

## **Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Harga Diri pada Siswa SMA yang Menggunakan Media Sosial di Kota Makassar**

### ***The Effect of Emotion Regulation on Self-esteem in High School Students Who Use Social Media in Makassar***

Rosalina Ramba\*, St. Syawaliyah Gismin, A. Muh Aditya S.  
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa  
Email: [rosalinaramba377@gmail.com](mailto:rosalinaramba377@gmail.com)

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap harga diri pada siswa SMA yang menggunakan media sosial di kota Makassar. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA yang menggunakan media sosial, berusia 15-19 tahun yang berada di kota Makassar sebanyak 385 responden. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan dua skala, yakni skala State Self Esteem Scale dan *Emotion Regulation Questionnaire*. Analisis data yang digunakan yakni teknik analisis sederhana. Adapun hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terhadap pengaruh regulasi emosi terhadap harga diri pada siswa SMA yang menggunakan media sosial di kota Makassar.

**Kata Kunci** : Regulasi Emosi, Harga Diri, Siswa SMA

#### **Abstract**

This study aims to determine the effect of emotional regulation on self-esteem in high school students who use social media in the city of Makassar. The sample in this study is high school students who use social media, aged 15-19 years who are in the city of Makassar as many as 385 respondents. The research method used in this research is quantitative method. Data collection techniques used two scales, namely the State Self Esteem Scale by Todd F. Heatherton & Janet Polivy (1991) and the Emotion Regulation Questionnaire by Gross & John (2003). Analysis of the data used is a simple analysis technique. The results of the study indicate that the influence of emotional regulation on self-esteem in high school students who use social media in Makassar.

**Keywords**: Emotion Regulation, Self-Esteem, High School Students

#### **PENDAHULUAN**

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa pada tahap ini individu selalu ingin melakukan hal yang baru untuk mengetahui siapa dirinya serta bagaimana perannya dalam masyarakat atau proses pencarian identitas. Perubahan biasanya dialami pada masa remaja karena masa remaja adalah masa yang banyak mengalami perubahan baik perubahan secara fisik maupun psikologis (Santrock, 2007). Selanjutnya Santrock (dalam Hadi, 2008) juga mengemukakan bahwa remaja menilai dirinya dari faktor sosial dan mulai memikirkan tentang diri ideal bagi mereka sendiri dan orang lain serta membandingkan diri mereka dengan orang lain dengan standar-standar ideal yang telah mereka tentukan. Sebagian besar dari mereka tertarik untuk melihat penilaian orang lain mengenai dirinya. Sehingga apabila mereka mendapat komentar negatif terhadap dirinya, mereka akan merasa tertolak dan berakibat munculnya rasa rendah diri.

Thomas (2017) menyebutkan bahwa 93 persen remaja berusia 12-17 tahun telah mengakses internet sebanyak 73 persen remaja memiliki media sosial. Sebanyak kurang lebih 30 juta anak-anak dan remaja di Indonesia merupakan pengguna internet, dan media digital yang saat ini telah menjadi pilihan utama saluran komunikasi. Studi yang dilakukan oleh 20 Kementerian Komunikasi dan Informasi (2015) menemukan bahwa 98 persen dari 400 anak-anak dan remaja yang disurvei mengetahui tentang internet dan 79,5 persen diantaranya adalah pengguna internet.

Media sosial memudahkan remaja untuk saling menukar informasi serta mendapatkan *literatur online*. Remaja merupakan kalangan yang sering menggunakan media internet khususnya media sosial sebagai sarana untuk mencari informasi, hiburan maupun berkomunikasi dengan teman di situs jejaring sosial. Dengan banyaknya jejaring sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram dapat mudah membentuk kontak. Disamping itu media sosial tentu saja membawa banyak dampak baru dalam perkembangan hidup terutama pada perkembangan anak-anak dan remaja, baik dampak negatif maupun positif.

Remaja yang merasa harga dirinya rendah 24 biasanya mengalami kegagalan dalam memperoleh kepuasan, menyalahkan diri, sulit mengontrol emosi, kurang percaya diri akan kemampuannya untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi. Dimana hal ini sejalan dengan pernyataan Alwisol (2010), anak yang memiliki harga diri yang rendah akan cenderung menunjukkan perasaan dan sikap frustrasi karena kebutuhan akan harga diri tidak didapat terpenuhi dengan baik. Feist & Feist (2010) juga mengatakan harga diri yang rendah akan berakibat pada munculnya keraguan diri, tidak menghargai diri, dan kurangnya rasa percaya diri.

Harga diri yang rendah tentu memberikan dampak bagi siswa SMA, diantaranya yaitu siswa SMA akan dapat menimbulkan emosi dan perilaku yang negatif tentang diri sendiri dan menghindari resiko, serta akan menilai keberadaannya dirinya lebih rendah dibandingkan orang lain yang berpikir adalah hal negatif bagi diri sendiri, kemudian memiliki perasaan tidak berharga, tidak berarti, sulit mengontrol emosi dan hilangnya rasa kepercayaan diri (Keliat, dkk., 2010)

Mandoa & Robea (2021) mengatakan harga diri (*self esteem*) saling berhubungan dengan regulasi emosi. Dimana apabila remaja mampu meregulasi emosi mereka, remaja memiliki daya tahan untuk dapat terhindar dari harga diri rendah. Remaja dengan kemampuan regulasi emosi, cenderung dapat mengembangkan harga diri yang baik terhadap dirinya, dan dapat menurunkan harga diri remaja itu sendiri. McKay dan Fanning (2006), salah satu factor yang mempengaruhi tinggi atau rendahnya *self esteem* adalah factor emosi. Kesulitan mengendalikan dan mengatur emosi sangat berpengaruh pada pikiran yang selanjutnya akan termanifestasikan dalam *self esteem* individu.

### **Harga Diri**

Heatherton dan Polivy (1991) mendefinisikan harga diri merupakan respon emosional individu terhadap pandangan orang lain mengenai diri sendiri. Gazzaniga, Heatherton, dan Halpern (2016) mendefinisikan harga diri merupakan respon emosional individu ketika merenungkan mengenai diri sendiri. Harga diri terkait dengan konsep diri, dimana terdapat individu yang tidak mempercayai hal-hal positif tentang diri mereka sendiri yang disebut dengan harga diri rendah. Selain itu, individu juga mempercayai bahwa menyukai diri sendiri mampu meningkatkan hal-hal positif dari dalam diri individu yang disebut dengan harga diri tinggi. Rosenberg (1965) juga menyatakan bahwa harga diri merupakan sikap yang dimiliki oleh masing-masing individu mengenai dirinya 20 sendiri, baik secara positif dan negatif. Robins, Hendin, dan Trzesniewski (2001) kemudian mengembangkan teori Rosenberg dengan menyatakan bahwa harga diri mengacu pada perasaan positif versus negatif seseorang secara keseluruhan tentang diri.

### **Regulasi Emosi**

Gross dan Jhon (2003) mengemukakan regulasi emosi adalah suatu proses pengenalan, pemeliharaan dan pengaturan emosi positif maupun negatif, baik secara otomatis maupun dikontrol, yang tampak maupun yang tersembunyi, yang disadari maupun tidak disadari. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi dari waktu munculnya, besarnya, lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mempengaruhi memperkuat atau memelihara emosi, tergantung pada tujuan individu. Regulasi emosi adalah suatu hal yang dilakukan individu untuk mengatur emosi yang muncul dan dirasakan sehingga emosi apapun yang dirasakan, individu tetap menunjukkan sikap yang tenang dan kemampuan berfikir yang baik dan jernih (Gross, 2003).

Gross dan Thompson (2007) mengemukakan regulasi emosi merupakan serangkaian proses emosi yang diatur sesuai dengan tujuan individu baik secara otomatis atau dikontrol, disadari maupun tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Regulasi emosi melibatkan perubahan dinamika emosi. Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang yang diwujudkan dalam bentuk mengelola, mengungkapkan, serta mengatasi beragam emosi-emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat mencapai kepada titik keseimbangan emosional (Greenberg, 2007).

Seorang individu yang telah mampu meregulasi emosinya secara efektif memiliki beberapa indikasi seperti dapat menyadari emosi apa yang sedang terjadi dan alasannya, lalu diikuti dengan kemampuan mengelola atau mengontrol emosinya, serta memodifikasi agar memiliki daya tahan yang baik dalam mengatasi masalah (Gratz & Roemer, 2004). Meningkatnya usia individu mempengaruhi bentuk regulasi emosi yang diungkapkan sebab bertambahnya usia akan identik dengan proses kematangan pada seorang anak. Sehingga akan mempengaruhi proses berfikir anak. Seiring bertambahnya usia individu mengalami perubahan dalam pengalaman emosinya, sehingga terdapat perbedaan diantara remaja, dan dewasa, orang dewasa akan mengalami perubahan dalam emosi negative yang lebih sedikit, intensitas emosionalnya lebih rendah, serta kurang ekspresif dalam emosional (Brummer & Stopa, 2014).

## **METODE PENELITIAN**

### **Responden**

Menurut Sugiyono (2014) mendefinisikan populasi sebagai area umum yang terdiri dari subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang telah diidentifikasi oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Adapun karakteristik populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMA yang menggunakan media sosial di Kota Makassar. Sampel merupakan segala sesuatu yang menjadi bagian dari populasi baik itu mewakili karakteristik populasi secara menyeluruh maupun tidak (Azwar, 2017). Adapun sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi, yaitu siswa SMA di Kota Makassar yang jumlahnya belum diketahui. Untuk penentuan sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tabel *Isaac* dan *Michael* dengan taraf signifikansi yang digunakan yaitu 1%. Berdasarkan tabel tersebut maka jumlah sampel yang akan diambil 386 siswa SMA yang menggunakan media social di kota Makassar.

Teknik sampling merupakan kegiatan pengambilan sampel yang akan diteliti dengan cara tertentu yang dapat dipertanggungjawabkan supaya sebagai yang diambil tersebut mewakili karakteristik populasinya (Bungin, 2005). Dalam penelitian ini pendekatan yang akan digunakan yaitu *non probability sampling* karena jumlah populasi yang akan diteliti tidak diketahui secara pasti dan akurat. Jenis-jenis teknik *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*, *accidental sampling*, *quota sampling* dan *snowball sampling*. Namun dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yakni suatu teknik pengumpulan sampel yang sesuai kriteria yang telah ditentukan sebelumnya yang sesuai dengan tujuan penelitian.

### **Instrumen penelitian**

Skala harga diri yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang dicetuskan oleh Todd F. *Heatherton & Janet Polivy* (1991) yakni *The State Self Esteem Scale*. Skala harga diri memiliki tiga komponen yaitu *performance*, *social*, dan *appearance*. Skala ini terdiri dari 20 aitem, nilai reliabilitas sebesar 0,891 dan memiliki lima alternatif jawaban pada setiap aitem yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Netral, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai. Adapun cara skoring skala untuk aitem favorable yaitu Sangat Sesuai (5), Sesuai (4), Netral (3), Tidak Sesuai (2), dan Sangat Tidak Sesuai (1). Skoring pada aitem unfavorable yaitu Sangat Sesuai (1), Sesuai (2), Netral (3), Tidak Sesuai (4), dan Sangat Tidak Sesuai (5).

Skala regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang dicetuskan oleh James J. Gross dan Oliver P. Jhon (2003) yakni *Emotion Regulation Questionnaire* dan telah dimodifikasi oleh Nuhrahma (2020) Skala ini terdiri dari dua aspek yaitu *reappraisal factor* dan *suppression factor*, dimana *reappraisal factor* terdiri dari enam item dan *suppression factor* terdiri dari empat item. Total item dari skala ini berjumlah 10 item yang memiliki nilai reliabilitas 0.803.

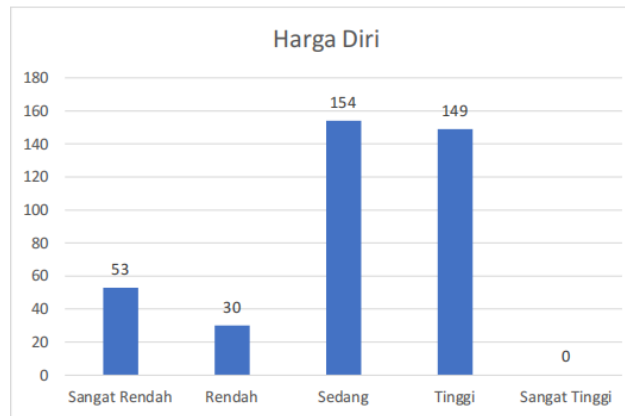
### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data adalah kegiatan mengatur, mengurutkan, mengelompokkan kembali data yang sudah ada (Martono, 2010). Teknik analisis data dalam penelitian ini terbagi tiga yaitu analisis deskriptif, uji asumsi, dan uji hipotesis.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Analisis Data**

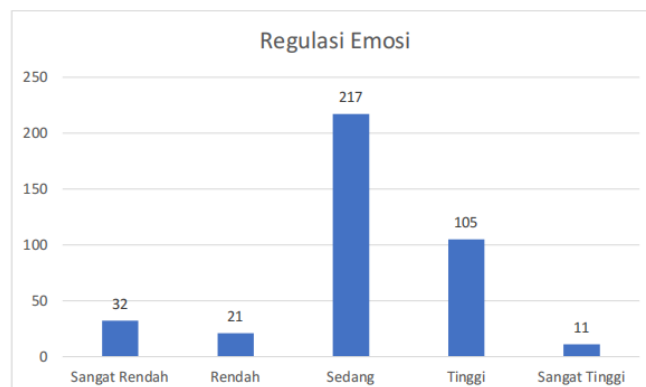
Hasil analisis data menggunakan program *microsoft excel 2016* yang terdiri dari 12 item skala harga diri terhadap 386 responden menunjukkan hasil kategorisasi yang beragam yaitu kategorisasi sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Berikut penjabarannya:



Gambar 1. Kategorisasi Tingkat Skor Harga Diri Subjek

Dari hasil analisis kategorisasi tingkat skor harga diri terhadap 386 responden pada gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sangat rendah, yakni sebanyak 53 responden, kategori rendah sebanyak 30 responden, kategori sedang sebanyak 154 responden, kategori tinggi sebanyak 149 responden dan kategori sangat tinggi yaitu 0.

Adapun hasil analisis data menggunakan program *microsoft excel 2016* yang terdiri dari 9 item skala regulasi emosi terhadap 386 responden menunjukkan hasil kategorisasi yang beragam yaitu kategorisasi sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.



Gambar 2. Kategorisasi Tingkat Skor Regulasi Emosi Subjek

Dalam menguji tujuan penelitian ini, didapatkan hasil bahwa nilai R Square sebesar 0,348. Sehingga dapat diketahui kontribusi dari regulasi emosi terhadap harga diri di Kota Makassar sebesar 34,8%. Maka 65,2% sisanya merupakan sumbangan dari variable lain di luar variable yang diteliti. Selain itu,, diperoleh nilai F sebesar 204,83 dengan nilai signifikansi F yakni 0,000, dimana nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 5% ( $p < 0,05$ ).

Tabel 1. Hasil Analisis Hipotesis Harga Diri dan Regulasi Emosi

Variabel	R Square	Kontribusi	F**	Sig**	Keterangan
Regulasi emosi terhadap harga diri	0,348	34,8%	204,83	0,000	Signifikan

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh oleh peneliti terhadap gambaran umum harga diri pada siswa SMA di kota Makassar dikategorikan menjadi empat kategorisasi yaitu sangat rendah, rendah, sedang, dan tinggi. Hasil data pada harga diri menunjukkan bahwa terdapat 54 responden (14,0%) berada pada kategori sangat rendah, 30 responden (7,8%) berada pada kategori rendah, 168 responden (43,5%) berada pada kategori sedang, 134 responden 94 (34,7%) berada pada kategori tinggi. Dapat dikatakan bahwa terdapat kebervarian terhadap variabel harga diri. Hasil tersebut selaras dengan hasil penelitian terhadap siswa di Banda Aceh yang menunjukkan bahwa terdapat 10% siswa yang berada pada kategori rendah, 75% siswa berada pada kategori sedang, dan 15% siswa berada pada kategori tinggi (Jasmadi & Azzama, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Rakaziwi, Zulharman, dan Firdaus (2015) turut menemukan adanya kebervarian dari harga diri pada mahasiswa Riau bahwa terdapat 12,8% mahasiswa yang berada pada kategori sedang, dan 13,8% mahasiswa berada pada kategori tinggi. Bervariasinya harga diri dipengaruhi oleh beberapa factor, diantaranya polah asuh dan penerimaan diri. Hal ini ditunjukkan oleh hasil penelitian terhadap siswa yang diasuh dengan pola asuh demokratis cenderung memiliki harga diri yang tinggi, dibandingkan dengan pola asuh otoriter dan permisif. Sehingga, dapat dikatakan bahwa pola asuh yang diterapkan oleh orangtua dapat mempengaruhi harga diri yang dimiliki individu. Begitu pula sebaliknya, semakin sering polah asuh otoriter atau pola asuh permisif diterapkan, maka semakin rendah harga diri yang dimiliki individu (Martinez & Garcia, 2007; Maythaw & Lempert, 1988).

Faktor lain yang juga mempengaruhi harga diri yaitu penerimaan diri yang ditunjukkan oleh hasil penelitian bahwa individu yang 95 mampu menerima dirinya dengan baik, maka mampu meningkatkan harga diri yang dimilikinya. Dengan kata lain, semakin tinggi penerimaan diri individu, maka semakin tinggi pula harga diri yang dimilikinya. Begitu pula sebaliknya semakin rendah penerimaan diri pada individu, maka semakin rendah pula harga diri pada individu (Wangge & Hartini, 2013; Qotina & Dahlia, 2019; Resty, 2016).

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh oleh peneliti terhadap gambaran umum regulasi emosi pada siswa SMA di kota Makassar dikategorikan menjadi empat kategorisasi yaitu sangat rendah, rendah, sedang, dan sangat tinggi. Hasil data pada regulasi emosi menunjukkan bahwa terdapat 32 responden (8,3%) berada pada kategori sangat rendah, 21 responden (5,4%) berada pada kategori rendah, 217 responden (56,2%) berada pada kategori sedang, 116 responden (30,1%) berada pada kategori sangat tinggi. Dapat dikatakan bahwa terdapat kebervarian terhadap variabel regulasi emosi.

Bervariasinya tingkat regulasi emosi pada individu dipengaruhi oleh beberapa factor, diantaranya kelekatan dan pola asuh. Factor kelekatan terhadap regulasi emosi didukung oleh hasil penelitian yang menyatakan bahwa individu yang memiliki kelekatan dengan orangtua lebih mampu menelolah emosi ketika menghadapi suatu permasalahan. Dengan kata lain, semakin tinggi kelekatan individu dengan orang tua, maka semakin tinggi pula regulasi emosi yang dimiliki individu. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kelekatan individu dengan orang tua, maka semakin rendah pula regulasi emosi yang dimiliki oleh individu (Rasyid, 2012; Larasati & Desiningrum, 2017; Lestari & Satwika, 2018).

Factor lain yang memengaruhi regulasi emosi yaitu pola asuh, hal ini didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pola asuh yang otoritatif yang dimiliki oleh tua dalam mengasuh anak, maka semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki anak. Begitupun sebaliknya, semakin rendah pola asuh otoritatif maka semakin rendah pula regulasi emosi pada anak (Jaben, Haque, & Riaz, 2013; Haryono, Anggraini, & Muntomimah, 2018).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap harga diri pada siswa SMA yang menggunakan media sosial di kota Makassar.

Selain itu ditemukan bahwa terdapat kecenderungan tingkat regulasi emosi dan harga diri subjek berada dalam kategori sedang.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alwisol, (2010). Psikologi Kepribadian. Malang : UMM Press.
- Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi Edisi II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gazzaniga, M. S., Heatherton, T. F., & Halpern, D. (2016). Psychological Science (5th Editio).
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 348-362.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press.
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social psychology, 60*(6), 895.
- Jasmadi, & Azzama, A. (2016). Hubungan Harga Diri Dengan Perilaku Konsumtif Remaja Di Banda Aceh. *Jurnal Psikoislammedia, 1* (2), 325 – 334.
- Keliat, B. A., Panjaitan, R. U., & Helena, N. (2006). Proses keperawatan kesehatan jiwa. *Cetakan I, EGC, Jakarta*.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. <http://kominfo.go.id>. (Online). (Diakses pada tanggal 26 Maret 2016).
- Martinez, I., & Garcia, J. F. (2007). Impact Of Parenting Styles on Adolescents' Self-Esteem and Intemalization of Value in Spain. *The Spanish Journal of Psychology, 10*(2), 338-348.
- McKay, M., & Fanning, P. (2016). *Self-esteem: A proven program of cognitive techniques for assessing, improving, and maintaining your self-esteem*. New Harbinger Publications.
- Rasyid, M. (2012). Hubungan antara Peer Attachment dengan Regulasi Emosi Remaja yang Menjadi Siswa di Boarding School SMA Negeri 10 Samarinda. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 1*(3), 1-7.
- Rosenberg. (1965). *Society and The Adolescent Self-Image*. Princenton: University Press.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam.
- Santrock, J.W. (2007). *Perkembangan Anak. Jilid 1 Edisi kesebelas*. Jakarta : PT. Erlangga.
- Hartono, Sugiyono, D. (2014). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Thompson, R.A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*,25-52.
- Wange, B. D., & Hartini, N. (2013). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pasca Perceraian Orangtua. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial, 2*(1), 1-6.