnya linier. Faktor-faktor eksternal, seperti kondisi ekonomi, dukungan

keluarga, dan lingkungan kerja, dapat memoderasi hubungan ini. Sebagai contoh, penelitian oleh Deci dan Ryan (2000) dalam teori self-determination menyatakan bahwa psychological well-being dipengaruhi oleh pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, seperti kompetensi, otonomi, dan keterkaitan sosial. Oleh karena itu, meskipun self-esteem memiliki pengaruh signifikan, faktor-faktor lain juga berkontribusi secara substansial terhadap kesejahteraan psikologis.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami peran self-esteem terhadap psychological well-being di konteks karyawan Jabodetabek. Selain memperkuat hasil penelitian sebelumnya, studi ini juga menyoroti pentingnya mempertimbangkan faktor budaya dan lingkungan kerja dalam menganalisis hubungan kedua variabel ini. Argumentasi kelompok kami didukung oleh berbagai penelitian terdahulu yang menekankan relevansi self-esteem dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama dalam lingkungan kerja yang kompetitif dan penuh tekanan. Oleh karena itu, hasil ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan self-esteem sebagai langkah strategis dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan.

Berdasarkan hasil uji deskriptif, tingkat *Psychological Well Being* pada 134 karyawan di Jabodetabek mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 84 karyawan (62,7%). Sementara itu, tingkat *Self Esteem* juga menunjukkan mayoritas karyawan berada pada kategori sedang, yaitu 109 karyawan (79,0%). Hasil ini mengindikasikan bahwa secara umum, karyawan memiliki *Psychological Well Being* dan *Self Esteem* pada tingkat yang cukup baik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *self-esteem* dan *psychological well-being* pada karyawan di Jabodetabek. Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-esteem* mampu menjelaskan 19,5% variabilitas dalam *psychological well-being*. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks karyawan di Jabodetabek, *self-esteem* dapat menjadi pelindung psikologis dalam menghadapi tekanan kerja yang tinggi. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti fokus pada satu wilayah geografis dan penggunaan desain cross-sectional. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas cakupan wilayah penelitian agar hasilnya lebih dapat digeneralisasi. Selain itu, penelitian longitudinal dapat dilakukan untuk memahami dinamika hubungan antara *self-esteem* dan *psychological well-being* secara lebih mendalam. Peneliti juga dapat memasukkan variabel moderasi atau mediasi, seperti dukungan sosial dan lingkungan kerja, untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well being*. Terakhir, pengembangan program intervensi yang berfokus pada peningkatan *self-esteem* di tempat kerja dapat menjadi langkah praktis untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindyajati, M., & Karima, C. M. (2004, Juni). Peran Harga Diri terhadap Asertivitas Remaja Penyalahguna Narkoba (Penelitian pada Remaja Penyalahguna Narkoba di Tempat Rehabilitasi Penyalahguna Narkoba). *Jurnal Psikologi*, 2(1): 49-73.
- Aspinwall, L.G. (2002). *A psychology of Human Strengths*. Washington: American Psychological Association
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Kesejahteraan Sosial*.

- 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.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W.H. Freeman.
- 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.
- Devy, O. C., & Sugiasih, I. (2017). Kesejahteraan psikologis pada remaja perempuan korban kekerasan dalam pacaran ditinjau dari rasa syukur dan harga diri. *Proyeksi*, 12(2), 43-52.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Estiqomah, A., Sahrah, & Alimatus, S. (2019). Pengaruh Persepsi Pengembangan Karier Terhadap Kesejahteraan Psikologis Polisi Wanita Di Mapolda DIY. Prosiding Seminar Nasional Pakar ke 2 Tahun 2019. Buku 2 : Sosial dan Humaniora
- Fauziah, Rizki, A. & Fatimah, F. (2021). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu. *Ug Jurnal Vol.15 Edisi 09 September 2021*.
- Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., & Thoresen, C. J. (1997). The core self-evaluations scale (CSES): Development and validation. *Personnel Psychology*, 60(3), 505-531.
- Kitayama, S., Markus, H. R., & Kurokawa, M. (2009). Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Journal of Happiness Studies*, 10(4), 389-401.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lesmana, Indra, W. & Budiani, M. S. (2013). Hubungan Antara Harga Diri dan Tingkat Stress dengan Psychological Well-being pada Remaja di Panti Asuhan Muhammadiyah Wiyung dan Karang pilang Surabaya. *Jurnal Psikologi* 2(2)
- Lestari, A. A. (2017). Hubungan Antara Keseimbangan Kehidupan-Kerja Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Bekerja Di Institusi Pemerintahan Yogyakarta (Doctoral dissertation, Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta).
- Misno, et al., (2021), *Fundamentals of Social Research : Methods, Processes and Applications*. Yogyakarta: Diandra Kreatif.
- Murk, C. (2006). *Self esteem Research, Theory, and Practice*. 3 rd Edition. New York: Springer
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. In *The Oxford handbook of self-esteem* (pp. 1-20). Oxford University Press.
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271-1288.
- Paradise, A. W., & Kernis, M. H. (2002). Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of social and clinical psychology*, 21(4), 345-361.
- Ramadhani, t., djunaidi, & sismiati, a. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological well being) Siswa yang orang tuanya bercerai (studi deskriptif yang dilakukan pada siswa di smk negeri 26 pembangunan jakarta). *Jurnal bimbingan konseling* 5 (1); 108 – 115
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- 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(6), 1069-1081.

HUBUNGAN ANTARA SELF ESTEEM DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA KARYAWAN

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). From social structure to biological development: Integrative science in the 21st century. In *The science of well-being* (pp. 1-20). Springer.
- Santrock John W (2003). *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta analysis. *Journal of Research in Personality*, 47(4), 408-418.
- Wijayanti, D. (2009). *Pengaruh Upah dan Insentif Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Tri Manunggal Tekstile Salatiga* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Wilburn, V. R., & Smith, D. E. (2005). Stress, self-esteem, and suicidal ideation in late adolescents. *Adolescence*, 40(157).