

# PENGARUH HARGA DIRI TERHADAP REGULASI EMOSI PADA REMAJA PACARAN DI YOGYAKARTA

Tania Sukma Jayanti  
Tabah Aris Nurjaman

Program Studi Psikolog, Fakultas Bisnis & Humaniora  
Universitas Teknologi Yogyakarta  
Email : [taniasukma30@gmail.com](mailto:taniasukma30@gmail.com)

## ABSTRAK

*Remaja merupakan suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Terdapat beberapa perubahan yang terjadi dalam remaja yang berhubungan dengan bentuk hubungan baru, yaitu hubungan romantis dengan lawan jenis. Hubungan romantis ini sering disebut dating atau pacaran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh harga diri terhadap regulasi emosi pada remaja pacaran di Yogyakarta. Subjek penelitian ini adalah 50 orang remaja berusia 18-23 tahun dengan teknik pengambilan data purposive sampling. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan analisis regresi linier sederhana dengan menggunakan aplikasi analisis data SPSS 23. Hasil penelitian menunjukkan Harga Diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi. Hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung sebesar 2,756 dan nilai signifikansi atau Sig. sebesar 0,008. Sehingga t hitung > t tabel dan nilai signifikansi atau Sig. < 0,05.*

**Kata kunci :** Harga Diri, Regulasi Emosi, Remaja Pacaran.

## **The Influence of Self-Esteem On Emotional Regulation among Dating Adolescents In Yogyakarta**

**Tania Sukma Jayanti  
Tabah Aris Nurjaman**

Psychology Study Program, Faculty of Business and Humanities  
University of Technology Yogyakarta  
Email : [tianasukma30@gmail.com](mailto:tianasukma30@gmail.com)

### **Abstract**

*Adolescence is a period in which the individuals develop from the first time they show secondary sexual signs until they reach sexual maturity. Several changes occur in adolescents related to new forms of relationships, namely romantic relationships with the opposite sex. This romantic relationship is often called dating or dating. The purpose of this study was to determine how self-esteem affects emotional regulation of dating adolescents in Yogyakarta. The subjects of this study were 50 adolescents aged 18-23 years with purposive sampling data collection technique. This study used quantitative research methods and simple linear regression analysis using the SPSS 23 data analysis application. The results showed that self-esteem had a positive and significant effect on emotional regulation. This is evidenced by the t value of 2.756 and a significance value or Sig. equal to 0.008. So that t count > t table and the significance value or Sig. < 0.05.*

**Keywords:** *Self-Esteem, Emotional Regulation, Dating Adolescents*