



Original Article

Hubungan Antara Harga Diri dan Regulasi Emosi terhadap Perilaku Asertif Mahasiswa Berpacaran Universitas Negeri Semarang

Alfi Hidayati Fauziah¹, Muslikah²✉

^{1,2}Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Correspondence Author: muslikah@mail.unnes.ac.id✉

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan regulasi emosi terhadap perilaku asertif mahasiswa yang sedang menjalin hubungan pacaran di Universitas Negeri Semarang (UNNES). Fenomena bucin (budak cinta) yang kerap muncul dalam hubungan pacaran menjadi latar belakang penting, karena dapat menurunkan perilaku asertif serta kualitas hubungan yang sehat. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 112 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah skala harga diri (State Self-Esteem Scale), skala regulasi emosi (Emotion Regulation Questionnaire), dan skala perilaku asertif (Assertiveness Formative Questionnaire) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa ketiga variabel berada pada kategori tinggi. Hasil regresi berganda menunjukkan bahwa harga diri ($p = 0,014$) dan regulasi emosi ($p < 0,001$) berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku asertif, dengan kontribusi sebesar 54,9%. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan harga diri dan regulasi emosi dalam meningkatkan perilaku asertif mahasiswa, terutama dalam konteks relasi interpersonal seperti pacaran. Hasil penelitian ini juga menjadi dasar intervensi layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dalam mendukung relasi yang sehat di kalangan mahasiswa.

Kata Kunci: perilaku asertif, harga diri, regulasi emosi, mahasiswa, pacaran

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan peserta didik di perguruan tinggi yang memiliki kesadaran dalam pengembangan potensi diri. Mahasiswa pada masa ini merupakan individu yang berada pada fase dewasa awal. Pada fase ini mahasiswa kerap dihadapkan pada tuntutan untuk menjalin dan mempertahankan hubungan interpersonal antar individu. Pada tahap ini mahasiswa juga sudah mampu berpikir terbuka serta mengungkapkan pendapat dan mengekspresikan perasaan secara jujur tanpa



<https://jurnal.usk.ac.id/riwayat>

menyinggung perasaan orang lain. Perilaku tersebut ialah perilaku penting yang harus dimiliki setiap mahasiswa untuk menjalin suatu hubungan. Perilaku yang dimaksudkan disebut dengan perilaku asertif. Perilaku asertif melibatkan permintaan atau menyatakan apa yang diinginkan dengan cara yang jelas dan langsung dengan mempertimbangkan perasaan dan hak orang lain.

Menurut [Pitaloka & Rantung \(2023\)](#) menjelaskan bahwa sikap asertif menunjukkan persamaan dalam hubungan dan pengumpamaan orang untuk bersikap sesuai dengan tujuan mereka pribadi tanpa mengecualikan atau melalaikan hak-hak orang lain. orang dengan perilaku asertif dapat mengeluarkan ide serta pendapatnya secara bebas dan sanggup untuk berkomunikasi langsung dan sifatnya terbuka, bahkan dapat melanjutkan atau mengakhiri percakapan dengan tepat, baik dalam hal menolak atau menyatakan ketidaksetujuan terhadap pendapat individu lain maupun dalam mengekspresikan emosi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Menurut [Gaumer Erickson dan Noonan \(2018\)](#), perilaku asertif melibatkan kemampuan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan secara jujur tanpa melanggar hak orang lain.

Selain itu perilaku asertif didefinisikan sebagai tindakan apapun yang mencerminkan kepentingan terbaik individu, termasuk membela diri sendiri tanpa rasa cemas yang berarti, mengekspresikan perasaan seseorang dengan nyaman, atau menjalankan hak-hak nya sendiri tanpa mengingkari hak-hak orang lain ([Speed et al., 2018](#)). Selain itu Paneva & Mavrodiev menjelaskan bahwa asertivitas ialah konsep komunikasi yang jujur dan hormat tanpa melanggar hak orang lain ([ElBarazi et al., 2024](#)). Berkenaan dengan ini mahasiswa perlu untuk memiliki perilaku asertif karena sikap ini akan mempermudah dalam proses menjalin hubungan dengan orang lain secara efektif dan juga lebih luas. Dengan adanya sikap asertif individu akan lebih mudah dalam menentukan solusi atas permasalahan yang dialami dengan meningkatkan rasa keingintahuan yang dimilikinya, kemampuan kognitif yang berkembang dan juga memperluas wawasan yang dimilikinya tentang lingkungan disekitarnya.

Keuntungan memiliki sikap atau perilaku asertif diantaranya adalah menurunkan tingkat stres individu, menjalin hubungan dengan orang lain, secara jujur dan benar, menemukan cara untuk berkompromi dalam segala situasi meningkatkan kepercayaan diri serta harga diri ([Ardaningrum & Savira, 2022](#)). Dalam hal ini individu akan kesulitan membangun perilaku asertif ketika dirinya tidak memahami secara jelas apa yang merupakan kebutuhan dirinya, baik itu emosional maupun fisik. Sedangkan akibat kurangnya perilaku asertif dalam individu menyebabkan: individu merasa terjebak dalam situasi yang tidak diinginkan dirinya dan tidak merasa bahagia, individu merasa tidak berdaya dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah yang menyebabkan individu menghindari konflik karena ketakutan akan dibenci dan merasa takut menghadapi sebuah permasalahan serta konsekuensi yang akan diterima oleh dirinya, serta individu menjadi mudah mengungkapkan “iya” sedangkan pemikiran dan perasaan menentang hal tersebut sehingga dapat menimbulkan rasa marah pada dirinya ([Ardaningrum & Savira, 2022](#)).

Hubungan pacaran menjadi fenomena yang lazim terjadi di lingkungan perguruan tinggi, namun tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan untuk menjalani hubungan tersebut secara sehat. Perilaku asertif memiliki keuntungan untuk menjalin hubungan secara jujur dan benar serta menemukan cara untuk berkompromi dalam segala situasi. Pacaran merupakan sebuah relasi sosial diadik (relasi antara dua individu) yang memiliki sifat unik dan ditemui di setiap masyarakat manusia. Individu

yang berpacaran bersepakat dan berkomitmen untuk menjalin interaksi sosial lebih erat dari sekedar pertemanan dalam durasi tertentu. Dua individu yang berpacaran bukan hanya saling menyukai tetapi juga saling berbagi dan menerima keadaan satu sama lain ([Fathia & Herawati, 2023](#)). Konflik, ketidakseimbangan emosional, dan kurangnya keterampilan komunikasi sering menjadi sumber ketegangan dalam hubungan berpacaran. Terlebih lagi dalam hubungan berpacaran terdapat suatu enomana dimana ketika seseorang sudah merasakannya akan membuat individu tersebut tidak bisa mengendalikan diri sendiri. Fenomena yang dimaksud ialah fenomena “Bucin” atau budak cinta dimana seseorang akan mudah terbawa perasaan sebagai perwujudan cintanya. Fenomena bucin kini marak terjadi di kalangan mahasiswa di lingkungan Universitas. Istilah bucin mengacu pada individu yang rela melakukan apapun demi pasangan, bahkan rela mengorbankan kepentingan pribadi, logika dan harga dirinya.

Fenomena ini menjadi hal yang perlu diperhatikan karena berpotensi menurunkan kualitas hubungan yang sehat serta mengganggu tugas perkembangan individu di masa dewasa awal yaitu mempengaruhi kemandirian, identitas diri dan pengambilan keputusan. Menurut teori psikologi [Sigmund Freud \(1992\)](#), Budak Cinta bisa berarti seseorang yang sedang mengidealisasi orang lain secara sadar maupun tidak. Idealisasi ini ditandai dengan seseorang yang mencintai orang lain dengan segenap jiwa dan raganya. Akan tetapi dari beberapa kasus, ketika rasa cinta terlalu besar, semua cara untuk berkorban demi pasangan akan dilakukan, sampai-sampai bisa melakukan tindakan yang di luar akal sehat. Kondisi ini juga bisa disebut dengan *copendent relationship*. Yang dimaksud *copendent relationship* ialah hubungan yang membuat seseorang bergantung pada persetujuan pasangan terhadap segala keputusan yang dibuat. Hal ini dapat disimpulkan bahwa *copendent relationship* merupakan hubungan yang tidak sehat. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa dalam hubungan berpacaran, perilaku asertif merupakan hal yang penting untuk dilakukan untuk menghindari hubungan berpacaran yang tidak sehat.

Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan terhadap 8 mahasiswa ditemukan adanya ketidakseimbangan dalam kemampuan asertif. Mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyampaikan pendapat atau keinginan, menetapkan batasan pribadi, dan menolak permintaan pasangannya karena takut kehilangan atau menimbulkan konflik. Beberapa narasumber mengaku tidak mampu menolak keinginan pasangan, meski bertentangan dengan kehendaknya sendiri. Ada yang tetap menuruti permintaan pasangan demi menjaga hubungan sekalipun sedang merasa tidak nyaman. Beberapa mahasiswa juga menyampaikan bahwa di lingkungan sosialnya juga tidak mendukung untuk bersikap asertif dimana terdapat beberapa teman-temannya yang juga bersikap sama seperti dirinya. Selain itu terdapat pula mahasiswa yang merasa kegiatan bersama teman-temannya menjadi terbatas diakibatkan oleh penyesuaiannya terhadap pasangan. Mereka cenderung menghindari konflik dengan menekan keinginan pribadi sehingga berdampak pada kurangnya sikap asertif terhadap hubungan mereka. Dari temuan ini dapat disimpulkan bahwa banyak mahasiswa belum mampu untuk bersikap asertif dalam hubungan berpacaran dimana hal tersebut bisa berpotensi menimbulkan relasi tidak sehat.

Menurut [Heatherton dan Polivy \(1991\)](#), harga diri merupakan evaluasi sementara terhadap diri yang bersifat dinamis dan dapat berubah sesuai dengan konteks sosial yang dialami individu. Harga diri ini mencerminkan perasaan individu tentang nilai dirinya yang dapat naik atau turun tergantung pada pengalaman seperti keberhasilan, kegagalan, penerimaan, atau penolakan dalam interaksi sosial. Individu dengan harga

diri tinggi memiliki kecenderungan untuk bersikap lebih terbuka dan tegas dalam mengekspresikan pikiran serta perasaannya, yang merupakan ciri khas dari perilaku asertif. Oleh karena itu, harga diri diyakini memiliki hubungan positif dengan kemampuan individu dalam bersikap asertif. Dalam konteks ini, harga diri berperan sebagai landasan penting dalam berperilaku. Individu dengan harga diri tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih besar dalam bersikap asertif. Studi oleh [Astuti & Muslikah \(2019\)](#) menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara konsep diri dengan perilaku asertif pada siswa SMA. Konsep diri berkaitan erat dengan harga diri dimana hal ini menggambarkan pentingnya persepsi positif terhadap diri sendiri untuk mengekspresikan diri secara asertif.

[Nabilah & Rosalina \(2023\)](#) menyebutkan bahwa terdapat beberapa hal yang dapat membantu meningkatkan perilaku asertif yaitu : menghargai pendapat orang lain, memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain, meningkatkan harga diri yang dimiliki individu, meningkatkan keterampilan dalam memutuskan pilihan dan keterampilan dalam komunikasi, serta meningkatkan kepuasan atas kesuksesan dalam karir. Perilaku asertif dapat dimunculkan oleh seseorang kemampuan dalam menyatakan perasaan miliknya tanpa merugikan pihak lainnya secara jujur karena kekhawatiran sosial yang dimilikinya rendah, tentang bagaimana orang lain memandang dirinya karena harga diri yang dimilikinya tinggi. Dimana harga diri seseorang dapat membuat individu untuk memiliki wewenang atas dirinya sendiri, yakin akan kemampuan diri dan juga mengerti untuk bagaimana dapat memutuskan sebuah pilihan serta memutuskan pemecahan masalah ([Ardaningrum & Savira, 2022](#)).

Menurut [Opatha & Opatha \(2020\)](#) individu yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat ketegasan yang juga tinggi, sehingga merasa dapat dengan jelas dan kuat menunjukkan bagaimana pendapat miliknya, serta perasaan yang dirasakannya untuk orang lain. Individu dengan harga diri rendah, kesulitan untuk secara tegas mengeluarkan pendapat dan sikap miliknya. Sehubungan dengan perilaku asertif dimana individu dapat mengutarakan dan berdiri untuk dirinya sendiri, semakin tinggi harga diri yang dimiliki individu, maka perilaku asertif yang dimilikinya juga ikut meningkat. Dalam hal ini dapat diketahui bahwa harga diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam berperilaku asertif. Hajifathali, Ghorbani, & Rostami menjelaskan bahwa *self esteem* merupakan salah satu faktor keberhasilan individu dalam kehidupannya. Hal ini karena perkembangan *self esteem* pada anak mempengaruhi keberhasilan maupun kegagalannya di masa depan ([Rokhmatica & Muslikah, 2024](#)). Saat seseorang merasa dirinya berharga, maka hal tersebut bisa berpengaruh terhadap kehidupannya, dimana dirinya sendiri bisa dengan tegas mengutarakan penolakan apabila ada orang lain yang mengatur dan menyakitinya.

Menurut [Coopersmith \(1968\)](#) menjelaskan bahwa *self esteem* adalah evaluasi yang dibuat oleh individu dan biasanya berhubungan dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri, hal ini individu mengekspresikan suatu sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat dimana individu itu meyakini diri sendiri mampu, penting, berhasil dan berharga. Individu akan bisa memiliki perilaku asertif jika individu tersebut bisa menilai dirinya sendiri secara positif. Ketika individu memiliki harga diri yang tinggi maka akan bisa membentuk perilaku asertif dimana individu tersebut bisa mengungkapkan pendapat tanpa rasa takut salah atau takut akan menyakiti orang lain. Sehubungan dengan hal tersebut diperkuat dengan adanya penelitian terdahulu yang menjelaskan mengenai hubungan harga diri dan perilaku asertif yaitu penelitian yang dilakukan oleh [Istiqomah & Hariyadi \(2022\)](#) menjelaskan bahwa ada hubungan positif

antara harga diri dan perilaku asertif ($r = 0,649$; $p = 0,000$).

[Muslikah dan Azizah \(2021\)](#) menjelaskan bahwa regulasi diri sebagai kemampuan individu untuk mengatur perilaku dan emosinya agar selaras dengan tujuan pribadi. Regulasi diri mencakup kontrol atas impuls, manajemen waktu dan pengelolaan emosi secara konstruktif. Penjelasan tersebut berkaitan dengan regulasi emosi sebagai aspek terbentuknya perilaku asertif dimana regulasi diri di dalamnya termasuk regulasi emosi memungkinkan seseorang tidak merespon secara agresif atau pasif sehingga seseorang bisa memilih tanggapan atau pendapat yang tepat sesuai nilai dan tujuan pribadinya. Hal ini penting dalam asertivitas, dikarenakan seseorang yang asertif bukan hanya “berani bicara”, tetapi tahu bagaimana dan kapan menyampaikan perasaan secara efektif. Regulasi emosi didefinisikan sebagai pengaktifan tujuan untuk mengubah lintasan emosi ([Pinus et al., 2025](#)). Konsep ini mengacu pada proses sadar yang bertujuan untuk mengubah arah atau intensitas emosi yang dirasakan seseorang dan menjadi dasar dalam berbagai intervensi regulasi emosi seperti *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif). Selain itu dalam bab *Emotion Regulation in Self and Others* oleh [Kate petrova dan James J. Gross \(2024\)](#), konsep regulasi emosi dijelaskan melalui model proses yang menekankan pentingnya konteks interpersonal dan keluarga dalam memahami bagaimana individu mengatur emosi mereka sendiri dan orang lain.

Dalam hal ini dapat dijelaskan bahwa seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif karena regulasi emosi sendiri merupakan modifikasi atau pengaturan ulang yang dilakukan oleh individu itu sendiri sehingga individu dapat mengaturnya. Berkenaan dengan hal tersebut regulasi emosi berperan dalam menimbulkan perilaku asertif bagi mahasiswa. Dimana dalam berperilaku agar tidak menyakiti orang lain, mahasiswa perlu untuk meregulasi emosinya yaitu dengan melakukan penilaian kembali atau berpikir kembali sebelum berperilaku serta melakukan penekanan atau pengendalian ekspresi yang berlebihan ketika mahasiswa berada dalam keadaan emosional.

Hal ini diperkuat dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh [Ayu \(2020\)](#) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap asertivitas mahasiswa dengan nilai signifikansi $p < 0,05$ dan nilai kontribusi sebesar 17,2%, hal ini dapat diartikan bahwa regulasi emosi secara mandiri mampu memprediksi perilaku asertif mahasiswa. Penelitian lain yang memperkuat adalah penelitian yang dilakukan oleh [Azizah & Indrawati \(2025\)](#) dengan hasil yaitu kematangan emosi sebagai salah satu bentuk regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 8,2% terhadap kecenderungan perilaku asertif dimana hal ini diartikan bahwa dimensi regulasi emosi juga berperan positif terhadap terbentuknya perilaku asertif. Selain itu terdapat pula penelitian lain yang memperkuat mengenai hubungan harga diri dan regulasi emosi terhadap perilaku asertif pada mahasiswa yaitu penelitian yang dilakukan oleh [Perwira, Lamury, & Purba, \(2024\)](#) yang menghasilkan bahwa harga diri dan regulasi emosi memiliki hubungan penting dengan asertivitas.

Hal ini dapat dijelaskan kembali bahwa harga diri dan regulasi emosi ditengarai dapat berpengaruh terhadap perilaku asertif. Beberapa penelitian di atas menunjukkan bahwa harga diri dan regulasi emosi memiliki hubungan signifikan terhadap perilaku asertif. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, dalam penelitian ini mengkaji mengenai hubungan tiga variabel yaitu harga diri, regulasi emosi dan perilaku asertif dalam konteks hubungan pacaran mahasiswa. Hal ini artinya penelitian yang secara spesifik

mengkaji ketiga variabel ini dalam konteks mahasiswa yang sedang menjalani hubungan pacaran masih terbatas, khususnya di lingkungan perguruan tinggi seperti Universitas Negeri Semarang (UNNES). Selain itu berkaitan dengan konteks pacaran, fokus pada penelitian ini ialah enomena bucin sebagai indikator perilaku tidak asertif sehingga hal ini menjadikannya kontekstual dan relevan secara sosial-budaya. Padahal memahami faktor-faktor psikologis yang memengaruhi perilaku asertif dalam relasi pacaran sangat penting untuk mendukung pembentukan hubungan sehat dan saling menghargai.

Kaitan penelitian ini dengan Bimbingan dan Konseling yang secara umum ialah dengan bidang pengembangan sosial. Bidang pengembangan sosial merupakan salah satu bidang layanan bimbingan dan konseling yang berorientasi pada hubungan individu dengan individu lainnya. Salah satu acuan pokok dalam bidang pengembangan sosial adalah berkaitan dengan segala unsur-unsur komunikasi dan kebersamaan. Membangun hubungan sosial yang efektif, dibutuhkan suatu perilaku yang mampu mengungkapkan segala sesuatu yang dirasa dengan tegas, jelas, spesifik dan tidak mengandung taksa (multi tafsir) dengan tetap menjaga dan menjunjung tinggi hak orang lain dimana perilaku tersebut dikenal dengan perilaku asertif ([Faravelli et al., 1997](#); [Kawamoto et al., 2007](#)). Dalam hal ini tentunya pengembangan sosial individu penting dilakukan oleh individu yang sudah memasuki tahap dewasa awal salah satunya adalah individu yang sedang mengemban pendidikan pada perguruan tinggi untuk bisa mengembangkan dirinya di lingkungan perkuliahan dan lingkungan masyarakat di sekitar kampus tempat ia menimba ilmu. Pembentukan harga diri, regulasi emosi dan perilaku asertif yang baik, berkaitan dengan bidang bimbingan konseling. Pada perspektif bimbingan dan konseling secara umum ialah dalam konteks hubungan sosial sedangkan kaitan dengan Bimbingan Konseling secara khusus ialah konselor pada perguruan tinggi dapat memberikan layanan yang sesuai untuk mahasiswa yang menjalin hubungan pacaran baik itu layanan secara kelompok maupun individu agar tidak menimbulkan hubungan pacaran yang tidak sehat sehingga dapat merugikan bagi mahasiswa yang menjalankannya

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional dimana pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan harga diri dan regulasi emosi terhadap perilaku asertif mahasiswa berpacaran. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Semarang (UNNES) dengan subjek penelitian mahasiswa yang sedang menjalani hubungan pacaran. Untuk melakukan penelitian diperlukan adanya populasi serta sampel penelitian guna mendukung tujuan penelitian dapat tercapai. Mengingat populasi pada penelitian ini besar, maka peneliti tidak mungkin mengumpulkan data yang ada pada semua populasi karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu. Maka peneliti akan menggunakan teknik *sampling* yaitu menggunakan teknik *accidental quota sampling* dengan jumlah kuota sebanyak 100-150 mahasiswa ([Sugiyono, 2013](#)). Jumlah tersebut diambil dikarenakan peneliti tidak dapat mengetahui secara pasti jumlah mahasiswa yang menjalin hubungan berpacaran.

Untuk mengumpulkan data guna menarik kesimpulan, diperlukan adanya teknik-teknik pengumpulan data. Data awal diperoleh melalui wawancara untuk memahami konteks hubungan pacaran di kalangan mahasiswa. Wawancara yang dilakukan ialah wawancara terstruktur secara *online* melalui *zoom meeting*. Kemudian, data utama dikumpulkan menggunakan instrumen berupa skala psikologis yang terdiri dari tiga skala: (1) Skala Harga Diri, (2) Skala Regulasi Emosi, dan (3) Skala Perilaku Asertif..

Instrumen skala psikologis pada penelitian menggunakan instrumen adaptasi yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Alasan digunakannya instrumen adaptasi ialah berdasarkan pada konteks efesiensi, akurasi, dan relevansi terhadap penelitian. Instrumen adaptasi umumnya telah melalui proses validasi dan uji reliabilitas dalam penelitian sebelumnya. Hal ini memberikan jaminan bahwa instrumen tersebut telah dikatakan valid dan reliabel dimana instrumen tersebut telah memiliki validitas konstruk dan reliabilitas yang baik dalam mengukur variabel. Dengan alasan tersebut, peneliti menjadi lebih percaya diri bahwa data yang diperoleh mencerminkan kondisi psikologis responden secara akurat.

Selain itu alasan lain ialah, pembuatan instrumen baru dari awal membutuhkan waktu, tenaga, dan sumber daya yang besar, instrumen baru juga harus melalui uji coba dan analisis psikometrik yang mendalam. Oleh karena itu dengan mengadaptasi instrumen yang sudah ada serta terbukti sahih, menjadikan peneliti lebih efisien tanpa mengurangi kualitas hasil penelitian. Instrumen adaptasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah State Self Esteem Scale dari Heatherton & Polivy, Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) dari Gross & John dan Assertiveness Formative Questionnaire dari Erickson & Noonan. Data yang sudah didapatkan kemudian akan dianalisis menggunakan regresi berganda dengan bantuan Microsoft Excel. Guna memperkuat instrumen adaptasi yang digunakan, berikut data uji validitas dan uji reliabilitas

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Skala Perilaku Asertif

No.	Factor Loading	Error	t-Value	Komponen	Keterangan
1	0.71	0.05	13.48	Mengekspresikan Diri	Valid
2	0.51	0.05	9.4	Mengekspresikan Diri	Valid
3	0.04	0.06	0.75	Mengekspresikan Diri	Tidak Valid
4	0.54	0.05	10.45	Mengekspresikan Diri	Valid
5	-0.47	0.05	-9.0	Mengekspresikan Diri	Tidak Valid
6	0.29	0.06	5.21	Mengekspresikan Diri	Valid
7	0.38	0.06	6.79	Mengekspresikan Diri	Valid
8	0.17	0.06	2.86	Mengekspresikan Diri	Valid
9	0.41	0.05	7.63	Mengekspresikan Diri	Valid
10	0.34	0.06	6.07	Mengekspresikan Diri	Valid
11	0.64	0.05	12.82	Mengekspresikan Diri	Valid
12	0.57	0.05	11.15	Mengekspresikan Diri	Valid
13	0.67	0.05	13.07	Mengekspresikan Diri	Valid
14	0.43	0.05	9.21	Menghargai Hak Orang Lain	Valid
15	0.27	0.05	5.75	Menghargai Hak Orang Lain	Valid
16	0.26	0.05	5.58	Menghargai Hak Orang Lain	Valid
17	0.77	0.05	16.64	Menghargai Hak Orang Lain	Valid
18	0.98	0.04	22.59	Menghargai Hak Orang Lain	Valid
19	0.51	0.05	10.83	Menghargai Hak Orang Lain	Valid
20	0.82	0.07	12.11	Menghargai Hak Orang Lain	Valid

Dari data validitas di atas terdapat 20 item instrumen dengan 18 item dinyatakan valid dan 2 item dinyatakan tidak valid. Item yang tidak valid tidak digunakan dalam pengumpulan data utama.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Skala Harga Diri

No.	Factor Loading	Error	t-Value	Komponen	Keterangan
1	0.35	0.05	6.76	Performance	Valid
2	0.72	0.05	15.51	Social	Valid
3	0.82	0.05	16.51	Appearance	Valid
4	0.59	0.05	12.02	Performance	Valid
5	0.49	0.05	9.94	Performance	Valid
6	0.47	0.05	9.12	Appearance	Valid
7	0.61	0.05	12.18	Appearance	Valid
8	0.13	0.06	2.28	Social	Valid

9	0.47	0.05	9.46	Performance	Valid
10	0.47	0.05	9.18	Social	Valid
11	0.62	0.05	12.68	Appearance	Valid
12	0.77	0.05	16.56	Appearance	Valid
13	0.81	0.04	18.18	Social	Valid
14	0.26	0.05	5.03	Performance	Valid
15	0.51	0.05	9.9	Social	Valid
16	0.73	0.05	14.7	Appearance	Valid
17	0.77	0.05	16.82	Social	Valid
18	0.91	0.04	20.64	Performance	Valid
19	0.85	0.05	18.82	Performance	Valid
20	0.69	0.05	14.71	Social	Valid

Dari data validitas di atas terdapat 20 item pernyataan, semua item dinyatakan valid sehingga semua pernyataan digunakan dalam pengumpulan data utama.

Tabel 3. Hasil uji validitas skala regulasi emosi

No.	Factor Loading	Error	t-Value	Komponen	Keterangan
1	0.64	0.05	13.38	Cognitive Reappraisal	Valid
2	0.79	0.04	17.8	Cognitive Reappraisal	Valid
3	0.81	0.04	18.82	Cognitive Reappraisal	Valid
4	0.79	0.04	17.82	Cognitive Reappraisal	Valid
5	0.8	0.04	18.7	Cognitive Reappraisal	Valid
6	0.47	0.05	9.56	Cognitive Reappraisal	Valid
7	0.78	0.05	16.55	Expressive Suppression	Valid
8	0.88	0.05	18.96	Expressive Suppression	Valid
9	0.63	0.05	12.91	Expressive Suppression	Valid
10	0.47	0.05	9.09	Expressive Suppression	Valid

Dari data validitas di atas terdapat 10 item pernyataan, semua item dinyatakan valid sehingga semua pernyataan digunakan dalam pengumpulan data utama.

Tabel 4. Hasil uji reliabilitas

Variabel	Nilai Reliabilitas (α)	Nama Instrumen	Pengembang
Perilaku Asertif	0.733	Assertiveness Formative Questionnaire	Erickson & Noonan (2018)
Harga Diri	0.920	State Self-Esteem Scale	Heatherton & Polivy (1991)
Regulasi Emosi (Cognitive Reappraisal)	0.790	Emotion Regulation Questionnaire	Gross & John (2003)
Regulasi Emosi (Expressive Suppression)	0.730	Emotion Regulation Questionnaire	Gross & John (2003)

Dari data di atas hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh instrumen memiliki koefisien reliabilitas (α) berada pada kategori baik dengan rentang nilai antara 0,730 hingga 0,920. Sehingga secara keseluruhan, instrumen yang digunakan validitas dan reliabilitas terbukti baik dan layak digunakan untuk mengukur variabel perilaku asertif, harga diri, dan regulasi emosi.

Hasil dan Pembahasan

Pada penelitian ini, untuk mengetahui tingkat masing-masing variabel digunakan analisis deskriptif untuk menjelaskan tingkat harga diri, regulasi emosi, dan perilaku asertif mahasiswa berpacaran Universitas Negeri Semarang (UNNES). Gambaran mengenai variabel harga diri, regulasi emosi dan perilaku asertif dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 5. Tingkat Harga Diri, Regulasi Emosi, dan Perilaku Asertif Mahasiswa Berpacaran

Variabel	N	M	SD	Kategori
Harga Diri	112	4,35	0,89	Tinggi
Regulasi Emosi	112	4,47	0,75	Tinggi
Perilaku Asertif	112	4,62	0,65	Tinggi

Dari tabel di atas diketahui bahwa Analisis deskriptif menunjukkan ketiga variabel dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi. Rata-rata skor harga diri adalah 4,35, regulasi emosi 4,47, dan perilaku asertif 4,62 dalam skala Likert 1–5. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa UNNES yang sedang berpacaran memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri, kemampuan mengelola emosi yang baik, serta kecakapan dalam berperilaku asertif dalam hubungan pacaran. Tingginya skor pada ketiga variabel ini mencerminkan bahwa mahasiswa UNNES memiliki kualitas psikologis interpersonal yang baik dalam konteks hubungan pacaran.

Hal ini dapat dikaitkan dengan beberapa faktor yaitu 1) Lingkungan pendidikan yang mendukung pengembangan pribadi dimana UNNES merupakan lembaga pendidikan yang berbasis nilai-nilai konservasi dan karakter sehingga kemungkinan besar telah memberikan pengaruh positif terhadap pembentukan harga diri dan keterampilan sosial. 2) Pengaruh usia dan tahap perkembangan dimana sebagian besar responden berada pada masa dewasa awal yang mana pembentukan identitas diri, kontrol emosi, dan keterampilan hubungan interpersonal mulai matang. 3) Pentingnya pengujian hubungan meskipun berada pada kategori tinggi dimana dalam hal ini Meskipun ketiga variabel memiliki nilai rata-rata yang tinggi, pengujian hubungan tetap relevan dan penting untuk melihat seberapa kuat harga diri dan regulasi emosi berkontribusi terhadap perilaku asertif. 4) Konfirmasi terhadap teori psikologi sosial dimana temuan ini memperkuat teori bahwa individu yang memiliki harga diri tinggi dan mampu meregulasi emosinya secara efektif akan lebih mampu menyampaikan pikiran dan perasaan dengan cara yang asertif, terutama dalam konteks relasi romantis yang kompleks dan emosional. Selanjutnya analisis data yang digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel adalah analisis regresi berganda dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 6. Statistik Regresi

Statistik	Nilai
Multiple R	0,741
R Square	0,549
Adjusted R Square	0,541
Standard Error	5,914
Jumlah Sampel (N)	112

Dari data di atas nilai R Square sebesar 0,549 menunjukkan bahwa sebesar 54,9% variasi dalam perilaku asertif dapat dijelaskan oleh variabel harga diri dan regulasi emosi. Sisanya sebesar 45,1% dijelaskan oleh variabel lain di luar model ini.

Tabel 7. Hasil Uji ANOVA

Sumber	df	SS	MS	F	Sig. F
Regression	2	4644,713	2322,357	66,398	0,000 ($p < 0,001$)
Residual	109	3812,394	34,976		
Total	111	8457,107			

Dari data di atas uji F menunjukkan bahwa model regresi signifikan secara statistik ($F = 66,398$, $p < 0,001$). Hal ini mengindikasikan bahwa secara simultan, harga diri dan regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap perilaku asertif.

Tabel 8. Koefisien Regresi

Variabel	B	Std. Error	T	Sig. (p)
(Konstanta)	18,015	4,947	3,642	0,000
Harga Diri (X1)	0,252	0,101	2,492	0,014
Regulasi Emosi (X2)	0,561	0,069	8,092	0,000

Dari data di atas koefisien regresi menunjukkan bahwa: 1) Harga diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku asertif ($B = 0,252$; $p = 0,014$). Artinya semakin tinggi harga diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat perilaku asertif yang ditampilkan. 2) Regulasi emosi juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku asertif ($B = 0,561$; $p < 0,001$). Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung menunjukkan perilaku asertif yang lebih tinggi. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa harga diri dan regulasi emosi secara bersama-sama merupakan prediktor signifikan terhadap perilaku asertif pada mahasiswa yang sedang menjalin hubungan pacaran.

Merujuk pada hasil analisis data pada penelitian ini, ketiga variabel penelitian berada pada kategori tinggi, Meskipun demikian, analisis lebih mendalam terhadap distribusi data menunjukkan adanya sejumlah responden yang berada pada kategori kurang asertif. Hal ini menandakan bahwa tidak seluruh mahasiswa mencapai tingkat asertif yang optimal. Temuan ini sejalan dengan pandangan [Masrida & Irdil \(2020\)](#) yang menekankan bahwa analisis deskriptif tidak hanya digunakan untuk melihat rata-rata umum, melainkan juga penting untuk mendeteksi variasi antar individu dalam distribusi data. Keberadaan kelompok dengan skor ekstrem baik yang sangat tinggi maupun rendah memiliki nilai psikologis tersendiri dalam memahami karakteristik individu dalam konteks sosial yang spesifik. Variasi ini dapat menjadi dasar penting untuk perencanaan intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran dan kontekstual.

Peneliti menjelaskan bahwa keberadaan kelompok yang memiliki skor sangat tinggi tetap penting untuk dikaji, khususnya dalam memahami kecenderungan karakteristik psikologis dan perilaku yang muncul dalam konteks sosial tertentu. Secara praktis, hasil ini menunjukkan bahwa meskipun rata-rata skor harga diri, regulasi emosi, dan perilaku asertif berada dalam kategori tinggi, masih terdapat variasi antar individu yang cukup untuk dianalisis secara statistik. Oleh karena itu, penelitian tetap relevan dan valid, karena bertujuan menguji hubungan antar konstruk psikologis, bukan hanya memetakan tingkatannya.

Temuan bahwa harga diri dan regulasi emosi secara signifikan berkontribusi terhadap perilaku asertif menjadi semakin relevan ketika dikaitkan dengan fenomena “bucin” di kalangan mahasiswa. Fenomena bucin menggambarkan kondisi ketergantungan emosional berlebihan terhadap pasangan, di mana individu cenderung mengorbankan kebutuhan dan batas pribadinya demi menjaga keberlangsungan hubungan. Dalam konteks ini, penelitian [Prastiwiningtyas & Fasikhah \(2025\)](#) menemukan adanya korelasi positif yang kuat antara self-esteem dan regulasi emosi pada siswa SMA. Artinya, semakin tinggi harga diri seseorang, maka semakin baik pula kemampuannya dalam mengelola emosi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kombinasi harga diri yang tinggi dan regulasi emosi yang baik membantu mahasiswa menjaga batas diri, menyatakan kebutuhan secara terbuka, serta menolak tuntutan pasangan secara asertif. Kemampuan ini tentu bertolak belakang dengan karakteristik perilaku bucin yang cenderung pasif, tidak tegas, dan menyerah dalam hubungan.

Studi [Dias et al. \(2021\)](#) menjelaskan bahwa kemampuan asertif mahasiswa dapat ditingkatkan melalui intervensi psikologis seperti Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dan psikoedukasi. Dalam penelitian tersebut, mahasiswa Brasil yang mengikuti pelatihan selama beberapa minggu mengalami peningkatan signifikan dalam perilaku asertif, yang juga berdampak positif pada kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Oleh karena itu, dalam konteks pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, dibutuhkan upaya untuk meningkatkan perilaku asertif, terutama bagi mahasiswa yang berada dalam kategori kurang asertif. Konselor dapat memberikan layanan bimbingan kelompok atau konseling individu dengan fokus pada penguatan harga diri dan pelatihan regulasi emosi. Tujuannya adalah untuk membantu mahasiswa membangun hubungan interpersonal yang sehat dan seimbang..

Kesimpulan

Hasil penelitian ini memperkuat teori dan temuan sebelumnya bahwa harga diri dan regulasi emosi merupakan dua faktor penting dalam pembentukan perilaku asertif. Individu dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang cukup untuk mengekspresikan kebutuhan dan keinginannya tanpa rasa takut atau malu. Selain itu, regulasi emosi terbukti menjadi prediktor yang lebih kuat dalam penelitian ini. Dalam konteks hubungan berpacaran, kemampuan untuk mengelola emosi seperti marah, kecewa, atau cemburu sangat penting agar individu dapat bersikap tegas tanpa menjadi agresif atau pasif. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa meskipun rata-rata skor harga diri, regulasi emosi, dan perilaku asertif berada dalam kategori tinggi, masih terdapat variasi antar individu yang cukup untuk dianalisis secara statistik sehingga temuan ini dapat menjadi dasar bagi konselor untuk mengembangkan program penguatan soft skills, khususnya dalam bentuk pelatihan regulasi emosi dan pengembangan harga diri yang bertujuan meningkatkan keterampilan komunikasi asertif mahasiswa dalam hubungan interpersonal.

Saran

1. Bagi mahasiswa, disarankan untuk terus meningkatkan kesadaran diri terhadap harga diri dan kemampuan regulasi emosi, terutama dalam menjalin hubungan interpersonal seperti hubungan berpacaran. Dengan memiliki harga diri yang sehat dan kemampuan mengelola emosi secara efektif, mahasiswa akan lebih mampu mengekspresikan kebutuhan dan perasaan mereka secara tegas tanpa menjadi

- agresif maupun pasif.
2. Bagi konselor dan lembaga layanan bimbingan konseling di perguruan tinggi, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk merancang program pelatihan pengembangan soft skills yang berfokus pada peningkatan harga diri dan regulasi emosi. Program tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan komunikasi asertif yang diperlukan dalam membangun relasi yang sehat.
 3. Bagi institusi pendidikan, khususnya perguruan tinggi, penting untuk menyediakan ruang atau fasilitas yang mendukung pengembangan keterampilan sosial dan emosional mahasiswa. Kegiatan seperti seminar, lokakarya, atau program mentoring dapat menjadi sarana yang efektif dalam mendukung pembentukan pribadi yang asertif dan matang secara emosional.
 4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan subjek yang lebih beragam serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi perilaku asertif, seperti pola asuh, latar belakang budaya, atau pengalaman pribadi. Selain itu, penggunaan pendekatan kualitatif atau metode campuran dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam terhadap dinamika harga diri, regulasi emosi, dan perilaku asertif dalam berbagai konteks hubungan interpersonal.

Referensi

- Ardaningrum, D. Z., & Savira, S. I. (2022). Hubungan antara harga diri dengan perilaku asertif mahasiswa selama masa pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 107–120. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.4797>
- Astuti, D. W., & Muslikah. (2019). HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN PERILAKU ASERTIF SISWA KELAS XI. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2).
- Ayu, W. T. (2020). Konsep diri, regulasi emosi dan asertivitas pada mahasiswa. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 4(1), 25–33.
- Azizah, W., & Indrawati, E. (2025). Kematangan Emosi dan Harga Diri dengan Kecenderungan Perilaku Asertif pada Siswa Kelas X. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 9(1), 186–195.
- Coopersmith, S. (1968). Studies in self-esteem. *Scientific American*, 218(2), 96–107.
- Dias, C. R., Seild-de-Moura, M. L., & Souza, L. K. De. (2021). Effects of rational emotive behavior therapy and psychoeducation on assertive behavior of university students. *Trends in Psychology*, 29(3), 59–617. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00066-0>
- ElBarazi, A. S., Mohammed, F., Mbrok, M., Adel, A., Abouelkheir, A., Ayman, R., Mustafa, M., Elmosallamy, M., Ysser, R., & Mohamed, F. (2024). Efficiency of assertiveness training on the stress, anxiety, and depression among college students (Randomized Control Trial). *Journal of Education and Health Promotion*, 14(7). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_203_24
- Erickson, A. S. G., & Noonan, P. M. (2018). *Assertiveness formative questionnaire: Technical report*. University of Kansas, Center for Research on Learning. <https://www.researchcollaboration.org/uploads/AssertivenessQuestionnaireInfo.pdf>
- Faravelli, C., Salvatori, S., Galassi, F., Aiazzi, L., Drei, C., & Cabras, P. (1997). Epidemiology of somatoform disorders: a community survey in Florence. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 32(1), 24–29. <https://doi.org/10.1007/BF00800664>
- Fathia, A. T. N. I., & Herawati, E. (2023). Proses dan makna pacaran di kalangan mahasiswa: Studi fenomenologi. *UMBARA: Indonesian Journal of Anthropology*,

- 8(1), 29–38. <https://doi.org/10.24198/umbara.v8i1.48390>
- Freud, S., & Freud, E. L. (1992). *Letters of Sigmund Freud*. Courier Corporation.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348.
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 895.
- Istiqomah, A. P., & Hariyadi, S. (2022). Hubungan antara harga diri dengan perilaku asertif pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.15294/sip.v11i1.61553>
- Kawamoto, Y., Shotake, T., Nozawa, K., Kawamoto, S., Tomari, K., Kawai, S., Shirai, K., Morimitsu, Y., Takagi, N., Akaza, H., Fujii, H., Hagihara, K., Aizawa, K., Akachi, S., Oi, T., & Hayaishi, S. (2007). Postglacial population expansion of Japanese macaques (*Macaca fuscata*) inferred from mitochondrial DNA phylogeography. *Primates*, 48(1), 27–40. <https://doi.org/10.1007/s10329-006-0013-2>
- Masrida, A. A., & Ildil, I. (2020). Kondisi Psychological Well-Being Siswa yang Berperilaku Konsumtif. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(3), 195–204.
- Muslikah, M., & Azizah, N. (2021). Hubungan antara manajemen waktu dan regulasi diri dengan kecanduan smartphone. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 11–20. <https://doi.org/10.20527/psikoborneo.v10i1.4219>
- Nabilah, N. A., & Darmaningrum, K. T. (2023). Peran Penyuluh Agama Dalam Kehidupan Masyarakat Marginal. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 5(2), 198–212. <https://doi.org/10.32332/jbpi.v5i2.7914>
- Opatha, H. H. D. P. J., & Opatha, H. H. D. N. P. (2020). Assertiveness and its relationship with self-esteem: An empirical study of senior managers in a Sri Lankan bank. *Asian Journal of Social Science and Management Technology*, 2(2), 52–60.
- Perwira, F. A., Lamury, C. D. F., & Purba, J. M. D. (2024). The relationship between self-esteem and emotion regulation on assertiveness of psychology students at UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *European Journal of Psychological Research*, 11(4), 77–85.
- Petrova, K., & Gross, J. J. (2024). Emotion regulation in self and others. In R. J. T. A. L. Miller (Ed.), *Emotion regulation and parenting* (pp. 35–54). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781009304368.004>
- Pinus, M., Cao, Y., Halperin, E., Coman, A., Gross, J. J., & Goldenberg, A. (2025). Emotion regulation contagion drives reduction in negative intergroup emotions. *Nature Communications*, 16(1), 2. <https://doi.org/10.1038/s41467-025-56538-x>
- Pitaloka, S. A., & Rantung, J. (2023). Kemampuan berperilaku asertif mahasiswa ilmu keperawatan Universitas Advent Indonesia. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 9(2), 134–148. <https://doi.org/10.35974/jsk.v9i2.3255>
- Prastiwiningtyas, S. A., & Fasikhah, S. S. (2025). Pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan self esteem pada remaja. *Cognicia*, 13(1), 16–22. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v13i1.39239>
- Rokhmatika, N., & Muslikah, M. (2024). Pengembangan instrumen self-esteem Coopersmith (citra diri). *Jurnal Layanan Ilmiah STAIKU*, 1(1), 2. <https://www.jasapublishjurnal.com/jli.staiku.ac.id/index.php/st/article/view/3>
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1). <https://doi.org/10.1111/cpsp.12216>
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Cv. Alfabeta.