

# Pengaruh *Self-Esteem* dan Regulasi Emosi Terhadap Tendensi Koping *FFFFs* Dewasa Awal Stres Tinggi di Makassar

Nurul Auralia M<sup>1\*</sup>, Widyastuti<sup>1</sup>, Kartika Cahyaningrum<sup>1</sup>

[1] Universitas Negeri Makassar, Indonesia.

## Abstract

Early adulthood (18–40 years) is a period vulnerable to high stress and quarter-life crisis, with the prevalence of emotional mental disorders in Makassar reaching 17.86%, higher than the national average of 9.8%. This study aims to examine the influence of self-esteem and emotion regulation on the tendency of 4F coping mechanisms (fight, flight, freeze, fawn) among early adults experiencing high stress in Makassar City. This study employed a quantitative approach with a multinomial logistic regression design involving 229 early adult respondents aged 18–40 years who had high stress levels based on the Perceived Stress Scale (PSS). The research instruments consisted of the Rosenberg Self-Esteem Scale, Emotional Regulation Questionnaire (ERQ), and the Fight-Flight-Freeze-Fawn Test. The results showed that the majority of respondents had moderate self-esteem (40.2%) and moderate emotion regulation (49.3%), with freeze as the most dominant coping tendency (41.9%). Multinomial logistic regression analysis revealed that emotion regulation had a significant effect on 4F coping mechanisms ( $p = 0.001$ ), indicating that higher levels of emotion regulation meaningfully change the probability of individuals selecting certain coping responses. Specifically, individuals with better emotion regulation are more likely to engage in more adaptive coping such as fight, and less likely to exhibit maladaptive responses such as freeze. In contrast, self-esteem did not show a significant effect on changes in coping probabilities ( $p = 0.648$ ), indicating that it is not a meaningful predictor in the model. The regression model overall explained 52.9% of the variance in coping mechanism tendencies ( $R^2 = 0.529$ ), while the remaining 47.1% was influenced by other factors outside the model. This study concludes that under high stress conditions, emotion regulation plays a more decisive role in shaping coping responses than self-evaluation. Practically, these findings highlight the importance of emotion regulation–focused interventions to reduce maladaptive responses such as freeze among early adults in urban contexts like Makassar.

**Keywords:** Self-Esteem, Emotion Regulation, 4F Coping Mechanism, Early Adulthood, Stress

## Article Info

Artikel History: Submitted: 2026-01-12 | Published: 2026-03-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v16i1.15435>

Vol 16, No 1 (2026) Page: 95 - 103

(\*) Corresponding Author: Nurul Auralia M, Universitas Negeri Makassar, Indonesia,  
Email: [luluauralia@gmail.com](mailto:luluauralia@gmail.com)



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

## PENDAHULUAN

Dewasa awal (18–40 tahun) merupakan periode transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan hidup, tanggung jawab, serta kebutuhan untuk mencapai kemandirian dan kepuasan diri. Pada fase ini, individu dihadapkan pada tugas perkembangan seperti pengambilan keputusan secara mandiri, mengatasi hambatan, serta membangun arah hidup (Hurlock, 2017; Santrock, 2014). Ketidakmampuan dalam memenuhi tuntutan tersebut dapat memicu distress psikologis dan menghambat perkembangan selanjutnya.

Masa dewasa awal juga dikenal sebagai periode yang rentan terhadap stres tinggi. Individu berada pada fase produktif dengan tekanan eksplorasi karier, stabilitas finansial, serta tuntutan sosial yang kompleks (Manita et al., 2019). Salah satu fenomena yang umum terjadi adalah *quarter life crisis*, yaitu kondisi krisis emosional yang ditandai dengan kecemasan dan ketidakpastian terhadap masa depan (Nugsria et al., 2023). Stres yang berkepanjangan tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga berpotensi memicu gangguan mental dan fisik, termasuk kecemasan, depresi, hingga ide bunuh diri (Iriani et al., 2024; Putri et al., 2023).

Secara nasional, prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia mencapai 9,8%, sementara di Kota Makassar mencapai 17,86%, menunjukkan tingkat kerentanan yang lebih tinggi pada konteks urban (Darlis et al., 2023; Jermias et al., 2024). Data awal penelitian juga menunjukkan bahwa dewasa awal di Makassar menghadapi berbagai sumber stres seperti tekanan pekerjaan, masalah finansial, ketidakpastian masa depan, serta tuntutan sosial, yang memicu munculnya berbagai respons coping.

Dalam menghadapi stres tinggi, individu mengembangkan mekanisme coping yang bersifat otomatis dan berakar dari sistem pertahanan diri, yaitu *fight, flight, freeze, dan fawn* (4F). Respons ini awalnya merupakan mekanisme adaptif untuk menghadapi ancaman (Walker, 2013), namun dalam kondisi stres kronis dapat berkembang menjadi pola maladaptif seperti *aggression (Fight)*, *avoidance (Flight)*, *isolation/shutdown (Freeze)*, atau *people pleasing (Fawn)* (McGillivray & Campbell, 2024). Penelitian neurobiologis menunjukkan bahwa respons ini melibatkan aktivasi sistem saraf yang berbeda, seperti sistem simpatik pada *fight* dan *flight*, serta parasimpatik pada *freeze* (Kozłowska et al., 2015).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa faktor psikologis berperan dalam menentukan kecenderungan coping individu. *Self-esteem*, sebagai evaluasi individu terhadap dirinya, diasumsikan memengaruhi keyakinan dalam menghadapi tekanan (Rosenberg, 1965). Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung menunjukkan coping yang lebih adaptif dan proaktif (Juliano & Suyasa, 2020), sedangkan *self-esteem* rendah dikaitkan dengan perasaan tidak berdaya dan kecenderungan coping maladaptif seperti *freeze* atau *fawn* (Putra & Irawaty, 2024; Cast & Burke, 2002).

Di sisi lain, regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola dan mengontrol respons emosional sesuai dengan tuntutan situasi (Gross & Thompson, 2007). Regulasi emosi yang baik terbukti berperan dalam mengurangi dampak negatif stres dan meningkatkan penggunaan coping adaptif (Kim et al., 2013). Sebaliknya,

regulasi emosi yang rendah berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan coping maladaptif seperti penghindaran dan apatis (Kadi et al., 2020; Pamungkas et al., 2024).

Namun demikian, penelitian sebelumnya masih memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sebagian besar studi mengkaji coping secara umum dan belum secara spesifik menggunakan kerangka coping 4F sebagai pendekatan yang lebih komprehensif dalam memahami respons stres. Kedua, hasil penelitian terkait peran *self-esteem* dan regulasi emosi dalam coping masih menunjukkan inkonsistensi, khususnya dalam menentukan bentuk respons spesifik yang muncul di bawah stres tinggi. Ketiga, penelitian dalam konteks urban Indonesia, khususnya Makassar dengan tingkat stres yang relatif tinggi, masih terbatas.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self-esteem* dan regulasi emosi terhadap kecenderungan *coping mechanism* 4F (*fight, flight, freeze, fawn*) pada dewasa awal dengan tingkat stres tinggi di Kota Makassar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperjelas peran faktor psikologis dalam membentuk respons coping spesifik berbasis 4F, serta menjadi dasar pengembangan intervensi yang lebih terarah dalam mengelola stres pada dewasa awal di konteks urban.

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif kuantitatif kausal (regresi) untuk menganalisis hubungan antara *Self-Esteem* dan Regulasi Emosi Terhadap Tendensi Koping *FFFFs* Dewasa Awal Stres Tinggi di Makassar. Penelitian ini menggunakan tiga variabel penelitian, yaitu variabel terikat berupa mekanisme koping *Fight-Flight-Freeze-Fawn* (4F) serta dua variabel bebas, yaitu harga diri (*self-esteem*) dan regulasi emosi. Mekanisme koping 4F mencakup empat pola perilaku yang muncul sebagai respons dewasa awal di Makassar dengan tingkat stres tinggi terhadap situasi stres atau ancaman, meliputi tindakan agresif untuk menghadapi situasi (*fight*), menghindari situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan (*flight*), merasa tidak berdaya saat menghadapi ancaman (*freeze*), dan perilaku merendahkan diri untuk menghindari konflik (*fawn*). Variabel ini diukur menggunakan Skala *Fight-Flight-Freeze-Fawn Test* yang dikembangkan oleh Jugueta (2024) berdasarkan tulisan Guy-Evans (2023), diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Mega Penerjemah dengan metode terjemahan maju dan mundur, serta divalidasi oleh empat psikolog ahli untuk memastikan relevansi budaya dan akurasi. Harga diri mengacu pada penilaian dewasa awal dengan stres tinggi di Makassar terhadap nilai dan harga diri mereka, mencakup penerimaan diri dan penghormatan diri, diukur menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* karya Rosenberg (1965) yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Imbiri (2018). Regulasi emosi merujuk pada kemampuan dewasa awal tersebut untuk mengelola dan mengekspresikan emosi secara efektif, diukur dengan *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) karya Gross (2007).

### Partisipan

Populasi penelitian mencakup dewasa awal berusia 18–40 tahun di Makassar yang mengalami stres tinggi berdasarkan *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Sampel dipilih melalui teknik *accidental sampling* dengan kriteria berusia 18–40 tahun dan

tergolong dalam kategori stres tinggi berdasarkan skor PSS-10, di mana skor di atas rata-rata ditambah satu standar deviasi menunjukkan tingkat stres tinggi.

### Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen skala Likert yang disebarakan secara daring melalui Google Forms, dengan opsi jawaban mulai dari sangat sesuai hingga sangat tidak sesuai. Skala PSS-10, yang diadaptasi oleh Maranthika (2018), mengukur tingkat stres melalui aspek ketidakberdayaan dan efikasi diri, terdiri dari sepuluh item, tujuh di antaranya bersifat *favorable* dan tiga *unfavorable*. Skala 4F terdiri dari dua puluh item *favorable* yang merata di antara *respons fight, flight, freeze, dan fawn*. Skala harga diri memiliki sepuluh item, tujuh *favorable* dan tiga *unfavorable*, mencakup penerimaan diri dan penghormatan diri. Skala ERQ terdiri dari dua puluh empat item, tiga belas *favorable* dan sebelas *unfavorable*, yang mengukur strategi, tujuan, pengendalian impuls, dan penerimaan dalam regulasi emosi. Validitas isi memastikan bahwa setiap skala mengukur konstruk yang dimaksud dengan tepat pada populasi target. Skala PSS-10 menghasilkan koefisien Aiken's V antara 0,88 hingga 0,93, skala harga diri antara 0,95 hingga 0,97, skala ERQ antara 0,834 hingga 0,874, dan skala 4F antara 0,829 hingga 0,894, semuanya melebihi ambang batas 0,70, sehingga semua item dinyatakan valid.

Tabel 1. Ringkasan Instrumen dan Operasionalisasi Variabel

Variabel	Instrumen	Jumlah Item	F	UF	Aspek
Stres	<i>Perceived Stress Scale (PSS-10)</i>	10	7	3	<i>Helplessness</i> (ketidakberdayaan), <i>Self-efficacy</i> (efikasi diri)
Harga Diri	<i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i>	10	7	3	<i>Self-Acceptance</i> (penerimaan diri), <i>Self-Respect</i> (penghormatan diri)
Regulasi Emosi	<i>Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)</i>	24	13	11	<i>Strategies</i> (Strategi), <i>Goals</i> (Tujuan), <i>Impulse</i> (Impuls), <i>Acceptance</i> (Penerimaan)
<i>Coping 4F</i>	<i>Fight-Flight-Freeze-Fawn Test</i>	20	20	0	<i>Fight</i> (Melawan), <i>Flight</i> (Menghindar), <i>Freeze</i> (Membeku), <i>Fawn</i> (Mengakomodasi)

### Teknik Analisis Data

Uji validitas dan kualitas item menunjukkan bahwa seluruh instrumen memenuhi kriteria psikometrik yang baik. Validitas isi berdasarkan koefisien Aiken's V berada pada rentang tinggi, yaitu 0,88–0,93 untuk PSS-10, 0,95–0,97 untuk harga diri, 0,834–0,874 untuk ERQ, dan 0,829–0,894 untuk skala 4F, yang seluruhnya melampaui batas minimum 0,70, sehingga dinyatakan valid. Uji daya diskriminasi item menggunakan koefisien korelasi item-total menunjukkan semua item memenuhi ambang batas minimum 0,30, dengan rentang koefisien 0,337–0,773 untuk PSS-10, 0,376–0,744 untuk harga diri, 0,608–0,761 untuk ERQ, dan 0,623–0,779 untuk skala 4F, yang mengindikasikan kemampuan item dalam membedakan responden secara baik. Uji reliabilitas yang dilakukan menggunakan Jamovi 1.6.26 menunjukkan konsistensi internal yang tinggi dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,920 untuk PSS-10, 0,900 untuk harga diri, 0,952 untuk ERQ, dan 0,949 untuk skala 4F, sehingga seluruh skala dinyatakan reliabel untuk populasi penelitian. Analisis data melibatkan statistik deskriptif untuk mengkategorikan tingkat variabel berdasarkan

skor empiris menggunakan rata-rata dan standar deviasi ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah. Regresi logistik multinomial menggunakan SPSS 29.0 digunakan untuk menguji pengaruh harga diri dan regulasi emosi terhadap respons coping 4F yang bersifat polikotomus. Uji Kruskal-Wallis digunakan untuk mengevaluasi perbedaan berdasarkan variabel demografis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis Global

Variabel	R <sup>2</sup>	P	Keterangan
<i>Self Esteem</i> Regulasi emosi <i>Fight, Flight, Freeze dan Fawn</i>	0,529	0,001	H0 ditolak

Berdasarkan tabel 2, Nilai signifikansi membuktikan angka 0,001 ( $p < 0,05$ ). Kaidah yang dipakai ialah jikalau nilai signifikansi tak mencapai 0,05 alhasil hipotesis H0 ditolak. Hasil uji model global menunjukkan bahwa secara bersama-sama, variabel *self-esteem* dan regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan *coping mechanism fight, flight, freeze, dan fawn* pada dewasa awal dengan tingkat stres tinggi di Kota Makassar atau minimal ada satu variabel yang signifikan mempengaruhi variabel dependen (Sihombing and Arsani 2022).

Tabel 2 juga membuktikan jika besaran kontribusi variabel *self esteem* dan regulasi emosi terhadap kecenderungan *coping mechanism fight, flight, freeze, dan fawn* pada mahasiswa di kota Makassar sebesar 52,9% ( $R^2 = 529$ ) sedangkan 47,1% kecenderungan *coping mechanism 4F* pada dewasa awal dengan tingkat stres tinggi di Kota Makassar diberi pengaruh melalui aspek lainnya yang tak dicantumkan pada riset.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Parsial

Variabel	P	$\alpha$	Keterangan
<i>Fight, Flight, Freeze, Fawn</i> <i>Self Esteem</i>	0,648	0,05	H0 diterima
Regulasi emosi	0,001	0,05	H0 ditolak

Pada tabel 3, Nilai Signifikansi variabel *self esteem* sejumlah 0,648  $> 0,05$  maka H0 diterima serta Ha diberi penolakan, artinya *self esteem* tidak berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan coping mechanism 4F pada dewasa awal dengan tingkat stress tinggi di kota Makassar.

Nilai Signifikansi variabel regulasi emosi sebesar 0,001  $< 0,05$  alhasil H0 diberi penolakan serta Ha diterima, mempunyai arti regulasi emosi memengaruhi kecenderungan coping mechanism 4F pada dewasa awal dengan Tingkat stress tinggi di kota Makassar.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Per-Kategori

Referensi	FFFFs	Variabel X	OR	P	Keterangan
<i>Fight</i>	<i>Flight</i>	<i>Self-esteem</i>	1.034	0,625	H0 diterima
		Regulasi emosi	1.083	<.001	H0 ditolak
	<i>Freeze</i>	<i>Self-esteem</i>	0,978	0,724	H0 diterima
		Regulasi emosi	1.134	<.001	H0 ditolak
	<i>Fawn</i>	<i>Self-esteem</i>	0,935	0,450	H0 diterima
		Regulasi emosi	1.469	<.001	H0 ditolak

*Self-esteem* menunjukkan pengaruh yang tidak signifikan terhadap semua mekanisme non-konfrontatif ( $p > .05$ ). Nilai *odds ratio* (OR) yang mendekati 1 pada ketiga kategori mengindikasikan bahwa peningkatan *self-esteem* tidak mengubah kemungkinan memilih *Flight* (OR = 1.034,  $p = .625$ , tidak memengaruhi preferensi *Freeze* (OR = 0.978,  $p = .724$ ), serta tidak berdampak pada pilihan *Fawn* (OR = 0.935,  $p = .450$ ) dibandingkan dengan strategi konfrontatif (*Fight*). Temuan ini konsisten dengan uji rasio *likelihood* sebelumnya ( $\chi^2(3) = 1.651$ ,  $p = .648$ ), yang menegaskan bahwa *self-esteem* secara global tidak berperan dalam model.

Regulasi Emosi Meningkatkan Preferensi Non-Konfrontatif. Regulasi emosi memberikan pengaruh positif signifikan ( $p < .001$ ) pada semua mekanisme non-konfrontatif. Setiap peningkatan 1 unit regulasi emosi meningkatkan kemungkinan memilih *Flight* sebesar 8.3% (OR = 1.083), meningkatkan preferensi *Freeze* sebesar 13.4% (OR = 1.134), dan secara paling dominan meningkatkan kemungkinan *Fawn* sebesar 46.9% (OR = 1.469). Pola ini menunjukkan bahwa individu dengan regulasi emosi tinggi cenderung menghindari strategi konfrontatif (*Fight*) dan lebih memilih respons menghindar (*Flight*), pasif (*Freeze*), atau mengorbankan diri (*Fawn*). Efek terkuat pada *Fawn* mengindikasikan bahwa regulasi emosi terutama mendorong strategi mengutamakan harmoni sosial.

Hasil uji regresi logistik multinomial menunjukkan bahwa *self-esteem* dan regulasi emosi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap coping mechanism 4F ( $R^2 = 0.529$ ;  $p = 0.001$ ). Namun, secara parsial hanya regulasi emosi yang berpengaruh signifikan ( $p = 0.001$ ), sedangkan *self-esteem* tidak ( $p = 0.648$ ). Hal ini menunjukkan bahwa dalam kondisi stres tinggi, kemampuan individu dalam mengelola emosi memiliki peran yang lebih langsung dalam menentukan respons coping dibandingkan evaluasi terhadap diri sendiri.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam menentukan strategi coping yang digunakan individu di bawah tekanan tinggi. Misalnya, penelitian oleh Gross (2015) dalam Extended Process Model menekankan bahwa regulasi emosi berfungsi sebagai mekanisme utama dalam mengarahkan respons perilaku terhadap stres. Studi empiris lain juga menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik cenderung memilih strategi coping yang lebih adaptif dan terkontrol dibandingkan respons reaktif (Sihombing & Arsani, 2022). Dalam penelitian ini, regulasi emosi secara signifikan meningkatkan kemungkinan individu memilih respons non-konfrontatif, khususnya *fawn* dengan *odds ratio* 1.469 ( $p < .001$ ), yang berarti setiap peningkatan satu unit regulasi emosi meningkatkan kecenderungan perilaku akomodatif sebesar 46,9% dibandingkan respons *fight*.

Di sisi lain, tidak signifikannya *self-esteem* menunjukkan bahwa variabel ini tidak secara langsung menentukan pilihan coping dalam konteks stres tinggi. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pengaruh *self-esteem* terhadap coping seringkali bersifat tidak langsung, misalnya melalui peningkatan kapasitas regulasi emosi (Sihombing & Arsani, 2022). Dengan kata lain, *self-esteem* mungkin berperan sebagai faktor latar, tetapi tidak cukup kuat untuk memprediksi respons coping tanpa dukungan kemampuan regulasi emosi.

Dalam konteks budaya, hasil ini menjadi lebih bermakna. Kecenderungan memilih respons non-konfrontatif seperti *fawn* dapat dipahami melalui nilai budaya lokal seperti *siri'* na *pacce* yang menekankan keharmonisan sosial dan sensitivitas terhadap relasi interpersonal (Rahayu et al., 2018). Dalam kerangka ini, menghindari konflik

langsung bukan merupakan bentuk ketidakmampuan, melainkan strategi sosial untuk menjaga keseimbangan hubungan. Hal ini menjelaskan mengapa peningkatan regulasi emosi justru berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan *fawn*, karena individu mampu menahan impuls konfrontatif demi mempertahankan harmoni sosial.

Namun demikian, kecenderungan ini juga memiliki risiko. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku akomodatif yang berlebihan dapat mengarah pada *self-silencing* dan pengorbanan diri yang tidak sehat (Jack & Ali, 2010), serta *pathological altruism* dalam jangka panjang (Oakley et al., 2012). Oleh karena itu, meskipun secara budaya respons ini dapat dianggap adaptif, dalam konteks psikologis tetap perlu diperhatikan batasannya.

Selain itu, dominasi respons *freeze* (41,9%) menunjukkan adanya faktor lain di luar model yang memengaruhi *coping mechanism*. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang mengaitkan respons *freeze* dengan kondisi stres kronis dan keterbatasan sumber daya psikologis (Hobfoll, 1989). Dalam situasi di mana individu mengalami tekanan berkepanjangan tanpa dukungan yang memadai, respons pasif seperti *freeze* menjadi lebih mungkin muncul sebagai bentuk konservasi energi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan faktor kunci dalam menentukan *coping mechanism* pada dewasa awal dengan stres tinggi, sementara *self-esteem* tidak berperan secara langsung. Temuan ini juga menunjukkan bahwa respons *coping* tidak dapat dilepaskan dari konteks budaya, di mana nilai sosial dapat membentuk arah respons yang dipilih individu.

## SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self-esteem* dan regulasi emosi terhadap kecenderungan *coping mechanism 4F* pada dewasa awal dengan tingkat stres tinggi di Kota Makassar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan faktor utama yang secara signifikan memengaruhi pemilihan respons koping, sementara *self-esteem* tidak berperan secara langsung dalam menentukan kecenderungan *coping mechanism 4F*. Secara deskriptif, mayoritas responden memiliki tingkat *self-esteem* dan regulasi emosi pada kategori sedang, yang mencerminkan adanya kapasitas dasar dalam menghadapi tekanan psikologis, meskipun masih terdapat kelompok dengan kerentanan dalam pengelolaan emosi. Dalam analisis inferensial, regulasi emosi terbukti berpengaruh signifikan ( $p = 0,001$ ), sedangkan *self-esteem* tidak ( $p = 0,648$ ), dengan kontribusi gabungan sebesar 52,9% terhadap variasi *coping 4F*. Respons *freeze* muncul sebagai kecenderungan paling dominan, yang menunjukkan adanya respons pasif dalam menghadapi stres tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi memiliki peran sentral dalam menentukan bagaimana individu merespons stres, khususnya dalam mengarahkan pilihan antara respons konfrontatif dan non-konfrontatif. Di sisi lain, *self-esteem* cenderung berperan secara tidak langsung dan tidak cukup kuat sebagai prediktor utama dalam konteks stres tinggi. Berdasarkan temuan tersebut, implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya pengembangan program intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan regulasi emosi pada dewasa awal. Intervensi dapat diarahkan pada pelatihan identifikasi emosi, pengelolaan impuls, serta strategi adaptif dalam menghadapi tekanan, sehingga individu tidak terjebak pada respons maladaptif seperti *freeze* atau *fawn* yang berlebihan. Program berbasis komunitas maupun organisasi juga dapat mengintegrasikan pendekatan

yang sensitif terhadap konteks budaya lokal, seperti nilai *siri' na pacce*, agar intervensi lebih relevan dan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

## REFERENSI

- Cast, A., & Burke, P. (2002). A Theory of Self-Esteem. *Sosial Forces*, 80, 1041-1068.
- Darlis, I., Diah, T., Putri, A., Kas, S., Yanti, P., Allo, A., & Mustakim, M. (2023). Edukasi kesehatan mental dalam meningkatkan pengetahuan remaja di SMAN 8 MAROS. *Window of Community Dedication Journal*, 4(2), 67-74.
- Gross, J., & Thompson, R. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Current status and future prospects*. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Guy-Evans, O. (2023) *Fight, flight, freeze, or fawn: How we respond to threats*. Simply Psychology.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (edisi ke – 5). Jakarta: Erlangga.
- Imbiri, R. R. (2018). *Harga diri dan resiliensi diri pada guru sekolah Dasar*. Universitas Negeri Jakarta.
- Iriani, C., Khumas, A., & Ridfah, A. (2024). Hubungan antara Stres dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa di Kota Makassar. *FOCUS Journal of Sosial Studies*, 5(2), 134-144.
- Jack, D. C., & Ali, A. (2010). *Silencing the self across cultures: Depression and gender in the social world*. Oxford University Press.
- Jermias, A., Rondonuwu, D., & Tilaar, S. (2024). Kajian Pusat Pelayanan Kesehatan Jiwa di Kota Makassar dengan Pendekatan Tema Lingkungan Penyembuhan. Sabua.
- Pillai, D. (2025). *Relationship Between Personality Traits and Stress Responses*. ScienceOpen Preprints.
- Juliano, L., & Suyasa, P. (2020). Peran Self Esteem dalam mencegah emotional distress : locus of control sebagai antecedent. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 4(1), 224-233.
- Kadi, A., Bahar, H., & Sunarjo, I. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik Pada Mahasiwa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Sublimapsi*, 1(2), 85-94.
- Kim, P., Evan, G., Angstadt, <., Sripada, C., Swain, J., Liberzon, I., & Phan, K. (2013). Effects of childhood poverty and chronic stress on emotion regulatory brain function in adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 110(46), 18442-18446.
- Kozlowska, K., Walker, P., McLean, L., & Carrive, P. (2015). Fear and the Defense Cascade: Clinical Implications and Management. *Harvard Review of Psychiatry*, 23(4), 263-287.
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan Stres dan Kesejahteraan (*Well-being*) dengan Moderasi Kebersyukuran. *gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 178-186.

- Maranthika, B. (2018). Gambaran Tingkat Stres pada Penerapan *Full Day School SMA Negeri* di Kota Makassar.
- McGillivray, C., & Campbell, S. (2024, July 25). *An expert explains: Parents are increasingly saying their child is 'dysregulated'. What does that actually mean? . Retrieved from Bond University: <https://bond.edu.au/thinking-steps/health-matters/explaining-emotional-dysregulation>.*
- Nugsria, A., Pratitis, N., & Arifiana, I. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 1-10.
- Oakley, B., Knafo, A., Madhavan, G., & Wilson, D. S. (Eds.). (2012). *Pathological altruism*. Oxford University Press.
- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-dampak yang terjadi akibat disregulasi emosi pada remaja akhir: Kajian sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 15.
- Putra, R. C., & Irawaty, E. (2024). Hubungan self-esteem dengan tingkatan stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020-2022. *Tarumanagara Medical Journal*, 6(1), 126-134.
- Putri, T., Sudjatmoko, A., & Ambarsarie, R. (2023). Peran Stres Mental Dalam Memengaruhi Ketahanan Kardioresipasi pada masa dewasa awal: Tinjauan Kepusatakaan Sistematis. *Jurnal Kedokteran Rafflesia*, 9(1), 1-12.
- Rahayu, S., et al. (2018). Siri' Na Pacce Culture of Bugis-Makassar In The Context of Modern Life (Overview Historically and Theory Jean Baudrillard Simulation). *International Journal of Management and Applied Science*, 4(7). ISSN: 2394-7926.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Santrock, J. W. (2014). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sihombing, L., & Arsani, K. (2022). *Multinomial logistic regression in psychological research: Applications and limitations*. Dalam Proceedings of the National Clinical Psychology Conference (hlm. 89-102). Universitas Indonesia Press.
- Walker, L. E. A. (2003). *The battered woman syndrome* (3rd ed.). Springer Publishing Company.