



Konsep Diri, Regulasi Emosi Dan Asertivitas Pada Mahasiswa

Wienda Tridimita Ayu

Program Studi Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma
wiendaayu30@gmail.com

Abstract. *Self-concept and emotional regulation are thought to have an influence on assertiveness. The purpose of this study is to understand the self-concept and approval of assertiveness in college students. Data collection in this study used a questionnaire with a self-concept scale based on the theory of aspects from Atwater (2010), then used an emotional regulation scale adaptation based on aspects of Hidayat (2016) and the scale of assertiveness from aspects of Stein and Book's theory (2004). This study involved 101 college students as participants. The analysis used in this study is multiple regression analysis. The results showed that self concept and regulation of emotions simultaneously influence the assertiveness with a significance value of 0,000 (<0.05).*

Keywords : *assertiveness, self concept, college students, emotional regulation*

Abstrak. Konsep diri dan regulasi emosi ditengarai memiliki pengaruh terhadap asertivitas. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh konsep diri dan regulasi emosi terhadap asertivitas pada mahasiswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan skala konsep diri berdasarkan teori aspek – aspek dari Atwater (2010), lalu menggunakan adaptasi skala regulasi emosi berdasarkan aspek – aspek dari Hidayat (2016) dan skala asertivitas dari aspek – aspek teori Stein dan Book (2004). Penelitian ini melibatkan 101 orang mahasiswa. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep diri dan regulasi emosi secara simultan berpengaruh terhadap asertivitas dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 (<0,05).

Kata kunci : Asertivitas, konsep diri, mahasiswa, regulasi emosi

Pendahuluan

Mahasiswa umumnya dituntut untuk dapat lebih mandiri, inisiatif, dewasa dalam berpikir dan berperilaku serta mampu berkomunikasi dengan baik dan efektif. Tatus (2018) mengatakan saat ini mahasiswa dalam pergaulannya tidak berani mengungkapkan perasaan atau pikirannya dan kurang mampu untuk bersikap tegas dalam menolak sesuatu yang tidak sesuai kepada orang lain, mahasiswa merasa tidak mampu untuk mengekspresikan ide karena takut salah atau tidak diterima. Penelitian Zulkaida (2005) mengemukakan bahwa mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam bersikap asertif dikarenakan adanya perasaan cemas terhadap tanggapan negatif yang akan diterima sehingga menganggap suatu perilaku yang tidak asertif tersebut sebagai hal yang sopan atau wajar. Selain itu mahasiswa juga terkadang menolak secara agresif seperti membentak, sehingga merasa tersinggung, tidak dihargai dan diremehkan. Untuk itu perlu dilakukan komunikasi yang baik dan efektif yakni dengan bersikap asertivitas. Asertivitas penting bagi mahasiswa untuk menciptakan hubungan dalam bersosialisasi dengan baik,



karena perilaku asertif ini dicirikan dengan adanya perilaku yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran serta mempertimbangkan perasaan dan kesejahteraan orang lain yang dapat menyebabkan individu tersebut dapat menyesuaikan diri di lingkungannya (Gunarsa, 2007).

Rathus dan Nevid (1983) mengatakan perilaku asertif adalah tingkah laku yang ditunjukkan dengan adanya keberanian secara jujur dan terbuka untuk mengungkapkan kebutuhan, perasaan dan pikiran yang apa adanya, mempertahankan hak pribadi, serta menolak permintaan – permintaan yang menurutnya tidak masuk akal atau tidak sesuai. Mahasiswa yang memiliki perilaku asertif akan mempunyai suatu keyakinan dan keberanian dalam bertindak maupun berpendapat meskipun tindakan atau pemikirannya tersebut berbeda dengan orang lain. Hal ini juga didukung dengan adanya kepercayaan diri yakni dengan merasa mampu bahwa ia memiliki keyakinan dan kepercayaan. Seseorang yang mampu dan merasa dapat meraih sesuatu yang diinginkan, akan lebih mampu melakukan suatu penilaian terhadap dirinya sendiri. Penilaian tersebut termasuk kedalam bagian konsep diri, seseorang yang memiliki konsep diri positif akan menilai dirinya sebagai seorang yang mampu dalam bertindak sehingga akan menghilangkan kecemasan dalam dirinya.

Calhoun dan Acocella (1990) menjelaskan bahwa konsep diri adalah gambaran diri sendiri yang meliputi pengetahuan tentang dirinya sendiri, harapan dan penilaian terhadap dirinya. Penghargaan mengenai diri yang positif akan menciptakan bagaimana seseorang bertindak atau berperilaku dalam hidup. Konsep diri positif diperlukan bagi mahasiswa untuk dapat berperilaku asertif sehingga mahasiswa akan lebih mampu berinteraksi di lingkungannya. Hasil penelitian Yustar dan Listiara (2018) menunjukkan bahwa konsep diri positif akan menyebabkan peningkatan dalam perilaku asertif yang dimiliki oleh siswa dan sebaliknya konsep diri yang negatif akan menghasilkan asertivitas yang menurun. Hurlock (1996) mengungkapkan bahwa konsep diri merupakan suatu penilaian mengenai diri sendiri yang meliputi aspek fisik, aspek psikis, aspek sosial, aspek emosional, aspek aspirasi dan aspek prestasi. Jika dilihat konsep diri pada aspek emosional adalah suatu gambaran yang menjelaskan emosi diri seperti kemampuan menahan emosi marah, dendam, sedih ataupun senang. Kemampuan emosi adalah salah satu bentuk dari kecerdasan emosi. Salah satu aspek dari kecerdasan emosi yang dapat berkembang dan diubah adalah regulasi emosi.

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola emosi, dengan melihat bagaimana individu tersebut mengalami dan mengungkapkan emosinya, hal tersebut akan



berpengaruh pada perilaku individu dalam mencapai tujuannya (Balter, 2003). Seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik akan melakukan suatu yang positif pada hidupnya. Sehingga, ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan harapannya, individu tersebut akan menghargai dan menerima bukan untuk menyalahkan kemampuan dirinya tersebut. Penelitian Kurniasih (2013) juga menyebutkan bahwa kemampuan regulasi emosi menjadikan individu lebih mampu menerima dan menghargai dirinya sendiri. Kemampuan tersebut akan membantu dalam mengontrol emosinya, sehingga perilaku yang ditampilkan akan ke arah positif ketika terjadi suatu masalah. Penelitian yang dilakukan Silaen dan Dewi (2015) menyebutkan bahwa seseorang yang melakukan regulasi emosi dengan baik maka akan mampu berperilaku asertif dan sebaliknya semakin seseorang tidak baik dalam meregulasi emosi maka ia tidak mampu dalam berperilaku asertif.

Dengan pemaparan di atas, maka terlihat konsep diri memiliki hubungan ketarkaitan dengan asertivitas. Selain itu, regulasi emosi juga merupakan bagian dari konsep diri yang juga memiliki hubungan dengan asertivitas. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka hipotesis yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa konsep diri dan regulasi emosi mempunyai pengaruh dalam terjadinya perilaku asertivitas pada mahasiswa.

Metode

Penelitian ini melibatkan 101 orang mahasiswa sebagai partisipan. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas X dari Jurusan Psikologi, Teknik Informatika dan Sistem Informasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *accidental sampling* yaitu peneliti mengumpulkan data dengan menemui langsung sampling di Universitas X. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan kuesioner, kuesioner dibagikan secara langsung kepada responden. Rentang usia partisipan penelitian ini adalah 18 – 22 tahun, dengan rerata usia 20 tahun.

Variabel terikat pada penelitian ini adalah asertivitas. Rathus dan Nevid (1983) mengatakan perilaku asertif adalah tingkah laku yang ditunjukkan dengan adanya keberanian secara jujur dan terbuka untuk mengungkapkan kebutuhan, perasaan dan pikiran yang apa adanya, mempertahankan hak pribadi, serta menolak permintaan – permintaan yang menurutnya tidak masuk akal atau tidak sesuai. Skala asertivitas dalam penelitian ini juga diadaptasi dari Nisak (2017) berdasarkan aspek - aspek menurut Stein



dan Book (2004) yaitu dapat mengekspresikan pernyataan dengan terbuka dan jujur, dapat memberitahu hak yang diinginkan dengan orang lain, dapat mempertahankan hak pribadi dan menghormati hak pribadi orang lain.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah konsep diri dan regulasi emosi. Menurut Hurlock (1996) konsep diri merupakan suatu penilaian mengenai diri sendiri yang meliputi aspek fisik, aspek psikis, aspek sosial, aspek emosional, aspek aspirasi dan aspek prestasi. Skala konsep diri pada penelitian ini diadaptasi dari Nisak (2017) berdasarkan aspek - aspek konsep diri menurut Atwater (2010) yaitu kondisi yang disadari, aku sosial atau aku menurut orang lain dan aku ideal.

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola emosi, dengan melihat bagaimana individu tersebut mengalami dan mengungkapkan emosinya, hal tersebut akan berpengaruh pada perilaku individu dalam mencapai tujuannya (Balter, 2003). Skala regulasi emosi diadaptasi dari Hidayat (2016), skala ini disusun berdasarkan aspek regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *suppression*.

Sistem penilaian yang digunakan pada skala asertivitas, konsep diri dan regulasi emosi menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini dengan langsung memberikan kuesioner kepada responden. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear berganda dengan menggunakan SPSS yaitu untuk melihat besarnya pengaruh asertivitas terhadap konsep diri dan regulasi emosi.

Hasil

1. Uji Koefisien Regresi secara bersama - sama (Uji F)

Uji F digunakan untuk melihat pengaruh variabel independent secara bersama - sama (simultan) terhadap variabel dependen. Berikut adalah hasil uji F :

Tabel 1. ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Regression	732.263	2	366.132	21.601	.000
Residual	1661.063	98	16.950		
Total	2393.327	100			



Berdasarkan tabel 1. output uji F dapat diketahui bahwa F hitung sebesar 21.601 > F tabel 3.09 dan nilai signifikansi sebesar 0.000 (< 0.05) maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yakni konsep diri dan regulasi emosi secara simultan berpengaruh sangat signifikan terhadap asertivitas.

2. Uji Koefisien Regresi Secara Parsial (Uji t)

Uji t dilakukan untuk mengetahui variabel dependen secara parsial berpengaruh terhadap variabel independent. Berikut adalah hasil uji t :

Tabel 2. Coefficients

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	21.375	4.445		4.809	.000
Konsep diri	.274	.059	.423	4.625	.000
Regulasi emosi	.312	.126	.227	2.483	.015

Berdasarkan tabel 2. Coefficients diperoleh koefisien regresi variable konsep diri sebesar 0.423 bernilai positif. Hal ini menunjukkan bahwa variabel konsep diri berpengaruh positif terhadap asertivitas. Pengaruh positif tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi konsep diri semakin tinggi asertivitas pada mahasiswa. Selain itu, berdasarkan nilai t hitung diperoleh 4.625 > t tabel sebesar 1.660 dan nilai signifikansi sebesar 0.000 (<0.05).

Selanjutnya pada hasil uji t variabel regulasi emosi diperoleh koefisien regresi sebesar 0.227 bernilai positif. Hal ini menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi berpengaruh positif terhadap asertivitas. Berdasarkan nilai t hitung juga diperoleh 2.483 > t tabel sebesar 1.660 dan nilai signifikansi sebesar 0.000 (<0.05).

3. Uji Koefisien Determinasi (R Square)

Uji determinasi (R Square) dalam regresi ganda digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel independent secara bersama – sama terhadap variabel dependen. Angka koefisien dalam uji determinasi menunjukkan seberapa besar presentase variasi variabel independent yang digunakan dalam model regresi dalam menjelaskan variabel dependen. Berikut hasil uji determinasi :



Tabel 3. Modal Summary

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of The Estimate
.553	.306	.292	4.117

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui R Square sebesar 0.306 yang menunjukkan bahwa pengaruh asertivitas terhadap konsep diri dan regulasi emosi sebesar 30,6 % sedangkan 69,4 % dipengaruhi oleh faktor - faktor lain diluar dalam penelitian ini. Pada tabel 3 juga dapat diketahui nilai R sebesar 0.553 yang menunjukkan kekuatan hubungan antara variabel konsep diri dan regulasi emosi dengan asertivitas termasuk kategori sedang.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh antara konsep diri dan regulasi emosi dengan asertivitas pada mahasiswa. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan konsep diri dan regulasi emosi dengan asertivitas. Hal ini dapat menunjukkan bahwa tinggi rendahnya konsep diri dan regulasi emosi berpengaruh dengan tinggi atau rendahnya asertivitas pada mahasiswa tersebut.

Hal tersebut sejalan dengan Townend (1991) yang menjelaskan bahwa perilaku asertif memiliki hubungan dengan kepercayaan pada diri sendiri, dengan mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dan bersikap dengan orang lain dengan cara yang jujur dan langsung. Sehingga individu yang mempunyai konsep diri positif yang tinggi akan merasa diterima dan menyatu dengan lingkungan sosialnya. Cannarella (2016) juga mengatakan bahwa perilaku asertif mempengaruhi cara seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain.

Menurut Guirdham (1995) seseorang yang bersikap asertif akan memiliki harga diri yang positif, yakni dengan memiliki perasaan berharga dan hal tersebut akan mempengaruhi individu dalam mengeksplorasi kemampuan diri dan lingkungannya. Calhoun & Acocella (2000) menjelaskan bahwa harga diri memiliki hubungan dengan konsep diri. Individu yang mempunyai konsep diri positif akan menilai dirinya juga sesuatu yang positif sehingga individu tersebut akan lebih menerima diri yang apa adanya.

Pada penelitian Vatankah dkk (2013) menyebutkan bahwa dengan pelatihan keterampilan komunikasi asertif sangat efektif untuk meningkatkan konsep diri pada



siswa. Artinya tidak hanya konsep diri yang memiliki pengaruh terhadap asertivitas tetapi asertivitas juga memiliki pengaruh terhadap konsep diri. Vatankah dkk juga menyebutkan konsep diri sangat penting untuk kesehatan mental karena akan menentukan imajinasinya tentang lingkungan dan masyarakatnya. Penelitian Percell, Berwick dan Beigel (1974) juga menunjukkan orang yang asertif secara signifikan membentuk konsep diri lebih positif dan penurunan kecemasan secara signifikan karena dapat mengontrol emosi secara baik.

Selain konsep diri, regulasi emosi juga mempengaruhi dalam asertivitas. Menurut Makmuroch (2014) seseorang yang mampu melakukan regulasi emosi juga akan memiliki kemampuan dalam melihat situasi dan mampu merubah suatu penilaian tentang situasi yang dialaminya secara positif dan akan menyebabkan reaksi emosional yang positif juga, namun apabila seseorang kurang memiliki kemampuan regulasi emosi akan menyebabkan sikap individu yang tidak asertif. Gross (2007) mengatakan bahwa remaja yang bersosialisasi dengan emosi yang lebih matang atau baik akan cenderung mempunyai sikap emosi yang baik pula.

Berdasarkan hasil penelitian juga menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.000 (<0.05) artinya secara simultan konsep diri dan regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap asertivitas. Berdasarkan hasil R Square juga didapati hasil pengaruh asertivitas terhadap konsep diri dan regulasi emosi sebesar 30,6 %.

Penelitian Koolae dkk (2016) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional adalah metode yang efektif untuk meningkatkan asertivitas pada siswa perempuan. Pada hasil penelitian Imaldia (2018) mengatakan apabila semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula tingkat kemampuan sosialnya, hal ini terjadi karena anak yang memiliki regulasi emosi mampu merespon lingkungannya dan menunjukkan empati atau perilaku prososial lainnya.

Rubin, Chen dan Hymel (dalam Rubin, Bukowski & Parker, 2006) juga berpendapat bahwa regulasi emosi akan membuat seseorang lebih mengekspresikan perasaan atau emosinya sesuai dengan kondisi yang dialaminya. Apabila seseorang tidak dapat meregulasi emosinya dengan baik maka akan menyebabkan perilaku yang agresif dan juga mengakibatkan komunikasi interpersonal yang tidak efektif.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konsep diri dan regulasi emosi berpengaruh terhadap asertivitas pada mahasiswa. Mahasiswa yang mempunyai konsep diri yang baik akan memiliki asertivitas yang baik pula, selain itu mahasiswa yang



dapat meregulasi emosinya dengan baik juga akan memiliki sikap asertivitas yang baik pula.

Saran

Saran yang dapat diajukan kepada mahasiswa adalah untuk lebih mampu mengembangkan perilaku asertif agar dapat menciptakan komunikasi yang baik dan efektif terhadap orang lain. Bagi peneliti selanjutnya, dapat melibatkan variabel – variabel lain yang berkaitan dengan perilaku asertif seperti jenis kelamin, suku budaya, dan usia.

Kepustakaan

- Azwar, S., (2012). *Metode penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Butler, E., Less, T., & Gross, J. (2007). Emotion regulation and culture : Are the social consequences of suppression culture specific. *Emotion*, 7 (1), 30 – 48
- Calhoun, J.F., & Acocella, J.R. (2000). *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan*. Alih bahasa : Satmoko. Semarang : IKIP Semarang Press.
- Calhoun, J., & Acocella, J. (1990). *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan*. Semarang : IKIP Semarang Press
- Gross, J., & Thompson, R. (2007). *Emotion Regulation : Conceptual foundations*. New York : Guilfords Publication.
- Guirdham, M. (1995). *Interpersonal skills at work*. Boston : Pretince Hall.
- Gunarsa. (2007). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta : Bpk Gunung Mulia.
- Hidayat, M. (2016). *Perbedaan strategi regulasi emosi pada perokok yang mengalami negative affect*. (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, Makassar.
- Hurlock. (1996). *Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Imaldia, M. (2018). *Hubungan antara regulasi emosi dan kompetensi sosial*. (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Kurniasih, W & Pratisi. (2013). Regulasi emosi remaja yang diasuh secara otoriter oleh orang tuanya. *Publikasi Ilmiah*, 293-311.
- Makmuroch. (2014). Keefektifan pelatihan keterampilan regulasi emosi terhadap penurunan tingkat ekspresi emosi pada caregiver pasien skizofrenia di rumah sakit jiwa daerah Surakarta. *Wacana Jurnal Psikologi*, 13 – 34
- Nisak, F. (2017). *Konsep diri dan perilaku asertif pada remaja*. (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Percell, L., Berwick, P., & Beigel, A. (1974). The effects of assertive training on self concept and anxiety. *Arch Gen Psychiatry*, 31 (4), 502 – 504.



- Koolae, A., Yaghobee, Z., Falsafinejad, M., & Rahmatizadeh, M. (2016). Effectiveness of emotional intelligence on assertiveness and self esteem in high school girl students. *Middle East Journal of Psychiatry and Alzheimers*, 7(1), 10 – 14.
- Silaen, A., & Dewi, K. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dan asertivitas. *Jurnal Empati*, 4 (2), 175-181.
- Rubin, K., Bukowski, W., & Parker, J. (2006). Peer interactions, relationship and group. *Handbook of Child Psychology*, 10, 571 – 645.
- Tatus, M. (2018). *Kemampuan berperilaku asertif mahasiswa manggarai*. (Skripsi). Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Townend, A. (1991). *Developing assertiveness*. United States : Routledge.
- Vatankah, Daryabari, Ghadami, Naderifar. (2013). The effectiveness of communication skills training on self – concept, self esteem in guidance school in rasht. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 84, 885 – 889.
- Yustar, R., & Listiara, A. (2018). Hubungan antara konsep diri dengan asertivitas remaja di sma islam sultan agung 1 semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 9 – 17.
- Zulkaida, A. (2005). *Tingkah laku asertif pada mahasiswa*. Makalah, Seminar Nasional, Universitas Gunadarma, Jakarta.