

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN INTERAKSI SOSIAL TERHADAP HARGA DIRI PESERTA DIDIK**

**Bayyinatur Rohmah**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [bayyinatur.18052@mhs.unesa.ac.id](mailto:bayyinatur.18052@mhs.unesa.ac.id)

**Dr. Elisabeth Christiana, M.Pd.**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [elisabethchristiana@unesa.ac.id](mailto:elisabethchristiana@unesa.ac.id)

**Abstrak**

Masa remaja lekat dengan masa pencarian identitas atau jati diri. Tingkat harga diri yang baik merupakan identitas perlu dimiliki oleh remaja untuk membantu menghadapi situasi sulit dalam kehidupannya. Individu akan lebih mudah mengembangkan potensinya dengan lebih maksimal apabila memiliki tingkat harga diri yang baik. Harga diri sebagian terbentuk berdasarkan perasaan individu mengenai kompetensi dan kemampuannya, serta umpan balik yang didapatkan dari orang lain terhadap kualitas prestasi maupun kegagalannya. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh antara regulasi emosi (X1) dan interaksi sosial (X2) terhadap harga diri (Y) peserta didik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rumusan masalah asosiatif yang memiliki hubungan kausal. Penentuan jumlah subjek menggunakan rumus slovin dan menggunakan teknik *random sampling*, subjek pada penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Waru sejumlah 198 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu melalui angket *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), *Social Interaction Scale* (SIS), dan *Coopersmith Self Esteem Inventory* (CSEI) yang diadopsi dan sudah disesuaikan dengan kondisi sekolah tempat penelitian. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji asumsi klasik, metode regresi linier berganda, uji hipotesis (uji t dan uji f), dan uji koefisien determinasi. Uji asumsi klasik yang telah dilakukan menghasilkan bahwa data berdistribusi normal, memiliki hubungan yang linier, tidak multikorelasional antar variabel bebas, dan tidak memiliki gejala heterokedastisitas. Hasil analisis data uji t pada regulasi emosi terhadap harga diri dengan nilai t hitung sebesar 7,556 berarah positif dan nilai signifikansi 0,000 yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap harga diri. Serta hasil uji t pada interaksi sosial terhadap harga diri menghasilkan nilai t hitung sebesar 8,837 berarah positif dan nilai signifikansi 0,000 yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara interaksi sosial terhadap harga diri. Hasil uji f pada penelitian ini diperoleh nilai f hitung sebesar 97,629 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh simultan yang signifikan antara regulasi emosi dan interaksi sosial terhadap harga diri peserta didik. Dengan koefisien determinasi yang diperoleh sebesar 0,496 atau sebesar 49,6%, sedangkan 50,4% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata kunci:** regulasi emosi, interaksi sosial, harga diri

**Abstract**

Adolescence is closely related to the search for identity or identity. A good level of self-esteem is an identity that teenagers need to have to help deal with difficult situations in their lives. Individuals will more easily develop their potential to the maximum if they have a good level of self-esteem. Self-esteem is partly formed based on the individual's feelings about his competence and abilities, as well as feedback obtained from others on the quality of his achievements and failures. So this study aims to examine the effect of emotional regulation (X1) and social interaction (X2) on students' self-esteem (Y). This study uses a quantitative approach with the formulation of an associative problem that has a causal relationship. Determination of the number of subjects using the Slovin formula and using a random sampling technique, the subjects in this study were 198 students of class XI SMA Negeri 1 Waru. Data collection techniques in this study were through the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), Social Interaction Scale (SIS), and Coopersmith Self Esteem Inventory (CSEI) questionnaire which were adopted and adapted to the conditions of the school where the study was conducted. The data analysis technique in this study used the classical assumption test, multiple linear regression method, hypothesis testing (t test and f test), and the coefficient of determination test. The classical assumption test that has been carried out shows that the data is normally distributed, has a linear relationship, is not multicorrelational between independent variables, and has no symptoms of heteroscedasticity. The results of the analysis of the t-test data on emotion regulation on self-esteem with a t-value of 7.556 with a positive direction and a significance value of 0.000 which proves that

there is a significant influence between emotional regulation on self-esteem. And the results of the t-test on social interaction on self-esteem resulted in a t-count value of 8.837 with a positive direction and a significant value of 0.000 which proved that there was a significant influence between social interaction on self-esteem. The results of the f test in this study obtained a calculated f value of 97, 629 and a significance value of 0.000 which proves that there is a significant simultaneous effect between emotional regulation and social interaction on students' self-esteem. The coefficient of determination obtained is 0.496 or 49.6%, while the other 50.4% is influenced by other variables not examined in this study.

**Keywords:** emotion regulation, social interaction, self esteem

## PENDAHULUAN

Masa remaja menjadi salah satu periode penting dalam kehidupan seorang individu. Karena pada masa ini individu mengalami beberapa periode yang akan menjadi penentu bagaimana individu tersebut di masa depan. Dampak dari peristiwa-peristiwa dalam hidup terhadap sikap dan perilaku remaja, baik secara langsung maupun jangka panjang dianggap penting, hal ini yang membedakan dengan masa kehidupan yang lain (Hurlock et al., 1990). Masa remaja yang di dalamnya terdapat masa pencarian identitas, memerlukan karakter-karakter baik agar dapat terbentuk identitas individu yang mandiri serta tangguh dalam menghadapi permasalahan hingga dapat memenuhi tugas-tugas perkembangannya. Karakter individu mampu mempengaruhi kognisi, *coping mechanisms*, dan perilaku seseorang, terutama ketika menghadapi situasi krisis (Junker et al., 2019).

Perubahan cepat era modernisasi tidak luput dari faktor penting dalam pencarian identitas remaja. Remaja saat ini terbuka dan dapat menerima perbedaan dari berbagai sisi, sehingga sulit mendefinisikan diri sendiri. Selain itu, era global yang memfasilitasi individu untuk bebas menerima informasi, pandangan, maupun pendapat dari manapun juga dapat berpengaruh pada pencarian identitas remaja.

Dalam masa pencarian identitas tersebut, pandangan maupun pendapat orang lain akan dianggap penting oleh remaja. Yang kemudian, berpengaruh bagaimana ia memandang dirinya sendiri. Karena fenomena tersebut, Jonathan Haidt (Orlowski, 2020) berpendapat bahwa remaja saat ini lebih cemas, rapuh, dan tertekan dibandingkan dengan remaja pada generasi sebelumnya. Remaja cenderung menempatkan pendapat orang lain sebagai persoalan yang serius, terutama pendapat teman sebayanya. Pendapat orang lain yang bersifat negatif dapat berpengaruh negatif pada remaja, jika remaja tidak mampu meregulasi emosinya.

Menurut Gross (2014) regulasi emosi adalah suatu cara dari individu untuk memberikan

pengaruh pada emosi itu sendiri, bagaimana individu merasakan atau menunjukkan emosi tersebut, dan kapan individu akan merasakan emosi tersebut. Pendapat lain mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah proses dari memulai, mempertahankan, dan memodifikasi pengalaman emosional individu dan pengungkapan emosi individu (Restubog et al., 2020). Artinya, individu tidak dikendalikan oleh emosinya justru sebaliknya. Individu dapat mengendalikan respon dari emosi yang dirasakan tanpa mengelak emosi tersebut. Proses regulasi emosi dapat terjadi secara otomatis maupun dikontrol, sadar maupun tidak sadar (Gross, 2014).

Pandangan mengenai pengendalian emosi bukan berarti harus menyangkal atau menekan perasaan positif maupun negatif yang timbul, karena perasaan negatif tidak selalu membawa efek yang negatif pula. Tergantung bagaimana individu merespon perasaan negatif tersebut, seperti perasaan marah yang dapat menjadi sumber motivasi yang kuat terutama jika berakar dari rasa untuk membela ketidakadilan (Goleman, 2003). Regulasi emosi dapat membantu individu dalam menghadapi situasi yang sulit, dengan tidak gegabah dalam mengungkapkan emosi yang dirasakan.

Regulasi emosi memiliki peran dalam pengelolaan emosi remaja ketika menghadapi situasi sulit, yang kemudian memungkinkan individu untuk berpikir secara rasional untuk menemukan solusi dan mampu melakukan usaha-usaha dalam menghadapi situasi sulit tersebut. Regulasi emosi muncul terlebih dahulu untuk mengelola emosi remaja agar tidak terpaku pada emosi negatif. Jika proses regulasi emosi berhasil, kemudian muncul keyakinan bahwa dirinya mampu menangani situasi sulit tersebut sebagai tanda bahwa harga diri individu tersebut pada tingkat sedang hingga tinggi. Sebaliknya, jika regulasi emosi tidak berhasil diterapkan maka harga diri juga tidak dapat dimunculkan.

## *PENGARUH REGULASI EMOSI DAN INTERAKSI SOSIAL TERHADAP HARGA DIRI PESERTA DIDIK*

Billieux (dalam Wahyuningtyas, 2019) menjelaskan bahwa individu yang telah menyimpang dari kognisi rasional dan regulasi emosi adalah individu dengan harga diri yang rendah, sehingga mereka memerlukan tempat yang lebih aman dan nyaman sebagai pelarian. Hasil penelitian lain ditemukan bahwa regulasi emosi dapat berpengaruh pada peningkatan maupun penurunan tingkat harga diri remaja (Muarifah et al., 2019). Dalam penelitian lain ditemukan bahwa regulasi emosi dan harga diri memiliki hubungan yang lebih kuat dari pada indikator lain dalam *psychological well-being*, seperti kesejahteraan psiko-sosial, kesejahteraan emosional, dan kesejahteraan individu (Yıldız, 2017).

Individu dengan harga diri rendah menganggap dirinya tidak berharga, gagal, merasa putus asa, pesimis dan cenderung mempertahankan kognisi irasional serta emosi negatif tanpa meregulasi emosinya. Kemudian lebih memilih untuk lari dan berada dalam zona nyaman sehingga tidak mampu melakukan usaha-usaha untuk menghadapi situasi sulit dalam kehidupannya. Padahal dalam proses menghadapi situasi sulit tersebut, di dalamnya terdapat tantangan-tantangan kehidupan yang dapat membantu individu berkembang menjadi lebih baik.

Selain regulasi emosi, interaksi sosial juga dapat mempengaruhi tingkat harga diri remaja. Interaksi sosial menjadi dasar dalam kehidupan bersosial dan menjadi awal dalam menjalin hubungan interpersonal. Soekanto (2015) menyebutkan bahwa kunci yang menjadi dasar utama dalam kehidupan sosial adalah interaksi sosial, tanpa adanya interaksi antar individu baik secara langsung maupun secara tidak langsung, verbal maupun non-verbal, tidak akan mungkin ada kehidupan bersama.

Soekanto & Sulistyowati (2015) menyebutkan bahwa interaksi sosial adalah suatu hubungan antara individu satu dengan individu lainnya, antara individu dengan kelompok, dimana hubungan tersebut saling mempengaruhi antar pelaku interaksi sehingga terdapat hubungan yang saling timbal balik. Interaksi sosial memungkinkan individu untuk memahami satu sama lain tidak hanya melalui komunikasi verbal, tetapi juga melalui, pemilihan waktu, tatapan mata, bahasa tubuh, dan fitur prosodik (Stivers, 2021). Interaksi sosial dapat terjadi antar individu, antar kelompok, maupun antar individu dan kelompok. Keduanya

saling memengaruhi satu sama lain, baik bersifat positif maupun negatif.

Interaksi sosial yang positif dapat menumbuhkan rasa kebersamaan, tolong menolong, rasa aman dan nyaman, rasa diterima sebagai individu oleh orang lain, pemberian dan penerimaan afeksi yang sehat, serta menghargai orang lain (Dayakisni & Hudaniah, 2015). Yang kemudian akan berpengaruh positif pada kognitif individu.

Penelitian yang dilakukan di Finlandia pada remaja oleh Tuovinen et al. (2020) ditemukan bahwa keterlibatan sosial yang didasari oleh interaksi sosial memiliki peran penting dalam harga diri remaja introvert. Dalam interaksi sosial tersebut remaja dapat belajar, berbagi dengan teman sebayanya, mendapatkan pertolongan ketika dalam kesulitan, dan ketika ia mampu bergabung pada kelompok tertentu dan menikmatinya, maka tingkat harga diri mereka akan meningkat. Pengalaman sosial yang positif dan perasaan nyaman dalam berinteraksi sosial dapat mendorong seorang introvert untuk lebih aktif terlibat dalam situasi sosial, sehingga tingkat harga diri juga meningkat dan mendorong mereka untuk lebih terlibat dalam kehidupan sosial.

Sekolah yang merupakan rumah kedua bagi peserta didik, dapat menjadi tempat untuk meningkatkan kesejahteraan peserta didik melalui melibatkan mereka secara sosial. Cara tersebut membutuhkan lingkungan sosial yang suportif yang membuat peserta didik merasa diterima oleh guru dan teman sebaya, serta memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan keduanya (Tuovinen et al., 2020).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Trisnani et al. (2022) menunjukkan interaksi sosial berpengaruh secara langsung terhadap harga diri peserta didik. Rasa kebersamaan dan diterima oleh lingkungan yang didapat dari interaksi sosial menimbulkan pemikiran pada remaja bahwa dirinya berharga, layak, dan penting, yang kemudian dapat meningkatkan harga diri peserta didik.

Harga diri merupakan salah satu elemen psikologis yang penting bagi kehidupan manusia. Semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi pula potensi kesuksesan seorang individu. Termasuk kesuksesan dalam berkehidupan sosial di dalam lingkungan masyarakat. Perkembangan harga diri pada manusia berlangsung sepanjang hayat, periode remaja menjadi salah satu masa dimana perkembangan individu menjadi cukup krusial

## PENGARUH REGULASI EMOSI DAN INTERAKSI SOSIAL TERHADAP HARGA DIRI PESERTA DIDIK

karena dapat menjadi penentu bagaimana individu tersebut di masa yang akan datang.

Coopersmith (dalam Saiphoo et al., 2020) mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi diri yang dibuat oleh diri sendiri. Mencakup bagaimana individu memandang serta mempercayai dirinya, apakah dirinya layak, berharga, berkompeten, sukses, dan penting. Harga diri menurut Rosenberg (dalam Lima & Souza, 2019) didefinisikan sebagai evaluasi yang dibuat individu tentang dirinya sendiri, berdasarkan perasaan dan keyakinan pribadi mengenai keterampilan, kecerdasan, hubungan sosial, dan harapan akan masa depan individu, yang mengindikasikan seberapa besar individu meyakini diri sendiri bahwa ia mampu, setara, sukses, dan pantas. Individu dapat menilai/mengevaluasi dirinya secara positif maupun negatif.

Individu yang menilai dirinya secara positif, hidupnya akan mengarah pada kebahagiaan, sehat, sukses, dan dapat beradaptasi dengan baik. Lebih spesifik pada remaja, harga diri yang positif berkaitan dengan kualitas diri yang dapat membantu individu dalam mengekspresikan diri, reliabilitas diri, dan penguatan diri (Minev et al., 2018). Sedangkan individu yang menilai dirinya secara negatif cenderung tidak sehat, mengalami kecemasan, merasa tertekan, pesimis dalam menghadapi ketidakpastian masa depan, serta memiliki kemungkinan gagal yang lebih tinggi dari pada individu dengan harga diri tinggi.

Individu dengan tingkat harga diri rendah memiliki suatu sikap mengalah diri (*self defeating*) yang dapat membuat diri mereka terperangkap dalam lingkaran setan (Dayakisni & Hudaniah, 2015). Biasanya individu tersebut secara tidak sadar mengharapkan kegagalan, yang kemudian menjadikan mereka mengalami kecemasan, tidak maksimal dalam melakukan usaha-usahanya, dan berusaha melenyapkan tantangan-tantangan yang penting di dalam kehidupannya.

Kemudian jika gagal dalam tugasnya, individu dengan harga diri rendah akan menyalahkan diri sendiri yang berlanjut pada perasaan pesimis dan merasa lebih tidak memiliki keahlian apapun lagi. Reaksi-reaksi emosional tersebut sebagai dampak dari situasi distres dan harga diri remaja yang rendah (Mu'arifah et al., 2020). Untuk kebermanfaatannya yang lebih mendalam, harga diri yang tinggi mampu menjadi faktor pelindung individu dari situasi krisis yang dapat merugikan di masa depan, seperti melukai diri sendiri yang beresiko kematian (Junker et al., 2019).

Remaja yang sedang dalam masa perubahan, rawan terjadi penurunan harga diri sebab konflik dengan orang tua dan gangguan *mood*, sering membandingkan diri dengan orang lain, kurangnya perhatian dari guru (Orth et al., 2018). Rendahnya harga diri tidak hanya mempengaruhi bidang pribadi remaja, namun juga dapat memiliki dampak pada bidang akademik. Dalam penelitian sebelumnya di Chili yang dilakukan oleh Zapata-Lamana et al. (2021), ditemukan bahwa peserta didik yang memiliki tingkat harga diri dan kebahagiaan rendah, serta tingkat kecemasan yang tinggi memiliki kemampuan mengingat yang rendah, lamban dalam menyelesaikan soal matematika, memiliki kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas yang rumit, serta kesulitan dalam fokus dalam kegiatan belajar mengajar. Selain itu, mereka juga lebih gelisah dalam masa ujian dari pada partisipan dengan tingkat harga diri dan kebahagiaan yang tinggi serta tingkat kecemasan yang rendah. Secara khusus mengenai variabel harga diri, dalam penelitian ini terdapat 4 dari 10 partisipan yang memiliki tingkat harga diri yang tinggi, partisipan-partisipan tersebut memiliki manajemen stres yang baik, respon terhadap kegagalan yang baik, ketekunan yang tinggi dalam menyelesaikan tugas-tugas yang sulit, dan tidak menganggap tugas sekolah sebagai beban.

Pentingnya harga diri dalam bidang akademik juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan di China oleh Jiang et al. (2021), harga diri memiliki dampak yang berarti sebagai faktor pelindung yang menahan efek berbahaya dari *school burn out* pada depresi. Peserta didik dengan tingkat harga diri yang tinggi akan memandang dirinya sebagai individu yang berharga, yang kemudian dapat menurunkan kelelahan mereka dan meningkatkan kepercayaan diri serta optimisme. Sedangkan, remaja dengan tingkat harga diri rendah dapat memperkuat keyakinan mereka bahwa dirinya tidak dapat diterima dan tidak berharga, kemudian menjadi kewalahan dan tidak dapat mengatasi *burn out* yang dialami.

Untuk itu harga diri penting dimiliki individu, tidak terkecuali remaja. Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah disebutkan diatas, harga diri berperan dalam menghadapi situasi sulit dan membentuk manajemen stres yang baik.

Hingga saat ini, belum ditemukan penelitian sebelumnya yang menunjukkan secara jelas bahwa regulasi emosi dan interaksi sosial secara bersama-sama berpengaruh terhadap harga

## PENGARUH REGULASI EMOSI DAN INTERAKSI SOSIAL TERHADAP HARGA DIRI PESERTA DIDIK

diri. Remaja dapat memiliki harga diri yang baik jika memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik sehingga mengedepankan tindakan-tindakan dalam situasi sulit serta tidak cepat putus asa dan pesimis ketika mengalami kegagalan. Kemudian, interaksi sosial yang baik berpengaruh pada rasa kebersamaan dan diterima oleh orang lain sehingga memunculkan pemikiran bahwa dirinya berharga, layak, dan penting. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan interaksi sosial terhadap harga diri, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Regulasi Emosi dan Interaksi Sosial terhadap Harga Diri Peserta Didik.

### METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rumusan masalah asosiatif yang memiliki hubungan kausal. Pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme yang melihat fenomena sebagai hal yang dapat diklasifikasikan, relatif tetap, konkrit, teramati, terukur, dan hubungan gejala bersifat sebab akibat (Sugiyono, 2015). Data yang dikumpulkan pada penelitian kuantitatif akan diolah dengan menggunakan teknik statistik (Yusuf, 2016). Rumusan masalah asosiatif diarahkan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih yang memiliki hubungan kausal atau sebab akibat (A. W. Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016). Peneliti mengambil variabel dependen (fakta atau efek) dan memeriksanya secara retrospektif untuk mengidentifikasi kemungkinan penyebab dan hubungan antara variabel terikat dengan satu atau lebih variabel bebas. Variabel bebas dilambangkan dengan X ada 2 yaitu regulasi emosi (X1) dan interaksi sosial (X2), variabel terikat dilambangkan dengan Y yaitu harga diri (Y).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu melalui angket adopsi dan telah disesuaikan dengan kondisi sekolah tempat penelitian. Angket regulasi emosi menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) oleh James Gross, angket interaksi sosial menggunakan *Social Interaction Scale* (SIS) oleh Yu-Ling Chen, dan angket harga diri menggunakan *Coopersmith Self-Esteem Inventory* (CSEI) oleh Stanley Coopersmith. Data yang dikumpulkan pada penelitian kuantitatif akan diolah dengan menggunakan teknik statistik (Yusuf, 2016).

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab hipotesis: (H1) regulasi emosi berpengaruh terhadap

harga diri peserta didik, (H2) interaksi sosial berpengaruh terhadap harga diri peserta didik, (H3) regulasi emosi dan interaksi sosial terhadap harga diri peserta didik.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo yang berjumlah 393 peserta didik, pemilihan kelas XI sebagai subjek penelitian berdasarkan pertimbangan bahwa peserta didik kelas XI sudah terbiasa dengan lingkungan sosial sekolah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *random sampling* dengan penentuan besaran sampel menggunakan rumus Slovin (Yusuf, 2016).

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n: sampel

N: populasi

e: derajat ketelitian atau nilai kriteria yang diinginkan

Berdasarkan rumus di atas, sampel yang diperlukan dalam penelitian ini adalah 198,23 yang dibulatkan menjadi 198 orang. Sampel tersebut didapatkan berdasarkan rekomendasi guru BK SMA Negeri 1 Waru yaitu kelas XI jurusan IPA sebanyak 5 kelas, kelas XI jurusan IPS sebanyak 3 kelas, dan kelas XI jurusan IBB sebanyak 1 kelas.

Instrumen angket yang diadopsi dan sudah disesuaikan dengan kondisi sekolah tempat penelitian dilakukan uji validitas dan reliabilitas menggunakan program SPSS 26 for windows. Kemudian untuk teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi ganda. Fridayana (2013) dalam bukunya menyebutkan bahwa persyaratan yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis regresi ganda yaitu uji analisis klasik yang mencakup uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, dan uji heterokedastisitas. Uji asumsi klasik bertujuan untuk melihat persamaan regresi yang nantinya dihasilkan memenuhi kaidah BLUE (*Blue Linear Unbias Estimator*) atau tidak. Persamaan regresi yang memenuhi kaidah BLUE adalah persamaan regresi yang baik, tidak bias, dan mampu menghasilkan nilai-nilai prediksi yang akurat (Yudiatmaja, 2013). Untuk analisis data menggunakan analisis regresi ganda, meliputi analisis uji T untuk mengetahui pengaruh secara parsial dan analisis uji F untuk mengetahui pengaruh secara simultan (R. Kurniawan & Yuniarto, 2016).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Uji asumsi klasik dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesis (uji t dan uji f). uji asumsi klasik terdiri dari uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, dan uji heterokedastiditas. Uji normalitas menghasilkan nilai signifikansi 2,00. Dimana nilai tersebut lebih dari 0,05. Yang artinya, data tersebut berdistribusi normal sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov-Smirnov. Selanjutnya uji linieritas menghasilkan nilai signifikansi 1,00 > 0,05. Sehingga dapat dinyatakan bahwa data tersebut memiliki hubungan linier yang signifikan antara regulasi emosi dan interaksi sosial terhadap harga diri. Kemudian uji multikolinieritas yang digunakan untuk menguji variabel bebas menghasilkan nilai VIF sebesar 1,106 pada regulasi emosi dan nilai VIF sebesar 1,106 pada interaksi sosial. Sehingga dapat diinterpretasikan bahwa variabel bebas regulasi emosi dan interaksi sosial tidak memiliki gejala multikolinieritas. Dan yang terakhir adalah uji heterokedastisitas menghasilkan nilai signifikansi pada variabel regulasi emosi sebesar 0,599 dan pada variabel interaksi sosial sebesar 0,885. Dimana kedua nilai tersebut lebih daripada 0,05 sehingga dapat dinyatakan bahwa variabel regulasi emosi dan interaksi sosial tidak memiliki gejala heterokedastisitas.

Uji asumsi klasik yang sudah dilakukan menunjukkan hasil bahwa data berdistribusi normal dengan nilai, memiliki hubungan yang linier, tidak multikorelasional, dan tidak heterokedastisitas.

Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa persamaan regresi pada penelitian ini yaitu  $Y = 35,074 + 0,352X_1 + 0,474X_2$ . Persamaan tersebut bermakna bahwa nilai konstan terhadap harga diri akan tetap berjumlah 35,074 walaupun tidak terdapat pengaruh dari regulasi emosi ( $X_1$ ) dan interaksi sosial ( $X_2$ ). Kemudian untuk variabel regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap variabel harga diri dengan arah positif dan nilai koefisien sebesar 0,352 yang memiliki makna bahwa seandainya variabel regulasi emosi meningkat dengan asumsi bahwa variabel interaksi sosial tidak berubah, maka variabel harga diri akan meningkat sebesar 0,352. Terakhir untuk variabel interaksi sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel harga diri dengan arah positif dan nilai koefisien sebesar 0,474 yang memiliki makna bahwa seandainya variabel interaksi sosial meningkat dengan asumsi bahwa variabel regulasi emosi tidak

berubah, maka variabel harga diri akan meningkat sebesar 0,474.

Berdasarkan tabel 1 juga dapat diinterpretasikan bahwa nilai signifikansi pada variabel regulasi emosi ( $X_1$ ) terhadap harga diri ( $Y$ ) sebesar 0,000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 dan nilai t hitung sebesar 7,556 dengan pengaruh langsung sebesar 40,3%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada hipotesis 1  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang menyatakan bahwa “terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap harga diri peserta didik”. Semakin terampil peserta didik dalam proses regulasi emosinya, maka semakin baik pula tingkat harga diri peserta didik. Begitu pula sebaliknya, apabila peserta didik kurang terampil dalam meregulasi emosinya maka tingkat harga diri peserta didik menjadi rendah. Selanjutnya untuk variabel interaksi sosial ( $X_2$ ) terhadap harga diri ( $Y$ ) menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 dan nilai t hitung sebesar 8,837 dengan pengaruh langsung sebesar 47,1%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada hipotesis 2  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang menyatakan bahwa “terdapat pengaruh yang signifikan antara interaksi sosial harga diri peserta didik”. Apabila peserta didik memiliki interaksi sosial yang positif, maka tingkat harga diri peserta didik juga dapat meningkat. Sebaliknya, apabila interaksi sosial peserta didik negatif maka tingkat harga diri peserta didik dapat menurun.

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa besarnya nilai korelasi atau hubungan ( $R$ ) dalam penelitian ini sebesar 0,708. Nilai koefisien korelasi tersebut bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan varian dari variabel dependen yang dapat juga disebut sebagai koefisien determinasi. Koefisien determinasi dapat diketahui dengan mengkuadratkan koefisien korelasi. Dalam tabel 2, diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,496. Yang dapat disimpulkan bahwa pengaruh variabel independen regulasi emosi dan interaksi sosial terhadap variabel dependen harga diri sebesar 49,6%, sedangkan sisanya 50,4% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Sehingga model regresi yang dihasilkan dalam penelitian ini terbukti dapat digunakan untuk melihat hasil analisis f hitung pada tabel 3.

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana nilai tersebut

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN INTERAKSI SOSIAL TERHADAP HARGA DIRI PESERTA DIDIK**

lebih kecil dari 0,05 dan nilai f hitung sebesar 97,629. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada hipotesis 3 Ho ditolak dan Ha diterima, yang menyatakan bahwa “terdapat pengaruh signifikan antara regulasi emosi dan interaksi sosial terhadap harga diri peserta didik”. Model regresi yang dihasilkan dalam penelitian ini dapat dipakai untuk menaksir variabel dependen (Y).

Tabel. 1 Analisis Regresi Linier Berganda Uji T dan Beta

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	B	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
		Std. Error	Beta		
1 (Constant)	35.074	3.705		9.466	.000
Regulasi Emosi	.352	.047	.403	7.556	.000
Interaksi Sosial	.474	.054	.471	8.837	.000

a. Dependent Variable: Harga Diri

Tabel 2. Analisis Regresi Linier Berganda R Square

Model Summary <sup>b</sup>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.708 <sup>a</sup>	.502	.496	6.16610

a. Predictors: (Constant), Interaksi Sosial, Regulasi Emosi

b. Dependent Variable: Harga Diri

Tabel 3. Analisis Regresi Linier Berganda Uji F

ANOVA <sup>a</sup>					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 <b>Regression</b>	7423.892	2	3711.946	97.629	.000
<b>Residual</b>	7376.027	19	388.212		

<b>Total</b>	14799.919	1906
--------------	-----------	------

a. Dependent Variable: Harga Diri

b. Predictors: (Constant), Interaksi Sosial, Regulasi Emosi

**Pembahasan**

Hasil penelitian menjawab hipotesis bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap harga diri remaja. Sejalan dengan penelitian Muarifah et al., (2019) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap peningkatan maupun penurunan harga diri pada remaja. Peserta didik yang terampil dalam meregulasi emosinya, ketika mengalami situasi tertentu, mereka akan melakukan upaya untuk meregulasi emosinya sehingga tidak melakukan tindakan yang dapat menurunkan harga diri peserta didik. Pengaruh secara tidak langsung antara regulasi emosi terhadap harga diri ditemukan dalam penelitian yang dilakukan pada peserta didik SMK di Samarinda oleh Arianty (2018), dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa peserta didik dengan tingkat regulasi emosi yang rendah memiliki kecenderungan perilaku *cyberbullying*. Individu yang melakukan *cyberbullying* cenderung memiliki harga diri yang rendah. Maka apabila peserta didik memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik, akan terhindar dari perilaku maladaptif dan memiliki tingkat harga diri yang tinggi.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi keterampilan yang penting dalam menentukan tingkat harga diri peserta didik. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengelola dan mengatur reaksi emosi individu tanpa menolak maupun menekan emosi yang dirasakan. Individu yang memiliki tingkat regulasi emosi yang baik tidak gegabah dalam mengungkapkan emosinya. Ketika berada dalam situasi sulit, individu tersebut memilih untuk tetap tenang daripada secara spontan dan apa adanya bereaksi terhadap emosi yang dirasakan.

Tetap tenang dalam situasi sulit bukan berarti individu tidak merasakan emosi atau memendam emosinya, namun individu memilih untuk bereaksi tenang terhadap situasi yang menekan dan emosi negatif yang muncul. Sehingga, individu akan mampu untuk berpikir secara rasional dan melakukan usaha-usaha untuk menghadapi situasi tersebut. Kemudian muncul keyakinan bahwa individu mampu menangani situasi sulit

## *PENGARUH REGULASI EMOSI DAN INTERAKSI SOSIAL TERHADAP HARGA DIRI PESERTA DIDIK*

tersebut, merasa dirinya berkompeten dan memiliki kekuasaan untuk mengontrol kejadian-kejadian yang menimpa dirinya. Keyakinan-keyakinan tersebut membuat individu menjadi optimis dan pantang menyerah, sebagai tanda bahwa harga diri berhasil dimunculkan. Penjelasan ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa regulasi emosi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap harga diri sebesar 40,3%. Oleh karena itu, regulasi emosi menjadi salah satu keterampilan penting yang dapat berpengaruh pada tingkat harga diri remaja.

Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara interaksi sosial terhadap harga diri remaja. Sejalan dengan penelitian Trisnani et al., (2022) yang menunjukkan hasil bahwa interaksi sosial berpengaruh secara langsung terhadap harga diri siswa SMP di Kota Madiun. Penelitian lain di Kabupaten Banyumas dengan responden anak jalanan rentang usia 11-20 tahun juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara interaksi sosial dengan harga diri (Rahmawati, 2020). Pada anak jalanan yang sebagian besar dipandang negatif oleh masyarakat sehingga kurang memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain, yang kemudian berpengaruh pada tingkat harga diri mereka. Kurangnya interaksi sosial tersebut menyebabkan anak jalanan merasa tidak memiliki tempat yang aman untuk menjadi diri sendiri dan merasa tidak diterima oleh masyarakat sehingga tingkat harga dirinya rendah.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa interaksi sosial menjadi variabel yang penting dalam menentukan tingkat harga diri peserta didik. Interaksi sosial memungkinkan individu untuk berhubungan secara timbal balik dengan individu lain. Dimana di dalam proses tersebut, secara sadar maupun tak sadar dapat mempengaruhi individu. Pengaruh tersebut dapat bersifat positif maupun negatif. Jika individu memiliki interaksi sosial yang positif, maka dapat berpengaruh positif juga pada individu. Pengaruh positif dapat didapatkan ketika individu merasa diterima oleh individu lain maupun oleh kelompok, rasa kebersamaan yang tercipta menimbulkan keyakinan bahwa dirinya berharga, layak, dan memiliki tempat yang aman untuk menjadi diri sendiri. Sebagaimana hasil penelitian (Harris & Orth, 2020) yang menyebutkan bahwa kunci dari berkembangnya harga diri dalam setiap fase hidup individu adalah hubungan sosial yang positif, dukungan sosial, dan penerimaan dalam lingkungan

sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa interaksi sosial berpengaruh secara signifikan sebesar 47,1%. Terutama ketika individu menerima simpati, perhatian, dan pengertian dari individu lain.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dan interaksi sosial terhadap harga diri peserta didik. Harga diri sebagian terbentuk berdasarkan perasaan individu mengenai kompetensi dan kekuatannya untuk mengontrol atau mengendalikan kejadian-kejadian yang terjadi pada individu (Dayakisni & Hudaniah, 2015). Sehingga penting bagi individu untuk dapat meregulasi atau mengelola perasaannya sehingga dapat terbentuk keyakinan bahwa dirinya memiliki kemampuan dan kekuatan diri untuk menghadapi kejadian-kejadian yang dialami. Selain itu, umpan balik dari orang lain mengenai kualitas prestasi maupun kegagalan dapat berpengaruh pada harga diri individu. Umpan balik tersebut dapat didapatkan melalui proses interaksi sosial. Seperti hasil penelitian ini yang menunjukkan hasil bahwa regulasi emosi dan interaksi sosial secara bersama-sama berpengaruh positif dan signifikan terhadap harga diri peserta didik sebesar 97,269.

Harga diri penting untuk dimiliki oleh individu dalam menghadapi situasi sulit dan mengembangkan potensinya. Selain itu, berdasarkan penelitian Freire & Ferreira (2020) remaja dengan tingkat harga diri tinggi memiliki tingkat kebahagiaan subjektif dan kepuasan hidup yang tinggi pula, diikuti dengan tingkat kecemasan, depresi, dan gejala stres yang rendah. Dengan demikian, remaja mampu menghadapi situasi sulit dan mengembangkan potensinya dengan lebih maksimal dibandingkan dengan remaja yang memiliki tingkat harga diri rendah.

### **SIMPULAN**

Hasil penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif korelasional menunjukkan bahwa regulasi emosi dan interaksi sosial berpengaruh terhadap harga diri peserta didik. Tingkat regulasi emosi yang baik, interaksi sosial yang positif dapat meningkatkan harga diri peserta didik. Intervensi dalam upaya peningkatan regulasi emosi peserta didik dan terciptanya interaksi sosial yang positif perlu dilakukan oleh pihak sekolah, terutama konselor sekolah dengan merancang sebuah program layanan program layanan yang dapat meningkatkan keterampilan regulasi emosi peserta didik dan mendukung terciptanya

*PENGARUH REGULASI EMOSI DAN INTERAKSI SOSIAL TERHADAP HARGA DIRI PESERTA DIDIK*

lingkungan sosial yang positif di sekolah sehingga menunjang peningkatan harga diri peserta didik.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arianty, R. (2018). Pengaruh konformitas dan regulasi emosi terhadap perilaku cyberbullying. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4).
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2015). *Psikologi Sosial* (Revisi). Malang: UMM Press.
- Freire, T., & Ferreira, G. (2020). Do I need to be positive to be happy? Considering the role of self-esteem, life satisfaction, and psychological distress in Portuguese adolescents' subjective happiness. *Psychological Reports*, 123(4), 1064–1082.
- Goleman, D. (2003). *Working with Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi* (A. T. Kantjono (ed.)). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: conceptual and empirical foundations*.
- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 119, Issue 6, pp. 1459–1477). American Psychological Association.  
<https://doi.org/10.1037/pspp0000265>
- Hurlock, E. B., Istiwidayanti, Sijabat, R. M., & Soedjarwo. (1990). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga, Jakarta.
- Jiang, S., Ren, Q., Jiang, C., & Wang, L. (2021). Academic stress and depression of Chinese adolescents in junior high schools: Moderated mediation model of school burnout and self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, 295, 384–389.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.085>
- Junker, A., Nordahl, H. M., Bjørngaard, J. H., & Bjerkeset, O. (2019). Adolescent personality traits, low self-esteem and self-harm hospitalisation: a 15-year follow-up of the Norwegian Young-HUNT1 cohort. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 28(3), 329–339. <https://doi.org/10.1007/s00787-018-1197-x>
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- Kurniawan, R., & Yuniarto, B. (2016). *Analisis regresi*. Jakarta: Prenada Media.
- Lima, T. J. S. de, & Souza, L. E. C. de. (2019). Rosenberg self-esteem scale: Method effect and gender invariance. *Psico-USF*, 24, 517–528.
- Minev, M., Petrova, B., Mineva, K., Petkova, M., & Strebkova, R. (2018). Self-esteem in adolescents. *Trakia Journal of Sciences*, 16(2), 114–118.
- Mu'arifah, A., Muyana, S., Saputra, W. N. E., & Mohamad, Z. S. (2020). Pengaruh Attachment dan Harga Diri Terhadap Regulasi Emosi Siswa. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 9–17.
- Muarifah, A., Fauziah, M., Saputra, W. N. E., & Da Costa, A. (2019). Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Harga Diri Siswa Sekolah Menengah Atas di Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 94–100.
- Orlowski, J. (2020). *The Social Dilemma*. Netflix.
- Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 144(10), 1045.
- Rahmawati, V. A. (2020). Hubungan Interaksi Sosial, Kepercayaan Diri Dengan Harga Diri (Self Esteem) Anak Jalanan di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Restubog, S. L. D., Ocampo, A. C. G., & Wang, L. (2020). Taking control amidst the chaos: Emotion regulation during the COVID-19 pandemic. *Journal of Vocational Behavior*, 119, 103440.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103440>
- Saiphoo, A. N., Halevi, L. D., & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 153, 109639.
- Soekanto, S., & Sulistyowati, B. (2015). *Sosiologi: suatu pengantar* (Revisi). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Stivers, T. (2021). Is Conversation Built for Two? The Partitioning of Social Interaction. *Research on Language and Social Interaction*, 54(1), 1–19.  
<https://doi.org/10.1080/08351813.2020.1864158>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Trisnani, R. P., Hambali, I., & Wahyuni, F. (2022). Studi Korelasi antara Interaksi Sosial dan Komunikasi Interpersonal terhadap Harga Diri Siswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 21–28.
- Tuovinen, S., Tang, X., & Salmela-Aro, K. (2020). Introversion and Social Engagement: Scale Validation, Their Interaction, and Positive Association With Self-Esteem. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 11).  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.590748>
- Wahyuningtyas, T. A. (2019). *Konseling Kelompok Realita Teknik Metafora untuk Meningkatkan*

*PENGARUH REGULASI EMOSI DAN INTERAKSI SOSIAL TERHADAP HARGA DIRI PESERTA DIDIK*

- Harga Diri pada Siswa Gejala Nomophobia di SMK*. Universitas Negeri Semarang.
- Yıldız, M. (2017). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences & Psychology*, VII, 66–78.
- Yudiaatmaja, F. (2013). *Analisis Regresi Dengan Menggunakan Aplikasi Komputer Statistik*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Jakarta: Prenada Media.
- Zapata-Lamana, R., Sanhueza-Campos, C., Stuardo-Álvarez, M., Ibarra-Mora, J., Mardones-Contreras, M., Reyes-Molina, D., Vásquez-Gómez, J., Lasserre-Laso, N., Poblete-Valderrama, F., Petermann-Rocha, F., Parra-Rizo, M. A., & Cigarroa, I. (2021). Anxiety, Low Self-Esteem and a Low Happiness Index Are Associated with Poor School Performance in Chilean Adolescents: A Cross-Sectional Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph182111685>

