



HUBUNGAN ANTARA *SELF-ESTEEM* DENGAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI PADA SISWA KELAS VIII

Novian Fachri¹, Ni Ketut Alit Suarti², Nuraeni³

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3}
e-mail: nfachri11@gmail.com

Diterima: 22/07/2026; Direvisi: 25/07/2026; Diterbitkan: 12/10/2026

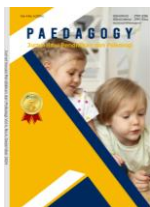
ABSTRAK

Kemampuan mengelola emosi merupakan aspek penting dalam mendukung penyesuaian diri dan interaksi sosial siswa di lingkungan sekolah. Salah satu aspek psikologis yang berkaitan dengan kemampuan tersebut adalah *self-esteem*, yaitu penilaian individu terhadap keberhargaan dan kemampuan dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan kemampuan mengelola emosi pada siswa kelas VIII SMP Salafiyah Darul Falah Tahun Pelajaran 2025/2026. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 97 siswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui angket *self-esteem* dan angket kemampuan mengelola emosi, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,676 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-esteem* dengan kemampuan mengelola emosi, dengan tingkat hubungan berada pada kategori kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-esteem* siswa, semakin baik kecenderungan kemampuan siswa dalam mengelola emosinya. Hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi sekolah dan guru BK dalam mengembangkan layanan yang mendukung penguatan *self-esteem* dan kemampuan mengelola emosi siswa.

Kata Kunci: *Kemampuan Mengelola Emosi, Self-esteem, Siswa*

ABSTRACT

Emotion management is an important aspect of supporting students' adjustment and social interaction in the school environment. One psychological aspect related to this ability is *self-esteem*, which refers to an individual's evaluation of their own worth and abilities. This study aimed to determine the relationship between *self-esteem* and emotion management ability among eighth-grade students at SMP Salafiyah Darul Falah in the 2025/2026 academic year. This study employed a quantitative approach with a correlational research design. The sample consisted of 97 students selected using simple random sampling. Data were collected using *self-esteem* and emotion management questionnaires and analyzed using the Pearson Product Moment correlation test with the assistance of SPSS. The results showed a correlation coefficient of 0.676 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). These results indicate a positive and significant relationship between *self-esteem* and emotion management ability, with the strength of the relationship categorized as strong. The findings indicate that higher levels of students' *self-esteem* tend to be associated with better emotion management ability. These findings may serve as a basis for schools and guidance and counseling teachers to



develop services that support the strengthening of students' *self-esteem* and emotion management ability.

Keywords: *Emotional Regulation Skills, Self-esteem, Student*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan signifikan secara fisik, emosional, dan sosial. Pada masa ini, individu mulai mengembangkan orientasi terhadap masa depan melalui pemikiran mengenai tujuan, harapan, dan rencana kehidupan yang akan datang (Mello et al., 2022). Remaja juga menghadapi berbagai dinamika, seperti hubungan asmara, pengalaman baru, pencarian jati diri, dan pembentukan hubungan interpersonal (Prastiwiningtyas & Fasikhah, 2025). Berbagai perubahan tersebut dapat memunculkan pengalaman emosional yang beragam sehingga remaja perlu memiliki kemampuan mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Kesulitan mengelola emosi dapat berdampak pada semangat belajar, konsentrasi, hubungan sosial, konflik, ketidakdisiplinan, dan pelanggaran aturan. Dalam konteks pendidikan abad ke-21, keberhasilan siswa tidak hanya ditentukan oleh kemampuan akademik, tetapi juga kecerdasan emosional dan keseimbangan psikologis. Kemampuan mengelola emosi memungkinkan individu menyesuaikan strategi regulasi emosi dengan tuntutan situasi sehingga menghasilkan respons yang lebih adaptif (Int-Veen et al., 2024). Kemampuan tersebut juga berkaitan dengan penerimaan diri ketika menghadapi kekurangan atau pengalaman yang tidak menyenangkan, sebagaimana tercermin dalam konsep *self-compassion* dan *unconditional self-acceptance* (Crisan et al., 2022).

Kemampuan mengelola emosi merupakan proses aktif dalam menyelaraskan pikiran, perasaan, dan tindakan agar tetap sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Merujuk pada Gross & Ford (2024), pengelolaan emosi merupakan proses aktif ketika individu berusaha mengarahkan pengalaman emosional agar sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Teori regulasi emosi Gross dan Thompson menjelaskan lima proses utama, yaitu pemilihan situasi (*situation selection*), modifikasi situasi (*situation modification*), pengarahannya perhatian (*attentional deployment*), perubahan kognitif (*cognitive change*), dan perubahan atau modulasi respons (*response modulation*). Model tersebut tetap relevan dalam penelitian regulasi emosi kontemporer karena menjelaskan strategi regulasi pada tahapan berbeda dalam proses pembentukan emosi (Martínez-Priego et al., 2024). Pemilihan situasi berkaitan dengan usaha memilih atau menghindari situasi tertentu, modifikasi situasi berkaitan dengan mengubah kondisi yang dihadapi, pengarahannya perhatian berkaitan dengan memfokuskan perhatian pada aspek tertentu, perubahan kognitif berkaitan dengan mengubah penafsiran terhadap situasi, sedangkan modulasi respons berkaitan dengan usaha mengendalikan respons emosional setelah emosi muncul. Bagi siswa, kelima proses tersebut penting agar respons terhadap tekanan akademik, konflik sosial, dan situasi yang tidak sesuai harapan dapat diarahkan secara lebih adaptif.

Permasalahan ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi dapat terlihat dalam berbagai fenomena sosial. Salah satunya adalah kasus pelajar berusia 18 tahun di Yogyakarta yang menganiaya temannya menggunakan senjata tajam jenis celurit karena tidak menerima ibunya dihina melalui aplikasi WhatsApp (Ayu, 2023). Fenomena tersebut menunjukkan bahwa respons emosional yang tidak dikelola secara tepat dapat berkembang menjadi perilaku agresif yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Meskipun kasus tersebut tidak secara



langsung menggambarkan kondisi siswa dalam penelitian ini, fenomena tersebut menunjukkan pentingnya kemampuan remaja dalam mengenali, mengendalikan, dan mengarahkan respons emosional ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Salah satu faktor psikologis yang diyakini berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi adalah *self-esteem* atau harga diri. Santrock (2021) mengemukakan bahwa *self-esteem* merupakan evaluasi positif dan negatif individu terhadap dirinya sendiri yang berkembang menjadi kecenderungan menerima atau menolak diri. Sejalan dengan itu, Waksito & Suarmanayasa (2025) menjelaskan bahwa *self-esteem* berkaitan dengan perasaan dihargai dan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai rintangan.

Self-esteem mencerminkan bagaimana individu menilai keberhargaan, kemampuan, dan penerimaan terhadap dirinya. Individu yang menilai dirinya berharga dan mampu menerima dirinya cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi, sedangkan individu yang merasa tidak berharga, tidak mampu, dan tidak puas terhadap dirinya cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih rendah. Penilaian tersebut juga dapat berkaitan dengan keberanian individu dalam berinteraksi sosial dan menyampaikan pendapat. Menurut Reasoner (1989), terdapat lima indikator utama *self-esteem*, yaitu perasaan aman, perasaan menghormati diri, perasaan diterima, perasaan mampu, dan perasaan berharga. Konsep tersebut sejalan dengan pandangan Coopersmith (1967) yang menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan evaluasi individu terhadap dirinya yang berkembang menjadi kebiasaan dan diekspresikan melalui sikap menerima atau menolak diri. Coopersmith (1967) menjelaskan empat aspek *self-esteem*, yaitu *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*. *Power* berkaitan dengan kemampuan mengendalikan perilaku dan mengambil keputusan; *significance* berkaitan dengan penerimaan dan perasaan dihargai oleh orang lain; *virtue* berkaitan dengan kepatuhan terhadap nilai moral, etika, dan religius; sedangkan *competence* berkaitan dengan kemampuan menjalankan tugas dan mencapai tujuan.

Pandangan Coopersmith (1967) tersebut diperkuat oleh Liu et al. (2022) yang menjelaskan bahwa *self-esteem* merupakan konstruk multidimensional yang mencakup persepsi individu terhadap kemampuan, kontrol, nilai diri, dan evaluasi terhadap dirinya. Dengan demikian, *self-esteem* tidak hanya berkaitan dengan penilaian umum terhadap diri, tetapi juga mencerminkan bagaimana individu memandang kemampuan, kontrol, penerimaan, dan keberhargaan dirinya. Secara teoritis, hubungan *self-esteem* dengan kemampuan mengelola emosi dapat dijelaskan melalui cara individu mengevaluasi dan menerima dirinya ketika menghadapi pengalaman emosional. Siswa yang memiliki penilaian diri positif cenderung memiliki penerimaan diri dan keyakinan terhadap kemampuan menghadapi tantangan sehingga dapat mendukung pemilihan respons emosional yang lebih adaptif ketika menghadapi konflik, kegagalan, kritik, maupun tekanan sosial. Sebaliknya, penilaian diri yang negatif dapat membuat individu lebih mudah merasa tidak mampu, tidak diterima, atau tidak berharga sehingga berpotensi menyulitkan pengelolaan respons emosional. Dengan demikian, *self-esteem* secara konseptual berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi dan mengelola pengalaman emosional.

Hubungan tersebut didukung oleh penelitian terdahulu. Salsabilla et al. (2024) menemukan bahwa *self-esteem* berhubungan positif dengan regulasi emosi pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, yang menunjukkan bahwa semakin positif penilaian siswa terhadap dirinya, semakin baik kemampuan dalam mengatur emosinya. Temuan serupa ditunjukkan oleh Salsabila dan Edianti (2025) yang menemukan hubungan signifikan antara

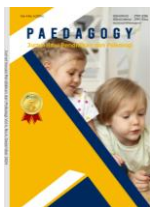


harga diri dan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat pertama. Selanjutnya, Mu'arifah et al. (2024) menunjukkan bahwa harga diri menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap regulasi emosi siswa. Ketiga penelitian tersebut menunjukkan bahwa penghargaan dan penilaian individu terhadap dirinya memiliki keterkaitan dengan kemampuan mengelola pengalaman emosional. Namun, penelitian sebelumnya dilakukan pada karakteristik subjek yang berbeda, yaitu siswa SMA dan mahasiswa, sehingga belum sepenuhnya menggambarkan kondisi remaja awal pada jenjang SMP. Selain perbedaan tahap perkembangan, konteks lingkungan pendidikan juga perlu diperhatikan karena dapat memberikan pengalaman sosial dan tuntutan penyesuaian yang berbeda.

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Salafiyah Darul Falah yang berada dalam konteks pendidikan berbasis pesantren. Lingkungan tersebut memiliki karakteristik berupa integrasi pembelajaran dengan nilai keagamaan, kehidupan sosial bersama, pembiasaan perilaku, serta penerapan aturan dan kedisiplinan yang lebih terstruktur. Ma'arif dan Arif (2026) menjelaskan bahwa sekolah berbasis pesantren melalui keteladanan, pembiasaan, integrasi kurikulum dan kelembagaan, serta budaya pesantren sebagai *hidden curriculum* dapat mendukung perkembangan tanggung jawab sosial, kedisiplinan, dan kemandirian siswa. Karakteristik tersebut memberikan konteks sosial dan pendidikan yang berbeda dibandingkan sekolah umum sehingga relevan untuk mengkaji bagaimana siswa membangun *self-esteem* dan mengembangkan kemampuan mengelola emosinya. Siswa kelas VIII juga berada pada tahap remaja awal yang sedang mengalami perkembangan emosional dan sosial secara intensif, sehingga kemampuan menilai diri dan mengelola emosi menjadi aspek penting dalam proses penyesuaian diri di lingkungan pendidikan dan sosial.

Berdasarkan penelitian terdahulu, hubungan antara *self-esteem* dengan regulasi emosi telah dikaji pada beberapa kelompok remaja dan dewasa awal. Salsabilla et al. (2024), misalnya, menemukan adanya hubungan positif antara *self-esteem* dengan regulasi emosi pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, yang menunjukkan bahwa penilaian diri yang lebih positif berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Penelitian Salsabila dan Edianti (2025) juga menemukan hubungan yang signifikan antara harga diri dan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat pertama. Sementara itu, Mu'arifah et al. (2024) menunjukkan bahwa harga diri merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap regulasi emosi siswa. Meskipun ketiga penelitian tersebut memberikan dukungan empiris terhadap keterkaitan *self-esteem* dengan regulasi emosi, karakteristik subjek dan konteks penelitian yang digunakan masih berbeda dengan penelitian ini. Penelitian Salsabilla et al. (2024) berfokus pada siswa SMA, sedangkan Salsabila dan Edianti (2025) mengkaji mahasiswa tingkat pertama. Adapun Mu'arifah et al. (2024) mengkaji harga diri sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap regulasi emosi siswa. Perbedaan jenjang pendidikan dan tahap perkembangan tersebut menunjukkan adanya ruang untuk mengkaji hubungan kedua variabel pada remaja awal di jenjang SMP, khususnya dalam konteks pendidikan berbasis pesantren.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan kemampuan mengelola emosi pada siswa kelas VIII SMP Salafiyah Darul Falah Tahun Pelajaran 2025/2026. Pemilihan *self-esteem* sebagai variabel penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa cara individu menilai dan menghargai dirinya dapat berkaitan dengan kemampuan dalam menghadapi, mengendalikan, serta mengekspresikan emosi secara tepat. Siswa yang memiliki penghargaan diri positif cenderung memiliki keyakinan terhadap

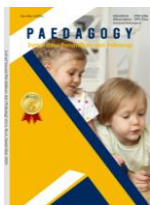


kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan psikologis dan sosial sehingga lebih mampu melakukan pengelolaan emosi secara adaptif (Salsabilla et al., 2024). Selain itu, kemampuan mengelola emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja karena berkaitan dengan proses penyesuaian diri, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis siswa (Zai & Firman, 2024). Berdasarkan kajian teoritis dan penelitian terdahulu, hipotesis penelitian ini dirumuskan sebagai dugaan sementara mengenai hubungan antarvariabel. Menurut Sugiyono (2017), hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang kebenarannya perlu dibuktikan melalui pengujian empiris. Barroga dan Matanguihan (2022) menjelaskan bahwa hipotesis penelitian merupakan dugaan mengenai hasil yang diharapkan, yang dirumuskan berdasarkan pengetahuan awal dan kajian yang relevan. Hipotesis tersebut disusun melalui penalaran yang logis dan berlandaskan teori atau pengetahuan yang telah ada, sehingga dapat diuji untuk menjawab pertanyaan penelitian. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-esteem* dengan kemampuan mengelola emosi pada siswa kelas VIII SMP Salafiyah Darul Falah Tahun Pelajaran 2025/2026, yang berarti semakin tinggi *self-esteem* siswa, semakin baik kemampuan siswa dalam mengelola emosinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* sebagai variabel X dan kemampuan mengelola emosi sebagai variabel Y. Penelitian dilaksanakan di SMP Salafiyah Darul Falah pada siswa kelas VIII Tahun Pelajaran 2025/2026. Populasi penelitian berjumlah 194 siswa, sedangkan sampel sebanyak 97 siswa yang ditentukan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data utama dilakukan melalui penyebaran angket tertutup berbentuk skala Likert pada bulan Mei 2026, yang disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel. Instrumen *self-esteem* terdiri atas 34 item, sedangkan instrumen kemampuan mengelola emosi terdiri atas 30 item. Selain angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk memperoleh informasi yang relevan dengan kondisi subjek dan pelaksanaan penelitian. Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti mengajukan izin penelitian kepada pihak SMP Salafiyah Darul Falah. Setelah memperoleh persetujuan dari pihak sekolah, peneliti berkoordinasi dengan kepala sekolah untuk mendapatkan arahan dan rekomendasi informan yang relevan dengan pelaksanaan penelitian. Peneliti juga melakukan wawancara dengan informan yang diperlukan selama proses penelitian. Seluruh kegiatan pengumpulan data dilaksanakan setelah memperoleh izin dari pihak sekolah, dengan menjaga kerahasiaan identitas dan data siswa serta memastikan bahwa data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Instrumen penelitian dikembangkan oleh peneliti berdasarkan indikator teoretis dari masing-masing variabel. Sebelum digunakan, instrumen dikonsultasikan kepada dosen pembimbing dan diperbaiki berdasarkan masukan yang diberikan untuk memastikan kesesuaian setiap butir dengan indikator variabel yang diukur. Setelah melalui proses perbaikan, instrumen memperoleh persetujuan dosen pembimbing untuk digunakan dalam penelitian. Selanjutnya, validitas butir instrumen diuji secara empiris menggunakan korelasi *Product Moment* antara skor setiap item dan skor total. Item dinyatakan valid apabila nilai koefisien korelasinya memenuhi kriteria berdasarkan nilai r tabel pada taraf signifikansi 5%. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 34 item instrumen *self-esteem*, sebanyak 28 item



dinyatakan valid, sedangkan dari 30 item instrumen kemampuan mengelola emosi, sebanyak 25 item dinyatakan valid. Item yang tidak memenuhi kriteria validitas tidak digunakan dalam analisis penelitian. Reliabilitas instrumen selanjutnya diuji menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Hasil pengujian menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,858 untuk instrumen *self-esteem* dan 0,881 untuk instrumen kemampuan mengelola emosi, sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel. Data penelitian dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan aplikasi SPSS untuk mengetahui arah, kekuatan, dan signifikansi hubungan antara *self-esteem* dan kemampuan mengelola emosi pada siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

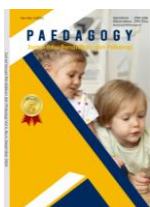
Setelah seluruh data penelitian dinyatakan memenuhi syarat untuk dianalisis, tahap berikutnya adalah melakukan pengujian hipotesis untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel *self-esteem* dengan kemampuan mengelola emosi pada siswa. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* karena kedua variabel penelitian diukur dalam bentuk data interval dan analisis diarahkan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Analisis korelasi menghasilkan nilai koefisien korelasi (*Pearson Correlation*) yang menunjukkan arah dan tingkat kekuatan hubungan antarkedua variabel. Selain itu, nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) digunakan untuk menentukan apakah hubungan yang diperoleh secara statistik signifikan atau terjadi karena faktor kebetulan. Dengan demikian, analisis korelasi dapat memberikan informasi mengenai keberadaan, arah, dan kekuatan hubungan antara *self-esteem* dengan kemampuan mengelola emosi pada siswa.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara *self-esteem* dengan kemampuan mengelola emosi sebesar 0,676. Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan dengan arah positif antara kedua variabel penelitian. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 dengan jumlah responden sebanyak 97 siswa, sehingga hubungan yang ditemukan memenuhi kriteria signifikansi statistik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perubahan tingkat *self-esteem* cenderung diikuti oleh perubahan kemampuan siswa dalam mengelola emosinya.

Untuk memperjelas hasil pengujian hubungan antara kedua variabel, nilai koefisien korelasi dan signifikansi disajikan secara lengkap berdasarkan hasil analisis menggunakan *Pearson Product Moment*. Penyajian hasil ini diperlukan untuk memberikan gambaran empiris mengenai arah dan kekuatan hubungan *self-esteem* dengan kemampuan mengelola emosi. Data yang ditampilkan juga menunjukkan jumlah responden yang digunakan dalam analisis korelasi. Oleh karena itu, hasil pengujian korelasi *Pearson Product Moment* antara *self-esteem* dengan kemampuan mengelola emosi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji *Person Product Moment*

Correlations			
		<i>Self-Esteem</i>	Kemampuan Mengelola Emosi
Self Esteem	Pearson Correlation	1	0,676
	Sig. (2-tailed)		0.000
	N	97	97



Kemampuan Mengelola Emosi	Pearson Correlation	0,676	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	97	97

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh nilai koefisien korelasi antara *self-esteem* dengan kemampuan mengelola emosi sebesar 0,676 dengan nilai signifikansi 0,000 dan jumlah responden sebanyak 97 siswa. Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan, sehingga semakin tinggi *self-esteem* cenderung diikuti oleh semakin baik kemampuan siswa dalam mengelola emosi, demikian pula sebaliknya. Berdasarkan nilai koefisien tersebut, hubungan kedua variabel termasuk dalam kategori kuat, yang menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki keterkaitan yang cukup besar dengan kemampuan siswa dalam mengenali, memahami, dan mengendalikan respons emosional. Nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan kemampuan mengelola emosi pada siswa kelas VIII SMP Salafiyah Darul Falah Tahun Pelajaran 2025/2026. Hubungan tersebut menunjukkan keterkaitan empiris, tetapi tidak dapat diartikan sebagai hubungan sebab-akibat karena penelitian menggunakan desain korelasional.

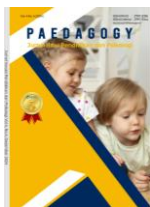
Untuk menentukan tingkat hubungan secara lebih terperinci, nilai koefisien korelasi dibandingkan dengan pedoman interpretasi koefisien korelasi. Dengan jumlah responden sebanyak 97 siswa, diperoleh derajat kebebasan (df) = $N-2 = 95$ dan nilai r tabel sebesar 0,200 pada taraf signifikansi 0,05. Pedoman interpretasi digunakan untuk mengategorikan kekuatan hubungan berdasarkan interval koefisien, mulai dari sangat rendah hingga sangat kuat, sehingga nilai koefisien 0,676 dapat ditempatkan secara sistematis dalam kategori hubungan yang sesuai. Berdasarkan pedoman tersebut, interval $\pm 0,60 - \pm 0,799$ termasuk kategori kuat, sehingga nilai korelasi 0,676 antara *self-esteem* dengan kemampuan mengelola emosi berada pada kategori kuat. Adapun pedoman interpretasi koefisien korelasi yang digunakan dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
$\pm 0.80 - \pm 1.000$	Sangat Kuat
$\pm 0.60 - \pm 0.799$	Kuat
$\pm 0.40 - \pm 0.599$	Sedang
$\pm 0.20 - \pm 0.399$	Rendah
$\pm 0.00 - \pm 0.199$	Sangat Rendah

Sumber : Pedoman Kriteria Sugiono (2020:248)

Berdasarkan Tabel 2, interval koefisien $\pm 0,60 - \pm 0,799$ termasuk dalam kategori hubungan kuat. Nilai koefisien korelasi penelitian sebesar 0,676 berada dalam interval tersebut, sehingga hubungan antara *self-esteem* dengan kemampuan mengelola emosi termasuk kategori kuat. Nilai tersebut sekaligus menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada di atas kategori sedang dan belum mencapai kategori sangat kuat. Dengan demikian, berdasarkan pedoman pada Tabel 2, hasil penelitian menunjukkan adanya



hubungan positif yang kuat antara *self-esteem* dengan kemampuan mengelola emosi pada siswa kelas VIII SMP Salafiyah Darul Falah Tahun Pelajaran 2025/2026.

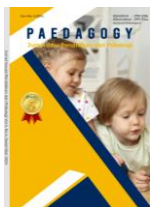
Pembahasan

Hubungan antara *self-esteem* dan kemampuan mengelola emosi menunjukkan bahwa kondisi psikologis individu dalam menilai dan menghargai dirinya memiliki keterkaitan dengan kemampuan dalam menghadapi serta mengatur pengalaman emosional. Pada masa remaja, individu mengalami berbagai perubahan dalam aspek fisik, sosial, dan psikologis sehingga membutuhkan kemampuan penyesuaian diri yang baik. Salah satu aspek yang dapat mendukung proses tersebut adalah adanya penilaian positif terhadap diri sendiri. Siswa yang memiliki penghargaan diri yang baik cenderung memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya sehingga lebih mampu menghadapi tekanan, menyelesaikan masalah, serta mengendalikan respons emosional secara lebih adaptif (Salsabilla et al., 2024). Dengan demikian, kondisi *self-esteem* menjadi salah satu aspek internal yang berkaitan dengan cara siswa menghadapi berbagai pengalaman emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Secara psikologis, hubungan antara *self-esteem* dan kemampuan mengelola emosi dapat dijelaskan melalui cara individu memandang keberhargaan dan kemampuan dirinya ketika menghadapi berbagai situasi. *Self-esteem* tidak hanya berkaitan dengan bagaimana individu menilai keberhargaan dirinya, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam menerima kondisi diri dan menghadapi tantangan. Penilaian diri yang positif memungkinkan siswa memiliki kesiapan emosional yang lebih baik ketika menghadapi konflik maupun tekanan sosial. Hal tersebut sejalan dengan konsep regulasi emosi yang menjelaskan bahwa kemampuan mengelola emosi melibatkan proses individu dalam memahami, mengevaluasi, dan mengarahkan respons emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi (Martínez-Priego et al., 2024). Oleh karena itu, cara siswa menilai dirinya dapat berkaitan dengan bagaimana siswa merespons dan mengelola pengalaman emosional yang dihadapinya.

Keterkaitan tersebut juga memperoleh dukungan dari hasil penelitian terdahulu. Penelitian Salsabilla et al. (2024) menunjukkan bahwa *self-esteem* berhubungan positif dengan regulasi emosi pada siswa. Siswa yang memiliki penghargaan diri lebih baik cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik karena mampu memahami kondisi dirinya serta memiliki keyakinan dalam menghadapi permasalahan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Salsabila dan Edianti (2025) juga menunjukkan bahwa harga diri memiliki hubungan positif dengan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat awal. Kedua penelitian tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa kemampuan mengelola emosi tidak hanya berkaitan dengan faktor eksternal, tetapi juga berhubungan dengan faktor internal berupa cara individu memandang dan mengevaluasi dirinya sendiri.

Meskipun *self-esteem* merupakan salah satu faktor internal yang berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi, perkembangan emosional siswa juga dipengaruhi oleh hubungan sosial dan lingkungan perkembangannya. Penelitian Mu'arifah et al. (2024) menunjukkan bahwa harga diri bersama dengan faktor *attachment* memiliki hubungan yang signifikan terhadap regulasi emosi siswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perkembangan kemampuan emosional terbentuk melalui keterkaitan antara faktor dalam diri individu dan lingkungan sosial yang dihadapinya. Dengan demikian, kemampuan mengelola emosi tidak cukup dipahami hanya dari kemampuan individu dalam mengendalikan respons



emosional, tetapi juga perlu mempertimbangkan pengalaman interpersonal dan lingkungan yang membentuk perkembangan psikologis siswa.

Keterkaitan antara faktor internal dan lingkungan sosial tersebut menjadi semakin relevan dalam konteks sekolah berbasis pesantren. Lingkungan pesantren menerapkan sistem pendidikan yang menggabungkan pembelajaran akademik dengan pembinaan karakter melalui kehidupan bersama, kedisiplinan, serta interaksi sosial yang berlangsung secara intensif. Kondisi tersebut membuat siswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan aturan, mengelola hubungan interpersonal, serta mengendalikan perilaku dan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian Yusuf et al. (2024) menjelaskan bahwa penerapan kurikulum integratif di pesantren menghubungkan pembelajaran akademik dengan kehidupan santri serta mengintegrasikan aspek teori dan praktik dalam sistem pendidikan pesantren. Integrasi tersebut berkontribusi terhadap pembentukan karakter melalui pembiasaan dan penerapan nilai-nilai yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa siswa dalam lingkungan pesantren memperoleh pengalaman sosial dan pendidikan yang relatif lebih terstruktur dibandingkan lingkungan sekolah yang tidak menerapkan sistem kehidupan bersama. Pembiasaan nilai, aturan pondok, serta interaksi antara santri dan pendidik menjadi bagian dari proses pembentukan karakter dan kepribadian siswa. Kusuma et al. (2021) menjelaskan bahwa peraturan dalam lingkungan pondok pesantren memiliki kontribusi terhadap penguatan karakter peserta didik melalui proses pembiasaan disiplin dan tanggung jawab. Selain itu, Khosiah et al. (2023) menyatakan bahwa tradisi pesantren dapat menjadi sarana dalam membentuk karakter siswa melalui pembelajaran nilai, kebiasaan positif, dan interaksi sosial yang terarah. Hal tersebut menunjukkan bahwa lingkungan pesantren memberikan ruang bagi siswa untuk belajar menyesuaikan perilaku dengan nilai dan aturan yang berlaku dalam kehidupan bersama.

Proses pembentukan karakter dalam lingkungan tersebut juga didukung oleh karakteristik sistem *boarding school* yang menempatkan siswa dalam lingkungan pendidikan yang berlangsung secara intensif. Penelitian yang dilakukan oleh Ansar et al. (2024) menunjukkan bahwa sistem *boarding school* yang berbasis nilai agama dan kedisiplinan berkontribusi terhadap pembentukan karakter religius, tanggung jawab, dan kemandirian peserta didik. Sejalan dengan itu, Tang et al. (2024) menjelaskan bahwa sistem *boarding school* memberikan lingkungan pendidikan yang mendukung pembentukan karakter melalui pembiasaan positif, penanaman nilai secara intensif, pengawasan aktivitas siswa, dan proses refleksi diri. Berbagai pengalaman tersebut dapat menjadi bagian dari proses siswa dalam mengenali dirinya, menyesuaikan perilaku, dan menghadapi berbagai tuntutan sosial. Oleh karena itu, konteks kehidupan pesantren menjadi penting dalam memahami bagaimana faktor psikologis seperti *self-esteem* berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengelola emosinya.

Berdasarkan karakteristik tersebut, siswa yang berada dalam lingkungan pesantren membutuhkan kemampuan pengelolaan emosi yang baik agar mampu menjalani berbagai tuntutan kehidupan bersama. Kemampuan tersebut berkaitan dengan bagaimana siswa memahami dirinya, menerima keadaan diri, serta membangun hubungan sosial yang positif. Penelitian mengenai budaya *boarding school* menunjukkan bahwa lingkungan asrama memiliki peran dalam mengembangkan karakter siswa melalui pembiasaan, keteladanan, dan penguatan nilai-nilai positif dalam kehidupan sehari-hari (Afidah & Goffar, 2024). Temuan



tersebut memperlihatkan bahwa lingkungan pendidikan yang terstruktur dapat mendukung perkembangan karakter siswa, tetapi proses tersebut tetap berkaitan dengan kondisi psikologis yang dimiliki oleh masing-masing individu. Dalam konteks ini, penguatan *self-esteem* menjadi salah satu aspek yang relevan karena berkaitan dengan cara siswa memandang kemampuan, keberhargaan, dan penerimaan terhadap dirinya ketika menghadapi berbagai tuntutan lingkungan.

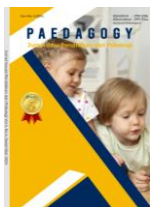
Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sekolah dan guru Bimbingan dan Konseling (BK) perlu memberikan perhatian terhadap pengembangan aspek psikologis siswa, khususnya dalam meningkatkan penghargaan diri dan kemampuan mengelola emosi. Layanan BK tidak hanya diarahkan pada penyelesaian masalah ketika siswa mengalami kesulitan emosional, tetapi juga perlu bersifat preventif melalui program yang membantu siswa mengenali potensi diri, membangun kepercayaan diri, dan meningkatkan penerimaan terhadap diri sendiri. Dalam lingkungan pesantren, upaya tersebut dapat dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok, konseling individu, maupun program pembinaan karakter yang terintegrasi dengan nilai-nilai pesantren. Pendekatan tersebut memungkinkan pengembangan *self-esteem* dan kemampuan mengelola emosi dilakukan secara bersamaan dengan pembinaan karakter yang telah menjadi bagian dari kehidupan siswa di lingkungan pesantren.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi bahwa pengembangan karakter siswa di sekolah berbasis pesantren tidak hanya berkaitan dengan aspek moral dan akademik, tetapi juga perlu memperhatikan aspek psikologis berupa *self-esteem* dan kemampuan regulasi emosi. Hubungan positif dan kuat yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa cara siswa memandang dan menghargai dirinya berkaitan dengan kemampuan mereka dalam mengelola pengalaman emosional. Temuan tersebut juga memperlihatkan bahwa perkembangan emosional siswa perlu dipahami melalui keterkaitan antara faktor internal dan lingkungan pendidikan yang membentuk pengalaman sehari-hari. Oleh karena itu, penguatan *self-esteem* dan kemampuan mengelola emosi dapat menjadi bagian penting dalam mendukung kesiapan siswa menghadapi tuntutan sosial, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta berkembang menjadi individu yang memiliki kematangan emosional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-esteem* dengan kemampuan mengelola emosi pada siswa kelas VIII SMP Salafiyah Darul Falah Tahun Pelajaran 2025/2026. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-esteem* siswa, semakin baik pula kecenderungan kemampuan siswa dalam memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-esteem* merupakan salah satu aspek psikologis yang berkaitan dengan kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan kehidupan bersama di lingkungan pesantren. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan mengelola emosi pada siswa dapat dilakukan dengan turut memperhatikan penguatan penerimaan diri, rasa berharga, dan keyakinan terhadap kemampuan diri melalui layanan Bimbingan dan Konseling (BK) maupun program pembinaan karakter di sekolah.

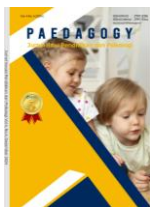
Penelitian ini memiliki keterbatasan karena dilaksanakan pada satu sekolah dengan subjek yang terbatas pada siswa kelas VIII, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan pada seluruh peserta didik atau konteks pendidikan yang berbeda. Selain itu, penelitian



menggunakan desain korelasional sehingga hasil yang diperoleh menunjukkan hubungan antara *self-esteem* dan kemampuan mengelola emosi, tetapi tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan subjek dan konteks sekolah yang lebih beragam serta mempertimbangkan faktor lain yang berpotensi berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi, seperti dukungan sosial, pola asuh, lingkungan teman sebaya, dan faktor psikologis lainnya. Pengembangan penelitian dengan cakupan yang lebih luas, pendekatan longitudinal, atau desain intervensi juga dapat dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai perkembangan *self-esteem* dan kemampuan mengelola emosi serta upaya penguatannya pada peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afidah, B., & Goffar, A. (2024). Islamic boarding school culture in developing the character of students. *Journal of Islamic Education Management*, 8(2).
<https://journal1.uinssc.ac.id/index.php/jiem/article/view/19069>
- Ansar, A., Arismunandar, A., Rati, M. D., Afriani, D., & Amiruddin, I. (2024). Pembentukan karakter peserta didik melalui sistem *boarding school*. *Az-Zakiy: Journal of Islamic Studies*, 2(2). <https://journal-fai.unsika.ac.id/index.php/az-zakiy/article/view/12247>
- Ayu. (2023, May 6). *Tidak terima ibunya diejek, pelajar bacok teman* [Video]. tvOneNews.
<https://www.tvonenews.com/channel/news/118494-tidak-terima-ibunya-diejek-pelajar-bacok-teman>
- Barroga, E., & Matanguihan, G. J. (2022). A practical guide to writing quantitative and qualitative research questions and hypotheses in scholarly articles. *Journal of Korean Medical Science*, 37(16), e121. <https://doi.org/10.3346/jkms.2022.37.e121>
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. W. H. Freeman.
https://books.google.co.id/books/about/the_antecedents_of_self_esteem.html?id=3kz0tg_aacaaj&redir_esc=y
- Gross, J. J., & Ford, B. Q. (Eds.). (2024). *Handbook of emotion regulation* (3rd ed.). The Guilford Press.
<https://www.guilford.com/books/handbook-of-emotion-regulation/gross-ford/9781462549412/contents>
- Int-Veen, I., Volz, M., Kroczeck, A., Fallgatter, A. J., Ehrlis, A.-C., Rubel, J. A., & Rosenbaum, D. (2024). Emotion regulation use in daily-life and its association with success of emotion-regulation, self-efficacy, stress, and state rumination. *Frontiers in Psychology*, 15, 1400223. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1400223>
- Khosiah, N., Fadilah, Y., & Zainab, S. (2023). Civics learning in improving student character based on Islamic boarding school traditions. *Madrosatuna: Journal of Islamic Elementary School*, 7(1), 29–36.
<https://madrosatuna.umsida.ac.id/index.php/Madrosatuna/article/view/1580>
- Kusuma, F. A., Nurhayati, N., & Susilo, S. (2021). Penguatan pendidikan karakter peserta didik melalui peraturan pondok pesantren di era 4.0. *Jurnal Ilmiah Mimbar Demokrasi*, 21(1), 48–52. <https://doi.org/10.21009/jimd.v21i1.23046>
- Liu, B., Tian, L., Yang, S., Wang, X., & Luo, J. (2022). Effects of multidimensional self-esteems on health promotion behaviors in adolescents. *Frontiers in Public Health*, 10, 847740. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.847740>



- Ma'arif, M. A., & Arif, M. (2026). Sustaining character education in pesantren: A holistic and culturally embedded learning ecosystem. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 45(2). <https://doi.org/10.21831/cp.v45i2.94968>
- Martínez-Priego, C. M., Poveda García-Noblejas, B., & Roca, P. (2024). Strategies and goals in emotion regulation models: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 15, 1425465. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1425465>
- Mello, Z. R., Barber, S. J., Vasilenko, S. A., Chandler, J., & Howell, R. (2022). Thinking about the past, present, and future: Time perspective and self-esteem in adolescents, young adults, middle-aged adults, and older adults. *British Journal of Developmental Psychology*, 40(1), 92–111. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12393>
- Mu'arifah, A., Muyana, S., Saputra, W. N. E., & Mohamad, Z. S. (2024). Pengaruh attachment dan harga diri terhadap regulasi emosi siswa. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 11. <http://dx.doi.org/10.17977/um001v5i12020p009>
- Prastiwiningtyas, S. A., & Fasikah, S. S. (2025). *Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Self-esteem Pada Remaja*. *Cognicia*, 13 (1), 16-22. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v13i1.39239>
- Reasoner, R. (1989). Building self-esteem. Consulting Psychologists Press. <https://healthyselfesteem.org/about-self-esteem/nurturing-of-self-esteem/>
- Salsabila, A. Z., & Ediati, A. (2025). *Hubungan antara Harga Diri dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. Undergraduate thesis, Universitas Diponegoro. <https://eprints2.undip.ac.id/id/eprint/34025>
- Salsabilla, A., Proborini, R., Setrianai, S. (2024). *Hubungan Self-esteem Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung*, *Jurnal Psikologi Konseling*, 17 (2). 205-213. <https://doi.org/10.24114/psikologikonseling.v17i2.69426>
- Santrock, J. W. (2021). *Child development* (15th ed.). McGraw Hill Education. <https://search.worldcat.org/title/Child-development/oclc/1117316856>
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta. <https://inlislite.ipdn.ac.id/opac/detail-opac>
- Sugiyono. (2020). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi ke-2, Cetakan ke-2). Alfabeta. https://opac.fah.uinjkt.ac.id/index.php?id=11943&keywords=&p=show_detail
- Tang, A., Aji, A. P., & Bachtiar, A. (2024). Membentuk karakter unggul dengan sistem *boarding school* di Muhammadiyah Boarding School (MBS) Sorong. *Journal of Education Research*, 5(4), 5711–5721. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1808>
- Waksito, Z. A. L. & Suarmanayasa, I. N. (2025). *Pengaruh Self-Efficacy Dan Self-esteem Terhadap Career Readiness Pengurus Organisasi Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Pendidikan Ganesha*. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 7 (1). 44-54. <https://doi.org/10.23887/pjmb.v7i1.85249>
- Yusuf, M., Ali, N., & Nur, M. A. (2024). Integrative curriculum management in shaping Muslim character in Pesantren. *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam*, 28(2), 136–149. <https://doi.org/10.19109/td.v28i2.20122>
- Zai, M., & Firman, F. (2024). Hubungan regulasi emosi dengan penyesuaian diri siswa di SMA Don Bosco Padang. *YASIN: Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*, 4(4), 561–572. <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i4.3126>