

Berpikir Positif dengan Harga Diri

Rossy Rusfiana¹, Inhastuti Sugiasih²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Semarang

¹rossyrusfiana@std.unissula.ac.id, ²inhastuti@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan harga diri pada karyawan penyapu jalan di Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Jepara. Subjek pada penelitian ini adalah karyawan penyapu jalan Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Jepara. Sampel yang digunakan sebanyak 144 karyawan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling jenuh*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari 2 skala. Skala pertama adalah skala harga diri yang terdiri dari 38 aitem dengan reliabilitas skala sebesar 0.892 dengan indeks daya beda aitem bergerak antara 0.251 hingga 0.644. Skala kedua adalah skala berpikir positif yang terdiri dari 24 aitem dengan reliabilitas skala sebesar 0.810 dengan indeks daya beda aitem bergerak antara 0.263 hingga 0.490. Penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif serta signifikan antara berpikir positif dengan harga diri pada karyawan penyapu jalan di Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Jepara dengan hasil uji hipotesis dengan taraf signifikansi $p = 0.026$ ($p < 0.05$). Jadi, hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima.

Kata kunci: harga diri, berpikir positif.

Pendahuluan

Berdasarkan Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) pada tahun 2017 dari total jumlah penduduk Indonesia hanya 8,5% yang lulus pada jenjang Perguruan Tinggi dan sebagian besar penduduk Indonesia berpendidikan sekolah menengah pertama (www.kompas.com). Data tersebut belum mengalami perubahan hingga saat ini. Dari data tersebut menggambarkan sebagian besar penduduk Indonesia melakukan pekerjaan yang membutuhkan aktivitas fisik yang lebih besar ketimbang bekerja dengan mengandalkan kemampuan kognisi. Meski dengan rendahnya tingkat pendidikan tiap individu harus survive demi kelangsungan hidupnya, salah satunya dengan bekerja.

Bekerja ialah aktivitas yang melibatkan fisik dan psikis manusia yang bertujuan untuk memperoleh hasil yang sesuai dengan keinginan manusia.

Kesadaran saat melibatkan fisik dan psikis saat kerja merupakan hal yang penting. Dengan melibatkan fisik dan psikis dengan baik saat bekerja dapat membuat hasil kerja optimal. Timbulnya penilaian yang baik pada diri sendiri akan kemampuan dalam bekerja mampu memaksimalkan kinerja dan menguntungkan individu dalam menyelesaikan masalah secara positif (Andri & Waluyo, 2009).

Salah satu contoh profesi yang banyak ditemui karena memiliki tingkat pendidikan yang rendah adalah penyapu jalanan. Meski memiliki profesi yang sering dianggap sebelah mata, para penyapu jalanan harus tetap menjalankan profesinya secara maksimal. Salah satu aspek yang harus dimiliki oleh setiap individu supaya bisa menghasilkan kinerja yang optimal adalah harga diri. Coopersmith (Putri, 2015) menyatakan harga diri merupakan *output* yang diperoleh dari introspeksi diri individu sendiri dari rasa percaya diri, dapat menyelesaikan pekerjaan dan menemukan solusi dari permasalahan, serta individu menilai dirinya berharga menurut standar individu sendiri.

Pentingnya harga diri individu pada seorang penyapu jalan yaitu untuk menumbuhkan rasa semangat dalam menjalani hidup tanpa takut orang lain memandang individu dengan rendah akan pekerjaan yang dilakukan, menjadikan individu punya rasa keberartian diri dalam individu. Menurut Coopersmith (Riadi, 2017) terdapat empat faktor yaitu: Keberhasilan dan stratifikasi sosial, metode individu saat menghadapi devaluasi, diakui dan dihargai orang lain, inspirasi dan nilai individu dalam menggambarkan pengalaman. Apabila harga diri yang dimiliki karyawan penyapu jalan itu rendah, maka individu dengan mudah sering memikirkan hal-hal negatif yang dapat mengganggu aktivitas individu sehari-hari serta sulit untuk *positive thinking*. Hal ini bisa mengakibatkan dampak negatif bagi karyawan penyapu jalan. Setiap orang yang memiliki gambaran dalam diri yang baik menjadikan orang bisa menghargai diri sendiri dan bisa menilai serta melakukan hal-hal yang positif.

Aspek harga diri menurut Coopersmith (Pratiwi, Mirza, & Akmal, 2019) yaitu *power, significant, virtue, dan competence*. *Power* yaitu keahlian yang dipunyai oleh seseorang untuk mengatur diri sendiri atau bahkan mengatur orang lain. *Significant*

yaitu penerimaan diri individu yang dipengaruhi oleh pengakuan orang lain. Keberartian yang dimiliki individu merupakan penghargaan dari orang lain untuk individu. *Virtue* yaitu kedisiplinan individu dengan aturan-aturan yang ada di lingkungan individu. Dengan menjalankan aturan-aturan yang telah dibuat serta menjauhi apa yang dilarang oleh norma yang ada, dan *competence* yaitu kemampuan individu dalam mencapai apa yang diinginkan sesuai dengan tujuan. Mempunyai motivasi untuk sukses mencapai mimpi-mimpi dengan baik.

Berdasar hasil wawancara terhadap penyapu jalanan di bawah naungan Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Jepara, menunjukkan bahwa subyek merasa kurang berhasil dalam hidupnya karena profesinya saat ini, selain itu subyek juga merasa malu ketika saat bekerja di jalan bertemu dengan teman-temannya. Ada juga subyek yang merasa minder jika harus berinteraksi dengan masyarakat di sekitar lingkungannya karena profesinya yang tidak bisa dibanggakan.

Harga diri adalah hal yang penting untuk individu. Coopersmith (Putri, 2015) menyatakan harga diri merupakan *output* yang diperoleh dari introspeksi diri individu sendiri dari rasa percaya diri, dapat menyelesaikan pekerjaan dan menemukan solusi dari permasalahan, serta individu menilai dirinya berharga menurut standar individu sendiri. Dengan hal ini tidak semua pekerja yang bekerja memiliki kualitas harga diri yang baik, misalnya pada pekerja yang bekerja sebagai penyapu jalan.

Pendapat lain mengenai harga diri menurut Srisayekti dan Setiady (2015) yaitu suatu bagian yang penting bagi pembentukan konsep diri seseorang, dan akan berdampak luas pada sikap dan perilaku individu. Harga diri merupakan suatu hal yang penting karena menyangkut keberadaan individu sebagai manusia yang direfleksikan secara verbal dan non-verbal, baik sadar ataupun tidak sadar dalam kehidupan sehari-hari (Tajuddin, 2019).

Salah satu hal yang dapat mempengaruhi harga diri adalah dengan berpikir positif. Berpikir positif yaitu suatu proses melihat apa saja yang dilihat dan dirasakan dari sudut pandang yang baik dan selalu berpikir positif terhadap diri sendiri (Sabati, 2010). Jarrar (2013) berpendapat bahwa berpikir positif adalah menjaga

keseimbangan dengan tepat dalam mengenali masalah merupakan pendekatan yang terintegrasi untuk hidup, berfokus pada sisi positif dalam situasi apapun daripada berfokus pada hal-hal yang negatif. Dengan cara tersebut sangat memungkinkan untuk meningkatkan cara hidup yang ideal bagi individu. Berpikir positif menurut Komarudin (2016) pilihan terbaik bagi individu untuk selalu menciptakan *output* yang positif dan membawa individu lebih matang serta stabil dalam menghadapi kondisi yang tidak baik.

Berpikir positif menurut pendapat Awalya (Swandono, 2018) adalah proses masuknya pikiran-pikiran, gambaran-gambaran, dan kata-kata yang bersangkutan yang pada akhirnya dapat memunculkan kebahagiaan, kesehatan, dan keberhasilan dalam setiap situasi dan tindakan individu. Menurut Farjantoky (2018) berpikir positif merupakan pikiran yang memberi pengaruh dalam kehidupan individu setiap hari, sehingga akan mempengaruhi kehidupan individu yang akan datang. Individu yang memiliki semangat dalam hidup untuk mencapai tujuan hidup ialah orang yang memiliki pola pikir yang positif.

Aspek dalam berpikir positif mengacu pada teori yang disampaikan oleh Albrecht (Machmudati & Diana, 2017) mencakup empat aspek diantaranya yaitu, a). *positive expectation* (harapan positif) adalah dengan memusatkan pada hal-hal yang positif seperti optimis, kesuksesan, menjauhkan perasaan takut dan gagal pada diri sendiri, dan pemecahan masalah, serta selalu menerapkan kedalam *mindset* untuk setiap saat mengaplikasikan kata-kata yang baik untuk membangun keinginan individu, b). *self affirmation* (afirmasi diri) yaitu memfokuskan *power* yang dimiliki individu dengan lebih baik menggunakan pemikiran bahwa setiap individu dengan individu yang lain tidak sama rata akan hal positif dan negatif yang dipunyai, c). *non judgement talking* (pernyataan yang tidak menilai) menunjukkan bahwa individu bersikap apa adanya tanpa menyembunyikan kelemahan, bersifat fleksibel, dan tidak menunjukkan ketertarikan yang berlebihan dalam berpendapat., d). *reality adaption* (penyesuaian terhadap kenyataan), menerima keadaan secara ikhlas dengan cara membiasakan diri dengan keadaan, membuang pikiran-pikiran negatif dengan menjauhkan diri dari rasa menyesal, depresi, dan menyesali perbuatan

sendiri, serta mencoba untuk tidak menyerah untuk menghadapi rintangan secara lapang dada.

Wibawa (2010) mengatakan bahwa berpikir positif membentuk sikap positif terhadap keadaan yang tidak mengenakan secara rasional, tidak mudah menyerah atau menghindari permasalahan melainkan berusaha untuk mencari solusi. Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Deasy, Astuti, dan Budiyan (2020) yaitu pelatihan pola berpikir positif terhadap individu dapat meningkatkan harga diri sehingga membuat individu yakin akan kompetensi yang dimiliki untuk meraih kesuksesan serta menyadari bahwa diri individu berharga.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Putra, Suroso, dan Meiyuntariningsih (2019) menyatakan bahwa berpikir positif berpengaruh untuk meningkatkan harga diri pada individu. Individu yang melakukan pelatihan berpikir positif menjadi lebih baik dalam memaknai hidup dan tidak malas melakukan aktivitas sehari-sehari agar bisa menjadi lebih baik lagi. Sejalan dengan hasil dari penelitian dari Andini (2013) menyatakan berpikir positif dengan harga diri memiliki hubungan yang positif. Individu yang melakukan pola berpikir positif juga mendapat pengaruh dari luar diri individu contohnya dari perlakuan orang lain kepada individu. Perlakuan orang lain yang tidak baik kepada individu akan menjadikan harga diri individu menjadi negatif.

Berdasar paparan di atas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara berpikir positif dengan harga diri pada karyawan penyapu jalanan di Dinas Lingkungan Hidup.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan variabel tergantungnya adalah harga diri, sedangkan variabel bebasnya adalah berpikir positif. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah karyawan penyapu jalan di Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Jepara yang berjumlah 144 dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling jenuh*.

Instrumen yang digunakan terdiri dari dua skala, yaitu skala harga diri yang didasarkan pada aspek harga diri menurut Coopersmith (Pratiwi, Mirza, & Akmal, 2019) yang meliputi *power*, *significant*, *virtue*, dan *competence*. Untuk variabel berpikir positif menggunakan teori Albrecht (Machmudati & Diana, 2017), meliputi empat aspek yaitu *positive expectation* (harapan positif), *self affirmation* (afirmasi diri), *non judgement talking* (pernyataan yang tidak menilai), *reality adaption* (penyesuaian terhadap kenyataan).

Setelah dilakukan uji coba menggunakan analisis korelasi *Part Whole Correlation*, skala harga diri memiliki 38 aitem yang berdaya beda tinggi dengan indeks daya beda aitem mulai dari 0.251 hingga 0.644. Skala berpikir positif berisi 19 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,810 dengan indeks daya beda aitem bergerak antara 0.263 hingga 0.490. *Alpha Cronbach* merupakan pengujian yang digunakan untuk mengukur reliabilitas pada penelitian ini.

Beberapa analisis data yang digunakan sebelum dilakukan uji hipotesis adalah uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah menggunakan teknik korelasi *product moment*.

Hasil

Berdasar data pada tabel 1, terlihat bahwa persentase harga diri berada pada kategori sangat tinggi, sedangkan persentase pada berpikir positif berada pada taraf sedang.

Tabel 1 Norma Hasil Kategorisasi Menurut Skor Persentil

kategorisasi	Harga Diri		Berpikir Positif	
	F	%	F	%
Sangat Tinggi	84	58.33	0	0
Tinggi	53	36.80	0	0
Sedang	6	4.16	123	85.41
Rendah	1	0.69	20	13.88
Sangat Rendah	0	0	1	0.69

Sebelum melakukan analisis data maka terlebih dahulu perlu dilakukan uji asumsi untuk dua variabel penelitian yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Pada uji normalitas menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Z*. Untuk menentukan normalitas sebaran data, standar yang digunakan adalah jika $p > 0,05$ maka sebaran data penelitian disebut normal. Tetapi jika $p < 0,05$ maka sebaran data dalam penelitian disebut tidak normal. Hasil uji normalitas pada kedua variabel dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sebaran Data

No	Variabel	Mean	SD	KS-Z	P	Keterangan
1	Harga diri	123.90	10.622	1,347	0,053	Distribusi Normal
2	Berpikir positif	74.69	7.070	2,462	0,000	Distribusi Tidak Normal

Berdasar tabel 2 dapat dilihat bahwa uji normalitas terhadap variabel harga diri mempunyai nilai KS-Z sejumlah 1,347 dengan taraf signifikansi 0,053 ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut menyatakan bahwa variabel harga diri menunjukkan kondisi distribusi data yang normal. Hasil uji normalitas terhadap variabel berpikir positif menunjukkan distribusi data yang tidak normal karena memiliki signifikansi 0.000 ($p < 0.05$) dengan nilai nilai KS-Z sejumlah 2,462.

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan yang linier antara variabel. Uji F digunakan untuk menguji linieritas. Dalam menentukan hubungan linier antar variabel, standar yang digunakan adalah $p < 0,05$. Sesuai hasil pengujian didapat F_{linear} senilai 5.072 serta $p = 0.026$ ($p < 0.05$). Kondisi tersebut menyatakan bahwa antara variabel harga diri dan variabel berpikir positif memiliki korelasi yang linier atau membentuk garis lurus.

Hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan antara berpikir positif dengan harga diri pada karyawan penyapu jalan. Penelitian ini memakai teknik korelasi *product moment*. Uji hipotesis antara berpikir positif dengan harga diri diperoleh uji $R = 0.186$ dengan taraf signifikansi $p = 0.026$ ($p < 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan antara berpikir positif dengan harga diri berhubungan positif serta signifikan.

Diskusi

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mencari tahu apakah berhubungan antara berpikir positif dengan harga diri pada karyawan penyapu jalan di Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Jepara. Hasil analisis dengan memanfaatkan teknik korelasi *product moment* menunjukkan antara berpikir positif dengan harga diri karyawan penyapu jalan berhubungan serta signifikan, dapat dilihat dari skor uji $R=0.186$ dengan taraf signifikansi $p=0.026$ ($p<0.05$) yang mengartikan ada hubungan positif antara berpikir positif dengan harga diri pada karyawan penyapu jalan di Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Jepara, artinya semakin tinggi berpikir positif akan semakin tinggi harga diri, dan apabila semakin rendah berpikir positif akan semakin rendah harga diri.

Metode agar harga diri individu meningkat salah satunya yaitu melakukan pola berpikir yang positif. Menurut Lumpkin (Deasy, Astuti, & Budiyani, 2020) menyatakan bahwa dengan selalu berpikir secara positif merupakan aspek utama untuk dapat meningkatkan harga diri individu.

Menurut Lubis (Husnaniyah, Lukman, & Susanti, 2017) harga diri dapat dipengaruhi dari beberapa faktor meliputi: kondisi fisik, sosial ekonomi, jenis kelamin, usia, psikologis, lingkungan keluarga, dan lingkungan sosial. Sejalan dengan penelitian (Qonita & Dahlia, 2019) menjabarkan bahwa penerimaan diri dengan harga diri pada pengemis di Kota Banda Aceh berhubungan yang dibuktikan dengan harga diri $r=0.273$ dan signifikansi $p=0.035$ ($p<0.05$).

Penelitian yang sejalan dilakukan oleh Damayanti dan Alfi (2011) memaparka ada hubungan antara berpikir positif dengan harga diri yang sangat signifikan. Subjek pada penelitian ini yaitu wanita penduduk Desa Kondangjajar dengan sumbangan efektif sebesar 21.6 % selebihnya sebesar 78.4 % lainnya merupakan sumbangan dari faktor-faktor lain diluar variabel berpikir positif.

Penelitian dari Tentama (2014) membuktikan bahwa besarnya pengaruh berpikir positif terhadap penerimaan diri yaitu diperoleh 60.7 % , dan sisanya 39.3 % adalah pengaruh faktor-faktor lain yang mempengaruhi. Yang artinya berpikir positif dengan penerimaan diri berhubungan serta sangat signifikan.

Dari hasil penelitian yang penulis laksanakan, tingkat harga diri pada karyawan penyapu jalan di Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Jepara berada pada kategori tinggi yang artinya karyawan penyapu jalan memiliki sikap menerima dan memahami diri sendiri baik positif maupun negatif dengan sangat baik. Walaupun tingkat harga diri berada pada tingkat tinggi, apabila tidak dipertahankan dengan kepercayaan diri, penerimaan dari orang lain dan kesuksesan dalam hidup maka akan dikhawatirkan harga diri dapat menurun dalam kategori sedang. Hasil yang didapat kurang cocok dengan pengakuan karyawan penyapu jalan yang diwawancara penulis dengan mengatakan individu kurang bersyukur dengan keadaan yang dijalani saat ini sebagai penyapu jalan, namun pada hasil penelitian banyak yang bangga akan pekerjaan yang ditekuni saat ini sebagai penyapu jalan dan optimis akan masa depan yang cerah.

Berpikir positif yang diperoleh oleh karyawan penyapu jalan di Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Jepara berada pada kategori sedang yakni dengan melihat segala peristiwa yang dijalani dari sudut pandang positif dan memiliki intelektual yang sehat. Walaupun tingkat berpikir positif berada pada kategori sedang, apabila tidak dikelola dan didukung dengan baik dikhawatirkan akan berdampak pada pola berpikir positif yang menjadi masuk dalam kategori sangat rendah. Artinya hasil dalam penelitian ini sebenarnya tidak ada masalah antara berpikir positif dengan harga diri pada karyawan penyapu jalan di Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Jepara karena hasil dari penelitian memperlihatkan bahwa pola berpikir positif individu tidak dalam kategori rendah apalagi sangat rendah yang menjadikan harga diri individu sebagai karyawan penyapu jalan tinggi.

Kesimpulan

Setelah pembahasan yang dilakukan, ditarik kesimpulan yakni terdapat korelasi positif antara berpikir positif dengan harga diri pada karyawan penyapu jalan di Dinas Lingkungan Hidup kabupaten Jepara. Tingginya tingkat berpikir positif menjadikan tingkat harga diri tinggi pada karyawan penyapu jalan. Sebaliknya

rendahnya tingkat berpikir positif menjadikan tingkat harga diri rendah pada karyawan penyapu jalan. Hipotesis pada penelitian ini diterima.

Daftar Pustaka

- Amry, R. Y., & Setyawan, A. (2017). Pengaruh Cooperative Learning Tipe Jigsaw Terhadap Harga Diri (Self Esteem) Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 1–10.
- Andini, A. & S. (2013). Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Harga Diri Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Jompo Di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 129–137. <https://doi.org/10.22146/Gamajpp.55364>
- Farjantoky, B. (2018). Pendekatan Realitas Berbasis Nilai Budaya Jawa “ Berpikir Positif ” Untuk Mereduksi Pikiran Negatif Remaja. *Prosiding Snbk (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)* Issn: 2580-216x, 2(1), 415–428.
- Jarrar, A. G. (2013). Positive Thinking & Good Citizenship Culture: From The Jordanian Universities Students’ Points Of View. *International Education Studies*, 6(4), 183–193. <https://doi.org/10.5539/ies.V6n4p183>
- Komarudin. (2016). Membentuk Kematangan Emosi Dan Kekuatan Berpikir Positif Pada Remaja Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 67–75.
- Machmudati, A., & Diana, R. R. (2017). Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (Jip)*, 9(1), 107–127. <https://doi.org/10.20885/Intervensipsikologi.Vol9.Iss1.Art8>
- Pratiwi, D., Mirza, R., & Akmal, M. E. L. (2019). Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah. *Jurnal Al-Irsyad*, 1x(1), 22–36.
- Putri, S. P. (2015). Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Harga Diri Pada Mahasiswa Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*, 1–18. <https://doi.org/10.1377/Hlthaff.2013.0625>
- Sabati, F. (2010). Hubungan Antara Tingkatan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Berkomunikasi Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Jakarta. *Skripsi*, 1–80.
- Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2015). Harga-Diri (Self-Esteem) Terancam Dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 141. <https://doi.org/10.22146/Jpsi.7169>

Suryono, P. Dan A. J. P. (2010). Keseuaian Tigkat Pendidikan Dan Jenis Pekerjaan Pekerja Di Pulau Jawa: Analisa Data Sakernas Tahun 2010. *Skripsi*, 1–10.

Swandono, M. A. (2018). Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Active Coping Behavior. *Jurnal Psikologi*, 5(2), 72–78.

Tajuddin, A. Dan H. (2019). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Skiso*, 1(1), 56–65.