

PENGARUH SELF-ESTEEM DAN EMOTIONAL STABILITY TERHADAP AKTUALISASI DIRI PADA MAHASISWA

Diah Ayu Lestari¹, Marsofiyati²
Universitas Negeri Jakarta

Email: diahayulestari277@gmail.com, marsofiyati@unj.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-esteem* dan *emotional stability* terhadap aktualisasi diri pada mahasiswa. Dalam penelitian ini fokus utamanya adalah bagaimana *self-esteem* dan *emotional stability* mempengaruhi aktualisasi diri pada mahasiswa. Variabel utama pada penelitian ini adalah *self-esteem* dan *emotional stability* yang menjadi variabel independen dan aktualisasi diri sebagai variabel dependen. Metode di dalam penelitian ini yaitu, metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif survei. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Jakarta dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan melalui angket yang sebelumnya sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heterokedastisitas yang dilaksanakan sebelum data dianalisa. Hasil analisis menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini memiliki distribusi secara normal. Uji multikolinearitas mengindikasikan tidak adanya masalah multikolinearitas pada model regresi yang diuji, sedangkan uji heteroskedastisitas mengungkapkan bahwa tidak terdapat indikasi kuat adanya masalah heteroskedastisitas dalam model regresi tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) *self-esteem* berpengaruh positif dan signifikan terhadap aktualisasi diri, (2) *emotional stability* berpengaruh positif dan signifikan terhadap aktualisasi diri, (3) *self-esteem* dan *emotional stability* sama-sama saling berpengaruh positif dan signifikan terhadap aktualisasi diri. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa **self-esteem** dan **emotional stability** merupakan faktor kunci dalam mendukung proses aktualisasi diri mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki **self-esteem** tinggi cenderung akan memiliki rasa percaya diri dalam menghadapi sebuah tantangan, menetapkan tujuan hidup yang jelas, dan menerima diri sendiri secara positif.

Kata Kunci: *Self-Esteem, Emotional Stability, Aktualisasi Diri*

Abstract

This study aims to analyse the influence of self-esteem and emotional stability on self-actualisation in college students. The main problem

Article History

Received: Desember 2024
Reviewed: Desember 2024
Published: Desember 2024

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :
10.6734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Published by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

raised in this study is how self-esteem and emotional stability affect self-actualisation in university students. The main variables that are the focus of this research are self-esteem and emotional stability as independent variables and self-actualisation as the dependent variable. The method in this research is quantitative method with descriptive survey approach. The subjects in this study were students from the Faculty of Economics, State University of Jakarta with a total sample of 60 people. Data collection is done through a questionnaire that has been tested for validity and reliability. Prerequisite tests in this study are normality test, multicollinearity test, and heteroscedasticity test which are carried out before the data is analysed. The results of the analysis showed that the data in this study had a normal distribution. The multicollinearity test indicates that there is no multicollinearity problem in the regression model tested, while the heteroscedasticity test reveals that there is no strong indication of a heteroscedasticity problem in the regression model. The results of this study indicate that: (1) self-esteem has a positive and significant effect on self-actualisation, (2) emotional stability has a positive and significant effect on self-actualisation, (3) self-esteem and emotional stability both have a positive and significant effect on self-actualisation. The findings in this study indicate that self-esteem and emotional stability are key factors in supporting students' self-actualisation process. Students with a high level of self-esteem tend to be more confident in facing challenges, setting clear life goals, and accepting themselves positively.

Keywords: Self-Esteem, Emotional Stability and Self-Actualisation

I. PENDAHULUAN

Sebagai puncak dalam tingkatan kebutuhan hidup manusia menurut Abraham Maslow, aktualisasi diri menunjukkan pencapaian ideal dari potensi seseorang. Karena mahasiswa berada dalam fase penting perkembangan pribadi dan profesional, kebutuhan ini sangat relevan. *Self-esteem*, atau harga diri, dan *emotional stability* adalah dua komponen penting dalam aktualisasi diri.

Faktor internal seperti harga diri dan stabilitas emosional sangat membantu mahasiswa. *Self-esteem* menjadi bagian penting dari membangun persepsi positif terhadap diri sendiri. Mahasiswa dimana ia memiliki *self-esteem* yang tinggi akan mendorong rasa percaya akan diri dalam menghadapi sebuah tantangan dalam hidupnya, lebih optimis terhadap masa depan, dan lebih mampu menetapkan tujuan hidup yang jelas. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *self-esteem* yang lebih rendah maka, cenderung menjadi lebih cemas dan takut gagal, yang pada akhirnya akan menghambat kemajuan mereka.

Menurut penelitian sebelumnya, *self-esteem* memainkan peran penting dalam mendorong orang untuk mencapai tujuan hidup mereka. Individu yang memiliki rasa hormat diri lebih percaya diri dalam mengejar aspirasi mereka dan lebih berani menghadapi tantangan yang muncul selama proses aktualisasi diri mereka (Akbar Abbas, 2023). Namun, stabilitas emosional memungkinkan seseorang mengelola emosinya dengan baik, menghadapi tekanan akademik, dan tetap tenang dalam situasi sulit. Hal ini sangat penting untuk menghindari kecemasan yang berlebihan, yang seringkali menghalangi proses pengembangan diri mahasiswa.

Mahasiswa di pendidikan tinggi diharuskan untuk menjadi individu yang mandiri dan mampu membuat keputusan secara dewasa, termasuk menyelesaikan tugas akademik yang rumit. Mahasiswa yang memiliki stabilitas emosional yang baik dapat menghadapi stres akademik dan tetap konsisten dalam belajar, sementara mereka yang memiliki tingkat *self-esteem* cukup tinggi memiliki motivasi intrinsik untuk dapat mencapai tujuan yang lebih besar. Namun, penting untuk memahami bagaimana kedua variabel ini berinteraksi satu sama lain dan bagaimana mereka berkontribusi terhadap aktualisasi diri mahasiswa di berbagai situasi, termasuk selama pandemi yang penuh tekanan (Farah Fajriyah, 2021).

Maka dari itu, diharapkan bagi seluruh pembaca yang membaca penelitian ini dapat terbuka atas wawasan penting seputar bagaimana *self-esteem* dan *emotional stability* memengaruhi aktualisasi diri dalam situasi yang sulit. Peneliti juga berharap dapat mampu menyampaikan kontribusi teoritis dan juga praktis ke bidang psikologi pendidikan, terkhusus dalam hal pembuatan intervensi yang berguna untuk meningkatkan kualitas hidup dan pencapaian siswa.

Berdasarkan dengan penjelasan latar belakang tersebut, peneliti tertuju untuk dapat meneliti tentang bagaimana pengaruh *self-esteem* dan *emotional stability* terhadap aktualisasi pada mahasiswa. Peneliti hendak memilih kasus di Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Dimana para mahasiswa tersebut pastinya akan mengalami sebuah fase perkembangan pribadi dan profesional. Maka dari itu, peneliti hendak mengangkat penelitian yang berjudul "Pengaruh *Self-Esteem* dan *Emotional Stability* terhadap Aktualisasi Diri pada Mahasiswa".

II. LANDASAN TEORI

Self-Esteem

Self-Esteem menjadi salah satu dimensi psikologis yang signifikan, yang berperan dalam memengaruhi berbagai alasan lainnya. Elemen spesifik dari konsep ini, yang mencakup aspek evaluatif terhadap diri, dikenal sebagai *self-esteem*. Harga diri menempati posisi sentral dalam kepribadian, berfungsi sebagai kerangka kognitif yang mengatur cara individu memahami dirinya sekaligus mengolah pemahaman yang terkait dengan identitas pribadi.

Self-Esteem (harga diri) adalah penilaian atas dirinya, dengan tingkat harga diri yang tinggi cenderung akan lebih memperlihatkan keyakinan diri kuat, kompetensi yang mumpuni, serta kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan hidup. Sedangkan, diri pribadi dengan cakupan harga diri yang lebih rendah kerap menampilkan perilaku pasif, kurang percaya diri, dan mengalami kesulitan dalam mengekspresikan diri. Pandangan negatif terhadap diri ini membuat mereka merasa tidak berharga, baik dalam aspek akademik, hubungan sosial, kehidupan keluarga, maupun kondisi fisiknya (Dedeh Husnaniyah, 2017).

Menurut (ROSENBERG, 1965) *self-esteem* menjadi suatu bentuk evaluasi yang bersifat baik maupun buruk terhadap individu. Misalnya, *self-esteem* mencerminkan cara seseorang menatap dirinya pribadi. *Self-esteem* dalam cakupan global merujuk pada tingkah laku umum yang baik atau buruk yang dimiliki pribadi terhadap dirinya secara keseluruhan. Selain itu, *self-esteem* juga dapat terkait dengan dimensi-dimensi terarah, seperti pemahaman akademik, keterampilan lingkungan, penampilan diri, atau harga diri adil, yang merujuk pada hasil terhadap nilai suatu kelompok tempat individu tersebut menjadi anggotanya.

Menurut (Ilga Maria, 2017) terdapat empat indikator dalam *self-esteem* diantaranya, (1) percaya diri, (2) menghargai diri sendiri, (3) mengendalikan emosi, dan (4) bertanggung jawab. *Self-esteem* dianggap sebagai salah satu elemen krusial dalam pembentukan karakteristik individu. Apabila seseorang gagal untuk merasa cukup pada dirinya sendiri, akan sangat sulit bagi diri pribadi untuk menghargai orang lain di lingkungannya. Maka dari itu, harga diri (*self-esteem*) memainkan fungsi penting dalam pembentukan rasa menghargai dirinya, yang pada

gilirannya akan mempengaruhi sikap dan perilaku individu secara keseluruhan (Wilis Srisayekti, 2015).

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* merupakan keyakinan individu terhadap dirinya sendiri, yang mencakup kemampuan untuk percaya diri, menghargai diri, mengendalikan emosi, serta bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan lingkungan. *Self-esteem* juga berkontribusi pada pembentukan pribadi yang lebih fleksibel, memperkuat keyakinan untuk mengambil tindakan dalam menghadapi berbagai masalah, kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi yang ada, dan kemudahan dalam bersosialisasi.

Emotional Stability

Menurut (Deany, 2016) *emotional stability* merujuk pada kemampuan pribadi untuk mengerti emosi diri pribadi dan orang banyak, merespons peristiwa lalu masalah di sekeliling mereka dengan objektivitas, dan mengatasi emosi terhadap suatu kenyataan yang ada. Stabilitas emosional memegang peranan yang sangat vital dalam berbagai dimensi kehidupan manusia, baik dalam interaksi sosial, kehidupan keluarga, maupun dalam menjalankan pekerjaan dan tanggung jawab di sekitar lingkungan kerja. Setiap individu mendapati diri pribadi yang unik, yang mempengaruhi cara mereka merasakan dan merespons peristiwa dengan intensitas emosional yang bervariasi (Astuti, 2018).

Emotional stability mencerminkan tingkat sebuah sikap dewasa diri pribadi seseorang. Ketidakstabilan emosi dapat menandakan bahwa individu tersebut mendapati diri pribadi yang belum matang (*immature personality*). Menurut (Carver, 2000) *Emotional stability* merujuk pada tingkat ketenangan, rasa percaya diri, dan perasaan aman yang dimiliki seseorang. Stabilitas emosional adalah konsep sifat psikologis yang bersifat multidimensional dan non-kognitif dalam diri individu. Menurut (Chang, 2007) mendefinisikan stabilitas emosi sebagai suatu proses di mana individu berupaya untuk mengembangkan kepribadian dan perasaan yang lebih sensitif serta responsif terhadap situasi yang dihadapinya.

Menurut (Desmita, 2012) terdapat empat indikator *emotional stability*, diantaranya (1) *emotional maturity*, (2) *intellectual maturity*, (3) *social maturity* (4) *responsibility*. Kestabilan emosi memberikan ketenangan bagi individu dalam menghadapi dan memahami berbagai permasalahan kehidupan. Kemampuan untuk menstabilkan emosi juga akan mendukung organisasi dalam membentuk persepsi anggota terhadap organisasi, yang berfokus pada realitas yang ada, meningkatkan kemampuan untuk melakukan penilaian dan evaluasi, serta membantu individu dalam memahami kenyataan hidup dan mengatasi situasi sulit dalam kehidupan.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa *emotional stability* (stabilitas emosi) adalah rasa mampu individu untuk mengerti, mengendalikan, dan merespons emosi atas dirinya dan orang banyak dengan cara yang objektif dan sesuai dengan kenyataan. Stabilitas emosi berkaitan erat dengan tingkat kedewasaan kepribadian seseorang, di mana dirinya sendiri dengan tingkat emosi yang tidak stabil cenderung menunjukkan kepribadian yang kurang dewasa. *Emotional stability* juga berfungsi untuk memberikan ketenangan, kepercayaan diri, dan rasa aman dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan. Penting untuk dapat memiliki kemampuan menstabilkan emosi dalam berbagai aspek kehidupan, seperti dalam bermasyarakat, berkeluarga, dan dalam lingkungan pekerjaan. Selain itu, kestabilan emosi membantu individu dan organisasi dalam meningkatkan kemampuan penilaian, evaluasi, serta dalam menghadapi tantangan dan situasi sulit dalam kehidupan.

Aktualisasi Diri

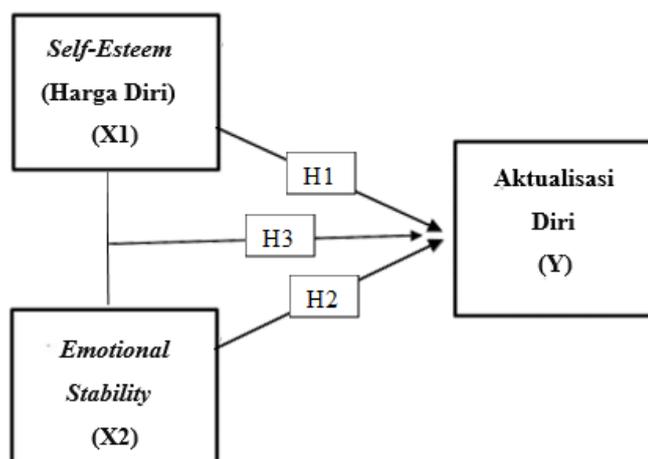
Menurut (Rachman, 2019) aktualisasi diri menjadi kemampuan yang memungkinkan individu agar dapat meningkatkan potensi yang dimilikinya secara optimal. Menurut (Arianto, 2021) aktualisasi diri dapat diartikan sebagai motivasi yang mengarahkan seseorang untuk dapat memaksimalkan potensi kemampuannya menjadi yang terbaik. Setiap seorang individu berusaha untuk dapat menjadi lebih baik setiap harinya dengan memanfaatkan potensi dan kemampuan. Menurut (Ningsih, 2020), aktualisasi diri merupakan cara seseorang untuk dapat mengekspresikan kompetensinya secara penuh, dan memungkinkan mereka untuk menunjukkan potensi mereka secara optimal.

Menurut (Effendi, 2020) aktualisasi diri dapat dicapai oleh individu dari berbagai kalangan usia, termasuk anak-anak, karena kebutuhan akan aktualisasi diri sudah ada sejak manusia lahir. Setiap individu dapat memanfaatkan aktualisasi diri menjadi suatu sarana baru dalam mewujudkan potensi dan kemampuan individu yang dimilikinya, sesuai dengan kemampuan mereka masing-masing di bidang tertentu. Pemenuhan kebutuhan aktualisasi diri merupakan bagian dari suatu pencapaian diri, karena individu yang dapat mengaktualisasikan dirinya pada umumnya menyadari potensi yang dimilikinya.

Dalam penelitian (Widayanti Widayanti, 2014) bahwa terdapat lima indikator aktualisasi diri, lima indikator tersebut diantaranya, (1) dewasa dalam bertindak, (2) penyesuaian diri positif, (3) mengambil keputusan realistis, (4) dapat dipercaya dan (5) mandiri. Seseorang dengan potensi aktualisasi diri biasanya lebih dapat mampu menjaga harga diri mereka bahkan dalam situasi yang tidak nyaman, seperti saat dicaci maki, ditolak, atau diremehkan oleh orang banyak. Terdapat ciri dari seseorang yang mampu mengaktualisasikan diri adalah seseorang yang mampu untuk menerima diri pribadi dan orang banyak secara positif.

Secara keseluruhan, aktualisasi diri secara luas diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengoptimalkan potensi diri secara maksimal, menjadi dorongan untuk terus berkembang dan menjadi lebih baik. Proses ini ada sejak lahir dan dapat dicapai di segala usia. Mereka yang mampu mengaktualisasikan diri biasanya sadar akan potensinya, mampu menjaga harga diri dalam situasi sulit, dan memiliki penerimaan baik terhadap diri pribadi serta orang banyak.

Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berpikir
Sumber: Data Olahan Peneliti (2024)

III. METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif deskriptif melalui metode survei eksplanasi (*explanatory survey method*) yang digunakan pada penelitian ini. Berdasarkan Sukmadinata dalam (Syahroni, 2022),

pendekatan kuantitatif merupakan prosedur penelitian dengan serangkaian langkah yang terorganisir dengan baik dengan tujuan untuk menyelesaikan permasalahan melalui penggunaan data numerik, analisis statistik, struktur yang terorganisir, serta percobaan yang terkendali. Tujuan dari metode yang digunakan adalah untuk menganalisis pengaruh suatu variabel independen, yaitu *self-esteem* dan *emotional stability*, terhadap variabel dependen, yakni aktualisasi diri. Pengumpulan data dilakukan melalui distribusi kuesioner kepada responden. Data yang telah peneliti peroleh kemudian dianalisis dengan aplikasi JASP (*Jeffreys's Amazing Statistics Program*) versi 19.1. Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari para mahasiswa di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta dengan keseluruhan sebesar 60 orang, di mana seluruhnya digunakan sebagai sampel melalui teknik sampel jenuh.

III. HASIL

Penelitian ini telah dilaksanakan di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta (UNJ), dengan fokus pada mahasiswa fakultas tersebut sebagai objek penelitian. Sebanyak 60 mahasiswa berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif untuk menggambarkan distribusi *self-esteem* dan *emotional stability* terhadap aktualisasi diri pada mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat *self-efficacy*, dukungan sosial, dan kesiapan kerja yang tergolong tinggi. Kesimpulan ini diperoleh melalui serangkaian tahapan uji analisis yang dilakukan selama penelitian.

1. Deskripsi Data Penelitian

Dalam hal tersebut, bertujuan untuk dapat memberikan gambaran hasil dari pengolahan data dalam penelitian ini. Peneliti akan memaparkan deskripsi data untuk setiap variabel yang telah dianalisis. Hasil analisis statistik deskriptif menyajikan informasi mengenai ciri-ciri dari masing-masing variabel penelitian. Pengukuran mencakup nilai maksimum (max), nilai minimum (min), rata-rata (mean), median (me), modus (mo), serta standar deviasi (sd) dari variabel-variabel yang diteliti, yaitu *self-esteem* (X1), *emotional stability* (X2), dan aktualisasi diri (Y).

a. Statistik Deskripsi Self-Esteem (X1)

Tabel 1. Deskripsi Self-Esteem (X1)
Descriptive Statistics

	N	Min	Max	Mean	Median	Modus	Std. Deviasi
Y	60	30	40	35	36	36	2,55

Sumber: Data Olahan Peneliti, JASP 2024

Hasil analisis data variabel *self-esteem* (X1) secara menyeluruh dapat disimpulkan bahwa, tingkat *self-esteem* mahasiswa dalam kelompok ini tergolong stabil dengan tingkat variasi yang minimal.

b. Statistik Deskripsi Emotional Stability (X2)

Tabel 1. Deskripsi Emotional Stability (X2)
Descriptive Statistics

	N	Min	Max	Mean	Median	Modus	Std. Deviasi
Y	60	28	40	35	35	35	3,17

Sumber: Data Olahan Peneliti, JASP 2024

Hasil analisis data variabel *emotional stability* (X2) secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa, tingkat *emotional stability* (stabilitas emosi) mahasiswa di dalam kelompok ini tergolong baik dan relatif konsisten dengan variasi antar individu yang tidak terlalu signifikan.

c. Statistik Deskripsi Aktualisasi Diri (Y)

**Tabel 1. Deskripsi Aktualisasi Diri (Y)
 Descriptive Statistics**

	N	Min	Max	Mean	Median	Modus	Std. Deviasi
Y	60	28	40	35	36	36	2,92

Sumber: Data Olahan Peneliti, JASP 2024

Hasil analisis data variabel aktualisasi diri (Y) secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa, tingkat aktualisasi diri mahasiswa dalam kelompok ini tergolong baik dengan variasi nilai yang tidak terlalu signifikan.

2. Uji Asumsi Klasik

Menurut peneliti, uji asumsi klasik bertujuan untuk memberi pemahaman bahwa persamaan regresi yang dihasilkan memenuhi tujuan penelitian, konsisten, dan bebas dari bias. Pengujian ini meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, serta uji heteroskedastisitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dengan model regresi bertujuan untuk mengevaluasi apakah hasil nilai residual yang didapatkan dari analisis regresi memiliki distribusi normal. Model regresi yang ideal ditandai dengan residual yang terdistribusi secara normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Test	Statistic	p
<i>Self-Esteem</i> (X1)	Anderson-Darling	1.231	0.256
<i>Emotional Stability</i> (X2)	Anderson-Darling	0.981	0.376
Aktualisasi Diri (Y)	Anderson-Darling	0.704	0.555

Sumber: Data Olahan Peneliti, JASP 2024

Uji normalitas data menggunakan metode Anderson-Darling (A-D) yang tertera pada tabel tersebut memperlihatkan tentang nilai residual model regresi untuk tiap-tiap variabel di dalam penelitian tersebut adalah 0,256, 0,367, dan 0,555, yang semuanya lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, dapat ditarik simpulan bahwa seluruh variabel memiliki distribusi normal.

b. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinieritas menjadi langkah penting dalam analisis regresi yang bertujuan untuk dapat memberi kepastian akan variabel independen dalam model tidak memiliki keterkaitan yang tinggi satu sama lain.

Tabel 5. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Self-Esteem</i> (X1)	0.625	1.599	Tidak Multikolinearitas
<i>Emotional Stability</i> (X2)	0.625	1.599	Tidak Multikolinearitas

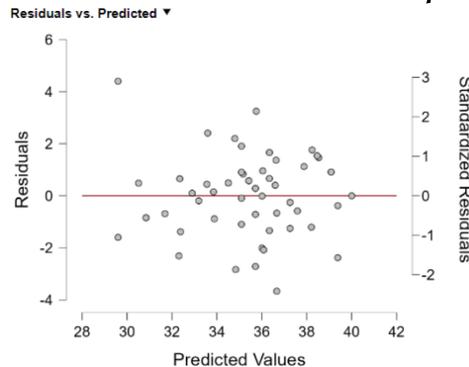
Sumber: Data Olahan Peneliti, JASP 2024

Hasil uji multikolinearitas yang disajikan menunjukkan tingkatan pada nilai tolerance terkait variabel *self-esteem* (X1) dan *emotional stability* (X2) adalah 0,625, yang lebih besar dari atau sama dengan 0,01, serta nilai VIF sebesar 1,599, yang lebih kecil dari atau sama dengan 10. Hal ini memberikan hasil bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas pada variabel *self-esteem* dan *emotional stability*. Berdasarkan hasil olah data tersebut, dapat disimpulkan bahwa setiap variabel bebas dari multikolinearitas, sehingga analisis data dapat dilanjutkan.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas menurut peneliti sebagai peran mengidentifikasi apakah mendapati atas pelanggaran dari asumsi klasik heteroskedastisitas, yaitu ketidaksamaan varian residual di antara seluruh pengamatan dalam suatu model regresi.

Gambar 2. Pola Grafik Scatterplots



Sumber: Data Olahan Peneliti, JASP 2024

Grafik diatas, grafik *Residuals vs. Predicted Values*, memperlihatkan bahwa keseluruhan titik residual tersebar mengacak di sekitar garis nol tanpa adanya pola tertentu. Hal ini memperlihatkan bahwa tak terdapat indikasi adanya heteroskedastisitas dalam model regresi. Dengan demikian, bahwa tiap-tiap variabel independen yaitu *self-esteem* dan *emotional stability* yang secara signifikan jelas dan secara statistik mempengaruhi suatu variabel dependen yaitu aktualisasi diri dan asumsi homoskedastisitas telah terpenuhi, sehingga model regresi bisa digunakan dalam analisis lebih mendalam.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menguji kebenaran hipotesis penelitian. Perhitungan koefisien dan signifikansi pada setiap jalur digunakan untuk menguji hipotesis tersebut. Selanjutnya, hasil analisis jalur dalam menentukan suatu hipotesis dapat diterima atau ditolak.

a. Uji Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis regresi dijadikan untuk dapat memahami hubungan antara berbagai variabel. Dengan memanfaatkan skor dari setiap variabel, regresi linier berganda diterapkan untuk menilai akurasi prediksi serta sudah sampai mana variabel independen mempengaruhi suatu variabel dependen.

Tabel 6. Hasil Uji Analisis Regresi Linear Berganda

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M1	Regression	369.672	2	184.836	77.661	< .001
	Residual	135.662	57	2.380		
Total		505.333	59			

M1 includes Self-Esteem (X1), Emotional Stability (X2)

Sumber: Data Olahan Peneliti, JASP 2024

Hasil analisis ANOVA diatas, untuk regresi linear berganda, dapat disimpulkan bahwa model regresi yang melibatkan *self-esteem* (X1) dan *emotional stability* (X2) secara signifikan dapat menjelaskan variasi pada variabel dependen ($p < 0.001$). Nilai f-statistics yang tinggi, yakni 77.661, memperlihatkan bahwa suatu model regresi ini efektif di dalam menggambarkan ikatan antara variabel independen dan dependen. Oleh karena itu, secara keseluruhan, kedua variabel

prediktor ini saling memberikan sebuah pengaruh secara signifikan terhadap suatu variabel dependen, yaitu aktualisasi diri (Y).

b. Uji t

Uji parsial dalam hal ini peneliti mengidentifikasi pengaruh dari tiap-tiap variabel independen dengan suatu variabel dependen. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menerapkan uji t, yaitu dengan membandingkan angka signifikansi hitung setiap variabel independen dengan variabel dependen pada tingkat signifikansi 5%.

Tabel 7. Hasil Uji t Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M0	(Intercept)	35.333	0.378		93.518	< .001
M1	(Intercept)	3.368	2.851		1.181	0.242
	<i>Self-Esteem</i> (X1)	0.294	0.100	0.256	2.949	0.005
	<i>Emotional Stability</i> (X2)	0.622	0.080	0.647	7.769	<.001

Sumber: Data Olahan Peneliti, JASP 2024

Hasil uji t bahwa, *self-esteem* (X1) mendapati pengaruh yang signifikan dan kuat terhadap variabel dependen (aktualisasi diri). Nilai t yang tinggi sebesar 2.949 dan p-value sebesar 0.005 memperlihatkan bahwa perubahan pada *self-esteem* secara substansial mempengaruhi variabel dependen (aktualisasi diri). Sementara itu, variabel *emotional stability* (X2) juga berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen (aktualisasi diri). Nilai t yang tinggi sebesar 0.647 dan p-value 7.769 menunjukkan bahwa variabel ini memberikan pengaruh signifikan pada tingkat kepercayaan 99,9% terhadap suatu variabel dependen (aktualisasi diri).

c. Uji Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi, yang biasanya disimbolkan dengan R^2 , adalah ukuran statistik yang menggambarkan sejauh mana data observasi sesuai dengan model yang dibangun.

Tabel 8. Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary - Kesiapan Kerja (Y)

Model	R	R^2	Adjusted R^2	RMSE
M0	0.000	0.000	0.000	2.927
M1	0.855	0.732	0.722	1.543

M1, includes *Self-Esteem* (X1), *Emotional Stability* (X2)

Sumber: Data Olahan Peneliti, JASP 2024

Nilai R Square (R^2) sebesar 0,732 atau 73,2% memperlihatkan bahwa variabel *self-esteem* dan *emotional stability* memberikan kontribusi sebesar 73,2% terhadap variabel dependen, yaitu aktualisasi diri pada mahasiswa aktif Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Sementara itu, sisanya sebesar 26,8% dipengaruhi oleh suatu variabel lain.

IV. PEMBAHASAN

1. Pengaruh *Self-Esteem* terhadap Aktualisasi Diri

Hasil penelitian yang di peroleh dari hasil olahan memperlihatkan nilai t-hitung untuk variabel *self-esteem* sebesar 2,949. Jika dilihat bahwa dengan t-tabel 2,045 (dengan df = 30), karena t-hitung dinyatakan lebih besar dari t-tabel, dapat ditarik kesimpulan bahwa pengaruh *self-esteem* terhadap aktualisasi diri signifikan secara statistik. Hal tersebut menjadi bukti bahwa *self-esteem* berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap aktualisasi diri.

Hasil penelitian memiliki kesamaan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Syafitri, 2014) yang dimana variabel *self-esteem* memiliki dampak positif dan signifikan terhadap aktualisasi diri. Berdasarkan hasil analisis regresi bertahap, ditemukan adanya pengaruh secara positif dan signifikan antara *self-esteem* dan aktualisasi diri dengan nilai beta sebesar 0,629, t-hitung sebesar 9,611, t-tabel sebesar 1,9873, dan nilai $p = 0$.

2. Pengaruh *Emotional Stability* terhadap Aktualisasi Diri

Hasil penelitian yang di peroleh dari hasil hitung memperlihatkan nilai t-hitung untuk variabel *emotional stability* sebesar 7,769. Dibandingkan dengan t-tabel 2,045 (dengan $df = 30$), karena t-hitung dinyatakan lebih besar dari t-tabel, dapat disimpulkan bahwa pengaruh *emotional stability* terhadap aktualisasi diri signifikan secara statistik. Hal tersebut membuktikan bahwa *emotional stability* berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap aktualisasi diri.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lina Arifah Fitriyah, 2020) bahwa variabel stabilitas emosi memiliki pengaruh terhadap suatu keberhasilan akademik sebesar 19,9%, sementara 80,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Terdapat hubungan yang erat antara aktualisasi diri dan keberhasilan akademik dalam mendukung pengembangan pribadi seseorang.

3. Pengaruh *Self-Esteem* dan *Emotional Stability* terhadap Aktualisasi Diri

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kedua variabel independen, *self-esteem* dan *emotional stability*, secara signifikan mempengaruhi aktualisasi diri, dilihat dari nilai t-hitung yang lebih besar dari t-tabel. Tanpa masalah multikolinieritas (VIF rendah), dapat disimpulkan bahwa kedua variabel ini berkontribusi secara independen dan saling melengkapi dalam meningkatkan aktualisasi diri.

Hasil penelitian ini dapat dianggap sebagai langkah awal dalam menggali hubungan antara *self-esteem*, *emotional stability*, dan aktualisasi diri, yang selama ini belum banyak dibahas. Dengan demikian, penelitian ini memberikan wawasan baru yang dapat menjadi dasar referensi bagi penelitian lanjutan di masa mendatang.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh dari hasil analisis peneliti, mengenai pengaruh *self-esteem* dan *emotional stability* terhadap aktualisasi diri pada mahasiswa, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Variabel *self-esteem* berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap aktualisasi diri pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta. Hal ini memperlihatkan bahwa apabila tingkatan tinggi dalam *self-esteem* mahasiswa, semakin besar kemampuan mereka untuk mengaktualisasikan diri.
2. Variabel *emotional stability* juga berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap aktualisasi diri, yang mengindikasikan bahwa kestabilan emosional memainkan peran penting dalam memungkinkan mahasiswa untuk mencapai potensi diri mereka.
3. Variabel *self-esteem* dan *emotional stability* secara bersamaan berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap aktualisasi diri, yang berarti keduanya saling mendukung dalam membantu mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta untuk berkembang dan mencapai tujuan hidup mereka. Temuan ini mempertegas pentingnya kedua faktor tersebut dalam pengembangan diri mahasiswa, yang dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas pribadi dan akademik mereka.

Saran

Saran yang peneliti sampaikan terkait dengan keseluruhan hasil data yang telah diperoleh, diantaranya:

1. Institusi dapat mengembangkan program mentoring yang tidak hanya membangun *self-esteem* mahasiswa tetapi juga mendorong *emotional stability* mahasiswa melalui pelatihan manajemen stres dan layanan konseling.
2. Institusi perlu menciptakan lingkungan yang mendukung aktualisasi diri dengan menyediakan peluang kegiatan kreatif dan inovatif yang memungkinkan mahasiswa mengeksplorasi potensi mereka secara maksimal.
3. Mahasiswa sendiri disarankan untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan kampus, memanfaatkan layanan yang ada, serta fokus pada pencapaian kecil yang membantu membangun rasa percaya diri dan kemampuan menghadapi tantangan secara emosional.

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan peneliti pada saat melakukan penelitian ini diantaranya:

1. Keterbatasan Waktu
Waktu penelitian yang singkat membatasi pendalaman analisis data dan peluang untuk pengumpulan data yang lebih komprehensif.
2. Lingkup Subjek Terbatas
Penelitian hanya berfokus pada mahasiswa Fakultas Ekonomi UNJ, yang mungkin memengaruhi hasil, terutama jika variabel *self-esteem* dan *emotional stability* kurang relevan bagi mereka. Studi dengan subjek yang lebih beragam dapat memberikan hasil berbeda.
3. Keterbatasan Sampel
Responden berasal dari lingkungan homogen, yakni mahasiswa Fakultas Ekonomi UNJ, sehingga keseluruhan hasilnya kurang dapat digeneralisasikan ke populasi dimana yang lebih luas. Interpretasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati.

Rekomendasi Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti memiliki beberapa rekomendasi bagi penelitian selanjutnya, diantaranya:

1. Memperluas Sampel Penelitian
Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel dari berbagai fakultas dan universitas di Indonesia untuk meningkatkan generalisasi hasil. Melibatkan responden dari latar belakang pendidikan yang lebih beragam, penelitian dapat memberikan gambaran lebih holistik tentang pengaruh *self-esteem*, *emotional stability*, dan aktualisasi diri.
2. Menganalisis Faktor Lain
Penelitian berikutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor eksternal yang mungkin memengaruhi aktualisasi diri, seperti kondisi ekonomi, lingkungan keluarga, atau budaya pendidikan, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang dinamika yang ada.
3. Melakukan Penelitian Longitudinal
Memahami hubungan antara *self-esteem*, *emotional stability*, dan aktualisasi diri secara lebih mendalam, penelitian mendatang dapat menggunakan desain longitudinal. Hal ini memungkinkan pengamatan perubahan dan perkembangan variabel tersebut dari waktu ke waktu, sekaligus memberikan wawasan lebih tentang pengaruhnya secara dinamis.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar Abbas, S. (2023). Faktor-Faktor Pendorong Motivasi Dan Perannya Dalam Mendorong Peningkatan Kinerja: Tinjauan Pustaka. *BALANCA: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Islam*, 5 (1), 45-54. doi:<https://doi.org/10.35905/balanca.v4i1.4295>

- Arianto, T. &. (2021). Analisis Pengaruh Kebutuhan Aktualisasi Diri, Penghargaan dan Kebutuhan Sosial terhadap Pengembangan Karir (Survei Pada Pt. Bukit Angkasa Makmur Bengkulu Tengah). *Ekombis Review: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 9 (1), 95-106. doi:<https://doi.org/10.37676/ekombis.v9i1.1169>
- Astuti, S. A. (2018). Pengaruh Sikap Tawakal Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Metro. *Jurnal Ad-Tajdid*, 2 (1), 1-16.
- Carver, C. S. (2000). Action, emotion, and personality: Emerging conceptual integration. *Personality and social psychology bulletin*, 26 (6), 741-751.
- Chang, S.-C. &-S. (2007). study on relationship among leadership, organizational culture, the operation of learning organization and employees' job satisfaction. *The Learning Organization*, 14 (2), 155-185.
- Deany, A. S. (2016). Pengaruh Self Esteem, Self Efficacy, Locus of Control dan Emotional Stability pada Kinerja Pengelola Anggaran Belanja Universitas Udayana. *E-Jurnal Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana*, 5 (11), 3713-3740.
- Dedeh Husnaniyah, M. L. (2017). FAKTOR-FAKTOR YANG BERPENGARUH TERHADAP HARGA DIRI (SELF ESTEEM) PENDERITA TUBERKULOSIS PARU DI WILAYAH EKS KAWEDANAN INDRAMAYU. *THE INDONESIAN JOURNAL OF HEALTH SCIENCE*, Vol. 9, No. 1. Retrieved from <http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/TIJHS/article/view/1256/1014>
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Effendi, Y. (2020). Pola Asuh dan Aktualisasi Diri: Suatu Upaya Internalisasi Konsep Humanistik dalam Pola Pengasuhan Anak. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 6 (2), 13-24. doi:<https://doi.org/10.30738/sosio.v6i2.6781>
- Farah Fajriyah, P. P. (2021). Komunikasi Antarpersonal Mahasiswa dan Aktualisasi Diri di Masa Pandemi Covid-19. *Communicator Sphere*, Vol. 1 No. 1(<https://communicatorsphere.org/index.php/communicatorsphere/issue/view/1>), 9-19. doi:<https://doi.org/10.55397/cps.v1i1.6>
- Ilga Maria, R. N. (2017). PENGARUH POLA ASUH DAN BULLYING TERHADAP HARGA DIRI (SELF ESTEEM) PADA ANAK KELOMPOK B TK DI KOTA PEKANBARU TAHUN 2016. *EDUCHILD*, Vol. 6 No. 1, 61-69. Retrieved from <https://educhild.ejournal.unri.ac.id/index.php/JPSBE/article/viewFile/4161/4018>
- Lina Arifah Fitriyah, A. W. (2020). Efikasi Diri, Kestabilan Emosi dan Keberhasilan Akademik Mahasiswa dalam Perkuliahan. *Jurnal Riset Pedagogik*, 4 (1), 44-51. doi:<https://doi.org/10.20961/jdc.v4i1.38691>
- Ningsih, N. L. (2020). Kesiapan Belajar dan Aktualisasi Diri Meningkatkan Hasil Belajar IPA. *Jurnal Mimbar Ilmu*. *Mimbar Ilmu*, Vol 25 No 3, 367-379. doi:<https://doi.org/10.23887/mi.v25i3.25486>
- Rachman, A. &. (2019). Pengaruh Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Terhadap Aktualisasi Diri Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 10-18. doi:<https://doi.org/10.26858/jppk.v5i1.7876>
- ROSENBERG, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
- Syafitri, S. (2014). PENGARUH HARGA DIRI DAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN AKTUALISASI DIRI PADA KOMUNITAS MODERN DANCE DI SAMARINDA. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2 (2), 97-103.
- Syahroni, M. I. (2022). PROSEDUR PENELITIAN KUANTITATIF. *Jurnal Kependidikan dan Keilmuan Berbasis Islam*, Vol. 2 No. 3 Bulan September

- (2022)(<https://ejournal.stitaziziyah.ac.id/index.php/ejam/issue/view/5>), 1-14.
doi:<https://doi.org/10.62552/ejam.v2i3.50>
- Widayanti Widayanti, E. N. (2014). Peningkatan Aktualisasi Diri Sebagai Dampak Layanan Penguasaan Konten. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3 (2), 24 - 30 . doi:<https://doi.org/10.15294/ijgc.v3i2.3762>
- Wilis Srisayekti, D. A. (2015). Harga-diri (Self-esteem)Terancam dan Perilaku Menghindar. *JURNAL PSIKOLOGI*(<https://journal.ugm.ac.id/jpsi/issue/view/1189>), 141-156.
Retrieved from <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7169/5613>