

HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI (SELF CONCEPT) DENGAN KESTABILAN EMOSI PADA SISWA SMA

Tri Rahmawati¹, Mudhar Mudhar*², Siti Ma'rifah Setiawati³

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya^{1,2,3}

E-mail: mudhar@unipasby.ac.id

Info Artikel

Accepted:

Maret 2025

Published:

Juni 2025

Abstract

The learning approach is a benchmark or our point of view on the learning process, which refers to the view of the occurrence of a process that is still very general in nature, which accommodates, inspires, strengthens, and underlies the learning method by covering theoretically. This study was conducted with the aim of finding out whether there is a relationship between self-concept and emotional stability in high school students at SMA Negeri 1 Menganti Gresik. Participants numbered 186 students including classes X, XI, XII. The data collection technique used a Likert scale to measure the variables of self-concept and emotional stability. The results of the Kolmogorov-Smirnov normality test showed the results of $\text{sig.} = 0.200 > 0.05$ which means it has a normally distributed value. While the linearity test results of $\text{sig.} = 0.575 > 0.05$ which means it has a linear value. In the correlation analysis carried out, the results of the analysis obtained $r = 0.404$ with $\text{sig.} = 0.000$ which means there is a correlation between self-concept and emotional stability.

Keywords: *self-concept; emotional stability; high school students.*

Abstrak

Pendekatan pembelajaran adalah suatu titik tolak ukur atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran, yang merujuk pada pandangan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih sangat umum, yang didalamnya mewadahi, menginspirasi, menguatkan, dan melatari metode pembelajaran dengan cakupan teoritis. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara konsep diri dengan kestabilan emosi pada siswa SMA di SMA Negeri 1 Menganti Gresik. Partisipan berjumlah 186 siswa yang meliputi kelas X, XI, XII. Teknik Pengumpulan data menggunakan skala likert untuk mengukur variabel konsep diri dan kestabilan emosi. Pada hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan hasil dari $\text{sig.} = 0,200 > 0,05$ yang berarti memiliki nilai yang berdistribusi normal. Sedangkan pada uji linearitas hasil dari $\text{sig.} = 0,575 > 0,05$ yang berarti memiliki hasil nilai yang linier. Pada analisis korelasi yang dilakukan terdapat hasil analisis diperoleh $r = 0,404$ dengan $\text{sig.} = 0,000$ yang berarti ada korelasi antara konsep diri dengan kestabilan emosi.

Kata kunci: konsep diri; kestabilan emosi; siswa SMA.

PENDAHULUAN

Kemajuan hidup bagi seseorang dapat ditentukan dari pola perkembangan yang dinamis dalam kehidupannya. Tolak ukur untuk mengenali keberhasilan dapat dilihat dan dirahasiakan melalui beberapa aspek, seperti konsep diri dan kestabilan emosi yang bersangkutan dari dalam diri individu. Sedangkan masa remaja merupakan masa kritis bagi perkembangan konsep diri yang terintegritas secara sosial, selama mengalami perubahan fisik, sosial, dan emosional terjadi dengan demikian, persepsi diri yang positif mungkin saja terjadi (Sarvaiya, 2019). Konsep diri adalah inti dari identitas seseorang yang mencakup pandangan individu terhadap atribut, karakteristik, kekurangan, keterbatasan, dan nilai-nilai yang membentuk gambaran diri mereka. Bagian dari konsep diri yang sangat penting adalah konsep diri akademik yang merujuk pada cara individu menilai diri mereka sendiri dalam suatu pencapaian mereka (Gary et al., 2022).

Kestabilan emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengatur respon emosional mereka. Hal ini mencakup kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengontrol emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, atau kesedihan, serta kemampuan untuk mempertahankan emosi positif seperti sukacita,

kegembiraan, atau ketenangan. Individu yang memiliki tingkat kestabilan emosi yang tinggi umumnya lebih mampu menangani perubahan emosi dengan efektif (Sukatin et al., 2023).

Kestabilan emosi pada masa remaja merupakan hal yang penting untuk diperhatikan. Karena pada fase ini individu cenderung mengalami ketidakstabilan emosi. Emosi yang tidak stabil mengakibatkan individu kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungannya, sehingga mereka mungkin melakukan perilaku agresif yang akan merugikan diri sendiri maupun orang lain (Andryani & Purwanti, 2021). Dalam emosi yang stabil seseorang lebih bisa berpikir dan bertindak secara realistis dan gigih. Hal ini dapat dijelaskan bahwa yang dimaksud dengan kestabilan emosi merupakan karakteristik yang mempunyai nilai kontrol emosi yang baik. Emosi yang stabil dapat diperoleh seseorang yang pola kehidupannya berjalan dengan tenang, karena dorongan dan keinginan dapat diperoleh dengan baik mulai dari pemenuhan kebutuhannya. Jika hal tersebut tidak terlaksana, maka dorongan serta keinginan dan minatnya akan mengalami frustrasi sehingga pengalaman-pengalaman emosi akan diikuti dengan kestabilan dalam melakukan penyesuaian diri (Alfikri et al., 2015). Selain itu, seseorang yang stabil secara emosional mampu memahami

sejauh mana kontrol diri diperlukan untuk memenuhi kebutuhannya, menyesuaikan diri dengan harapan sosial, serta menunjukkan empati yang tinggi terhadap orang lain. Dengan kecermatan berpikir, seseorang dapat mengevaluasi suatu situasi dengan baik sebelum bereaksi secara emosional, sehingga mampu merespons dalam situasi dengan cara yang tepat (Tanjung et al., 2024). Sedangkan, seseorang yang memiliki kestabilan emosi ditandai dengan kemampuannya menjaga keseimbangan dalam suasana hati, tujuan, dan kepentingan hidup. Individu itu merasa sehat secara mental, terbebas dari rasa bersalah, kekhawatiran, atau kesepian. Selain itu, individu tersebut tidak mudah larut dalam lamunan, mampu berpikir dengan jelas, serta memiliki kondisi emosional yang tenang dan terkendali (Susanti, 2018).

Kestabilan emosi adalah tahap di mana individu mampu menghadapi masalah yang muncul dari faktor internal maupun eksternal dengan tenang. Ketidakstabilan emosi ditandai oleh perilaku yang tidak terkendali, bertindak tanpa mempertimbangkan orang lain, dan bersikap apatis terhadap lingkungan serta sesama. Individu yang tidak mampu menjaga kestabilan emosinya cenderung menunjukkan perubahan emosi yang cepat dan tidak menentu (Bohus et al., 2021).

Konsep diri adalah pandangan individu mengenai dirinya sendiri, baik dari aspek fisik, sosial, maupun psikologis, yang terbentuk melalui pengalaman serta interaksi dengan lingkungan sekitar. Pembentukan konsep diri terjadi sebagai hasil dari proses belajar dan pengalaman individu dalam berinteraksi dengan orang lain. Keluarga sebagai lingkungan terdekat yang pertama kali dikenal sejak masa kanak-kanak, memiliki peran krusial dalam membentuk konsep diri remaja. Dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, konsep diri berperan dalam menentukan serta mengarahkan perilaku remaja di masa depan dan kajian mengenai konsep diri remaja sering dikaitkan dengan pencapaian akademik mereka (Supratman, 2015).

Pada tingkat konsep diri ini semakin tinggi tingkat stabilitas psikofisik seseorang, maka semakin banyak sumber daya kognitif dan emosional yang dapat dibagikan untuk berbagai tugas yang dihadapinya (Ubago, 2024). Konsep diri juga dikaitkan dengan berbagai aspek yaitu pengalaman masa lalu, lingkungan, demografi, perbandingan sosial, emosi, umpan balik, serta nilai (Mendoza et al., 2022). Konsep diri secara umum dapat diartikan sebagai persepsi dan penilaian seseorang terhadap kualitas dan kemampuan dirinya sendiri. Sedangkan persepsi sendiri sangat penting bagi

psikologis individu untuk mengingat suatu hal yang telah dilakukannya. Konsep diri merupakan suatu hal yang sangat penting baik dalam faktor mediator pada psikologis, sosial, perilaku dan hasil dari nilai pendidikan, seperti positif dalam pengembangan pribadi, kesehatan mental, sosialisasi proses, keterampilan mengatasi masalah, emosional, motivasi belajar, pencapaian sekolah, dan pemilihan akademis (Esnaola et al., 2020). Konsep diri juga didefinisikan sebagai pemahaman individu tentang dirinya yang terbentuk melalui interaksi dengan orang lain. Karena konsep ini berperan sebagai faktor penentu dalam cara kita berkomunikasi dengan orang lain (Widiarti, 2017).

Konsep diri merupakan suatu pengaruh terhadap proses berpikir, perasaan, keinginan, serta nilai dan tujuan hidup dari seseorang (Apriliani et al., 2019). Konsep diri adalah pandangan individu tentang dirinya yang mencakup keyakinan fisik, psikologis, emosional, aspirasi, dan pencapaian yang diinginkan. Secara sederhana, konsep diri dapat diartikan sebagai penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri yang mencakup aspek fisik, sosial, dan psikologis yang terbentuk melalui adanya interaksi dengan diri sendiri dan lingkungannya (Surbayana, 2015).

Orang yang memiliki konsep diri positif ditandai dengan kemampuan

mengatasi masalah dalam dirinya sendiri, merasa setara dengan orang lain, menerima pujian tanpa rasa malu, menyadari bahwa setiap orang memiliki perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui orang lain, dan mampu memperbaiki dirinya karena orang tersebut sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disukai dan berusaha untuk memperbaikinya. Sebaliknya, orang yang memiliki konsep diri negatif, orang tersebut cenderung mempunyai pandangan tentang dirinya sendiri yang tidak baik, tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri. Dengan mengacu pada uraian di atas, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui seberapa berpengaruh hubungan konsep diri dengan kestabilan emosi pada siswa SMA. Hal ini sebagaimana judul dalam penelitian ini yaitu “Hubungan antara Konsep Diri (*Self Concept*) dengan Kestabilan Emosi pada Siswa Di SMA Negeri 1 Menganti Gresik”.

METODE

Penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (konsep diri) dengan variabel terikat (kestabilan emosi). penelitian ini dilakukan di SMA

Negeri 1 Menganti Gresik dengan jumlah partisipan sebanyak 186 siswa yang terdiri dari kelas X, XI, XII. Teknik pengumpulan data yang digunakan dengan menggunakan skala likert baik untuk variabel konsep diri maupun kestabilan emosi. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data penelitian ini menggunakan *Pearson Correlation* dengan Program *Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 26.0 for windows*. Hasil analisis diperoleh $r = 0,404$ dengan $\text{sig} = 0,000$ yang berarti ada korelasi antara

konsep diri dengan kestabilan emosi. Selain itu, analisis juga dilakukan untuk mengetahui hubungan atau pengaruh dari aspek konsep diri (fisik dan psikologis) dengan kestabilan emosi. Hubungan antara aspek fisik dengan kestabilan emosi diperoleh $r = 0,327$ dengan $\text{sig} = 0,000$ yang berarti ada korelasi antara aspek fisik variabel konsep diri dengan kestabilan emosi. Hubungan antara aspek psikologis dengan kestabilan emosi diperoleh $r = 0,426$ dengan $\text{sig} = 0,000$ yang berarti ada korelasi antara aspek psikologis variabel konsep diri dengan kestabilan emosi. (lihat tabel 1)

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi antar Variabel Penelitian

Korelasi antar Variabel	r	Sig	Keterangan
Konsep Diri – Kestabilan Emosi	0,404	0,000	Ada korelasi
Fisik – Kestabilan Emosi	0,327	0,000	Ada korelasi
Psikologis – Kestabilan Emosi	0,426	0,000	Ada korelasi

Stabilitas emosi adalah sifat dasar kepribadian yang berkaitan dengan ketenangan, khususnya dalam menghadapi tantangan dan ancaman. Sifat yang cenderung dikaitkan dengan stabilitas emosional adalah perasaan cemas yang sering dan kurangnya rasa percaya diri. Sebagian besar penelitian telah menemukan bahwa persepsi akan status sosial berhubungan positif dengan stabilitas emosional, meskipun beberapa penelitian gagal menemukan hubungan tersebut secara statistik signifikan, dan satu penelitian tentang status sosial orang

tua melaporkan korelasi terbalik. stabilitas emosional (menampilkan emosi negatif atau positif) telah menyebabkan beberapa orang untuk mengeksplorasi hubungan antara kondisi neurotisme dengan kepercayaan diri. Penelitian telah menunjukkan bahwa Stabilitas Emosional berkorelasi dengan niat dan keyakinan untuk percaya (Alarcon et al., 2018).

Pada perkembangan emosi remaja pertengahan diketahui mengalami pasang surut yang cukup signifikan yang disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya antara lain lingkungan,

gangguan emosi (seperti: depresi dan kecemasan). Beberapa perubahan seperti fisik, seksual, psikologis dan sosial secara bersamaan yang pasti terjadi pada masa remaja, masa transisi perkembangan dan pertumbuhan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang mengalami akan mempengaruhi keadaan psikologis antara lain kondisi emosi.

Penilaian dan kesadaran tentang perubahan yang terjadi akan sangat tergantung dari bagaimana menilai dan mempersepsikan dirinya. Ketika seseorang memahami dan menyadari akan terjadinya perubahan itu, maka ia akan mampu untuk mengendalikan emosinya. Para ahli teori Barat telah lama berpendapat bahwa konsep diri yang konsisten penting untuk penyesuaian dan rasa identitas yang jelas, sehingga akan mampu mengendalikan emosinya.

Stabilitas Emosi bukan merupakan salah satu faktor penentu pola kepribadian seseorang, namun kestabilan emosi dapat membantu mengendalikan perkembangan emosi, salah satunya perkembangan emosi remaja. Remaja pada tahap pertengahan ditemukan mengalami kemunduran yang cukup signifikan yang disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya lingkungan, lingkungan cukup besar peranannya dalam mempengaruhi suasana hati.

Konsep diri berkembang, sebagian, melalui interaksi dan pengamatan kita

terhadap orang lain. Selain anggota keluarga dan teman dekat, orang lain di komunitas kita dan di media dapat berkontribusi pada identitas diri kita. Seseorang percaya pada Anda, maka akan membuat anda lebih percaya, misalnya, semakin seorang guru percaya pada kemampuan siswa berprestasi tinggi, semakin tinggi pula konsep diri siswa tersebut.

Pada pendekatan konstruktivisme, emosi yang dibangun dan dikonstruksi untuk memperkenalkan beberapa hipotesis baru guna memahami perkembangan emosi. Pertama bahwa kategori emosi bersifat abstrak dan konseptual, yang contoh-contohnya memiliki fungsi berbasis tujuan dalam konteks tertentu tetapi sangat bervariasi dalam fitur afektif, fisik, dan persepsinya. Selanjutnya, bahwa perkembangan emosi adalah proses pengembangan konsep diri (Hoeman. et Al, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan yang telah diteliti oleh Alfikri, dkk (2015) yang menjelaskan bahwa semakin tinggi konsep diri individu, maka semakin tinggi pula kestabilan emosinya. Bahwa konsep diri mempunyai peranan penting dalam menentukan perilaku dari setiap individu dan bagaimana cara individu dalam memandang dirinya sendiri. Hal ini juga sejalan dengan Rediska (2014) yang menjelaskan bahwa adanya hubungan

yang signifikan antara dukungan keluarga dan konsep diri dengan kestabilan emosi pada remaja yang mengalami sindrom pra menstruasi. Hasilnya menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan konsep diri dapat digunakan sebagai predictor untuk memprediksi kestabilan emosi pada remaja yang mengalami sindrom pra menstruasi. Anestia (2019) juga menunjukkan pada hasil hipotesis pertama bahwa terdapat hubungan antara konsep diri dan kestabilan emosi dengan kecenderungan narsistik pada mahasiswa pengguna media sosial.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian dapat disimpulkan:

1. Ada korelasi antara konsep diri dengan kestabilan emosi
2. Ada korelasi antara aspek fisik variabel konsep diri dengan kestabilan emosi.

Ada korelasi antara aspek psikologis variabel konsep diri dengan kestabilan emosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alarcon et al., (2018). The Role of Propensity to Trust and the Five Factor Model across the Trust Process. *Journal of Research in Personality*. <https://doi.org/DOI:10.1016/j.jrp.2018.05.006>
- Alfikri et al., (2015). Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Konsep Diri Pada Jamaah Pengajian Haqqul Amindi Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa* 4, 4, 40–55.
- Andryani, I., & Purwanti, M. (2021). Gambaran Kestabilan Emosi dan Perilaku Agresif Siswa Kelas IV-VI Di SDS Islam Plus “ X .” *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 59–79.
- Anestia, U. S. (2019). *Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kestabilan Emosi Dengan Kecenderungan Narsistik Mahasiswa Pengguna Media Sosial*.
- Apriliani et al., (2019). Hubungan antara kestabilan emosi dengan penyesuaian diri pada wanita perokok usia dewasa awal di kecamatan jebres surakarta. *Jurnal Empati*, 2(1), 80–91. <https://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/140>
- Bohus et al., (2021). Borderline Personality Disorder. *The Lancet*, 398(10310), 1528–1540.
- Esnaola et al., (2020). The Development of Multiple Self-Concept Dimensions During Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 30(S1), 100–114. <https://doi.org/10.1111/jora.12451>
- Gary et al., (2022). *Konsep Diri Akademik Siswa Pendidikan Sains Menengah : Pendekatan Pemodelan Persamaan Struktural*. 11(1), 245–256.
- Hoemann et al., (2019). Emotion words, emotion concepts, and emotional development in children: A constructionist hypothesis. *Evelopmental Psychology*, 55(9), 1830–1849.
- Mendoza et al., (2022). *Sistem Menjelajahi jurnal pembelajaran mahasiswa tahun pertama : Konsepsi konsep diri bahasa kedua dan efikasi diri untuk penulisan akademis Machine Translated by Google*. 106(November 2020).
- Rediska, P. P. (2014). *Hubungan antara*

- Dukungan Keluarga dan Konsep Diri terhadap Kestabilan Emosi pada Remaja yang Mengalami Sindrom Pra Menstruasi di SMA Negeri 3 Akselerasi Surakarta* *THE CORRELATION BETWEEN FAMILY SUPPORT AND SELF CONCEPT TOWARD EMOTIONAL STABILITY IN TEE NA. 003.*
- Sarvaiya, J. B. (2019). *Kajian konsep diri dan stabilitas emosional siswa.* 6(2009), 201–205.
- Sukatin et al., (2023). Efikasi Diri Dan Kestabilan Emosi Pada Prestasi Belajar. *Educational Leadership: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 3(1), 28–39. <https://doi.org/10.24252/edu.v3i1.39695>
- Supratman, L. P. (2015). Konsep Diri Remaja dari Keluarga Bercerai. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 18(2), 129–140.
- Surbayana. (2015). Konsep Diri Dan Prestasi Belajar. *Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar*, 7(2), 21–30.
- Susanti, S. (2018). . *Kontribusi Kestabilan Emosi dan Kemampuan Berkomunikasi Terhadap Kinerja Pegawai di Panti Sosial Pamardai Putra “Insyaf” Medan. E-Conversion - Proposal for a Cluster of Excellence.*
- Tanjung et al., (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kestabilan Emosi Warga Binaan Remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 49. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.11878>
- Ubago et al., (2024). Impact of emotional intelligence and academic self-concept on the academic performance of educational sciences undergraduates. *Heliyon*, 10(8).
- Widiarti, P. W. (2017). Konsep Diri (Self Concept) Dan Komunikasi Interpersonal Dalam Pendampingan Pada Siswa Smp Se Kota Yogyakarta. *Informasi*, 47(1), 135. <https://doi.org/10.21831/informasi.v47i1.15035>