

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP HARGA DIRI PADA
SISWA SMA YANG MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL**

DI KOTA MAKASSAR



Diajukan Oleh :

ROSALINA RAMBA

4518091038

SKRIPSI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

2022



**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP HARGA DIRI PADA
SISWA SMA YANG MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL
DI KOTA MAKASSAR**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Sebagai
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

Oleh :

ROSALINA RAMBA

4518091038

SKRIPSI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

2022

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP HARGA DIRI PADA
SISWA SMA YANG MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL DI KOTA
MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:


**ROSALINA RAMBA
NIM: 4518091038**

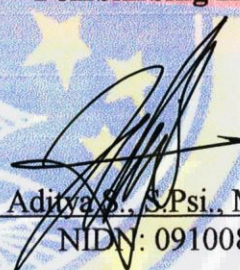
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
Pada Agustus 2022

Menyetujui:

Pembimbing I

Pembimbing II



St. Syawaliyah G., M.Psi., Psikolog.
NIDN: 0903078502



A. Muh Aditya S., S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NIDN: 091008199302

Mengetahui:

**Dekan
Fakultas Psikologi**

**Ketua Program Studi
Fakultas Psikologi**


Patmawaty Talbe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.
NIDN: 0921018302


A. Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si.
NIDN: 0908119001

HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP HARGA DIRI PADA
SISWA SMA YANG MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL DI KOTA
MAKASSAR**


Disusun dan diajukan oleh:


**ROSALINA RAMBA
4518091038**

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji
Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar
Pada Agustus tahun 2022

Pembimbing I



Pembimbing II


St. Syawaliyah G., S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NIDN: 0903078502


A. Muh Aditya S., S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NIDN: 091008199302

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar



Patmawaty Talbe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.
NIDN: 0921018302

HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar untuk dilaksanakan seminar ujian Hasil Penelitian sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program strata satu (S1) Psikologi terhadap atas nama:

Nama : Rosalina Ramba
NIM : 4518091038
Program Studi : Psikologi
Judul : Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Harga Diri Pada Siswa yang Menggunakan Media Sosial di Kota Makassar

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. St. Syawaliyah G., S.Psi., M.Psi., Psikolog (.....)
2. A. Muh Aditya S., S.Psi., M.Psi., Psikolog (.....)
3. Arie Gunawan HZ, M.Psi., Psikolog (.....)
4. Tarmizi Thalib, S.Psi. M.A. (.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar



Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.
NIDN: 0921018302

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Harga Diri Pada Siswa SMA yang Menggunakan Media Sosial Di Kota Makassar” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya dari peneliti sendiri, bukan hasil plagiat. Peneliti siap menanggung resiko/sanksi apabila ternyata ditemukan adanya perbuatan tercela yang melanggar etika keilmuan dalam karya yang telah peneliti buat, termasuk adanya klaim dari pihak terhadap keaslian penelitian ini.

Makassar, 3 September 2022



Rosalina Ramba

4518091038

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Diri saya sendiri yang sudah kuat bertahan dan selalu mengusahakan yang terbaik.

Kedua orang tua yang selalu mendukung dan mendoakan yang terbaik.

Seluruh dosen serta staf Fakultas Psikologi Universitas Bosowa terkhusus kedua pembimbing skripsi saya, yang bersedia membagikan ilmunya.

Teman-teman seperjuangan yang tidak pernah lelah mendukung dan mensupport saya selama menyelesaikan skripsi ini.

MOTTO

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku”.

(Filipi 4:13)

“Sebab kepada-mu, ya Tuhan, aku berharap: Engkaulah yang akan menjawab aku, ya Tuhan, Alahku”.

(Mazmur 38:16)

“Terlepas bagaimana hasilnya nanti, yang paling melegakan adalah fakta bahwa kita sedang berproses dan berjuang melakukan yang terbaik”.

BOSOWA

ABSTRAK

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP HARGA DIRI PADA SISWA YANG MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL DI KOTA MAKASSAR

Rosalina Ramba

4518091038

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa

rosalinaramba377@gmail.com

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 oleh Todd F. Heatherton & Janet Polivy (1991) dan *Emotion Regulation Questionnaire* oleh Gross & Jhon (2003). 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 dibuktikan dari nilai signifikansi > 0.05 .

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Harga Diri, Siswa SMA

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan kasih karunia-Nya sehingga saya bisa menyelesaikan proses perkuliahan dan skripsi ini sebagai salah satu syarat kelulusan studi pada fakultas psikologi dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Harga Diri Pada Siswa SMA yang menggunakan Media Sosial Di Kota Makassar”.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna dan memiliki banyak keterbatasan. Oleh karena itu, peneliti dengan segala kerendahan hati menerima segala kritik dan saran serta berharap agar kiranya skripsi ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti sendiri maupun pembaca. Untuk ini peneliti ingin mengucapkan hormat dan terima kasih kepada pihak-pihak yang turut membantu, khususnya:

1. Tuhan Yesus Kristus, yang senantiasa mengaruniakan kesehatan, kekuatan, hikmat dan damai sejahtera sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan penuh sukacita.
2. Kepada kedua orang tua, yang telah membesarkan, menyayangi dan dengan tulus hati memberi semangat baik secara moril maupun material sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada adik dan sepupu yang tidak pernah bosan mendengar keluh kesah sekaligus sebagai teman yang memberi dukungan dan terkadang direpotkan oleh peneliti.

4. Ibu Titin Florentina P, M.Psi., Psikolog, selaku penasehat akademik yang memberi nasehat dan arahan selama masa perkuliahan saya.
5. Ibu St. Syawaliyah Gismin, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing I yang banyak membantu peneliti memberikan arahan, bimbingan serta nasehat dari awal pengerjaan sampai penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Andi M. Aditya S., S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing dua saya yang juga telah mendukung, memberi arahan dan bimbingan selama pengerjaan skripsi ini.
7. Dosen Penguji 1 Bapak Arie Gunawan HZ, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan penguji II bapak Tarmizi Thalib, S.Psi., MA, terima kasih atas masukan yang diberikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada teman seperjuangan saya dewi dan iyan. Terimah kasih untuk selalu siap membantu, memberi dukungan, motivasi yang selalu mendorong peneliti untuk tetap mengerjakan skripsi. Terima kasih untuk segala kesan dan pesan selama proses perkuliahan. Banyak hal yang didapatkan peneliti dari kalian.
9. Kepada Edi Mahardika yang selalu mendukung, memberi semangat dan selalu menemani peneliti dari awal pengerjaan hingga selesainya skripsi peneliti.
10. Kepada teman-teman terdekat peneliti saya winona, dita, alda, tara, adinda, riska, feli, upik yang selalu bersedia membantu peneliti, menjadi pendengar yang baik atas segala keluh kesah saya selama berjuang mengerjakan skripsi.

11. Kepada teman-teman Inra, Ragil, dan Rifana yang telah membantu saya mengolah data selama proses penyusunan skripsi.
12. Kepada kak sherly, kak asri, kak cepoy yang selalu membantu dan memberi semangat selama perkuliahan.
13. Seluruh teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Bosowa angkatan 2018 dan terlebih kepada teman kelas saya yang telah sama-sama berjuang selama 4 tahun ini.
14. Teman-teman KKN 52 Kabupaten Jeneponto khususnya teman posko Kelurahan Mallasoro yang selalu memberi semangat dan membantu peneliti.
15. Seluruh responden penelitian yang telah berpartisipasi dan membantu peneliti untuk mengisi skala.
16. Kepada diri sendiri, terima kasih karena mampu bertahan sejauh ini melewati setiap proses yang ada meskipun banyak mengeluh namun tetap berusaha untuk kuat menjalani.

Demikian penulis sampaikan, akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Makassar, 3 September 2022

Rosalina Ramba

4518091038

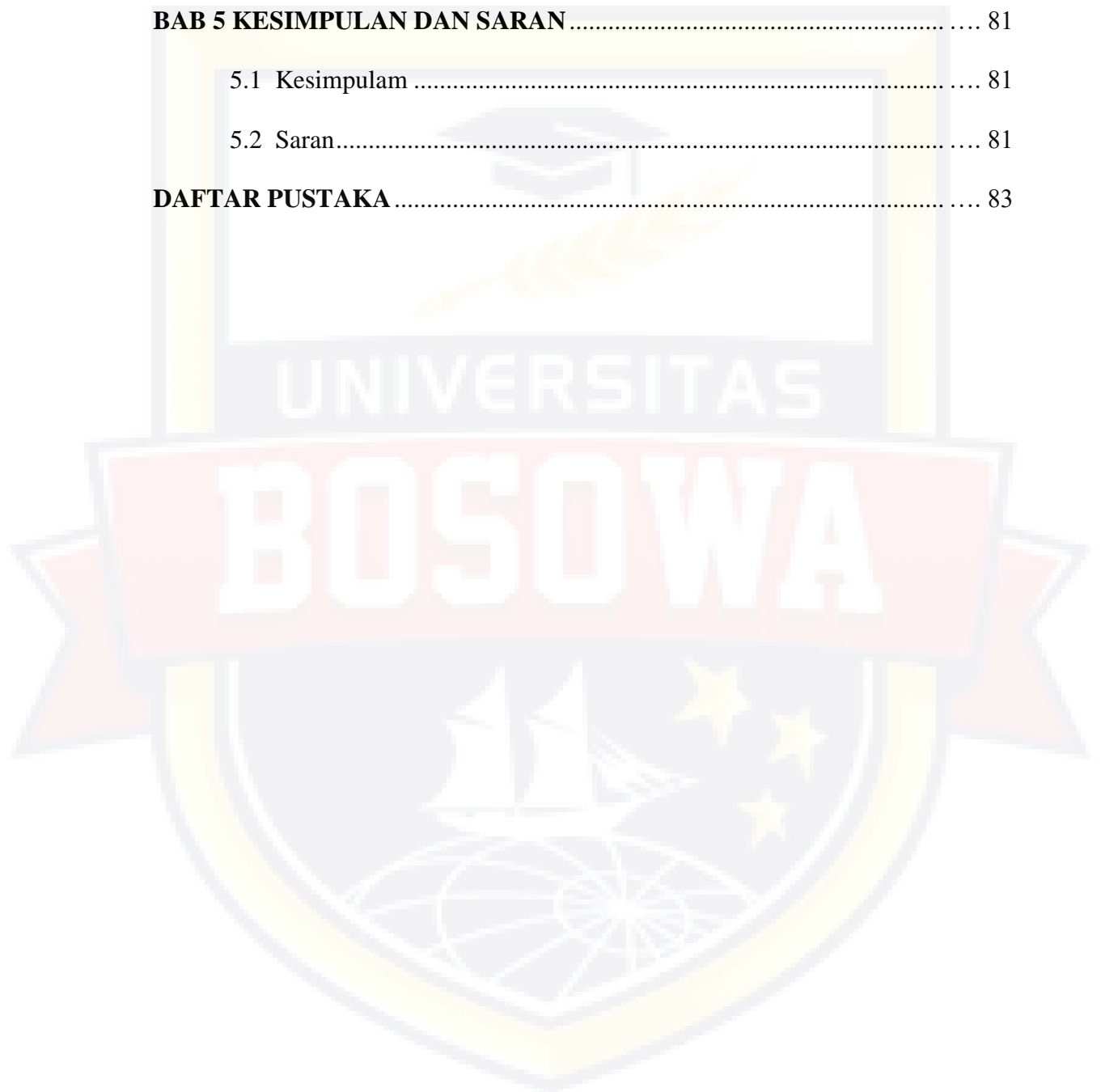
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS	9
2.1 Harga Diri	9
2.1.1 Definisi Harga Diri	9

2.1.2	Komponen Harga Diri	10
2.1.3	Faktor yang Memengaruhi Harga Diri	12
2.1.4	Dampak Harga Diri	15
2.1.5	Pengukuran Harga Diri.....	18
2.2	Regulasi Emosi.....	18
2.2.1	Definisi Regulasi Emosi.....	18
2.2.2	Strategi Regulasi Emosi	21
2.2.3	Faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi	26
2.2.4	Dampak Regulasi Emosi	28
2.2.5	Pengukuran Regulasi Emosi.....	29
2.3	Remaja SMA	30
2.4	Pengaruh Regulasi Emosi sebagai terhadap Harga diri pada siswa yang menggunakan media sosial di Kota Makassar.....	32
2.5	Kerangka Berpikir	33
2.6	Hipotesis Penelitian.....	334
BAB III METODE PENELITIAN		34
3.1	Pendekatan Penelitian	34
3.2	Variabel Penelitian	34
3.3	Definisi Variabel	35
3.3.1	Definisi Konseptual.....	36
3.3.2	Definisi Operasional.....	36
3.4	Populasi dan Sampel	37
3.4.1	Populasi	37

3.4.2	Sampel.....	37
3.4.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	37
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.5.1	Skala Harga Diri.....	38
3.5.2	Skala Regulasi Emosi.....	39
3.6	Uji Instrumen.....	40
3.6.1	Uji Validitas	40
3.6.2	Uji Reliabilitas.....	44
3.7	Teknik Analisis Data.....	45
3.7.1	Analisis Deskriptif.....	45
3.7.2	Uji Asumsi.....	45
3.7.3	Uji Hipotesis.....	46
3.8	Jadwal Penelitian.....	48
BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....		
4.1	Hasil Analisis	
4.1.1	Hasil Analisis Deskriptif Demografi.....	55
4.1.2	Hasil Analisis Deskriptif Variabel	59
4.1.3	Hasil Analisis Deskriptif Variabel Berdasarkan Demografi.....	72
4.1.4	Hasil Analisis Uji Asumsi	74
4.1.5	Hasil Analisis Uji Hipotesis	76
4.2	Pembahasan.....	76
4.2.1	Pembahasan Hasil Deskriptif Variabel.....	76

4.2.2 Pembahasan Hasil Uji Hipotesis	78
4.2.3 Limitasi Penelitian.....	82
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	81
5.1 Kesimpulam	81
5.2 Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	83



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	<i>Blue print</i> Skala Harga Diri	39
Tabel 3.2	<i>Blue print</i> Skala Regulasi Emosi	40
Tabel 3.3	<i>Blue print</i> Skala Harga Diri setelah Uji Coba.....	43
Tabel 3.4	<i>Blue print</i> Skala Regulasi Emosi setelah Uji Coba.....	45
Tabel 3.5	Uji Reliabilitas	45
Tabel 3.6	Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	48
Tabel 4.1	Hasil Analisis Skor Tingkatan Harga diri	55
Tabel 4.2	Kategorisasi Tingkat Skor Harga Diri	55
Tabel 4.3	Hasil Analisis Skor Tingkatan Regulasi Emosi	56
Tabel 4.4	Kategorisasi Tingkat Skor Regulasi Emosi	57
Tabel 4.5	Hasil Uji Normalitas	
Tabel 4.6	Hasil Uji Linearitas	72
Tabel 4.7	Hasil Uji Hipotesis	73

DAFTAR GAMBAR

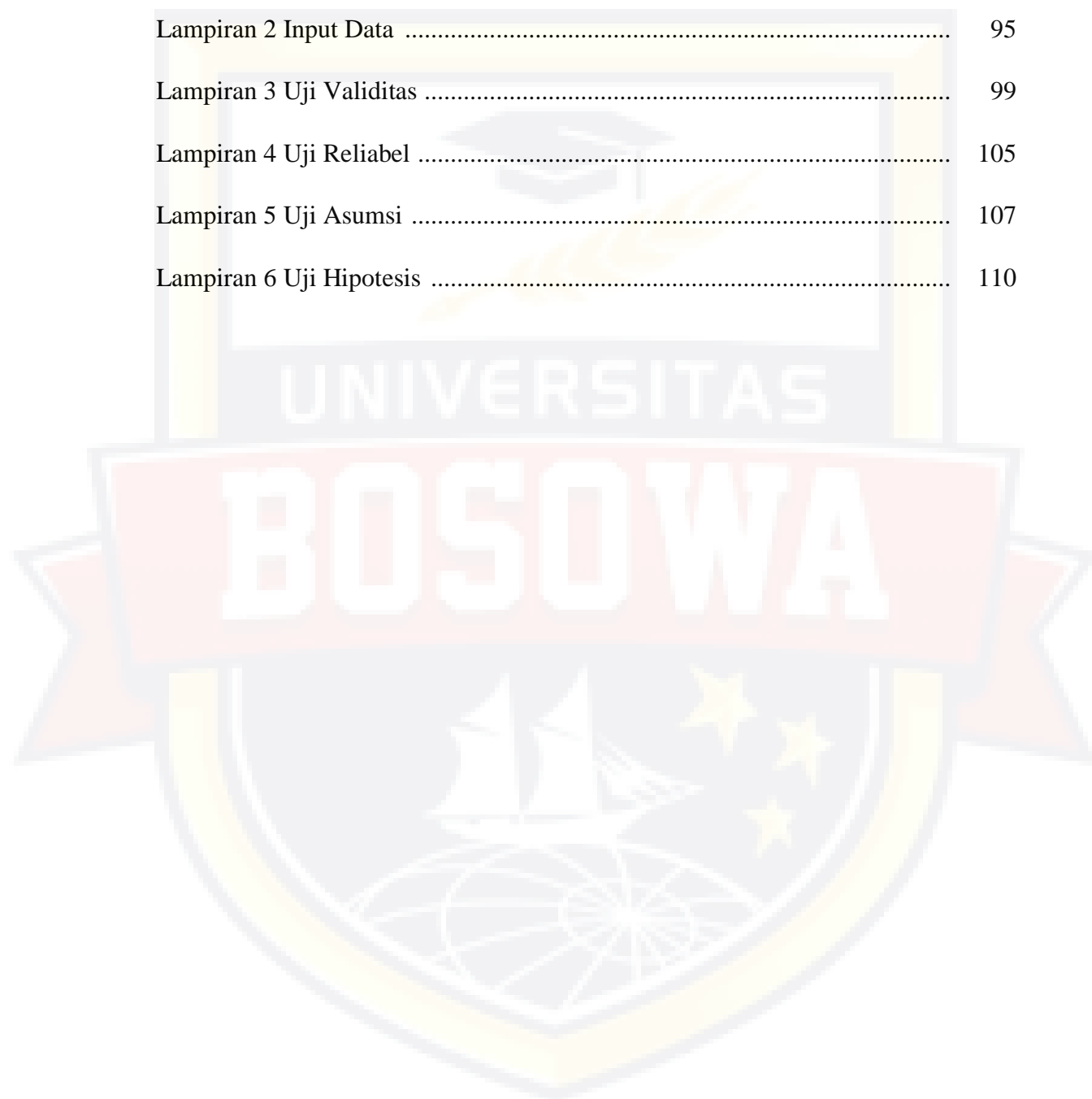
Gambar 2.1	Bagan Kerangka Penelitian	32
Gambar 4.1	Deskriptif Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	50
Gambar 4.2	Deskriptif Subjek Berdasarkan Usia.....	51
Gambar 4.3	Deskriptif Subjek Berdasarkan Jurusan.....	52
Gambar 4.4	Deskriptif Subjek Berdasarkan Asal Sekolah.....	53
Gambar 4.5	Deskriptif Subjek Berdasarkan Jurusan.....	54
Gambar 4.5	Deskriptif Subjek Berdasarkan Media Sosial yg digunakan ..	55
Gambar 4.6	Kategorisasi Tingkat Skor Harga Diri	56
Gambar 4.7	Kategorisasi Tingkat Skor Regulasi Emosi	57

UNIVERSITAS

BOSOWA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Contoh Skala Penelitian	90
Lampiran 2 Input Data	95
Lampiran 3 Uji Validitas	99
Lampiran 4 Uji Reliabel	105
Lampiran 5 Uji Asumsi	107
Lampiran 6 Uji Hipotesis	110



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

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

Kementrian 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 .

Idealnya media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan remaja yang dapat membantu remaja untuk berkomunikasi dengan teman sebayanya, mengungkapkan perasaan, serta untuk melupakan masalah pribadi. Namun kenyataannya saat menggunakan media sosial remaja akan mendapatkan umpan balik serta tanpa sadar akan melakukan perbandingan sosial dimana dua hal tersebut dapat mempengaruhi harga diri remaja tersebut. Individu dengan *self esteem* rendah digambarkan sebagai individu yang sering kali mengalami kecemasan, pesimis dan sulit untuk mengekspresikan diriya maka remaja dengan kemampuan regulasi emosi cenderung dapat mengembangkan *self esteem* yang baik pada dirinya. Menurut Mehdizadeg (2010) menjelaskan masih banyak remaja yang

membandingkan dirinya dengan individu lain yang terdapat di sosial media memberikan penurunan terhadap harga diri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Midgley, Thai, Lockwood, Kovacheff, dan Page-Gould (2020) mengungkapkan siswa Amerika pengguna media sosial khususnya melakukan perbandingan sosial ke atas akibat paparan postingan di media sosial sehingga menyebabkan penurunan yang signifikan pada harga diri seseorang.

Hal ini ditunjukkan dari oleh fenomena yang diperoleh peneliti dari hasil pengamatan yang diperkuat dengan melakukan wawancara terhadap 11 responden yang menunjukkan 8 responden merasa kurang percaya diri apabila responden melihat seorang teman menunjukkan keberhasilannya di media sosial. Hal lain yang membuat responden menjadi kurang percaya diri ketika melihat foto yang menunjukkan pasangan serasi dan kelompok sahabat yang kompak, ketika ada teman yang tidak memberikan *like* dan *post* yang diunggah oleh responden, ketika melihat seseorang memiliki foto dan video yang bagus pada kaum media sosialnya dan ketika mendapat ejekan di media social.

Responden menjelaskan dirinya biasa merasa cemburu dengan kemampuan atau prestasi teman-temannya di media sosial yang lebih dari dirinya, dan membuatnya biasa merasa kurang yakin dengan kemampuan yang ia miliki. mereka takut teman-teman di social medianya menanggapi secara negatif. Namun sebaliknya 2 responden lainnya menjelaskan lebih percaya dengan kemampuan yang ia miliki dan tidak

adanya perasaan cemburu dengan kemampuan teman lainnya, hal ini masuk dalam komponen *Perfomance* (Yakin dengan kemampuan sendiri).

Responden menilai jumlah *like* dan *follower* yang ada pada media social dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri mereka, responden tersebut menyebutkan bahwa dirinya merasa lebih percaya diri ketika memiliki *like* dan *follower* dan jumlah yang banyak di akun social medianya. Mereka menyebutkan bahwa mereka merasa senang dan lebih percaya diri ketika mereka mendapatkan komentar positif di akun social media mereka namun sebaliknya ketika mereka mendapat komentar negatif mereka merasa sedih dan berpikir tidak dihargai oleh teman-temannya. Saat responden merasa bahwa dirinya tidak cukup baik dan kurang percaya diri, hal-hal yang dilakukan diantaranya adalah membiarkan saja, bercerita kepada teman, dan dua responden terkadang mereka mengungkapkan perasaannya di media social.

Responden menjelaskan mereka biasa menjadikan pandangan orang lain di sosial media itu sebagai suatu beban untuk mengubah diri mereka sendiri. Hal tersebut dikarenakan mereka sangat memerhatikan citra diri dan khawatir mengenai tanggapan orang lain tentang dirinya. Responden mengatakan sering mendengar orang lain memuji penampilannya, namun tetap memikirkan ketika ia berubah maka tidak akan dipandang menarik lagi maka dia tidak akan menerima pujian.

Saat peneliti menanyakan hal-hal apa yang membuat siswa SMA merasa tidak puas terhadap dirinya, ketujuh responden perempuan

menjelaskan mereka tidak puas dengan dirinya dari segi fisiknya yang tidak sesuai ideal yang ada pada lingkungan di social medianya, mereka mengatakan penampilan menarik serta bentuk tubuh ideal mendukung mereka untuk mendapatkan perasaan layak dan berharga. Hal ini sejalan dengan yang dinyatakan oleh Santrock (2007) mengatakan bahwa pandangan yang dimiliki mengenai kecantikan akan berdampak pada konsep penilaian individu mengenai dirinya dan akan memengaruhi *self esteem* individu.

Berbeda halnya dengan ketiga responden laki-laki, mereka mengatakan tidak merasa khawatir mengenai fisiknya yang harus sesuai standar-standar ideal yang ada di sekitarnya dan social media, mereka mengatakan tidak terlalu pusing dalam hal tersebut dan tetap bersyukur terhadap dirinya, hal ini masuk dalam komponen *Appearance* (Menerima kondisi fisik yang dimiliki) Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Grogan (2008) bahwa laki-laki merasa puas dengan citra tubuh pada dirinya, sedangkan rata-rata perempuan memiliki keinginan untuk melakukan berbagai cara agar dapat terlihat menarik di depan orang.

Berdasarkan hasil wawancara yang sejalan dengan temuan literature, ditemukan sejumlah permasalahan yang berkaitan dengan harga diri pada remaja pengguna media sosial yang kerap kali meenjumpai berbagai peristiwa atau kejadian baik di dunia maya maupun di dunia nyata yang berpotensi memicu respon emosi yang tidak diinginkan dan memiliki efek domino pada hal yang lain. Remaja yang merasa harga dirinya rendah

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 keberadaanya 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,2010).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Gomez, dkk, 2018) terdapat hubungan antara harga diri dan aspek psikologi yang lain, yaitu regulasi emosi. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Muarfia et al, 2019) regulasi emosi mejadi variabel yang cukup penting dalam pembentukan harga diri remaja, dimana dengan adanya kemampuan regulasi emosi yang baik, ekspresi emosi remaja dapat terkendalikan dengan baik.

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 (2000), 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. Emosi negatif yang tidak dapat tertanangi dengan baik biasanya akan memberikan konsekuensi negatif pula. Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakan baik emosi positif maupun negatif.

Regulasi emosi menjadi salah satu variabel yang perlu untuk diteliti terkait dengan harga diri karena kaitan antara regulasi emosi dan harga diri belum banyak di teliti. Sejumlah referensi yang meneliti mengenai regulasi emosi dan harga diri pun masih sangat sedikit yang mengaitkannya antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini akan dilakukan di kota Makassar pada siswa SMA. Berdasarkan fenomena dan

permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Harga Diri Siswa SMA yang menggunakan media sosial di Kota Makassar”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang akan menjadi acuan penelitian yaitu apakah ada pengaruh regulasi emosi dapat mempengaruhi harga diri pada siswa SMA yang menggunakan media social di kota Makassar ?

1.3 Tujuan penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap harga diri siswa SMA yang menggunakan media sosial di kota Makassar.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman yang baru mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap harga diri pada siswa SMA yang menggunakan media sosial di Kota Makassar.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, mampu memahami bagaimana regulasi emosi dapat mempengaruhi dampak harga diri yang dirasakan.
- b. Bagi tenaga pengajar, dapat dijadikan sumber informasi mengenai harga diri yang dialami oleh siswa SMA.

- c. Bagi peneliti selanjutnya, dapat menjadi bahan referensi kedepannya dalam meneliti regulasi emosi dan harga diri.



BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Harga Diri

2.1.1 Pengertian Harga diri

Heatherton & Polivy (1991) mendefinisikan harga diri merupakan respon emosional individu terhadap pandangan orang lain mengenai diri sendiri. Gazzaniga, Heatherton, & 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.

Mruk (2013) mendefinisikan harga diri merupakan suatu hal yang didasarkan oleh kompetensi individu untuk mengevaluasi diri sendiri berdasarkan identitas pribadi dan hubungan sosial. Harga diri merupakan suatu proses evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara negatif maupun positif (Santrock, 2003). Menurut Santrock (1999) harga diri merupakan evaluasi yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri, baik secara positif atau negatif. Evaluasi ini menunjukkan bagaimana individu menilai dirinya dan melihat apakah kemampuan individu dan keberhasilan yang diperolehnya diakui atau tidak. Sejalan dengan hal tersebut,

Rosenberg (1965) juga menyatakan bahwa harga diri merupakan sikap yang dimiliki oleh masing-masing individu mengenai dirinya sendiri, baik secara positif dan negatif.

Robins, Hendin, & Trzesniewski (2001) kemudian mengembangkan teori Rosenberg dengan menyatakan bahwa harga diri mengacu pada perasaan positif versus negatif seseorang secara keseluruhan tentang diri. Selanjutnya, Coopersmith (1967) menyatakan bahwa harga diri adalah evaluasi yang dibuat dan berkembang menjadi kebiasaan individu, yang diekspresikan menjadi sikap menerima atau menolak diri sendiri, dan mengindikasikan tingkat individu tersebut menyakini dirinya sebagai seorang yang memiliki kemampuan, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan.

2.1.2 Komponen- Komponen Harga diri

Heatherton dan Polivy (1991) mengemukakan bahwa terdapat tiga komponen harga diri, sebagai berikut

1. *Performance*

Performance atau penampilan merujuk kepada perasaan individu terhadap kompetensi umum termasuk kemampuan intelektual, performa sekolah, kepercayaan diri, dan efikasi diri. Individu yang memiliki performa harga diri yang tinggi menunjukkan individu percaya bahwa mereka memiliki kemampuan yang baik. Sebaliknya, jika individu memiliki kemampuan yang baik. Sebaliknya, jika individu memiliki

performa harga diri yang rendah akan menganggap bahwa dirinya paling rendah dibandingkan orang lain.

Performance yang dimiliki oleh individu bila terus diasah dengan penuh percaya diri dan menganggap perspektif orang lain adalah hal yang positif, individu tersebut dapat dapat mengembangkan potensi yang dimiliki. Hal tersebut berarti bahwa kemampuan yang dimiliki oleh individu bila disalurkan dengan baik akan memberikan dampak yang baik pula, bagi diri sendiri maupun orang lain. Namun, apabila perspektif orang lain dianggap sebagai tekanan atau beban, kemampuan yang dimiliki oleh individu hanya terpendam dan sulit dikembangkan.

2. *Social*

Social yakni komponen harga diri yang merujuk kepada rasa percaya individu secara penuh bahwa orang lain memiliki penilaian tersendiri atas diri individu dalam lingkungan sosial. Jika individu percaya bahwa orang lain menghormati dan menghargai mereka, yang memiliki nilai social yang tinggi. Individu yang memiliki nilai social yang rendah sering mengalami kecemasan social. Hal tersebut dikarenakan individu sangat memerhatikan citra diri dan khawatir mengenai tanggapan orang lain tentang dirinya.

Social sebagai cerminan individu bagaimana dirinya dipandang oleh orang lain akan memberikan dampak pada diri individu dalam menghargai dirinya serta berperilaku dalam lingkungan. Individu yang bercermin bahwa pandangan orang lain adalah hal yang positif akan

meningkatkan harga diri sosialnya dengan cara berperilaku yang baik. Namun, individu yang bercermin bahwa pandangan orang lain adalah sesuatu yang buruk, maka akan cenderung merasa tidak puas atau bahkan merasa diabaikan dalam lingkungan.

3. *Appearance*

Appearance merujuk kepada pandangan individu mengenai tampilan fisik yang dimiliki. Hal-hal yang termasuk penilaian mengenai fisik yakni citra tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan yang sesuai dengan stigma mengenai ras dan etnik. Individu yang memiliki harga diri fisik yang tinggi menyukai diri terlepas dari pandangan orang lain berdasarkan standar yang telah ditetapkan. Individu yang memiliki harga diri fisik yang rendah cenderung melihat dirinya kurang atau lebih buruk dibandingkan orang lain.

Appearance merupakan sesuatu yang tidak bisa dilepaskan oleh individu, baik perempuan maupun laki-laki memiliki penampilan fisik yang beragam. Penampilan fisik pada individu menjadi penilaian tersendiri bagi orang lain dalam daerah yang memiliki budaya tersendiri. Penampilan fisik yang dimaksud tidak hanya bentuk tubuh dan warna kulit, tetapi pakaian yang digunakan pun menjadi hal penting dalam penampilan.

2.1.3 Faktor- faktor yang mempengaruhi Harga diri

1. Jenis Kelamin

Menurut Ancok, Faturochman, & Sutjipto (1988), wanita selalu merasa *self esteem*nya lebih rendah daripada pria seperti perasaan kurang mampu, kepercayaan diri yang kurang mampu, atau merasa harus dilindungi. Hal ini mungkin terjadi karena peran orang tua dan harapan- harapan masyarakat yang berbeda-beda baik pada pria maupun wanita. Pendapat tersebut sama dengan penelitian Coopersminth (1959) yang membuktikan bahwa *self esteem* wanita lebih rendah daripada *self esteem* pria.

2. Intelegensi

Intelegensi sebagai gambaran lengkap kapasitas fungsional individu sangat erat berkaitan dengan prestasi karena pengukuran intelegensi selalu berdasarkan kemampuan akademis. Menurut Coopersmith (1959) individu dengan *self esteem* yang tinggi akan mencapai prestasi akademik yang tinggi daripada individu dengan *self esteem* yang rendah. Selanjutnya, dikatakan individu dengan *self esteem* yang tinggi memiliki skor intelegensi yang lebih baik, taraf aspirasi yang lebih baik, dan selalu berusaha lebih keras.

3. Kondisi Fisik

Coopersmith (1959) menemukan adanya hubungan yang konsisten antara daya tarik fisik, berat badan, dan tinggi badan dengan *self esteem*. Individu dengan kondisi fisik yang menarik cenderung

memiliki self esteem yang lebih baik dibandingkan dengan kondisi fisik yang kurang menarik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Hatata dkk (2009) yang menemukan bahwa *body image dissatisfaction* memiliki hubungan dengan rendahnya *self esteem*.

4. Lingkungan

Keluarga peran keluarga sangat menentukan bagi perkembangan *self esteem* anak. Dalam keluarga, seorang anak untuk pertama kalinya mengenal orang tua yang mendidik dan membesarkannya serta sebagai dasar untuk bersosialisasi dalam lingkungan yang lebih besar. Keluarga harus menemukan suatu kondisi dasar untuk mencapai perkembangan anak yang baik. Coopersmith berpendapat bahwa perlakuan adil, pemberian kesempatan untuk aktif, dan mendidik yang demokratis akan membuat anak mendapat *self esteem* yang tinggi.

5. Lingkungan Sosial

Klass dan Hodge (1978) berpendapat bahwa pembentukan harga diri dimulai dari seseorang yang menyadari dirinya berharga atau tidak. Hal ini merupakan hasil proses lingkungan, penghargaan, penerimaan, dan perlakuan orang lain kepadanya. Sementara menurut Coopersmith (1959) ada beberapa dapat dijelaskan melalui konsep-konsep kesuksesan, nilai, aspirasi, dan mekanisme pertahanan diri. Kesuksesan tersebut dapat timbul melalui pengalaman dalam lingkungan, kesuksesan dalam bidang tertentu, kompetisi dan nilai kebaikan. Selanjutnya Branden (1991) menyebutkan faktor-faktor yang

mempengaruhi self esteem dalam lingkungan pekerjaan adalah sejumlah dimensi pekerjaan seperti kepuasan kerja, penghasilan, penghargaan orang lain dan kenaikan jabatan ataupun pangkat.

6. Regulasi Emosi

Penelitian yang dilakukan oleh Alif Muarifah (2019) dengan memperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang nyata signifikan pada harga diri. Penelitian ini menunjukkan bahwa variable regulasi emosi menjadi variable penting yang menentukan tingkat harga diri siswa. Siswa perlu memiliki ketrampilan dan meregulasi emosinya, sehingga ketika siswa yang mengalami situasi tertentu, mereka akan berupaya akan meregulasi emosi yang muncul untuk tidak berbuat suatu tindakan yang melemahkan harga diri mereka.

2.1.4 Dampak Harga Diri

Terdapat beberapa dampak yang ditimbulkan dari harga diri, diantaranya sebagai berikut

1. Menurunkan perilaku yang konsumtif

Beberapa penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh harga diri terhadap perilaku konsumtif. Penelitian yang dilakukan terhadap 84 remaja di Banda Aceh menunjukkan adanya hubungan harga diri dan perilaku konsumtif secara signifikan (Jasmadi & Azzama, 2016). Penelitian yang dilakukan terhadap 286 siswa di

Denpasar menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara harga diri dan perilaku konsumtif. (Yulianti & Herdiyanto, 2015).

Remaja yang memiliki harga diri yang rendah akan membeli barang-barang untuk memuaskan hasrat dan demi kesenangan semata. Remaja dalam hal ini tidak percaya akan dirinya sendiri dan ingin mendapatkan pengakuan dari lingkungan sekitar, sehingga mereka memaksakan keinginan untuk tampil sesuai trend. Oleh karena itu, remaja seringkali tidak menyadari bahwa hal tersebut mengakibatkan mereka berperilaku konsumtif dan menghabiskan waktu untuk sekedar berbelanja. Sedangkan remaja yang memiliki harga diri yang tinggi menganggap bahwa dirinya berharga dengan apa yang telah dimiliki dan percaya dengan kemampuan diri sendiri, sehingga mereka mampu memperkirakan bahwa berperilaku konsumtif hanya akan menimbulkan kerugian pada saat ini maupun di kemudian hari.

2. Meningkatkan Resiliensi

American Psychological Association (2015) mendefinisikan bahwa resiliensi merupakan usaha yang dilakukan setelah beradaptasi dengan pengalaman yang hidup yang sulit atau menantang melalui emosional, dan perilaku. Individu beradaptasi dengan memerhatikan beberapa hal yaitu lingkungan, penanganan khusus, serta diri sendiri. Penelitian psikologis menunjukkan bahwa sumber daya dan ketrampilan terkait dengan adaptasi yang lebih positif, salah satunya resiliensi.

Individu yang memiliki harga diri yang tinggi akan lebih teguh dalam ketika menghadapi keterpurukan, menilai bahwa dirinya sangat berharga, dan percaya diri. Hal ini mengakibatkan individu lebih mudah untuk resilien karena mengandalkan diri dan percaya bahwa dirinya akan melewati semua rintangan dan menjadi pribadi yang lebih baik setelah keterpurukan tersebut. Harga diri dalam hal ini sangat berperan penting dalam resiliensi pada individu, sehingga dapat disimpulkan bahwa harga diri yang tinggi dapat meningkatkan resiliensi seseorang.

3. Meningkatkan Prestasi Belajar

American psychological association (2015) mendefinisikan bahwa prestasi belajar atau prestasi akademik merupakan pencapaian yang dapat didefinisikan pada suatu bidang, jurusan, atau studi yang biasanya ditandai dengan penerimaan penghargaan. Prestasi belajar dalam pendidikan psikologi yaitu tingkat kemahiran dalam pekerjaan secara umum atau dalam keterampilan tertentu, seperti berhitung atau membaca. bukti prestasi belajar masa depan umumnya berdasarkan hasil tes kemampuan standar dan penilaian kinerja oleh tenaga ahli.

Beberapa penilaian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat kontribusi harga diri terhadap prestasi akademik pada siswa. Penelitian yang dilakukan terhadap 30 mahasiswa SMKN di Jakarta Timur menunjukkan bahwa harga diri berkontribusi secara positif dan signifikan terhadap prestasi belajar siswa (Irawati & Hajat 2012).

2.1.5 Pengukuran Harga Diri

Terdapat beberapa alat ukur yang pernah digunakan untuk mengukur harga diri, diantaranya sebagai berikut :

1. *The State Self Esteem Scale*

The state Self Esteem Scale dicetuskan pertama kali oleh Todd F. Heatherton & Janet Polivy pada tahun 1991. Skala ini dicetuskan sebagai penyempurnaan dari skala-skala yang menggunakan teori lama yang telah dikritik. Skala ini memiliki tiga komponen yang terdiri 20 aitem. Di dalam Heathert dan Wyland (2003) dijelaskan bahwa kuesioner ini dirancang untuk mengukur apa yang individu pikirkan saat ini. Tentu saja, tidak ada jawaban yang tepat untuk pernyataan apa pun. Jawaban terbaik adalah apa yang individu rasakan benar pada dirinya saat ini.

2. *The Rosenberg Self Esteem Scale*

The Rosenberg Self Esteem Scale merupakan skala pertama yang dicetuskan oleh Morris Rosenberg pada tahun 1965. Skala ini terdiri dari 10 aitem dan dua komponen yang menjelaskan teori tersebut. Skala ini pertama kali digunakan terhadap 5.024 siswa sekolah menengah di New York State. Pada tahun 1969, Rosenbarg kembali memperbaharui skala tersebut hingga digunakan oleh beberapa peneliti sampai saat ini.

2.2 Regulasi Emosi

2.2.1 Definisi Regulasi Emosi

Gross & John (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). Regulasi emosi sebagai salah satu bentuk regulasi afek usaha mengubah valensi baik atau buruk yang terjadi antara individu dan lingkungan dalam bentuk koping, regulasi mood, dan pertahanan psikologis. Regulasi emosi juga mempengaruhi pembentukan kepribadian dan menjadi sumber penting bagi perbedaan individu.

Gross (1998) mendefinisikan regulasi emosi sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk

mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertingkah laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi. Kostiuk & Greory (2002) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk menanggapi tuntutan yang sedang berlangsung pengalaman dan berbagai emosi dengan cara yang bisa ditoleransi secara sosial dan cukup fleksibel untuk memungkinkan reaksi spontan, termasuk kemampuan untuk menunda reaksi spontan yang diperlukan.

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).

Vanden Bos (2007) regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk memodulasi emosi atau mengatur emosi. Teknik regulasi emosi yang didasari mencakup belajar menafsirkan situasi secara berbeda untuk mengelola situasi-situasi tersebut menjadi lebih baik, mengubah target emosi (misal marah), dengan cara yang memungkinkan untuk memberikan hasil yang lebih positif dan menggali bagaimana perbedaan perilaku dapat digunakan dalam melayani kondisi emosional tertentu.

1.2.2 Strategi Regulasi Emosi

1. *Cognitive Reappraisal*

Cognitive Reappraisal atau penilaian kembali merupakan tindakan yang dilakukan individu sebelum mengekspresikan emosi yang akan diluapkan yaitu dengan berpikir kembali. Strategi ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berorientasi terhadap kognitif, dimana individu mengubah pola pikir terhadap suatu situasi untuk memunculkan respons.

Reappraisal menjelaskan bagaimana individu membuat suatu aspek penilaian kembali dari sebuah peristiwa yang menjelaskan bagaimana pengaruh atribusi yang berdampak pada emosi. *Reappraisal* merupakan perubahan kognitif, mengevaluasi ulang cara berpikir tentang situasi yang berpotensi menimbulkan emosi sehingga dampak emosional yang akan timbul dapat berkurang.

Reappraisal berfokus pada hal-hal yang dilakukan seseorang sebelum kecenderungan respon emosi telah terbentuk sepenuhnya.

2. *Expressive Suppression*

Expressive Suppression merupakan bentuk respon yang ditunjukkan oleh individu ketika mengelola emosi dengan cara menekan ekspresi yang berlebihan dalam keadaan emosional. *Suppression* relatif lambat kemunculannya dalam proses membangkitkan emosi dan lebih umum ditampilkan oleh individu. hal ini menunjukkan bahwa strategi ini dapat menghambat munculnya emosi melalui ekspresi yang dimunculkan oleh individu.

Suppression menggambarkan bagaimana individu mengelola emosi dengan cara mengurangi emosi yang berlebihan dalam keadaan yang kurang bisa terkendali. *Suppression* merupakan proses pembangkitan emosi dan memodifikasi aspek perilaku dari kecenderungan respon emosi. *Suppression* dapat efektif dalam mengurangi ekspresi perilaku oleh emosi negatif, akan tetapi juga memiliki efek samping yang tidak diantisipasi yaitu mengawasi ekspresi emosi positif yang ketat.

1.2.3 Faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi

Berikut ini merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang menurut Gross (dalam Lewis, dkk,2008), yaitu

1. Usia

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). Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol, Maider (dalam Coon, 2005; dalam Ikhwanisifa, 2008).

2. Jenis kelamin

Keadaan hormonal dan kondisi fisiologis pada laki-laki dan perempuan menyebabkan perbedaan karakteristik emosi antara

keduanya. Laki-laki lebih tinggi emosinya daripada wanita, dan wanita lebih bersifat emosionalitas dari laki-laki karena wanita memiliki kondisi emosi didasarkan peran sosial yang diberikan oleh masyarakat sesuai jenis kelaminnya. Wanita harus mengontrol perilaku agresif dan asertifnya, tidak seperti peran sosial laki-laki. Hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan-kecemasan dalam dirinya.

Penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya. Perbedaan gender dalam pengekspresian emosi dihubungkan dengan perbedaan dalam tujuan laki-laki dan perempuan mengontrol emosinya. Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat mereka tampak lemah dan tidak berdaya.

Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa wanita lebih dapat melakukan regulasi terhadap emosi marah dan bangga, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas, Fischer (dalam Coon, 2005; dalam Ikhwanisifa, 2008).

3. Religiusitas

Faktor religiusitas adalah salah satu bagian terpenting, dikarenakan religiusitas merupakan perasaan-perasaan atau

pengalaman keagamaan yang selalu muncul dalam diri individu dan menyebabkan timbulnya kontrol internal dalam dirinya, sehingga dapat mencegah timbulnya perilaku menyimpang yang dapat merugikan diri sendiri ataupun orang lain (Umasugi, 2013). Lebih lanjut Ikhwanisifa (2008), berpendapat bahwa individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi, dapat melakukan tindakan regulasi emosi dengan baik.

Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah, Krause (dalam Coon, 2005; dalam Ikhwanisifa, 2008).

4. Kepribadian

Kepribadian bersifat khas, kepribadian dipakai untuk menjelaskan sifat individu yang membedakan dia dengan orang lain, bagaimana individu berbeda dengan orang lain. Kepribadian digunakan untuk menggambarkan sifat individu yang taha lama, tidak mudah berubah sepanjang hidupnya. Walaupun terjadi perubahan biasanya bertahap atau perubahan tersebut akibat merespon sesuatu kejadian yang luar biasa.

Orang yang memiliki kepribadian neuroticism dengan ciri-ciri sensitif, moody, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri dan tidak memiliki kemampuan coping yang efektif terhadap stress akan menunjukkan

tingkat regulasi emosi yang rendah, Cohen & Armeli (dalam Coon, 2005; dalam Ikhwanisifa). Kepribadian menunjuk kepada sifat umum seseorang pikiran kegiatan dan perasaan yang berpengaruh secara sistematis terhadap keseluruhan tingkah lakunya.

5. Pola Asuh

Pola asuh adalah sikap orang tua dalam berhubungan dengan anak-anaknya. Sikap ini dapat dilihat dalam berbagai segi antara lain dari cara orang tua memberikan hadiah dan hukuman, cara orang tua memberikan otoritas dan cara orang tua memberikan perhatian dan tanggapan terhadap keinginan anak. Pola asuh adalah upaya orang tua yang diaktualisasikan terhadap penataan lingkungan fisik, lingkungan sosial internal dan eksternal, pendidikan internal dan eksternal, dialog dengan anak-anaknya, suasana psikologi, perilaku yang ditampilkan pada saat terjadinya pertemuan dengan anak-anak, kontrol terhadap perilaku anak, menentukan nilai-nilai moral sebagai dasar perilaku yang diupayakan kepada anak-anak.

2.2.4 Dampak Regulasi Emosi

1. Perilaku Memaafkan

Regulasi emosi pada aspek mengevaluasi emosi yang paling berperan dalam meningkatkan perilaku memaafkan adalah ketika siswa mampu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialami. Kemampuan mengelola emosi khususnya emosi negatif seperti

kemarahan, kesedihan, kekecewaan, dendam dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam. Sebagaimana didapatkan pada penelitian ini, siswa mampu mengelola amarahnya untuk tidak diluapkan begitu saja dan lebih memilih untuk menahan emosi negatif yang dialami individu.

2. Coping Penyelesaian studi

Pengaturan emosi secara signifikan memengaruhi coping penyelesaian studi. Pengaturan emosi diubah secara sadar melalui olah gerak ritmik dalam senam yang dapat mengubah penataan diri secara kognitif yang akan mengontrol perilaku menjadi terarah dalam bentuk coping penyelesaian studi mahasiswa yang tentunya dapat mempercepat penyelesaian studi sesuai target yang diharapkan.

3. Resiliensi

Individu harus dapat mengekspresikan emosinya dengan wajar dan tepat serta tidak berlarut-larut. Individu yang memiliki kesulitan untuk meregulasi emosi cenderung untuk terjebak dalam emosinya dan pada akhirnya sulit untuk membuat keputusan dengan tepat, menghadapi permasalahan dalam hidupnya dengan positif, serta tidak terbuka pada pengalaman baru.

4. Asertivitas

Regulasi emosi memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap asertivitas. Kemampuan regulasi emosi yang tinggi membuat remaja mampu mengelola emosi yang mereka rasakan. Regulasi emosi juga

membantu seseorang dalam mengontrol dirinya. Sehingga, ketika menghadapi masalah tidak dipengaruhi oleh emosi yang negatif dan dapat mengarahkan perilakunya kearah yang positif. Hal tersebut membuatnya terhindar dari perilaku buruk yang dilakukan oleh teman sebayanya atau perilaku buruk yang ada dilingkungannya (Faridh, 2008).

5. *Forgiveness*

Regulasi emosi pada aspek memonitor emosi yang paling baik dalam meningkatkan *forgiveness* siswa adalah ketika individu mampu menyadari emosi yang muncul pada diri individu. Aspek ini dapat membantu individu menjadi lebih mampu untuk mengenali emosi yang muncul (Tooby & Cosmides dalam Gross, 2007). Evaluasi ini memperlihatkan bagaimana individu mampu menyadari dan memahami emosi yang muncul sehingga individu mampu menamakan setiap emosi yang muncul. Penilaian tersebut terlihat ketika individu terhubung dengan emosi-emosi, pikiran dan dapat membuat individu mampu menamakan setiap emosi yang muncul (Gross, 2006).

2.2.5 Pengukuran Regulasi Emosi

Regulasi emosi dapat diukur dengan menggunakan beberapa alat ukur, diantaranya sebagai berikut :

1. **Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)**

Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) merupakan salah satu instrumen yang dikembangkan oleh Gross (2003). Instrumen ini dapat

mengukur dua aspek regulasi emosi, yaitu aspek *cognitive reappraisal* dan aspek *expressive suppression*. Instrumen ini terdiri dari 10 item dengan rincian 6 item yang mengukur *cognitive reappraisal* dan 4 item yang mengukur *expressive suppression*. Instrumen *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.82 dan nilai koefisien sebesar 0.85 untuk aspek *cognitive reappraisal*. Sedangkan, untuk aspek *expressive suppression* nilai reliabilitasnya sebesar 0.79 dan nilai koefisiennya sebesar 0.77.

2. Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)

Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) merupakan salah satu instrumen yang dapat mengukur regulasi emosi melalui enam aspek, diantaranya adalah tidak menerima tanggapan emosional (*nonacceptance*), kesulitan terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan (*goals*), kesulitan kontrol impuls (*impulse*), kurangnya kesadaran emosional (*awareness*), akses terbatas pada strategi regulasi emosi (*strategies*), dan kurangnya kejelasan emosional (*clarity*). Instrumen ini dikembangkan oleh Gratz dan Roemer (2004) dan terdiri dari 36 item. *Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.88.

1.3 Remaja

Masa remaja merupakan suatu masa transisi dimana individu mengalami peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja berlangsung sekitar usia 10 sampai 20 tahun, yang

mengalami perkembangan begitu pesat baik secara intelektual, fisik, psikologis, dan sosial. Tugas perkembangan masa remaja diantaranya mencapai peran sosial, menerima dan memanfaatkan keadaan fisik, dan mengembangkan konsep-konsep kemampuan yang dapat bereaksi untuk hidup dimasyarakat (Santrock, 2012).

Remaja merupakan masa peralihan dari usia anak menjadi dewasa. Pada umumnya masa remaja dianggap mulai saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat anak mencapai usia matang secara hukum. Adanya perilaku sikap dan nilai-nilai sepanjang masa remaja menunjukkan perbedaan awal masa remaja yaitu kira-kira dari usia 13 tahun – 16 tahun atau 17 tahun usia saat dimana remaja memasuki sekolah menengah. masa remaja awal yang dimulai dari umur 12-15 tahun, masa remaja pertengahan dari umur 15-18 tahun dan masa remaja akhir dari umur 18-21 tahun (Monks dan Haditono, 2002).

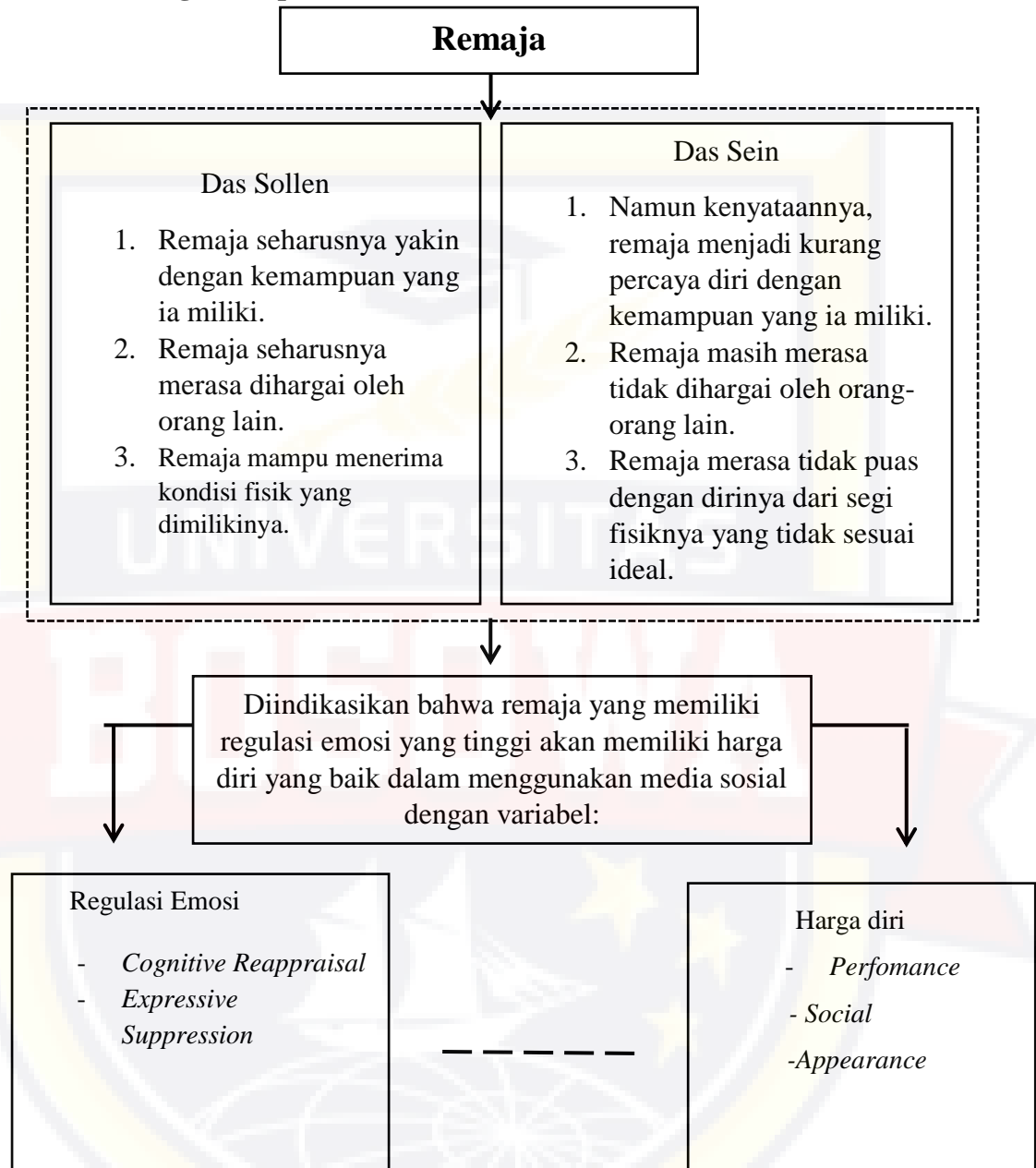
1.4 Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Harga diri siswa SMA yang menggunakan media sosial di Kota Makassar

Menurut Santrock (2007) masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional, yang dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun. Perubahan biologis yang terjadi diantaranya adalah penambahan tinggi tubuh yang cepat, perubahan hormonal, dan kematangan alat reproduksi. Pada kognitif, perubahan yang terjadi seperti

meningkatnya kemampuan berpikir abstrak, idealistik, dan logis. Sementara, perubahan sosioemosional yang dialami remaja seperti kemandirian, keinginan untuk lebih sering meluangkan waktu bersama teman sebaya, dan mulai muncul konflik dengan orang tua (Santrock, 2007).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Muarifah, Fauziah, & Costa, (2019) mengemukakan bahwa 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. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh 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, menjadi lebih optimis. akan kemampuannya untuk mengatasi masalah.

1.5 Kerangka Berpikir



Keterangan:

: Masalah atau fenomena

: Hubungan

: Keterkaitan

1.6 Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis penelitian yaitu terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap harga diri pada siswa SMA yang menggunakan media sosial di kota Makassar.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif menekankan pada data-data berupa angka yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2017). Pendekatan kuantitatif dapat diartikan sebagai metode yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu yang pengumpulan datanya menggunakan analisis data statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2009).

3.2 Variabel Penelitian

Variabel merupakan sesuatu yang bervariasi dan dapat diubah sesuai tujuan penelitian. Variabel penelitian digunakan untuk menentukan hubungan di antara satu variabel dengan variabel lainnya (Bungin, 2005).

Adapun variabel penelitian ini yaitu:

1. Variabel Dependen

Variabel dependen merupakan variabel yang nilainya dipengaruhi oleh variabel independen. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah harga diri.

2. Variabel Independen

Variabel independen merupakan variabel yang menjadi penyebab terjadinya variabel dependen. Variabel independent dalam penelitian ini regulasi emosi.

Variabel Dependen (Y) : Harga diri

Variabel Independen (X) : Regulasi emosi



3.3 Definisi Variabel

3.3.1 Definisi konseptual

1. Harga Diri

Heatherton & Polivy (1991) mendefinisikan bahwa harga diri merupakan respons emosional individu terhadap pandangan orang lain 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 sendiri. Selain itu, individu juga mempercayai bahwa menyukai diri sendiri mampu meningkatkan hal-hal positif dari dalam diri individu yang disebut dengan harga diri tinggi.

2. Regulasi Emosi

Gross (2014) mendefinisikan regulasi emosi adalah tindakan yang dilakukan individu dalam mengelola emosi sesuai dengan emosi yang dimiliki. Regulasi emosi yaitu proses secara otomatis yang memengaruhi kejadian, durasi, dan ekspresi sebagai respons emosional ditunjukkan oleh individu. Regulasi emosi menunjukkan tindakan individu sebagai respon dalam suatu kondisi tertentu, hal

tersebut disebabkan oleh pengalaman emosional yang telah dialami oleh individu.

3.3.2. Defiinisi Operasional

1. Harga diri

Harga diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pandangan siswa SMA mengenai diri sendiri, baik secara fisik maupun kemampuan yang dimiliki. Harga diri diperoleh berdasarkan perspektif siswa SMA sendiri serta pandangan orang lain.

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan cara individu siswa SMA dalam mengelola emosi terhadap situasi yang dihadapi. Kegiatan mengelola emosi yang positif yakni pengelolaan emosi yang memberikan dampak positif untuk diri sendiri dan lingkungan.

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Azwar (2017) mengemukakan bahwa populasi merupakan kumpulan atau kelompok subjek yang sesuai dengan karakteristik-karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Sedangkan 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.

3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian populasi yang akan diteliti serta memiliki karakteristik yang sama dengan populasi. 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.

3.4.1 Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *nonprobability sampling*. Hal tersebut dikarenakan peneliti tidak mengetahui peluang masing-masing anggota dalam populasi untuk menjadi sampel. 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.

Kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu:

- 1). Siswa SMA yang menggunakan media sosial di Kota Makassar
- 2). Berusia 15-19 tahun

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu memberikan skala penelitian kepada responden yang merupakan sampel yang mewakili populasi. skala penelitian bertujuan memperoleh informasi secara tidak langsung dan memiliki kategorisasi dalam pilihan jawaban (Gunawan, 2018). Skala yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk skala *Likert* dan masing-masing skala memiliki jumlah alternatif jawaban yang berbeda. Terdapat dua skala yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu skala harga diri dan skala regulasi emosi.

3.5.1 Skala Harga diri

Skala harga diri yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang telah diadaptasi oleh Nurahma (2020). 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).

Tabel 3.1. Blue Print Harga Diri

Komponen	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		F	UF	
Performance	Yakin dengan kemampuan sendiri	1,9,14	4,5,18,19	7
Social	Merasa dihargai oleh orang lain	-	2,8,10,13,15,17,20	7
Appearance	Menerima kondisi fisik yang dimiliki	3,6,11,12	7,16	6
Total		7	13	20

3.5.2 Skala Regulasi Emosi

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.

Tabel 3.2 *Blue Print* Regulasi Emosi

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		F	U F	
Cognitive Reappraisal	Berpikir sebelum bertindak	1,2,3,4,5,6	-	6
Expressive Suppression	Memendam perasaan	7,8,9,19	-	4
Total		10	0	10

3.6 Uji Instrumen

Sebelum skala penelitian digunakan untuk mengambil data, maka terlebih dahulu dilakukan proses adaptasi terhadap skala. Dalam proses adaptasi ini, dilakukan proses translasi, uji validitas dan uji reliabilitas.

3.6.1 Uji validitas

Uji validitas menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat mengukur sesuatu yang hendak diukur serta menunjukkan akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukuran. Pengukuran dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur, seperti yang telah dikehendaki oleh tujuan penelitian (Azwar, 2017). Berikut tahapan uji validitas instrumen yang dilakukan:

a. Validitas Isi

Validitas isi merupakan jenis validitas yang mengukur sejauhmana elemen-elemen dalam suatu instrumen ukur benar-benar relevan dan merupakan representasi dari konstruk yang sesuai dengan tujuan pengukuran. Validitas isi mencakup makna

keselarasan antara alat ukur yang diberikan dalam penelitian dan tujuannya (Azwar, 2018). Validitas isi dalam penelitian ini yakni:

b. Validitas logis

Validitas logis adalah penilaian yang dilakukan secara subjektif mengenai kelayakan item yang akan diukur. Untuk mendapatkan validitas logis yang tinggi dalam suatu tes maka harus di buat sedemikian rupa sehingga isinya hanya item yang relevan sebagai bagian dari tes (Azwar 2017). Validitas logis akan dilakukan oleh *professional judgement* atau *subject matter expert* (SME), peneliti akan meminta kesediaan minimal 3 dosen psikologi untuk menjadi *Subject Matter Expert* (SME) yang akan melakukan telaah terhadap masing-masing kualitas item.

Adapun panel ahli atau subject matter expert pada penelitian ini terdiri dari tiga dosen Fakultas Psikologi yang ahli mengenai skala yang hendak direview yaitu ibu St. Syawaliyah G., S.Psi., M.Psi., Psikolog, pak Andi M Aditya S., S.Psi.,M.Psi., Psikolog, Pak Tarmizi Thalib, S.Psi. M.A. Peneliti dalam hal ini diberikan pada skala harga diri yang terdiri dari 20 item dan skala regulasi emosi yang terdiri dari 10 item yang menandakan bahwa aitem-aitem tersebut telah sesuai dengan konsep teori dan penggunaan bahasa dapat dipahami.

c. Validitas Konstrak

Validitas konstrak merupakan validitas yang menunjukkan sejauh mana hasil tes mampu mengungkapkan suatu *trait* atau konstrak teoretik yang hendak diukur. Validitas konstrak dalam penelitian ini dianalisis menggunakan teknik *Confirmatory Factor Analysis (CFA)* melalui aplikasi Lisrel 8.70. terdapat dua tahap yang dilakukan pada proses uji validitas konstrak menggunakan analisis CFA. Tahap pertama adalah diberikan pada skala harga diri yang terdiri dari 20 aitem dan skala regulasi emosi yang terdiri dari 10 aitem yang menandakan bahwa aitem-aitem tersebut telah sesuai dengan konsep teori dan penggunaan bahasa dapat dipahami.

Peneliti melakukan analisis CFA terhadap skala harga diri dan regulasi emosi, dimana model variabel harus fit yang ditandai dengan nilai *t-value* > 0,05 serta nilai RMSE < 0,05. Bila nilai factor loading positif serta diperoleh nilai *t-value* > 1,96, maka item tersebut dapat dikatakan valid dan begitupun sebaliknya. Berdasarkan hasil analisis CFA yang telah dilakukan dari total keseluruhan item skala harga diri yaitu terdapat 7 item dinyatakan tidak valid atau gugur, yaitu item 3, 6, 9, 11, 14,15, 17 dan 18. Kemudian pada item regulasi emosi yaitu terdapat 1 item dinyatakan tidak valid atau gugur yaitu item 8.

Tabel 3.3 Blue Print Skala Harga Diri Setelah Validitas Konstruk

Komponen	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		F	UF	
Perfomance	Yakin dengan kemampuan sendiri	1	4,5,1	4
Social	Merasa dihargai oleh orang lain	-	2,8,10,13,20	5
Appearance	Menerima kondisi fisik yang dimiliki	12	7,16	3
Total		2	10	12

Uji validitas konstruk yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap skala Harga Diri menunjukkan hasil bahwa dari 20 item skala, terdapat 13 item yang valid sementara 8 item yaitu item nomor 9, 14, 18, 15, 17, 3, 6, 11 tidak valid karena tidak memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Adapun *Blue Print* dari skala Regulasi Emosi setelah dilakukan uji coba adalah sebagai berikut.

Tabel 3.4 Blue Print Skala Harga Diri Setelah Validitas Konstruk

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		F	U F	
Cognitive Reappraisal	Berpikir sebelum bertindak	1,2,3,4,5,	-	5
Expressive Suppression	Memendam perasaan	7,8,9,19	-	4
Total		9	0	9

Uji validitas konstruk yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap skala Regulasi Emosi menunjukkan hasil bahwa dari 10 item skala, terdapat 9 item yang valid sementara 1 item yaitu item nomor 6 tidak valid karena tidak memenuhi kriteria yang telah ditentukan.

3.6.2 Uji Reabilitas

Uji reabilitas merupakan suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki konsistensi yang tetap meskipun telah dilakukan secara berulang dalam pengukuran yang sama. Hasil suatu pengukuran akan dapat dipercaya jika telah melewati beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap subjek yang sama dan menghasilkan hasil yang sama dalam waktu yang berbeda. Koefisien reliabilitas dan mendekati angka 1, maka dikatakan semakin tinggi koefisien reliabilitas berada pada rentang angka 0 hingga 1, dimana semakin tinggi koefisien reliabilitas dan mendekati angka 1, maka dikatakan semakin tinggi realibitasnya, sebaliknya, jika koefisien reliabilitas mendekati angka 0 maka semakin rendah pula reliabilitasnya (Azwar,2018). Adapun Langkah untuk mengetahui tingkat reliabilitas dalam penelitian ini

menggunakan bantuan aplikasi SPSS 22. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *cronbach alpha*. Sehingga diketahui nilai reliabilitas dari skala harga diri dan regulasi emosi sebagai berikut :

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items
Harga Diri	0.884	20
Regulasi Emosi	0,810	10

3.7 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. Berikut penjabaran dan teknik analisis data tersebut:

3.7.1 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Siyoto & Sodik, 2015).

3.7.2 Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan tahapan yang dilakukan sebelum menentukan uji hipotesis yang akan digunakan. Uji asumsi digunakan untuk menguji apakah data yang telah dikumpulkan sudah memenuhi syarat dianalisis dengan analisis yang ditetapkan. Hasil dari uji asumsi yang diperoleh akan menunjukkan hal yang diujikan, bisa

menggunakan statistik parametrik dan statistik non-parametrik. Uji asumsi dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS 20,5. adapun uji asumsi yang akan dilakukan yakni:

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diambil berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dapat dilakukan dengan uji histogram, uji chi-square, skewness dan uji Kolmogorov smirnov. Data dapat dikatakan terdistribusi normal apabila nilai signifikansinya >0.05 sedangkan jika nilai signifikansinya.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan uji statistik yang digunakan untuk mengetahui bahwa data yang dihasilkan terdistribusi secara linear atau tidak terdistribusi secara linear. Interpretasi uji linearitas dapat dilihat dengan nilai signifikan linearity. Apabila nilai signifikan *linearity* lebih kecil dari taraf signifikan 0,05, maka data tersebut terdistribusi secara linear. Sebaliknya, apabila nilai linearity lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, maka data tersebut dinyatakan bahwa data tidak terdistribusi secara linear (Widhiarso, 2010).

3.7.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan metode pengambilan keputusan berdasarkan hasil analisis data. Tujuan uji hipotesis adalah untuk

BAB IV

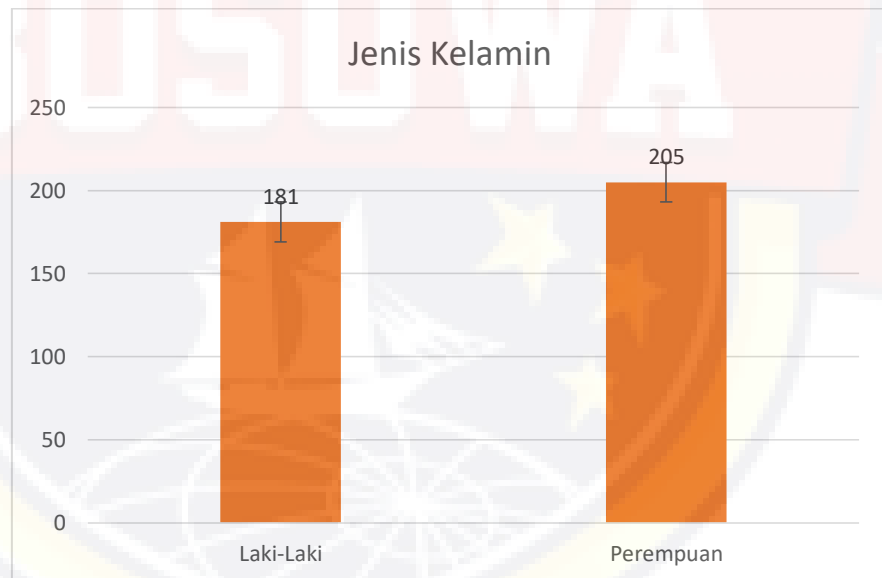
HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Analisis

4.1.1 Hasil Analisis Deskriptif Subjek Berdasarkan Demografi

Deskriptif subjek berdasarkan demografi pada penelitian ini mencakup beberapa hal yaitu mengenai jenis kelamin, usia, jurusan, kelas, asal sekolah dan jenis sosial media yang digunakan. Adapun deskripsi demografi dalam penelitian ini, sebagai berikut:

a. Jenis Kelamin



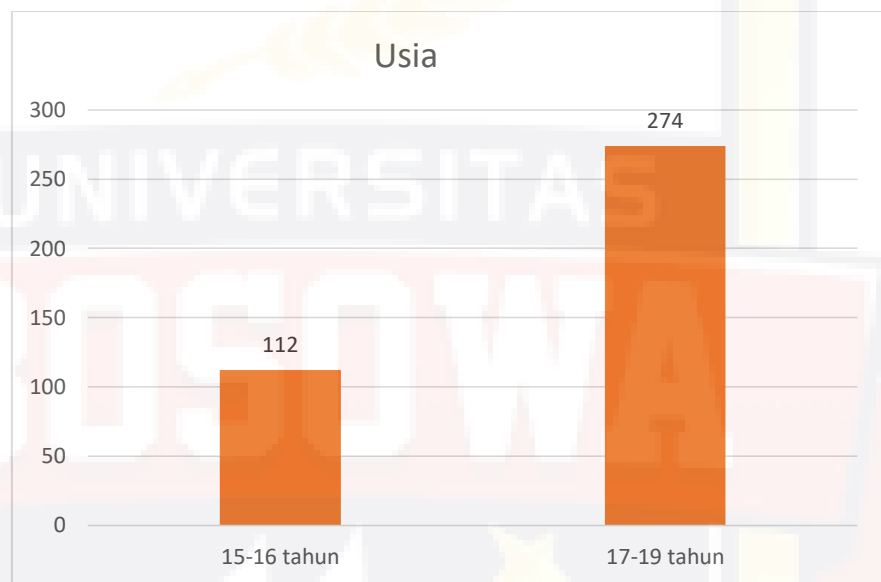
Gambar 4.1. Diagram Deskriptif Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Dari hasil analisis data terhadap 386 responden yang mengerjakan skala penelitian psikologi ini, diperoleh hasil data pada bagian jenis kelamin. Hasil data menunjukkan bahwa terdapat 205

responden yang berjenis kelamin perempuan sedangkan responden yang

berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 181 responden. Hasil analisis tersebut dapat dikatakan bahwa responden dalam penelitian ini umumnya berjenis kelamin perempuan.

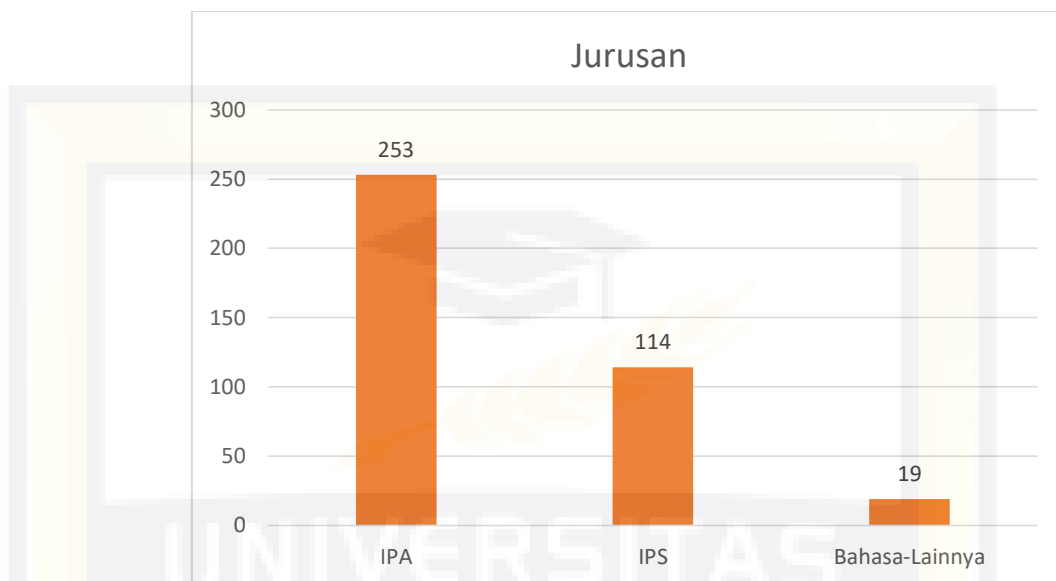
b. Usia



Gambar 4.2 Deskriptif Subjek Berdasarkan Usia

Dari Hasil analisis data terhadap 386 responden yang mengerjakan skala penelitian psikologi ini, menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia mulai dari 15 sampai 16 tahun, yakni berjumlah sebanyak 112 responden. Sedangkan yang berusia 17 sampai 19 tahun, berjumlah sebanyak 274 responden. Hasil analisis tersebut dapat pula dikatakan bahwa responden dalam penelitian ini umumnya berada pada rentang usia 17-19 tahun.

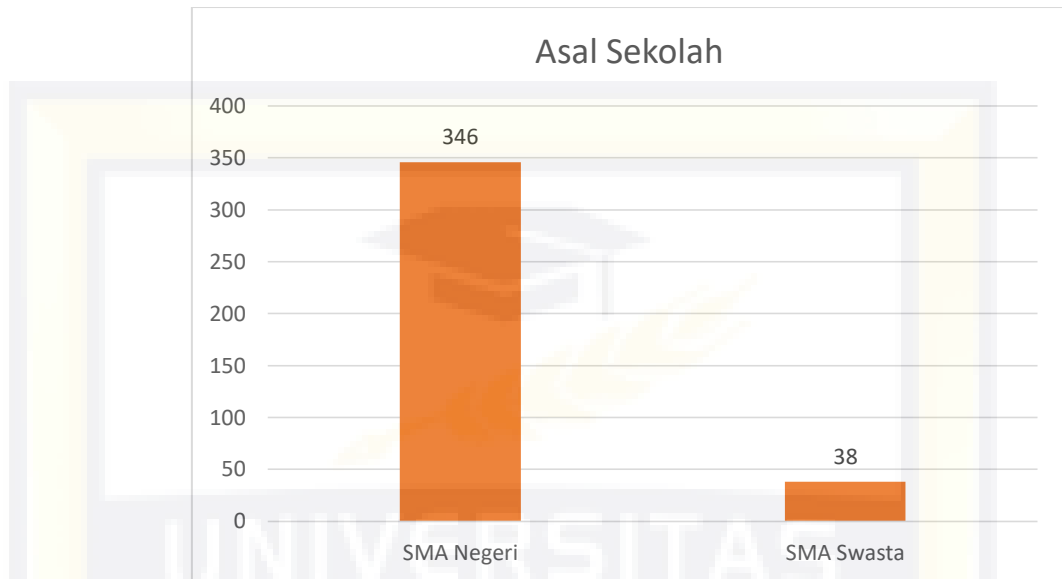
c. Jurusan



Gambar 4.3 Deskriptif Subjek Berdasarkan Jurusan

Dari Hasil analisis data terhadap 386 responden yang mengerjakan skala penelitian psikologi ini, menunjukkan bahwa terdapat 253 responden yang berasal dari jurusan IPA, 114 responden yang berasal dari jurusan IPS, dan 19 responden yang berasal dari jurusan Bahasa dan lainnya. Hasil analisis tersebut dapat pula dikatakan bahwa responden dalam penelitian ini umumnya berasal dari jurusan IPA.

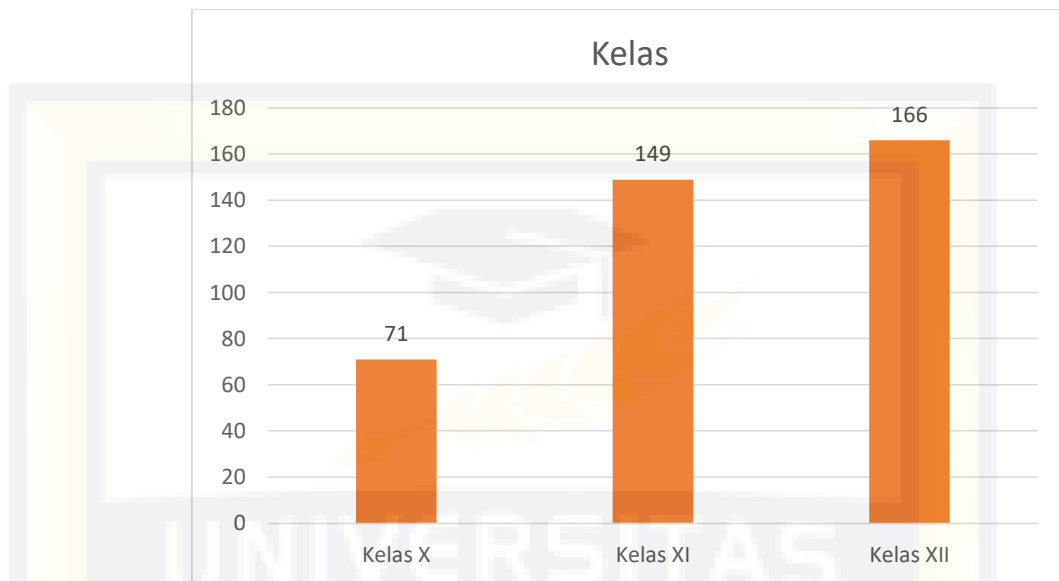
d. Asal Sekolah



Gambar 4.4 3 Deskriptif Subjek Berdasarkan Asal Sekolah

Dari Hasil analisis data terhadap 386 responden yang mengerjakan skala penelitian psikologi ini, menunjukkan bahwa terdapat 346 responden yang berasal dari SMA Negeri dan 38 responden yang berasal dari SMA Swasta. Hasil analisis tersebut dapat pula dikatakan bahwa responden dalam penelitian ini umumnya berasal dari SMA Negeri.

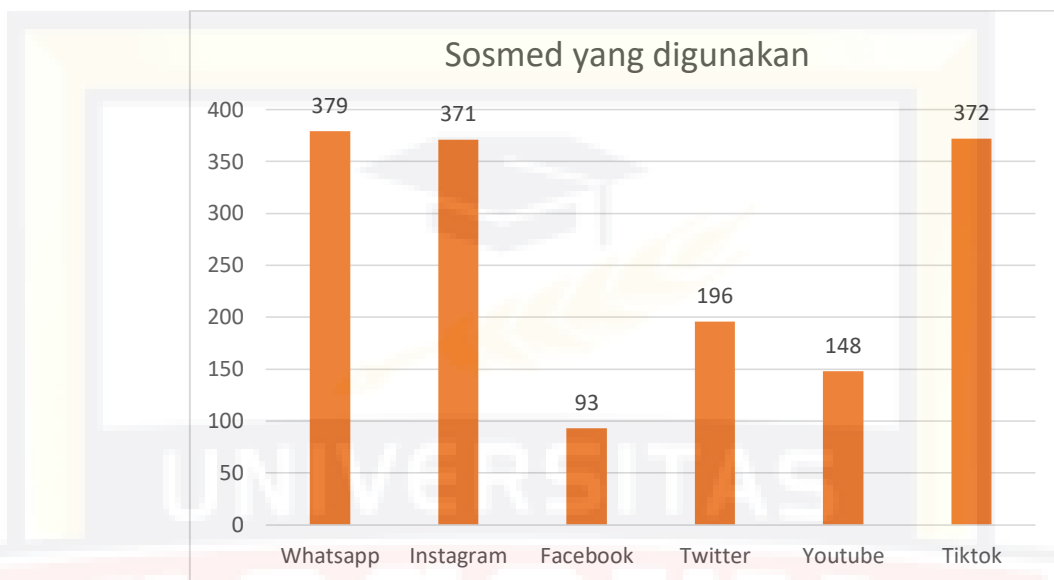
e. Kelas



Gambar 4.5 Deskriptif Subjek Berdasarkan Kelas

Dari Hasil analisis data terhadap 386 responden yang mengerjakan skala penelitian psikologi ini, menunjukkan bahwa terdapat 71 responden yang berasal dari kelas X, 149 responden berasal dari kelas XI, dan 166 responden berasal dari kelas XII. Hasil analisis tersebut dapat dikatakan bahwa responden dalam penelitian ini umumnya berasal dari kelas XI.

f. Sosial media yang digunakan



Gambar 4.6 Deskriptif Subjek berdasarkan Sosial Media Yang Digunakan.

Dari Hasil analisis data terhadap 386 responden yang mengerjakan skala penelitian psikologi ini, menunjukkan bahwa terdapat 379 responden yang menggunakan *Whatsapp*, 371 responden responden yang menggunakan Instagram, 93 responden yang menggunakan *Facebook*, 196 responden yang menggunakan *twitter*, 148 responden yang menggunakan youtube, dan 372 responden menggunakan tiktok. Hasil analisis tersebut dapat dikatakan bahwa responden dalam penelitian ini umumnya menggunakan sosial media seperti Whatsapp, Instagram dan Tiktok.

4.1.2 Hasil Variabel Berdasarkan Tingkat Skor

a. Harga Diri

Deskriptif tingkat skor harga diri dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel rangkuman dengan menggunakan aplikasi beserta uraiannya, sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil Analisis Skor Tingkatan Harga Diri

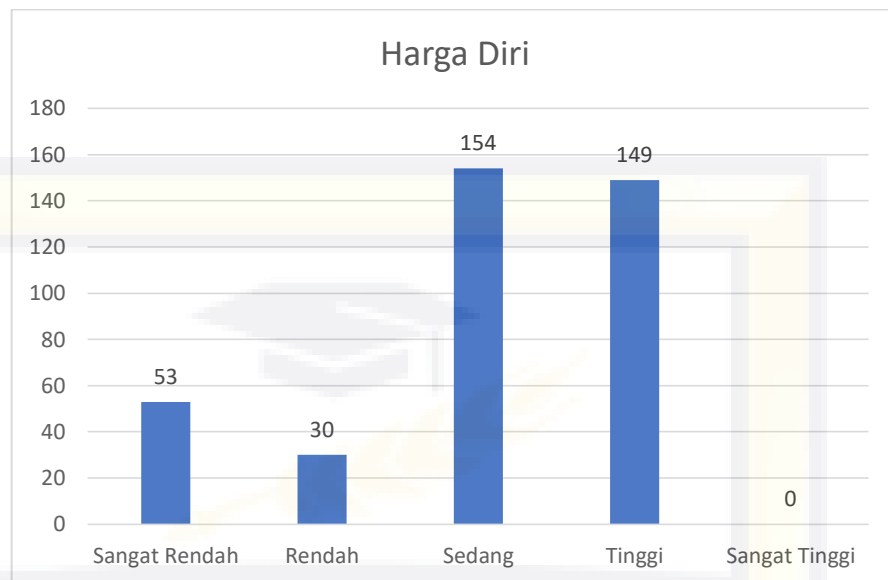
Distribusi Skor	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Harga Diri	386	30	63	54,36	5,06

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa nilai terendah dari skor harga diri sebesar 30, dan nilai tertinggi sebesar 63. Adapun nilai rata-rata yaitu sebesar 54,36 dengan standar deviasinya 5,06.

Tabel 4.2 Kategorisasi Tingkat Skor Harga diri

Norma Kategorisasi	Rumus Kategorisasi	Nilai Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X > (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$X > 59,85$
Tinggi	$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$52,61 < X \leq 59,86$
Sedang	$(\bar{X} - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 0,5 \text{ SD})$	$43,35 < X \leq 52,61$
Rendah	$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	$38,10 < X \leq 45,35$
Sangat Rendah	$X \leq (\bar{X} - 1,5 \text{ SD})$	$X \leq 35,10$

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.



Gambar 4.7 Kategorisasi Tingkat Skor Harga Diri

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.

b. Regulasi Emosi

Deskriptif tingkat skor regulasi emosi dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel rangkuman dengan menggunakan aplikasi beserta uraiannya, sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Analisis Skor Tingkatan Regulasi Emosi

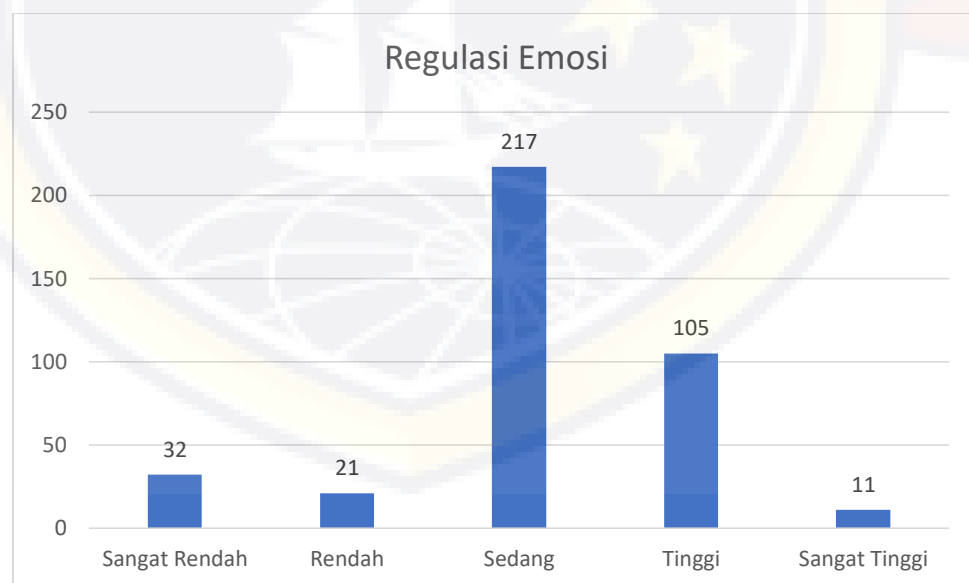
Distribusi Skor	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Harga Diri	386	19	51	54,56	5,06

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa nilai terendah dari skor harga diri sebesar 19, dan nilai tertinggi sebesar 51. Adapun nilai rata-rata yaitu sebesar 54,56 dengan standar deviasinya 5,06.

Tabel 4.4 Kategorisasi Tingkat Skor Harga diri

Norma Kategorisasi	Rumus Kategorisasi	Nilai Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X > (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$X > 62$
Tinggi	$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$56,90 < X \leq 62$
Sedang	$(\bar{X} - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 0,5 \text{ SD})$	$51,84 < X \leq 56,90$
Rendah	$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	$46,77 < X \leq 51,84$
Sangat Rendah	$X \leq (\bar{X} - 1,5 \text{ SD})$	$X \leq 46,77$

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



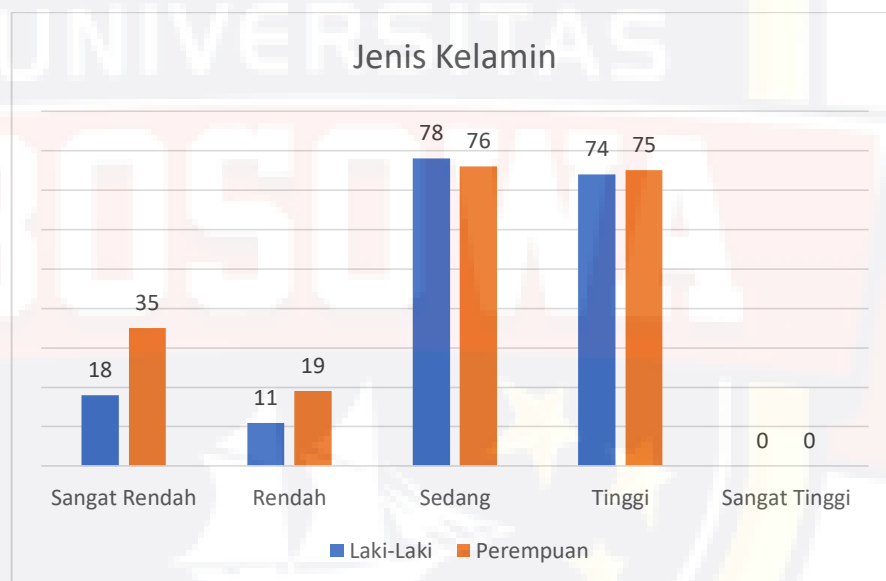
Gambar 4.8 Kategorisasi Tingkat Skor Regulasi Emosi

Dari hasil analisis kategorisasi tingkat skor regulasi emosi terhadap 386 responden pada gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sangat rendah sebanyak 32 orang, kategori rendah sebanyak 21 orang, kategori sedang sebanyak 217 orang, kategori tinggi sebanyak 105 dan pada kategori sangat tinggi sebanyak 11 orang.

4.1.3 Deskriptif Variabel Berdasarkan Demografi

a. Harga Diri

1. Deskriptif Harga Diri Berdasarkan Jenis Kelamin



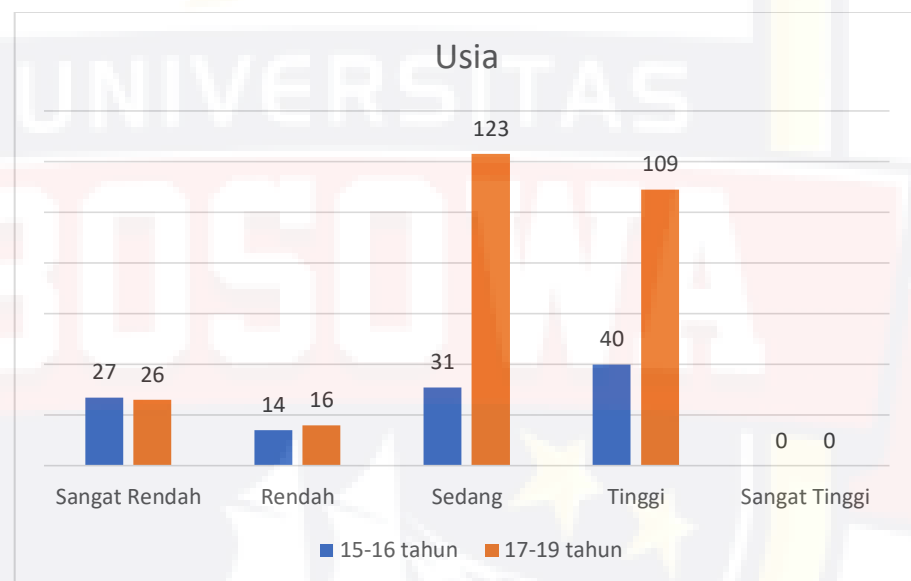
Gambar 4.9 Tingkat Skor Harga Diri Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 386 responden mengerjakan skala penelitian psikologi ini, menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki terdapat 18 responden pada kategori harga diri sangat rendah, pada kategori rendah sebanyak 11 responden, pada kategori sedang sebanyak 78 responden, pada

kategori tinggi sebanyak 74 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu 0.

Kemudian responden yang berjenis kelamin perempuan terdapat 35 responden pada kategori sangat rendah, 19 responden berada pada kategori rendah, 76 responden berada pada kategorisasi sedang, 75 responden kategorisasi tinggi, pada kategori sangat tinggi yaitu 0.

2. Deskriptif Harga Diri Berdasarkan Usia

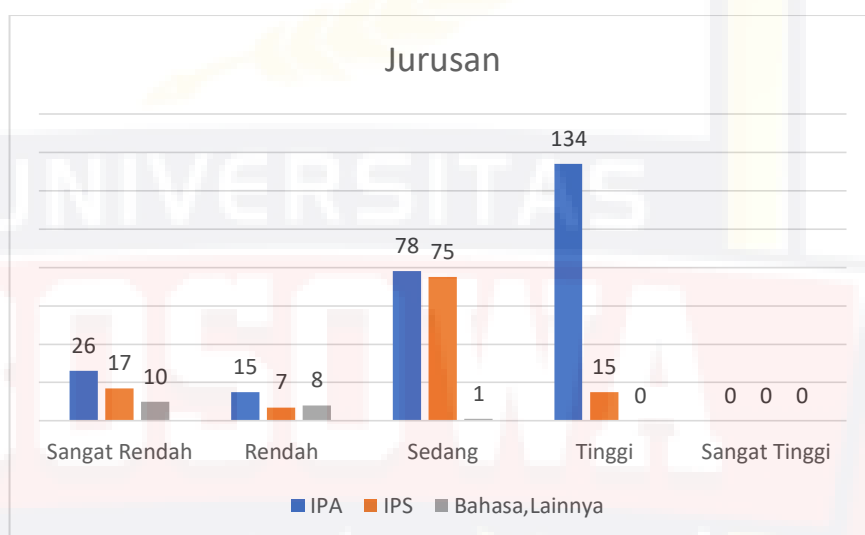


Gambar 4.10 Tingkat Skor Harga Diri Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 386 responden dalam skala penelitian ini, menunjukkan bahwa responden yang berusia 15-16 tahun terdapat 27 responden pada kategori sangat rendah, pada kategori rendah sebanyak 14 responden, pada kategori sedang 31 responden, pada kategori tinggi sebanyak 40 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu 0.

Kemudian responden yang berusia 17-19 tahun terdapat 26 responden yang berada pada kategori sangat rendah, pada kategori rendah sebanyak 16 responden, pada kategori sedang sebanyak 123 responden, pada kategori tinggi sebanyak 109 orang dan pada kategori sangat tinggi yaitu 0.

3. Deskriptif Harga Diri Berdasarkan Jurusan



Gambar 4.11 Tingkat Skor Harga Diri berdasarkan jurusan

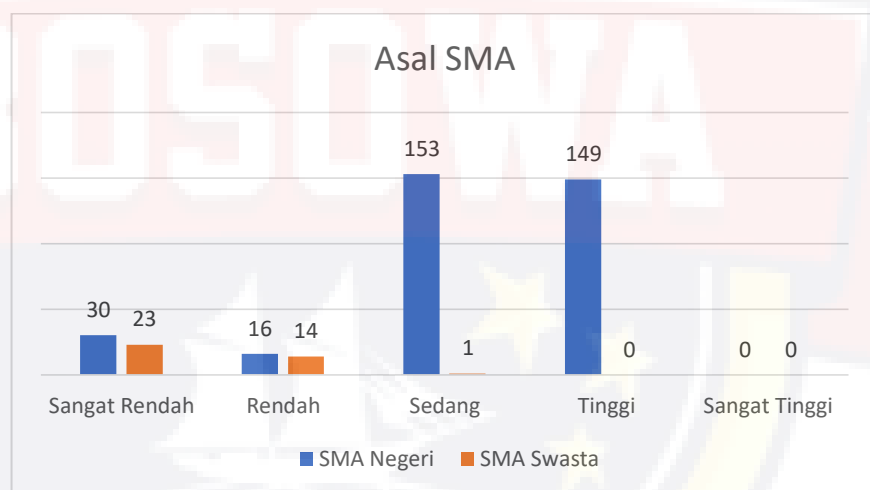
Berdasarkan Jurusan Berdasarkan hasil analisis data terhadap 386 responden dalam skala penelitian ini, menunjukkan bahwa responden yang berasal dari jurusan IPA terdapat 26 responden pada kategori sangat rendah, pada kategori rendah sebanyak 15 responden, pada kategori sedang 78 responden, pada kategori tinggi sebanyak 134 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu 0.

Kemudian responden yang berasal dari jurusan IPS terdapat 17 responden yang berada pada kategori sangat rendah, pada kategori

rendah sebanyak 7 responden, pada kategori sedang sebanyak 75 responden, pada kategori tinggi sebanyak 15 orang dan pada kategori sangat tinggi yaitu 0.

Kemudian responden yang berasal dari jurusan Bahasa dan lainnya terdapat 10 responden yang berada pada kategori sangat rendah, pada kategori rendah sebanyak 8 responden, pada kategori sedang sebanyak 1 responden, pada kategori tinggi yaitu 0 dan pada kategori sangat tinggi yaitu 0.

4. Deskriptif Harga Diri Berdasarkan Asal SMA

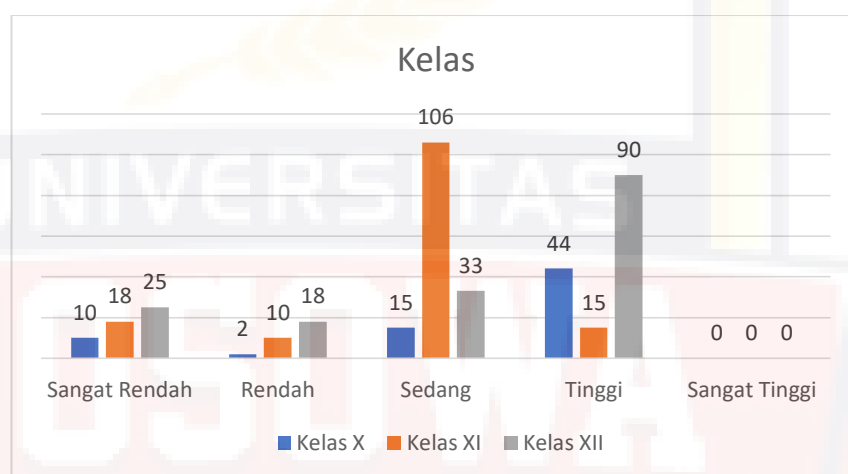


Gambar 4.12 Tingkat Skor Harga Diri Berdasarkan Asal SMA

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 386 responden dalam skala penelitian ini, menunjukkan bahwa responden yang berasal dari SMA Negeri terdapat 30 responden pada kategori sangat rendah, pada kategori rendah sebanyak 16 responden, pada kategori sedang 153 responden, pada kategori tinggi sebanyak 149 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu 0.

Kemudian responden yang berasal dari SMA Swasta terdapat 23 responden yang berada pada kategori sangat rendah, pada kategori rendah sebanyak 14 responden, pada kategori sedang sebanyak 1 responden, pada kategori tinggi yaitu 0 dan pada kategori sangat tinggi yaitu 0.

5. Deskriptif Harga Diri Berdasarkan Kelas



Gambar 4.13 Tingkat Skor Harga Diri Berdasarkan Kelas

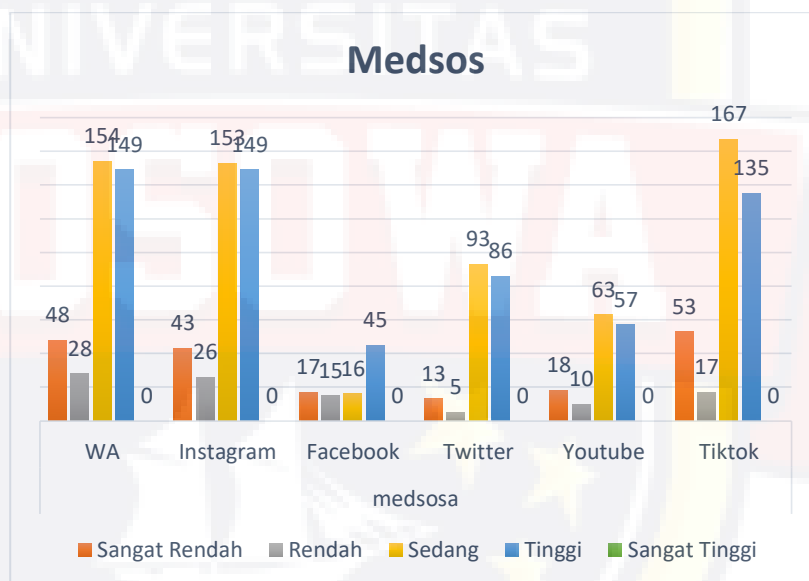
Berdasarkan hasil analisis data terhadap 386 responden dalam skala penelitian ini, menunjukkan bahwa responden yang berasal dari kelas X terdapat 10 responden pada kategori sangat rendah, pada kategori rendah sebanyak 2 responden, pada kategori sedang 15 responden, pada kategori tinggi sebanyak 44 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu 0.

Kemudian responden yang berasal dari kelas XI terdapat 18 responden yang berada pada kategori sangat rendah, pada kategori rendah sebanyak 10 responden, pada kategori sedang

sebanyak 156 responden, pada kategori tinggi yaitu 15 dan pada kategori sangat tinggi yaitu 0.

Kemudian responden yang berasal dari kelas XII terdapat 25 responden yang berada pada kategori sangat rendah, pada kategori rendah sebanyak 18 responden, pada kategori sedang sebanyak 33 responden, pada kategori tinggi yaitu sebanyak 90, dan pada kategori sangat tinggi yaitu 0.

6. Deskriptif Harga Diri berdasarkan Sosmed



Gambar 4.14 Tingkat Skor Harga Diri Berdasarkan Medsos

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 386 responden dalam skala penelitian ini, menunjukkan bahwa responden yang menggunakan media sosial WA berada pada kategori sangat rendah yakni 48 orang, kategori rendah yakni 28 orang, kategori sedang yakni 154 responden, kategori tinggi yaitu

sebanyak 149 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 0 responden.

Kemudian responden yang menggunakan Instagram berada pada kategori sangat rendah yakni 43 orang, kategori rendah yakni 26 orang, kategori sedang yakni 153 responden, kategori tinggi yaitu sebanyak 149 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 0 responden.

Kemudian responden yang menggunakan Facebook berada pada kategori sangat rendah yakni 17 orang, kategori rendah yakni 15 orang, kategori sedang yakni 16 responden, kategori tinggi yaitu sebanyak 45 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 0 responden.

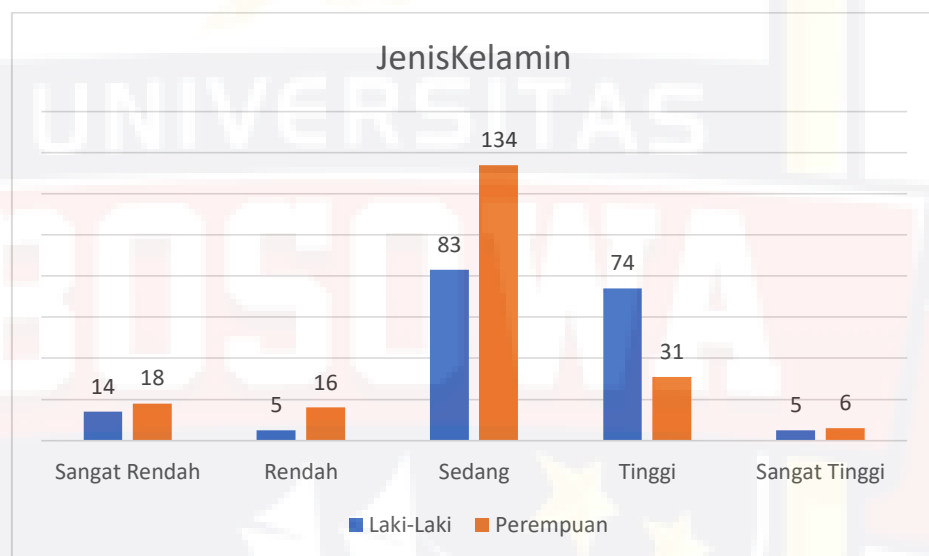
Kemudian responden yang menggunakan twitter berada pada kategori sangat rendah yakni 13 orang, kategori rendah yakni 5 orang, kategori sedang yakni 93 responden, kategori tinggi yaitu sebanyak 86 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 0 responden.

Kemudian responden yang menggunakan youtube berada pada kategori sangat rendah yakni 18 orang, kategori rendah yakni 10 orang, kategori sedang yakni 63 responden, kategori tinggi yaitu sebanyak 57 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 0 responden.

Kemudian responden yang menggunakan tiktok berada pada kategori sangat rendah yakni 53 orang, kategori rendah yakni 17 orang, kategori sedang yakni 167 responden, kategori tinggi yaitu sebanyak 135 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 0 responden.

b. Regulasi Emosi

1. Deskriptif Berdasarkan Regulasi Emosi Pada Jenis Kelamin

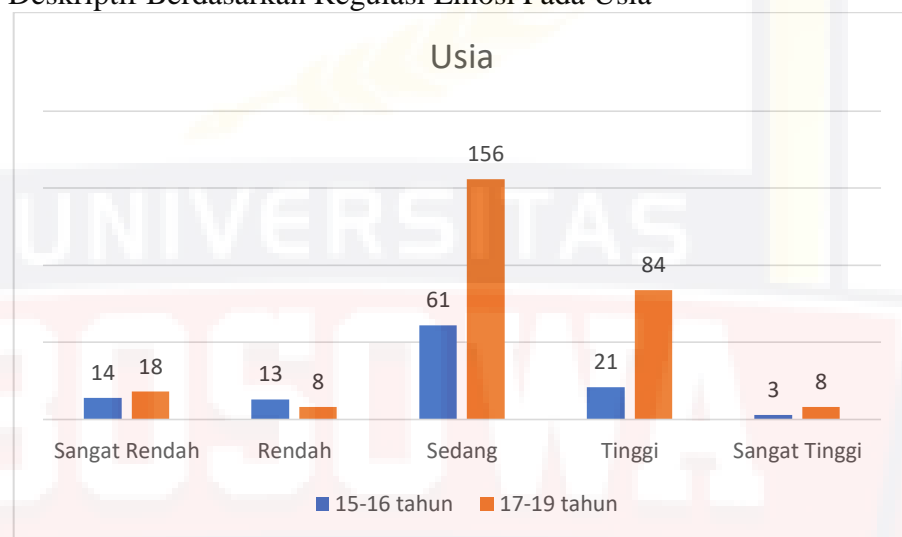


Gambar 4.15 Tingkat Skor Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 386 responden mengerjakan skala penelitian psikologi ini, menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki terdapat 14 responden pada kategori harga diri sangat rendah, pada kategori rendah sebanyak 5 responden, pada kategori sedang sebanyak 83 responden, pada kategori tinggi sebanyak 74 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu 5 responden.

Kemudian responden yang berjenis kelamin perempuan terdapat 18 responden pada kategori sangat rendah, 16 responden berada pada kategori rendah, 134 responden berada pada kategorisasi sedang, 31 reponden kategorisasi tinggi dan pada kategorisasi sangat tinggi yaitu 6 responden.

2. Deskriptif Berdasarkan Regulasi Emosi Pada Usia



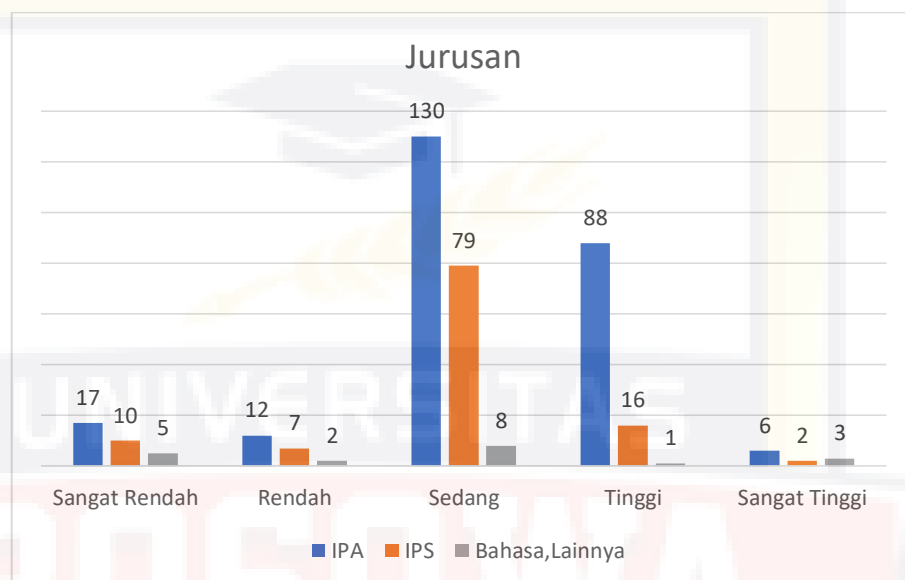
Gambar 4.16 Tingkat Skor Regulasi Emosi Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 386 responden dalam skala penelitian ini, menunjukkan bahwa responden yang berusia 15-16 tahun terdapat 14 responden pada kategori sangat rendah, pada kategori rendah sebanyak 13 responden, pada kategori sedang 61 responden, pada kategori tinggi sebanyak 21 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 3 responden.

Kemudian responden yang berusia 17-19 tahun terdapat 18 responden yang berada pada kategori sangat rendah, pada kategori rendah sebanyak 8 responden, pada kategori sedang sebanyak 156

responden, pada kategori tinggi sebanyak 84 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu 8 responden.

3. Deskriptif Berdasarkan Regulasi Emosi Pada Jurusan



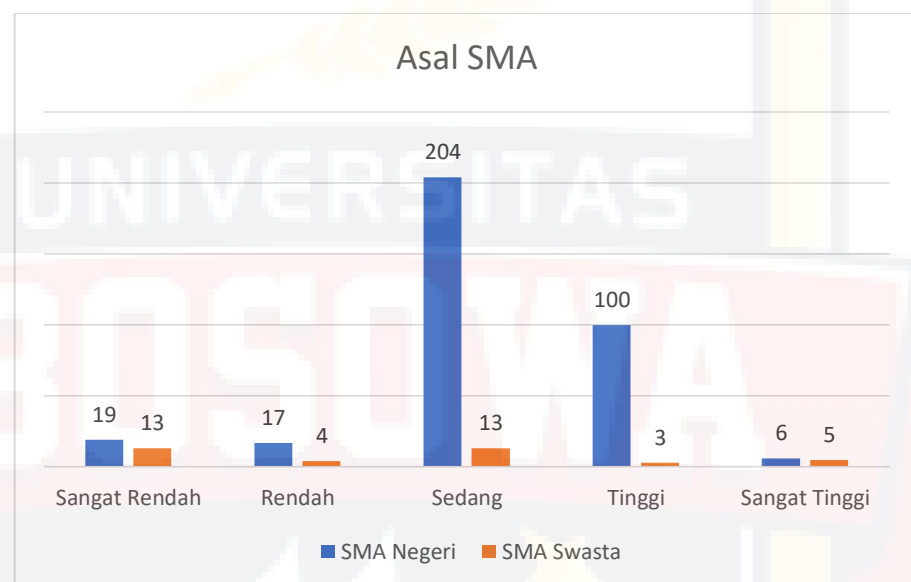
Gambar 4.17 Tingkat Skor Regulasi Berdasarkan Pada Jurusan

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 386 responden dalam skala penelitian ini, menunjukkan bahwa responden yang berasal dari jurusan IPA terdapat 17 responden pada kategori sangat rendah, pada kategori rendah sebanyak 12 responden, pada kategori sedang 130 responden, pada kategori tinggi sebanyak 88 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu 6 responden.

Kemudian responden yang berasal dari jurusan IPS terdapat 10 responden yang berada pada kategori sangat rendah, pada kategori rendah sebanyak 7 responden, pada kategori sedang sebanyak 79 responden, pada kategori tinggi sebanyak 16 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu 0 responden.

Kemudian responden yang berasal dari jurusan Bahasa dan lainnya terdapat 5 responden yang berada pada kategori sangat rendah, pada kategori rendah sebanyak 2 responden, pada kategori sedang sebanyak 8 responden, pada kategori tinggi sebanyak 1 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu 3 responden.

4. Deskriptif Berdasarkan Regulasi Emosi Pada Asal SMA



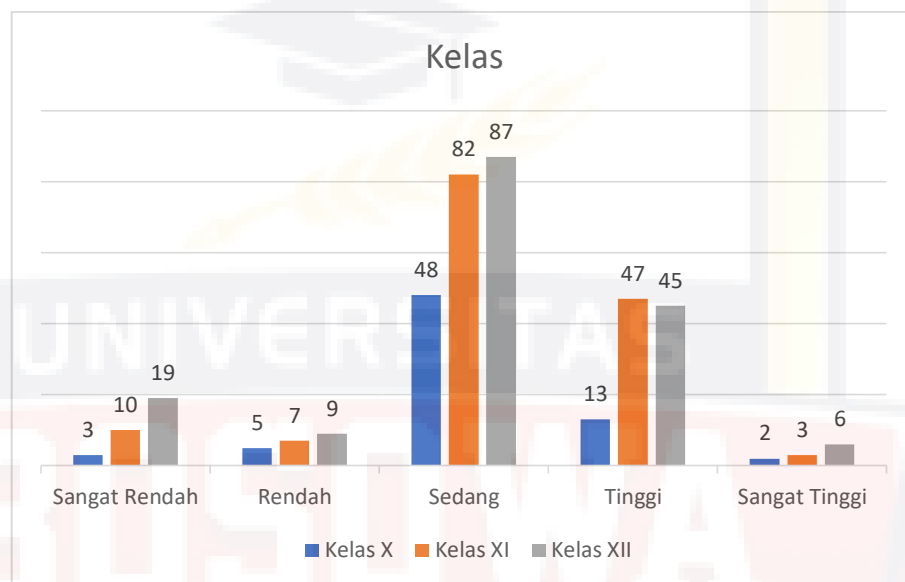
Gambar 4.18 Tingkat Skor Regulasi Berdasarkan Pada Asal SMA

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 386 responden dalam skala penelitian ini, menunjukkan bahwa responden yang berasal dari SMA Negeri terdapat 19 responden pada kategori sangat rendah, pada kategori rendah sebanyak 17 responden, pada kategori sedang 204 responden, pada kategori tinggi sebanyak 100 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu 6 responden.

Kemudian responden yang berasal dari SMA Swasta terdapat 13 responden yang berada pada kategori sangat rendah, pada kategori

rendah sebanyak 4 responden, pada kategori sedang sebanyak 13 responden, pada kategori tinggi 3 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu 5 responden.

5. Deskriptif Berdasarkan Regulasi Emosi Pada Kelas



Gambar 4.19 Tingkat Skor Regulasi Emosi Berdasarkan Pada Kelas

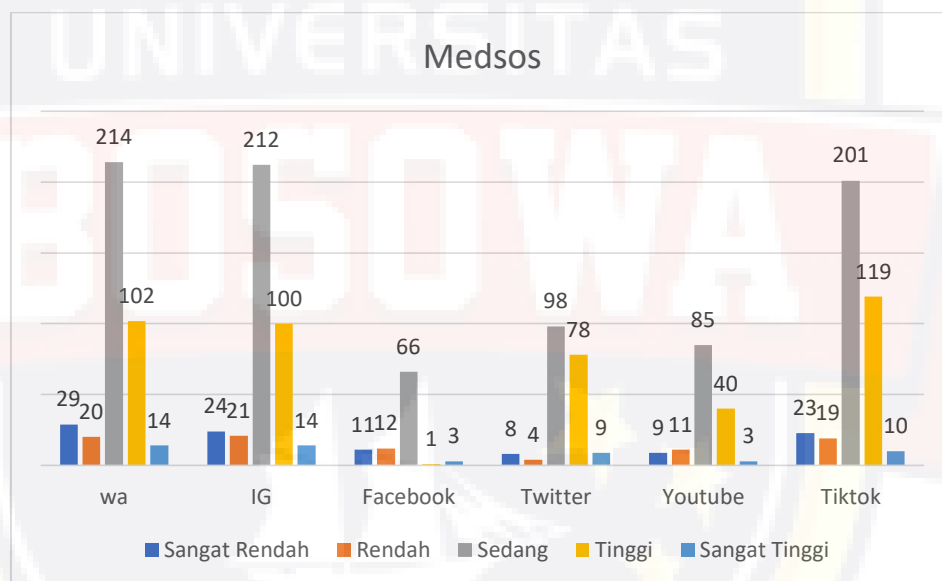
Berdasarkan hasil analisis data terhadap 386 responden dalam skala penelitian ini, menunjukkan bahwa responden yang berasal dari kelas X terdapat 3 responden pada kategori sangat rendah, pada kategori rendah sebanyak 5 responden, pada kategori sedang 48 responden, pada kategori tinggi sebanyak 13 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 2 responden.

Kemudian responden yang berasal dari kelas XI terdapat 10 responden yang berada pada kategori sangat rendah, pada kategori rendah sebanyak 7 responden, pada kategori sedang sebanyak 82

responden, kategori tinggi yaitu 47 dan pada kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 3 responden.

Kemudian responden yang berasal dari kelas XII terdapat 19 responden yang berada pada kategori sangat rendah, pada kategori rendah sebanyak 9 responden, pada kategori sedang sebanyak 87 responden, pada kategori tinggi yaitu 45 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 6 responden.

6. Deskriptif Berdasarkan Regulasi Emosi Pada Sosmed



Gambar 4.20 Tingkat Skor Regulasi Emosi Pada Sosmed

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 386 responden dalam skala penelitian ini, menunjukkan bahwa responden yang menggunakan media sosial WA berada pada kategori sangat rendah yakni 29 orang, kategori rendah yakni 20 orang, kategori sedang yakni 214 responden, kategori tinggi yaitu sebanyak 102 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 14 responden.

Kemudian responden yang menggunakan Instagram berada pada kategori sangat rendah yakni 24 orang, kategori rendah yakni 21 orang, kategori sedang yakni 212 responden, kategori tinggi yaitu sebanyak 100 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 14 responden.

Kemudian responden yang menggunakan Facebook berada pada kategori sangat rendah yakni 11 orang, kategori rendah yakni 12 orang, kategori sedang yakni 66 responden, kategori tinggi yaitu sebanyak 1 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 3 responden.

Kemudian responden yang menggunakan twitter berada pada kategori sangat rendah yakni 8 orang, kategori rendah yakni 4 orang, kategori sedang yakni 98 responden, kategori tinggi yaitu sebanyak 78 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 9 responden.

Kemudian responden yang menggunakan youtube berada pada kategori sangat rendah yakni 9 orang, kategori rendah yakni 11 orang, kategori sedang yakni 85 responden, kategori tinggi yaitu sebanyak 40 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 3 responden.

Kemudian responden yang menggunakan tiktok berada pada kategori sangat rendah yakni 23 orang, kategori rendah yakni 19 orang, kategori sedang yakni 201 responden, kategori tinggi yaitu sebanyak 119 responden dan pada kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 10 responden.

4.1.4 Uji Asumsi

Pada penelitian ini, terdapat dua uji asumsi yang perlu dilakukan yaitu uji normalitas & uji linearitas. Berikut ini penjelasan dari uji asumsi, yakni :

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diambil berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau tidak. Dalam melakukan uji normalitas pada penelitian ini, peneliti memakai teknik analisis *Kolmogorov-Smirnov* menggunakan bantuan program SPSS 20.0 untuk membandingkan hasil signifikansi dari tabel *normality test* dengan syarat normalitas. Jika syarat tersebut terpenuhi maka data penelitian tersebut dapat dikatakan terdistribusi normal dan dapat dikatakan terdistribusi normal apabila nilai signifikansinya >0.05 . Adapun hasil dari uji normalitas disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov	Sig**	Keterangan
Regulasi Emosi & Harga Diri	0,046	0,051	Terdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel di atas, diketahui bahwa data dalam penelitian ini yaitu regulasi emosi dan harga diri, terdistribusi secara normal. Hal ini diketahui dari nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,051 atau lebih besar dari taraf signifikansi 5% (0,05).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan uji statistik yang digunakan untuk mengetahui bahwa data yang dihasilkan terdistribusi secara linear atau tidak terdistribusi secara linear. Interpretasi uji linearitas dapat dilihat dengan nilai signifikan linearity. Peneliti menggunakan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistic 20* guna melihat nilai signifikansi *linearity* dalam tabel ANOVA. Apabila nilai yang diperoleh dari tabel tersebut lebih kecil dari

taraf signifikansi 0,05 ($\text{sig} < 0,05$), maka kedua variabel dinyatakan memiliki hubungan linear. Hasil uji linearitas disajikan sebagai berikut :

Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linearity		Keterangan
	F*	Sig F**	
Harga Diri dan Regulasi Emosi	280,77	0,000	Linear

Ket:

*F= Nilai koefisien *deviation from linearity*

**Sig F = Nilai signifikansi F *deviation from linearity* $> 0,05$

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas diatas dapat dilihat bahwa variable regulasi emosi dan harga diri memperoleh nilai *linearity* sebesar 0.000. Hal tersebut menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki hubungan yang linear, karena nilai *linearity* menunjukkan nilai yang lebih kecil dari nilai signifikansi yaitu 0.05.

4.1.5 Hasil Analisis Hipotesis

Setelah Uji asumsi memenuhi syarat, peneliti kemudian melakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil dari uji hipotesis ini nantinya akan menunjukkan apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap harga diri pada siswa SMA yang menggunakan sosial media di kota Makassar.

Adapun hasil uji hipotesis disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut

Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis Regulasi Emosi terhadap Harga Diri

Variabel	Rsquare	Kontribusi	F**	Sig**	Ket
----------	---------	------------	-----	-------	-----

Regulasi emosi terhadap harga diri	0,348	34,8%	204,83	0,000	Signifikan
---	-------	-------	--------	-------	------------

Ket:

*R Square = Koefisien Determinan

**F = Nilai Uji Koefisien Regresi Stimulant

***Sig = Nilai Signifikansi $F < 0,05$

Berdasarkan hasil analisis yang telah diperoleh 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% ($F < 0,05$).

Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa H0 yang menyatakan bahwa terdapat regulasi emosi tidak dapat menjadi pengaruh terhadap harga diri siswa SMA di kota Makassar, ditolak. kemudian H1 yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap harga diri pada siswa SMA yang menggunakan sosial media di kota Makassar,diterima.

Variabel	Constant*	B**	Nilai t	Sig**	Ket
Regulasi Emosi	3.024	0.845	0.938	0.000	Sig

1 4.7 Nilai hasil konstan dan koefisien regresi

Pada tabel koefisien diatas diperoleh nilai konstanta sebesar 3.024 dan nilai koefisien regresi sebesar 0.845. Dengan demikian persamaan regresi yang dapat dibentuk yaitu harga diri = 3.024 + 0.845 (regulasi emosi) koefisien bernilai positif berarti ada pengaruh semakin tinggi harga diri, maka semakin tinggi regulasi emosi siswa SMA di kota Makassar. Begitupun sebaliknya jika rendah regulasi emosi siswa SMA di kota Makassar maka semakin rendah harga diri siswa SMA di kota Makassar. Berdasarkan hasil uji pengaruh diperoleh persamaan regresi linear sederhana :

$$Y = a + bx$$

$$\text{Harga Diri} = 3.024 + 0.864 (\text{Regulasi Emosi})$$

4.2 Pembahasan

4.2.1 Gambaran Harga Diri dan Regulasi Emosi Pada Siswa SMA yang Menggunakan Sosial media di Kota Makassar

- a. Gambaran harga diri pada siswa SMA yang menggunakan sosial media di Kota Makassar

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

(34,7%) berada pada kategori tinggi. Dapat dikatakan bahwa terdapat kebervariasian 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, & Firdaus (2015) turut menemukan adanya kebervariasian 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; Maythew & Lemper, 1988).

Factor lain yang juga mempengaruhi harga diri yaitu penerimaan diri yang ditunjukkan oleh hasil penelitian bahwa individu yang

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).

b. Gambaran regulasi emosi pada siswa SMA yang menggunakan sosial media di Kota Makassar

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 kebervariasian terhadap variabel regulasi emosi.

Temuan ini didukung oleh hasil-hasil penelitian mengenai bervariasinya regulasi emosi, diantaranya hasil penelitian terhadap siswa sekolah berbasis semi militer yang menunjukkan bahwa terdapat 10% siswa berada pada kategori sangat rendah, 20% berada pada kategori rendah, 38,9% berada pada kategori sedang, 27,8%

pada kategori tinggi dan 3,3% berada pada kategori sangat tinggi (Sukmaningpraja & Santhoso, 2016). Bervariasinya juga regulasi emosi juga ditunjukkan oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat 2,7% santri berada pada kategori rendah, 72,7% berada pada kategori sedang, dan 24.6% berada pada kategori tinggi (Nansi & Utami, 2016).

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. Begitupula sebaliknya, semakin rendah pola asuh otoritatif maka semakin

rendah pula regulasi emosi pada anak (Jaben, Haque, & Riaz, 2013; Haryono, Anggraini, H., & Muntomimah, 2018).

Selain menunjukkan tingkat kebervariasian, terdapat pula nilai ekstrem pada kategorisasi regulasi emosi siswa di Kota Makassar, yaitu sangat rendah dan sangat tinggi. Siswa yang memiliki regulasi emosi sangat tinggi menunjukkan bahwa siswa sangat mampu dalam mengendalikan emosi dengan cara berpikir sebelum bertindak atau dengan kata lain melakukan penilaian kembali terhadap situasi yang dihadapi dan mampu mengutarakan apa yang dirasakan. Sebaliknya, siswa yang memiliki regulasi emosi yang sangat rendah menandakan bahwa siswa tidak mampu berpikir secara bijak dalam menghadapi situasi atau dengan kata lain siswa langsung bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu dan tidak mampu dalam mengekspresikan emosi yang dirasakan.

4.2.2 Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Harga Diri Pada Siswa SMA yang Menggunakan Sosial Media di Kota Makassar

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh peneliti terhadap siswa di Kota Makassar, menunjukkan bahwa regulasi emosi dan harga diri berpengaruh secara signifikan. Dimana 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. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muarfia et al (2019)

yang menyatakan bahwa regulasi emosi mejadi variabel yang cukup penting dalam pembentukan harga diri remaja, dimana dengan adanya kemampuan regulasi emosi yang baik, ekspresi emosi remaja dapat terkendalikan dengan baik.

Mandoa & Robea (2021) mengatakan harga diri (*self esteem*) saling berhubungan dengan regulasi emosi. Dimana apabila siswa yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung lebih bijaksana dalam memanfaatkan media sosial dan mampu meregulasi emosi mereka. Remaja dengan kemampuan regulasi emosi, cenderung dapat mengembangkan harga diri yang baik terhadap dirinya, dan dapat menurunkan harga diri remaja itu sendiri.

Regulasi emosi menjadi hal yang penting dalam menentukan tingkat harga diri siswa dalam menggunakan media sosial, dimana siswa perlu memiliki ketrampilan dan meregulasi emosinya, sehingga ketika siswa yang 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 memiliki masalah dengan teman sebaya, jika siswa mampu meregulasi emosinya, mereka akan mengurangi diri untuk membagikan pengalaman tersebut di media sosial dan hal tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki harga diri yang diri yang tinggi, sebaliknya jika siswa tidak mampu meregulasi emosi nya, siswa cenderung dengan mudah membagikan pengalamannya di media

sosial dan hal tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki harga diri yang rendah.

Selain menghargai diri sendiri dan orang lain, hal yang tidak kalah pentingnya untuk dilakukan ketika mencari cara untuk menyikapi perilaku orang lain yakni dengan mengelolah emosi dengan baik. Pengelolaan emosi dengan baik diartikan sebagai bentuk tindakan yang tidak mudah tersulut emosi negative dan lebih menerapkan emosi positif. Emosi positif maupun emosi negative dimiliki oleh setiap individu, tetapi bila dihadapkan dalam situasi, maka salah satu emosi tersebut akan muncul lebih dominan dibandingkan emosi lainnya.

Adapun strategi yang dapat dilakukan individu untuk mengelolah emosi yakni dengan melihat situasi terlebih dahulu dan memikirkan tindakan apa yang akan dilakukan hingga memikirkan dampak yang akan terjadi apabila tindakan tersebut diaplikasikan. Strategi ini disebut juga dengan *cognitive reappraisal* yang merupakan komponen dari regulasi emosi yang bertujuan agar individu dapat berpikir lebih rasional sebelum melakukan suatu tindakan. Selain itu, strategi ini dilakukan guna tersampainya informasi secara tepat dengan cara-cara yang tegas, dimana individu menghormati lawan bicara dan memberikan kesan yang baik. Sehingga, individu dapat menghindari permasalahan yang dapat terjadi akibat tidak berpikir secara matang terlebih dahulu.

Selain itu, strategi lain yang juga dapat digunakan dalam menyikapi perilaku orang lain yakni *expressive suppression*. Dimana strategi ini

bertujuan untuk menekan emosi negative yang sebenarnya ingin diluapkan. Namun, apabila individu yang menghargai dirinya, memahami kemampuan yang dimiliki, dan lebih untuk tidak mengekspresikan perasaannya akan berpengaruh pada relasi individu.

4.2.3 Limitasi Penelitian

Selama proses penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti ini tidak terlepas dari keterbatasan. Adapun keterbatasan yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu terkait persebaran data demografi responden yang tidak merata dimana didominasi oleh siswa yang berasal dari SMA Negeri dan jurusan IPA. Selain itu, peneliti merasakan bagaimana sulitnya membagi skala secara offline dan kesulitan diterima di sekolah-sekolah SMA yang ada di kota Makassar serta harus menginstruksi para siswa-siswa SMA yang kurang mengerti mengenai cara pengisian skala.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian tentang pengaruh regulasi emosi terhadap harga diri pada siswa SMA yang menggunakan media sosial di kota Makassar, dapat disimpulkan sebagai berikut :

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh nilai uji analisis regresi variabel regulasi emosi terhadap harga diri pada siswa SMA yang menggunakan media sosial di kota Makassar signifikan yakni memperoleh nilai sebesar 0.000, dimana nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,005. Sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap harga diri pada siswa SMA yang menggunakan media sosial di kota Makassar.

Selain itu, diperoleh juga nilai konstanta sebesar 3.024 dengan arah positif, dengan demikian dapat disimpulkan terdapat hubungan yang searah dimana semakin tinggi harga diri, maka semakin tinggi regulasi emosi siswa SMA di kota Makassar. Begitupun sebaliknya jika rendah regulasi emosi siswa SMA di kota Makassar maka semakin rendah harga diri siswa SMA di kota Makassar.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dalam hal ini mengusulkan beberapa saran, sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi dan harga diri, maka dari itu siswa diharapkan lebih menghargai diri sendiri agar siswa mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, sehingga mereka tidak berpikir lebih buruk dibandingkan orang lain dan mampu menggali potensi diri yang dimiliki. Bagi siswa yang memiliki harga diri yang rendah dan kurang-mampuan dalam meregulasi emosinya, maka disarankan mengikuti kegiatan-kegiatan yang dipandang dapat meningkatkan harga dirinya untuk memperkuat regulasi emosinya

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya ketika akan melakukan penelitian mengenai regulasi emosi dan harga diri, alangkah baiknya peneliti selanjutnya dapat mengaitkannya dengan variable lain. Mengingat, dalam penelusuran literatur, peneliti menemukan beberapa variable-variabel lain yang menarik untuk dikaitkan dengan kedua variabel tersebut. Kemudian lebih memerhatikan persebaran demografi, agar dapat dipastikan bahwa kebervariasian untuk dikaitkan dengan kedua variabel tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfasi, Y. (2019). The Grass Is Always Greener On My Friends' Profiles: The Effect Of Facebook Social Comparison On State Self-Esteem And Depression. *Personality and Individual Differences*, 147, 111–117. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.032>.
- Ali Mohammad, dan Asrori. 2017. Psikologi Remaja. Jakarta:PT. Bumi Aksara.
- Alwisol, (2010), Psikologi Kepribadian. Malang : UMM Press.
- Ancok, D., Faturrochman, Sutjipto, H.P. 1988. Persepsi terhadap Kemampuan Kerja Wanita. *Jurnal Psikologi*. Tahun XVI. No. 1, Juli 1988. Fakultas Psikologi UGM. Consulting Psychologists Press.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R., & Byrne, D. (2004). Psikologi Sosial. Jakarta: Erlangga. Abbas, A., & Naeemi, Z. (2011). Cheating behavior among undergraduate. Bonanno, G. A., & Mayne, T. J. (2001). Emotion current issues and future direction . New York: The Guilford Press.
- Branden, Nathaniel. 1992. The Power of Self Esteem. Florida : Health Communications, Inc
- Cecillia, L. D. (2017). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Siswa Sma Kristen 1 Salatiga Yang Menggunakan Jejaring Sosial Instagram. *Jurnal Psikohumanika*, 9(1), 10-24.
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem San Francisco. H Freeman and Company.
- Coopersmith, S. 2007. The Antecedents of Self-Esteem. Amerika Serikat:
- Dariyo, A dan Ling, Y. 2002. Interaksi Sosial di Sekolah dan Harga Diri. Pelajar Sekolah Menengah Umum (SMU). *Jurnal Psikologi*. Vol. 4. No. 7 h. 35-49.
- Desmita, 2012. Psikologi perkembangan. Bandung: Remaja Rosdakarya. Dinas pendidikan PLB Provinsi Jawa Barat, (2007), Bina Diri Dalam Pelatihan.

- Drakel, W. J., Pratiknjo, M. H., & Mulianti, T. (2018). Perilaku mahasiswa dalam menggunakan media sosial. *Holistik*, 21.
- Fazriyati, W. (2013). Perilaku di facebook cermin masalah penerimaan diri. Diakses 7 Januari 2019, <http://health.kompas.com>.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika, 31.
- Grogan, S. 2008. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children: 2nd Edition*. New York: Psychology Press.
- Gross J.J, 2014. *Handbook of Emotional Regulation second edition*, Newyork. Guilford Press. Hal 207. ISBN 978-1-4625-0350-6
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social consequence. *Psychophysiology*, 39. 281-291.
- 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.
- 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.
- Ikhwanisifa. (2008). *Hubungan Keteraturan Shalat Lima Waktu Dengan Kemampuan Regulasi Emosi Pada Lansia Penderita Jantung*. Jakarta: Erlangga.
- Jasmaddi & Azzama. A. (2016). "Hubungan Harga Diri Dengan Perilaku Konsumtif Remaja di Banda Aceh". *Jurnal Psikoislamedi* Vol. 1, Oktober 2016. Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.
- Jasmadi, & Azzama, A. (2016). Hubungan Harga Diri Dengan Perilaku Konsumtif Remaja Di Banda Aceh. *Jurnal Psikoislammedia*, 1 (2), 325 – 334.
- Keliat, Budi Anna, Dkk. 2010. *Proses Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Edi. Jakarta: EGC.

- Klass, W. H. and Hodge, S. E. 1979. Self Esteem in Open and Traditional Class Room. *Journal of Education Psychology*. Edisi XX. Washington DC : American Psychology Assosiation
- Kominfo. (2014). Riset Kominfo dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak dan Remaja Dalam Menggunakan Internet. Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. <http://kominfo.go.id>. (Online). (Diakses pada tanggal 26 Maret 2016).
- Kostiuk, L M & Gregory T F. 2002. Understanding of Emotions and Emotion Regulation in Adolescent Females with Conduct Problems: A Qualitative Analysis. *The Qualitative reports*. Volume 7. Number 1.
- Martinez, I., & Garcia, J. F. (2007). Impact Of Parenting Styles on Adolescents' Self-Esteem and Internalization of Value in Spain. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 338-348.
- McKay, Matthew and Fanning, Patrick. (2000). *Self Esteem Third Edition*. United States of America: New Harbinger Publications, Inc.
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-Presentation 2.0: Narcissism and Self-Esteem on Facebook. Volume 13 Number 4. *Journal Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*.
- Midgley, C., Thai, S., Lockwood, P., Kovacheff, C., & Page-Gould, E. (2020). When Every Day Is a High School Reunion: Social Media Comparisons and Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/pspi0000336>.
- 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.
- 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 (2003) John W. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam.
- Santrock (2007). Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga. Hartono, Agung & Sunarto (1995).
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1, Penerjemah: Widiasinta,B)*. Jakarta: Erlangga.

- Siregar. (2017). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Smartphone Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10 (2), 174- 181.
- Siyoto, Sandu dan Ali Sodik. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono, D. (2009). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono, D. (2014). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. D. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thompson, R.A. (1994). *Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition*. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59,25-52.
- Wangge, 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.
- Widhiarso. W. (2011). *Help Me, Prediktor-Prediktor Saya Multikol*.
- Wong D. L., Whaly (2004). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik, Alih bahasa Sunarno, Agus dkk. Edisi 6 Volume 1*. Jakarta : EGC.
- Yamin, S., & Kurniawan, H. (2018). *SPSS Complate: Teknik Analisis Statistik Terlengkap dengan Software SPSS*. Jakarta : Salemba Infotek.

LAMPIRAN 1
SKALA PENELITIAN





Skala Penelitian Psikologi

Assalamu'alaikum Warahmatullahi
Wabarakatuh.
Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam.

Responden yang terhormat,
Perkenalkan saya Rosalina Ramba,
Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas
Bosowa. Saat ini saya sedang melakukan
pengambilan data dalam rangka penelitian.
Untuk maksud tersebut, saya memohon
kesediaan Anda untuk mengisi skala
berikut sesuai dengan kondisi Anda yang
sebenarnya. Seluruh informasi atau data
yang Anda berikan akan saya jaga
kerahasiaannya dan hanya digunakan
untuk kepentingan penelitian.

Kriteria Responden:

1. Siswa aktif di Sekolah Menengah Atas (SMA) di kota Makassar
2. Usia 15-19 tahun
3. Menggunakan Media Sosial

Atas kesediaan dan partisipasi Anda saya
ucapkan banyak terima kasih.

Mencari 02.34 71%

docs.google.com — Pribadi

IDENTITAS RESPONDEN

Sebelum anda mengisi skala psikologi ini, silahkan melengkapi identitas diri anda pada bagian di bawah ini. Data yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya.

Nama(Boleh inisial) *

Jawaban Anda

Jenis Kelamin *

Perempuan

Laki-laki

Usia *

Jawaban Anda

Mencari 02.35 71% docs.google.com — Pribadi

Skala 1

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan yang disediakan. Anda diminta untuk memberikan jawaban sesuai dengan diri saudara (i) yang sebenar-benarnya, kemudian pilihlah salah satu pilihan dari 5 pilihan jawaban yang telah disediakan.

Pilihlah "Sangat sesuai" Jika Pernyataan tersebut Sangat Sesuai dengan diri saudara (i).

Pilihlah "Sesuai" Jika Pernyataan tersebut Sesuai dengan diri saudara (i).

Pilihlah " Netral" Jika Pernyataan Tersebut Sesuai dengan diri saudara (i).

Pilihlah "Tidak Sesuai" Jika Pernyataann tersebut Tidak Sesuai dengan diri saudara (i).

Pilihlah " Sangat Tidak Sesuai" Jika Pernyataan tersebut Sangat Tidak Sesuai dengan diri saudara (i).

Mencari 02.36 69%

docs.google.com — Pribadi

Skala 2

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan yang disediakan. Anda diminta untuk memberikan jawaban sesuai dengan diri saudara (i) yang sebenar-benarnya, kemudian pilihlah salah satu pilihan dari 7 pilihan jawaban yang telah disediakan.

Pilihlah "Sangat Setuju" Jika Pernyataan tersebut Sangat Setuju dengan diri saudara (i)

Pilihlah "Setuju" Jika Pernyataan tersebut Setuju dengan diri saudara (i)

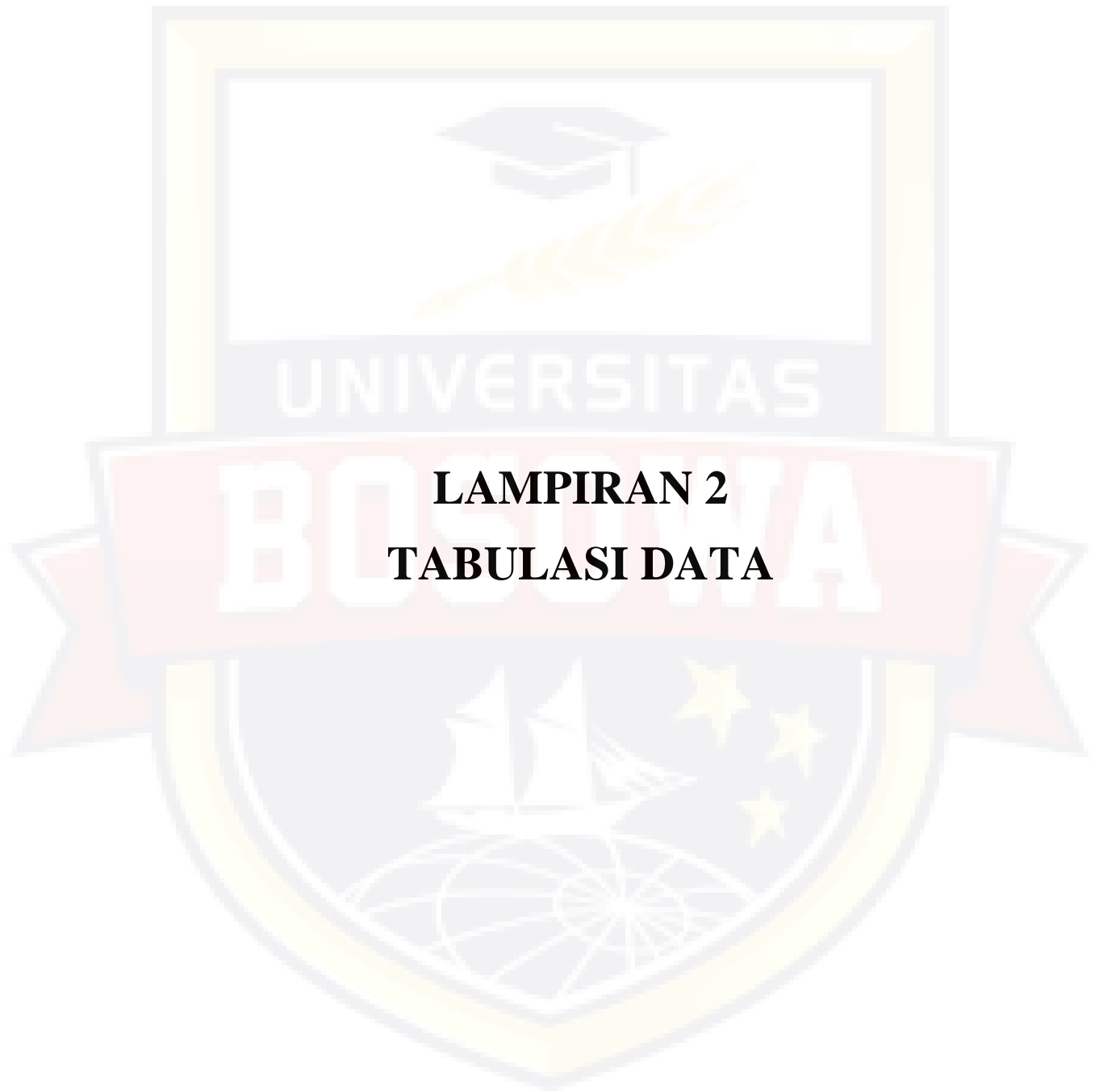
Pilihlah "Agak Setuju" Jika Pernyataan tersebut Agak Setuju dengan diri saudara (i)

Pilihlah "Netral" Jika Anda merasa tidak dapat menentukan apakah pernyataan tersebut sesuai atau tidak sesuai dengan diri saudara (i)

Pilihlah "Agak Tidak Setuju" Jika Pernyataan tersebut Agak Tidak Setuju dengan diri saudara (i)

Pilihlah "Tidak Setuju" Jika Pernyataan tersebut Tidak Setuju dengan diri saudara (i)

Pilihlah "Sangat Tidak Setuju" Jika



LAMPIRAN 2
TABULASI DATA

A. DEMOGRAFI

Skala Penelitian Psikologi BARU - Excel

File Home Insert Page Layout Formulas Data Review View Help Tell me what you want to do

A451

B	C	D	E	F	G	H
Nama(Boleh inisial)	Jenis Kelamin	Usia	Jurusan	Asal Sekolah	Kelas	Sosial media yang dig
I	Laki-laki	20	IPA	SMA kristen elim maki	Kelas X	Whatsapp, Instagram,
T	Laki-laki	18	IPS	SMA KRISTEN ELIM M.	Kelas XII	Whatsapp, Instagram,
R	Laki-laki	17	IPA	SMA kristen elim maki	Kelas XI	Whatsapp, Instagram,
M	Perempuan	17	IPA	SMA KRISTEN ELIM M.	Kelas XI	Whatsapp, Instagram,
S	Laki-laki	18	IPA	SMA Kristen Elim Maki	Kelas XII	Whatsapp, Instagram,
R	Perempuan	17	IPA	SMA Kristen Elim Maki	Kelas X	Whatsapp
S	Laki-laki	18	IPS	SMA KRISTEN ELIM M.	Kelas XII	Whatsapp, Instagram,
T	Laki-laki	17	IPA	SMA Kristen Elim Maki	Kelas XI	Whatsapp, Instagram,
A	Laki-laki	16	IPA	SMA Kristen Elim Maki	Kelas X	Whatsapp, Instagram,
W	Perempuan	18	IPS	SMA Kristen Elim Maki	Kelas XII	Whatsapp, Instagram,
Y	Laki-laki	18	IPA	SMA KRISTEN ELIM M.	Kelas XII	Whatsapp, Instagram,
I	Laki-laki	16	IPS	SMA Kristen elim maki	Kelas X	Whatsapp, Instagram,
C	Perempuan	18	IPA	SMA Kristen Elim Maki	Kelas XII	Whatsapp, Instagram,
R	Laki-laki	17	IPS	SMA kristen elim maki	Kelas XII	Whatsapp, Instagram,
P	Laki-laki	17	IPS	Sma Kristen elim maki	Kelas XI	Whatsapp, Instagram,
K	Laki-laki	17	IPS	SMA Kristen elim Maki	Kelas XI	Whatsapp, Instagram,
t	Laki-laki	17	IPS	Sma kristen elim maka	Kelas XI	Whatsapp, Instagram,
R	Laki-laki	17	IPS	SMAN 21 Makassar	Kelas XI	Whatsapp, Instagram,
A	Perempuan	17	IPS	SMAN 21 Makassar	Kelas XI	Whatsapp, Instagram,
E	Laki-laki	18	IPA	SAMN 21 Makassar	Kelas XII	Whatsapp, Instagram,
K	Perempuan	17	IPS	SMAN 21 MAKASSAF	Kelas XI	Whatsapp, Instagram,
V	Laki-laki	17	IPS	SMAN 21 MAKASSAF	Kelas XI	Whatsapp, Instagram,
U	Perempuan	17	IPA	SMAN 21 MAKASSAF	Kelas XI	Whatsapp, Instagram,
B	Laki-laki	18	IPA	SAMN 21 MAKASSAF	Kelas XII	Whatsapp, Instagram,
C	Perempuan	16	Bahasa	SMAN 21 MAKASSAF	Kelas X	Whatsapp, Instagram,
C	Perempuan	17	IPA	SMAN 21 MAKASSAF	Kelas XI	Whatsapp, Instagram,
Z	Laki-laki	18	IPS	SMAN 21 Makassar	Kelas XII	Whatsapp, Instagram,
H	Laki-laki	18	IPA	SMAN 21 MAKASSAF	Kelas XII	Whatsapp, Instagram,
Keke	Perempuan	17 tahun	IPA	SMA Kartika XX-1 Mal	Kelas XI	Whatsapp, Instagram,
R	Laki-laki	17	IPS	SMA 16 Makassar	Kelas XI	Whatsapp, Instagram,
B	Laki-laki	18	IPA	SMAN 21 MAKASSAF	Kelas XII	Whatsapp, Instagram,
N	Perempuan	19	IPS	SMAN 21 MAKASSAF	Kelas XII	Whatsapp, Instagram,

Data mentah | Harga diri Favo | Harga diri Un | Regulasi emosi Favo | Demografi | Sheet3

ady Accessibility: Investigate

Links

B. SKALA HARGA DIRI

Skala Penelitian Psikologi BARU - Excel

File Home Insert Page Layout Formulas Data Review View Help Tell me what you want to do

T8

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
1	item 1	item 9	item 14	item 3	item 6	item 11	item 12	item 19	item 2	item 8	item 10	item 13	item 15	item 17	item 20	item 7	item 16
2	4	4	4	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2
3	5	2	2	5	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2
4	4	4	4	5	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	2
5	4	3	2	5	3	5	3	3	4	4	2	3	1	1	3	2	2
6	3	4	4	3	3	5	4	3	3	2	3	1	3	3	2	2	3
7	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4
8	4	4	4	4	3	4	3	2	3	2	1	2	3	3	4	4	3
9	3	2	1	3	3	2	2	4	3	4	4	4	2	2	4	4	3
10	4	3	1	4	3	3	1	5	3	3	2	4	1	1	4	3	2
11	5	3	3	4	3	3	4	3	2	2	3	3	2	1	4	4	2
12	4	4	5	4	2	5	2	2	3	4	3	2	4	2	4	2	2
13	4	2	4	4	2	3	2	4	4	3	4	4	3	1	3	2	2
14	5	2	4	4	3	3	3	3	2	3	5	4	2	1	3	3	3
15	4	2	5	4	4	4	2	4	3	2	4	3	2	2	4	3	2
16	5	3	4	4	3	3	2	2	5	4	4	4	4	1	2	4	4
17	4	2	3	4	2	3	2	4	3	3	4	4	2	2	4	3	3
18	5	3	3	5	3	3	3	4	5	3	3	4	2	2	3	3	3
19	5	4	1	3	5	3	2	2	2	2	3	4	5	1	2	1	1
20	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3
21	5	1	2	5	1	1	4	5	3	5	3	5	1	1	5	5	1
22	5	3	3	5	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3
23	4	3	5	4	3	4	5	3	3	2	2	3	4	3	3	3	4
24	4	4	4	3	4	3	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	2
25	5	1	2	4	1	2	4	5	4	4	5	4	2	1	5	5	2
26	5	1	2	4	2	1	4	4	5	4	4	5	1	2	5	5	1
27	4	1	1	4	2	1	4	4	5	5	4	4	2	2	5	5	1
28	5	2	1	5	2	2	4	4	4	5	5	4	2	2	5	5	1
29	5	1	2	4	1	2	4	5	4	4	5	5	2	2	4	5	1
30	5	2	2	4	2	1	5	5	4	5	5	5	2	1	5	5	1
31	4	2	2	5	2	2	4	5	5	5	5	4	2	1	4	5	2
32	5	2	2	5	1	1	4	4	5	5	5	5	2	1	5	4	2

C. SKALA REGULASI EMOSI

Skala Penelitian Psik

File Home Insert Page Layout Formulas Data Review View Help Tell me what y

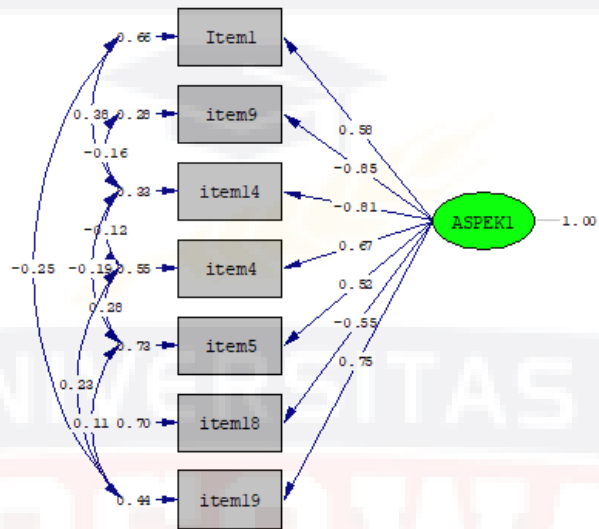
L21

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	item 9	item 10
2	6	6	6	6	6	4	4	6	6	4
3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4	4	6	6	6	4	6	4	6	6	5
5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6	5	6	5	5	4	4	6	4	6	7
7	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6
8	4	5	6	6	5	4	2	3	6	4
9	5	6	6	6	6	6	4	5	6	4
10	6	6	6	6	6	4	5	6	6	6
11	7	7	7	6	5	4	6	6	7	7
12	6	5	4	6	4	2	6	7	5	4
13	6	5	7	5	4	4	6	7	6	3
14	5	4	6	5	3	4	4	4	7	4
15	6	6	6	6	5	5	4	6	5	6
16	4	5	6	6	4	7	4	2	6	4
17	5	6	6	6	6	6	5	4	4	6
18	7	7	7	7	7	7	6	7	2	4
19	7	6	5	4	3	2	1	7	7	6
20	4	4	4	4	4	6	6	6	6	3
21	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7
22	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3
23	5	5	4	4	4	6	7	4	6	4
24	6	6	6	7	6	6	7	6	7	6
25	7	7	7	6	6	6	6	7	6	6
26	7	6	6	6	7	6	6	7	6	5
27	5	6	5	6	6	7	6	7	7	6
28	7	6	5	6	5	6	6	6	6	6
29	7	6	6	7	6	6	7	6	6	7
30	7	6	7	7	6	6	6	7	6	7
31	6	6	7	6	6	7	6	6	7	6
32	6	6	7	6	6	7	6	6	7	6
33	6	6	6	6	7	6	6	6	7	5



LAMPIRAN 3
HASIL UJI VALIDITAS

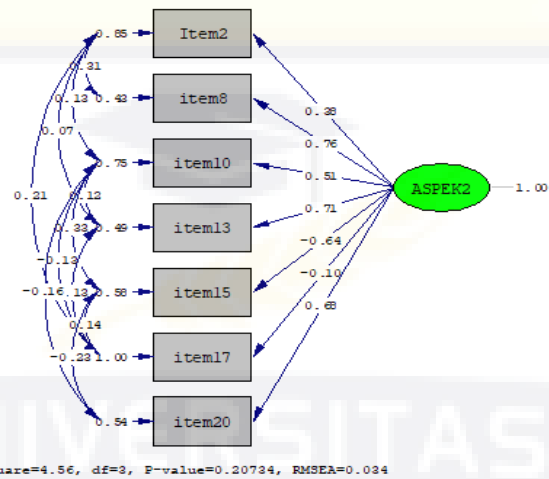
1. Harga Diri
a. Aspek 1



Chi-Square=1.73, df=6, P-value=0.94310, RMSEA=0.000

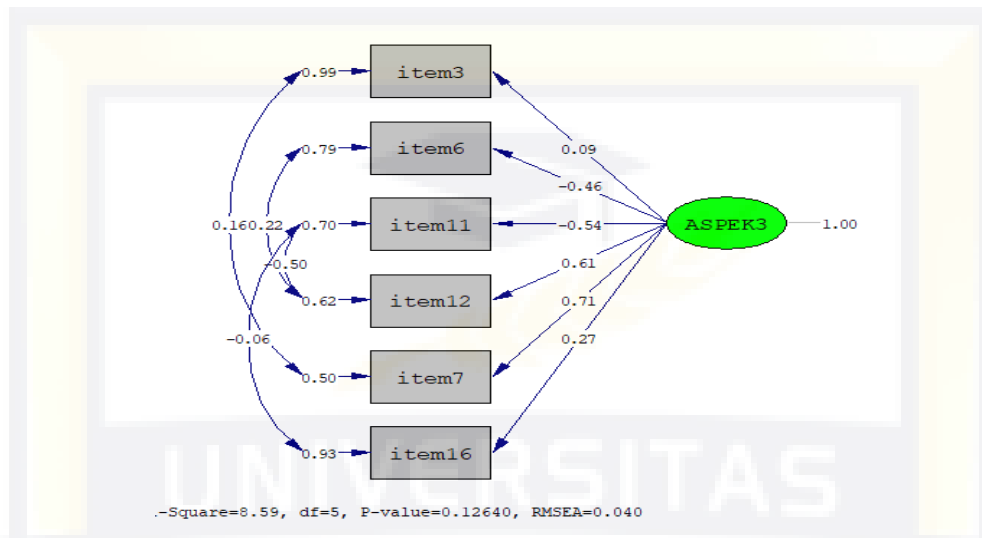
ITEM	FACTOR LOADING	ERROR	T-VALUE	KET.
1	0.58	0.05	12.03	VALID
9	-0.85	0.04	-19.56	TIDAK VALID
14	-0.81	0.05	-16.56	TIDAK VALID
4	0.67	0.05	14.79	VALID
5	0.52	0.05	10.70	VALID
18	0.55	0.04	-12.40	TIDAK VALID
19	0.75	0.04	16.84	VALID

b. Aspek 2



ITEM	FACTOR LOADING	ERROR	T-VALUE	KET.
2	0.38	0.06	6.32	VALID
8	0.76	0.05	15.77	VALID
10	0.51	0.06	8.51	VALID
13	0.71	0.05	14.83	VALID
15	0.64	0.05	-13.00	TIDAK VALID
17	-0.10	0.06	-1.75	TIDAK VALID
20	0.68	0.05	13.90	VALID

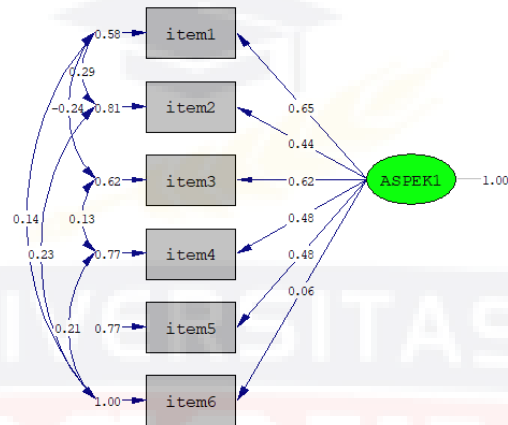
c. Aspek 3



ITEM	FACTOR LOADING	ERROR	T-VALUE	KET.
3	0.09	0.06	1.52	TIDAK VALID
6	-0.46	0.06	-7.67	TIDAK VALID
11	-0.54	0.06	-8.86	TIDAK VALID
12	0.61	0.07	9.05	VALID
7	0.71	0.07	10.49	VALID
16	0.27	0.06	4.78	VALID

2. Regulasi Emosi

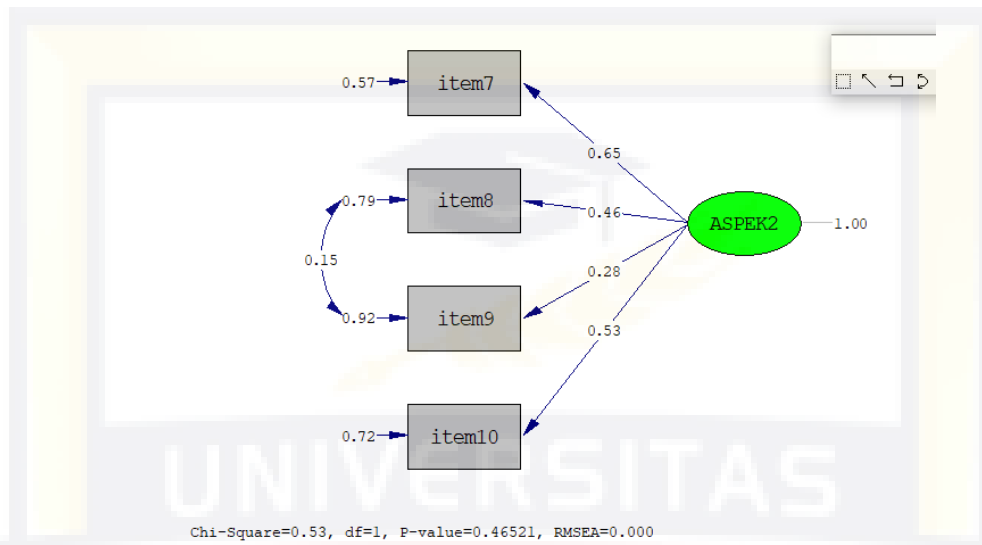
a. Aspek 1



Chi-Square=2.60, df=3, P-value=0.45827, RMSEA=0.000

ITEM	FACTOR LOADING	ERROR	T-VALUE	KET.
1	0.65	0.07	8.68	VALID
2	0.44	0.07	6.55	VALID
3	0.62	0.08	7.78	VALID
4	0.48	0.07	7.22	VALID
5	0.48	0.06	8.18	VALID
6	0.06	0.07	0.91	TIDAK VALID

b. Aspek 2



ITEM	FACTOR LOADING	ERROR	T-VALUE	KET.
7	0.65	0.07	8.76	VALID
8	0.46	0.06	7.20	VALID
9	0.28	0.06	4.38	VALID
10	0.53	0.07	7.95	VALID



LAMPIRAN 4

UJI RELIABILITAS

Skala Harga Diri**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.884	12

Skala Regulasi Emosi**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.810	9



LAMPIRAN 5
OUTPUT HASIL UJI ASUMSI

a. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		386
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	18.74993836
Most Extreme Differences	Absolute	.046
	Positive	.046
	Negative	-.045
Test Statistic		.046
Asymp. Sig. (2-tailed)		.051 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

b. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
HargaDiri * RegulasiEmosi	Between Groups	(Combined)	10883.799	28	388.707	17.110	.000
		Linearity	6378.745	1	6378.745	280.779	.000
		Deviation from Linearity	4505.054	27	166.854	7.345	.000
	Within Groups		8110.347	357	22.718		
	Total		18994.145	385			



LAMPIRAN 6
HASIL UJI HIPOTESIS

UNIVERSITAS

BOSOWA



Uji Hipotesis

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.590 ^a	.348	.346	5.86644

a. Predictors: (Constant), VAR00001

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7049.482	1	7049.482	204.837	.000 ^a
	Residual	13215.391	384	34.415		
	Total	20264.873	385			

a. Predictors: (Constant), VAR00001

b. Dependent Variable: VAR00002

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.024	3.225		.938	.349
	VAR00001	.845	.059	.590	14.312	.000

a. Dependent Variable: VAR00002