

**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DAN KOMUNIKASI  
INTERPERSONAL DENGAN KEBAHAGIAAN  
DALAM BERPACARAN**

**Skripsi**

Untuk memenuhi persyaratan memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:

**Itsna Aisyat Sakina**

**(30702000096)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2024**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

#### HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DENGAN KEBAHAGIAAN DALAM BERPACARAN

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Itma Aisvat Saktia

(30702000096)

Telah Disetujui untuk Diujikan dan Dipertahankan di depan Dewan penguji  
guna memenuhi persyaratan untuk memenuhi gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

Agustin Handayani, S.Psi., M.Si.

26 April 2024

**UNISSULA**

Semarang, 26 April 2024

جامعہ اسلامیہ  
Mengesahkan  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si.

NIK. 210799001

## PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

## Hubungan Antara Harga Diri dan Komunikasi Interpersonal dengan Kebahagiaan Dalam Berpacaran

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Itsna Aisyat Sakina

30702000096

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada 2 Mei 2024

#### Dewan Penguji

1. Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog

2. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si., Psikolog

3. Agustini Handayani, S.Psi., M.Si.

#### Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 2 Mei 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si.

NIDN. 210799001

## PERNYATAAN

### PERNYATAAN

Saya Itsna Aisyat Sakina bertanda tangan dibawah ini dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terjadi terdapat hal-hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 26 April 2024

Yang menyatakan,



Itsna Aisyat Sakina

30702000096

## MOTTO

*“Dan segala sesuatu kami ciptakan berpasang-pasangan agar kamu mengingat (kebesaran Allah)”*

**Q.S Adz-Dzariyat: 49**

*“Dan di antara tanda-tanda kebesaran-Nya ialah dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari jenismu sendiri, agar kamu cenderung merasa tentram kepadanya, dan dia menjadikan di antaramu rasa kasih dan sayang. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda kebesaran Allah bagi kaum yang berpikir”*

**Q.S Ar-Rum: 21**

*“Maha suci Allah yang telah menciptakan pasangan-pasangan semuanya, baik dari apa yang ditumbuhkan oleh bumi dan dari diri mereka sendiri, maupun dari apa yang tidak mereka ketahui”*

**Q.S Yasiin: 36**

*“Hidup tanpa cinta seperti pohon tanpa bunga atau buah”*

**Khalil Gibran**

**UNISSULA**  
جامعة سلطان أبوبنوح الإسلامية

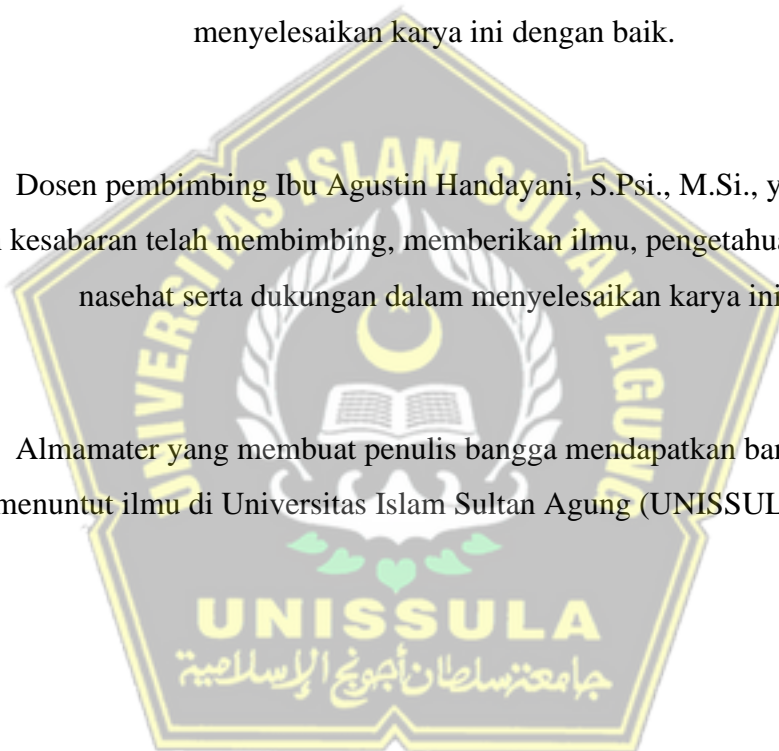
## PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini kepada mama dan papa tersayang, Beta Nurcholis Ismail dan Siti Fathonah, panutan dalam hidupku yang tidak pernah lelah mendoakan dan memberikan motivasi untuk bisa mewujudkan mimpi penulis. Serta adik Alifa Damarwulan dan Syafiya Rizqiya Sahela yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk bisa menyelesaikan karya ini dengan baik.

Dosen pembimbing Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si., yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, nasehat serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas kehendak-Nya maka penulis dapat menyelesaikan dengan baik salah satu syarat guna memperoleh gelar S1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabatnya.

Penulis mengakui bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak saya dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasinya terhadap siswa untuk terus berprestasi.
2. Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si. yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan hingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Bapak Ruseno Arjanggal, S.Psi., M.A., Psikolog. selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran dan perhatian kepada penulis mengenyam Pendidikan di fakultas Psikologi.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
6. Mama dan Papa tersayang, Beta Nurcholis Ismail dan Siti Fathonah serta adik-adik cantik saya Alifa Damarwulan dan Syafiya Rizqiya Sahela yang tiada henti memberikan doa dan dukungan.



7. Staff dan Dosen Universitas Semarang dan Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen serta Subjek penelitian yang telah bekerja sama dengan sangat baik dan memberikan kontribusi besar dalam penyelesaian skripsi dengan meluangkan waktunya untuk mengisi skala.
8. Partner setiaku, Eko Arindo Ryantiko Utomo yang selalu menemani dan mendengarkan keluh kesah penulis selama proses penelitian.
9. Berbagai pihak yang telah turut membantu, memberikan dukungan serta do'a kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

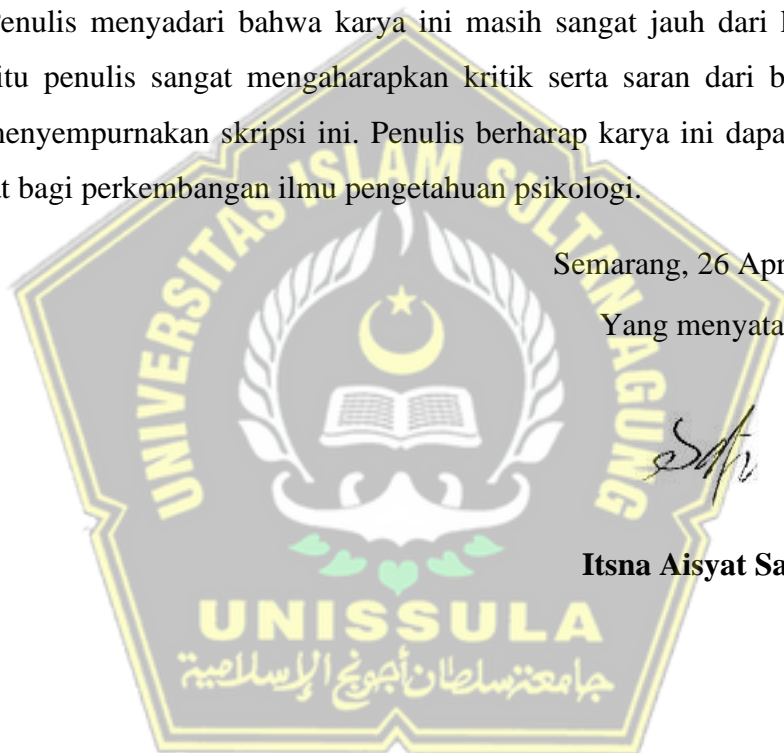
Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan psikologi.

Semarang, 26 April 2024

Yang menyatakan



**Itsna Aisyat Sakina**





## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO .....	iv
PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
1. Manfaat Teoritis .....	8
2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Kebahagiaan.....	9
1. Pengertian Kebahagiaan .....	9
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebahagiaan .....	10
3. Aspek-Aspek Kebahagiaan .....	13
4. Karakteristik Kebahagiaan .....	15
5. Kebahagiaan Berpacaran .....	18
B. Harga Diri .....	19
1. Pengertian Harga Diri.....	19
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harga Diri .....	20
3. Aspek-aspek Harga Diri .....	23
4. Karakteristik Harga Diri .....	25

C.	Komunikasi Interpersonal.....	27
1.	Pengertian Komunikasi Interpersonal .....	27
2.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Komunikasi Interpersonal .....	28
3.	Aspek-aspek Komunikasi Interpersonal.....	30
4.	Karakteristik Komunikasi Interpersonal.....	31
D.	Hubungan antara Harga Diri dan Komunikasi Interpersonal dengan Kebahagiaan dalam Berpacaran.....	34
E.	Hipotesis .....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....		37
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	37
B.	Definisi Operasional .....	37
1.	Kebahagiaan .....	37
2.	Harga diri.....	38
3.	Komunikasi Interpersonal .....	38
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i> .....	39
1.	Populasi .....	39
2.	Sampel .....	39
3.	Teknik <i>Sampling</i> .....	40
4.	Metode Pengumpulan Data .....	40
D.	Uji Validitas, Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas .....	43
1.	Validitas.....	43
2.	Daya Beda Aitem .....	43
3.	Reliabilitas.....	44
E.	Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		45
A.	Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian .....	45
1.	Orientasi Kacah Penelitian .....	45
2.	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian .....	46
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	53
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	55
1.	Uji Asumsi.....	55

2.	Uji Hipotesis .....	56
D.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	58
1.	Deskripsi Data Skor Skala Kebahagiaan .....	58
2.	Deskripsi Data Skor Skala Harga Diri.....	59
3.	Deskripsi Data Skor Skala Komunikasi Interpersonal .....	60
E.	Pembahasan.....	61
F.	Kelemahan Penelitian .....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		65
A.	Kesimpulan .....	65
B.	Saran .....	65
DAFTAR PUSTAKA .....		67
LAMPIRAN .....		72



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	<i>Blueprint</i> Skala Harga Diri .....	41
Tabel 2.	<i>Blueprint</i> Skala Komunikasi Interpersonal.....	42
Tabel 3.	<i>Blueprint</i> Skala Kebahagiaan.....	43
Tabel 4.	Sebaran Aitem Skala Kebahagiaan.....	47
Tabel 5.	Sebaran Aitem Skala Harga Diri .....	47
Tabel 6.	Sebaran Aitem Skala Komunikasi Interpersonal .....	48
Tabel 7.	Sebaran Aitem Skala Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kebahagiaan.....	50
Tabel 8.	Sebaran Aitem Skala Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Harga Diri .....	51
Tabel 9.	Sebaran Aitem Skala Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Komunikasi Interpersonal.....	51
Tabel 10.	Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Kebahagiaan.....	52
Tabel 11.	Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Harga Diri .....	52
Tabel 12.	Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Komunikasi Interpersonal.....	53
Tabel 13.	Data Demografi Berdasarkan Usia .....	53
Tabel 14.	Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	53
Tabel 15.	Data Demografi Berdasarkan Lama Berpacaran .....	53
Tabel 16.	Hasil Uji Normalitas .....	55
Tabel 17.	Norma Kategorisasi Skor.....	58
Tabel 18.	Deskripsi Skor Skala Kebahagiaan.....	59
Tabel 19.	Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Kebahagiaan .....	59
Tabel 20.	Deskripsi Skor Skala Harga Diri .....	60
Tabel 21.	Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Harga Diri .....	60
Tabel 22.	Deskripsi Skor Skala Komunikasi Interpersonal .....	61
Tabel 23.	Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Komunikasi Interpersonal....	61

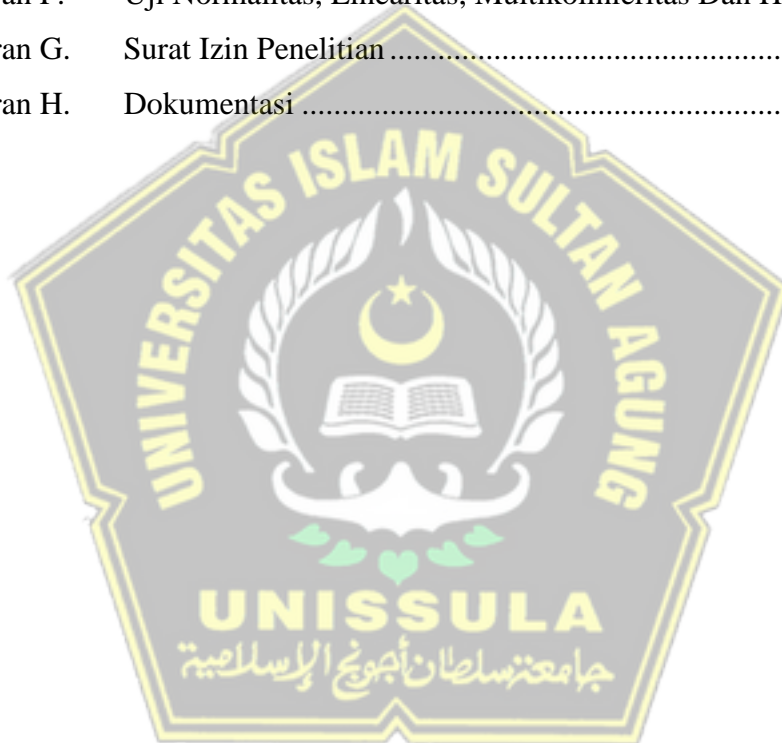
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Norma Kategorisasi Skala Kebahagiaan.....	59
Gambar 2.	Norma Kategorisasi Skala Harga Diri .....	60
Gambar 3.	Norma Kategorisasi Skala Komunikasi Interpersonal.....	61



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A.	Skala Uji Coba .....	73
Lampiran B.	Tabulasi Skala Uji Coba.....	82
Lampiran C.	Uji Daya Beda Aitem Dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba .....	86
Lampiran D.	Skala Penelitian.....	93
Lampiran E.	Tabulasi Skala Penelitian .....	99
Lampiran F.	Uji Normalitas, Linearitas, Multikolinieritas Dan Hipotesis ...	104
Lampiran G.	Surat Izin Penelitian .....	112
Lampiran H.	Dokumentasi .....	114



**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DAN KOMUNIKASI  
INTERPERSONAL DENGAN KEBAHAGIAAN  
DALAM BERPACARAN**

Itsna Aisyat Sakina  
Agustin Handayani, S.Psi., M.Si  
Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung Semarang  
Email: [itsnaisyat@std.unissula.ac.id](mailto:itsnaisyat@std.unissula.ac.id)  
[agustin@unissula.ac.id](mailto:agustin@unissula.ac.id)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan komunikasi interpersonal dengan kebahagiaan dalam berpacaran. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen angkatan 2021 dengan jumlah sampel sebanyak 61 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur, yakni skala kebahagiaan yang terdiri dari 21 aitem dengan koefisien realibilitas 0,824, skala harga diri yang terdiri dari 20 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,869, dan skala komunikasi interpersonal terdiri dari 20 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,809. Analisis data menggunakan analisis regresi berganda dan korelasi parsial. Hasil uji regresi berganda diperoleh skor  $R=0,686$  dan  $F_{hitung}= 25.769$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p<0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dan komunikasi interpersonal dengan kebahagiaan dalam berpacaran sehingga hipotesis pertama diterima. Uji korelasi parsial antara harga diri dengan kebahagiaan diperoleh skor korelasi  $r_{x1y} = 0,426$  dengan taraf signifikansi 0,001 ( $p<0,05$ ), artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan kebahagiaan, maka hipotesis kedua diterima. Uji korelasi parsial antara komunikasi interpersonal dengan kebahagiaan diperoleh skor korelasi  $r_{x2y} = 0,440$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p<0,05$ ), artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara komunikasi interpersonal dengan kebahagiaan, maka hipotesis ketiga diterima. Sumbangan efektif yang diberikan variable harga diri dan komunikasi interpersonal terhadap kebahagiaan adalah sebesar 47,1%.

Kata Kunci: Kebahagiaan, harga diri, komunikasi interpersonal



***THE CORRELATION BETWEEN SELF ESTEEM AND INTERPERSONAL  
COMMUNICATION WITH HAPPINESS IN DATING***

Itsna Aisyat Sakina  
Agustin Handayani, S.Psi., M.Si  
Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung Semarang  
Email: [itsnaisyat@std.unissula.ac.id](mailto:itsnaisyat@std.unissula.ac.id)  
[agustin@unissula.ac.id](mailto:agustin@unissula.ac.id)

***ABSTRACT***

This research aims to determine the relationship between self esteem and interpersonal communication with happiness in dating. The population used in this research were student college from the Faculty of Economics, Management Study program class of 2021 with a sample were 61 respondents. The sampling technique uses cluster random sampling. This research uses three measuring instruments, namely a happiness scale consisting of 21 items with a reliability coefficient is 0,824, a self esteem scale consisteing of 20 items with a reliability coefficient is 0,869, and en interpersonal communication scale consisting of 20 items with a reliability coefficient is 0,809. Data analysis uses multiple regression analysis and partial correlation. The results of the multiple regression test obtained a score of  $R=0,686$  and  $F_{count}= 25.769$  with a significance level is 0,000 ( $p<0.05$ ). this shows that there is a significant positive relationship between self esteem and interpersonal communication and happiness in dating so that the first hypothesis is accepted. The partial correlation test between self esteem and happiness obtained a score of correlation  $r_{x1y} = 0,426$  with a significance level is 0,001 ( $p<0.05$ ) meaning that there is a significant positive relationship between self esteem and happiness, so the second hyphotesis is accepted. The partial correlation test between interpersonal communication and happiness obtained a score of correlation  $r_{x2y} = 0,440$  with a significance level is 0,000 ( $p<0.05$ ) meaning that there is a significant positive relationship between interpersonal communication and happiness, so the third hyphotesis is accepted. The effective contribution made by self esteem and interpersonal communication variables to happiness is 47,1%.

Keyword: happiness, self esteem, interpersonal communication

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa dewasa awal ialah transisi periode remaja ke periode dewasa. Penuturan Santrock (2010) kebanyakan orang pada masa dewasa awal membutuhkan masa transisi panjang untuk bekerja dan merajut hubungan dengan lawan jenis. Masa dewasa awal ditandai dengan eksperimen dan eksplorasi, serta pemahaman individu tentang pencapaian karir, menjadi orang seperti apa, dan menjalani gaya hidup yang diinginkan. Lajang, menikah, atau hidup bersama orang lain. Menurut Hurlock (1980), masa dewasa awal yakni masa mencari stabilitas dan reproduktif, yang melibatkan isolasi sosial, masalah, dan ketegangan emosional, komitmen, serta ketergantungan, kreativitas, perubahan nilai, dan adaptasi terhadap gaya baru. Saat sekarang, individu mulai memiliki hubungan yang lebih intim dan memikul lebih banyak tanggungjawab.

Hurlock (1980) menyatakan contoh tugas perkembangan masa dewasa awal yakni mencari pasangan. Erikson (Santrock, 2010) mengatakan tahap keenam dari delapan tahap perkembangan manusia adalah tahap *intimacy vs isolation* yang terjadi pada usia 20-30 tahun, yaitu tahap pembentukan hubungan yang akrab secara intim dengan orang lain yang terjadi pada masa awal-awal dewasa. Individu yang mempunyai hubungan akrab secara intim pada orang lain merupakan individu yang berhasil menjalankan tugas perkembangannya, begitupun sebaliknya, jika individu tidak dapat menjalin relasi akrab secara intim dengan orang lain, dapat dikatakan individu tersebut tidak dapat menjalankan tugas perkembangannya. Pada tahap *intimacy vs isolation*, individu menjalin hubungan lebih serius dengan orang lain. Contoh penggambaran dari tahapan perkembangan tersebut, yakni cinta dengan menjalani hubungan romantis seperti pacaran.

Hubungan pacaran adalah hubungan saling mengakui yang dicirikan dengan intensitas keintiman yang lebih besar dan ekspresi kasih sayang (Gómez-López dkk., 2019). Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pacar ialah teman lawan jenis yang tetap dan berhubungan dengan satu sama lain karena rasa

cinta kasih. Melalui pacaran, individu dapat mengenal pasangannya lebih dekat supaya mengetahui kepribadian dari masing-masing pasangan untuk mencapai tujuan hubungan yang sakral, yaitu pernikahan. Dalam berhubungan pacaran, individu akan mencurahkan perhatian dan penghargaan sebagai bentuk pengekspresian cintanya terhadap pasangan. Membangun keintiman antar individu dalam berpacaran merupakan hal yang positif sebelum melanjutkan ke jenjang pernikahan. Penerimaan positif satu sama lain juga diperlukan dalam suatu hubungan guna meningkatkan keberhargaan diri pada setiap individu. Hal ini dapat ditunjukkan dengan perasaan saling menghargai, saling mendukung, dan saling memuji. Dinamika hubungan pacaran bisa berubah, terkadang pasangan selalu diliputi kebahagiaan dan jarang terjadi konflik, namun terkadang ada masalah yang menimbulkan perselisihan antar individu.

Konflik yang sering muncul dalam hubungan pacaran adalah masalah kepercayaan, kesalahpahaman, kesetiaan, komunikasi yang tidak efektif, tidak dihargai, tidak didukung, direndahkan, perilaku agresif, perbedaan pendapat sampai pada titik ketidakcocokan dengan sikap masing-masing. Pada dasarnya, hubungan pacaran memiliki fungsi penting dan positif bagi setiap individu. Tujuan utama individu membangun hubungan dengan orang lain adalah untuk mendapatkan lebih banyak kesenangan dan kurangnya rasa sakit (DeVito, 1997). Namun, pada kenyataannya, orang yang sedang menjalin hubungan pacaran tidak bisa menghindari konflik, sehingga pasangan tidak bahagia dalam menjalani hubungan. Tentu saja dengan kondisi seperti itu semakin mempertegas bahwa hubungan pacaran penting dan perlu dijalani dengan baik bagi dewasa awal, agar masalah-masalah tersebut dapat dihindarkan. Dengan demikian, individu perlu menjalin hubungan yang baik dengan pasangannya dan menciptakan kebahagiaan dalam hubungan.

Hubungan yang sehat akan menghasilkan kebahagiaan, sementara hubungan yang tidak sehat akan menyebabkan ketidakbahagiaan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kebahagiaan merupakan perasaan aman serta tenang dalam hidup secara fisik dan mental. Seligman (2005) mengatakan kebahagiaan adalah keadaan emosi positif pada individu serta kegiatan positif yang mereka

nikmati. Menurut Lopez dan Synder (2007) kebahagiaan merupakan keadaan emosi positif yang dirasakan seseorang secara subjektif. Perasaan bahagia individu hadir dari perasaan cinta merupakan hal yang paling umum terjadi. Ketika individu bertemu dengan orang yang dicintainya, cinta merupakan bentuk dari emosi positif yang intens dengan kebahagiaan (Nabilla & Widyastuti, 2022). Hal ini membuktikan adanya perasaan kasih sayang membuat seseorang bahagia. Sebagaimana dengan data Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan indeks kebahagiaan Indonesia pada tahun 2021 mencapai 71,49%. Penyusunannya adalah indeks dimensi kepuasan hidup sebesar 75,16%, indeks dimensi perasaan (affect) sebesar 65,61%, dan indeks dimensi makna hidup sebesar 73,12%. Selain itu, BPS juga menemukan data bahwa masyarakat perkotaan memiliki indeks kebahagiaan lebih tinggi, yaitu sebesar 71,73% dibandingkan dengan masyarakat pedesaan sebesar 71,17% (Suchaini, 2021). Namun, tidak jarang bagi orang-orang yang menjalin hubungan pacaran justru tidak menjaga dan mengelola hubungan mereka dengan baik, sehingga rentan menimbulkan konflik yang pada akhirnya dapat menyebabkan kandasnya hubungan.

Peneliti melakukan wawancara di lapangan untuk mendapatkan gambaran mengenai harga diri dan komunikasi interpersonal dengan kebahagiaan dalam hubungan pacaran. Wawancara yang dilakukan peneliti pada mahasiswa di kota Semarang dengan inisial A, berusia 23 tahun, berjenis kelamin perempuan yang sedang menjalin hubungan pacaran menyatakan bahwa:

*“Selama menjalin hubungan pacaran, saya senang ketika pasangan saya memperlakukan saya dengan baik, dalam arti dia memberikan kepedulian, merespon positif atas cerita-cerita yang saya bagikan kepadanya, dan respon-respon baik lainnya dengan itu saya merasa lebih dihargai dan tentu membuat saya lebih bahagia. Namun, saya kerap mengalami konflik dengan pasangan saya perihal komunikasi yang buruk, contohnya pasangan saya yang mendiamkan saya sehingga saya tidak tahu apa yang ada di pikirannya, apa yang dimauinya, dan saya bingung hal apa yang harus saya perbuat. tentunya, hal ini membuat saya merasa tidak bahagia dan cenderung merasa bosan serta malas dengan hubungan yang saya jalani.”*



Wawancara yang dilakukan peneliti pada mahasiswa di kota Semarang dengan inisial F, berusia 23 tahun, berjenis kelamin laki-laki yang sedang menjalin hubungan pacaran menyatakan bahwa:

*“Saya sering merasa tidak bahagia dalam hubungan ketika pacar saya kesal kepada saya atau ada hal salah yang saya perbuat, pasti pacar saya langsung meluapkan emosi yang meledak ledak, cacian, dan omongan kasar seringkali ia lontarkan kepada saya. Padahal semua hal kan bisa dibicarakan secara baik-baik dan kepala dingin. Kemudian, saya juga kesal karena pasangan saya selalu curiga yang berlebih kepada saya, terlalu posesif dan over protektif. contohnya, seperti sering memeriksa handphone saya, membatasi saya dalam bergaul dengan teman-teman saya, ga boleh main dengan si A atau si B karena dia khawatir kalau saya bakal suka atau terpengaruh padahal saya benar-bener ga ada niatan seperti yang ia pikirkan. Hal ini benar-benar membuat saya tidak betah dan tidak bahagia dalam hubungan”.*

Wawancara yang dilakukan peneliti pada mahasiswa di kota Semarang dengan inisial S, berusia 21 tahun, berjenis kelamin perempuan yang sedang menjalin hubungan pacaran menyatakan bahwa:

*“Saya memiliki pasangan yang mana ia memiliki jabatan. Hal ini membuat saya percaya diri dan yakin bahwa saya memiliki citra tubuh yang baik, kemampuan yang baik, sehingga orang yang memiliki jabatan dapat tertarik kepada saya. Namun, disisi lain saya suka merasa insecure, saya merasa saya tidak sepadan dengannya karena perbedaan status sosial ini. hal ini kerap mengganggu fikiran saya dan membuat saya sedih dalam menjalani hubungan ini.”*

Berdasarkan wawancara tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa subjek mengalami ketidakbahagiaan dalam hubungan yang dapat dilihat dari subjek merasa *insecure* dengan kemampuan pasangannya. Selain itu, subjek juga kerap mengalami komunikasi antar pasangan yang buruk, seperti perkataan kasar, emosi yang meledak-ledak, dan tidak terbuka. Permasalahan yang dialami subjek berkaitan dengan tingkat harga diri yang rendah dan komunikasi interpersonal yang buruk. Sebagaimana mestinya, harga diri yang tinggi penting dalam diri individu agar tercipta kebahagiaan dalam berpacaran dan hubungan pacaran juga dapat meningkatkan harga diri seseorang jika hubungan yang dijalani sehat. Karena, dengan adanya rasa cinta, perhatian, dukungan, apresiasi dari pasangan membuat seseorang memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya,

meningkatkan rasa percaya diri, dan merasa bahagia. Selain itu, komunikasi interpersonal sangat diperlukan dalam penjagaan hubungan agar tetap terjalin dengan baik dan harmonis. Hal ini dilakukan sebagai upaya pasangan untuk saling mengevaluasi dirinya dan memperbaiki dirinya.

Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan dalam hubungan, diantaranya adalah harga diri (Takwin, 2018). Menurut Maslow (Alwisol, 2018) harga diri didefinisikan sebagai kebutuhan manusia yang perlu dipenuhi untuk memenuhi kebutuhan yang lebih besar. Harga diri yang sehat dapat membantu seseorang lebih mencintai diri dan mudah dalam menjalin relasi dengan orang lain. Sebagaimana harga diri individu sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan romantik dengan pasangan mereka yang sangat penting untuk kebahagiaan dalam hubungan. Hal ini merupakan kebutuhan fundamental, yaitu penerimaan positif dari orang lain. Orang akan bahagia jika memiliki harga diri yang tinggi.

Ghufron & Risnawita (2010) menyatakan pengalaman dan interaksi sosial membentuk harga diri seseorang. Tingkat harga diri pada individu berpengaruh pada tingkah lakunya. Cara individu berinteraksi dengan dirinya akan mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain. Begitupun sebaliknya, cara mereka berinteraksi dengan orang lain akan mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan diri mereka sendiri. Harga diri memiliki berbagai peran penting bagi kehidupan manusia. Keberadaan harga diri membuat seseorang dapat lebih percaya pada diri sendiri, mencintai diri, menghargai diri, dan menerima segala kekurangan ataupun kelebihan diri. Keberadaan harga diri membuat seseorang dapat lebih mensyukuri apa yang telah dimiliki dalam diri. Ketika seseorang dicintai, maka akan merasa bahwa dirinya lebih berharga dan bermakna. Sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan Sativa & Avin (2013) mengatakan harga diri mempengaruhi kebahagiaan individu, ditunjukkan dengan sikap ketika individu mempunyai sudut pandang dan perilaku positif pada dirinya sendiri, mereka akan merasa positif terhadap dirinya sendiri, lebih konsisten dalam menjalani kehidupannya, lebih percaya diri dalam melakukan sesuatu, lebih baik dalam menangani situasi, serta ketika individu memiliki rasa berterima kasih terhadap segala sesuatu dalam hidupnya, maka individu akan merasa bahagia.

Hal lain yang mempengaruhi kebahagiaan dalam hubungan adalah komunikasi interpersonal (Herawati, 2012). Komunikasi interpersonal sangat diperlukan karena untuk menghindari kesalahpahaman yang dapat mengakibatkan kandasnya hubungan. Menurut DeVito (2016) komunikasi interpersonal merupakan pengutaraan pesan secara verbal maupun nonverbal antara dua atau lebih individu yang saling mempengaruhi satu sama lain. Menurut Effendy (1986) mengatakan bahwa komunikasi interpersonal yakni komunikasi yang efektif antara komunikator dan komunikan untuk merubah sikap, masukan, atau perilaku individu. Komunikasi yang baik antar individu adalah kunci untuk membentuk hubungan yang sehat. Dalam suatu hubungan tentunya mengalami masa naik dan turun. Terkadang, individu diliputi oleh perasaan bahagia, begitu pula terjadi konflik dalam hubungan. Namun, hal tersebut dapat teratasi melalui komunikasi yang baik antar individu.

Pada penelitian yang dilakukan Herawati (2012) mengatakan bahwa komunikasi interpersonal mempengaruhi kebahagiaan dalam hubungan. Pasangan dapat mencurahkan isi hati dan keluh kesah masing-masing melalui komunikasi interpersonal. Sehingga, hal ini dapat mempererat tali hubungan keduanya. Komunikasi dapat meminimalkan konflik antar pasangan, memicu diskusi untuk mencapai keselarasan pendapat. Seperti dalam kisah cinta inspiratif pasangan mantan presiden republik Indonesia ke-3 yaitu Bacharuddin Jusuf Habibie dengan Hasri Ainun Besari, mereka hidup bersama dengan harmonis yang dipenuhi cinta kasih dan langgeng hingga akhir hayat yang memisahkan keduanya (Firdausi & Arjanto, 2022). Selain itu, pasangan yang memiliki komunikasi yang buruk rawan mengalami konflik sehingga dapat menyebabkan pasangan tidak bahagia dan berakhir keretakan pada hubungan. Salah satu contoh kasus yang terkait dengan putusnya hubungan dikarenakan komunikasi yang buruk adalah kasus yang dialami oleh pasangan selebritis Fuji dan Thariq Halilintar, Fuji mengaku memiliki sifat lebih dominan dibandingkan dengan Thariq, sehingga hal ini menciptakan komunikasi yang buruk di antara keduanya (Nurhayati, 2023).

DeVito (2016) menyatakan ada beberapa karakteristik seseorang yang memiliki komunikasi interpersonal yang tinggi adalah terbuka, empati, positif,



suportif, dan kesetaraan saat berinteraksi. Begitupun sebaliknya, seseorang yang memiliki komunikasi interpersonal rendah cenderung tertutup, pasif dalam menanggapi, tidak dapat menerima perbedaan, dan sulit mengungkapkan perasaan dan pikirannya.

Terdapat beberapa penelitian yang sejenis terkait harga diri dengan kebahagiaan, salah satunya adalah penelitian Julianto (2020) yang menyelidiki hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada orang yang mengalami *toxic relationship* dengan kesehatan psikologis dengan hasil terdapat hubungan antara harga diri dengan kebahagiaan secara signifikan. Semakin tinggi harga diri, maka semakin tinggi kebahagiaan, begitupun sebaliknya.

Penelitian sebelumnya terkait komunikasi interpersonal dengan kebahagiaan, salah satunya adalah penelitian Nurhayati (2017) tentang hubungan komunikasi interpersonal serta pemaafan terhadap kebahagiaan suami istri dengan hasil terdapat hubungan positif antara komunikasi interpersonal dan pemaafan dengan kebahagiaan. Penemuan ini menunjukkan bahwa individu merasa lebih bahagia ketika komunikasi interpersonal yang terjalin efektif dan diiringi peningkatan pemaafan pada pasangan.

Perbedaan antara penelitian dahulu dengan penelitian yang dikerjakan peneliti ada pada variabel dan alat ukur. Belum ada penelitian terdahulu yang menggunakan variabel harga diri, komunikasi interpersonal, dan kebahagiaan secara bersamaan. Sedangkan alat ukur yang digunakan penelitian terdahulu, pada penelitian Julianto (2020) alat ukur harga diri menggunakan milik Coopersmith (1967) dan alat ukur kebahagiaan milik Hills & Argyle (2002). Pada penelitian Nurhayati (2017), alat ukur komunikasi interpersonal menggunakan milik Bienvenu (1987) dan alat ukur kebahagiaan milik Argyle & Crossland (1987). Peneliti tertarik dan ingin meneliti hubungan antara harga diri dan komunikasi interpersonal dengan kebahagiaan pada dewasa awal, yaitu mahasiswa dengan usia 20 tahun hingga 30 tahun yang sedang menjalani hubungan pacaran minimal 6 bulan. Karena pada masa ini hubungan intim mulai berlaku dan berkembang, individu mulai mencari pasangan, serta adanya eksperimen dan eksplorasi dalam berbagai hal. Selain itu, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1996), individu

yang sedang menjalin hubungan romantis selama minimal 6 bulan merupakan salah satu ciri seseorang yang dapat disebut “pacar”. Serta, pada penelitian yang dilakukan Sacher dan Fine (Sacher & Fine, 1996) menemukan fakta bahwa berjalan 6 bulan berpacaran, suatu hubungan ditandai dengan komitmen dan keseriusan dari masing-masing pasangan.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah penelitian yang akan diajukan penulis berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan adalah sebagai berikut “Adakah Hubungan antara Harga Diri dan Komunikasi Interpersonal dengan Kebahagiaan dalam Berpacaran Pada Mahasiswa”.

## **C. Tujuan Penelitian**

Penulis bertujuan dalam melaksanakan penelitian ini guna melihat hubungan antara harga diri dan komunikasi interpersonal dengan kebahagiaan dalam berpacaran pada mahasiswa.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian yang dilakukan dimohon bisa membantu mengembangkan teori psikologi khususnya di bidang klinis dan sosial mengenai harga diri, komunikasi interpersonal, dan kebahagiaan dalam berpacaran. Selain itu, penelitian ini diharapkan juga bisa digunakan untuk sumber bacaan dan referensi bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan topik penelitian ini.

### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan mampu memberikan pemahaman dan masukan kepada khalayak umum untuk dapat dapat menjalani hubungan yang baik dengan pasangannya dan menciptakan kebahagiaan dalam hubungan.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kebahagiaan**

##### **1. Pengertian Kebahagiaan**

Seligman (2002) menyatakan kebahagiaan adalah ketika seseorang lebih cenderung mengenang atau mengingat hal-hal yang menyenangkan. Kebahagiaan juga merupakan ke hasil dari belajar tentang diri sendiri dan hidup yang melibatkan emosi positif, seperti merasa nyaman, bahagia, dan terlibat dalam aktivitas positif yang disukai. Sedangkan Argyle (2001) menyatakan kebahagiaan adalah suasana hati yang positif, kepuasan hidup, pemikiran yang positif, seperti optimis dan harga diri. Kepuasan hidup, efek positif, dan efek negatif adalah tiga komponen kebahagiaan.

Pandangan lain menurut Lu & Gilmour (Lu dkk., 2001) mengemukakan bahwa kebahagiaan adalah hasil dari interaksi terhadap orang lain. terbentuknya interaksi dengan keluarga, teman-teman, atau orang terdekat terdapat peristiwa saling mencintai dan sebagai sumber dukungan. Hubungan sosial erat pengaruhnya dalam kebahagiaan yang merupakan makna dalam hidup.

Lyubomirsky (2005) mendefinisikan kebahagiaan sebagai ketika seseorang mengalami emosi positif, kepuasan hidup yang tinggi, dan jarang mengalami emosi negatif. Menurut Hurlock (1980) kebahagiaan yakni keadaan sejahtera dan rara puas hati yang tercipta ketika kebutuhan serta keinginan seseorang terkabul. Beberapa komponen kebahagiaan antara lain sikap menerima, kasih sayang, dan prestasi.

Berdasarkan pendapat dari para ahli dapat ditarik kesimpulan kebahagiaan adalah suasana hati yang positif yang terbentuk dari adanya emosi positif, kepuasan hidup, interaksi dengan orang lain, dan melibatkan aktivitas positif yang disukai.

## 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebahagiaan

Seligman (2002) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, antara lain:

- a. Harga diri  
Evaluasi positif ataupun negatif yang dilakukan individu untuk dirinya sendiri.
- b. Abadi  
Kemampuan mempertahankan kebahagiaan dalam diri individu.
- c. Emosi positif  
Kemampuan individu untuk melihat sesuatu dengan menggunakan emosi positif.
- d. Optimis  
Kemampuan individu dalam melihat masa depan dengan perasaan percaya diri dan penuh harapan.
- e. Uang  
kekayaan dan kemiskinan mempengaruhi kebahagiaan individu
- f. Pernikahan  
Pernikahan dapat mempengaruhi kebahagiaan individu, pasalnya individu dapat tinggal bersama dengan orang yang dicintainya.
- g. Hubungan sosial  
Ketika seseorang merasa bahagia, maka akan cenderung menghabiskan waktunya dengan berinteraksi dengan orang lain, dibandingkan menyendiri.
- h. Emosi negatif  
Individu dengan emosi negatif yang rendah dan memiliki emosi positif yang tinggi cenderung lebih bahagia.
- i. Usia  
Intensitas emosi seseorang akan berubah seiring bertambahnya usia.
- j. Kesehatan  
Kesehatan hal yang paling penting dalam kehidupan seseorang dan merupakan kunci kebahagiaan.

k. Agama

Studi telah memperlihatkan jika individu yang beragama lebih bahagia dan puas terhadap kehidupan mereka dibanding dengan individu yang tak beragama.

Faktor lainnya yang dapat menjadi pengaruh kebahagiaan menurut Argyle, Martin, dan Crossland (Waluyo, 2020), antara lain:

a. Kepuasan hidup

Individu merasa puas atas pencapaian yang dimiliki. Individu akan cenderung lebih menerima semua hal yang ada dalam hidupnya.

b. Sukacita

Meliputi perasaan penerimaan diri, mengalami kegembiraan dengan orang lain, dan memiliki semangat dalam hidup.

c. Harga diri

Mencakup senang dalam menjalani hidup, merasa dunia itu indah, berkomitmen dan berpengaruh, serta terlihat energik.

d. Ketenangan

Individu memiliki kondisi mental yang baik, dapat manajemen waktu, dan memiliki kondisi yang tenang dalam menghadapi lingkungan sekitar.

e. Kontrol

Individu memiliki kontrol diri yang baik dalam menghadapi sesuatu.

f. Efikasi

Individu memiliki kemampuan melihat keindahan dalam beberapa hal.

Tiga hal yang mempengaruhi kebahagiaan menurut Lyubomirsky (Nurhalisa & Handayani, 2023), antara lain:

a. *Set point*, yakni faktor bawaan dan relatif stabil seperti tipe kepribadian.

b. *Life Circumstances*, yaitu faktor yang terjadi secara insidental tentang kehidupan sehari-hari, seperti status kehidupan (agama, kesehatan, dan pendidikan)



c. *Intentional Activity*, yakni faktor yang terpilih dengan sadar oleh individu untuk masuk dalam aktivitas, seperti kemampuan dalam mengatasi masalah.

Johnson (Sulistyowati, 2023) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal sangat penting untuk menciptakan kebahagiaan manusia. Pertama, pertumbuhan intelektual dan sosial individu didorong oleh komunikasi interpersonal. Kedua, pembentukan identitas di dalam dan melalui interaksi dengan orang lain. Ketiga, memahami realitas dan menguji kebenarannya dari pandangan dan persepsi individu tentang dunia luar. Keempat, kesehatan mental dipengaruhi secara signifikan oleh kualitas komunikasi.

Hal ini di dukung dengan pendapat Herawati (2012) dalam penelitiannya menyatakan bahwa dengan adanya komunikasi antar pasangan (komunikasi interpersonal) mempengaruhi kebahagiaan dalam hubungan karena komunikasi interpersonal dapat meminimalkan konflik antar pasangan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hasanah (2015) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal berpengaruh pada penurunan tekanan emosi mahasiswa untuk memperoleh kebahagiaan. Kemudian, Kurniati (2015) dalam penelitiannya juga mengemukakan bahwa untuk mempertahankan keharmonisan dalam hubungan romantis, maka dibutuhkan komunikasi interpersonal yang efektif. Artinya, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal dapat mempengaruhi kebahagiaan individu.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah harga diri, abadi, emosi, optimis, uang, pernikahan, hubungan sosial, usia, kesehatan, agama, kepuasan hidup, ketenangan, kontrol diri, efikasi, sukacita, *set point*, *life circumstances*, *intentional activity*, dan komunikasi interpersonal.

### 3. Aspek-Aspek Kebahagiaan

Terdapat 3 aspek kebahagiaan menurut Seligman (Peterson dkk., 2005) yaitu:

- a. Kehidupan yang bermakna (*meaningful life*)  
Individu memiliki makna dalam hidup, seperti semangat melayani, berkontribusi, dan bermanfaat bagi orang lain.
- b. Kehidupan yang menyenangkan (*pleasant life*)  
Kebahagiaan individu dengan pengalaman yang menyenangkan yang tinggi dan rendahnya pengalaman yang tidak menyenangkan.
- c. Keterlibatan diri (*life of engagement*).  
Individu mengerahkan seluruh aspek yang terdapat dalam diri individu dalam melakukan aktivitas kehidupan.

Shaver dan Feedman (Anugrah dkk., 2019) mengemukakan tiga aspek kebahagiaan, antara lain:

- a. Sikap menerima  
Kebahagiaan pada individu bergantung pada sikap menerima yang ada dalam diri individu, bagaimana individu dapat menyeimbangkan antara harapan dan prestasi.
- b. Kasih sayang  
Sikap yang tumbuh dari adanya penerimaan orang lain terhadap diri sendiri.
- c. Prestasi, yaitu tercapainya tujuan individu.

Ryff mengemukakan enam aspek kebahagiaan (Adhaini & Hambali, 2023), antara lain:

- a. Penerimaan diri  
Individu dengan penerimaan diri yang baik adalah individu yang mempunyai sikap positif untuk dirinya sendiri, menghargai dirinya sendiri, dapat memahami berbagai aspek baik dan buruk di kehidupan, serta dapat merasakan hal positif dari kehidupan terdahulu mereka.



b. Hubungan positif dengan orang lain

Orang-orang yang memiliki hubungan positif dengan orang lain memiliki kemampuan untuk merasa seperti mereka, merasa sedih, dan mampu membina hubungan yang kuat. Orang-orang yang mempunyai hubungan positif dengan orang lain bisa menjalin hubungan hangat serta penuh kepercayaan dengan orang lain.

c. Otonomi

Individu dengan otonomi yang baik mampu mengambil keputusan sendiri, tahan terhadap tekanan sosial, memiliki kontrol diri yang baik, dan dapat mengevaluasi dirinya sendiri dengan standar pribadinya.

d. Penguasaan lingkungan

Seseorang yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik dapat memanfaatkan peluang di lingkungannya, mengatur dan mengelola kegiatan, dan membuat lingkungan yang memenuhi kebutuhan dan prinsip seseorang.

e. Tujuan hidup

Orang yang memiliki keadaan mental yang sehat dapat menemukan makna dalam hidup. Orang-orang dengan tujuan hidup yang tinggi memiliki arah dalam hidup mereka, dapat merasakan apa artinya masa lalu dan masa kini, memiliki makna dan tujuan hidup.

f. Pertumbuhan pribadi

Pertumbuhan pribadi mencakup keinginan seseorang untuk aktualisasi diri, mengembangkan potensinya, dan meningkatkan kualitas dirinya.

Terdapat 3 aspek kebahagiaan menurut Argyle (Al-Bayati & Ali, 2021), yaitu:

a. Kepuasan hidup

Kepuasan seseorang dengan kualitas hidupnya secara keseluruhan.

b. Hati nurani positif

Meliputi perasaan senang, gembira akibat terpenuhi kebutuhan biologis dan psikologis individu seperti makanan, tidur, rasa memiliki, interaksi sosial, hubungan sosial, olahraga, aktivitas intelektual dan budaya.

c. Sentimen negatif

Tidak adanya tekanan psikologis yang mencakup depresi, kecemasan, dan penderitaan.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut maka dapat disimpulkan aspek-aspek kebahagiaan mengacu Seligman (Peterson dkk., 2005) adalah kehidupan yang bermakna (*meaningful life*), kehidupan yang menyenangkan (*pleasant life*), keterlibatan diri (*life of engagement*).

#### 4. Karakteristik Kebahagiaan

Seligman (Jakubovská & Waldnerová, 2020) menyatakan beberapa karakteristik kebahagiaan, antara lain:

a. Memiliki sikap optimis

Individu dengan harapan dan impian yang positif dimasa depan akan memiliki kontrol yang baik akan masa depannya, sehingga individu tersebut cenderung lebih bahagia.

b. Menyikapi masa lalu, masa kini, dan masa depan dengan cara yang konstruktif

Individu dapat mengarahkan emosinya kearah yang positif dengan mengubah bagaimana mereka berperasaan tentang masa lalu, bagaimana mereka berpikir tentang masa depan, dan bagaimana mereka menjalani hidup mereka saat ini. Individu memiliki emosi positif terhadap masa lalu mereka, seperti kepuasan kebahagiaan, pemenuhan, dan keinginan. Mereka juga memiliki emosi positif terhadap masa kini mereka, seperti kesenangan. Mereka juga memiliki emosi positif terhadap masa depan mereka, seperti rasa optimis, harapan, dan keyakinan.

c. Individu dapat menemukan makna dalam hidup

Individu dapat menemukan makna dalam hidup dengan adanya kemauan pengembangan diri.

- d. Dapat menghindari depresi akibat kegagalan  
Individu memiliki kemampuan untuk bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan.
- e. Memiliki kreativitas  
Individu memiliki nilai kreatifitas yang tinggi.
- f. Dapat mengubah aktivitas yang membosankan menjadi suatu hal yang menantang dan menyenangkan  
Individu mampu menemukan makna dalam hidupnya dengan cara apapun.
- g. Dapat memahami bahwa diri tidak sendirian ada orang lain yang dapat membantu di masa sulit  
Individu memiliki kemampuan dalam mengendalikan dirinya, khususnya emosi.
- h. Memiliki tujuan hidup  
Individu memiliki tujuan dalam hidupnya, yakni berupa optimisme, harapan, dan keyakinan akan masa depannya.
- i. Dapat bekerja dalam kondisi apapun  
Individu memiliki keyakinan atas dirinya dan harapan pada masa depan sehingga individu bekerja keras untuk meraihnya.
- j. Mandiri  
Individu memiliki sifat mandiri, yakni tidak menggantungkan dirinya kepada orang lain dan mampu berdiri sendiri.
- k. Fleksibel  
Individu memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik.  
Argyle (Al-Bayati & Ali, 2021) mengemukakan beberapa karakteristik kebahagiaan, antara lain:
- a. Optimis  
Individu yang memiliki sikap optimis percaya bahwa dirinya akan mengalami peristiwa baik, sehingga individu bersikap optimis agar mendapatkan peristiwa baik di kemudian hari.

- b. Memiliki fikiran dan energi yang positif  
Individu dengan pikiran dan energi yang positif akan bersyukur dan kepuasan dalam hidupnya.
- c. Harga diri yang tinggi  
Individu dengan harga diri tinggi dapat mengetahui dirinya secara keseluruhan dan akan berperilaku positif sehingga hal ini memungkinkan individu lebih bahagia daripada individu dengan harga diri rendah.
- d. Tidak adanya konflik internal  
Individu mampu mengendalikan emosinya dan perilakunya serta individu dapat bangkit setelah mengalami peristiwa buruk
- e. Hubungan sosial yang sukses  
Tidak hanya teman, keluarga, atau kekasih, namun individu mampu berinteraksi sosial yang positif dengan lingkungan sekitar dan individu menerima penerimaan sosial yang baik dari lingkungan sekitar.
- f. Keterlibatan dalam aktivitas  
Individu melibatkan diri dan jiwa secara menyeluruh dalam aktivitas yang dilakukan.
- g. Kemampuan mengatur waktu  
Individu memiliki kemampuan dalam mengatur waktunya dengan baik.  
Myers (Kurniati & Atikasari, 2019) menyebutkan beberapa karakteristik kebahagiaan, antara lain:
  - a. Mampu menghargai diri sendiri  
Apabila individu memiliki harga diri yang baik mereka dapat menilai dirinya secara keseluruhan dan percaya diri atas penilaiannya.
  - b. Memiliki optimisme yang tinggi  
Jika seseorang percaya pada masa depannya, mereka akan menjadi lebih sehat dan bahagia di kemudian hari.
  - c. Memiliki sifat terbuka  
Individu dengan kepribadian suka menyendiri cenderung kurang bahagia daripada orang yang mudah berinteraksi dengan orang lain.

d. Mampu mengendalikan diri

Individu memiliki kontrol diri yang baik, mereka biasanya menyadari adanya kekuatan dan kelemahan dalam diri sehingga membuat mereka lebih mudah dalam menghadapi suatu hal.

Berdasarkan dari pendapat para ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa karakteristik kebahagiaan adalah memiliki sikap optimis; menyikapi masa lalu, masa kini, dan masa depan dengan cara yang konstruktif; penemuan makna dalam hidup; kreatif; dapat mengubah hal membosankan menjadi hal menyenangkan; memiliki tujuan hidup; mandiri; fleksibel; harga diri yang tinggi; tidak adanya konflik internal; memiliki pandangan positif; hubungan sosial yang sukses; keterlibatan diri; kemampuan manajemen waktu yang baik; memiliki pengendalian diri yang baik.

**5. Kebahagiaan Berpacaran**

Pacaran adalah proses pertemuan antar individu dalam konteks sosial yang memiliki tujuan guna menetapkan kecocokan atau ketidakcocokan sebagai teman hidup (Benokraitis & Buehler, 2018). Individu yang berpacaran dapat merasakan cinta, kasih sayang, memiliki tempat bercerita dan keluh kesah, serta rasa saling memiliki. Masa pacaran adalah masa penyesuaian diri individu dengan pasangan, individu dapat saling mengenal melalui melakukan kegiatan bersama, kedekatan emosi, kedekatan fisik, dan mengalami proses pendewasaan kepribadian. Pacaran dapat memberikan dukungan emosional, meningkatkan rasa aman dan kebahagiaan individu (Aryani, 2016). Kebahagiaan dalam berpacaran adalah ketika hubungan yang dijalani sehat dan harmonis. Apabila hubungan yang dijalani tidak sehat, dimana dipenuhi konflik maka akan menurunkan kebahagiaan individu. Tingkat kebahagiaan individu yang berpacaran bergantung pada kualitas, intensitas, dan lama hubungan yang dijalani. (Salsabila dkk., 2024).

## B. Harga Diri

### 1. Pengertian Harga Diri

Heatherton & Polivy (1991) mendefinisikan harga diri sebagai suatu penilaian diri terhadap pikiran, perasaan, dan perilaku. Harga diri juga merupakan perilaku evaluasi diri sebagai realisasi keyakinan individu, meliputi kemampuan, keterampilan, dan hubungan sosial dengan komponen berupa *performance*, *social*, dan *physical*.

Morris Rosenberg (Mruk, 2005) menjelaskan harga diri adalah sikap positif atau negatif terhadap diri sendiri. Individu akan memiliki perasaan cukup baik dalam diri sehingga individu merasa bahwa dirinya berharga, ia menghargai dirinya sendiri apa adanya, tetapi ia tidak merasa kagum pada dirinya sendiri dan juga tidak mengharap orang lain merasa kagum padanya. Tujuannya bukan untuk menganggap dirinya lebih unggul dari orang lain. Kemudian, menurut Baumeister (Mruk, 2005) harga diri adalah evaluasi global yang menguntungkan terhadap diri sendiri.

Coopersmith (Branden, 1992) mendefinisikan harga diri sebagai penilaian atau perenungan yang dibentuk dan dipertahankan diri individu, termasuk mengungkap sikap setuju atau tidak setuju, dan menunjukkan sejauhmana individu tersebut percaya dirinya mampu, signifikan, sukses, dan layak. Kemudian, Branden (Branden, 1992) mengatakan jika harga diri ialah sesuatu yang subjektif serta realistis tentang bagaimana seseorang melihat dan menghargai dirinya sendiri.

Pandangan lain mengenai harga diri adalah menurut William James (Zeigler & Hill, 2013) harga diri merupakan evaluatif dari pengetahuan diri yang mencerminkan sejauh mana orang menyukai dan percaya pada diri mereka sendiri. Kemudian, Sedikides dan Gress (Zeigler & Hill, 2013) menyatakan bahwa harga diri mengacu pada bagaimana seseorang melihat atau menilai dirinya sendiri, perasaan, keyakinan, dan kepercayaan diri serta sejauh mana mereka memiliki pandangan positif atau negatif tentang diri mereka sendiri.



Berdasarkan pendapat dari para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan harga diri adalah suatu penilaian diri terhadap pikiran, perasaan dan perilaku, serta pandangan individu terhadap dirinya atas kemampuan dan keahlian yang dimiliki.

## 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Heatherton & Polivy (1991) menyebutkan 3 faktor yang mempengaruhi harga diri, antara lain:

### a. Keadaan psikologis

Seseorang dengan harga diri rendah rentan mengalami tekanan psikologis. Kegagalan yang berulang kali dapat berpengaruh terhadap harga diri individu.

### b. Dukungan sosial

Dukungan sosial diketahui menjadi unsur utama kesehatan mental dan fisik, individu yang merasa tidak disukai cenderung kecil kemungkinannya menerima dukungan dari orang lain

### c. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin mempengaruhi harga diri, seperti laki-laki memperoleh harga diri karena maju, yakni mereka cenderung lebih mampu terlibat sukses dalam perilaku kinerja. Sedangkan perempuan memperoleh harga diri dengan bergaul, yakni mampu terlibat sukses dalam perilaku sosial. Contoh lainnya yaitu dalam hal perasaan, perempuan cenderung memiliki kepuasan citra tubuh yang lebih rendah dibandingkan laki-laki, perempuan cenderung menilai ciri-ciri tubuh secara negatif, mencoba menurunkan berat badan, kecemasan mengenai evaluasi penampilan fisik mereka

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi harga diri menurut Rosenberg (Alvina dkk., 2016) sebagai berikut:

### a. Pujian dari orang lain

Perasaan individu pada dirinya sendiri dipengaruhi oleh pemikiran orang lain terhadap diri individu tersebut.



b. Perbandingan Sosial

Apabila tidak terdapat penilaian dari orang lain, maka individu akan menilai dirinya sendiri dengan membandingkan dirinya dengan orang lain.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi harga diri menurut Coopersmith (Wahyuni dkk., 2022) sebagai berikut:

a. Jenis Kelamin

Perempuan cenderung merasa harga dirinya lebih rendah dari laki-laki, seperti dalam hal kemampuan, kepercayaan diri, dan keinginan untuk dilindungi. Penyebabnya adalah adanya peran orang tua dan perbedaan harapan masyarakat pada laki-laki ataupun perempuan.

b. Inteligensi

Individu dengan harga diri tinggi akan meraih standar akademik yang lebih tinggi, ambisi yang lebih baik, dan keinginan untuk berusaha lebih keras daripada orang yang memiliki harga diri rendah.

c. Kondisi Fisik

Daya tarik fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan harga diri. Oleh karena itu, kondisi fisik diyakini dapat mempengaruhi harga diri seseorang.

d. Lingkungan Keluarga

Perlakuan keluarga yang sering memberikan hukuman atau larangan pada anak dapat menyebabkan perasaan tidak berharga dalam diri anak. Lingkungan keluarga sangat berperan dalam proses pembentukan harga diri individu, seperti perlakuan adil dan cara mendidik akan mempengaruhi harga diri individu.

e. Lingkungan Sosial

Pembentukan harga diri dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Penerimaan yang baik dari lingkungan sosial memiliki pengaruh terhadap penerimaan diri. Individu dengan penerimaan lingkungan yang buruk cenderung merasa tidak berharga dan akan menarik diri dari pergaulan.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi harga diri menurut Wirawan dan Widyastuti (Sembiring, 2017) sebagai berikut:

a. Kondisi Fisik

Kondisi fisik yang menarik pada individu seperti citra tubuh dan wajah yang menarik cenderung membentuk harga diri yang tinggi dalam diri individu.

b. Kondisi Psikologis

Perlakuan pasangan dalam hubungan romantis dapat mempengaruhi kondisi psikologis individu.

c. Inteligensi

Tingkat inteligensi individu akan mempengaruhi tingkat harga dirinya pula. Apabila seseorang memiliki tingkat inteligensi yang tinggi, maka orang tersebut memiliki harga diri yang tinggi juga.

d. Lingkungan Sosial

Orang tua berperan dalam pembentukan harga diri individu. Penerimaan diri individu bergantung pada penerimaan lingkungannya. Apabila seorang anak diterima dengan baik oleh orang tuanya, maka anak tersebut dapat menerima dirinya dengan baik. Namun, apabila anak tersebut terlalu dituntut diluar kemampuan anak oleh orang tuanya, hal ini dapat menyebabkan anak tersebut tidak dapat menerima dirinya sendiri.

e. Status Sosial Ekonomi

Pada umumnya, individu yang memiliki status sosial ekonomi rendah akan memiliki harga diri yang lebih rendah daripada orang dengan status sosial ekonomi tinggi.

f. Ras dan Kebangsaan

Individu yang memiliki kulit hitam yang berada dilingkungan berkulit putih dapat menyebabkan harga diri rendah pada individu berkulit hitam tersebut.

Berdasarkan para ahli dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri adalah keadaan psikologis, jenis kelamin,

dukungan sosial, kondisi fisik, inteligensi, lingkungan, status sosial dan ekonomi, serta ras dan kebangsaan.

### 3. Aspek-aspek Harga Diri

Heatherton & Polivy (1991) menyatakan harga diri mempunyai tiga aspek, antara lain:

#### a. *Performance self esteem*

Evaluasi yang dilakukan individu menyangkut kemampuannya, seperti bagaimana ia yakin akan kemampuannya dalam melakukan sesuatu. Kemampuan umum seseorang meliputi, kemampuan intelektual, prestasi akademik, rasa percaya diri, dan kompetensi diri.

#### b. *Social self esteem*

Harga diri sosial adalah pemahaman dan persepsi seseorang tentang diri mereka sebagai objek sosial. Ini terkait dengan cara mereka melihat persepsi orang lain. Individu dengan harga diri sosial yang tinggi akan memiliki harga diri yang tinggi, sedangkan individu dengan harga diri sosial yang rendah akan merasa tidak nyaman saat berada di depan umum dan khawatir tentang bagaimana orang lain melihat mereka.

#### c. *Physical appearance self esteem*

Evaluasi individu dan persepsi pada penampilan, yakni tentang bagaimana individu memandang penampilannya, termasuk kemampuan, daya tarik, dan citra tubuh.

Terdapat dua aspek harga diri menurut Rosenberg (Blascovich & Tamaka, 1991) antara lain:

#### a. Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah bagaimana individu dapat menerima dirinya sendiri. Hal ini berkaitan dengan bagaimana individu mengevaluasi dirinya sendiri dari segi kondisi fisik, karakteristik, dan kemampuan.

b. Penghormatan Diri

Penghormatan diri mengacu pada penilaian sosial yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri dalam lingkungan sosialnya, terlepas dari apakah seseorang itu baik atau buruk.

Terdapat 4 aspek harga diri menurut Coopersmith (Solikhatin & Lubis, 2021), yaitu:

a. Kekuatan (*power*)

Kekuatan (*power*) yaitu adanya pengakuan dan rasa hormat individu memiliki keyakinan bahwa mereka dapat mengontrol perilaku mereka dan merasa bahwa mereka telah melakukan hal yang positif. Kekuatan saat ini akan meningkatkan harga diri, mampu mengendalikan tekanan internal, dan dapat meninjau dalam mengutarakan opini.

b. Keberartian (*significance*)

Keberartian (*significance*) adalah hal-hal yang terkait dengan kepedulian, perhartian, kasih sayang individu. Hal ini merupakan suatu tanda penghargaan pribadi dan adanya penerimaan yang dimaksudkan untuk menawarkan pengaruh positif dan hal-hal yang membuat individu menjadi diri mereka sendiri dan memiliki makna bagi orang lain.

c. Kebajikan (*virtue*)

Kebajikan (*virtue*) menilai kepatuhan individu terhadap standar moralitas dan etika ditandai dengan kepatuhan untuk menghindari sesuatu yang seharusnya dihindari dan terlibat dalam perilaku yang diizinkan oleh moralitas atau norma dan juga agama. Kebajikan (*virtue*) membuat individu merasa mampu melakukan penilaian bahwa perilakunya tidak merugikan dirinya, seperti tidak mencuri, tidak melakukan hal-hal buruk untuk orang lain, beribadah, dan mengikuti peraturan.

d. Kemampuan (*competence*)

Kemampuan (*competence*) untuk mengevaluasi apa yang telah dicapai hidup dibentuk oleh berbagai tugas dan pekerjaan yang telah dicapainya dengan baik pada tingkat tinggi dan pada usia yang berbeda. Bentuk

dari kemampuan adalah individu merasa mampu melakukan sesuatu dengan keterampilan yang sesuai usia dan kepercayaan diri ketika melakukan hal baru karena merasa mampu menyelesaikannya.

Terdapat tiga aspek harga diri menurut Noesjirman (Cipto & Kuncoro, 2023) , antara lain:

- a. Rasa diterima, yaitu yang menunjukkan bahwa seseorang menjadi bagian dan dihargai dari suatu kelompok.
- b. Perasaan dibutuhkan, yaitu yang menunjukkan bahwa seseorang merasa dihargai dan bernilai,
- c. Rasa mampu, yaitu yang menunjukkan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan apa yang mereka butuhkan.

Berdasarkan pendapat dari para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek harga diri mengacu pada Heatherton & Polivy (1991), antara lain *performance self esteem*, *social self esteem*, dan *physical appearance self esteem*.

#### 4. Karakteristik Harga Diri

Heatherton & Polivy (1991) membagi karakteristik harga diri menjadi dua, antara lain:

- a. Harga diri tingkat tinggi pada individu memiliki karakteristik merasa nyaman dengan diri mereka sendiri, mampu mengatasi tantangan, mereka meyakini bahwa bahwa diri mereka dihargai dan dihormati oleh orang lain, memiliki kompetensi diri, berprestasi, rasa percaya diri, citra diri dan citra tubuh yang baik.
- b. Harga diri tingkat rendah pada individu memiliki karakteristik merasa tidak percaya diri, melihat dunia dengan pandangan negatif, ketidaksukaan terhadap dirinya sendiri, memiliki citra diri dan citra tubuh yang buruk.

Menurut Rosenberg (Fadhila Tohir & Mutaqin, 2022) karakteristik harga diri dibagi dua, antara lain:



- a. Harga diri tingkat tinggi pada individu memiliki karakteristik selalu menghargai dan menghormati dirinya sendiri, menyadari adanya keahlian dalam dirinya, dan puas terhadap diri sendiri.
- b. Harga diri tingkat rendah pada individu memiliki karakteristik selalu memiliki penilaian negatif terhadap dirinya, adanya tekanan hidup yang membuat individu tidak bahagia, ragu terhadap keahlian yang dimiliki, dan menganggap dirinya tidak penting.

Coopersmith (Gusman & Satrio Prabowo, 2023) mengemukakan tiga tingkat harga diri beserta karakteristiknya, yaitu:

- a. Harga diri tingkat tinggi pada individu, memiliki karakteristik lebih mudah bergaul, aktif, tahan terhadap kritik, tidak mudah cemas, baik dalam interaksi sosial, kemampuan kepemimpinan, jarang mengalami gangguan psikosomatik, memiliki dorongan hidup yang tinggi, dan optimis.
- b. Harga diri tingkat sedang pada individu, memiliki karakteristik yang sama dengan harga diri tingkat tinggi, hanya saja perbedaannya pada tingkat keyakinan diri, yaitu tingkat keyakinan diri yang rendah, dan tergantung pada penerimaan sosial keberadaan individu.
- c. Harga diri tingkat rendah memiliki karakteristik mudah menyerah, pesimis, sangat sensitif terhadap kritik, tidak merasa menarik bagi orang lain, tidak percaya terhadap dirinya sendiri dan dunia.

Pandangan lain terkait karakteristik harga diri adalah menurut Baumeister (Zeigler & Hill, 2013) terdapat dua karakteristik, yaitu:

- a. Harga diri tingkat tinggi pada individu memiliki karakteristik kesadaran atas pengetahuan diri, perasaan bahwa dirinya berharga, lebih dapat bertahan dalam menghadapi tugas-tugas sulit, meningkatkan inisiatif, dan resiliensi
- b. Harga diri tingkat rendah pada individu memiliki karakteristik kebingungan atas pengetahuan diri, pendekatan hidup yang hati-hati dan protektif, kurangnya sumber daya positif dalam diri, rentan terhadap depresi, dan konflik internal yang kronis.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa karakteristik harga diri adalah individu dengan harga diri tingkat tinggi akan menghargai dirinya, meyakini kemampuan yang dimiliki, mudah bergaul, dan memiliki dorongan hidup yang tinggi. Sedangkan individu dengan harga diri rendah akan memiliki pandangan negatif terhadap dirinya, tidak percaya diri, sensitif terhadap kritik, dan pendekatan hidup yang protektif.

### C. Komunikasi Interpersonal

#### 1. Pengertian Komunikasi Interpersonal

DeVito (2016) menyatakan komunikasi interpersonal adalah interaksi yang saling bergantung secara verbal dan nonverbal antara dua orang atau lebih. Fungsi komunikasi interpersonal antara lain: memenuhi kebutuhan psikologis dan pertemanan sosial, meningkatkan kesadaran diri, memperkuat hubungan dengan orang lain, memperoleh banyak informasi, dan memiliki kemampuan untuk mempengaruhi atau dipengaruhi orang lain.

Hardjana (Roem & Sarmiati, 2019) mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai interaksi tatap muka antara dua orang atau lebih, dimana komunikator dan komunikan saling menyampaikan pesan dan saling menanggapi. Pendapat yang hampir serupa dari Mulyana (Roem & Sarmiati, 2019) adalah komunikasi secara langsung antara orang-orang yang saling menanggapi reaksi dari pesan yang disampaikan baik verbal ataupun nonverbal.

Pandangan lain mengenai komunikasi interpersonal menurut Varderber (Setiawan, 2020) adalah suatu proses dimana individu menciptakan dan mengelola hubungan mereka, adanya umpan balik antara keduanya dalam menciptakan makna. Sedangkan menurut Post & Mahon (Rais & Marjohan, 2020), komunikasi interpersonal adalah pertukaran ide, pendapat, informasi melalui tulisan atau ucapan, simbol atau tindakan.

Berdasarkan pendapat dari para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan komunikasi interpersonal adalah interaksi secara verbal atau nonverbal antara dua orang atau lebih yang saling bergantung.



## 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Komunikasi Interpersonal

DeVito (Rais & Marjohan, 2020) menyatakan terdapat 6 faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal, antara lain:

### a. Persepsi

Persepsi adalah suatu proses menjadi sadar akan objek, peristiwa, dan khususnya orang melalui indera. Persepsi berasal dari pengalaman, keinginan, kebutuhan, cinta dan kebencian dari dunia luar. Persepsi sangat penting dalam komunikasi interpersonal karena mempengaruhi pilihan individu untuk berkomunikasi. Bagaimana seseorang melihat dunia, cara mereka menilai situasi tertentu, serta opini pribadi dan orang lain berpengaruh pada pesan yang mereka kirim dan dengarkan.

### b. Konsep diri

Gambaran diri seseorang tentang dirinya sendiri didasarkan pada interpretasi pribadi, penilaian, perspektif orang lain, dan ajaran budaya. Tidak diragukan lagi, hal ini dapat mempengaruhi seseorang berinteraksi dengan orang lain.

### c. Kesadaran diri

Kesadaran diri adalah pengetahuan individu mengenai dirinya sendiri, sejauh mana individu mengetahui dirinya sendiri.

### d. Bahasa (verbal dan nonverbal)

Pertukaran pesan, baik verbal maupun nonverbal adalah bagian dari komunikasi interpersonal. Kontak mata, ekspresi wajah, postur tubuh, dan kata yang digunakan individu saat berbicara satu sama lain. Selain itu, pesan pribadi berupa teks, foto, dan video yang dikirim melalui media sosial.

### e. Budaya

Kompetensi antar pribadi bersifat spesifik budaya; apa yang terbukti efektif dalam suatu budaya mungkin terbukti tidak efektif untuk budaya lain. Budaya dapat mempengaruhi apa yang individu katakan terhadap dirinya dan cara individu berbicara dengan orang lain.

f. Pengaruh kelompok

Kelompok dapat mempengaruhi individu dalam komunikasi interpersonal karena dengan adanya perbedaan pada kelompok.

Rakhmat (Suak dkk., 2023) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal, antara lain:

a. Persepsi interpersonal

Bagaimana cara individu melihat dan memahami pesan yang disampaikan dapat mempengaruhi seberapa baik atau buruk komunikasi interpersonal.

b. Konsep diri

Konsep diri berfungsi sebagai faktor penentu seseorang berkomunikasi dengan orang lain karena perilaku seseorang sesuai dengan perspektif dan perasaan mereka tentang diri mereka sendiri, orang yang memiliki keyakinan diri yang baik akan lebih berani dan terbuka.

c. Atraksi interpersonal

Sikap ini menunjukkan bahwa individu menarik dan memiliki sikap positif atau baik terhadap orang lain. Komunikasi interpersonal dapat mempengaruhi cara seseorang menafsirkan pesan dan seberapa efektif pesan tersebut.

d. Hubungan interpersonal

Suatu hubungan antara orang-orang. Individu akan lebih terbuka untuk komunikasi yang efektif jika ada hubungan interpersonal yang baik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal menurut Suranto (Andono dkk., 2023), antara lain:

a. Faktor biologis

Kondisi biologis yang baik seperti kesehatan, konsentrasi yang bagus akan berpengaruh pada berhasilnya komunikasi.

b. Faktor psikologis

Faktor psikologis dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian, yaitu kognitif, konatif, dan afektif. Komponen kognitif mencakup pengetahuan individu. Kemudian komponen konatif yaitu berupa kesiapan individu

dalam berperilaku dengan orang lain. Sedangkan komponen afektif yaitu berupa aspek emosional seperti perasaan bahagia, ragu-ragu, hati-hati, benci, dll.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal adalah persepsi, konsep diri, kesadaran diri, bahasa, budaya, pengaruh kelompok, faktor biologis dan psikologis.

### 3. Aspek-aspek Komunikasi Interpersonal

DeVito (2016) menyatakan terdapat 5 aspek komunikasi interpersonal, antara lain:

- a. Keterbukaan  
Menggambarkan bagaimana komunikator dan komunikan dapat berinteraksi secara jujur.
- b. Empati  
Memposisikan diri secara kognitif dan emosional pada posisi orang lain.
- c. Sikap mendukung  
Sikap mendukung dapat menurunkan komunikasi defensif yang merupakan kualitas komunikasi yang lebih baik.
- d. Positif  
Individu yang positif juga akan berbicara positif. Dorongan, seperti perilaku menumbuhkan rasa hormat terhadap keberadaan orang lain dapat mendorong perspektif positif.
- e. Kesetaraan  
Kesetaraan adalah keyakinan bahwa setiap orang memiliki sesuatu yang berharga untuk diberikan.

Terdapat 5 aspek komunikasi interpersonal menurut Nashori (Abidin, 2022), yaitu:

- a. Kemampuan berinisiatif  
Kemampuan seseorang untuk berinteraksi secara sosial dengan orang lain.

b. Kemampuan bersikap terbuka

Kemampuan seseorang untuk berbagi pendapat, ide, minat pengalaman, dan perasaan dengan orang lain.

c. Kemampuan bersikap asertif

Kemampuan seseorang untuk mempertahankan hak-haknya dan mengutarakan perasaannya.

d. Kemampuan memberikan dukungan

Kemampuan untuk mendukung sangat penting untuk mengoptimalkan komunikasi interpersonal.

e. Kemampuan untuk menangani konflik

Kemampuan seseorang untuk menangani konflik dengan orang lain agar tidak berdampak negatif dan mempertahankan hubungan.

Terdapat 3 aspek komunikasi interpersonal menurut Mukarom (2020), yaitu:

a. Percaya, terdapat tiga komponen utama yang dapat meningkatkan kepercayaan adalah menerima, yang berarti dapat berinteraksi dengan orang lain dengan tidak mengontrol mereka; kejujuran yang berarti dapat membuat seseorang percaya; dan empati yang berarti berusaha memahami perasaan orang lain.

b. Sikap suportif, yaitu dengan cara mengurangi sikap defensif yang membuat seseorang takut atau cemas karena komunikasi antar pribadi yang gagal.

3. Sikap terbuka, yaitu keterbukaan antara komunikator dan komunikan.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek komunikasi interpersonal mengacu pada DeVito (2016) adalah keterbukaan, empati, positif, sikap mendukung, dan kesetaraan.

#### 4. Karakteristik Komunikasi Interpersonal

Terdapat 5 karakteristik komunikasi interpersonal menurut DeVito (Dewi & Astuti, 2022):

a. Melibatkan dua individu atau lebih yang saling bergantung

Komunikasi interpersonal terjadi antar orang yang terhubung dan bergantung satu sama lain. Semua tindakan seseorang akan mempengaruhi orang lain.

b. Bersifat relasional

Karena ketergantungan ini, komunikasi interpersonal tidak dapat dihindari dan terjadi pada dasarnya bersifat relasional. Jenis hubungan yang dimiliki individu dengan orang lain menentukan cara individu berkomunikasi.

c. Melibatkan pesan verbal dan nonverbal

Pertukaran pesan, baik verbal maupun nonverbal adalah bagian dari komunikasi interpersonal. Komunikasi secara tatap muka pada individu menggunakan kata-kata mereka sendiri, serta kontak mata, ekspresi wajah, dan postur tubuh. Selain itu, teks, foto, video online individu dalam mengirimkan pesan antar pribadi.

d. Terdiri dari berbagai bentuk (tatap muka, kombinasi komunikasi online atau offline)

Komunikasi interpersonal dapat terjadi secara tatap muka, seperti ketika individu berbicara dengan orang lain, berinteraksi dengan lingkungan, atau bertukar cerita dengan orang terdekat. Selain itu, komunikasi interpersonal juga dapat terjadi melalui jejaring internet, seperti media sosial.

e. Melibatkan berbagai pilihan dalam mengambil tindakan

Pilihan yang dibuat oleh seseorang membentuk pesan interpersonal yang mereka komunikasikan.

Terdapat 5 karakteristik komunikasi interpersonal menurut Weaver (Setiawan, 2020), antara lain:

a. Melibatkan minimal dua orang

Weaver mendefinisikan komunikasi interpersonal terjadi ketika dua orang dalam suatu kelompok setuju tentang sesuatu.

b. Adanya umpan balik

Adanya umpan balik yang bersifat segera, nyata, atau berkesinambungan dalam komunikasi interpersonal, yaitu penerima membalas pesan yang dikirim oleh pengirim.

c. Tidak harus tatap muka

Komunikasi tidak harus tatap muka, melainkan dapat melalui jejaring internet atau online.

d. Menghasilkan beberapa pengaruh

Komunikasi interpersonal yang benar adalah komunikasi yang menghasilkan pengaruh satu sama lain. Contoh komunikasi interpersonal yang tidak menghasilkan pengaruh adalah ketika individu sedang berkomunikasi dengan orang yang sedang sibuk bermain gawai

e. Verbal atau nonverbal

Sebagai upaya menciptakan komunikasi interpersonal yang efektif adalah individu mengoptimalkan komunikasi interpersonal secara verbal atau non verbal.

Edna Rogers (Mukarom, 2020) mengemukakan karakteristik komunikasi interpersonal, antara lain:

a. Arus pesan 2 arah

Terjadi komunikasi antara komunikator dan komunikan

b. Konteks komunikasi dua arah

Adanya komunikasi yang saling bergantung

c. Tingkat umpan balik tinggi

Komunikasi memiliki umpan balik satu sama lain

d. Kemampuan selektivitas tinggi

Individu melakukan pilihan dari pesan yang akan disampaikannya.

e. Kecepatan jangkauan terhadap khalayak relatif lambat

Ketika terjadi komunikasi interpersonal, individu cenderung akan lebih fokus pada lawan bicaranya dibandingkan dengan lingkungan sekitarnya.



f. Efek yang terjadi perubahan sikap

Terdapat pengaruh yang terjadi, seperti perubahan sikap.

Terdapat 5 karakteristik komunikasi interpersonal menurut Zaenal Mukarom (2020), yaitu:

a. Adanya umpan balik secara langsung

Ketika terjadi komunikasi interpersonal terdapat umpan balik antara komunikator dan komunikan secara langsung.

b. Tanggapan dari komunikan dapat segera diketahui

Komunikan dapat segera menanggapi pesan dari komunikator

c. Terkait dengan aspek hubungan

Hubungan yang dimiliki seseorang dengan orang lain menentukan cara mereka berbicara.

d. Pesan biasanya lebih pribadi

Individu akan menyampaikan pesan personal dalam komunikasi interpersonal.

e. Tatap muka

Individu melakukan komunikasi interpersonal secara tatap muka atau secara langsung.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa karakteristik komunikasi interpersonal adalah adanya umpan balik; bersifat relasional, melibatkan pesan verbal atau nonverbal, dan menghasilkan beberapa pengaruh.

#### **D. Hubungan antara Harga Diri dan Komunikasi Interpersonal dengan Kebahagiaan dalam Berpacaran**

Mencari pasangan adalah salah satu tugas perkembangan di masa dewasa awal. Pada tahap ini, individu akan menjalin hubungan yang lebih intim dengan lawan jenisnya. Untuk menemukan pasangan yang dianggap tepat, individu dewasa awal melakukan proses pengenalan dengan pasangannya sebelum akhirnya menentukan pilihan yang dianggap tepat untuk dirinya. Salah satu

hubungan yang dapat dijalani yaitu melalui pacaran, dalam hubungan pacaran terdapat perasaan yang melekat, yaitu cinta.

Erich Fromm (2008) cinta merupakan rasa simpati individu yang menimbulkan emosi yang mendalam, artinya emosi positif ini penting dan dibutuhkan oleh individu ketika menjalin hubungan dengan begitu individu akan merasa bahagia dalam hubungan yang dijalani. Kebahagiaan merupakan suatu harapan bagi setiap pasangan, perasaan positif akan mendorong individu untuk berperilaku positif, seperti menjalin hubungan positif dengan pasangan, menghormati dan menghargai pasangan.

Terbentuknya kebahagiaan dalam berpacaran dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah harga diri (Dolynska dkk., 2020). Harga diri merupakan penilaian serta tindakan terhadap dirinya sendiri. Tindakan ini mencakup persetujuan, penghargaan positif serta yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan, berarti, dan berharga berdasarkan dengan standar serta penilaian dirinya (Takwin, 2018). Harga diri pada individu memiliki peran penting untuk meningkatkan kebahagiaan individu dengan demikian harga diri yang tinggi berkaitan dengan berbagai hal positif seperti interaksi sosial yang sehat dan kebahagiaan individu.

Faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan dalam berpacaran adalah komunikasi interpersonal. Pasangan dapat saling mengenal dan mencapai persetujuan dan mengatasi konflik dalam hubungan mereka melalui komunikasi interpersonal. Pasangan kekasih akan merasa bahagia dalam hubungan jika komunikasi interpersonal dalam hubungan baik. Pada penelitian (Nurhayati, 2017) menunjukkan bahwa salah satu masalah utama yang dihadapi pasangan adalah masalah komunikasi, yang bermula dari kesalahpahaman dan dapat menyebabkan pertengkaran. Pertengkaran yang terjadi dapat menyakiti perasaan pasangan, sehingga hal ini dapat mempengaruhi kebahagiaan dalam hubungan.

### **E. Hipotesis**

Berdasarkan pemaparan diatas, maka hipotesis dalam penelitian yang dilakukan peneliti adalah:

1. Ada hubungan antara harga diri dan komunikasi interpersonal dengan kebahagiaan dalam berpacaran.
2. Ada hubungan positif antara harga diri dengan kebahagiaan dalam berpacaran, dimana semakin tinggi tingkat harga diri individu, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan individu dalam berpacaran. Sebaliknya, apabila semakin rendah tingkat harga diri individu, maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaan individu dalam berpacaran.
3. Ada hubungan positif antara komunikasi interpersonal dengan kebahagiaan dalam berpacaran, dimana semakin tinggi tingkat komunikasi interpersonal, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan individu dalam berpacaran. Sebaliknya, apabila semakin rendah tingkat komunikasi interpersonal, maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaan individu dalam berpacaran.





*engagement*). Berdasarkan skor dari skala tersebut akan diperoleh apabila semakin tinggi skor, artinya tingginya kebahagiaan subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor berarti rendahnya kebahagiaan subjek.

## 2. Harga diri

Harga diri adalah suatu penilaian diri terhadap pikiran, perasaan dan perilaku, serta pandangan individu terhadap dirinya atas kemampuan dan keahlian yang dimiliki. Skala harga diri dirancang peneliti adaptasi dari skala pada penelitian Putri (2023) yang memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,879 dari koefisien *Alpha Cronbach* mengacu pada aspek-aspek Heatherton & Polivy (1991) antara lain, *performance self esteem*, *social self esteem*, dan *physical appearance self esteem*. Skor skala menunjukkan apabila semakin tinggi skor makin tingginya pula harga diri subjek. Sebaliknya, makin rendah skor diperoleh dari skala mengartikan rendahnya harga diri subjek.

## 3. Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal adalah interaksi secara verbal atau nonverbal antara dua orang atau lebih yang saling bergantung. Skala komunikasi interpersonal disusun oleh peneliti adaptasi dari skala pada penelitian Saputri (2021) yang memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,918 dari koefisien *Alpha Cronbach*. Skala ini mengacu pada aspek-aspek DeVito (2016) yang mencakup keterbukaan, empati, sikap positif, dukungan, dan kesetaraan. Skor skala menunjukkan jika semakin tinggi skor yang diraih mengartikan tingginya komunikasi interpersonal pada subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh mengartikan rendahnya komunikasi interpersonal pada subjek.

### C. Populasi, Sampel, dan Teknik *Sampling*

#### 1. Populasi

Populasi adalah suatu area mencakup objek atau subjek dengan mutu dan karakteristik tertentu yang akan diteliti dan dibuat kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi dipenelitian ini yakni mahasiswa yang berpacaran minimal 6 bulan di Universitas Semarang, khususnya mahasiswa fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen angkatan 2021 yang berjumlah 263 orang dengan rincian sebagai berikut:

No	Kelas	Jumlah
1	A	60
2	B	90
3	C	61
4	D	37
5	E	15
<b>TOTAL</b>		<b>263</b>

Subjek penelitian memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Mahasiswa fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen angkatan 2021
- b. Mahasiswa berada dalam hubungan romantis dengan lawan jenis (berpacaran) dengan lama hubungan minimal 6 bulan, karena menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1996), individu yang sedang menjalin hubungan romantis selama minimal 6 bulan merupakan salah satu ciri seseorang yang dapat disebut “pacar”. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan Sacher dan Fine (Sacher & Fine, 1996) menemukan fakta bahwa berjalan 6 bulan berpacaran, suatu hubungan ditandai dengan komitmen dan keseriusan dari masing-masing pasangan.

#### 2. Sampel

Sampel adalah anggota dari jumlah populasi beserta karakteristiknya. Sebagian dari populasi yang ciri-cirinya sesuai akan dianalisis dan dapat dianggap sebagai representasi dari seluruh cakupan populasi sehingga berjumlah lebih kecil daripada populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi.



### 3. Teknik *Sampling*

Teknik *sampling* yakni cara agar memperoleh sampel yang terrepresentatif dengan mempertimbangkan karakteristik dan sebaran populasi (Sugiyono, 2013). Teknik *sampling* yang dipakai dipenelitian ini yakni *Cluster Random Sampling*, yaitu penentuan sampel pada objek yang akan diteliti sangat luas (Sugiyono, 2013).

### 4. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data yakni proses terstruktur guna memperoleh informasi yang diperlukan. Tujuan penelitian adalah untuk menemukan informasi tentang variabel yang ada dengan metode yang tepat (Azwar, 2017). Pada penelitian ini, kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data. Angket atau kuesioner adalah metode pengumpulan data yang mencakup sejumlah pertanyaan yang disusun secara sistematis dan diberikan kepada subjek. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala harga diri, skala komunikasi interpersonal, dan skala kebahagiaan yang berupa skala likert.

#### a. Skala Harga Diri

Harga diri diukur memakai skala harga diri yang dirancang oleh peneliti adaptasi dari skala pada penelitian Putri (2023) yang memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,879 dari koefisien *Alpha Cronbach* mengacu pada aspek-aspek Heatherton & Polivy (1991) yaitu *performance self esteem*, *social self esteem*, dan *physical appearance self esteem*. Skala ini terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable* yang masing-masing jumlahnya 12 aitem. Pada aitem *favorable* penilaiannya adalah jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) bernilai 1, Tidak Sesuai (TS) bernilai 2, Sesuai (S) bernilai 3, dan Sangat Sesuai (SS) bernilai 4. Sebaliknya, untuk penilaian pada aitem *unfavorable* adalah jawaban Sangat Sesuai (SS) bernilai 1, Sesuai (S) bernilai 2, Tidak Sesuai (TS) bernilai 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) bernilai 4. Tingkat harga diri subjek dapat

dilihat dari perolehan nilai. Harga diri subjek sebanding dengan nilai yang didapatkan. Subjek dengan perolehan nilai tinggi, maka makin tinggi harga diri yang dimiliki subjek, dan sebaliknya subjek dengan perolehan nilai rendah, makin rendah pula harga diri yang dimiliki subjek.

**Tabel 1. Blueprint Skala Harga Diri**

No.	Aspek-Aspek Harga Diri	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Performance self esteem</i>	4	4	8
2.	<i>Social self esteem</i>	4	4	8
3.	<i>Physical appearance self esteem</i>	4	4	8
<b>Total</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>

b. Skala Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal diukur dengan menggunakan skala yang disusun oleh peneliti adaptasi dari skala pada penelitian Saputri (2021) yang memiliki nilai reliabilitas *Alpha Cronbach* sebanyak 0,918 mengacu pada aspek-aspek menurut DeVito (2016) Skala komunikasi interpersonal tersusun atas 15 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable* yang disusun berdasarkan aspek-aspek menurut DeVito (2016), yaitu keterbukaan, empati, sikap positif, dukungan, dan kesetaraan. Penilaian pada aitem *favorable* adalah jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) bernilai 1, Tidak Sesuai (TS) bernilai 2, Sesuai (S) bernilai 3, dan Sangat Sesuai (SS) bernilai 4. Sebaliknya, untuk penilaian pada aitem *unfavorable* adalah jawaban Sangat Sesuai (SS) bernilai 1, Sesuai (S) bernilai 2, Tidak Sesuai (TS) bernilai 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) bernilai 4. Keefektifan komunikasi interpersonal subjek bisa diperhatikan dari perolehan nilai. Semakin tinggi nilai yang didapatkan, maka semakin efektif komunikasi interpersonal subjek dan sebaliknya, semakin rendah nilai yang didapatkan, semakin kurang pula efektif komunikasi interpersonal subjek.

**Tabel 2. Blueprint Skala Komunikasi Interpersonal**

No.	Aspek-Aspek Komunikasi Interpersonal	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Keterbukaan	3	3	6
2.	Empati	3	1	4
3.	Dukungan	3	3	6
4.	Sikap positif	3	3	6
5.	Kesetaraan	3	3	6
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>13</b>	<b>28</b>

c. Skala Kebahagiaan

Kebahagiaan diukur dengan menggunakan skala yang disusun oleh peneliti yang mengacu aspek-aspek Seligman (Peterson dkk., 2005) yang meliputi adanya aspek kehidupan yang bermakna (*meaningful life*), kehidupan yang menyenangkan (*pleasant life*), dan keterlibatan diri (*life of engagement*). Skala ini tersusun dari aitem *favorable* dan *unfavorable* yang masing-masing jumlahnya 15 aitem. Penilaian pada aitem *favorable* adalah jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) bernilai 1, Tidak Sesuai (TS) bernilai 2, Sesuai (S) bernilai 3, dan Sangat Sesuai (SS) bernilai 4. Sebaliknya, untuk penilaian pada aitem *unfavorable* adalah jawaban Sangat Sesuai (SS) bernilai 1, Sesuai (S) bernilai 2, Tidak Sesuai (TS) bernilai 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) bernilai 4. Tingkat kebahagiaan subjek dapat dilihat dari perolehan nilai. Semakin tinggi nilai yang diperoleh, maka semakin tinggi kebahagiaan subjek. Sebaliknya, semakin rendah nilai yang didapatkan, maka semakin rendah kebahagiaan subjek.

**Tabel 3. Blueprint Skala Kebahagiaan**

No.	Aspek-Aspek Kebahagiaan	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	kehidupan yang bermakna ( <i>meaningful life</i> )	5	5	10
2.	Kehidupan yang menyenangkan ( <i>pleasant life</i> )	5	5	10
3.	Keterlibatan diri ( <i>life of engagement</i> )	5	5	10
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

#### D. Uji Validitas, Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas

##### 1. Validitas

Menurut Azwar (2012) validitas didefinisikan sebagai seberapa jauh alat ukur bisa melakukan fungsi pengukurannya dengan tepat dan akurat. Jika alat ukur melakukan fungsinya atau menghasilkan pengukuran yang cocok pada tujuan pengukuran, maka alat ukur tersebut dianggap valid. Sebaliknya, tes yang tidak valid memberikan hasil data yang tidak relevan dari tujuan pengukuran.

Validitas isi adalah metode analisis validitas yang dipakai di penelitian ini. Validitas isi didefinisikan sebagai sampai mana aitem-aitem di alat ukur bisa mencakup seluruh area isi yang diukur. Isi alat ukur tidak hanya lengkap, tetapi juga relevan dan tidak melebihi batas tujuan pengukuran. Kesesuaian dan kaitan isi aitem sebagai penjabaran indikator yang diukur melalui penilaian ahli digunakan untuk mengukur validitas isi. Pendapat ahli dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing skripsi.

##### 2. Daya Beda Aitem

Daya beda aitem adalah seberapa jauh aitem bisa memisahkan individu atau kelompok dengan atribut terukur dan yang tidak terukur. Daya beda aitem juga menunjukkan seberapa sesuai atau konsisten fungsi aitem dan fungsi skala. Untuk mengetahui daya beda aitem, koefisiensi korelasi antara distribusi skor masing-masing aitem dan distribusi skor skala itu

sendiri dihitung. Hasilnya adalah koefisiensi korelasi total aitem (Azwar, 2021)

Pengujian daya beda aitem pada penelitian ini dilakukan berdasarkan kecocokan antara fungsi alat ukur dan fungsi pengukuran skala. Untuk melakukan pengujian ini memakai teknik korelasi *product moment* dan pemrograman SPSS versi 24. Batasan sebesar  $r_{ix} \geq 0,3$  digunakan untuk memilih aitem pada daya beda aitem. Namun, jika ada banyak aitem yang tidak dapat melebihi batas tersebut, maka batasan akan direndahkan jadi  $r_{ix} \geq 0,25$  (Azwar, 2017). Semakin besar koefisiensi korelasi positif antara skor aitem dengan skor skala, maka makin konsistensi antara aitem dengan skala secara menyeluruh dan daya diskriminasi aitem tersebut (Azwar, 2015).

### 3. Reliabilitas

Reliabilitas yakni sampai mana alat ukur bisa membuktikan hasil yang dapat diandalkan serta konsisten, sehingga dapat memberikan hasil yang konsisten atau sebanding dengan penelitian sebelumnya tentang subjek (Azwar, 2012). Metode pengujian reliabilitas *Cronbach Alpha* digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini dianggap reliabel apabila nilai *Cronbach Alpha*  $\geq 0,70$ . Hitungan reliabilitas dipenelitian ini dilakukan memakai pemrograman SPSS versi 24.

#### E. Teknik Analisis Data

Analisis data melibatkan pengolahan data guna menguji hipotesis sebelum membuat kesimpulan (Azwar, 2015). Analisis regresi berganda dan korelasi parsial digunakan pada penelitian ini guna mengidentifikasi hubungan antara dua variabel bebas dan variabel tergantung (Sugiyono, 2013). Pada uji hipotesis satu menggunakan analisis regresi berganda. Pada uji hipotesis dua dan tiga menggunakan analisis korelasi parsial, yaitu guna menguji hipotesis tentang hubungan antara dua variabel atau lebih ketika ada variabel yang dikendalikan (Sugiyono, 2013). Untuk menghitung analisis data, penelitian ini memakai pemrograman SPSS versi 24.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kancan Penelitian**

Orientasi kancan penelitian yakni tahap mempersiapkan mengenai proses penelitian yang dilakukan sebelum dimulai. Langkah awal, lokasi penelitian harus ditentukan berdasarkan karakteristik populasi yang diidentifikasi. Penelitian ini akan menggunakan tempat di Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen yang berada di Universitas Semarang. Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen sendiri didirikan melalui SK Dirjen Dikti Nomor 8448/D/T/K-VI/2011 pada tanggal 23 November 1993. Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen merupakan satu dari 19 Fakultas yang berada di Universitas Semarang.

Populasi yang digunakan sebanyak 263 mahasiswa di Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen angkatan 2021. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini guna melihat hubungan antara harga diri dan komunikasi interpersonal dengan kebahagiaan dalam berpacaran pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen. Subjek dipenelitian ini merupakan mahasiswa angkatan 2021 yang ada di Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen. Peneliti memilih Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen menjadi tempat penelitian didasari oleh beberapa pertimbangan, yaitu:

- a. Hasil wawancara menunjukkan adanya permasalahan yang berkaitan dengan judul penelitian
- b. Adanya kesesuaian karakteristik antara subjek penelitian dengan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti sehingga mempermudah berjalannya penelitian.
- c. Peneliti telah mendapatkan izin dari pihak Universitas Semarang dan Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen untuk mengejarkan penelitian.



## 2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Langkah berikutnya yakni melakukan persiapan penelitian yang dilakukan untuk mempermudah proses penelitian dan mengurangi terjadinya kesalahan. Berikut ini adalah penjelasan tentang persiapan penelitian yang termasuk pembuatan perijinan serta alat ukur, uji coba alat ukur, estimasi diskriminasi aitem serta reliabilitas alat ukur.

### a. Persiapan Perijinan

Sebelum melakukan penelitian, sangatlah penting melakukan perijinan. Proses mendapatkan izin penelitian dimulai dengan meminta informasi langsung dari pihak Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen. Peneliti selanjutnya mengajukan surat ijin penelitian kepada Dekan Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen, nomor surat 650/C.1/Psi-SA/II/2024.

### b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur dipenelitian ini meliputi skala harga diri, skala komunikasi interpersonal, dan skala kebahagiaan guna mendapatkan data yang disusun berdasarkan indikator-indikator yang menggambarkan aspek variabel. Terdapat 4 pilihan jawaban dalam penyusunan skala, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penilaian pada aitem *favorable* adalah nilai 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), nilai 2 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), nilai 3 untuk jawaban Sesuai (S), dan nilai 4 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS). Sebaliknya, untuk penilaian pada aitem *unfavorable* adalah nilai 1 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), nilai 2 untuk jawaban Sesuai (S), nilai 3 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan nilai 4 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1) Skala Kebahagiaan

Penyusunan skala kebahagiaan dikerjakan oleh peneliti berdasarkan pada aspek milik Seligman (Peterson dkk., 2005) yang meliputi aspek kehidupan penuh makna, kehidupan yang

menyenangkan, dan keterlibatan diri. Skala kebahagiaan terdapat 30 aitem dengan aitem *favorable* sebanyak 15 aitem dan aitem *unfavorable* sebanyak 15 aitem. Pembagian aitem skala kebahagiaan diperlihatkan pada table, antarlain:

**Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Kebahagiaan**

No	Aspek-Aspek Kebahagiaan	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kehidupan yang bermakna ( <i>meaningful life</i> )	2, 9, 21, 23, 27	8, 13, 17, 19, 26	10
2.	Kehidupan yang menyenangkan ( <i>pleasant life</i> )	4, 16, 24, 28, 30	3, 7, 12, 18, 22	10
3.	Keterlibatan diri ( <i>life of engagement</i> )	1, 6, 11, 15, 20	5, 10, 14, 25, 29	10
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

2) Skala Harga Diri

Skala harga diri disusun oleh peneliti adaptasi dari skala pada penelitian Putri (2023) yang memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,879 dari koefisien *Alpha Cronbach* mengacu pada aspek-aspek Heatherton & Polivy (1991) yaitu *performance self esteem*, *social self esteem*, dan *physical appearance self esteem*. Skala harga diri terdiri dari 24 aitem dengan aitem *favorable* berjumlah 12 aitem dan aitem *unfavorable* berjumlah 12 aitem. Pembagian aitem skala harga diri diperlihatkan dalam table, antarlain:

**Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Harga Diri**

No	Aspek-Aspek Harga Diri	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Performance self esteem</i>	1, 7, 13, 19	4, 10, 16, 22	8
2.	<i>Social self esteem</i>	2, 8, 14, 20	5, 11, 17, 23	8
3.	<i>Physical appearance self esteem</i>	3, 9, 15, 21	6, 12, 18, 24	8
<b>Total</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>

### 3) Skala Komunikasi Interpersonal

Skala komunikasi interpersonal disusun oleh peneliti adaptasi dari skala pada penelitian Saputri (2021) yang memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,918 dari koefisien *Alpha Cronbach* mengacu pada aspek-aspek menurut DeVito (2016). Skala komunikasi interpersonal terdiri 28 aitem dengan aitem *favorable* sebanyak 15 aitem dan aitem *unfavorable* sebanyak 13 aitem yang tersusun dari aspek-aspek menurut DeVito (2016), yaitu keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan. Pembagian aitem skala komunikasi interpersonal antara lain:

**Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Komunikasi Interpersonal**

No	Aspek-Aspek Komunikasi Interpersonal	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Keterbukaan	11, 12, 13	1, 2, 3	6
2.	Empati	14, 15, 16	4	4
3.	Dukungan	17, 18, 19	5, 6, 7	6
4.	Sikap positif	20, 24, 25	8, 9, 10	6
5.	Kesetaraan	26, 27, 28	21, 22, 23	6
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>28</b>

#### c. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Peneliti melakukan uji coba (*tryout*) alat ukur sebelum penelitian. Tujuannya melihat kualitas dari alat ukur yang dipakai yakni pada skala kebahagiaan, skala harga diri, dan skala komunikasi interpersonal. Peneliti memakai teknik *Cluster Random Sampling*, yakni cara mengambil sampel anggota populasi dengan acak serta tidak mempertimbangkan stratifikasi populasi (Sugiyono, 2013). Peneliti melakukan pengocokan terhadap keseluruhan Angkatan 2021 di Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen Universitas Semarang yang keluar sesuai urutan adalah kelas A, kelas C, dan kelas D.

Penyebaran kuesioner skala *tryout* dilaksanakan pada tanggal 20-21 Maret 2023. Pembagian kuesioner skala *tryout* dilakukan dengan cara memasuki kelas-kelas setelah jam pelajaran. Total kuesioner skala yang terisi berjumlah 137 mahasiswa dari yang seharusnya 158 mahasiswa

dikarenakan ketidakhadiran mahasiswa. Namun, kuesioner skala yang dapat diberi nilai hanya sebanyak 72 mahasiswa sesuai dengan kriteria responden yang diinginkan penelitian. Selanjutnya, peneliti memberi nilai kepada 72 kuesioner skala menggunakan program SPSS versi 24.

d. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Pengujian daya beda aitem di penelitian ini menggunakan program SPSS versi 24. Tujuannya untuk memperkirakan reliabilitas pada alat ukur. Alat ukur pada penelitian ini yakni skala kebahagiaan, skala harga diri, dan skala komunikasi interpersonal. Uji daya beda aitem menentukan sebesar apa perbedaan yang dapat dibuat oleh suatu aitem antara individu beratribut terukur atau tidak. Koefisiensi korelasi aitem pada aitem dengan total rix  $\geq 0,30$  menunjukkan berdaya beda tinggi. Namun, jika ada banyak jumlah aitem yang tidak dapat melebihi batas kriteria maka akan diturunkan menjadi rix  $\geq 0,25$  (Azwar, 2017). Pada penelitian ini memakai koefisiensi korelasi aitem dengan total rix  $\geq 0,25$ . Hasil dari pengujian daya beda aitem dan nilai reliabilitas setiap skala ditunjukkan seperti berikut:

1) Skala Kebahagiaan

Uji daya beda aitem pada skala kebahagiaan memberikan hasil dari total 30 aitem diperoleh 21 aitem berdaya beda tinggi dari rix  $\leq 0,25$  dengan indeks kisaran antara 0,259 - 0,637. Sedangkan aitem berdaya beda rendah diperoleh 9 aitem dengan indeks kisaran antara 0,165 - 0,248. Hasil nilai reliabilitas yang didapatkan menggunakan bantuan koefisiensi *Alpha Cronbach* sebanyak 0,824. Oleh karena itu, skala kebahagiaan pada penelitian ini dikatakan reliabel. Uji daya beda aitem pada skala uji coba menghasilkan sebaran aitem seperti berikut:

**Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kebahagiaan**

No	Aspek-Aspek Kebahagiaan	Nomor Aitem		Daya Beda Tinggi	Daya Beda Rendah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1.	Kehidupan yang bermakna ( <i>meaningful life</i> )	2*, 9*, 21, 23, 27*	8, 13, 17, 19, 26	7	3
2.	Kehidupan yang menyenangkan ( <i>pleasant life</i> )	4*, 16, 24, 28, 30*	3*, 7, 12, 18*, 22	6	4
3.	Keterlibatan diri ( <i>life of engagement</i> )	1*, 6, 11, 15, 20	5, 10, 14, 25*, 29	8	2
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>9</b>

Keterangan: \*aitem berdaya beda rendah

## 2) Skala Harga Diri

Uji daya beda aitem pada skala harga diri memberikan hasil dari total 24 aitem diperoleh 20 aitem berdaya beda tinggi dari  $\alpha \leq 0,25$  beserta indeks kisaran antara 0,289 - 0,680. Sedangkan aitem berdaya beda rendah diperoleh 4 dengan indeks kisaran antara 0,070 - 0,244. Hasil nilai reliabilitas yang didapatkan menggunakan bantuan koefisiensi *Alpha Cronbach* sebanyak 0,869. Oleh karena itu, skala harga diri dalam penelitian ini dikatakan reliabel. Uji daya beda aitem pada skala uji coba menghasilkan sebaran aitem seperti berikut:



**Tabel 8. Sebaran Aitem Skala Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Harga Diri**

No	Aspek-Aspek Harga Diri	Nomor Aitem		Daya Beda Tinggi	Daya Beda Rendah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1.	<i>Performance self esteem</i>	1, 7, 13, 19	4, 10, 16, 22	8	0
2.	<i>Social self esteem</i>	2*, 8*, 14, 20	5, 11, 17*, 23	5	3
3.	<i>Physical appearance self esteem</i>	3, 9, 15, 21	6, 12, 18, 24*	7	1
<b>Total</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>4</b>

Keterangan: \*aitem berdaya beda rendah

3) Skala Komunikasi Interpersonal

Uji daya beda aitem pada skala komunikasi interpersonal memberikan hasil dari total 28 aitem diperoleh 20 aitem dengan daya beda tinggi dari  $\text{rix} \leq 0,25$  dengan indeks kisaran antara 0,317 - 0,548. Sedangkan aitem berdaya beda rendah sejumlah 8 aitem dengan indeks kisaran antara -0,040 - 0,235. Hasil nilai reliabilitas yang didapatkan dengan menggunakan bantuan koefisiensi *Alpha Cronbach* sebanyak 0,809. Oleh karena itu, skala komunikasi interpersonal dalam penelitian ini dikatakan reliabel. Uji daya beda aitem pada skala uji coba menghasilkan sebaran aitem seperti berikut:

**Tabel 9. Sebaran Aitem Skala Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Komunikasi Interpersonal**

No	Aspek-Aspek Komunikasi Interpersonal	Nomor Aitem		Daya Beda Tinggi	Daya Beda Rendah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1.	Keterbukaan	11, 12, 13	1, 2*, 3	5	1
2.	Empati	14, 15, 16	4	4	0
3.	Dukungan	17, 18, 19	5, 6, 7	6	0
4.	Sikap positif	20, 24*, 25	8*, 9, 10	4	2
5.	Kesetaraan	26*, 27*, 28	21*, 22*, 23*	1	5
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>8</b>

Keterangan: \*aitem berdaya beda rendah



## e. Penomoran Ulang Aitem dengan Nomor Baru

Langkah selanjutnya adalah memberikan nomor baru di aitem skala penelitian. Penomoran baru aitem pada skala kebahagiaan, skala harga diri, dan skala komunikasi interpersonal yaitu:

**Tabel 10. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Kebahagiaan**

No	Aspek-Aspek Kebahagiaan	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kehidupan yang bermakna ( <i>meaningful life</i> )	21 (15), 23 (17)	8 (4), 13 (8), 17 (12), 19 (13), 26 (19)	7
2.	Kehidupan yang menyenangkan ( <i>pleasant life</i> )	16 (11), 24 (18), 28 (20)	7 (3), 12 (7), 22 (16)	6
3.	Keterlibatan diri ( <i>life of engagement</i> )	6 (2), 11 (6), 15 (10), 20 (14)	5 (1), 10 (5), 14 (9), 29 (21)	8
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>21</b>

Keterangan: (...) penomoran baru pada aitem

**Tabel 11. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Harga Diri**

No	Aspek-Aspek Harga Diri	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Performance self esteem</i>	1 (1), 7 (6), 13 (11), 19 (16)	4 (3), 10 (8), 16 (14), 22 (19)	8
2.	<i>Social self esteem</i>	14 (12), 20 (17)	5 (4), 11 (9), 23 (20)	5
3.	<i>Physical appearance self esteem</i>	3 (2), 9 (7), 15 (13), 21 (18)	6 (5), 12 (10), 18 (15)	7
<b>Total</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>20</b>

Keterangan: (...) penomoran baru pada aitem

**Tabel 12. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Komunikasi Interpersonal**

No	Aspek-Aspek Komunikasi Interpersonal	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Keterbukaan	11 (9), 12 (10), 13 (11)	1 (1), 3 (2)	5
2.	Empati	14 (12), 15 (13), 16 (14)	4 (3)	4
3.	Dukungan	17 (15), 18 (16), 19 (17)	5 (4), 6 (5), 7 (6)	6
4.	Sikap positif	20 (18), 25 (19)	9 (7), 10 (8)	4
5.	Kesetaraan	28 (20)		1
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Keterangan: (...) penomoran baru pada aitem

### B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dikerjakan ditanggal 25-27 Maret 2024 pada kelas B dan E. Peneliti memasuki kelas setelah mata kuliah selesai untuk menyebarkan kuesioner skala dengan izin dosen pengampu dan koordinasi dengan ketua kelas yang bersangkutan. Peneliti membagikan sebanyak 105 kuesioner skala yang kembali kepada peneliti berjumlah 102 kuesioner skala, namun hanya sebanyak 61 kuesioner skala yang dapat peneliti olah datanya dikarenakan yang memenuhi kriteria responden sejumlah tersebut.

Kelas	Skala Disebar	Skala Kembali	Skala Sesuai Kriteria
Kelas B	90	87	52
Kelas E	15	15	9
Jumlah	105	102	61

Data yang telah terkumpul kemudian dibuat tabel numerik guna mempermudah interpretasi. Data demografis sebagai gambaran umum responden adalah sebagai berikut:

**Tabel 13. Data Demografi Berdasarkan Usia**

Usia	Frekuensi	Presentase
20	26	43%
21	28	46%
22	6	10%
23	0	0%
24	1	2%
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

Tabel data demografi berdasarkan umur menunjukkan sejumlah 61 responden mayoritas berusia 21 tahun yaitu 28 orang (46%).

**Tabel 14. Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	22	36%
Perempuan	39	64%
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

Tabel data demografi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan, yaitu sejumlah 39 (64%), sedangkan laki-laki sejumlah 22 (36%).

**Tabel 15. Data Demografi Berdasarkan Lama Berpacaran**

Lama Berpacaran	Frekuensi	Presentase
6 bulan - 1 tahun	32	52%
1 tahun 1 bulan – 2 tahun	13	21%
2 tahun 1 bulan – 3 tahun	7	11%
3 tahun 1 bulan – 4 tahun	3	5%
4 tahun 1 bulan – 5 tahun	2	3%
5 tahun 1 bulan – 6 tahun	1	2%
6 tahun 1 bulan – 7 tahun	1	2%
7 tahun 1 bulan – 8 tahun	2	3%
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

Tabel data demografi berdasarkan lama berpacaran menunjukkan bahwa responden berpacaran mayoritas memiliki hubungan selama 6 bulan hingga 1 tahun sejumlah 32 (52%).

Langkah berikutnya, peneliti melakukan penskoran pada masing-masing skala sesuai dengan skor yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Kemudian, peneliti melakukan olah data dari hasil skor yang didapatkan dengan menggunakan pemrograman SPSS versi 24.

### C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

#### 1. Uji Asumsi

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas diadakan guna menentukan data penelitian berdistribusi normal ataupun tidak normal. Teknik yang dipakai yakni teknik uji *One-Sample Kolomogorov-Smirnovt*. Data berdistribusi normal jika nilai signifikan (sig.) menunjukkan lebih dari 0,05 dan data berdistribusi tidak normal jika nilai signifikan (sig.) menunjukkan kurang dari 0,05. Hasil uji normalitas ini, yaitu:

**Tabel 16. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Test Statistic	Sig.	P	Keterangan
Kebahagiaan	67,11	5,877	0,068	0,200	>0,05	Normal
Harga Diri	59,98	6,485	0,091	0,200	>0,05	Normal
Komunikasi Interpersonal	62,89	6,974	0,089	0,200	>0,05	Normal

Hasil uji normalitas pada variabel kebahagiaan memperoleh taraf signifikansi sebanyak 0,200 yakni  $p > 0,05$  mengartikan data penelitian variabel kebahagiaan berdistribusi normal. Uji normalitas pada variabel harga diri memperoleh taraf signifikansi sebanyak 0,200 yakni  $p > 0,05$  mengartikan data penelitian variabel harga diri berdistribusi normal. Uji normalitas pada variabel komunikasi interpersonal memperoleh taraf signifikansi sebanyak 0,200 yakni  $p > 0,05$  mengartikan data penelitian variabel komunikasi interpersonal distribusi normal.

##### b. Uji Linieritas

Uji linieritas diadakan guna menentukan hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung linier atau nonlinier. Uji linieritas antara kebahagiaan (Y) dengan harga diri (X1) menghasilkan skor Fliner sebanyak 36.615 beserta tingkat signifikan 0,000 yakni  $p < 0,05$ , hasil ini jadi bukti jika kedua variabel memiliki hubungan secara linier. Sementara itu, kebahagiaan (Y) dengan komunikasi interpersonal (X2) menghasilkan skor Fliner sebanyak 36.869 dengan tingkat signifikansi

0,000 yakni  $p < 0,05$ , hasil ini membuktikan kalau kedua variabel mempunyai hubungan linier.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas diadakan guna melihat apakah variabel bebas di model regresi berkorelasi satu sama lain. Uji multikolinieritas dilakukan dengan teknik regresi yang dilihat dari skor Variance Inflation Factor (VIF) menghasilkan angka  $< 10,00$  dan skor tolerance  $> 0,10$ . Hasil uji multikolinieritas diperoleh skor tolerance sebanyak 0,768 berarti lebih dari 0,1 dan skor VIF sebanyak 1.301 artinya kurang dari 10,00. Dari hasil ini, maka bisa disimpulkan jika tidak terjadi multikolinieritas antar variabel bebas.

## 2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis Pertama

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara harga diri dan komunikasi interpersonal dengan kebahagiaan. Untuk mencapai tujuan ini, analisis regresi berganda digunakan sebagai uji korelasi. Berdasarkan hasil uji korelasi antara harga diri dan komunikasi interpersonal dengan kebahagiaan diperoleh R sebesar 0,686 dan F hitung sebesar 25.769 dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat hubungan antara harga diri dan komunikasi interpersonal dengan kebahagiaan dalam berpacaran. Maka, dapat dikatakan hipotesis pertama diterima. Skor konstanta sebesar 24.347, skor koefisien *predictor* harga diri sebanyak 0,354 dan skor koefisien *predictor* komunikasi interpersonal sebesar 0,343. Persamaan garis regresi diperoleh  $Y = 24.347 + 0,354X_1 + 0,343X_2$ . Persamaan garis tersebut menunjukkan bahwa rata-rata skor kebahagiaan (Y) dalam berpacaran pada mahasiswa di Program Studi Manajemen Universitas Semarang akan berubah sebesar 0,354 pada setiap unit pada perubahan yang akan terjadi pada variabel harga diri (X1) dan akan mengalami

perubahan sebesar 3,343 pada setiap unit perubahan yang terjadi pada variabel komunikasi interpersonal (X2).

Hasil dari analisis hipotesis pertama menunjukkan bahwa secara keseluruhan variabel harga diri dan variabel komunikasi interpersonal mempunyai sumbangan efektif untuk kebahagiaan dalam berpacaran sebesar 47,1% dengan koefisiensi determinasi hasil R square sebesar 0,471. Sedangkan sisanya sebanyak 52,9% dipengaruhi oleh faktor lainnya diluar penelitian seperti emosi positif ataupun negatif, usia, kesehatan, hubungan sosial, dan rasa optimis.

b. Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua diuji dengan uji korelasi parsial yang mempunyai tujuan guna menentukan ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung, dengan salah satu variabel bebas dikontrol. Menurut dari hasil uji korelasi antara harga diri dengan kebahagiaan diperoleh korelasi  $r_{x1y}$  sebesar 0,426 dengan signifikansi 0,001 ( $<0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan kebahagiaan dalam berpacaran. Hasil tersebut memperlihatkan jika hipotesis kedua diterima.

c. Hipotesis Ketiga

Uji korelasi parsial digunakan untuk menguji hipotesis ketiga. Tujuan uji ini adalah untuk menentukan apakah ada hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung dan salah satu variabel bebas yang dikontrol. Menurut hasil uji korelasi antara komunikasi interpersonal dengan kebahagiaan didapatkan korelasi  $r_{x2y}$  sebesar 0,440 dengan signifikansi 0,000 ( $<0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara komunikasi interpersonal dengan kebahagiaan dalam berpacaran. Hasil tersebut memperlihatkan jika hipotesis kedua diterima.



#### D. Deskripsi Hasil Penelitian

Analisis deskriptif data dilakukan guna melihat kondisi subjek dari setiap variabel penelitian dan seberapa gambaran skor yang diperoleh subjek dalam penelitian. Kategori subjek pada penelitian ini secara variabel memakai model disatribusi normal. Tujuannya untuk mengelompokkan subjek berdasarkan variabel-variabel tersebut. Penormaan kategorisasi yang dipakai yaitu:

**Tabel 17. Norma Kategorisasi Skor**

Rentang Skor			Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma$	<	X	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu - 0.5 \sigma$	Rendah
X	$\leq$	$\mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan:

$\mu$  = Mean Hipotetik

$\sigma$  = Standar Deviasi Hipotetik

X = Skor yang diperoleh

##### 1. Deskripsi Data Skor Skala Kebahagiaan

Skala kebahagiaan mempunyai 21 aitem berdaya beda tinggi dengan penilaian skor 1-4 pada masing-masing aitem. Skor terendah pada skala adalah 21 dengan rincian hitung ( $21 \times 1$ ) dan skor tertinggi adalah 84 dengan rincian hitung ( $21 \times 4$ ). Rentang skor skala adalah 63 dengan rincian hitung ( $84-21$ ) yang dibagi menjadi enam satuan deviasi. Oleh karena itu, didapatkan mean hipotetik sebesar 52,5 dengan rincian hitung  $((84+21):2)$  dan penilaian standar deviasi hipotetik sebanyak 10,5 dengan rincian hitung  $((84-21):6)$ .

Deskripsi skor skala kebahagiaan diperoleh skor minimum 54, skor maksimum empirik 82, mean empirik sebanyak 67,11, dan standar deviasi empirik sebanyak 5,877. Deskripsi skor skala kebahagiaan, antara lain:

**Tabel 18. Deskripsi Skor Skala Kebahagiaan**

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	54	21
Skor Maksimum	82	84
Mean (M)	67,11	52,5
Standar Deviasi (SD)	5,877	10,5

Pada norma kategorisasi skala kebahagiaan, mean empirik terletak dalam rentang skor kategori tinggi dengan skor 67,11. Data variabel kebahagiaan digambarkan menyeluruh memakai norma pada kategorisasi yang diperlihatkan dalam tabel seperti berikut:

**Tabel 19. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Kebahagiaan**

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
68,25 <	84 Sangat Tinggi	29	48%
57,75 < x ≤	68,25 Tinggi	30	49%
47,25 < x ≤	57,75 Sedang	2	3%
36,75 < x ≤	47,25 Rendah	0	0%
21 ≤	36,75 Sangat Rendah	0	0%
<b>Total</b>		<b>61</b>	<b>100%</b>

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
21	36,75	47,25	57,75	68,25
				84

**Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kebahagiaan**

## 2. Deskripsi Data Skor Skala Harga Diri

Skala harga diri mempunyai 20 aitem berdaya beda tinggi beserta penilaian skor 1-4 pada masing-masing aitem. Skor terendah pada skala adalah 20 dengan rincian hitung ( $20 \times 1$ ) dan skor pada skala adalah 80 dengan rincian hitung ( $20 \times 4$ ). Rentang skor skala adalah 60 dengan rincian hitung ( $80-20$ ) yang dibagi menjadi enam satuan deviasi. Oleh karena itu, didapatkan nilai mean hipotetik sebesar 50 dengan rincian hitung  $((80+20):2)$  dan standar deviasi sebesar 10 dengan rincian hitung  $((80-20):6)$ .

Deskripsi skor skala harga diri didapatkan skor minimum 41, skor maksimum empirik 73, mean empirik sebanyak 59,98 dan standar deviasi empirik sebanyak 6,485. Deskripsi skor skala harga diri, antara lain:

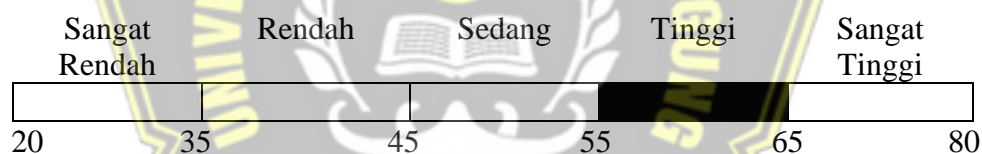
**Tabel 20. Deskripsi Skor Skala Harga Diri**

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	41	20
Skor Maksimum	73	80
Mean (M)	59,98	50
Standar Deviasi (SD)	6,485	10

Pada norma kategorisasi skala harga diri, mean empirik terletak dalam rentang skor kategori tinggi dengan skor 59,98. Data di variabel harga diri digambarkan dengan menyeluruh memakai norma kategorisasi yang ditunjukkan dalam tabel berikut:

**Tabel 21. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Harga Diri**

	Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase	
65	<	80	Sangat Tinggi	17	28%
55	< x ≤	65	Tinggi	30	49%
45	< x ≤	55	Sedang	13	21%
35	< x ≤	45	Rendah	1	2%
20	≤	35	Sangat Rendah	0	0%
<b>Total</b>			<b>61</b>	<b>100%</b>	

**Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Harga Diri**

### 3. Deskripsi Data Skor Skala Komunikasi Interpersonal

Skala komunikasi interpersonal memiliki 20 aitem berdaya beda tinggi dengan penilaian skor 1-4 pada masing-masing aitem. Skor terendah pada skala adalah 20 dengan rincian hitung ( $20 \times 1$ ) dan skor tertinggi pada skala adalah 80 dengan rincian hitung ( $20 \times 4$ ). Rentang skor skala sebanyak 60 dengan rincian hitung ( $80-20$ ) terbagi jadi enam satuan deviasi. Oleh karena itu, didapatkan nilai mean hipotetik sebesar 50 dengan rincian hitung ( $((80+20):2)$ ) dan standar deviasi sebesar 10 dengan rincian hitung ( $((80-20):6)$ ).

Deskripsi skor skala komunikasi interpersonal diperoleh skor minimum 43, skor maksimum empirik 78, mean empiric sebanyak 62,89

serta standar deviasi empirik sebanyak 6,974. Deskripsi skor skala komunikasi interpersonal, antara lain:

**Tabel 22. Deskripsi Skor Skala Komunikasi Interpersonal**

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	43	20
Skor Maksimum	78	80
Mean (M)	62,89	50
Standar Deviasi (SD)	6,974	10

Pada norma kategorisasi skala komunikasi interpersonal, mean empirik terletak dalam rentang skor kategori tinggi dengan skor 62,98. Data variabel komunikasi interpersonal digambarkan secara menyeluruh dengan memakai norma kategorisasi yang diperlihatkan dalam tabel seperti berikut:

**Tabel 23. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Komunikasi Interpersonal**

	Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase	
65	<	80	Sangat Tinggi	24	39%
55	< x ≤	65	Tinggi	33	52%
45	< x ≤	55	Sedang	3	5%
35	< x ≤	45	Rendah	2	3%
20	≤	35	Sangat Rendah	0	0%
<b>Total</b>			<b>61</b>	<b>100%</b>	

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
20	35	45	55	65	80

**Gambar 3.** Norma Dari Kategorisasi Skala Komunikasi Interpersonal

### E. Pembahasan

Penelitian kali ini dikerjakan untuk melihat hubungan antara harga diri dengan komunikasi interpersonal dengan kebahagiaan dalam berpacaran pada para mahasiswa Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen Universitas Semarang tiga hipotesis telah diuji dalam penelitian ini. Uji hipotesis pertama memberikan hasil yakni hipotesis pertama diterima, yakni ditemukan hubungan antara harga diri dan komunikasi interpersonal dengan kebahagiaan dalam berpacaran serta diperoleh nilai R sebesar 0,686, F hitung sebanyak 25.769 beserta signifikan sejumlah 0,000 ( $p < 0,05$ ). Koefisien determinasi sebesar 0,471

untuk harga diri dan komunikasi interpersonal. Hasil tersebut menunjukkan kebahagiaan dalam berpacaran dipengaruhi sebesar 47,1% oleh harga diri dan komunikasi interpersonal, sedangkan sebesar 52,9% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian seperti emosi positif dan negatif, usia, kesehatan, hubungan sosial, dan rasa optimis.

Penelitian ini merupakan temuan baru. Tidak ada penelitian sebelumnya yang menggunakan variabel harga diri, komunikasi interpersonal, dan kebahagiaan secara bersamaan. Peneliti tertarik menggunakan variabel harga diri dan komunikasi interpersonal sebagai variabel bebas, karena variabel tersebut merupakan faktor yang mempengaruhi variabel kebahagiaan sebagai variabel tergantung. Menurut Seligman (2002), harga diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Selanjutnya, Argyle, Martin, dan Crossland (Waluyo, 2020) juga menyatakan harga diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Selain itu, Herawati (2012) menemukan bahwa komunikasi interpersonal yakni faktor yang menjadi pengaruh dari kebahagiaan dalam hubungan karena komunikasi interpersonal dapat mengurangi konflik antar pasangan. Johnson (Sulistyowati, 2023) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal sangat penting untuk menciptakan kebahagiaan manusia.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa ditemukan hubungan antara harga diri dan komunikasi interpersonal dengan kebahagiaan dalam berpacaran. Selaras dengan sikap yang ditunjukkan oleh subjek, seperti pandangan positif terhadap dirinya, kemampuan untuk menghargai dirinya, dan kepuasan dengan kondisi fisik yang dimiliki. Selain itu, subjek juga mempunyai kelebihan dalam hal komunikasi interpersonal yang baik yang ditunjukkan oleh perilaku seperti keterbukaan, pemahaman, serta pengertian satu sama lain

Berdasarkan tanggapan dari beberapa subjek mengatakan mengenai masalah ketidakbahagiaan dalam hubungan karena komunikasi interpersonal yang buruk dan harga diri yang rendah. Namun, hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebagian besar dari responden memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal pada subjek dapat



mengendalikan ketidakbahagiaan yang dirasakan oleh beberapa subjek yang menyatakan ketidakbahagiaan dalam hubungannya.

Hipotesis kedua adalah ditemukan hubungan positif signifikan antara harga diri dengan kebahagiaan dalam berpacaran. Hasil uji korelasi parsial untuk hipotesis kedua menunjukkan  $r_{x1y}$  sebesar 0,426 dengan signifikansi 0,001 ( $<0,05$ ). Hal ini berarti, hipotesis kedua diterima bahwa ditemukan hubungan positif signifikan antara harga diri dengan kebahagiaan dalam berpacaran. Hasil pada penelitian ini memperkuat penelitian yang dikerjakan Julianto (2020) yang menyatakan orang yang memiliki harga diri yang tinggi akan lebih bahagia, sedangkan orang yang memiliki hubungan yang tidak sehat cenderung mempunyai harga diri tergolong rendah, artinya mereka kurang bahagia.

Hipotesis ketiga menyatakan bahwa ditemukan hubungan positif signifikan antara komunikasi interpersonal dan kebahagiaan. Hasil uji korelasi parsial pada hipotesis kedua menunjukkan skor  $r_{x2y}$  sebesar 0,440 dengan signifikansi 0,000 ( $<0,05$ ). Oleh karena itu, hipotesis ketiga bisa diterima yaitu ditemukan hubungan positif signifikan antara komunikasi interpersonal dengan kebahagiaan dalam berpacaran. Hasil dari penelitian ini mendapatkan dukungan dari penelitian Nurhayati (2017) yang menjelaskan jika ditemukan hubungan positif antara komunikasi interpersonal dengan kebahagiaan yang berarti bahwa pasangan dapat menyelesaikan konflik dan mencapai kebahagiaan apabila komunikasi interpersonal efektif.

Hasil pada penelitian kali ini memperlihatkan jika kebahagiaan berpacaran mahasiswa Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen Universitas Semarang berada pada kategori tinggi, yakni mahasiswa yang berpacaran memiliki kesesuaian dengan tujuan menjalin hubungan yang terwujud dalam hubungan pacaran yang dijalani. Harga diri pada mahasiswa yang berpacaran berada pada kategori tinggi, artinya para mahasiswa yang berpacaran memiliki penilaian terhadap dirinya sendiri yang baik, seperti dalam hal fisik, penilaian sosial, dan penampilan. Komunikasi interpersonal pada mahasiswa yang berpacaran terjalin dua arah dan adanya kemungkinan timbal balik antar pasangan.



## F. Kelemahan Penelitian

Menurut pemaparan hasil penelitian ditemukan kelemahan pada penelitian ini, yaitu:

1. Penelitian ini memiliki kelemahan pada jumlah responden dimana mayoritas adalah perempuan (64%), sehingga diharapkan untuk penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan keseimbangan antara responden pria ataupun wanita guna memberikan hasil secara lebih representatif.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Menurut dari hasil penelitian dan analisis data yang sudah dilaksanakan, bisa ditarik sebuah kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan antara harga diri dengan komunikasi interpersonal dengan kebahagiaan dalam berpacaran. Artinya, harga diri dan komunikasi interpersonal dapat digunakan untuk menentukan kebahagiaan dalam berpacaran
2. Ditemukan hubungan positif antara harga diri dengan kebahagiaan dalam berpacaran. Hal ini berarti, harga diri bisa digunakan untuk menentukan kebahagiaan dalam berpacaran, yaitu semakin tinggi tingkat harga diri individu, semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan individu dalam berpacaran. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat harga diri individu, semakin rendah pula tingkat kebahagiaan individu dalam berpacaran.
3. Ditemukan hubungan positif secara signifikan antara komunikasi interpersonal dengan kebahagiaan dalam berpacaran. Hal ini berarti, komunikasi interpersonal dapat digunakan untuk menentukan kebahagiaan dalam berpacaran, yaitu semakin tinggi tingkat komunikasi interpersonal, maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan individu dalam berpacaran. Begitupun sebaliknya, makin rendah tingkat komunikasi interpersonal, maka semakin rendah tingkat kebahagiaan individu.

#### **B. Saran**

Menurut hasil data serta kesimpulan pada penelitian, dapat diberi saran seperti berikut:

1. Bagi mahasiswa yang berpacaran di Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen Universitas Semarang

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan untuk pasangan dapat mempertahankan harga diri yang dimiliki, dengan cara percaya diri, yakin akan kemampuan yang dimiliki, dan saling menghargai. Selain itu, diharapkan untuk

pasangan untuk dapat mempertahankan komunikasi interpersonal dalam hubungan, dengan cara saling mendukung, saling percaya, menjadi pendengar yang baik, saling memahami, saling meluangkan waktu kosong dan turut menyelesaikan konflik dengan baik agar tercipta kebahagiaan dalam hubungan.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap hasil penelitian kali ini bisa dipakai untuk perbandingan serta referensi bagi peneliti selanjutnya. Peneliti selanjutnya diinginkan dapat mempertimbangkan keseimbangan antara responden laki-laki maupun perempuan supaya mendapatkan hasil yang lebih representatif. Selain itu, peneliti selanjutnya diinginkan untuk bisa memakai variabel lain yang dapat berpengaruh bagi kebahagiaan dalam berpacaran, seperti variabel harapan, syukur, kecerdasan emosi, dll.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, S. (2022). *Komunikasi antar pribadi* (1 ed.). Malang: Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Adhaini, A. F., & Hambali, R. Y. A. (2023). Konsep kebahagiaan dalam Ikigai. *Gunung Djati Conference Series*, 19.
- Al-Bayati, B. A. B., & Ali, B. H. (2021). Appearance behavior and its relationship to happiness at the female students of the kindergarten department. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 12(11), 6442–6449.
- Alvina, S., Iriani, F., & Dewi, R. (2016). Pengaruh harga diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa dengan pengalaman bullying di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 9(2), 156–162.
- Alwisol. (2018). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Andono, R. S., Suyati, T., & Setiawan, A. (2023). Komunikasi interpersonal dan kepercayaan diri. *Universitas PGRI Semarang*, 1(1), 234–254.
- Anugrah, E. R., Rahmat, R., Arlita, A., & Sofyan, A. (2019). Gambaran kesuksesan dan kebahagiaan (pendekatan filsafat ilmu perspektif psikologi humanistik). *ResearchGate*, 1–15.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. New York: Routledge.
- Aryani, R. (2016). Hubungan komponen cinta dengan kepuasan berpacaran pada dewasa awal. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 5(1), 1–10.
- Azwar. (2012). *Reliabilitas dan validitas* (4 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. (2015). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. (2021). *Penyusunan skala psikologi* (3 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. (2017). *Metode penelitian psikologi* (2 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Benokraitis, N., & Buehler, C. (2018). *Marriages & families*. (J. Marshall, Ed.) (Ninth Edition). Chicago: Pearson.
- Blascovich, J., & Tamaka, J. (1991). *Measures of personality and social psychological attitudes*. (J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman, Ed.) (Vol. 1). New York: Academic Press.
- Branden, N. (1992). *The power of self-esteem*. Amerika Serikat: Health Communications.

- Cipto, & Kuncoro, J. (2023). Harga diri dan konformitas terhadap kelompok dengan perilaku minum minuman beralkohol pada remaja. *Proyeksi*, 5(1), 75–85.
- DeVito, J. A. (1997). *Komunikasi antarmanusia*. Tangerang: Karisma Publishing Group.
- DeVito, J. A. (2016). *The interpersonal communication book* (14th ed.). United State of America: Pearson Education International.
- Dewi, A. K., & Astuti, B. (2022). Development of interpersonal communication scale for young children. *Journal of Advances in Education and Philosophy*, 6(11), 530–537. <https://doi.org/10.36348/jaep.2022.v06i11.001>
- Dolynska, O., Shevchenko, L., Andriashyna, N., Melnyk, N., & Tsybuliak, I. (2020). The Influence of the Professional Orientation of Students of Different Gender on Their Ideas of Happiness. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 11(3), 51. <https://doi.org/10.18662/brain/11.4/141>
- Effendy, O. U. (1986). *Dinamika komunikasi*. Bandung: Remadja Karya CV.
- Erich, F. (2008). *The art of loving*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Fadhila Tohir, minatu, & Mutaqin, A. (2022). Analisis self-esteem matematis siswa SMP berdasarkan teori Rosenberg. *Wilangan*, 3(2), 152–165.
- Firdausi, & Arjanto. (2022). Hasri Ainun Habibie, perjalanan sosok pendamping BJ Habibie. Diambil 10 Oktober 2023, dari <https://nasional.tempo.co/read/1622063/hasri-ainun-habibie-perjalanan-sosok-pendamping-bj-habibie>
- Ghufron & Risnawita. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia.
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ruiz, R. O. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 1–31. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>
- Gusman, W., & Satrio Prabowo, A. (2023). Profil harga diri siswa SMK Nasyrul Ulum Kota Pandeglang. *Diversity Guidance and Counseling Journal*, 1(2), 51–65.
- Hasanah, H. (2015). Pengaruh komunikasi interpersonal dalam menurunkan problem tekanan emosi berbasis gender Hasanah. *SAWWA*, 11(1), 51–74.
- Heatherton, T. E., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 895–910.



- Herawati, N. (2012). Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Kebahagiaan Pasangan pada Masyarakat Madura. *Personifikasi*, 3(1), 44–51.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan. suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. (Alih Bahasa: Istiwidayanti.) (Kelima). Jakarta: Erlangga.
- Jakubovská, V., & Waldnerová, J. (2020). Reflections on happiness and a happy life. *Ars Aeterna*, 12(2), 34–44. <https://doi.org/10.2478/aa-2020-0009>
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. (2020). Hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada orang yang mengalami toxic relationship dengan kesehatan psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga*, 8, 103–115.
- Kurniati. (2015). Pengelolaan hubungan romantis jarak jauh (studi penetrasi sosial terhadap pasangan yang terpisah jarak geografis sejak pacaran hingga menikah). *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 4(1), 27–37. <https://doi.org/10.7454/jki.v4i1.8876>
- Kurniati, N., & Atikasari, F. (2019). The happiness level of students from Borneo. *Atlantis Press*, 287, 57–59. <https://doi.org/10.1037/1522>
- Lu, L., Gilmour, R., & Kao, S. F. (2001). Cultural values and happiness: An east-west dialogue. *Journal of Social Psychology*, 141(4), 477–493. <https://doi.org/10.1080/00224540109600566>
- Lyubomksky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Mruk, C. J. (2005). *Self-esteem research, theory, and practice* (3rd ed.). New York: Springer Publishing Company.
- Mukarom, Z. (2020). *Teori-teori komunikasi*. Bandung: Jurusan Manajemen Dakwah UIN Sunan Gunung Djati.
- Nabilla, & Widyastuti. (2022). Keintiman, hasrat, dan komitmen: cinta romantik Rudin dan Natalya dalam novel Rudin karya Ivan Turgenev. *Multikultura*, 1(3), 339–353.
- Nurhalisa, A., & Handayani, D. E. (2023). Coping dan kebahagiaan pada remaja selama pandemi COVID-19 proyeksi. *Proyeksi Jurnal Psikologi*, 18(2), 144–156.
- Nurhayati. (2017). Hubungan komunikasi interpersonal dan pemaafan dengan kebahagiaan suami istri. *Jurnal Penelitian Intaj*, 01(2), 47–70.



- Nurhayati, S. (2023). Putus dengan Thariq Halilintar, Fuji sempat akui komunikasi keduanya buruk. Diambil 10 Oktober 2023, dari <https://www.kilat.com/hiburan/pr-8447623521/putus-dengan-thariq-halilintar-fuji-sempat-akui-komunikasi-keduanya-buruk>
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25–41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Putri, D. A. (2023). *Hubungan antara harga diri dan kesadaran diri dengan presentasi diri pada pengguna media sosial*. Universitas Islam Sultan Agung, Semarang.
- Rais, M. R., & Marjohan, M. (2020). Contribution of self confidence and peer conformity to interpersonal communication. *Journal of Educational and Learning Studies*, 3(1), 75. <https://doi.org/10.32698/0992>
- Roem, E. R., & Sarmiati. (2019). *Komunikasi interpersonal*. Purwokerto: CV. IRDH.
- Sacher, J. A., & Fine, M. A. (1996). Predicting relationship status and satisfaction after six months among dating couples. *Journal of Marriage and The Family*, 58, 21–32.
- Salsabila, J. H., Gulo, M., Fitria, D. D., Novelinna, T. A., Salma, N. S., Pramesti, W. A. R., & Rosalinda, E. (2024). Gambaran subjective well-being ada mahasiswa yang berpacaran. *Jurnal Insan Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 2(1), 272–277. <https://doi.org/10.59581/jipsoshum-widyakarya.v2i1.2555>
- Santrock, J. W. (2010). *Life-span development: perkembangan masa hidup* (13 ed.). Jakarta: Erlangga.
- Saputri, Y. B. (2021). *Hubungan antara komunikasi interpersonal dan religiusitas terhadap kepuasan pernikahan pada wanita yang bekerja*. Universitas Islam Sultan Agung, Semarang.
- Sativa, A. R., & Avin, F. H. (2013). Syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja. *Universitas Gadjah Mada*, 1–12. <https://doi.org/10.13057/wacana.v5i2.9>
- Seligman. (2002). *Authentic happiness*. New York: Simon & Schuster.
- Seligman. (2005). *Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif (Authentic Happiness)*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Sembiring, H. K. (2017). *Hubungan dukungan orang tua dengan harga diri remaja kelas X di SMA Harapan Mandiri Medan*. Universitas Medan Area.

- Setiawan, G. A. (2020). Komunikasi antarpribadi pada pasangan suami istri muda yang istrinya tetap bekerja. *Jurnal Becoss*, 2(1), 53–61.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., & Pedrotti, J. T. (2007). *Positive psychology: the scientific and partical exploration of human strengths*. London: Sage Publication.
- Solikhatin, N. H., & Lubis, H. (2021). Efektivitas terapi film dalam meningkatkan harga diri. *Jurnal Imiah Psikologi*, 9(3), 535–547. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Suak, A. V. V., Anderson, E., & Manoppo, A. (2023). Konsep diri dengan komunikasi interpersonal. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(6), 1546–1557. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i6.10454>
- Suchaini, U. (2021). *Indeks kebahagiaan 2021*. (T. Windiarso, A. Apriyanto, & Jamilah, Ed.). Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyowati, F. (2023). Komunikasi interpersonal antar mahasiswa di asrama sebagai upaya menjaga kesehatan mental. *Jurnal Komunikasi Pemberdayaan*, 2(1), 1–10.
- Takwin, B. (2018). Hubungan antara kepribadian dan kebahagiaan dengan harga diri sebagai mediator self-esteem as mediator of the relationship between personality and happiness. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 9(1), 17–26.
- Wahyuni, F. R., Widyastuti, & Nurdin, M. N. H. (2022). Hubungan antara harga diri dan kecenderungan perilaku narsistik pengguna instagram pada dewasa awal. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Humaniora*, 1(6), 639–653.
- Waluyo, Y. (2020). Kebahagiaan dan komitmen organisasi pada organisasi mahasiswa. *Jurnal Experientia*, 8(1), 39–46.
- Zeigler, V., & Hill. (2013). *Self-esteem*. New York: Psychology Press.