

HUBUNGAN ANTARA KESTABILAN EMOSI DENGAN HARGA DIRI PADA GENERASI Z

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Generasi Z adalah kelompok generasi yang lahir pada tahun 1995 sampai 2010 (Seemiller & Grace, 2019). Seemiller & Grace (2019) memaparkan dengan rentang kelahiran Generasi Z yaitu 15 hingga 20 tahun, pengalaman anggota tertua dan termuda dalam satu generasi akan berbeda. Selain itu, anggota tertua Generasi Z terlihat seperti generasi sebelumnya dan anggota termuda Generasi Z menunjukkan kesamaan dengan generasi berikutnya. Individu-individu yang dilahirkan menjelang awal atau akhir rentang kelahiran generasi disebut *cusper*, karena individu tersebut berada di antara dua generasi yang berdekatan. Anggota tertua Generasi Z menunjukkan beberapa karakteristik dan perilaku *Millennial* (individu yang lahir antara tahun 1977 – 1994) sedangkan, anggota tertua dari Generasi Z mewariskan beberapa sifat kepada yang tertua dari generasi berikutnya yaitu Generasi Alpha (individu yang lahir antara tahun 2010 – sekarang), bahkan *Millennial* muda memiliki beberapa kesamaan dengan Generasi Z.

Aktivitas yang dilakukan oleh Generasi Z kebanyakan berhubungan dengan dunia maya, hal ini dikarenakan sejak kecil generasi ini sudah mengenal teknologi serta kecanggihan gadget. Gadget bagi generasi ini adalah sumber informasi yang paling mudah diakses. Informasi dan teknologi sudah menjadi bagian dari kehidupan generasi ini, terlebih internet menjadi budaya global yang berpengaruh

pada nilai dan pandangan hidup Generasi Z. Generasi Z sudah terbiasa berkomunikasi menggunakan internet dan media sosial lainnya seperti: facebook, Instagram, dan twitter, serta secara konstan mengunggah hidupnya di media sosial (Putra, 2016).

Grail Research (2011) memaparkan karakteristik dari Generasi Z, Generasi Z adalah generasi pertama yang merupakan generasi internet. Generasi sebelum Generasi Z (*Millenial*) masih mengalami masa transisi teknologi hingga menuju internet, sedangkan Generasi Z lahir ketika teknologi tersebut sudah tersedia. Hal tersebut membuat Generasi Z memiliki karakter menggemari teknologi, fleksibel, lebih cerdas, dan lebih toleran pada perbedaan budaya. Generasi Z terhubung secara global dan berjejaring di dunia virtual.

Generasi Z juga merupakan generasi yang realistis, kreatif serta memiliki pemikiran secara global. Dibandingkan dengan generasi lain, Generasi Z merupakan generasi yang berpengaruh dalam komunitas. Hal ini merupakan akibat dari terpaan berbagai hal yang diperoleh dari internet. Jika terjadi sesuatu generasi ini tidak akan diam saja, melainkan lebih memilih mengungkapkan pengalaman baik maupun buruk di media sosial (Sladek & Grabinger, 2014).

Rastati (2018) memaparkan bahwa Generasi Z memiliki pola pikir yang terbuka dan menerima perbedaan namun, disisi lain hal tersebut membuat Generasi Z kesulitan memahami diri sendiri. Kesulitan tersebut dapat mengakibatkan seseorang kurang percaya pada kemampuan diri dan ragu – ragu dalam memutuskan suatu hal. Sebagian besar dari Generasi Z yang mengalami hal tersebut

berpikir bahwa diri sendiri adalah orang yang lemah dan merasa tidak mampu mengatasi kesulitan tersebut. Pratikto & Kristanty (2018) menjelaskan bahwa kondisi ini diperparah dengan fakta bahwa sebagian Generasi Z enggan untuk bersosialisasi langsung dengan orang lain secara tatap muka. Sebagian orang yang kurang dalam bersosialisasi atau terisolasi secara sosial menunjukkan gejala tumbuh menjadi individu yang pemalu. Hal ini, akan menjadikan individu terisolasi dari lingkungannya. Pribadi yang tidak matang secara sosial, emosional, dan spiritual akan memiliki kepribadian yang terganggu karena kurangnya kasih sayang dari lingkungan sosialnya (Susanto, 2018). Menurut Harter (1990), faktor pendukung yang penting bagi pertumbuhan dan kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang dialaminya adalah *harga diri*.

Coopersmith (1967) memaparkan harga diri adalah penilaian individu untuk menggambarkan dirinya sendiri ditunjukkan dalam hal sikap menerima atau tidak menerima keadaan dirinya. Coopersmith (1967) mengungkapkan, terdapat empat aspek harga diri yaitu *power*, *virtue*, *significance*, dan *competence*. Adapun pengertian setiap aspek tersebut sebagai berikut : (a) *power* merupakan kemampuan seseorang dalam mempengaruhi dan mengontrol diri sendiri maupun orang lain; (b) *virtue* adalah ketaatan seseorang pada nilai moral, etika dan aturan – aturan yang tumbuh dalam masyarakat; (c) *significance* merupakan keberartian, penerimaan dan perhatian dari orang lain yang dirasakan seseorang dalam lingkungannya; dan (d) *competence* adalah kemampuan yang dimiliki individu sebagai cara untuk mencapai sesuatu yang dicita – citakan atau diharapkan.

Individu yang puas atas karakter dan kemampuan dirinya adalah individu yang memiliki harga diri tinggi. Individu yang memiliki harga diri tinggi mampu berperan aktif dan tidak kesulitan dalam berinteraksi sosial dan menyampaikan pendapatnya serta akan memberikan penghargaan positif kepada dirinya dan akan menumbuhkan rasa aman dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial mereka (Borualogo, 2004). Susanto (2018) memaparkan bahwa harga diri yang positif dapat meningkatkan rasa percaya diri, penghargaan diri, keyakinan diri pada diri seseorang. Seseorang yang memiliki harga diri tinggi memiliki kemampuan membedakan kelemahan dan kelebihan lebih besar dibanding dengan seseorang yang memiliki harga diri rendah. Individu yang memiliki harga diri tinggi mampu memaksimalkan potensi dirinya dan dapat bertindak secara tepat sesuai kemampuan yang dimiliki.

Berdasarkan penelitian Narotama & Rustika (2019) diketahui bahwa harga diri tinggi dapat membantu individu untuk lebih mengenal diri sendiri dan potensi dalam diri individu, sehingga individu dapat mengetahui sejak dini potensi yang dimiliki dan dapat memaksimalkan potensi tersebut. Seseorang yang memiliki harga diri rendah dapat memunculkan perilaku negatif serta tidak dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki. Akibatnya, akan muncul sikap mudah putus asa, tidak mampu merencanakan masa depan, kurang dalam menghargai diri sendiri, kurang percaya diri, dan lain sebagainya (Susanto, 2018). Trzesniewski (2006) dalam penelitiannya memaparkan bahwa remaja yang memiliki harga diri rendah berpeluang 1,48 kali lebih besar melakukan kejahatan dalam bentuk kekerasan, serta berpeluang 1,32 kali lebih besar melakukan kejahatan dalam

bentuk lain jika dibandingkan remaja dengan harga diri yang tinggi. Selain itu, Trzesniewski (2006) mengungkapkan bahwa remaja dengan harga diri yang rendah, pada saat dewasa memiliki peluang 1,26 kali lebih rentan mengalami *Major Depressive Disorder* dan 1,6 kali lebih rentan terhadap *Anxiety Disorder*. Serta mereka yang memiliki harga diri rendah memiliki peluang 1,32 kali mengalami kecanduan terhadap tembakau (rokok) ketika dewasa dibanding dengan remaja dengan harga diri yang tinggi.

Trzesniewski (2006) mengemukakan ketika dewasa, remaja dengan harga diri yang rendah tumbuh dengan kecenderungan lebih banyak mengalami masalah kesehatan mental daripada remaja yang memiliki harga diri yang tinggi. Rendahnya harga diri ini menyebabkan banyaknya masalah personal seperti rasa malu (*shyness*), kesepian, keterasingan, rendahnya performansi di sekolah, depresi, melukai diri sendiri, bunuh diri, dan *anorexia nervosa* (Bhatti, Derezotes, Seung O & Specht, 1992).

Sancahya & Susilawati (2014) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa 59,8 % (244 orang) remaja akhir di Kota Denpasar memiliki harga diri yang sedang. Hal ini menunjukkan bahwa remaja di kota Denpasar yang menjadi subjek dalam penelitian ini memiliki harga diri yang sedang. Penelitian lain dilakukan oleh Sandha, Hartati & Fauziah (2012) didapatkan hasil bahwa harga diri rata – rata berada dalam kategori sedang cenderung ke rendah dengan prosentase 13 siswa (17,8%) dari 73 siswa tahun pertama SMA Krista Mitra Semarang berada pada kategori sangat rendah, 24 siswa (32,9%) berada pada kategori rendah dan 16 siswa (21,9%) berada pada kategori sedang.

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 19 dan 20 April 2019 terhadap 13 remaja yang termasuk dalam Generasi Z dengan menggunakan aspek harga diri menurut Coopersmith. Berdasarkan hasil wawancara diperoleh data sebanyak 8 dari 13 orang memiliki masalah dengan harga diri. Aspek *power*, 8 subjek merasa belum mampu mengontrol dirinya sendiri serta mempengaruhi dan mengontrol orang lain. Subjek merasa bahwa dirinya belum dapat mengontrol diri karena sering kali membiarkan emosi lebih menguasai serta keadaan *mood* yang kurang stabil. Dilihat dari aspek *virtue*, 8 subjek belum benar – benar menaati nilai moral, etika dan aturan-aturan yang ada dalam masyarakat. Subjek mengatakan bahwa nilai – nilai atau norma yang ada di sekitar belum diterapkan sepenuhnya pada kehidupan sehari – hari. Subjek juga mengungkapkan bahwa kerap kali lengah dengan norma yang berlaku.

Dilihat dari aspek *significance*, 8 subjek menyatakan bahwa keberartian individu dalam lingkungan adalah suatu hal yang penting karena hal tersebut menunjukkan bahwa subjek berarti bagi sebagian masyarakat. Namun, subjek merasa belum sepenuhnya diterima di masyarakat karena kontribusi subjek kepada masyarakat belum begitu terlihat. Selain itu, subjek memilih untuk sedikit menjaga jarak dengan lingkungan sosial karena merasa kemampuannya tidak dibutuhkan. Sedangkan dilihat dari aspek *competence*, 8 subjek merasa belum mampu untuk mencapai apa yang dicita-citakan atau diharapkan. Hal ini dikarenakan subjek belum sepenuhnya memahami kemampuan yang dimilikinya serta subjek merasa belum mampu memahami diri sendiri.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti diketahui 5 dari 8 subjek yang bermasalah dengan harga diri kesulitan dalam menyampaikan pendapatnya. Subjek malu dalam menyampaikan pendapatnya, lebih memilih diam bahkan tak jarang subjek merasa putus asa akan kehidupannya dan menjauh dari lingkungan sosialnya. Diketahui 3 dari 8 subjek yang bermasalah dengan harga diri merasa kesulitan dalam mengidentifikasi kemampuan yang dimiliki. Selain itu, subjek tidak berperan secara aktif di lingkungan sosialnya sehingga membuat subjek tidak percaya diri. Terlebih ketika dihadapkan pada situasi yang tidak terduga subjek mengaku sulit mengendalikan emosi sehingga sangat berpengaruh dikemudian hari.

Dari uraian hasil wawancara yang dilakukan peneliti, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat sekelompok remaja yang termasuk dalam Generasi Z bermasalah dengan harga diri. Seseorang yang memiliki harga diri rendah memiliki penolakan akan kehadiran hal baru, merasa tidak dicintai dan tidak diinginkan, menyalahkan orang lain atas kesalahannya sendiri, tidak mampu mengendalikan tingkat frustasinya, tidak ingin menunjukkan bakat dan kemampuannya kepada orang lain. Rendahnya harga diri seseorang berakibat pada hilangnya kepercayaan diri dan ketidakmampuan menilai kemampuan diri. Selain itu individu dengan harga diri yang rendah tidak mampu mengekspresikan dirinya dan merasa tidak nyaman di lingkungan sosial. Individu dengan harga diri yang rendah juga merupakan orang yang pesimis serta tidak dapat mengendalikan perasaannya sendiri (Muslimah & Wahdah, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling, & Potter (2007); Myers, Willse, & Villalba (2011) didapatkan

faktor – faktor yang mempengaruhi harga diri antara lain : kestabilan emosi, rasa penguasaan (*sense of mastery*), keterbukaan diri (*extraversion*), sifat berhati – hati (*conscientiousness*), pengambilan resiko yang rendah (*low risk taking*), dan kesehatan fisik. Dari beberapa faktor yang mempengaruhi harga diri, peneliti tertarik untuk meneliti kestabilan emosi sebagai faktor yang mempengaruhi harga diri. Hal tersebut didukung dengan hasil wawancara peneliti yang menunjukkan 8 dari 13 subjek bermasalah dengan harga diri yang diawali dengan pemaparan subjek bahwa emosi yang tidak stabil seringkali mempengaruhi subjek dalam membuat keputusan ataupun berinteraksi dengan lingkungan sekitar dikemudian hari.

Schneiders (1955) mengemukakan bahwa kestabilan emosi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengontrol emosinya dengan mengekspresikan reaksi yang tepat atas stimulus yang diterima, sehingga individu dapat menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialami ataupun hal lain yang berhubungan dengan orang lain. Schneider (1955) memaparkan bahwa terdapat tiga aspek pada kestabilan emosi yaitu adekuasi emosi, kematangan emosi, dan kontrol emosi.

Baron (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2012) mengemukakan bahwa stabilitas emosi yang baik akan membantu remaja dalam berbagai hal terutama untuk pengambilan keputusan atau menyelesaikan masalah-masalah yang dialami tanpa harus menimbulkan konflik, baik untuk dirinya maupun orang lain. Kadar kestabilan emosional pada remaja dapat terlihat dari bagaimana cara seseorang untuk merespon berbagai tindakan atau perilaku seperti perasaan tersinggung, kemarahan, sedih atau putus asa. Pada keadaan emosi yang stabil seseorang lebih

berfikir dan bertindak secara realitas dan gigih. Di sisi lain, orang dengan stabilitas emosi rendah (contoh : *Neuroticism* tinggi) lebih rentan terhadap tekanan emosional dan menunjukkan mekanisme *coping* yang buruk, yang selanjutnya membuat individu memiliki skor rendah pada dimensi ketahanan (Kling, Ryff, Love, & Essex, 2003).

Masalah – masalah yang terjadi pada perkembangan emosi remaja dalam mencapai kestabilan emosi bukanlah hal yang mudah. Jika seseorang tidak memiliki kestabilan emosi yang baik dapat menghambat perkembangan pribadi dan perkembangan sosial seseorang (Susanto, 2018). Hal ini diperkuat oleh pemaparan Tarranum & Khatoun (2009) yang mengungkapkan bahwa kestabilan emosi dianggap sebagai satu dari aspek penting kehidupan manusia dan menjadi satu dari penentu pola kepribadian yang efektif. Seorang individu yang stabil secara emosional memiliki kapasitas untuk menahan keterlambatan kepuasan kebutuhan, kemampuan mentoleransi jumlah frustrasi, kepercayaan dalam jangka panjang perencanaan dan mampu menunda atau merevisi harapannya dalam hal tuntutan situasi. Selain itu, kestabilan emosi juga sangat penting saat seseorang melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan dan mengatasi masalah-masalah yang dihadapi; tanpa nilai dasar pribadi yang kuat penyesuaian diri akan sulit dilakukan (Meichati, 1983). Burns (dalam Riding & Rayner, 2001) memaparkan bahwa individu dengan harga diri yang tinggi akan puas atas karakter dan kemampuan dirinya. Individu tersebut menerima dan memberikan penghargaan positif terhadap dirinya sehingga akan menumbuhkan rasa aman dalam menyesuaikan diri atau bereaksi terhadap stimulus dari lingkungan sosial.

Suwendra (2017) memaparkan bahwa kestabilan emosi juga menentukan harga diri seseorang. Hal ini dapat dilihat dari individu yang memiliki emosi yang stabil saat menghadapi situasi – situasi sosial dalam hubungannya dengan orang lain akan seefektif mungkin meningkatkan kesadaran akan kebutuhan – kebutuhan menggunakan informasi yang akurat melalui harga diri.

Individu yang memiliki harga diri yang tinggi akan puas dengan apa yang dimiliki, senantiasa akan memanfaatkan apa yang dimiliki sesuai kemampuan yang dimiliki, penerimaan dan penghargaan yang positif ini memberikan rasa aman dalam menyesuaikan diri atau bereaksi dalam stimulus dari lingkungan sosial. Pendekatan seseorang terhadap orang lain menunjukkan harapan yang secara positif dapat diterima individu lain (Coopersmith, 1967). Harga diri tinggi lebih peka terhadap kritik dari lingkungan, tetapi menerima dan mengharapkan masukan verbal dan non verbal dari orang lain untuk menilai dirinya. Siswi yang mempunyai harga diri tinggi lebih menghargai diri sebagai orang yang bernilai, penting, dan berharga dan memperayai pandangan serta pengalaman diri sebagai pengalaman yang nyata dan benar (Rosenberg, 1978).

Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi akan mengetahui perkembangan diri atau kapan tindakan dan pikiran seseorang tidak sesuai dengan tujuan awal. Bahkan, Branden (1994) mengungkapkan kunci terpenting dalam pembentukan perilaku seseorang yang berpengaruh pada proses berpikir, tingkat emosi, keputusan yang diambil akan nilai dan tujuan hidup seseorang, serta bagaimana seseorang mendefinisikan dirinya ketika menghadapi kegagalan adalah harga diri.

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan yang akan dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara kestabilan emosi dengan harga diri pada Generasi Z?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kestabilan emosi dengan harga diri pada Generasi Z.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritik yang diharapkan peneliti dalam penelitian ini adalah mampu memberikan tambahan informasi dalam bidang Psikologi Perkembangan yang berkaitan dengan hubungan antara kestabilan emosi dengan harga diri pada Generasi Z.

b. Manfaat Praktis

Apabila penelitian ini terbukti maka diharapkan dapat menjadi masukan baik bagi peneliti maupun masyarakat umum agar dapat mengelola emosi hingga tercapai kestabilan emosi serta terhindar dari dampak rendahnya harga diri individu.