

HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA TINGKAT PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Adinda Zahrah Salsabila¹, Annastasia Ediati¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 5027

adindazahrahsalsabilaa@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat pertama menghadapi tantangan dalam transisi ke perguruan tinggi yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Harga diri dan regulasi emosi berperan penting dalam proses adaptasi ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penelitian ini melibatkan 177 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala harga diri ($\alpha = 0.859$) dan skala regulasi emosi ($\alpha = 0.856$). Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara harga diri dan regulasi emosi ($r = 0.328$; $p < 0.001$), meskipun dengan kekuatan hubungan yang rendah hingga sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin baik harga diri maka semakin baik pula regulasi emosinya, dan sebaliknya. Oleh karena itu, untuk mendukung regulasi emosi mahasiswa tingkat pertama, diperlukan program pengembangan diri yang bertujuan untuk memperkuat harga diri, sehingga mereka dapat mengelola emosi dengan lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Kata kunci: harga diri; regulasi emosi; mahasiswa tingkat pertama

THE CORRELATION BETWEEN SELF-ESTEEM AND EMOTION REGULATION ON UNDERGRADUATE FIRST YEAR STUDENTS OF FACULTY OF PSYCHOLOGY AT DIPONEGORO UNIVERSITY

Adinda Zahrah Salsabila¹, Annastasia Ediati¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java, 50275

adindazahrahsalsabilaa@gmail.com

ABSTRACT

First-year students have to deal with challenges in transition from high school to college that may affect their psychological well-being. Self-esteem and emotion regulation play an important role in this adaptation process. This study aims to determine the relationship between self-esteem and emotion regulation among first-year students at the Faculty of Psychology, Diponegoro University. This study involved 177 students selected using the simple random sampling technique. Data were collected using the self-esteem scale ($\alpha = 0.859$) and the emotion regulation scale ($\alpha = 0.856$). The results of the Pearson correlation test show a significant positive relationship between self-esteem and emotion regulation ($r = 0.328$; $p < 0.001$), although with a low to moderate strength of relationship. The results of this study indicate that higher self-esteem is associated with higher emotion regulation, vice versa. Therefore, to support the emotional regulation of first-year students, it is necessary to promote self-development program aimed at strengthening self-esteem. Thus, they can manage their emotions better and improve their psychological well-being.

Keywords: self-esteem; emotion regulation; first-year students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi adalah fase pertumbuhan yang sulit bagi mahasiswa, terutama mahasiswa tahun pertama. Transisi ini membawa perubahan dalam kehidupan sosial dan emosional serta akademik. Mahasiswa dapat merasa tertekan karena adaptasi sosial, peningkatan tuntutan akademik, dan perubahan lingkungan belajar. Mahasiswa tingkat pertama sering menghadapi tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar akademik yang lebih tinggi, tuntutan sosial yang beragam, dan lebih banyak kebebasan daripada sebelumnya. Kondisi ini menimbulkan banyak stres dan membutuhkan kemampuan adaptasi, yang tak jarang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa (Santrock, 2020).

Masa remaja akhir dan transisi menuju dewasa awal merupakan periode penuh turbulensi yang ditandai dengan pencarian identitas diri, tekanan sosial, serta penyesuaian terhadap peran-peran baru dalam kehidupan (Santrock, 2016). Pada tahap ini, individu mulai mengembangkan pemahaman yang lebih kompleks mengenai dirinya, tetapi juga lebih rentan terhadap ketidakstabilan emosi dan ketidakpastian harga diri. Mahasiswa tahun pertama berada pada masa perkembangan ini, di mana kemampuan regulasi emosi sangat berperan dalam menjaga stabilitas psikologis mereka. Penelitian menunjukkan bahwa ketidakmampuan dalam mengelola emosi pada usia ini dapat berdampak negatif

pada harga diri dan meningkatkan risiko munculnya perilaku maladaptif (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2011).

Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi adalah periode yang penuh dengan tantangan bagi mahasiswa baru. Dibandingkan dengan tahun sebelumnya, mereka menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi, lingkungan sosial yang berbeda, dan tingkat kemandirian yang lebih tinggi. Masalah emosional dan psikologis, seperti stres, kecemasan, dan ketidakpastian, sering muncul selama proses adaptasi ini. Mereka dapat kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus jika tidak dikelola dengan baik.

Sari dan Rusli (2019) menemukan bahwa *culture shock* sering terjadi pada mahasiswa baru yang merantau, yang berdampak pada penyesuaian diri mereka. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nurrahmah (2020) menemukan bahwa mengendalikan emosi dan harga diri secara bersamaan berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku asertif mahasiswa, dengan kontribusi sebesar 29,7%. Penelitian ini menunjukkan bahwa memiliki harga diri yang baik dan kemampuan untuk mengendalikan emosi mereka dapat sangat membantu.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Muarifah et al. (2019) menemukan bahwa pengendalian emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap harga diri mahasiswa. Penelitian ini menekankan betapa pentingnya untuk dapat mengelola emosi mereka untuk membuat persepsi positif tentang diri mereka sendiri, yang pada gilirannya dapat membantu proses penyesuaian diri di perguruan tinggi.

Masa transisi ke perguruan tinggi sangat penting bagi mahasiswa baru yang masih di usia dewasa untuk membangun identitas sosial dan pribadi mereka. Pada

titik ini, mereka menghadapi banyak tantangan, seperti mencapai tujuan akademik dan menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan, yang dapat menantang kemampuan mereka untuk mengendalikan emosi. Dalam situasi seperti ini, harga diri sangat penting untuk membantu mahasiswa mengelola emosi negatif mereka, membuat mereka lebih siap untuk mengalami perubahan besar dalam hidup mereka (Arnett, 2000)

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa harga diri yang tinggi terkait dengan pengendalian emosi yang baik. Orang yang mampu mengendalikan dan mengekspresikan emosinya dengan baik cenderung memiliki penilaian positif terhadap diri mereka sendiri. Sebaliknya, ketidakmampuan untuk mengendalikan emosinya dapat menyebabkan penurunan harga diri dan meningkatkan kemungkinan perilaku negatif, seperti kekerasan dalam hubungan atau kecelakaan diri sendiri. (Putri, 2022; Rakhshanda, 2022).

Selain itu, variabel seperti usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian juga memengaruhi pembentukan regulasi emosi. Misalnya, individu biasanya lebih mampu mengelola emosinya dengan bertambahnya usia dan pengalaman. Demikian pula, kepribadian tertentu dapat memengaruhi cara seseorang mengatur emosinya (Rusmaladewi et al., 2020). Oleh karena itu, membangun keterampilan regulasi emosi dan harga diri yang sehat sangat penting bagi mahasiswa baru. Ini akan membantu mereka menghadapi tantangan selama transisi dan membangun identitas diri yang positif.

Selain itu, mahasiswa tahun pertama menghadapi tantangan besar saat beralih ke kehidupan perkuliahan. Mereka harus menyesuaikan diri dengan lingkungan

sosial yang baru dan mengalami perubahan akademik yang signifikan. Dalam proses ini, membangun hubungan sosial yang kuat sangat penting untuk keberhasilan akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan guru dapat membantu mahasiswa mengatasi stres dan meningkatkan keinginan mereka untuk belajar (Putri, 2023).

Mampu mengendalikan emosi secara efektif juga membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan sosial. Mengendalikan emosi secara efektif memungkinkan mereka menghadapi tantangan dengan lebih tenang dan meningkatkan ketahanan psikologis mereka. Mahasiswa yang memiliki kontrol emosi yang baik cenderung memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih rendah dan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan belajar baru (Hidayat & Sari, 2022).

Selain itu, kemampuan akademik mengalami perubahan besar karena pendidikan perguruan tinggi lebih independen dibandingkan dengan pendidikan menengah. Untuk menyelesaikan tugas yang lebih menantang, mahasiswa harus belajar keterampilan organisasi, manajemen waktu, dan strategi belajar yang lebih baik (Saputra, 2021). Kurangnya keterampilan ini dapat menyebabkan stres akademik yang berlebihan, yang berdampak negatif pada kinerja akademik mereka.

Proses adaptasi mahasiswa baru mencakup berbagai aspek, termasuk akademik, emosional, dan sosial. Mahasiswa dapat melalui transisi ini dengan lebih lancar jika mereka memiliki dukungan yang memadai dan dapat mengelola emosi dan beban akademik dengan baik. Oleh karena itu, institusi pendidikan harus

menyediakan program pendampingan dan lingkungan yang mendukung agar mahasiswa dapat mencapai potensi terbaik mereka dalam kehidupan perkuliahan.

Mahasiswa tahun pertama harus melakukan banyak hal selain mencapai tujuan akademik mereka. Mereka juga harus beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru mereka temui. Tantangan sosial lainnya adalah berinteraksi dengan teman-teman baru, bergabung dengan organisasi kampus, dan beradaptasi dengan budaya kampus. Mahasiswa tidak dapat membangun jaringan sosial yang membantu kesehatan emosional mereka karena penyesuaian sosial ini. Studi baru menunjukkan bahwa kematangan emosi dan dukungan sosial sangat penting untuk membantu siswa baru menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus (Hidayati et al., 2023). Ketika mahasiswa menghadapi kesulitan berinteraksi atau merasa terisolasi, mereka cenderung menghadapi kesulitan untuk membangun hubungan yang positif, yang dapat berdampak pada pengalaman sosial mereka selama masa studi mereka.

Penyesuaian emosional dan akademik merupakan komponen penting dalam transisi mahasiswa tahun pertama. Selama tahun pertama mereka di perguruan tinggi, banyak mahasiswa mengalami kecemasan, stres, atau bahkan depresi. Perasaan tidak yakin dan kehilangan sering kali disebabkan oleh perubahan besar dalam lingkungan hidup, seperti pindah dari rumah dan tinggal di asrama atau tempat kost. Menurut Pratiwi & Kurniawan (2022), pengaturan emosi berdampak positif pada adaptasi sosial dan akademik mahasiswa baru. Oleh karena itu, untuk menghadapi tantangan selama masa transisi ini, sangat penting untuk mengelola emosi.

Selain itu, dukungan sosial dari teman, keluarga, dan lingkungan sekitar sangat penting untuk membantu mahasiswa menyesuaikan diri. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial dan resiliensi akademik lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan sosial selama tahun pertama mereka di universitas karena resiliensi akademik berfungsi sebagai penghubung antara dukungan sosial dan penyesuaian akademik (Saputra et al., 2021). Oleh karena itu, adalah mungkin untuk meningkatkan kesehatan dan prestasi akademik mahasiswa selama masa transisi dengan membentuk jaringan sosial yang positif dan menerapkan strategi pengelolaan stres yang efektif. Dukungan sosial memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa tahun pertama menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik dan sosial yang baru. Teman, keluarga, dan dosen yang mendukung dapat memberikan rasa aman dan membantu mahasiswa mengatasi tantangan emosional serta sosial yang mereka hadapi. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu beradaptasi dengan tantangan yang mereka hadapi selama tahun pertama (Dawson & Pooley, 2013). Dukungan sosial tidak hanya membantu mahasiswa dalam penyesuaian sosial dan emosional, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kinerja akademik mereka.

Apabila penyesuaian akademik, sosial, dan emosional tidak berhasil dilakukan, mahasiswa tahun pertama berisiko mengalami kesulitan yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis dan fisik mereka. Penurunan harga diri, kecemasan yang berlarut-larut, serta masalah sosial seperti isolasi adalah beberapa konsekuensi yang dapat muncul. Jika tidak ditangani dengan tepat, masalah-

masalah ini dapat berpengaruh pada kemampuan mereka untuk bertahan dalam perkuliahan, bahkan bisa menyebabkan mereka terpaksa keluar dari perguruan tinggi. Oleh karena itu, penting bagi universitas untuk menyediakan layanan dukungan yang memadai untuk membantu mahasiswa mengatasi tantangan adaptasi ini (Pritchard & Wilson, 2003).

Pada kondisi tersebut, harga diri dan regulasi emosi berperan besar dalam menentukan seberapa baik seorang mahasiswa dapat menavigasi tantangan tersebut. Kondisi ini membuat regulasi emosi menjadi aspek yang penting dalam menunjang kesejahteraan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa (Gross & John, 2003; Sheppes et al., 2015). Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengendalikan respon emosional, baik secara positif maupun negatif, untuk beradaptasi dengan situasi atau tuntutan lingkungan (Gross, 2015). Kemampuan mengelola emosi dengan baik dapat membantu mahasiswa menghadapi situasi stres dan mengurangi dampak buruk terhadap kesehatan mental.

Salah satu tantangan terbesar bagi mahasiswa tahun pertama adalah bagaimana mereka memandang dan menghargai diri sendiri di lingkungan baru yang kompetitif. Harga diri merujuk pada seberapa besar seseorang menghargai atau menilai dirinya sendiri secara positif (Rosenberg, 2019). Bagi mahasiswa baru, perubahan lingkungan sosial dapat mengguncang persepsi diri yang sebelumnya stabil, karena mereka mungkin mulai membandingkan diri dengan teman-teman lain yang tampak lebih kompeten atau berprestasi. Tanpa harga diri yang memadai, mahasiswa dapat dengan mudah merasa tidak cukup baik, yang pada akhirnya dapat

menghambat kemampuan mereka untuk bertumbuh dan berkembang secara optimal selama masa perkuliahan.

Di samping itu, kemampuan regulasi emosi juga merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan emosinya secara adaptif dalam berbagai kondisi (Gross & Thompson, 2021). Ketika mahasiswa dihadapkan dengan tuntutan akademik yang berat dan tekanan sosial, mereka perlu mampu mengendalikan emosi negatif seperti kecemasan, frustrasi, atau rasa tidak berdaya agar dapat tetap fokus dan produktif. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu menanggapi tantangan secara adaptif dan tidak mudah merasa tertekan. Namun, bagi mahasiswa yang belum memiliki keterampilan ini secara optimal, tekanan tersebut justru dapat menurunkan motivasi akademis dan meningkatkan resiko gangguan emosional.

Mahasiswa baru sering kali belum memiliki harga diri yang kuat dan keterampilan regulasi emosi yang memadai. Menurut Baumeister (2018), mahasiswa dengan harga diri rendah cenderung lebih sulit mengelola emosi dan rentan terhadap tekanan lingkungan. Misalnya, nilai akademik yang buruk dapat memicu kecemasan atau menyalahkan diri sendiri. Sebaliknya, mereka yang memiliki harga diri tinggi lebih mampu bersikap positif, mencari solusi, dan mengendalikan emosi negatif dengan efektif.

Harga diri merupakan aspek penting dalam psikologi yang memengaruhi identitas dan kesejahteraan individu. Konsep ini merujuk pada seberapa besar seseorang menghargai, menerima, dan menilai dirinya secara positif (Rosenberg,

2019). Bagi mahasiswa, terutama di tahun pertama perkuliahan, harga diri menjadi salah satu fondasi utama dalam menghadapi berbagai tantangan dan perubahan yang terjadi. Harga diri yang sehat dapat membantu mahasiswa untuk lebih optimis, resilien, dan termotivasi dalam menghadapi tekanan akademis maupun sosial. Sebaliknya, harga diri yang rendah dapat membuat mahasiswa rentan terhadap gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan penurunan kepercayaan diri.

Harga diri seseorang terbentuk dari pengalaman hidup dan interaksi sosial sejak masa kanak-kanak hingga dewasa. Dukungan keluarga, keberhasilan pribadi, dan hubungan sosial turut memengaruhi pandangan individu terhadap dirinya. Bagi mahasiswa baru, faktor seperti kemampuan akademik, sosial, serta penerimaan di lingkungan kampus turut menentukan tingkat harga diri mereka. Penyesuaian terhadap lingkungan baru ini dapat memperkuat atau melemahkan harga diri yang telah ada (Coopersmith, 2020).

Harga diri yang tinggi memiliki banyak manfaat bagi kesejahteraan psikologis dan performa akademik. Mahasiswa dengan harga diri tinggi umumnya memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, percaya pada kemampuannya, dan yakin dapat meraih tujuan akademik maupun sosial. Hal ini juga berpengaruh terhadap bagaimana mereka merespons kegagalan atau tantangan. Ketika mengalami kegagalan, mahasiswa dengan harga diri yang tinggi biasanya lebih mampu mengelola kekecewaan, melihat kegagalan sebagai peluang untuk belajar, dan tetap termotivasi untuk mencoba kembali. Harga diri yang sehat menjadi pelindung psikologis yang membuat mahasiswa lebih resiliensi dalam menghadapi masa-masa sulit (Baumeister, 2018).

Mahasiswa dengan harga diri rendah sering mengalami kesulitan menghadapi tantangan akademik dan sosial, karena cenderung berpikir negatif tentang diri sendiri dan merasa kurang mampu dibandingkan orang lain. Akibatnya, mahasiswa dengan harga diri rendah lebih rentan mengalami stres dan cenderung merasa cemas atau takut gagal dalam menjalani aktivitas perkuliahan. Ketika dihadapkan pada situasi sulit, mereka mungkin akan merasa lebih mudah putus asa, menghindari tantangan, atau bahkan mengalami perasaan tidak berdaya. Rendahnya harga diri ini mengurangi kemampuan mereka untuk membangun regulasi emosi yang baik dan stabil, yang justru semakin memperburuk situasi (Wood et al., 2019).

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola, menyesuaikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat saat menghadapi situasi yang menantang atau penuh tekanan. Kemampuan ini sangat penting bagi mahasiswa tahun pertama, yang sering kali menghadapi perubahan besar dalam hidup mereka saat memasuki dunia perkuliahan. Di lingkungan yang baru dan lebih menuntut, mahasiswa dihadapkan pada beragam situasi yang memicu emosi kuat, seperti stres akibat tugas akademik, tekanan sosial, dan penyesuaian diri dengan lingkungan yang berbeda. Regulasi emosi yang baik memungkinkan mahasiswa untuk merespons tantangan ini secara positif dan mengatasi hambatan tanpa merasa kewalahan (Gross & Thompson, 2021).

Mahasiswa baru saat ini berasal dari generasi Z, yaitu generasi yang lahir pada akhir 1990-an hingga awal 2010-an. Generasi Z yang tumbuh dalam lingkungan serba digital dan penuh stimulasi sosial, menunjukkan kecenderungan yang unik dalam hal pengelolaan emosi. Paparan konstan terhadap media sosial dan

ekspektasi sosial digital telah menciptakan tekanan emosional yang baru, seperti kecemasan karena perbandingan sosial dan kebutuhan akan validasi (Twenge, 2017). Meski generasi ini lebih terbuka membicarakan isu kesehatan mental, mereka belum tentu memiliki keterampilan regulasi emosi yang matang. Hal ini menyebabkan mereka lebih rentan terhadap stres dan kecemasan, terutama saat menghadapi realitas yang tidak sejalan dengan ekspektasi online. Regulasi emosi menjadi faktor penting dalam menyeimbangkan antara ekspresi emosi dan ketahanan menghadapi tekanan kehidupan nyata (Goleman, 2013).

Bagi mahasiswa tahun pertama, kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam membantu mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik yang baru. Dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, mahasiswa lebih mampu mengelola stres dan kecemasan yang mungkin muncul, misalnya saat menghadapi ujian atau tugas yang sulit. Mereka dapat mengidentifikasi perasaan negatif, seperti cemas atau takut, dan menggunakan strategi untuk mengurangnya, misalnya dengan melakukan relaksasi, mencari dukungan sosial, atau memecah tugas besar menjadi bagian yang lebih kecil dan mudah dikelola. Regulasi emosi yang efektif ini membantu mereka untuk tetap fokus dan tidak mudah terjebak dalam perasaan negatif yang menghambat performa akademis (Aldao, 2020).

Mahasiswa yang mampu mengatur emosi mereka dengan baik juga cenderung memiliki interaksi sosial yang lebih positif. Dalam lingkungan perkuliahan yang baru, kemampuan untuk mengendalikan atau menyesuaikan respons emosional sangat penting untuk membangun hubungan yang baik dengan teman-teman dan dosen. Dengan regulasi emosi yang baik, mahasiswa dapat

merespons konflik atau perbedaan pendapat secara tenang dan konstruktif, tanpa terjebak dalam reaksi emosional berlebihan. Hal ini tidak hanya meningkatkan kualitas hubungan sosial tetapi juga menciptakan suasana yang mendukung pertumbuhan dan pembelajaran di lingkungan perkuliahan (Gross, 2019).

Di sisi lain, mahasiswa yang kurang mampu mengatur emosinya sering kali mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial, yang berujung pada gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, atau bahkan depresi. Mahasiswa dengan regulasi emosi yang kurang efektif mungkin akan mudah merasa kewalahan, merespons situasi sulit dengan reaksi emosional yang tidak tepat, atau bahkan menarik diri dari interaksi sosial. Ketidakmampuan untuk mengelola emosi ini dapat menurunkan motivasi akademis mereka dan meningkatkan risiko masalah psikologis yang berdampak negatif pada pengalaman perkuliahan secara keseluruhan (Thompson, 2020).

Dalam konteks ini, regulasi emosi menjadi salah satu keterampilan penting yang perlu dikembangkan oleh mahasiswa tahun pertama untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Perguruan Tinggi dapat berperan dalam memfasilitasi pengembangan regulasi emosi melalui berbagai program, seperti pelatihan manajemen stres, konseling, dan dukungan psikologis. Melalui peningkatan kemampuan regulasi emosi, mahasiswa akan lebih siap menghadapi tantangan akademik dan sosial yang mereka temui selama masa perkuliahan. Pengembangan keterampilan ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan mereka di tahun pertama tetapi juga membekali mereka dengan kemampuan untuk mengatasi tantangan hidup di masa depan.

Harga diri sebagai faktor psikologis tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu tetapi juga memengaruhi hubungan interpersonal dan interaksi sosial. Mahasiswa dengan harga diri positif cenderung lebih mudah berinteraksi, percaya diri dalam hubungan sosial, dan membangun jaringan pertemanan yang sehat. Sebaliknya, mahasiswa dengan harga diri rendah sering merasa cemas atau ragu dalam membentuk hubungan baru dan mungkin menarik diri dari interaksi sosial. Oleh karena itu, harga diri bukan hanya memengaruhi perasaan dan sikap individu terhadap dirinya sendiri, tetapi juga bagaimana ia berfungsi dalam lingkup sosial dan akademik. Dalam konteks ini, pemahaman tentang harga diri menjadi penting bagi lembaga pendidikan dalam menyediakan program yang dapat membantu mahasiswa membangun harga diri yang positif sejak tahun pertama perkuliahan.

Harga diri dan regulasi emosi memiliki hubungan yang erat dan saling memengaruhi, terutama dalam konteks mahasiswa tahun pertama. Harga diri yang tinggi dapat memberikan individu keyakinan untuk menghadapi berbagai situasi emosional dan akademik. Ketika mahasiswa memiliki pandangan positif terhadap diri mereka, mereka cenderung merasa lebih berdaya dalam mengelola emosi yang muncul, baik dalam menghadapi stres akademis maupun tekanan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan harga diri tinggi lebih mampu menerapkan strategi regulasi emosi yang efektif, seperti mencari dukungan sosial atau menggunakan teknik relaksasi saat menghadapi tantangan (Baumeister, 2018).

Orang tua mahasiswa Fakultas Psikologi cenderung memiliki ekspektasi bahwa anak mereka dapat menjadi pribadi yang stabil secara emosional dan

memiliki pemahaman yang baik tentang diri sendiri maupun orang lain. Harapan ini muncul karena latar belakang pendidikan psikologi dianggap mampu membentuk karakter yang matang secara emosional dan memiliki harga diri yang positif (Sarwono, 2012). Namun, jika tidak diimbangi dengan dukungan sosial yang memadai, harapan yang tinggi justru dapat menimbulkan tekanan psikologis tambahan bagi mahasiswa. Dalam konteks ini, regulasi emosi menjadi keterampilan esensial untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan eksternal dan kebutuhan psikologis internal. Mahasiswa yang memiliki harga diri kuat dan regulasi emosi yang baik akan lebih mampu memenuhi harapan tersebut secara realistis dan tetap menjaga kesejahteraan mental mereka (Neff, 2011).

Regulasi emosi yang baik juga dapat berkontribusi pada peningkatan harga diri. Ketika mahasiswa mampu mengelola emosi mereka dengan efektif, mereka dapat lebih baik dalam mengatasi situasi yang menimbulkan tekanan dan stres, yang pada gilirannya memperkuat rasa percaya diri mereka. Misalnya, kemampuan untuk tetap tenang dan fokus dalam situasi ujian yang menegangkan dapat meningkatkan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan akademisnya. Dengan berhasil melewati tantangan tersebut, mahasiswa merasa lebih kompeten, sehingga harga diri mereka pun meningkat (Aldao, 2020).

Mahasiswa dengan harga diri rendah sering kesulitan dalam regulasi emosi. Mereka cenderung fokus pada kelemahan atau kegagalan diri, membuat mereka lebih rentan terhadap perasaan negatif dan merasa tidak berdaya dalam menghadapi stres. Hal ini mengarah pada penggunaan strategi regulasi yang kurang adaptif, seperti menghindari situasi atau bersikap defensif. Penelitian menunjukkan bahwa

mahasiswa dengan harga diri rendah lebih sulit mengenali dan mengekspresikan emosi secara sehat, yang dapat memperburuk kondisi psikologis dan mengurangi kemampuan mereka dalam mengatasi tantangan akademis (Wood et al., 2019).

Hubungan antara harga diri dan regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial dan lingkungan akademik. Dukungan dari teman, keluarga, dan dosen dapat meningkatkan harga diri serta membantu mahasiswa belajar mengelola emosinya dengan lebih baik. Lingkungan yang mendukung dan tidak menghakimi memungkinkan mahasiswa merasa aman untuk mengekspresikan emosi dan mencari bantuan. Ini menciptakan siklus positif, di mana peningkatan regulasi emosi memperkuat harga diri, dan harga diri yang lebih baik meningkatkan kemampuan regulasi emosi (Gross & Thompson, 2021).

Pentingnya memahami hubungan antara harga diri dan regulasi emosi ini menjadi krusial dalam merancang intervensi yang tepat bagi mahasiswa. Perguruan Tinggi dapat melakukan program yang tidak hanya fokus pada peningkatan harga diri, tetapi juga memberikan pelatihan keterampilan regulasi emosi. Dengan demikian, mahasiswa tahun pertama akan lebih siap menghadapi tantangan dan tekanan yang mereka temui, serta dapat membangun fondasi psikologis yang kuat untuk kesuksesan akademis dan kesejahteraan emosional di masa depan. Intervensi yang terintegrasi ini tidak hanya menguntungkan individu, tetapi juga membantu menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat dan produktif.

Mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi sering mengalami transisi yang signifikan dari lingkungan sekolah menengah ke lingkungan perkuliahan. Perubahan ini tidak hanya membawa tuntutan akademik yang lebih besar tetapi juga

tantangan dalam penyesuaian sosial dan psikologis. Bagi mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi, tantangan ini bisa lebih intens karena mereka belajar di bidang yang memerlukan pemahaman mendalam tentang diri sendiri dan orang lain.

Harga diri yang sehat memiliki peran penting dalam kemampuan seseorang untuk menavigasi berbagai situasi kehidupan, termasuk menghadapi tantangan, mengelola tekanan, dan membangun hubungan interpersonal. Mahasiswa yang memiliki harga diri rendah mungkin merasa kurang berharga atau tidak percaya diri, sehingga mereka mungkin kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan tuntutan akademik di perguruan tinggi (Baumeister et al., 2003).

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama cenderung mengalami berbagai emosi negatif seperti kecemasan, stres, bahkan depresi akibat tekanan akademik dan sosial (Arnett, 2000). Emosi-emosi negatif ini sering kali berkaitan dengan harga diri yang rendah, yang menghambat kemampuan mahasiswa untuk menghadapi situasi sulit dan menimbulkan rasa ragu terhadap kemampuan diri mereka (Zimmerman et al., 1992). Harga diri yang rendah juga dapat memengaruhi regulasi emosi, yang penting untuk menjaga keseimbangan psikologis dalam situasi stres tinggi. Sebaliknya, harga diri yang tinggi dapat memperkuat kepercayaan diri, meningkatkan daya juang, dan mengurangi kecenderungan merasa tertekan (Orth et al., 2012).

Pada kalangan mahasiswa Psikologi, pemahaman tentang harga diri lebih relevan mengingat bahwa mereka akan mempelajari banyak konsep yang berkaitan dengan kesehatan mental dan perkembangan pribadi. Tingkat harga diri yang kuat bukan hanya berguna untuk penyesuaian pribadi, tetapi juga membantu mereka

untuk secara efektif memahami dan mengimplementasikan materi yang berkaitan dengan kesehatan mental dan psikologi.

Harga diri yang positif memungkinkan mahasiswa untuk menghadapi tantangan dengan cara yang lebih adaptif dan mengurangi dampak negatif dari tekanan sosial serta akademik. Hal ini menjadi semakin penting karena penyesuaian diri yang baik pada masa perkuliahan dapat menjadi landasan yang kuat untuk kesuksesan akademik dan profesional di masa mendatang (Twenge & Campbell, 2001).

Berdasarkan latar belakang, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui secara langsung apakah harga diri memengaruhi regulasi emosi mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi Undip. Penelitian ini sangat penting karena belum ada penelitian sebelumnya yang membahas hubungan antara harga diri dengan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat pertama. Dari dasar ini, peneliti merancang penelitian yang disebut sebagai "Hubungan Antara Harga Diri Dengan Regulasi Emosi". Hal ini penting agar mereka dapat mempersiapkan diri sebaik mungkin untuk menghadapi kesulitan pendidikan dan mental di masa depan.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara harga diri dengan regulasi emosi pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro?
2. Seberapa besar sumbangan efektif harga diri terhadap regulasi emosi pada penelitian ini ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menguji hubungan antara harga diri dengan regulasi emosi pada mahasiswa tahun pertama
2. Mengidentifikasi sumbangan efektif harga diri pada mahasiswa tahun pertama

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi disiplin ilmu psikologi pada umumnya, khususnya psikologi pendidikan, kesehatan mental dan psikologi klinis, dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai keterkaitan antara harga dengan regulasi emosi pada mahasiswa tahun pertama

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Partisipan (Mahasiswa)

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi.

- b. Bagi Fakultas Psikologi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam menyusun program kegiatan untuk meningkatkan regulasi emosi mahasiswa.

- c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti topik serupa.