

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kata kunci: regulasi emosi; harga diri; siswa SMA

PENDAHULUAN

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

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

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

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

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

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

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

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

METODE

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

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

HASIL

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

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

Tabel 1. Uji Asumsi Linieritas

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

Tabel 2. Uji Normalitas

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

Tabel 3. Tabel Model Summary

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

Tabel 4. Tabel ANOVA

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

Tabel 5. Tabel Coefficients

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

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

PEMBAHASAN

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

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

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

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

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

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

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

SIMPULAN

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

DAFTAR RUJUKAN

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

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