

# PENGARUH *SELF – ESTEEM* TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES SMK PGRI 1 JOMBANG

**Chusnul Chotimah**

e-mail: ocachusnul@gmail.com

Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang

## **Abstrak**

*Self-esteem* merupakan aspek penting dalam kepribadian demi menunjang hasil belajar. *Self-esteem* adalah evaluasi yang diciptakan oleh individu yang tercermin kedalam perilaku, baik perilaku positif atau negatif. Siswa dengan *self-esteem* yang tinggi lebih percaya diri, optimis, lebih mudah beradaptasi dan sukses dalam hubungan sosialnya. Sikap-sikap positif tersebut merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan hasil belajarnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap hasil belajar penjasorkes SMK PGRI 1 Jombang dan untuk mengetahui perbedaan antara *self-esteem* tinggi dan *self-esteem* rendah terhadap hasil belajar penjasorkes SMK PGRI 1 Jombang. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan menggunakan metode *ex post facto*. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 221 siswa kelas XI dengan rentang usia 17-18 tahun. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Penelitian ini menggunakan teknik analisis Rank Spearman dan Mann Whitney dengan bantuan program komputer SPSS 20.0 *for windows*. Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama diketahui bahwa nilai signifikansi uji korelasi Rank Spearman variabel *self-esteem* terhadap hasil belajar menunjukkan nilai sig. sebesar 0,000 atau  $<0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* memiliki pengaruh signifikan terhadap hasil belajar. Nilai koefisien korelasi (r) variabel *self-esteem* terhadap hasil belajar bernilai positif yaitu sebesar 0,839. Ada pengaruh *self-esteem* terhadap hasil belajar penjasorkes SMK PGRI 1 Jombang. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi *self-esteem* sebesar 0,839 (mendekati angka 1). Sehingga dapat disimpulkan hubungan variabel bersifat searah. Sedangkan hasil uji hipotesis kedua diketahui bahwa nilai signifikansi uji Mann Whitney menunjukkan nilai sig. sebesar 0,002 atau  $<0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara *self-esteem* tinggi dan *self-esteem* rendah terhadap hasil belajar penjasorkes SMK PGRI 1 Jombang.

**Kata Kunci:** *Self-esteem, Hasil Belajar Penjasorkes*

## **Pendahuluan**

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk meningkatkan kualitas kehidupan. Dengan adanya pendidikan seseorang dapat memahami suatu keadaan atau peristiwa berdasarkan ilmu yang dimilikinya. Dengan demikian pendidikan merupakan suatu faktor penting untuk meningkatkan kualitas manusia baik secara individu, kelompok, baik jasmani maupun rohani untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan. Penjasorkes adalah suatu bagian pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani dan pendidikan hidup sehat untuk

struktur pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental sosial dan emosional yang selaras serasi dan seimbang. Oleh karena itu, keberadaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah sangat dibutuhkan. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk memperoleh kemampuan individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional (Junaedi dan Hari, 2015:2) Pendidikan jasmani tidak hanya merujuk pada pengertian tradisional dari aktivitas fisik. Kita harus melihat pengertian pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan secara luas, yaitu sebagai suatu proses meningkatkan kualitas tubuh dan pikiran. Proses pembelajaran sebagai bagian utama dalam dunia pendidikan menjadi hal yang penting dan dituntut untuk mampu memaksimalkan perannya guna mencapai tujuan pendidikan di sekolah.

Belajar merupakan usaha interaksi individu dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan yang positif sehingga hasil akhirnya akan didapat keterampilan, kecakapan dan pengetahuan baru dalam kehidupannya. Belajar adalah suatu perubahan tingkah laku yang terjadi melalui latihan atau pengalaman (Maunah, 2014:127). Salah satu parameter keberhasilan yang dicapai oleh seseorang dalam belajar adalah hasil belajar. Hasil belajar merupakan hasil yang didapatkan melalui proses belajar, dan dengan belajar diharapkan siswa dapat mengembangkan seluruh potensi yang ada dengan maksimal. Hasil belajar yang baik akan menumbuhkan rasa bangga pada diri siswa baik di sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Salah satu faktor yang tidak kalah penting untuk meningkatkan hasil belajar adalah rasa percaya diri yang mana erat kaitannya dengan *self-esteem*.

*Self-esteem* (harga diri) merupakan dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri (Santrock, 2007:63). *Self-esteem* merupakan penilaian tentang diri sendiri yang menggambarkan secara tegas bahwa individu mampu, layak, dan berharga. Menurut Coopersmith dalam (Suhron, 2016:19) *self-esteem* merupakan gambaran sejauh mana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga dan kompeten. Cara menilai dan memandang diri sendiri yang akan mempengaruhi seseorang dalam berperilaku. Cara menilai dan memandang diri sendiri ini terbentuk dari pengalaman dalam keluarga, sekolah, hubungan pertemanan dan lingkungan sosial. *Self-esteem* merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan kunci dalam pembentukan perilaku seseorang, karena akan sangat berpengaruh pada proses berpikir, tingkat emosi, keputusan yang diambil pada nilai-nilai tujuan hidup seseorang yang memungkinkan seseorang mampu menikmati dan menghayati kehidupan (Sylvia, 2016:4). (Baumeister dan Campbell, 2005:3) menyatakan bahwa *self-esteem* berpengaruh pada prestasi belajar siswa. Rendahnya *self-esteem* dapat menurunkan hasrat belajar, mengaburkan fokus pikiran, dan enggan mengambil resiko. Sebaliknya, *self-esteem* yang positif membangun pondasi kokoh untuk kesuksesan belajar.

Penelitian terakhir yang dilakukan oleh Robins dalam (Santrock, 2007:65) menunjukkan bahwa *self-esteem* akan tinggi pada masa kanak-kanak, menurun pada masa remaja, meningkat lagi pada masa dewasa. Karena ketidakstabilan harga diri selama masa remaja berkaitan dengan peristiwa-peristiwa hidup dan konteks sosial seperti keluarga, teman sebaya, dan sekolah. Dalam proses pembelajaran disuatu lembaga pendidikan, *self-esteem* memiliki pengaruh yang penting dan positif pada aktivitas-aktivitas yang dilakukan siswa. Bagaimana siswa berinteraksi dengan orang disekitarnya, mengembangkan potensi diri dan caranya menyikapi tantangan. Sehubungan dengan latar belakang tersebut maka peneliti perlu

mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap hasil belajar siswa dan mengetahui apakah ada perbedaan antara kriteria *self-esteem* terhadap hasil belajar.

## Metode

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasi. Dalam penelitian ini metode yang akan dipakai adalah metode *ex post facto*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMK PGRI 1 Jombang Tahun Pelajaran 2019/2020 yang tidak sedang menempuh PKL (Praktek Kerja Lapangan). Berdasarkan data yang diperoleh dari pihak sekolah, jumlah populasi dari 11 kelas sebanyak 379 siswa. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Untuk menentukan sampel mana yang dijadikan data, maka pengambilan sampelnya berdasarkan rentang usia remaja akhir yang telah ditetapkan, yaitu 17-18 tahun. Dari keseluruhan populasi siswa kelas XI yang berjumlah 379 siswa, yang dapat dijadikan sebagai sampel penelitian sebanyak 221 siswa karena sesuai dengan kriteria yang peneliti inginkan. Sedangkan 158 siswa tidak bisa dijadikan sampel penelitian karena tidak sesuai dengan kriteria pemilihan sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Untuk mengukur harga diri (*self-esteem*), peneliti mengadopsi instrument (Gunawan, 2018), yaitu Inventori Harga Diri berdasarkan teori Coopersmith atau dikenal dengan CSEI (1967) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dengan nilai koefisien reliabilitas *alpha* 0,899. Sedangkan untuk mengukur hasil belajar penjasorkes menggunakan dokumentasi dari nilai rapor tengah semester ganjil.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 20.0 *for windows* yaitu Uji Asumsi: (1) Uji Normalitas, menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, dan (2) Uji Linieritas, menggunakan *Test for Linearity*. Sedangkan untuk Uji Hipotesis menggunakan uji korelasi Rank Spearman dan uji beda Mann Whitney. Uji hipotesis tersebut merupakan uji statistik non-parametrik karena tidak terpenuhinya uji asumsi.

## Hasil

Untuk uji asumsi dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan linearitas dengan bantuan program SPSS 20.0 *for windows* sebagai berikut:

Tabel 1.1 Hasil Uji Normalitas  
*One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

		<i>Self-esteem</i>	Hasil Belajar
N		221	221
Normal	Mean	19.84	80.92
Parameters <sup>a,b</sup>	Std. Deviation	3.331	6.762
Most Extreme Differences	Absolute	.142	.227
	Positive	.111	.150
	Negative	-.142	-.227
Kolmogorov-Smirnov Z		2.116	3.382
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000	.000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan taraf signifikansi *self-esteem* sebesar 0,000 dan signifikansi hasil belajar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa data pada kedua variabel memiliki nilai  $p$  ( $\text{sig}$ )  $< 0,05$ , maka data tersebut dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Sedangkan dalam pengujian linearitas berlaku ketentuan, jika nilai  $F$  tidak signifikan atau  $> 0,05$  maka hubungan antar variabel dinyatakan linear. Sebaliknya jika nilai  $F$  signifikan atau  $< 0,05$  maka hubungan antar variabel dinyatakan tidak linear (Maksum, 2015:195).

Tabel 1.2 Hasil Uji Linearitas  
ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Hasil Belajar Self-esteem	(Combined)	7162.405	19	376.969	26.152	.000
	Between Groups	6198.960	1	6198.960	430.054	.000
	Linearity					
	Deviation from Linearity	963.445	18	53.525	3.713	.000
	Within Groups	2897.287	201	14.414		
Total		10059.692	220			

Dari tabel tersebut didapatkan hasil nilai  $F$  (*deviation from linearity*) sebesar 3,713 pada signifikansi 0,000 yang berarti tidak signifikan, maka terdapat hubungan yang linear antara variabel *self-esteem* dan hasil belajar. Untuk menguji hipotesis yang pertama yaitu “Ada pengaruh *self-esteem* terhadap hasil belajar penjasorkes SMK PGRI 1 Jombang”, maka peneliti menggunakan uji korelasi Rank Spearman melalui program SPSS 20.0 for windows sebagai berikut:

Tabel 1.3 Hasil Uji Korelasi Rank Spearman  
Correlations

		Self-esteem	Hasil Belajar
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000	.839**
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	221	221
	Correlation Coefficient	.839**	1.000
Hasil Belajar	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	221	221

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji korelasi rank spearman, diketahui bahwa nilai signifikansi variabel *self-esteem* dengan hasil belajar menunjukkan nilai sig. sebesar 0,000 atau  $< 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan signifikan terhadap hasil belajar. Nilai koefisien korelasi ( $r$ ) variabel *self-esteem* dengan hasil belajar sebesar 0,839. Artinya, tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variabel *self-esteem* terhadap hasil belajar 0,839 atau tingkat hubungannya sangat kuat. Selain itu, nilai koefisien korelasi ( $r$ ) bernilai positif, yaitu 0,839 sehingga hubungan variabel tersebut bersifat searah. Berdasarkan hasil uraian analisis korelasi rank spearman, maka dapat

disimpulkan bahwa hipotesis ada pengaruh *self-esteem* terhadap hasil belajar penjasorkes SMK PGRI 1 Jombang pada penelitian ini dapat diterima.

Untuk menguji hipotesis kedua yaitu “Ada perbedaan antara *self-esteem* tinggi dan *self-esteem* rendah terhadap hasil belajar penjasorkes SMK PGRI 1 Jombang”, maka peneliti menggunakan uji beda Mann Whitney melalui program SPSS 20.0 *for windows*.

Tabel 1.4 Deskripsi Uji Mann Whitney

		<b>Ranks</b>		
Self-esteem Tinggi dan Rendah		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil Belajar	Self-esteem Tinggi	90	48.49	4364.50
	Self-esteem Rendah	3	2.17	6.50
	Total	93		

Tabel 1.5 Hasil Uji Mann Whitney  
**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Hasil Belajar
Mann-Whitney U	.500
Wilcoxon W	6.500
Z	-3.059
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: Self-esteem Tinggi dan Rendah

b. Not corrected for ties.

Pada tabel **Ranks** menunjukkan bahwa *self-esteem* tinggi (48,49) memberikan rata-rata lebih tinggi daripada *self-esteem* rendah (2,17). Dengan kata lain siswa dengan *self-esteem* tinggi memiliki hasil belajar yang tinggi dibandingkan siswa dengan *self-esteem* rendah. Perbedaan ini dapat dikatakan signifikan jika pada uji Mann Whitney nilai Asymp.Sig. (2-tailed) < 0,05. Pada tabel **Test Statistic** nilai Asymp.Sig. (2-tailed) menghasilkan nilai 0,002 atau < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara *self-esteem* yang tinggi dan *self-esteem* yang rendah terhadap hasil belajar penjasorkes SMK PGRI 1 Jombang.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian untuk menjawab hipotesis pertama, menunjukkan bahwa ada pengaruh *self-esteem* terhadap hasil belajar penjasorkes SMK PGRI 1 Jombang. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan korelasi Rank Spearman menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 atau < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan *self-esteem* terhadap hasil belajar. Nilai koefisien korelasi (r) variabel *self-esteem* terhadap hasil belajar sebesar 0,839 sehingga dikatakan korelasinya positif. Selain itu nilai koefisien korelasi 0,839 dapat diartikan mempunyai kekuatan hubungan yang sangat kuat

Hasil belajar haruslah diperoleh dengan jalan yang baik, proses merupakan bagian yang penting. *Self-esteem* merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap masing-masing diri siswa yang berimplikasi terhadap proses pembelajaran di sekolah. Pentingnya *self-esteem* ini menjadikan banyak ahli psikologi mengkajinya. *Self-esteem* merupakan salah satu faktor yang menentukan perilaku individu. Setiap individu menginginkan penghargaan yang positif atas dirinya. Penghargaan yang positif akan membuat individu merasakan bahwa dirinya

berharga, mampu, berguna (berarti) bagi orang lain. Meskipun dirinya memiliki kekurangan atau kelemahan secara fisik maupun psikis. Terpenuhinya kebutuhan akan penghargaan diri akan membentuk suatu sikap yang positif. Sebaliknya, apabila kebutuhan harga diri ini tidak terpenuhi, maka akan tercermin pada perilaku individu yang memiliki pandangan negatif terhadap dirinya.

Hasil penelitian untuk menjawab hipotesis kedua, menunjukkan bahwa ada perbedaan antara *self-esteem* tinggi dan *self-esteem* rendah terhadap hasil belajar penjasorkes SMK PGRI 1 Jombang. Berdasarkan hasil pengujian dengan uji Mann Whitney menunjukkan bahwa hasil  $p$  (sig) sebesar 0,002 atau nilai  $p$  (sig)  $< 0,05$ . Hasil pengujian juga menunjukkan bahwa *self-esteem* tinggi (48,49) memberikan rata-rata lebih tinggi daripada *self-esteem* rendah (2,17). Dengan kata lain siswa dengan *self-esteem* tinggi memiliki hasil belajar yang tinggi dibandingkan siswa dengan *self-esteem* rendah.

Siswa dengan tingkat *self-esteem* yang tinggi akan aktif mengekspresikan diri dengan baik dan memiliki keyakinan diri sehingga tercermin pada perilakunya yang percaya diri, optimis, lebih mudah beradaptasi, dan sukses dalam hubungan sosialnya. Sikap-sikap positif ini merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan hasil belajar. Siswa yang memiliki *self-esteem* yang tinggi akan dapat mengarahkan dirinya tepat sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya karena memiliki rasa kompeten dan keyakinan akan nilai dirinya sendiri. Jadi *self-esteem* yang tinggi akan memudahkan siswa untuk mempelajari materi pelajaran lebih baik lagi, dan hal itu akan berdampak pada hasil belajar yang memuaskan.

Seperti yang dikemukakan oleh Baumeister dan Champbell (2005:3), bahwa *self-esteem* berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa. *Self-esteem* yang positif membangun pondasi kokoh untuk kesuksesan belajar. Sebaliknya, *self-esteem* yang rendah dapat menurunkan hasrat belajar, mengaburkan fokus pikiran, dan enggan mengambil resiko. Siswa dengan *self-esteem* yang rendah akan cenderung bersikap pesimis dengan kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya, cenderung lari dari masalah daripada menghadapinya, kurang percaya diri, mudah menyerah sebelum berusaha dan jika gagal, akan menyalahkan diri sendiri (secara negatif) atau menyalahkan orang lain. Hal tersebut menghambat proses belajar yang mana akan berpengaruh terhadap hasil belajar itu sendiri. Karena dalam suatu proses belajar banyak sekali faktor yang perlu diperhatikan, salah satunya yaitu faktor psikologis siswa. Akan tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa *self-esteem* siswa yang rendah juga dapat ditingkatkan dengan berbagai macam usaha.

## Penutup

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan dari pembahasan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: (1) Ada pengaruh *self-esteem* terhadap hasil belajar penjasorkes SMK PGRI 1 Jombang. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau  $< 0,05$  dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,839 yang tergolong sangat kuat, (2) Ada perbedaan antara *self-esteem* tinggi dan *self-esteem* rendah terhadap hasil belajar penjasorkes SMK PGRI 1 Jombang. Hal ini dibuktikan dengan nilai *self-esteem* tinggi (48,49) memberikan nilai rata-rata lebih tinggi daripada *self-esteem* rendah (2,17) dan nilai signifikansi sebesar 0,002 atau  $< 0,05$ .

Berdasarkan hasil penelitian penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut: (1) Siswa perlu mempelajari hal-hal positif seperti lebih menghargai diri sendiri maupun orang lain. Siswa dihimbau untuk lebih aktif dalam berbagai kegiatan seperti mengikuti organisasi atau ekstrakurikuler. Tidak terkecuali kegiatan-kegiatan positif di luar lingkungan sekolah seperti mengikuti organisasi karang taruna atau sekedar mengikuti kerja bakti di lingkungan rumah, (2) Sekolah perlu membuat program yang dapat memfasilitasi siswa untuk meningkatkan *self-esteem* mereka dengan lebih mengenali potensi diri, misalnya mengikuti organisasi atau mewajibkan siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan minat

masing-masing siswa. Tidak hanya sebatas ilmu pengetahuan yang diajarkan di dalam kelas, (3) Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian yang serupa atau melanjutkan penelitian ini, sebaiknya memperhatikan kekurangan-kekurangan yang ada dalam penelitian ini. Peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan wawancara dan observasi pra-penelitian yang diharapkan lebih menggali faktor-faktor apa saja yang melatarbelakangi *self-esteem* siswa seperti faktor intelegensi atau pola asuh keluarga.

### **Daftar Pustaka**

- Baumeister, Campbell, dkk. (2005). *Exploding The Self-Esteem Myth. Scientific American Mind*.
- Branden, Nathaniel. (2005). *Kekuatan Harga Diri (The Power of Self-Esteem)*. Batam: Interaksara.
- Gunawan, E. F. (2018). *Hubungan Antara Harga Diri Dan Penalaran Moral Pada Remaja Akhir*. Universitas Sanata Dharma.
- Hurlock, Elizabeth. B. (1997). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Junaedi dan Hari. (2015). *Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA, SMK, dan MA Negeri Se-Kabupaten Gresik*. 3, 834–842.
- Maksum, Ali. (2015). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maunah, Binti. (2014). *Psikologi Pendidikan*. Tulungagung: IAIN Tulungagung Press.
- Santrock, Jhon. W. (2007) *Perkembangan Anak Edisi Kesebelas Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suhron, M. (2016). *Asuhan Keperawatan Konsep Diri : Self Esteem*. Ponorogo: Unmuh Ponorogo Press.
- Sylvia, R. (2016). *Hubungan Self Esteem dan Motivasi Belajar Terhadap Pendidikan Kewarganegaraan*.