



1. Artikel disubmite oleh penulis pada tanggal 22 Februari 2022

Journal of Emotional and Guidance Research, Vol. 4, No. 3, November 2019, pages 264-276. Journal © 2019 by JKBJK

HOME ABOUT USER HOME SEARCH CURRENT ARCHIVES
ANNOUNCEMENTS REGISTER

Home > User > Author > Submissions > #6711 > Summary

#6711 Summary

[SUMMARY](#) [REVIEW](#) [EDITING](#)

Submission

Authors	Alif Muarifah, Mufied Fauziah, Wahyu Nanda Eka Saputra, Augusto Da Costa
Title	Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Harga Diri Siswa Sekolah Menengah Atas di Yogyakarta
Original file	6711-17689-1-SM.DOC 2019-02-22
Supp. files	None
Submitter	Mufied Fauziah
Date submitted	February 22, 2019 - 01:59 PM
Section	Articles
Editor	Eko Laksana IM Hambali
Abstract Views	2641

Author Fees

Article Submission	0.00 IDR	PAY NOW
Fast-Track Review:	500000.00 IDR	PAY NOW
Article Publication	Paid July 25, 2019 - 11:12 AM	

Status

Status	Published	Vol 4, No 3 (2019)
Initiated	2019-10-29	
Last modified	2021-09-20	

Submission Metadata

Authors

Name	Alif Muarifah
Affiliation	Universitas Ahmad Dahlan
Country	Indonesia
Bio Statement	—
Name	Mufied Fauziah
Affiliation	Universitas Ahmad Dahlan
Country	Indonesia
Bio Statement	—
Principal contact for editorial correspondence.	
Name	Wahyu Nanda Eka Saputra
Affiliation	Universitas Ahmad Dahlan
Country	Indonesia
Bio Statement	—
Name	Augusto Da Costa
Affiliation	Instituto Superior Cristal
Country	Timor-Leste

USER

You are logged in as...
mufiedfauziah
[My Journals](#)
[My Profile](#)
[Log Out](#)

in Collaboration with
Asosiasi Bimbingan dan
Konseling Indonesia
(ABKIN)



FOCUS & SCOPE

EDITORIAL TEAM

REVIEWERS

PUBLICATION ETHICS

AUTHOR GUIDELINES

JOURNAL HISTORY

ONLINE SUBMISSION

AUTHOR FEES

CONTACT

JOURNAL HARDCOPY

CITATION ANALYSIS

TRANSLATION SERVICE

ABSTRACTING & INDEXING

STATISTICS

DOWNLOAD ARTICLE TEMPLATE

AUTHOR

Submissions
[Active \(0\)](#)
[Archive \(1\)](#)
[New Submission](#)

JOURNAL CONTENT

Search

Search Scope

All

Browse

[By Issue](#)
[By Author](#)
[By Title](#)
[Other Journals](#)

TOOLS

Bio Statement —

Title and Abstract

Title Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Harga Diri Siswa Sekolah Menengah Atas di Yogyakarta

Abstract

Abstract: Self-esteem is an important element for students to support their development optimally. However, students performed various problems related to the students' self-esteem level. For instance, students posted their activities and problems on social media. One variable affected self-esteem was students' emotional control. This study aimed to identify the effect of emotional control on students' self-esteem. This study involved 612 students as sample who were randomly selected in the Special Region of Yogyakarta. Data analysis technique in this research was regression analysis. Results indicated that there was a significant effect of emotional control on students' self-esteem. This study recommended a counseling service to increase students' self-esteem by involving emotional control variable.

Abstrak: Harga diri merupakan unsur penting bagi siswa agar dapat berkembang secara optimal. Akan tetapi, siswa kerap kali mengalami masalah yang berkaitan dengan rendahnya harga diri mereka, misalnya siswa menunjukkan berbagai kegiatan dan masalahnya di media sosial. Salah satu variabel yang berpengaruh terhadap harga diri adalah regulasi emosi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh regulasi emosi terhadap harga diri siswa. Penelitian ini melibatkan sampel sebanyak 612 siswa sekolah menengah atas (SMA) yang dipilih secara acak di Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap harga diri siswa. Penelitian ini merekomendasikan sebuah program layanan konseling untuk meningkatkan harga diri siswa dengan melibatkan variabel regulasi emosi.

Indexing

Keywords self-regulation; self-esteem; senior high school student; regulasi emosi; harga diri; siswa SMA

Language id; en

Supporting Agencies

Agencies —

References

- References**
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The Relationship between Addictive Use of Social Media, Narcissism, and Self-Esteem: Findings From a Large National Survey. *Addictive Behaviors*, 64(Supplement C), 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Aryana, M. (2010). Relationship Between Self-Esteem and Academic Achievement amongst Pre-University Students. *Journal of Applied Sciences*, 10(20), 2474–2477.
- Blackhart, G. C., Nelson, B. C., Knowles, M. L., & Baumeister, R. F. (2009). Rejection Elicits Emotional Reactions but Neither Causes Immediate Distress nor Lowers Self-Esteem: A Meta-Analytic Review of 192 Studies on Social Exclusion. *Personality and Social Psychology Review*, 13(4), 269–309. <https://doi.org/10.1177/1088868309346065>
- Blomfield Neira, C. J., & Barber, B. L. (2014). Social Networking Site Use: Linked to Adolescents' Social Self-Concept, Self-Esteem, and Depressed Mood. *Australian Journal of Psychology*, 66(1), 56–64. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12034>
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C., & Davies, F. (2007). The Impact of Hope, Self-Esteem, and Attributional Style on Adolescents' School Grades and Emotional Well-Being: A Longitudinal Study. *Journal of Research in Personality*, 41(6), 1161–1178.
- Cooper, J., & Maxwell, N. (1995). *Narcissistic Wounds: Clinical Perspectives*. Wiley-Blackwell.
- Corey, G. (2015). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Nelson Education.
- Forsyth, D. R., Lawrence, N. K., Burnette, J. L., & Baumeister, R. F. (2007). Attempting to Improve the Academic Performance of Struggling College Students by Bolstering Their Self-esteem: An Intervention that Backfired. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(4), 447–459.
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder. *Emotion*, 10(1), 83.
- Gomez-Baya, D., Mendoza, R., Paino, S., & de Matos, M. G. (2017). Perceived Emotional Intelligence As A Predictor of Depressive Symptoms



FIND US ON



KEYWORDS

academic
procrastination
bimbingan dan
konseling bullying
counseling creative
problem solving
efikasi diri group
counseling guidance
and counseling
junior high school
junior high
school
students
konseling panduan
pelatihan
prokrastinasi
akademik regulasi
emosi remaja
resilience
resiliensi self-
confidence self-
esteem siswa
SMP vocational high
school



INFORMATION

For Readers
For Authors
For Librarians

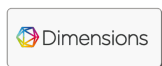
- During Mid-Adolescence: A Two-Year Longitudinal Study on Gender Differences. *Personality and Individual Differences*, 104, 303–312.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of The Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Hollenbaugh, E. E., & Ferris, A. L. (2014). Facebook Self-Disclosure: Examining The Role of Traits, Social Cohesion, and Motives. *Computers in Human Behavior*, 30, 50–58.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The Nature and fuNction of Self-Esteem: Sociometer Theory. Dalam *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 32, hal. 1–62). Elsevier.
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. (2014). Is Self-Esteem A Cause or Consequence of Social Support? A 4-Year Longitudinal Study. *Child Development*, 85(3), 1275–1291.
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-Presentation 2.0: Narcissism and Self-Esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 357–364.
- Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the Paradoxes of Narcissism: A Dynamic Self-Regulatory Processing Model. *Psychological Inquiry*, 12(4), 177–196.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387.
- Pellas, N. (2014). The Influence of Computer Self-Efficacy, Metacognitive Self-Regulation and Self-Esteem on Student Engagement in Online Learning Programs: Evidence from The Virtual World of Second Life. *Computers in Human Behavior*, 35(Supplement C), 157–170.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.048>
- Pullmann, H., & Allik, J. (2008). Relations of Academic and General Self-Esteem to School Achievement. *Personality and Individual Differences*, 45(6), 559–564.
- Safaria, T. (2012). Kecenderungan Penyalahgunaan Napza Ditinjau Dari Tingkat Religiusitas Regulasi Emosi, Motif Berprestasi, Harga Diri, Keharmonisan Keluarga, dan Pengaruh Negatif Teman Sebaya. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 4(1), 13–24.
- Sakellaropoulou, M., & Baldwin, M. W. (2007). The Hidden Sides of Self-Esteem: Two Dimensions of Implicit Self-Esteem and Their Relation to Narcissistic Reactions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(6), 995–1001.
- Schmeichel, B. J., Volokhov, R. N., & Demaree, H. A. (2008). Working Memory Capacity and The Self-Regulation of Emotional Expression and Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(6), 1526.
- Soufi, S., Damirchi, E. S., Sedghi, N., & Sabayan, B. (2014). Development of Structural Model for Prediction of Academic Achievement by Global Self-Esteem, Academic Self-concept, Self-regulated Learning Strategies and Autonomous Academic Motivation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114(Supplement C), 26–35.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.651>
- Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2015). Harga-Diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 141–156.
- Tafarodi, R. W., & Swann Jr, W. B. (2001). Two-Dimensional Self-Esteem: Theory and Measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 653–673.
- Tice, D. M., Baumeister, R. F., & Zhang, L. (2004). The Role of Emotion in Self-Regulation: Differing Role of Positive and Negative Emotions. *The Regulation of Emotion*, 213–226.
- Tracy, J. L., Cheng, J. T., Robins, R. W., & Trzesniewski, K. H. (2009). Authentic and Hubristic Pride: The Affective Core of Self-Esteem and Narcissism. *Self and Identity*, 8(2–3), 196–213.
- Vandekerckhove, M., Von Scheve, C., Ismer, S., Jung, S., & Kronast, S. (2008). *Regulating Emotions: Culture, Social Necessity, and Biological Inheritance*. Wiley Online Library.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). # Sleepyteens: Social Media Use in Adolescence is Associated with Poor Sleep Quality, Anxiety, Depression and Low Self-Esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49.
- Zeigler-Hill, V., Clark, C. B., & Pickard, J. D. (2008). Narcissistic Subtypes and Contingent Self-Esteem: Do All Narcissists Base Their Self-Esteem on the Same Domains? *Journal of Personality*, 76(4), 753–774.

Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling

ISSN 2503-3417 (online), ISSN 2548-4311 (print)

Email: jkbc.fip@um.ac.id

Find Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling on:



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



00729006 [View Visitor Stats](#)

2. Berikut ini adalah artikel awal yang disubmite oleh penulis sebelum mendapatkan balikan dari reviewer

Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling
Vol , No. , 2016, hlm.



Tersedia *Online* di <http://journal.um.ac.id/index.php/bk>
ISSN 2503-3417 (*online*)
ISSN 2548-4311 (*cetak*)

Pengaruh Regulasi Emosi dengan Harga Diri Siswa di Indonesia

Nama Penulis¹, Nama Penulis², Nama Penulis^{2...dst} → (11 pts)

¹Instansi Asal -Alamat (Ket.: jika ada) → (10 pts)

²Instansi Asal -Alamat (Ket.: jika ada) → (10 pts)

E-mail:.....@.....com. No. HP yg dpt dihubungi → (10 pts)

Abstract: Self-esteem is not important for students to support their development optimally. However, various kinds of problems are related to the low level of student prices attended by students, for example students who show various activities and those released on social media. One of the decisive variables on self-esteem is the approval of student transitions. This study discusses transition planning with student self-esteem. The sample of this study amounted to 612 students randomly selected. The data analysis technique used in this study is regression analysis. The results showed that there were significant differences between licensing and student self-esteem. This study discusses a counseling service program to increase student self-esteem with the required variables.

Keywords: Self Regulation, Self Esteem

Abstrak: Harga diri menjadi unsur penting bagi siswa untuk menunjang perkembangannya secara optimal. Akan tetapi berbagai macam masalah terkait rendahnya tingkat harga diri siswa yang dialami siswa, misalnya siswa menunjukkan berbagai kegiatan dan masalahnya di media sosial. Salah satu variabel yang berpengaruh terhadap harga diri adalah regulasi emosi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh regulasi emosi dengan harga diri siswa. Penelitian ini melibatkan sampel sebanyak 612 siswa yang dipilih secara acak. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dengan harga diri siswa. Penelitian ini merekomendasikan sebuah program layanan konseling untuk meningkatkan harga diri siswa dengan melibatkan variabel regulasi emosi.

Kata kunci: Regulasi diri, Harga diri

PENDAHULUAN (tidak perlu ditulis) → *Heading Level 1* (11 pts)

Harga diri siswa menjadi variabel penting bagi siswa untuk mengoptimalkan perkembangan remaja baik secara akademik maupun non akademik. Harga diri sendiri memiliki dua bentuk, yaitu self-liking and self-attractiveness (Sakellaropoulo & Baldwin, 2007). Harga diri meningkat signifikan mulai dari masa remaja sampai dewasa menengah, mencapai puncak sekitar usia 50 sampai 60 tahun, dan kemudian menurun signifikan pada usia tua (Orth & Robins, 2014). Di bidang akademik, penelitian menunjukkan bahwa harga diri menjadi salah satu variabel yang

tidak hanya berpengaruh terhadap keterlibatan kognitif dan emosional siswa, tetapi juga berkorelasi pada perilaku siswa dalam online learning programs (Pellas, 2014). Penelitian lain menunjukkan bahwa harga diri secara global memiliki kemampuan prediksi terhadap konsep diri, dengan kata lain, siswa yang memiliki kepercayaan positif terhadap diri mereka sendiri merasa memiliki kompetensi yang lebih tinggi di bidang akademik (Soufi et al., 2014). Di bidang non akademik, penelitian menunjukkan bahwa harga diri dengan andal memperkirakan tingkat peningkatan kualitas dukungan sosial (Marshall et al., 2014). Harga diri yang tinggi secara prospektif memprediksi keberhasilan dan kesejahteraan dalam domain kehidupan manusia seperti hubungan antar individu, pekerjaan, dan kesehatan remaja (Orth & Robins, 2014).

Namun, berbagai masalah harga diri masih terjadi pada siswa sampai saat ini. Salah satu indikasinya adalah maraknya penggunaan media sosial pada remaja yang terlalu berlebihan. Media sosial menjadi aktivitas rekreasi yang semakin populer selama satu dekade terakhir, dan perempuan memiliki kecanduan lebih berat terhadap media sosial daripada laki-laki (Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2017). Tinggi atau rendahnya harga diri menjadi salah satu prediktor remaja melakukan self-disclosure di media sosial seperti facebook (Hollenbaugh & Ferris, 2014). Remaja yang menggunakan media sosial dengan intensitas yang tinggi cenderung memiliki harga diri yang rendah (Andreassen et al., 2017; Blomfield Neira & Barber, 2014). Sebaliknya, siswa yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung lebih bijaksana dalam memanfaatkan media sosial. Siswa yang memiliki gangguan kepribadian narsistik cenderung untuk membagikan dan mempromosikan diri mereka terhadap segala aktifitasnya di media sosial dan hal tersebut berkorelasi dengan rendahnya self-esteem siswa (Mehdizadeh, 2010).

Berbagai dampak negatif muncul bagi siswa yang memiliki tingkat harga diri yang rendah dan cenderung menggunakan media sosial secara tidak wajar. Remaja yang menggunakan media sosial mengalami kualitas tidur yang buruk, harga diri yang rendah dan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Selain itu, penggunaan media sosial khusus malam hari memprediksi kualitas tidur yang buruk setelah kesulitan mengendalikan kecemasan, depresi dan harga diri (Woods & Scott, 2016). Berbagai hasil penelitian di atas telah menunjukkan bahwa harga diri yang rendah adalah masalah serius bagi siswa karena berdampak pada berbagai dimensi kepribadian siswa. Jika hal ini tidak berupaya di atasi tentunya akan menjadi masalah yang semakin dirasakan dampaknya oleh siswa baik secara akademik maupun non akademik.

Uraian di atas menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan antara pentingnya unsur harga diri bagi perkembangan siswa dengan realita di lapangan terkait berbagai masalah rendahnya harga diri siswa. Penelitian ini berupaya mengidentifikasi pengaruh salah satu faktor harga diri siswa, yaitu regulasi emosi. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi sekolah, terutama konselor untuk mengembangkan sebuah program pengembangan harga diri siswa dengan melibatkan aspek

regulasi emosi siswa. Meskipun harga diri adalah salah satu faktor yang menentukan perkembangan optimal remaja, regulasi emosi perlu diidentifikasi bagaimana pengaruhnya terhadap harga diri remaja.

METODE→ *Heading Level 1* (11 pts)

Penelitian ini merupakan *non-experimental research* dengan *correlational design* untuk mencari pengaruh regulasi emosi dengan harga diri siswa. Penelitian ini menggunakan instrumen skala regulasi emosi untuk mengukur tingkat kemampuan regulasi emosi siswa dan skala harga diri untuk mengukur tingkat harga diri siswa. Penelitian ini melibatkan sampel sejumlah 612 siswa yang tersebar di sekolah-sekolah di Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia yang diambil secara acak. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi untuk mengidentifikasi pengaruh regulasi emosi dengan harga diri siswa.

HASIL

Temuan penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang nyata (signifikan) antara regulasi emosi dengan harga diri. Hasil penelitian tersebut dianalisis dengan menggunakan analisis regresi dengan bantuan software SPSS. Berikut ini akan disajikan output hasil analisis dengan menggunakan SPSS.

Tabel 1. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.637 ^a	.406	.402	11.26826

Berdasarkan output SPSS di atas dapat diinterpretasikan bahwa besarnya nilai korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,637 dan besarnya prosentase variabel bebas terhadap variabe terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari pengkuadratan R. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R²) sebanyak 0,406 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar 40,6%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Tabel 2. ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	12851.762	1	12851.762	101.216	.000 ^a
Residual	18792.111	148	126.974		
Total	31643.873	149			

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	12851.762	1	12851.762	101.216	.000 ^a
	Residual	18792.111	148	126.974		
	Total	31643.873	149			

a. Predictors: (Constant), harga diri

b. Dependent Variable: regulasi emosi

Dari output tersebut terlihat bahwa F hitung = 101, 216 dengan tingkat signifikansi/probabilitas $0,000 < 0,05$ maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel Y.

Tabel 3. Coefficients

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	T	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
1	(Constant)	35.249	10.659		3.307	.001
	Harga diri	.477	.047	.637	10.061	.000

a. Dependent Variable: regulasi emosi

Dari hasil output di atas dapat diketahui nilai t hitung = 10,061 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang nyata (signifikan) antara regulasi emosi dengan harga diri. Semakin baik kemampuan siswa dalam melakukan regulasi emosi, maka semakin baik pula harga diri siswa. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan siswa dalam melakukan regulasi emosi, maka semakin rendah pula harga diri yang dimiliki siswa.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini didukung oleh temuan dalam penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Salah satu penelitian menyebutkan bahwa harga diri menjadi variabel yang memediasi variabel regulasi-emosi, keharmonisan keluarga, dan motivasi berprestasi dengan kecenderungan terlibat penyalahgunaan napza pada remaja (Safaria, 2012). Penelitian lain menyebutkan bahwa reaksi emosional merupakan sebagai akibat dari kondisi distress dan rendahnya harga diri yang dimiliki oleh siswa (Blackhart, Nelson, Knowles, & Baumeister, 2009). Selain itu, hasil structural equation modeling menunjukkan bahwa mood clarity and emotional repair memiliki hubungan

langsung dan tidak langsung yang signifikan melalui self-esteem dengan kepuasan hidup pada remaja (Gomez-Baya, Mendoza, Paino, & de Matos, 2017).

Penelitian-penelitian di atas menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi menjadi variabel penting yang menentukan tingkat harga diri siswa. Siswa perlu memiliki keterampilan dalam meregulasi emosinya. Sehingga, ketika siswa sedang mengalami situasi tertentu, mereka akan berupaya akan meregulasi emosi yang muncul untuk tidak berbuat suatu tindakan tertentu yang melemahkan harga diri mereka. Contohnya adalah ketika siswa mengalami masalah dengan teman sebaya. Jika siswa mampu meregulasi emosinya, mereka akan mengurungkan diri untuk membagikan pengalaman tersebut di media sosial dan hal tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki harga diri yang tinggi. Sebaliknya, ketika siswa tidak mampu meregulasi emosinya, siswa cenderung dengan mudah membagikan pengalamannya di media sosial dan hal tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki harga diri yang rendah.

Berdasarkan temuan penelitian ini dan didukung hasil-hasil penelitian terdahulu, regulasi emosi menjadi hal penting sebagai salah satu variabel yang menentukan tingkat harga diri siswa. Salah satu dimensi yang mendukung terhadap kemampuan siswa melakukan regulasi emosi adalah kemampuan kognitif (Schmeichel, Volokhov, & Demaree, 2008). Siswa yang memiliki kognitif yang baik akan meningkatkan kontrol emosional siswa ketika mereka dihadapkan pada situasi tertentu. Regulasi emosi merupakan pengalaman intrinsik yang menghasilkan emosi dan kemudian diinformasikan pada kemampuan kognitif sehingga memberikan pengaruh dan rasa emosi terhadap perilaku (Vandekerckhove et al., 2008). Emosi terjadi karena terdapat stimulus pada diri seseorang dan kemudian tercermin ke dalam perilaku. Hal tersebut seperti halnya teori yang terdapat dalam Rational Emotive Behavior Therapy yang menyebutkan bahwa aspek kognitif, emosi, dan perilaku merupakan tiga unsur yang memiliki hubungan yang simultan dan tidak dapat berdiri sendiri-sendiri (Corey, 2015).

Harga diri merupakan sebuah unsur yang konstruktif untuk perkembangan siswa yang optimal jika dibandingkan dengan narsisistik. Beberapa pihak kesulitan membedakan secara jelas perbedaan signifikan antara harga diri yang otentik dengan harga diri yang cenderung narsisistik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketika harga diri otentik dan harga diri yang cenderung narsistik dibedakan secara empiris, harga diri sejati (along with authentic pride) secara positif terkait dengan hubungan sosial dan kesehatan mental

yang berhasil, sedangkan harga diri narsisistik (along with hubristic pride) adalah positif terkait dengan agresi dan perilaku antisosial lainnya (Tracy et al., 2009). Temuan penelitian tersebut menjadi jelas untuk membedakan harga diri yang otentik dengan harga diri narsisistik, yang mana dampak dari keduanya berbeda signifikan. Harga diri yang otentik akan berdampak pada perkembangan yang konstruktif sedangkan harga diri narsisistik berdampak destruktif bagi perkembangan siswa. Pendapat lain menyatakan bahwa narsisistik terdapat dua bentuk, yaitu grandiose subtype and a vulnerable subtype. Perbedaan mendasar antara grandiose dan vulnerable narcissists adalah grandiose narcissists mengatur harga diri mereka melalui strategi yang jelas misalnya, penyegaran diri, devaluasi orang-orang yang mengancam harga diri mereka (Morf & Rhodewalt, 2001), sedangkan vulnerable narcissists diyakini bahwa harga diri bergantung pada persetujuan orang lain (Cooper & Maxwell, 1995). Vulnerable narcissism berkorelasi positif terhadap harga diri di berbagai domain sedangkan the associations between grandiose narcissism and domain specific contingencies of self-worth were more complex and included both positive and negative relationships (Zeigler-Hill, Clark, & Pickard, 2008).

Harga diri merupakan salah satu unsur penting bagi perkembangan remaja yang optimal. Salah satu pentingnya harga diri bagi siswa adalah munculnya performa akademik siswa. Penelitian menyebutkan bahwa self-esteem memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa akademik siswa (Forsyth, Lawrence, Burnette, & Baumeister, 2007). Terdapat hasil penelitian yang menyebutkan bahwa self-esteem memiliki korelasi yang signifikan terhadap prestasi belajar (Aryana, 2010; Pullmann & Allik, 2008). Hasil penelitian tersebut dapat dimaknai bahwa self-esteem dapat menjadi prediktor tingkat prestasi akademik siswa. Semakin tinggi harga diri, maka semakin tinggi pula prestasi akademik yang dicapai siswa. Selain berpengaruh terhadap bidang akademik, harga diri juga memiliki pengaruh terhadap bidang non akademik. Harga diri yang rendah adalah prediktor terbaik untuk meningkatkan kesedihan. Selain itu, dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa kesedihan juga mampu meramalkan penurunan harga diri (Ciarrochi, Heaven, & Davies, 2007).

SIMPULAN

Harga diri yang dimiliki siswa merupakan salah satu variabel penting untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa baik di bidang akademik maupun non akademik. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi adalah salah satu dimensi yang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan maupun penurunan harga diri siswa. Intervensi yang melibatkan basis regulasi emosi perlu dilakukan oleh pihak sekolah, terutama konselor untuk merancang sebuah program layanan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi siswa guna menunjang meningkatnya harga diri siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors, 64*(Supplement C), 287–293.
- Aryana, M. (2010). Relationship between self-esteem and academic achievement amongst pre-university students. *Journal of Applied Sciences, 10*(20), 2474–2477.
- Blackhart, G. C., Nelson, B. C., Knowles, M. L., & Baumeister, R. F. (2009). Rejection Elicits Emotional Reactions but Neither Causes Immediate Distress nor Lowers Self-Esteem: A Meta-Analytic Review of 192 Studies on Social Exclusion. *Personality and Social Psychology Review, 13*(4), 269–309.
- Blomfield Neira, C. J., & Barber, B. L. (2014). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology, 66*(1), 56–64.
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C., & Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality, 41*(6), 1161–1178.
- Cooper, J., & Maxwell, N. (1995). *Narcissistic wounds: Clinical perspectives*. Wiley-Blackwell.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.
- Forsyth, D. R., Lawrence, N. K., Burnette, J. L., & Baumeister, R. F. (2007). Attempting to Improve the Academic Performance of Struggling College Students by Bolstering Their Self-esteem: An Intervention that Backfired. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(4), 447–459.
- Gomez-Baya, D., Mendoza, R., Paino, S., & de Matos, M. G. (2017). Perceived emotional intelligence as a predictor of depressive symptoms during mid-adolescence: A two-year longitudinal study on gender differences. *Personality and Individual Differences, 104*, 303–312.
- Hollenbaugh, E. E., & Ferris, A. L. (2014). Facebook self-disclosure: Examining the role of traits, social cohesion, and motives. *Computers in Human Behavior, 30*, 50–58.
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. (2014). Is self-esteem a cause or consequence of social support? A 4-year longitudinal study. *Child Development, 85*(3), 1275–1291.
- Mehdzadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 13*(4), 357–364.
- Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry, 12*(4), 177–196.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science, 23*(5), 381–387.

- Pellas, N. (2014). The influence of computer self-efficacy, metacognitive self-regulation and self-esteem on student engagement in online learning programs: Evidence from the virtual world of Second Life. *Computers in Human Behavior*, 35(Supplement C), 157–170.
- Pullmann, H., & Allik, J. (2008). Relations of academic and general self-esteem to school achievement. *Personality and Individual Differences*, 45(6), 559–564.
- Safaria, T. (2012). Kecenderungan Penyalahgunaan Napza Ditinjau Dari Tingkat Religiusitas Regulasi Emosi, Motif Berprestasi, Harga Diri, Keharmonisan Keluarga, Dan Pengaruh Negatif Teman Sebaya. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 4(1), 13–24.
- Sakellaropoulo, M., & Baldwin, M. W. (2007). The hidden sides of self-esteem: Two dimensions of implicit self-esteem and their relation to narcissistic reactions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(6), 995–1001.
- Schmeichel, B. J., Volokhov, R. N., & Demaree, H. A. (2008). Working memory capacity and the self-regulation of emotional expression and experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(6), 1526.
- Soufi, S., Damirchi, E. S., Sedghi, N., & Sabayan, B. (2014). Development of Structural Model for Prediction of Academic Achievement by Global Self-esteem, Academic Self-concept, Self-regulated Learning Strategies and Autonomous Academic Motivation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114(Supplement C), 26–35.
- Tracy, J. L., Cheng, J. T., Robins, R. W., & Trzesniewski, K. H. (2009). Authentic and hubristic pride: The affective core of self-esteem and narcissism. *Self and Identity*, 8(2–3), 196–213.
- Vandekerckhove, M., Von Scheve, C., Ismer, S., Jung, S., & Kronast, S. (2008). *Regulating emotions: Culture, social necessity, and biological inheritance*. Wiley Online Library.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). # Sleepyteens: social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49.
- Zeigler-Hill, V., Clark, C. B., & Pickard, J. D. (2008). Narcissistic Subtypes and Contingent Self-Esteem: Do All Narcissists Base Their Self-Esteem on the Same Domains? *Journal of Personality*, 76(4), 753–774.

3. Penulis mendapatkan review dari dewan reviewer pada tanggal 4 April 2022 Reviewer merekomendasikan untuk revisi artikel sebelum diterima

HOME ABOUT USER HOME SEARCH CURRENT ARCHIVES
 ANNOUNCEMENTS REGISTER

Home > User > Author > Submissions > #6711 > Review

#6711 Review

SUMMARY **REVIEW** EDITING

Submission

Authors Alif Muarifah, Mufied Fauziah, Wahyu Nanda Eka Saputra, Augusto Da Costa
 Title Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Harga Diri Siswa Sekolah Menengah Atas di Yogyakarta
 Section Articles
 Editor Eko Laksana IM Hambali

Peer Review

Round 1

Review Version [6711-17690-3-RV.DOC](#) 2019-03-09
 Initiated 2019-02-28
 Last modified 2019-04-04
 Uploaded file Reviewer A [6711-18782-1-RV.DOC](#) 2019-04-04
 Reviewer B [6711-18789-1-RV.DOC](#) 2019-04-04

Editor Decision

Decision Accept Submission 2019-05-23
 Notify Editor Editor/Author Email Record 2019-05-23
 Editor Version [6711-17789-1-ED.DOC](#) 2019-02-28
[6711-17789-2-ED.DOC](#) 2019-03-09
[6711-17789-3-ED.DOC](#) 2019-10-18
 Author Version [6711-21164-1-ED.DOC](#) 2019-05-21 [DELETE](#)
 Upload Author Version No file chosen

Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling

ISSN [2503-3417](#) (online), ISSN [2548-4311](#) (print)
 Email: jkbk.fip@um.ac.id

Find Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling on:



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](#)

00729007 [View Visitor Stats](#)

USER

You are logged in as...
mufiedfauziah
[My Journals](#)
[My Profile](#)
[Log Out](#)

in Collaboration with
 Asosiasi Bimbingan dan
 Konseling Indonesia
 (ABKIN)



FOCUS & SCOPE

EDITORIAL TEAM

REVIEWERS

PUBLICATION ETHICS

AUTHOR GUIDELINES

JOURNAL HISTORY

ONLINE SUBMISSION

AUTHOR FEES

CONTACT

JOURNAL HARDCOPY

CITATION ANALYSIS

TRANSLATION SERVICE

ABSTRACTING & INDEXING

STATISTICS

DOWNLOAD ARTICLE TEMPLATE

AUTHOR

Submissions
[Active \(0\)](#)
[Archive \(1\)](#)
[New Submission](#)

JOURNAL CONTENT

Search
 Search Scope
 All

Browse

[By Issue](#)
[By Author](#)
[By Title](#)
[Other Journals](#)

TOOLS



FIND US ON



KEYWORDS

academic
 procrastination
 bimbingan dan
 konseling bullying
 counseling creative
 problem solving
 efikasi diri group
 counseling guidance
 and counseling
 junior high school
 junior high
 school
 school
 students
 konseling panduan
 pelatihan
 prokrastinasi
 akademik regulasi
 emosi remaja
 resilience
 resiliensi self-
 confidence self-
 esteem siswa
 SMP vocational high
 school



INFORMATION

[For Readers](#)
[For Authors](#)
[For Librarians](#)

4. Bukti review artikel oleh reviewer pertama

Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling
Vol , No. , 2016, hlm.

Tersedia Online di <http://journal.um.ac.id/index.php/bk>
ISSN 2503-3417 (online)
ISSN 2548-4311 (cetak)



Pengaruh Regulasi Emosi dengan Harga Diri Siswa di Yogyakarta

Abstract: Self-esteem is not important for students to support their development optimally. However, various kinds of problems are related to the low level of student prices attended by students, for example students who show various activities and those released on social media. One of the decisive variables on self-esteem is the approval of student transitions. This study discusses transition planning with student self-esteem. The sample of this study amounted to 612 students randomly selected. The data analysis technique used in this study is regression analysis. The results showed that there were significant differences between licensing and student self-esteem. This study discusses a counseling service program to increase student self-esteem with the required variables.

Keywords: Self-Regulation, Self-Esteem

Abstrak: Harga diri menjadi unsur penting bagi siswa untuk menunjang perkembangannya secara optimal. Akan tetapi berbagai macam masalah terkait rendahnya tingkat harga diri siswa yang dialami siswa, misalnya siswa menunjukkan berbagai kegiatan dan masalahnya di media sosial. Salah satu variabel yang berpengaruh terhadap harga diri adalah regulasi emosi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh regulasi emosi dengan harga diri siswa. Penelitian ini melibatkan sampel sebanyak 612 siswa yang dipilih secara acak. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dengan harga diri siswa. Penelitian ini merekomendasikan sebuah program layanan konseling untuk meningkatkan harga diri siswa dengan melibatkan variabel regulasi emosi.

Kata kunci: Regulasi diri, Harga diri

PENDAHULUAN (tidak perlu ditulis) → *Heading Level 1* (11 pts)

Harga diri siswa menjadi variabel penting bagi siswa untuk mengoptimalkan perkembangan remaja baik secara akademik maupun non akademik. Harga diri sendiri memiliki dua bentuk, yaitu self-liking and self-attractiveness (Sakellaropoulo & Baldwin, 2007). Harga diri meningkat signifikan mulai dari masa remaja sampai dewasa menengah, mencapai puncak sekitar usia 50 sampai 60 tahun, dan kemudian menurun signifikan pada usia tua (Orth & Robins, 2014). Di bidang akademik, penelitian menunjukkan bahwa harga diri menjadi salah satu variabel yang tidak hanya berpengaruh terhadap keterlibatan kognitif dan emosional siswa, tetapi juga berkorelasi pada perilaku siswa dalam online learning programs (Pellas, 2014). Penelitian lain menunjukkan bahwa harga diri secara global memiliki kemampuan prediksi terhadap konsep diri.

Commented [D1]: Ganti degan "terhadap" atau "pada"

Commented [D2]: Tidak perlu dicantumkan di judul. Sebutkan saja di Bagian Metode

Commented [D3]: Kalimat tidak sempurna, belum ada predikat.

Commented [D4]: Ganti dengan "terhadap" atau "pada". Tolong sesuaikan kalimat lain yang sejenis juga

Commented [D5]: Sesuaikan!

Commented [D6]: Siswa,

Commented [D7]: Titik

dengan kata lain, siswa yang memiliki kepercayaan positif terhadap diri mereka sendiri merasa memiliki kompetensi yang lebih tinggi di bidang akademik (Soufi et al., 2014). Di bidang non akademik, penelitian menunjukkan bahwa harga diri dengan andal memperkirakan tingkat peningkatan kualitas dukungan sosial (Marshall et al., 2014). Harga diri yang tinggi secara prospektif memprediksi keberhasilan dan kesejahteraan dalam domain kehidupan manusia seperti hubungan antar individu, pekerjaan, dan kesehatan remaja (Orth & Robins, 2014).

Namun, berbagai masalah harga diri masih terjadi pada siswa sampai saat ini. Salah satu indikasinya adalah maraknya penggunaan media sosial pada remaja yang terlalu berlebihan. Media sosial menjadi aktivitas rekreasi yang semakin populer selama satu dekade terakhir, dan perempuan memiliki kecanduan lebih berat terhadap media sosial daripada laki-laki (Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2017). Tinggi atau rendahnya harga diri menjadi salah satu prediktor remaja melakukan self-disclosure di media sosial seperti facebook (Hollenbaugh & Ferris, 2014). Remaja yang menggunakan media sosial dengan intensitas yang tinggi cenderung memiliki harga diri yang rendah (Andreassen et al., 2017; Blomfield Neira & Barber, 2014). Sebaliknya, siswa yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung lebih bijaksana dalam memanfaatkan media sosial. Siswa yang memiliki gangguan kepribadian narsistik cenderung untuk membagikan dan mempromosikan diri mereka terhadap segala aktifitasnya di media sosial dan hal tersebut berkorelasi dengan rendahnya self-esteem siswa (Mehdizadeh, 2010).

Berbagai dampak negatif muncul bagi siswa yang memiliki tingkat harga diri yang rendah dan cenderung menggunakan media sosial secara tidak wajar. Remaja yang menggunakan media sosial mengalami kualitas tidur yang buruk, harga diri yang rendah dan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Selain itu, penggunaan media sosial khusus malam hari memprediksi kualitas tidur yang buruk setelah kesulitan mengendalikan kecemasan, depresi dan harga diri (Woods & Scott, 2016). Berbagai hasil penelitian di atas telah menunjukkan bahwa harga diri yang rendah adalah masalah serius bagi siswa karena berdampak pada berbagai dimensi kepribadian siswa. Jika hal ini tidak berupaya di atasi tentunya akan menjadi masalah yang semakin dirasakan dampaknya oleh siswa baik secara akademik maupun non akademik.

Uraian di atas menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan antara pentingnya unsur harga diri bagi perkembangan siswa dengan realita di lapangan terkait berbagai masalah rendahnya harga diri siswa. Penelitian ini berupaya mengidentifikasi pengaruh salah satu faktor harga diri siswa, yaitu regulasi emosi. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi sekolah, terutama konselor untuk mengembangkan sebuah program pengembangan harga diri siswa dengan melibatkan aspek regulasi emosi siswa. Meskipun harga diri adalah salah satu faktor yang menentukan perkembangan optimal remaja, regulasi emosi perlu diidentifikasi bagaimana pengaruhnya terhadap harga diri remaja.

Commented [D8]: Pada bagian ini juga perlu disinggung kajian teoretik mengenai regulasi emosi dan harga diri, berikut kait mengait antara keduanya

Commented [D9]: Uraian-uraian di atas hanya menjelaskan urgensi harga diri. Belum ada kalimat/paragraf yang menampilkan penelitian terdahulu/logika tentang kaitan regulasi emosi dan harga diri. Tanpa dukungan penelitian tsb, Anda tidak bisa menghubungkan variabel X dan Y

METODE → *Heading Level 1* (11 pts)

Penelitian ini merupakan *non-experimental research* dengan *correlational design* untuk mencari pengaruh regulasi emosi dengan harga diri siswa. Penelitian ini menggunakan instrumen skala regulasi emosi untuk mengukur tingkat kemampuan regulasi emosi siswa dan skala harga diri untuk mengukur tingkat harga diri siswa. Penelitian ini melibatkan sampel sejumlah 612 siswa yang tersebar di sekolah-sekolah di Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia yang diambil secara acak. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi untuk mengidentifikasi pengaruh regulasi emosi dengan harga diri siswa.

Commented [D10]: Mengetahui, mengevaluasi, menguji, dsj.

Commented [D11]: Jelaskan properti psikometrik dua instrumen ini. Validitas dan reliabilitasnya. Jika Anda menyusun dua instrumen tersebut secara mandiri, Anda juga perlu menyantumkan dasar teoretiknya.

Commented [D12]: Bagaimana jumlah ini bisa didapat? Berapa persen dari populasi?

Commented [D13]: Ini statistik parametrik kan? Mana analisis prasyaratnya?

Software/alat bantu apa yang Anda gunakan?

HASIL

Temuan penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang nyata (signifikan) antara regulasi emosi dengan harga diri. Hasil penelitian tersebut dianalisis dengan menggunakan analisis regresi dengan bantuan software SPSS. Berikut ini akan disajikan output hasil analisis dengan menggunakan SPSS.

Commented [D14]: Harus ada analisis prasyarat jika Anda menggunakan statistik parametrik

Tabel 1. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.637 ^a	.406	.402	11.26826

Berdasarkan output SPSS di atas dapat diinterpretasikan bahwa besarnya nilai korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,637 dan besarnya prosentase variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari pengkuadratan R. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R²) sebanyak 0,406 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar 40,6%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Tabel 2. ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	12851.762	1	12851.762	101.216	.000 ^a
	Residual	18792.111	148	126.974		
Total		31643.873	149			

a. Predictors: (Constant), harga diri

b. Dependent Variable: regulasi emosi

Dari output tersebut terlihat bahwa F hitung = 101, 216 dengan tingkat signifikansi/probabilitas $0,000 < 0,05$ maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel Y.

Tabel 3. Coefficients

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	T	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
1	(Constant)	35.249	10.659		3.307	.001
	Harga diri	.477	.047	.637	10.061	.000

a. Dependent Variable: regulasi emosi

Dari hasil output di atas dapat diketahui nilai t hitung = 10,061 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang nyata (signifikan) antara regulasi emosi dengan harga diri. Semakin baik kemampuan siswa dalam melakukan regulasi emosi, maka semakin baik pula harga diri siswa. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan siswa dalam melakukan regulasi emosi, maka semakin rendah pula harga diri yang dimiliki siswa.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini didukung oleh temuan dalam penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Salah satu penelitian menyebutkan bahwa harga diri menjadi variabel yang memediasi variabel regulasi-emosi, keharmonisan keluarga, dan motivasi berprestasi dengan kecenderungan terlibat penyalahgunaan napza pada remaja (Safaria, 2012). Penelitian lain menyebutkan bahwa reaksi emosional merupakan sebagai akibat dari kondisi distress dan rendahnya harga diri yang dimiliki oleh siswa (Blackhart, Nelson, Knowles, & Baumeister, 2009). Selain itu, hasil structural equation modeling menunjukkan bahwa mood clarity and emotional repair memiliki hubungan langsung dan tidak langsung yang signifikan melalui self-esteem dengan kepuasan hidup pada remaja (Gomez-Baya, Mendoza, Paino, & de Matos, 2017).

Penelitian-penelitian di atas menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi menjadi variabel penting yang menentukan tingkat harga diri siswa. Siswa perlu memiliki keterampilan dalam meregulasi emosinya. Sehingga, ketika siswa sedang mengalami situasi tertentu, mereka akan berupaya akan meregulasi emosi yang muncul untuk tidak berbuat suatu tindakan tertentu yang melemahkan harga diri mereka. Contohnya adalah

ketika siswa mengalami masalah dengan teman sebaya. Jika siswa mampu meregulasi emosinya, mereka akan mengurungkan diri untuk membagikan pengalaman tersebut di media sosial dan hal tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki harga diri yang tinggi. Sebaliknya, ketika siswa tidak mampu meregulasi emosinya, siswa cenderung dengan mudah membagikan pengalamannya di media sosial dan hal tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki harga diri yang rendah.

Berdasarkan temuan penelitian ini dan didukung hasil-hasil penelitian terdahulu, regulasi emosi menjadi hal penting sebagai salah satu variabel yang menentukan tingkat harga diri siswa. Salah satu dimensi yang mendukung terhadap kemampuan siswa melakukan regulasi emosi adalah kemampuan kognitif (Schmeichel, Volokhov, & Demaree, 2008). Siswa yang memiliki kognitif yang baik akan meningkatkan kontrol emosional siswa ketika mereka dihadapkan pada situasi tertentu. Regulasi emosi merupakan pengalaman intrinsik yang menghasilkan emosi dan kemudian diinformasikan pada kemampuan kognitif sehingga memberikan pengaruh dan rasa emosi terhadap perilaku (Vandekerckhove et al., 2008). Emosi terjadi karena terdapat stimulus pada diri seseorang dan kemudian tercermin ke dalam perilaku. Hal tersebut seperti halnya teori yang terdapat dalam Rational Emotive Behavior Therapy yang menyebutkan bahwa aspek kognitif, emosi, dan perilaku merupakan tiga unsur yang memiliki hubungan yang simultan dan tidak dapat berdiri sendiri-sendiri (Corey, 2015).

Harga diri merupakan sebuah unsur yang konstruktif untuk perkembangan siswa yang optimal jika dibandingkan dengan narsisistik. Beberapa pihak kesulitan membedakan secara jelas perbedaan signifikan antara harga diri yang otentik dengan harga diri yang cenderung narsisistik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketika harga diri otentik dan harga diri yang cenderung narsistik dibedakan secara empiris, harga diri sejati (along with authentic pride) secara positif terkait dengan hubungan sosial dan kesehatan mental yang berhasil, sedangkan harga diri narsisistik (along with hubristic pride) adalah positif terkait dengan agresi dan perilaku antisosial lainnya (Tracy et al., 2009). Temuan penelitian tersebut menjadi jelas untuk membedakan harga diri yang otentik dengan harga diri narsisistik, yang mana dampak dari keduanya berbeda signifikan. Harga diri yang otentik akan berdampak pada perkembangan yang konstruktif sedangkan harga diri narsisistik berdampak destruktif bagi perkembangan siswa. Pendapat lain menyatakan bahwa narsisistik terdapat dua bentuk, yaitu grandiose subtype and a vulnerable subtype.

Commented [D15]: Maksudnya? Mohon perbaiki kalimat ini

Perbedaan mendasar antara grandiose dan vulnerable narcissists adalah grandiose narcissists mengatur harga diri mereka melalui strategi yang jelas misalnya, penyegaran diri, devaluasi orang-orang yang mengancam harga diri mereka (Morf & Rhodewalt, 2001), sedangkan vulnerable narcissists diyakini bahwa harga diri bergantung pada persetujuan orang lain (Cooper & Maxwell, 1995). Vulnerable narcissism berkorelasi positif terhadap harga diri di berbagai domain sedangkan the associations between grandiose narcissism and domain specific contingencies of self-worth were more complex and included both positive and negative relationships (Zeigler-Hill, Clark, & Pickard, 2008).

Harga diri merupakan salah satu unsur penting bagi perkembangan remaja yang optimal. Salah satu pentingnya harga diri bagi siswa adalah munculnya performa akademik siswa. Penelitian menyebutkan bahwa self-esteem memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa akademik siswa (Forsyth, Lawrence, Burnette, & Baumeister, 2007). Terdapat hasil penelitian yang menyebutkan bahwa self-esteem memiliki korelasi yang signifikan terhadap prestasi belajar (Aryana, 2010; Pullmann & Allik, 2008). Hasil penelitian tersebut dapat dimaknai bahwa self-esteem dapat menjadi prediktor tingkat prestasi akademik siswa. Semakin tinggi harga diri, maka semakin tinggi pula prestasi akademik yang dicapai siswa. Selain berpengaruh terhadap bidang akademik, harga diri juga memiliki pengaruh terhadap bidang non akademik. Harga diri yang rendah adalah prediktor terbaik untuk meningkatkan kesedihan. Selain itu, dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa kesedihan juga mampu meramalkan penurunan harga diri (Ciarrochi, Heaven, & Davies, 2007).

Commented [D16]: Upayakan konsistensi penggunaan istilah

Commented [D17]: Di mana rekomendasi layanan konseling seperti yang Anda janjikan di Abstrak?

SIMPULAN

Harga diri yang dimiliki siswa merupakan salah satu variabel penting untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa baik di bidang akademik maupun non akademik. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi adalah salah satu dimensi yang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan maupun penurunan harga diri siswa. Intervensi yang melibatkan basis regulasi emosi perlu dilakukan oleh pihak sekolah, terutama konselor untuk

merancang sebuah program layanan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi siswa guna menunjang meningkatnya harga diri siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors, 64*(Supplement C), 287–293.
- Aryana, M. (2010). Relationship between self-esteem and academic achievement amongst pre-university students. *Journal of Applied Sciences, 10*(20), 2474–2477.
- Blackhart, G. C., Nelson, B. C., Knowles, M. L., & Baumeister, R. F. (2009). Rejection Elicits Emotional Reactions but Neither Causes Immediate Distress nor Lowers Self-Esteem: A Meta-Analytic Review of 192 Studies on Social Exclusion. *Personality and Social Psychology Review, 13*(4), 269–309.
- Blomfield Neira, C. J., & Barber, B. L. (2014). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology, 66*(1), 56–64.
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C., & Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality, 41*(6), 1161–1178.
- Cooper, J., & Maxwell, N. (1995). *Narcissistic wounds: Clinical perspectives*. Wiley-Blackwell.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.
- Forsyth, D. R., Lawrence, N. K., Burnette, J. L., & Baumeister, R. F. (2007). Attempting to Improve the Academic Performance of Struggling College Students by Bolstering Their Self-esteem: An Intervention that Backfired. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(4), 447–459.
- Gomez-Baya, D., Mendoza, R., Paino, S., & de Matos, M. G. (2017). Perceived emotional intelligence as a predictor of depressive symptoms during mid-adolescence: A two-year longitudinal study on gender differences. *Personality and Individual Differences, 104*, 303–312.
- Hollenbaugh, E. E., & Ferris, A. L. (2014). Facebook self-disclosure: Examining the role of traits, social cohesion, and motives. *Computers in Human Behavior, 30*, 50–58.
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. (2014). Is self-esteem a cause or consequence of social support? A 4-year longitudinal study. *Child Development, 85*(3), 1275–1291.
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 13*(4), 357–364.
- Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry, 12*(4), 177–196.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science, 23*(5), 381–387.
- Pellas, N. (2014). The influence of computer self-efficacy, metacognitive self-regulation and self-esteem on student engagement in online learning programs: Evidence from the virtual world of Second Life. *Computers in Human Behavior, 35*(Supplement C), 157–170.
- Pullmann, H., & Allik, J. (2008). Relations of academic and general self-esteem to school achievement. *Personality and Individual Differences, 45*(6), 559–564.
- Safaria, T. (2012). Kecenderungan Penyalahgunaan Napza Ditinjau Dari Tingkat Religiusitas Regulasi Emosi, Motif Berprestasi, Harga Diri, Keharmonisan Keluarga, Dan Pengaruh Negatif Teman Sebaya. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia), 4*(1), 13–24.
- Sakellaropoulou, M., & Baldwin, M. W. (2007). The hidden sides of self-esteem: Two dimensions of implicit self-esteem and their relation to narcissistic reactions. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*(6), 995–1001.

- Schmeichel, B. J., Volokhov, R. N., & Demaree, H. A. (2008). Working memory capacity and the self-regulation of emotional expression and experience. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(6), 1526.
- Soufi, S., Damirchi, E. S., Sedghi, N., & Sabayan, B. (2014). Development of Structural Model for Prediction of Academic Achievement by Global Self-esteem, Academic Self-concept, Self-regulated Learning Strategies and Autonomous Academic Motivation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 114*(Supplement C), 26–35.
- Tracy, J. L., Cheng, J. T., Robins, R. W., & Trzesniewski, K. H. (2009). Authentic and hubristic pride: The affective core of self-esteem and narcissism. *Self and Identity, 8*(2–3), 196–213.
- Vandekerckhove, M., Von Scheve, C., Ismer, S., Jung, S., & Kronast, S. (2008). *Regulating emotions: Culture, social necessity, and biological inheritance*. Wiley Online Library.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). # Sleepyteens: social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence, 51*, 41–49.
- Zeigler-Hill, V., Clark, C. B., & Pickard, J. D. (2008). Narcissistic Subtypes and Contingent Self-Esteem: Do All Narcissists Base Their Self-Esteem on the Same Domains? *Journal of Personality, 76*(4), 753–774.

5. Bukti review pada reviewer 2

Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling
Vol , No , 2016, hlm.

Tersedia Online di <http://journal.um.ac.id/index.php/bk>
ISSN 2503-3417 (online)
ISSN 2548-4311 (cetak)



Pengaruh Regulasi Emosi dengan Harga Diri Siswa di Yogyakarta

Abstract: Self-esteem is not important for students to support their development optimally. However, various kinds of problems are related to the low level of student prices attended by students, for example students who show various activities and those released on social media. One of the decisive variables on self-esteem is the approval of student transitions. This study discusses transition planning with student self-esteem. The sample of this study amounted to 612 students randomly selected. The data analysis technique used in this study is regression analysis. The results showed that there were significant differences between licensing and student self-esteem. This study discusses a counseling service program to increase student self-esteem with the required variables.

Keywords: Self Regulation, Self Esteem

Abstrak: Harga diri menjadi unsur penting bagi siswa untuk menunjang perkembangannya secara optimal. Akan tetapi berbagai macam masalah terkait rendahnya tingkat harga diri siswa yang dialami siswa, misalnya siswa menunjukkan berbagai kegiatan dan masalahnya di media sosial. Salah satu variabel yang berpengaruh terhadap harga diri adalah regulasi emosi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh regulasi emosi dengan harga diri siswa. Penelitian ini melibatkan sampel sebanyak 612 siswa yang dipilih secara acak. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dengan harga diri siswa. Penelitian ini merekomendasikan sebuah program layanan konseling untuk meningkatkan harga diri siswa dengan melibatkan variabel regulasi emosi.

Kata kunci: Regulasi diri, Harga diri

PENDAHULUAN (tidak perlu ditulis) → *Heading Level 1* (11 pts)

Harga diri siswa menjadi variabel penting bagi siswa untuk mengoptimalkan perkembangan remaja baik secara akademik maupun non akademik. Harga diri sendiri memiliki dua bentuk, yaitu self-liking and self-attractiveness (Sakellaropoulo & Baldwin, 2007). Harga diri meningkat signifikan mulai dari masa remaja sampai dewasa menengah, mencapai puncak sekitar usia 50 sampai 60 tahun, dan kemudian menurun signifikan pada usia tua (Orth & Robins, 2014). Di bidang akademik, penelitian menunjukkan bahwa harga diri menjadi salah satu variabel yang tidak hanya berpengaruh terhadap keterlibatan kognitif dan emosional siswa, tetapi juga berkorelasi pada perilaku siswa dalam online learning programs (Pellas, 2014). Penelitian lain menunjukkan bahwa harga diri secara global memiliki kemampuan prediksi terhadap konsep diri,

Commented [A1]: ????? bertentangan dengan abstrak bahasa indonesia dan juga kalimat pertama pendahuluan

Commented [A2]: Perkuat pernyataan kebaruan penelitian

dengan kata lain, siswa yang memiliki kepercayaan positif terhadap diri mereka sendiri merasa memiliki kompetensi yang lebih tinggi di bidang akademik (Soufi et al., 2014). Di bidang non akademik, penelitian menunjukkan bahwa harga diri dengan andal memperkirakan tingkat peningkatan kualitas dukungan sosial (Marshall et al., 2014). Harga diri yang tinggi secara prospektif memprediksi keberhasilan dan kesejahteraan dalam domain kehidupan manusia seperti hubungan antar individu, pekerjaan, dan kesehatan remaja (Orth & Robins, 2014).

Namun, berbagai masalah harga diri masih terjadi pada siswa sampai saat ini. Salah satu indikasinya adalah maraknya penggunaan media sosial pada remaja yang terlalu berlebihan. Media sosial menjadi aktivitas rekreasi yang semakin populer selama satu dekade terakhir, dan perempuan memiliki kecanduan lebih berat terhadap media sosial daripada laki-laki (Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2017). Tinggi atau rendahnya harga diri menjadi salah satu prediktor remaja melakukan self-disclosure di media sosial seperti facebook (Hollenbaugh & Ferris, 2014). Remaja yang menggunakan media sosial dengan intensitas yang tinggi cenderung memiliki harga diri yang rendah (Andreassen et al., 2017; Blomfield Neira & Barber, 2014). Sebaliknya, siswa yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung lebih bijaksana dalam memanfaatkan media sosial. Siswa yang memiliki gangguan kepribadian narsistik cenderung untuk membagikan dan mempromosikan diri mereka terhadap segala aktifitasnya di media sosial dan hal tersebut berkorelasi dengan rendahnya self-esteem siswa (Mehdizadeh, 2010).

Berbagai dampak negatif muncul bagi siswa yang memiliki tingkat harga diri yang rendah dan cenderung menggunakan media sosial secara tidak wajar. Remaja yang menggunakan media sosial mengalami kualitas tidur yang buruk, harga diri yang rendah dan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Selain itu, penggunaan media sosial khusus malam hari memprediksi kualitas tidur yang buruk setelah kesulitan mengendalikan kecemasan, depresi dan harga diri (Woods & Scott, 2016). Berbagai hasil penelitian di atas telah menunjukkan bahwa harga diri yang rendah adalah masalah serius bagi siswa karena berdampak pada berbagai dimensi kepribadian siswa. Jika hal ini tidak berupaya di atasi tentunya akan menjadi masalah yang semakin dirasakan dampaknya oleh siswa baik secara akademik maupun non akademik.

Uraian di atas menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan antara pentingnya unsur harga diri bagi perkembangan siswa dengan realita di lapangan terkait berbagai masalah rendahnya harga diri siswa. Penelitian ini berupaya mengidentifikasi pengaruh salah satu faktor harga diri siswa, yaitu regulasi emosi. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi sekolah, terutama konselor untuk mengembangkan sebuah program pengembangan harga diri siswa dengan melibatkan aspek regulasi emosi siswa. Meskipun harga diri adalah salah satu faktor yang menentukan perkembangan optimal remaja, regulasi emosi perlu diidentifikasi bagaimana pengaruhnya terhadap harga diri remaja.

Commented [A3]: ?
perbaiki struktur kalimat

Commented [A4]: Jika memang sudah diketahui berpengaruh, mengapa harus diteliti? Penulis harus menuliskan alasan kuatnya

METODE → *Heading Level 1* (11 pts)

Penelitian ini merupakan *non-experimental research* dengan *correlational design* untuk mencari pengaruh regulasi emosi dengan harga diri siswa. Penelitian ini menggunakan instrumen skala regulasi emosi untuk mengukur tingkat kemampuan regulasi emosi siswa dan skala harga diri untuk mengukur tingkat harga diri siswa. Penelitian ini melibatkan sampel sejumlah 612 siswa yang tersebar di sekolah-sekolah di Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia yang diambil secara acak. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi untuk mengidentifikasi pengaruh regulasi emosi dengan harga diri siswa.

HASIL

Temuan penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang nyata (signifikan) antara regulasi emosi dengan harga diri. Hasil penelitian tersebut dianalisis dengan menggunakan analisis regresi dengan bantuan software SPSS. Berikut ini akan disajikan output hasil analisis dengan menggunakan SPSS.

Tabel 1. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.637 ^a	.406	.402	11.26826

Berdasarkan output SPSS di atas dapat diinterpretasikan bahwa besarnya nilai korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,637 dan besarnya prosentase variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari pengkuadratan R. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R²) sebanyak 0,406 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar 40,6%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Tabel 2. ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	12851.762	1	12851.762	101.216	.000 ^a
	Residual	18792.111	148	126.974		
	Total	31643.873	149			

a. Predictors: (Constant), harga diri

b. Dependent Variable: regulasi emosi

Dari output tersebut terlihat bahwa F hitung = 101, 216 dengan tingkat signifikansi/probabilitas $0,000 < 0,05$ maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel Y.

Tabel 3. Coefficients

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	T	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
1	(Constant)	35.249	10.659		3.307	.001
	Harga diri	.477	.047	.637	10.061	.000

a. Dependent Variable: regulasi emosi

Dari hasil output di atas dapat diketahui nilai t hitung = 10,061 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang nyata (signifikan) antara regulasi emosi dengan harga diri. Semakin baik kemampuan siswa dalam melakukan regulasi emosi, maka semakin baik pula harga diri siswa. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan siswa dalam melakukan regulasi emosi, maka semakin rendah pula harga diri yang dimiliki siswa.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini didukung oleh temuan dalam penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Salah satu penelitian menyebutkan bahwa harga diri menjadi variabel yang memediasi variabel regulasi-emosi, keharmonisan keluarga, dan motivasi berprestasi dengan kecenderungan terlibat penyalahgunaan napza pada remaja (Safaria, 2012). Penelitian lain menyebutkan bahwa reaksi emosional merupakan sebagai akibat dari kondisi distress dan rendahnya harga diri yang dimiliki oleh siswa (Blackhart, Nelson, Knowles, & Baumeister, 2009). Selain itu, hasil structural equation modeling menunjukkan bahwa mood clarity and emotional repair memiliki hubungan langsung dan tidak langsung yang signifikan melalui self-esteem dengan kepuasan hidup pada remaja (Gomez-Baya, Mendoza, Paino, & de Matos, 2017).

Penelitian-penelitian di atas menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi menjadi variabel penting yang menentukan tingkat harga diri siswa. Siswa perlu memiliki keterampilan dalam meregulasi emosinya. Sehingga, ketika siswa sedang mengalami situasi tertentu, mereka akan berupaya akan meregulasi emosi yang muncul untuk tidak berbuat suatu tindakan tertentu yang melemahkan harga diri mereka. Contohnya adalah

ketika siswa mengalami masalah dengan teman sebaya. Jika siswa mampu meregulasi emosinya, mereka akan mengurungkan diri untuk membagikan pengalaman tersebut di media sosial dan hal tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki harga diri yang tinggi. Sebaliknya, ketika siswa tidak mampu meregulasi emosinya, siswa cenderung dengan mudah membagikan pengalamannya di media sosial dan hal tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki harga diri yang rendah.

Berdasarkan temuan penelitian ini dan didukung hasil-hasil penelitian terdahulu, regulasi emosi menjadi hal penting sebagai salah satu variabel yang menentukan tingkat harga diri siswa. Salah satu dimensi yang mendukung terhadap kemampuan siswa melakukan regulasi emosi adalah kemampuan kognitif (Schmeichel, Volokhov, & Demaree, 2008). Siswa yang memiliki kognitif yang baik akan meningkatkan kontrol emosional siswa ketika mereka dihadapkan pada situasi tertentu. Regulasi emosi merupakan pengalaman intrinsik yang menghasilkan emosi dan kemudian diinformasikan pada kemampuan kognitif sehingga memberikan pengaruh dan rasa emosi terhadap perilaku (Vandekerckhove et al., 2008). Emosi terjadi karena terdapat stimulus pada diri seseorang dan kemudian tercermin ke dalam perilaku. Hal tersebut seperti halnya teori yang terdapat dalam Rational Emotive Behavior Therapy yang menyebutkan bahwa aspek kognitif, emosi, dan perilaku merupakan tiga unsur yang memiliki hubungan yang simultan dan tidak dapat berdiri sendiri-sendiri (Corey, 2015).

Harga diri merupakan sebuah unsur yang konstruktif untuk perkembangan siswa yang optimal jika dibandingkan dengan narsisistik. Beberapa pihak kesulitan membedakan secara jelas perbedaan signifikan antara harga diri yang otentik dengan harga diri yang cenderung narsisistik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketika harga diri otentik dan harga diri yang cenderung narsistik dibedakan secara empiris, harga diri sejati (along with authentic pride) secara positif terkait dengan hubungan sosial dan kesehatan mental yang berhasil, sedangkan harga diri narsisistik (along with hubristic pride) adalah positif terkait dengan agresi dan perilaku antisosial lainnya (Tracy et al., 2009). Temuan penelitian tersebut menjadi jelas untuk membedakan harga diri yang otentik dengan harga diri narsisistik, yang mana dampak dari keduanya berbeda signifikan. Harga diri yang otentik akan berdampak pada perkembangan yang konstruktif sedangkan harga diri narsisistik berdampak destruktif bagi perkembangan siswa. Pendapat lain menyatakan bahwa narsisistik terdapat dua bentuk, yaitu grandiose subtype and a vulnerable subtype.

Perbedaan mendasar antara grandiose dan vulnerable narcissists adalah grandiose narcissists mengatur harga diri mereka melalui strategi yang jelas misalnya, penyegaran diri, devaluasi orang-orang yang mengancam harga diri mereka (Morf & Rhodewalt, 2001), sedangkan vulnerable narcissists diyakini bahwa harga diri bergantung pada persetujuan orang lain (Cooper & Maxwell, 1995). Vulnerable narcissism berkorelasi positif terhadap harga diri di berbagai domain sedangkan the associations between grandiose narcissism and domain specific contingencies of self-worth were more complex and included both positive and negative relationships (Zeigler-Hill, Clark, & Pickard, 2008).

Harga diri merupakan salah satu unsur penting bagi perkembangan remaja yang optimal. Salah satu pentingnya harga diri bagi siswa adalah munculnya performa akademik siswa. Penelitian menyebutkan bahwa self-esteem memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa akademik siswa (Forsyth, Lawrence, Burnette, & Baumeister, 2007). Terdapat hasil penelitian yang menyebutkan bahwa self-esteem memiliki korelasi yang signifikan terhadap prestasi belajar (Aryana, 2010; Pullmann & Allik, 2008). Hasil penelitian tersebut dapat dimaknai bahwa self-esteem dapat menjadi prediktor tingkat prestasi akademik siswa. Semakin tinggi harga diri, maka semakin tinggi pula prestasi akademik yang dicapai siswa. Selain berpengaruh terhadap bidang akademik, harga diri juga memiliki pengaruh terhadap bidang non akademik. Harga diri yang rendah adalah prediktor terbaik untuk meningkatkan kesedihan. Selain itu, dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa kesedihan juga mampu meramalkan penurunan harga diri (Ciarrochi, Heaven, & Davies, 2007).

SIMPULAN

Harga diri yang dimiliki siswa merupakan salah satu variabel penting untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa baik di bidang akademik maupun non akademik. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi adalah salah satu dimensi yang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan maupun penurunan harga diri siswa. Intervensi yang melibatkan basis regulasi emosi perlu dilakukan oleh pihak sekolah, terutama konselor untuk

Commented [A5]:

- Di pembahasan tertulis bahwa hasil sesuai dengan beberapa penelitian terdahulu. Lantas kebaruan penelitian ini dimana? penulis perlu menambahkan hal tersebut.
- Bagian pembahasan kurang fokus membahas mengenai mengapa regulasi emosi memengaruhi harga diri siswa. Sebaiknya hal ini yang perlu dibahas secara mendalam
- Arahkan pembahasan untuk menjawab mengapa regulasi emosi memengaruhi harga diri siswa

merancang sebuah program layanan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi siswa guna menunjang meningkatnya harga diri siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors, 64*(Supplement C), 287–293.
- Aryana, M. (2010). Relationship between self-esteem and academic achievement amongst pre-university students. *Journal of Applied Sciences, 10*(20), 2474–2477.
- Blackhart, G. C., Nelson, B. C., Knowles, M. L., & Baumeister, R. F. (2009). Rejection Elicits Emotional Reactions but Neither Causes Immediate Distress nor Lowers Self-Esteem: A Meta-Analytic Review of 192 Studies on Social Exclusion. *Personality and Social Psychology Review, 13*(4), 269–309.
- Blomfield Neira, C. J., & Barber, B. L. (2014). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology, 66*(1), 56–64.
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C., & Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality, 41*(6), 1161–1178.
- Cooper, J., & Maxwell, N. (1995). *Narcissistic wounds: Clinical perspectives*. Wiley-Blackwell.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.
- Forsyth, D. R., Lawrence, N. K., Burnette, J. L., & Baumeister, R. F. (2007). Attempting to Improve the Academic Performance of Struggling College Students by Bolstering Their Self-esteem: An Intervention that Backfired. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(4), 447–459.
- Gomez-Baya, D., Mendoza, R., Paino, S., & de Matos, M. G. (2017). Perceived emotional intelligence as a predictor of depressive symptoms during mid-adolescence: A two-year longitudinal study on gender differences. *Personality and Individual Differences, 104*, 303–312.
- Hollenbaugh, E. E., & Ferris, A. L. (2014). Facebook self-disclosure: Examining the role of traits, social cohesion, and motives. *Computers in Human Behavior, 30*, 50–58.
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. (2014). Is self-esteem a cause or consequence of social support? A 4-year longitudinal study. *Child Development, 85*(3), 1275–1291.
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 13*(4), 357–364.
- Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry, 12*(4), 177–196.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science, 23*(5), 381–387.
- Pellas, N. (2014). The influence of computer self-efficacy, metacognitive self-regulation and self-esteem on student engagement in online learning programs: Evidence from the virtual world of Second Life. *Computers in Human Behavior, 35*(Supplement C), 157–170.
- Pullmann, H., & Allik, J. (2008). Relations of academic and general self-esteem to school achievement. *Personality and Individual Differences, 45*(6), 559–564.
- Safaria, T. (2012). Kecenderungan Penyalahgunaan Napza Ditinjau Dari Tingkat Religiusitas Regulasi Emosi, Motif Berprestasi, Harga Diri, Keharmonisan Keluarga, Dan Pengaruh Negatif Teman Sebaya. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia), 4*(1), 13–24.
- Sakellaropoulou, M., & Baldwin, M. W. (2007). The hidden sides of self-esteem: Two dimensions of implicit self-esteem and their relation to narcissistic reactions. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*(6), 995–1001.

- Schmeichel, B. J., Volokhov, R. N., & Demaree, H. A. (2008). Working memory capacity and the self-regulation of emotional expression and experience. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(6), 1526.
- Soufi, S., Damirchi, E. S., Sedghi, N., & Sabayan, B. (2014). Development of Structural Model for Prediction of Academic Achievement by Global Self-esteem, Academic Self-concept, Self-regulated Learning Strategies and Autonomous Academic Motivation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 114*(Supplement C), 26–35.
- Tracy, J. L., Cheng, J. T., Robins, R. W., & Trzesniewski, K. H. (2009). Authentic and hubristic pride: The affective core of self-esteem and narcissism. *Self and Identity, 8*(2–3), 196–213.
- Vandekerckhove, M., Von Scheve, C., Ismer, S., Jung, S., & Kronast, S. (2008). *Regulating emotions: Culture, social necessity, and biological inheritance*. Wiley Online Library.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). # Sleepyteens: social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence, 51*, 41–49.
- Zeigler-Hill, V., Clark, C. B., & Pickard, J. D. (2008). Narcissistic Subtypes and Contingent Self-Esteem: Do All Narcissists Base Their Self-Esteem on the Same Domains? *Journal of Personality, 76*(4), 753–774.

6. Artikel yang sudah direvisi dan diupload oleh penulis pada 21 Mei 2022

Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling
Vol , No. , 2016, hlm.

Tersedia *Online* di <http://journal.um.ac.id/index.php/bk>
ISSN 2503-3417 (*online*)
ISSN 2548-4311 (*cetak*)



Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Harga Diri Siswa

Abstract: Self-esteem becomes an important element for students to support their development optimally. However, students carry out various problems related to the low level of self-esteem of students, for example students show various activities and problems on social media. One variable that influences self-esteem is the regulation of student emotions. This study aims to identify the influence of emotional regulation on student self-esteem. This study involved a sample of 612 randomly selected students in the Special Region of Yogyakarta. The data analysis technique used in this study is regression analysis. The results showed that there was a significant influence between emotional regulation on student self-esteem. This study recommends a counseling service program to improve student self-esteem by involving emotional regulation variables.

Keywords: Self-regulation, self-esteem

Abstrak: Harga diri menjadi unsur penting bagi siswa untuk menunjang perkembangannya secara optimal. Akan tetapi, siswa melakukan berbagai masalah yang berkaitan dengan rendahnya tingkat harga diri siswa, misalnya siswa menunjukkan berbagai kegiatan dan masalahnya di media sosial. Salah satu variabel yang berpengaruh terhadap harga diri adalah regulasi emosi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh regulasi emosi terhadap harga diri siswa. Penelitian ini melibatkan sampel sebanyak 612 siswa yang dipilih secara acak di Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap harga diri siswa. Penelitian ini merekomendasikan sebuah program layanan konseling untuk meningkatkan harga diri siswa dengan melibatkan variabel regulasi emosi.

Kata kunci: Regulasi diri, harga diri

PENDAHULUAN

Harga diri siswa menjadi variabel penting bagi siswa untuk mengoptimalkan perkembangan siswa baik secara akademik maupun non akademik. Harga diri sendiri memiliki dua bentuk, yaitu self-liking and self-attractiveness (Sakellaropoulo & Baldwin, 2007). Harga diri meningkat signifikan mulai dari masa remaja sampai dewasa menengah, mencapai puncak sekitar usia 50 sampai 60 tahun, dan kemudian menurun signifikan pada usia tua (Orth & Robins, 2014). Di bidang akademik, penelitian menunjukkan bahwa harga diri menjadi salah satu variabel yang tidak hanya berpengaruh terhadap keterlibatan kognitif dan emosional siswa, tetapi juga berkorelasi pada perilaku siswa dalam online learning programs (Pellas, 2014). Penelitian lain menunjukkan bahwa harga diri secara global memiliki kemampuan prediksi terhadap konsep diri. Dengan kata lain, siswa yang memiliki kepercayaan positif terhadap diri mereka sendiri merasa

memiliki kompetensi yang lebih tinggi di bidang akademik (Soufi et al., 2014). Di bidang non akademik, penelitian menunjukkan bahwa harga diri dengan andal memperkirakan tingkat peningkatan kualitas dukungan sosial (Marshall et al., 2014). Harga diri yang tinggi secara prospektif memprediksi keberhasilan dan kesejahteraan dalam domain kehidupan manusia seperti hubungan antar individu, pekerjaan, dan kesehatan remaja (Orth & Robins, 2014).

Harga diri sendiri dimaknai sebagai penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri. Secara spesifik penilaian seseorang terhadap dirinya ini antara lain adalah penilaian dimensi sosial, intelektual, dan fisiknya (Leary & Baumeister, 2000). Penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri tidak jarang diungkapkan dan diketahui oleh banyak orang, sehingga hal ini akan memicu munculnya masalah. Harga diri sendiri memiliki dua komponen, yaitu *self-competence* dan *self-liking* (Tafarodi & Swann Jr, 2001). Komponen pertama, yaitu *self-competence* seringkali dimaknai sebagai orientasi positif dan negatif terhadap dirinya sebagai sumber kekuatan dan keyakinan. Sedangkan *self-liking* dimaknai sebagai nilai pengalaman diri sebagai objek sosial, manusia yang baik atau buruk.

Namun, berbagai masalah tentang harga diri masih terjadi pada siswa sampai saat ini. Salah satu indikasinya adalah maraknya penggunaan media sosial pada remaja yang terlalu berlebihan. Media sosial menjadi aktivitas rekreasi yang semakin populer selama satu dekade terakhir, dan perempuan memiliki kecanduan lebih berat terhadap media sosial daripada laki-laki (Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2017). Tinggi atau rendahnya harga diri menjadi salah satu prediktor remaja melakukan self-disclosure di media sosial seperti facebook (Hollenbaugh & Ferris, 2014). Remaja yang menggunakan media sosial dengan intensitas yang tinggi cenderung memiliki harga diri yang rendah (Andreassen et al., 2017; Blomfield Neira & Barber, 2014). Sebaliknya, siswa yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung lebih bijaksana dalam memanfaatkan media sosial. Siswa yang memiliki gangguan kepribadian narsistik cenderung untuk membagikan dan mempromosikan diri mereka terhadap segala aktifitasnya di media sosial dan hal tersebut berkorelasi dengan rendahnya harga diri siswa (Mehdizadeh, 2010).

Berbagai dampak negatif muncul bagi siswa yang memiliki tingkat harga diri yang rendah dan cenderung menggunakan media sosial secara tidak wajar. Remaja yang menggunakan media sosial mengalami kualitas tidur yang buruk, harga diri yang rendah dan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Selain itu, penggunaan media sosial khusus malam hari memprediksi kualitas tidur yang buruk setelah kesulitan mengendalikan kecemasan, depresi dan harga diri (Woods & Scott, 2016). Berbagai hasil penelitian di atas telah menunjukkan bahwa harga diri yang rendah adalah masalah serius bagi siswa karena berdampak pada berbagai dimensi kepribadian siswa. Jika hal ini tidak berupaya di atasi tentunya akan menjadi masalah yang semakin dirasakan dampaknya oleh siswa baik secara akademik maupun non akademik.

Uraian di atas menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan antara pentingnya unsur harga diri bagi perkembangan siswa dengan realita di lapangan terkait berbagai masalah rendahnya harga diri siswa. Penelitian ini berupaya mengidentifikasi pengaruh salah satu faktor harga diri siswa, yaitu regulasi emosi. Regulasi emosi sendiri dimaknai sebagai cara adaptif menanggapi emosi (terlepas dari intensitas/ reaktivitasnya), termasuk menerima respons, kemampuan untuk mengendalikan perilaku dalam menghadapi tekanan emosional, dan penggunaan fungsional emosi sebagai informasi (Gratz & Roemer, 2004).

Terdapat beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa regulasi emosi dapat berpengaruh terhadap harga diri. Salah satu penelitian menyebutkan bahwa harga diri yang terancam akan berpengaruh terhadap munculnya perilaku menghindar seseorang dalam kelompok (Srisayekti & Setiady, 2015). Penelitian lain menyebutkan bahwa kejernihan suasana hati dan perbaikan

emosional memiliki hubungan langsung dan tidak langsung yang signifikan (melalui harga diri) dengan kepuasan hidup pada remaja (Gomez-Baya, Mendoza, Paino, & de Matos, 2017). Beberapa penelitian yang telah dipaparkan tersebut menjadi bukti bahwa bagaimana siswa mempersepsi kemampuan regulasi emosinya akan berdampak pada harga dirinya, yang mungkin akan berpengaruh banyak pada dimensi kepribadian siswa tersebut.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi sekolah, terutama konselor untuk mengembangkan sebuah program pengembangan harga diri siswa dengan melibatkan aspek regulasi emosi siswa. Meskipun harga diri adalah salah satu faktor yang menentukan perkembangan optimal remaja, regulasi emosi perlu diidentifikasi bagaimana pengaruhnya terhadap harga diri remaja. Hasil penelitian ini nantinya juga dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengidentifikasi lebih dalam kaitan regulasi emosi dan harga diri.

METODE

Penelitian ini merupakan *non-experimental research* dengan *correlational design* untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap harga diri siswa. Penelitian ini menggunakan instrumen skala regulasi emosi untuk mengukur tingkat kemampuan regulasi emosi siswa dan skala harga diri untuk mengukur tingkat harga diri siswa. Uji reliabilitas skala regulasi emosi dengan menggunakan Cronbach's Alpha didapatkan koefisien sebesar 0,707 yang termasuk dalam kategori tinggi. Kemudian uji reliabilitas skala harga diri dengan menggunakan Cronbach's Alpha didapatkan koefisien sebesar 0,748 yang termasuk dalam kategori tinggi. Skala regulasi emosi terdiri dari 31 item pernyataan yang valid dan skala harga diri terdiri dari 43 item pernyataan yang divatakan valid.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 32.135 siswa SMA di Daerah Istimewa. Penelitian ini melibatkan sampel sejumlah 612 siswa yang tersebar di sekolah-sekolah di Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia yang diambil secara acak. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana untuk mengidentifikasi pengaruh regulasi emosi terhadap harga diri siswa. Analisis regresi dilakukan dengan menggunakan bantuan *software* SPSS 20.00. Analisis regresi linear sederhana memiliki 4 asumsi yaitu: asumsi linearitas dan normalitas.

HASIL

Temuan penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang nyata (signifikan) antara regulasi emosi dengan harga diri. Hasil penelitian tersebut dianalisis dengan menggunakan analisis regresi dengan bantuan *software* SPSS. Sebelum melakukan uji regresi linier sederhana, dilakukan pengujian asumsi, yaitu asumsi linieritas dan normalitas. Berikut ini akan disajikan output hasil analisis dengan menggunakan SPSS untuk uji asumsi linieritas pada tabel 1.

Tabel 1. Uji asumsi linieritas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Harga Diri * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	27295.932	54	505.480	2.875	.000
		Linearity	18208.498	1	18208.498	103.557	.000
		Deviation from Linearity	9087.434	53	171.461	.975	.532
	Within Groups		17231.454	98	175.831		
	Total		44527.386	152			

Berdasarkan tabel 1, didapatkan data koefisien *Deviation from Linearity sig.* > 0,05 atau 0,532 > 0,05. Sehingga dapat diinterpretasikan bahwa ada hubungan yang linier secara signifikan

antara variabel *independent* dan *dependent*. Asumsi pertama dari analisis regresi linier sederhana, yaitu linieritas terpenuhi.

Kemudian berikut ini disajikan output hasil analisis dengan menggunakan SPSS untuk uji asumsi normalitas pada tabel 2.

Tabel 2. Uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		153
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	13.15866916
Most Extreme Differences	Absolute	.063
	Positive	.063
	Negative	-.054
Test Statistic		.063
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan tabel output SPSS tersebut, diketahui bahwa nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) (0,200) lebih besar dari 0,05. Maka, sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas kolmogorov-smirnov di atas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian asumsi persyaratan normalitas dalam model regresi telah terpenuhi.

Tabel 3. Tabel model summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.637 ^a	.406	.402	11.26826

Berdasarkan output SPSS di atas dapat diinterpretasikan bahwa besarnya nilai korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,637 dan besarnya prosentase variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari pengkuadratan R. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R²) sebanyak 0,406 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar 40,6%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Tabel 4. Tabel ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	12851.762	1	12851.762	101.216	.000 ^a
Residual	18792.111	148	126.974		
Total	31643.873	149			

Dari output tersebut terlihat bahwa F hitung = 101, 216 dengan tingkat signifikansi/probabilitas $0,000 < 0,05$ maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel Y.

Tabel 5. Tabel Coefficients

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	T	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
1	(Constant)	35.249	10.659		3.307	.001
	Harga diri	.477	.047	.637	10.061	.000

Dari hasil output di atas dapat diketahui nilai t hitung = 10,061 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang nyata (signifikan) antara regulasi emosi dengan harga diri. Semakin baik kemampuan siswa dalam melakukan regulasi emosi, maka semakin baik pula harga diri siswa. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan siswa dalam melakukan regulasi emosi, maka semakin rendah pula harga diri yang dimiliki siswa.

PEMBAHASAN

Hasil dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang nyata (signifikan) antara regulasi emosi dengan harga diri. Temuan penelitian ini didukung oleh temuan dalam penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Akan tetapi, penelitian terdahulu belum secara spesifik mengidentifikasi pengaruh regulasi emosi terhadap harga diri siswa. Salah satu penelitian menyebutkan bahwa harga diri menjadi variabel yang memediasi variabel regulasi-emosi, keharmonisan keluarga, dan motivasi berprestasi dengan kecenderungan terlibat penyalahgunaan napza pada remaja (Safaria, 2012). Penelitian lain menyebutkan bahwa reaksi emosional merupakan sebagai akibat dari kondisi distress dan rendahnya harga diri yang dimiliki oleh siswa (Blackhart, Nelson, Knowles, & Baumeister, 2009). Selain itu, hasil structural equation modeling menunjukkan bahwa mood clarity and emotional repair memiliki hubungan langsung dan tidak langsung yang signifikan melalui harga diri dengan kepuasan hidup pada remaja (Gomez-Baya et al., 2017).

Penelitian-penelitian di atas menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi menjadi variabel penting yang menentukan tingkat harga diri siswa. Siswa perlu memiliki keterampilan dalam meregulasi emosinya. Sehingga, ketika siswa sedang mengalami situasi tertentu, mereka akan berupaya akan meregulasi emosi yang muncul untuk tidak berbuat suatu tindakan tertentu yang melemahkan harga diri mereka. Contohnya adalah ketika siswa mengalami masalah dengan teman sebaya. Jika siswa mampu meregulasi emosinya, mereka akan mengurungkan diri untuk membagikan pengalaman tersebut di media sosial dan hal tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki harga diri yang tinggi. Sebaliknya, ketika siswa tidak mampu meregulasi emosinya, siswa cenderung dengan mudah membagikan pengalamannya di media sosial dan hal tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki harga diri yang rendah.

Berdasarkan temuan penelitian ini dan didukung hasil-hasil penelitian terdahulu, regulasi emosi menjadi hal penting sebagai salah satu variabel yang menentukan tingkat harga diri siswa. Salah satu dimensi yang mendukung terhadap kemampuan siswa melakukan regulasi emosi adalah kemampuan kognitif (Schmeichel, Volokhov, & Demaree, 2008). Siswa yang memiliki kognitif yang baik akan meningkatkan kontrol emosional siswa ketika mereka dihadapkan pada situasi tertentu. Regulasi emosi merupakan pengalaman intrinsik yang menghasilkan emosi dan kemudian diinformasikan pada kemampuan kognitif sehingga memberikan pengaruh dan rasa emosi terhadap perilaku (Vandekerckhove et al., 2008). Emosi terjadi karena terdapat stimulus pada diri seseorang dan kemudian tercermin ke dalam perilaku. Hal tersebut seperti halnya teori yang terdapat dalam Rational Emotive Behavior Therapy yang menyebutkan bahwa aspek kognitif,

emosi, dan perilaku merupakan tiga unsur yang memiliki hubungan yang simultan dan tidak dapat berdiri sendiri-sendiri (Corey, 2015).

Harga diri merupakan sebuah unsur dari kepribadian manusia yang dapat memicu perkembangan siswa yang optimal jika dibandingkan dengan narsisistik. Beberapa pihak kesulitan membedakan secara jelas perbedaan signifikan antara harga diri yang otentik dengan harga diri yang cenderung narsisistik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketika harga diri otentik dan harga diri yang cenderung narsistik dibedakan secara empiris, harga diri sejati (along with authentic pride) secara positif terkait dengan hubungan sosial dan kesehatan mental yang berhasil, sedangkan harga diri narsisistik (along with hubristic pride) adalah positif terkait dengan agresi dan perilaku antisosial lainnya (Tracy et al., 2009). Temuan penelitian tersebut menjadi jelas untuk membedakan harga diri yang otentik dengan harga diri narsisistik, yang mana dampak dari keduanya berbeda signifikan. Harga diri yang otentik akan berdampak pada perkembangan yang konstruktif sedangkan harga diri narsisistik berdampak destruktif bagi perkembangan siswa. Pendapat lain menyatakan bahwa narsisistik terdapat dua bentuk, yaitu grandiose subtype and a vulnerable subtype. Perbedaan mendasar antara grandiose dan vulnerable narcissists adalah grandiose narcissists mengatur harga diri mereka melalui strategi yang jelas misalnya, penyegaran diri, devaluasi orang-orang yang mengancam harga diri mereka (Morf & Rhodewalt, 2001), sedangkan vulnerable narcissists diyakini bahwa harga diri bergantung pada persetujuan orang lain (Cooper & Maxwell, 1995). Vulnerable narcissism berkorelasi positif terhadap harga diri di berbagai domain sedangkan the associations between grandiose narcissism and domain specific contingencies of self-worth were more complex and included both positive and negative relationships (Zeigler-Hill, Clark, & Pickard, 2008).

Harga diri merupakan salah satu unsur penting bagi perkembangan remaja yang optimal. Salah satu pentingnya harga diri bagi siswa adalah munculnya performa akademik siswa. Penelitian menyebutkan bahwa harga diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa akademik siswa (Forsyth, Lawrence, Burnette, & Baumeister, 2007). Terdapat hasil penelitian yang menyebutkan bahwa harga diri memiliki korelasi yang signifikan terhadap prestasi belajar (Aryana, 2010; Pullmann & Allik, 2008). Hasil penelitian tersebut dapat dimaknai bahwa harga diri dapat menjadi prediktor tingkat prestasi akademik siswa. Semakin tinggi harga diri, maka semakin tinggi pula prestasi akademik yang dicapai siswa. Selain berpengaruh terhadap bidang akademik, harga diri juga memiliki pengaruh terhadap bidang non akademik. Harga diri yang rendah adalah prediktor terbaik untuk meningkatkan kesedihan. Selain itu, dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa kesedihan juga mampu meramalkan penurunan harga diri (Ciarrochi, Heaven, & Davies, 2007).

Self-regulation of emotion menjadi salah satu strategi konselor untuk membantu siswa mengembangkan harga dirinya. Aktivitas pada tahap pelatihan *self-regulation of emotion* terfokus pada nafas (tidak berfokus pada gangguan), sehingga menunjukkan perubahan, yaitu (a) mengurangi pengalaman emosi negatif, (b) mengurangi aktivitas amigdala, dan (c) meningkatkan aktivitas di daerah otak yang terlibat dalam penyebaran attentional (perhatian) (Goldin & Gross, 2010). Proses regulasi emosi dapat terjadi secara disadari maupun tidak disadari, dan dapat berfungsi untuk meredam, meningkatkan, mempertahankan, dan mengganti emosi tertentu (Tice, Baumeister, & Zhang, 2004).

SIMPULAN

Harga diri yang dimiliki siswa merupakan salah satu variabel penting untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa baik di bidang akademik maupun non akademik. Temuan dalam

penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi adalah salah satu dimensi yang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan maupun penurunan harga diri siswa. Intervensi yang melibatkan basis regulasi emosi perlu dilakukan oleh pihak sekolah, terutama konselor untuk merancang sebuah program layanan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi siswa guna menunjang meningkatnya harga diri siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors, 64*(Supplement C), 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Aryana, M. (2010). Relationship between self-esteem and academic achievement amongst pre-university students. *Journal of Applied Sciences, 10*(20), 2474–2477.
- Blackhart, G. C., Nelson, B. C., Knowles, M. L., & Baumeister, R. F. (2009). Rejection Elicits Emotional Reactions but Neither Causes Immediate Distress nor Lowers Self-Esteem: A Meta-Analytic Review of 192 Studies on Social Exclusion. *Personality and Social Psychology Review, 13*(4), 269–309. <https://doi.org/10.1177/1088868309346065>
- Blomfield Neira, C. J., & Barber, B. L. (2014). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology, 66*(1), 56–64. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12034>
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C., & Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality, 41*(6), 1161–1178.
- Cooper, J., & Maxwell, N. (1995). *Narcissistic wounds: Clinical perspectives*. Wiley-Blackwell.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.
- Forsyth, D. R., Lawrence, N. K., Burnette, J. L., & Baumeister, R. F. (2007). Attempting to Improve the Academic Performance of Struggling College Students by Bolstering Their Self-esteem: An Intervention that Backfired. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(4), 447–459.
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion, 10*(1), 83.
- Gomez-Baya, D., Mendoza, R., Paino, S., & de Matos, M. G. (2017). Perceived emotional intelligence as a predictor of depressive symptoms during mid-adolescence: A two-year longitudinal study on gender differences. *Personality and Individual Differences, 104*, 303–312.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41–54.
- Hollenbaugh, E. E., & Ferris, A. L. (2014). Facebook self-disclosure: Examining the role of traits, social cohesion, and motives. *Computers in Human Behavior, 30*, 50–58.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 32, pp. 1–62). Elsevier.
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. (2014). Is self-esteem a cause or consequence of social support? A 4-year longitudinal study. *Child Development, 85*(3), 1275–1291.

- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 357–364.
- Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry*, 12(4), 177–196.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387.
- Pellas, N. (2014). The influence of computer self-efficacy, metacognitive self-regulation and self-esteem on student engagement in online learning programs: Evidence from the virtual world of Second Life. *Computers in Human Behavior*, 35(Supplement C), 157–170. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.048>
- Pullmann, H., & Allik, J. (2008). Relations of academic and general self-esteem to school achievement. *Personality and Individual Differences*, 45(6), 559–564.
- Safaria, T. (2012). Kecenderungan Penyalahgunaan Napza Ditinjau Dari Tingkat Religiusitas Regulasi Emosi, Motif Berprestasi, Harga Diri, Keharmonisan Keluarga, Dan Pengaruh Negatif Teman Sebaya. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 4(1), 13–24.
- Sakellaropoulo, M., & Baldwin, M. W. (2007). The hidden sides of self-esteem: Two dimensions of implicit self-esteem and their relation to narcissistic reactions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(6), 995–1001.
- Schmeichel, B. J., Volokhov, R. N., & Demaree, H. A. (2008). Working memory capacity and the self-regulation of emotional expression and experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(6), 1526.
- Soufi, S., Damirchi, E. S., Sedghi, N., & Sabayan, B. (2014). Development of Structural Model for Prediction of Academic Achievement by Global Self-esteem, Academic Self-concept, Self-regulated Learning Strategies and Autonomous Academic Motivation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114(Supplement C), 26–35. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.651>
- Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2015). Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 141–156.
- Tafarodi, R. W., & Swann Jr, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 653–673.
- Tice, D. M., Baumeister, R. F., & Zhang, L. (2004). The role of emotion in self-regulation: Differing role of positive and negative emotions. *The Regulation of Emotion*, 213–226.
- Tracy, J. L., Cheng, J. T., Robins, R. W., & Trzesniewski, K. H. (2009). Authentic and hubristic pride: The affective core of self-esteem and narcissism. *Self and Identity*, 8(2–3), 196–213.
- Vandekerckhove, M., Von Scheve, C., Ismer, S., Jung, S., & Kronast, S. (2008). *Regulating emotions: Culture, social necessity, and biological inheritance*. Wiley Online Library.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). # Sleepyteens: social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49.
- Zeigler-Hill, V., Clark, C. B., & Pickard, J. D. (2008). Narcissistic Subtypes and Contingent Self-Esteem: Do All Narcissists Base Their Self-Esteem on the Same Domains? *Journal of Personality*, 76(4), 753–774.



Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Harga Diri Siswa Sekolah Menengah Atas di Yogyakarta

Alif Muarifah¹, Mufied Fauziah^{1*}, Wahyu Nanda Eka Saputra¹, Augusto Da Costa²

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Pramuka No. 42, Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia 55161

²Department of Psychology, Faculty of Teacher Training and Education, Instituto Superior Cristal, Road Balide, Dili, East Timor, Timor Leste

*Penulis koresponden, e-mail: mufied.fauziah@bk.uad.ac.id

Artikel diterima: 22 Februari 2019; direvisi: 21 Mei 2019; disetujui: 23 Mei 2019

Abstract: Self-esteem is an important element for students to support their development optimally. However, students performed various problems related to the students' self-esteem level. For instance, students posted their activities and problems on social media. One variable affected self-esteem was students' emotional control. This study aimed to identify the effect of emotional control on students' self-esteem. This study involved 612 students as sample who were randomly selected in the Special Region of Yogyakarta. Data analysis technique in this research was regression analysis. Results indicated that there was a significant effect of emotional control on students' self-esteem. This study recommended a counseling service to increase students' self-esteem by involving emotional control variable.

Keywords: self-regulation; self-esteem; senior high school student

Abstrak: Harga diri merupakan unsur penting bagi siswa agar dapat berkembang secara optimal. Akan tetapi, siswa kerap kali mengalami masalah yang berkaitan dengan rendahnya harga diri mereka, misalnya siswa menunjukkan berbagai kegiatan dan masalahnya di media sosial. Salah satu variabel yang berpengaruh terhadap harga diri adalah regulasi emosi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh regulasi emosi terhadap harga diri siswa. Penelitian ini melibatkan sampel sebanyak 612 siswa sekolah menengah atas (SMA) yang dipilih secara acak di Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap harga diri siswa. Penelitian ini merekomendasikan sebuah program layanan konseling untuk meningkatkan harga diri siswa dengan melibatkan variabel regulasi emosi.

Kata kunci: regulasi emosi; harga diri; siswa SMA

PENDAHULUAN

Harga diri siswa menjadi variabel penting bagi siswa untuk mengoptimalkan perkembangan mereka, baik secara akademik maupun non akademik. Harga diri memiliki dua bentuk, yaitu *self-liking* dan *self-attractiveness* (Sakellaropoulo & Baldwin, 2007). Harga diri meningkat signifikan mulai dari masa remaja sampai dewasa menengah dan mencapai puncaknya sekitar usia 50 sampai 60 tahun, yang kemudian menurun signifikan pada usia tua (Orth & Robins, 2014). Di bidang akademik, penelitian menunjukkan bahwa harga diri menjadi salah satu variabel yang tidak hanya berpengaruh terhadap keterlibatan kognitif dan emosional siswa, tetapi juga berkorelasi pada perilaku siswa dalam *online learning programs* (Pellas, 2014). Penelitian lain menunjukkan bahwa harga diri secara global memiliki kemampuan prediksi terhadap konsep diri. Dengan kata lain, siswa yang memiliki kepercayaan positif terhadap diri mereka sendiri akan merasa memiliki kompetensi yang lebih tinggi di bidang akademik (Soufi dkk., 2014). Di bidang non akademik, penelitian menunjukkan bahwa harga diri dengan andal

memperkirakan tingkat peningkatan kualitas dukungan sosial (Marshall dkk., 2014). Harga diri yang tinggi secara prospektif memprediksi keberhasilan dan kesejahteraan dalam domain kehidupan manusia seperti hubungan antar individu; pekerjaan; dan kesehatan remaja (Orth & Robins, 2014).

Harga diri dimaknai sebagai penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri. Secara spesifik, penilaian seseorang terhadap dirinya ini antara lain adalah penilaian dimensi: sosial; intelektual; dan fisiknya (Leary & Baumeister, 2000). Penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri tidak jarang diungkapkan dan diketahui oleh banyak orang, sehingga hal ini akan memicu munculnya masalah. Harga diri sendiri memiliki dua komponen, yaitu *self-competence* dan *self-liking* (Tafarodi & Swann Jr, 2001). Komponen pertama, yaitu *self-competence* seringkali dimaknai sebagai orientasi positif dan negatif terhadap dirinya sebagai sumber kekuatan dan keyakinan. *Self-liking* dimaknai sebagai nilai pengalaman diri sebagai objek sosial, manusia yang baik atau buruk.

Sampai saat ini, berbagai masalah tentang harga diri masih terjadi pada siswa. Salah satu indikasinya adalah maraknya penggunaan media sosial yang terlalu berlebihan. Media sosial menjadi aktivitas rekreasi yang semakin populer selama satu dekade terakhir, dan perempuan memiliki kecanduan lebih berat terhadap media sosial daripada laki-laki (Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2017). Tinggi atau rendahnya harga diri menjadi salah satu prediktor remaja melakukan *self-disclosure* di media sosial seperti *Facebook* (Hollenbaugh & Ferris, 2014). Remaja yang menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi cenderung memiliki harga diri yang rendah (Andreassen dkk., 2017; Blomfield Neira & Barber, 2014). Sebaliknya, siswa yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung lebih bijaksana dalam memanfaatkan media sosial. Siswa yang memiliki gangguan kepribadian narsistik cenderung untuk membagikan dan mempromosikan diri mereka terhadap segala aktivitasnya di media sosial dan hal tersebut berkorelasi dengan rendahnya harga diri siswa (Mehdizadeh, 2010).

Berbagai dampak negatif muncul pada siswa pemilik harga diri yang rendah dan cenderung menggunakan media sosial secara tidak wajar. Remaja yang menggunakan media sosial secara berlebihan mengalami kualitas tidur yang buruk, harga diri yang rendah serta tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Selain itu, penggunaan media sosial khususnya pada malam hari memprediksi kualitas tidur yang buruk setelah kesulitan mengendalikan kecemasan; depresi; dan harga diri (Woods & Scott, 2016). Berbagai hasil penelitian yang telah disebutkan, menunjukkan bahwa harga diri yang rendah adalah masalah serius bagi siswa karena berdampak pada berbagai dimensi kepribadian siswa. Jika hal ini tidak segera diatasi, tentunya akan menjadi masalah yang berdampak ke akademik maupun non akademik siswa.

Uraian di atas menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan antara pentingnya unsur harga diri bagi perkembangan siswa dengan realita di lapangan terkait berbagai masalah rendahnya harga diri siswa. Penelitian ini berupaya mengidentifikasi pengaruh salah satu faktor harga diri siswa, yaitu regulasi emosi. Regulasi emosi sendiri dimaknai sebagai cara adaptif menanggapi emosi (terlepas dari intensitas/ reaktivitasnya), termasuk menerima respons, kemampuan untuk mengendalikan perilaku dalam menghadapi tekanan emosional dan penggunaan fungsional emosi sebagai informasi (Gratz & Roemer, 2004).

Beberapa Penelitian menyebutkan bahwa regulasi emosi dapat berpengaruh terhadap harga diri. Salah satu penelitian menyebutkan bahwa harga diri yang terancam akan berpengaruh terhadap munculnya perilaku menghindar seseorang dalam kelompok (Srisayekti & Setiady, 2015). Penelitian lain menyebutkan bahwa kejernihan suasana hati dan perbaikan emosional memiliki hubungan langsung dan tidak langsung yang signifikan (melalui harga diri) pada kepuasan hidup remaja (Gomez-Baya, Mendoza, Paino, & de Matos, 2017). Beberapa penelitian yang telah dipaparkan tersebut menjadi bukti bahwa bagaimana siswa mempersepsi kemampuan regulasi emosinya akan berdampak pada harga dirinya, yang mungkin akan berpengaruh banyak pada dimensi kepribadian siswa tersebut.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi sekolah, terutama guru BK untuk mengembangkan sebuah program pengembangan harga diri siswa dengan melibatkan aspek regulasi emosi siswa. Meskipun harga diri adalah salah satu faktor yang menentukan perkembangan optimal remaja, regulasi emosi perlu diidentifikasi bagaimana pengaruhnya terhadap harga diri remaja. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengidentifikasi lebih dalam kaitan regulasi emosi dan harga diri.

METODE

Penelitian ini merupakan *non-experimental research* dengan *correlational design* untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap harga diri siswa. Penelitian ini menggunakan instrumen skala regulasi emosi untuk mengukur tingkat kemampuan regulasi emosi siswa dan skala harga diri untuk mengukur tingkat harga diri siswa. Uji reliabilitas skala regulasi emosi dengan menggunakan *Cronbach's Alpha* didapatkan koefisien sebesar 0,707 yang termasuk dalam kategori tinggi. Kemudian uji reliabilitas skala harga diri dengan menggunakan *Cronbach's Alpha* didapatkan koefisien sebesar 0,748 yang termasuk dalam kategori tinggi. Skala regulasi emosi terdiri dari 31 butir pernyataan yang valid dan skala harga diri terdiri dari 43 butir pernyataan yang dinyatakan valid.

Populasi dalam penelitian adalah 32.135 siswa SMA di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini melibatkan 612 siswa sebagai sampel yang diambil secara acak. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana untuk mengidentifikasi pengaruh regulasi emosi terhadap harga diri siswa. Analisis regresi dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 20.00*. Analisis regresi linear sederhana diawali dengan melakukan dua uji asumsi yaitu: asumsi linearitas dan normalitas.

HASIL

Temuan penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang nyata (signifikan) antara regulasi emosi terhadap harga diri. Hasil penelitian tersebut dianalisis dengan menggunakan analisis regresi dengan bantuan aplikasi *SPSS*. Sebelum melakukan uji regresi linier sederhana, dilakukan pengujian asumsi, yaitu asumsi linieritas dan normalitas. Hasil analisis dengan menggunakan *SPSS* untuk uji asumsi linieritas disajikan pada tabel 1. Berdasarkan tabel 1, didapatkan data koefisien *deviation from linearity sig.* $> 0,05$ atau $0,532 > 0,05$, sehingga dapat diinterpretasikan bahwa ada hubungan yang linier secara signifikan antara variabel independen dan dependen. Asumsi pertama dari analisis regresi linier sederhana, yaitu linieritas terpenuhi. Kemudian *output* hasil analisis dengan menggunakan *SPSS* untuk uji asumsi normalitas disajikan pada tabel 2. Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa nilai signifikansi *asympt. sig. (2-tailed)* (0,200) lebih besar dari 0,05. Maka, sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, dapat diketahui bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian asumsi persyaratan normalitas dalam model regresi telah terpenuhi. Selanjutnya, dilakukan analisis model regresi, yang hasil disajikan pada tabel 3.

Berdasarkan tabel 3 dapat diinterpretasikan bahwa besarnya nilai korelasi atau hubungan (R) sebesar 0,637. Nilai koefisien korelasi tersebut digunakan untuk mengetahui kemampuan variabel bebas dalam menjelaskan varian dari variabel terikat yang sering disebut dengan koefisien determinasi. Koefisien determinasi dihitung dengan mengkuadratkan koefisien korelasi. Dari *output* tersebut, diperoleh koefisien determinasi (R²) sebanyak 0,406 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar 40,6%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Model regresi ini terbukti dapat digunakan dengan melihat hasil analisis F hitung pada tabel 4. Berdasarkan tabel 4 terlihat bahwa F hitung = 101,216 dengan tingkat signifikansi/probabilitas $0,000 < 0,05$ maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel Y. Pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dapat diketahui melalui t hitung yang disajikan pada tabel 5.

Tabel 1. Uji Asumsi Linieritas

			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Harga Diri* Regulasi Emosi	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	27295,932	54	505,480	2,875	0,000
		<i>Linearity</i>	18208,498	1	18208,498	103,557	0,000
		<i>Deviation from Linearity</i>	9087,434	53	171,461	0,975	0,532
	<i>Within Groups</i>		17231,454	98	175,831		
	<i>Total</i>		44527,386	152			

Tabel 2. Uji Normalitas

		<i>Unstandardized Residual</i>
<i>N</i>		153
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	0,0000000
	<i>Std. Deviation</i>	13,15866916
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	0,063
	<i>Positive</i>	0,063
	<i>Negative</i>	-0,054
<i>Test Statistic</i>		0,063
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		0,200 ^{c,d}

Tabel 3. Tabel Model Summary

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	0,637 ^a	0,406	0,402	11,26826

Tabel 4. Tabel ANOVA

	<i>Model</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
1	<i>Regression</i>	12851,762	1	12851,762	101,216	0,000 ^a
	<i>Residual</i>	18792,111	148	126,974		
	<i>Total</i>	31643,873	149			

Tabel 5. Tabel Coefficients

<i>Model</i>		<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>T</i>	<i>Sig.</i>
		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
1	<i>(Constant)</i>	35,249	10,659		3,307	0,001
	Harga diri	0,477	0,047	0,637	10,061	0,000

Berdasarkan tabel 5, dapat diketahui nilai t hitung = 10,061 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang nyata (signifikan) antara regulasi emosi dengan harga diri. Semakin baik kemampuan siswa dalam melakukan regulasi emosi, maka semakin baik pula harga diri siswa. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan siswa dalam melakukan regulasi emosi, maka semakin rendah pula harga diri yang dimiliki siswa.

PEMBAHASAN

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang nyata (signifikan) pada harga diri. Temuan penelitian ini didukung oleh temuan penelitian-penelitian terdahulu yang telah dilakukan. Akan tetapi, penelitian terdahulu belum secara spesifik mengidentifikasi pengaruh regulasi emosi terhadap harga diri siswa. Salah satu penelitian menyebutkan bahwa harga diri menjadi variabel yang memediasi variabel regulasi emosi; keharmonisan keluarga; dan motivasi berprestasi dengan kecenderungan terlibat penyalahgunaan NAPZA pada remaja (Safaria, 2012). Penelitian lain menyebutkan bahwa reaksi emosional merupakan akibat dari kondisi *distress* dan rendahnya harga diri yang dimiliki oleh siswa (Blackhart, Nelson, Knowles, & Baumeister, 2009). Selain itu, hasil *structural equation modeling* menunjukkan bahwa *mood clarity* dan *emotional repair* memiliki hubungan langsung dan tidak langsung yang signifikan melalui harga diri dengan kepuasan hidup pada remaja (Gomez-Baya dkk., 2017).

Penelitian-penelitian di atas menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi menjadi variabel penting yang menentukan tingkat harga diri siswa. Siswa perlu memiliki keterampilan dalam meregulasi emosinya, sehingga ketika siswa yang sedang mengalami situasi tertentu, mereka akan berupaya akan

meregulasi emosi yang muncul untuk tidak berbuat suatu tindakan yang melemahkan harga diri mereka. Salah satu contohnya adalah ketika siswa mengalami masalah dengan teman sebaya, jika siswa mampu meregulasi emosinya, mereka akan mengurungkan diri untuk membagikan pengalaman tersebut di media sosial dan hal tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki harga diri yang tinggi. Sebaliknya, ketika siswa tidak mampu meregulasi emosinya, siswa cenderung dengan mudah membagikan pengalamannya di media sosial dan hal tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki harga diri yang rendah.

Berdasarkan temuan penelitian ini dan didukung hasil-hasil penelitian terdahulu, regulasi emosi menjadi hal penting sebagai salah satu variabel yang menentukan tingkat harga diri siswa. Salah satu dimensi yang mendukung terhadap kemampuan siswa melakukan regulasi emosi adalah kemampuan kognitif (Schmeichel, Volokhov, & Demaree, 2008). Kemampuan kognitif yang baik akan meningkatkan kontrol emosional siswa ketika mereka dihadapkan pada situasi tertentu. Regulasi emosi merupakan pengalaman intrinsik yang menghasilkan emosi dan kemudian diinformasikan pada kemampuan kognitif sehingga memberikan pengaruh dan emosi terhadap perilaku (Vandekerckhove dkk., 2008). Emosi terjadi karena terdapat stimulus pada diri seseorang dan kemudian tercermin ke dalam perilaku. Hal tersebut seperti halnya teori yang terdapat dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* yang menyebutkan bahwa aspek kognitif; emosi; dan perilaku merupakan tiga unsur yang memiliki hubungan yang simultan dan tidak dapat berdiri sendiri-sendiri (Corey, 2015).

Harga diri merupakan sebuah unsur dari kepribadian manusia yang dapat memicu perkembangan siswa yang optimal jika dibandingkan dengan narsistik. Beberapa pihak kesulitan untuk membedakan secara signifikan harga diri yang otentik dengan harga diri yang cenderung narsistik secara jelas. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketika harga diri otentik dan harga diri yang cenderung narsistik dibedakan secara empiris, harga diri sejati (*along with authentic pride*) secara positif terkait dengan hubungan sosial dan kesehatan mental yang berhasil, sedangkan harga diri narsistik (*along with hubristic pride*) secara positif terkait dengan agresi dan perilaku anti sosial lainnya (Tracy dkk., 2009). Temuan penelitian tersebut menjadi jelas, untuk membedakan harga diri yang otentik dengan harga diri narsistik, yang mana dampak dari keduanya berbeda signifikan. Harga diri yang otentik akan berdampak pada perkembangan yang konstruktif sedangkan harga diri narsistik berdampak destruktif pada perkembangan siswa. Pendapat lain menyatakan bahwa narsistik memiliki dua bentuk, yaitu *grandiose subtype* dan *a vulnerable subtype*. Perbedaan mendasar antara *grandiose* dan *vulnerable narcissists* adalah *grandiose narcissists* mengatur harga diri mereka melalui strategi yang jelas misalnya, penyegaran diri dan devaluasi orang-orang yang mengancam harga diri mereka (Morf & Rhodewalt, 2001), sedangkan *vulnerable narcissists* diyakini bahwa harga diri bergantung pada persetujuan orang lain (Cooper & Maxwell, 1995). *Vulnerable narcissism* berkorelasi positif terhadap harga diri di berbagai domain, sedangkan hubungan antara *grandiose narcissism* dan domain spesifik pada harga diri kemungkinan lebih kompleks, baik hubungan positif maupun negatif (Zeigler-Hill, Clark, & Pickard, 2008).

Harga diri merupakan salah satu unsur penting bagi perkembangan remaja yang optimal. Salah satu pentingnya harga diri bagi siswa adalah mampu meningkatkan performa akademik siswa. Penelitian menyebutkan bahwa harga diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa akademik siswa (Forsyth, Lawrence, Burnette, & Baumeister, 2007). Hasil penelitian lain menyebutkan bahwa harga diri memiliki korelasi yang signifikan terhadap prestasi belajar (Aryana, 2010; Pullmann & Allik, 2008). Hasil penelitian tersebut dapat dimaknai bahwa harga diri dapat menjadi prediktor tingkat prestasi akademik siswa. Semakin tinggi harga diri, maka semakin tinggi pula prestasi akademik yang dicapai siswa. Selain berpengaruh terhadap bidang akademik, harga diri juga memiliki pengaruh terhadap bidang non akademik. Harga diri yang rendah adalah prediktor terbaik untuk meningkatkan kesedihan. Selain itu, dalam sebuah penelitian ditemukan bahwa kesedihan juga mampu meramalkan penurunan harga diri (Ciarrochi, Heaven, & Davies, 2007).

Self-regulation of emotion menjadi salah satu strategi guru BK untuk membantu siswa mengembangkan harga dirinya. Aktivitas pada tahap pelatihan *self-regulation of emotion* terfokus pada nafas (tidak berfokus pada gangguan), sehingga menunjukkan perubahan, yaitu: (1) mengurangi pengalaman emosi negatif; (2) mengurangi aktivitas amigdala; dan (3) meningkatkan aktivitas di daerah otak yang terlibat dalam penyebaran *attentional* (perhatian) (Goldin & Gross, 2010). Proses regulasi emosi dapat terjadi secara disadari maupun tidak disadari, dan dapat berfungsi untuk meredakan; meningkatkan; mempertahankan; dan mengganti emosi tertentu (Tice, Baumeister, & Zhang, 2004).

SIMPULAN

Harga diri yang dimiliki siswa merupakan salah satu variabel penting untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa baik di bidang akademik maupun non akademik. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi adalah salah satu dimensi yang memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan maupun penurunan harga diri siswa. Intervensi yang melibatkan basis regulasi emosi perlu dilakukan oleh pihak sekolah, terutama konselor sekolah dengan merancang sebuah program layanan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi siswa guna menunjang peningkatan harga diri siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The Relationship between Addictive Use of Social Media, Narcissism, and Self-Esteem: Findings From a Large National Survey. *Addictive Behaviors, 64*(Supplement C), 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Aryana, M. (2010). Relationship Between Self-Esteem and Academic Achievement amongst Pre-University Students. *Journal of Applied Sciences, 10*(20), 2474–2477.
- Blackhart, G. C., Nelson, B. C., Knowles, M. L., & Baumeister, R. F. (2009). Rejection Elicits Emotional Reactions but Neither Causes Immediate Distress nor Lowers Self-Esteem: A Meta-Analytic Review of 192 Studies on Social Exclusion. *Personality and Social Psychology Review, 13*(4), 269–309. <https://doi.org/10.1177/1088868309346065>
- Blomfield Neira, C. J., & Barber, B. L. (2014). Social Networking Site Use: Linked to Adolescents' Social Self-Concept, Self-Esteem, and Depressed Mood. *Australian Journal of Psychology, 66*(1), 56–64. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12034>
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C., & Davies, F. (2007). The Impact of Hope, Self-Esteem, and Attributional Style on Adolescents' School Grades and Emotional Well-Being: A Longitudinal Study. *Journal of Research in Personality, 41*(6), 1161–1178.
- Cooper, J., & Maxwell, N. (1995). *Narcissistic Wounds: Clinical Perspectives*. Wiley-Blackwell.
- Corey, G. (2015). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Nelson Education.
- Forsyth, D. R., Lawrence, N. K., Burnette, J. L., & Baumeister, R. F. (2007). Attempting to Improve the Academic Performance of Struggling College Students by Bolstering Their Self-esteem: An Intervention that Backfired. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(4), 447–459.
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder. *Emotion, 10*(1), 83.
- Gomez-Baya, D., Mendoza, R., Paino, S., & de Matos, M. G. (2017). Perceived Emotional Intelligence As A Predictor of Depressive Symptoms During Mid-Adolescence: A Two-Year Longitudinal Study on Gender Differences. *Personality and Individual Differences, 104*, 303–312.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of The Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41–54.
- Hollenbaugh, E. E., & Ferris, A. L. (2014). Facebook Self-Disclosure: Examining The Role of Traits, Social Cohesion, and Motives. *Computers in Human Behavior, 30*, 50–58.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The Nature and fuNction of Self-Esteem: Sociometer Theory. Dalam *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 32, hal. 1–62). Elsevier.
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. (2014). Is Self-Esteem A Cause or Consequence of Social Support? A 4-Year Longitudinal Study. *Child Development, 85*(3), 1275–1291.
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-Presentation 2.0: Narcissism and Self-Esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 13*(4), 357–364.
- Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the Paradoxes of Narcissism: A Dynamic Self-Regulatory Processing Model. *Psychological Inquiry, 12*(4), 177–196.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science, 23*(5), 381–387.
- Pellas, N. (2014). The Influence of Computer Self-Efficacy, Metacognitive Self-Regulation and Self-Esteem on Student Engagement in Online Learning Programs: Evidence from The Virtual World of Second Life. *Computers in Human Behavior, 35*(Supplement C), 157–170. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.048>

- Pullmann, H., & Allik, J. (2008). Relations of Academic and General Self-Esteem to School Achievement. *Personality and Individual Differences, 45*(6), 559–564.
- Safaria, T. (2012). Kecenderungan Penyalahgunaan Napza Ditinjau Dari Tingkat Religiusitas Regulasi Emosi, Motif Berprestasi, Harga Diri, Keharmonisan Keluarga, dan Pengaruh Negatif Teman Sebaya. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia), 4*(1), 13–24.
- Sakellaropoulo, M., & Baldwin, M. W. (2007). The Hidden Sides of Self-Esteem: Two Dimensions of Implicit Self-Esteem and Their Relation to Narcissistic Reactions. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*(6), 995–1001.
- Schmeichel, B. J., Volokhov, R. N., & Demaree, H. A. (2008). Working Memory Capacity and The Self-Regulation of Emotional Expression and Experience. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(6), 1526.
- Soufi, S., Damirchi, E. S., Sedghi, N., & Sabayan, B. (2014). Development of Structural Model for Prediction of Academic Achievement by Global Self-Esteem, Academic Self-concept, Self-regulated Learning Strategies and Autonomous Academic Motivation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 114*(Supplement C), 26–35. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.651>
- Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2015). Harga-Diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi, 42*(2), 141–156.
- Tafarodi, R. W., & Swann Jr, W. B. (2001). Two-Dimensional Self-Esteem: Theory and Measurement. *Personality and Individual Differences, 31*(5), 653–673.
- Tice, D. M., Baumeister, R. F., & Zhang, L. (2004). The Role of Emotion in Self-Regulation: Differing Role of Positive and Negative Emotions. *The Regulation of Emotion, 213–226*.
- Tracy, J. L., Cheng, J. T., Robins, R. W., & Trzesniewski, K. H. (2009). Authentic and Hubristic Pride: The Affective Core of Self-Esteem and Narcissism. *Self and Identity, 8*(2–3), 196–213.
- Vandekerckhove, M., Von Scheve, C., Ismer, S., Jung, S., & Kronast, S. (2008). *Regulating Emotions: Culture, Social Necessity, and Biological Inheritance*. Wiley Online Library.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). # Sleepyteens: Social Media Use in Adolescence is Associated with Poor Sleep Quality, Anxiety, Depression and Low Self-Esteem. *Journal of Adolescence, 51*, 41–49.
- Zeigler-Hill, V., Clark, C. B., & Pickard, J. D. (2008). Narcissistic Subtypes and Contingent Self-Esteem: Do All Narcissists Base Their Self-Esteem on the Same Domains? *Journal of Personality, 76*(4), 753–774.