

Harga Diri, Regulasi Emosi, dan Perilaku Asertif pada Mahasiswa *Self-Esteem, Emotion Regulation, and Assertive Behavior in Students*

Nurrahmah¹, Titin Florentina P.¹, Hasniar A. Radde¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
Email: titin.florentina@universitasbosowa.ac.id

Diterima: 25 Juni 2021

Disetujui: 26 Juni 2021

Abstrak

Perilaku asertif merupakan tindakan yang dilakukan individu untuk menyampaikan informasi secara jujur dan sopan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku asertif, harga diri, dan regulasi emosi pada mahasiswa; untuk mengetahui kemampuan harga diri dan regulasi emosi secara bersama-sama dalam memprediksi perilaku asertif pada mahasiswa; serta untuk mengetahui kemampuan masing-masing variabel independen dalam memprediksi perilaku asertif pada mahasiswa di Kota Makassar. Sampel dalam penelitian berjumlah 434 mahasiswa di Kota Makassar. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala adaptasi dari skala *Assertiveness Formative Questionnaire*, skala *The State Self Esteem Scale*, serta skala *Emotion Regulation Questionnaire*. Data penelitian ini dianalisis menggunakan teknik analisis data regresi linear berganda. Adapun hasil dari penelitian ini yaitu harga diri dan regulasi emosi secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku asertif ($p < 0,05$); harga diri dapat menjadi prediktor terhadap perilaku asertif secara positif dan signifikan ($p < 0,05$); regulasi emosi dapat menjadi prediktor terhadap perilaku asertif secara signifikan ($p < 0,05$). Penjelasan mengenai hasil penelitian akan dibahas lebih lanjut.

Kata Kunci: Harga Diri, Regulasi Emosi, Perilaku Asertif.

Abstract

Assertive behavior is an individual action to convey information honestly and politely. This research aimed to find out the description of assertive behavior, self-esteem, and emotion regulation in students; to figure out the ability from both of self-esteem and emotion regulation in predicting assertive behavior in students; and to find out each ability of independent variabel in predicting students assertive behavior in Makassar. The sample of this research were 434 of students in Makassar. The research instrument applied was adaption scale from *Assertiveness Formative Questionnaire* scale, *The State Self Esteem Scale*, and *Emotion Regulation Questionnaire* scale. The data of this research were analyzed by using a multiple linear regression analysis technique. The results showed that both of self-esteem and emotion regulation reacted significantly to the assertive behavior ($p > 0,05$); self-esteem could be a predictor of assertive behavior positively and significantly ($p > 0,05$). The further explanation of this research would be clarified.

Keywords: Self-Esteem, Emotion Regulation, Assertive Behavior.

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan peserta didik di perguruan tinggi yang memiliki kesadaran dalam mengembangkan potensi diri. Mahasiswa dalam hal ini berada pada tahap perkembangan masa dewasa awal, dimana individu pada tahap ini sudah mampu mengungkapkan pendapat dan mengekspresikan perasaan secara jujur tanpa menyinggung perasaan orang lain. Hal tersebut berkenaan dengan perkembangan kognisi dewasa awal yaitu pemikiran *postformal* atau kematangan berpikir, dimana mahasiswa sudah mampu berpikir secara terbuka, adaptif, dan tidak kaku (Papalia & Feldman, 2014). Kemampuan kognisi dalam kehidupan sehari-hari dapat pula digunakan untuk menyampaikan informasi. Informasi yang ingin disampaikan oleh mahasiswa dapat terealisasi melalui terjalannya komunikasi dengan orang lain. Komunikasi merupakan suatu proses penyampaian dan penerimaan informasi melalui panca indra pada individu (Rakhmat, 2011).

Komunikasi bertujuan agar informasi atau pesan dapat tersampaikan secara jelas. Hanya saja, terdapat beberapa hal yang bisa menghambat komunikasi, antara lain malu atau segan, ego, suasana hati, dan saluran komunikasi yang digunakan. Malu atau segan merupakan kondisi kurang nyaman yang dirasakan oleh individu secara psikologis dan dapat menghambat penyampaian pesan. Informasi atau maksud yang seharusnya disampaikan, jadi tidak tersampaikan hanya karena malu atau segan, bahkan takut dengan pihak lain yang ingin diajak berkomunikasi. Proses penyampaian informasi dapat dilakukan dengan siapapun dengan tetap mengedepankan sikap menghargai kepada pihak yang akan diajak berkomunikasi. Hal tersebut dilakukan agar orang lain dapat mengetahui informasi yang ingin disampaikan dan individu juga mampu mengetahui respons orang lain terkait dengan informasi tersebut.

Informasi yang berkaitan pula dengan perilaku asertif dalam penyampaiannya dimiliki oleh setiap individu, namun pada taraf yang berbeda-beda, begitupun pada mahasiswa. Mahasiswa seharusnya sudah mampu mengungkapkan pendapat, perasaan, serta pikiran dengan cara yang bijak dengan tetap menghargai perasaan orang lain. Namun pada kenyataannya, mahasiswa memiliki derajat perilaku asertif yang beragam, bahkan ada yang tidak mampu berperilaku asertif. Apabila mahasiswa menerapkan perilaku asertif yang rendah dalam diri, maka akan berdampak pada beberapa hal, diantaranya akan menurunkan hasil serta prestasi belajar (Meli, Nur'aini, & Yuliani, 2019; Siringoringo, 2017); meningkatkan perilaku *bullying* (Rozali & Sitasari, 2019); sulit memecahkan masalah (Yurtsal & Ozdemir, 2019); bisa terjebak dalam perilaku seks pranikah (Ayu & Marwiyah, 2019; Karniyanti & Lestari, 2018; Palupi & Astuti, 2017).

Heatherton dan Polivy (1991) mendefinisikan bahwa harga diri merupakan respons emosional individu terhadap pandangan orang lain mengenai diri sendiri. Gazzaniga, Heatherton, & Halpern (2016) mengemukakan hal selaras dengan definisi tersebut, dimana harga diri merupakan respons emosional individu ketika merenungkan mengenai diri sendiri. Heatherton dan Polivy (1991) mengemukakan bahwa terdapat tiga komponen harga diri, yaitu *performance*, *social*, dan *appearance*.

Performance merujuk kepada perasaan individu terhadap kompetensi umum termasuk kemampuan intelektual, performa sekolah, kepercayaan diri, dan efikasi diri. Sosial yakni komponen harga diri yang merujuk kepada rasa percaya individu secara penuh bahwa orang lain memiliki penilaian tersendiri atas diri individu dalam lingkungan sosial. *Appearance* merujuk kepada pandangan individu mengenai tampilan fisik yang dimiliki. Hal-hal yang termasuk penilaian mengenai fisik yakni citra tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan yang sesuai dengan stigma mengenai ras dan etnik.

Gross (2014) mendefinisikan regulasi emosi adalah tindakan yang dilakukan individu dalam mengelola emosi sesuai dengan emosi yang dimiliki. Kring dan Sloan (2010) mengemukakan bahwa regulasi emosi didefinisikan sebagai proses memulai, mengelola, mengetahui intensitas perasaan, dan motivasi yang berhubungan dengan emosi serta proses fisiologis. Gross (2014) mengemukakan bahwa terdapat dua strategi yang terdapat dalam regulasi emosi, yakni *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

Cognitive reappraisal atau penilaian kembali merupakan tindakan yang dilakukan individu sebelum mengekspresikan emosi yang akan diluapkan yaitu dengan berpikir kembali. *Expressive suppression* atau penekanan ekspresi merupakan bentuk respons yang ditunjukkan oleh individu ketika mengelola emosi dengan cara menekan ekspresi yang berlebihan dalam keadaan emosional.

Erickson dan Noonan (2018) mengemukakan bahwa perilaku asertif merupakan suatu hal yang penting dalam menjalin komunikasi interpersonal yakni kemampuan individu dalam mengekspresikan

keinginan, kebutuhan, dan pikiran sembari menghormati hak orang lain bahkan ketika hal tersebut terasa sulit. Alberti dan Emmons (2017) mendefinisikan hal yang selaras, perilaku asertif dipandang sebagai pengekspresian diri individu secara jujur terhadap apa yang dipikirkan dan dirasakan tanpa melanggar hak orang lain. Perilaku asertif mampu menjadi pusat kendali dalam diri individu untuk menyelesaikan konflik serta menjalin komunikasi.

Erickson dan Noonan (2018) mengemukakan bahwa perilaku asertif terdiri dari dua komponen, yaitu mengekspresikan diri dan menghargai hak orang lain. Komponen mengekspresikan diri mengacu pada kemampuan individu untuk mengekspresikan diri berdasarkan keinginan, kebutuhan, serta pikiran terhadap suatu hal. Komponen kedua yakni menghargai hak orang lain yang mengacu pada tindakan-tindakan yang dilakukan oleh individu guna menghargai hak orang lain, termasuk keinginan, kebutuhan serta pikiran orang lain.

Hasil-hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi perilaku asertif, diantaranya. Hal ini seperti dijumpai dalam penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat harga diri yang tinggi mampu berperilaku asertif dalam berinteraksi dengan orang lain serta meningkatkan belajar mahasiswa (Mahadewi & Fridari, 2019). Faktor kedua yakni regulasi emosi yang dijumpai dalam penelitian di SMA Negeri 9 Semarang menunjukkan bahwa semakin baik regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa, maka siswa tersebut mampu meningkatkan perilaku asertif yang dimiliki (Silaen & Dewi, 2015).

Metode Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 434 responden (N=434, SD=0,433) yang merupakan mahasiswa di Kota Makassar yang berada dalam rentang usia 18-25 tahun. Laki-laki=108 dan Perempuan=326, yang diperoleh melalui penyebaran skala online yang dilakukan sejak tanggal 1 Agustus 2020 hingga 5 Agustus 2020,

Skala perilaku asertif yang digunakan dalam penelitian ini yaitu adaptasi dari *assertiveness formative questionnaire* yang disusun oleh Erickson dan Noonan (2018). Skala ini memiliki nilai reliabilitas Cronbach alpha sebesar 0,733 yang terdiri dari 20 aitem. Skala harga diri yang digunakan dalam penelitian ini yaitu adaptasi dari *the state self-esteem scale* yang disusun oleh Heatherthorn dan Polivy (1991). Skala ini memiliki nilai reliabilitas Cronbach alpha sebesar 0,92 yang terdiri dari 20 aitem. Adapun skala regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu adaptasi dari *emotion regulation questionnaire* oleh Gross (2014). Skala ini memiliki nilai reliabilitas Cronbach alpha pada strategi *cognitive reappraisal* 0,79 dan nilai realibilitas *expressive suppression* 0,73 yang terdiri atas 10 aitem. Terkait dengan teknik pengambilan sampel, penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling* dan dianalisis dengan regresi linear berganda.

Hasil Penelitian

Pada penelitian ini ditemukan bahwa variabel harga diri dan regulasi emosi memengaruhi perilaku asertif pada mahasiswa. Hasil analisis data dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1, Demografi Responden

Demografi		Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	326	75,10%
	Laki-laki	108	24,90%
Usia	18-19	67	15,40%
	20-21	202	46,50%
	22-23	143	32,90%
	24-25	22	5,10%
Suku	Bugis	255	58,80%
	Makassar	72	16,60%
	Toraja	27	6,20%
	Lainnya	80	18,40%
Perguruan Tinggi	Negeri	204	47%
	Swasta	230	53%
Fakultas	Psikologi	172	39,60%
	Teknik	64	14,70%
	Pendidikan	73	16,80%
	Kesehatan	30	6,90%
	Ekonomi	18	4,10%
	Lainnya	77	17,70%

Angkatan	2015	62	14,3%
	2016	119	27,4%
	2017	95	21,9%
	2018	89	20,5%
	2019	57	13,1%
	2015 ke atas	12	2,8%

Tabel 2, Kategorisasi Harga Diri

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	28	6,5%
Rendah	101	23,3%
Sedang	168	38,7%
Tinggi	111	25,6%
Sangat Tinggi	26	6%

Tabel 3, Kategorisasi Regulasi Emosi Strategi *Cognitive reappraisal*

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	41	9,4%
Rendah	63	14,5%
Sedang	230	53%
Tinggi	63	14,5%
Sangat Tinggi	37	8,5%

Tabel 4, Kategorisasi Regulasi Emosi Strategi *Expressive Suppression*

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	25	5,8%
Rendah	111	25,6%
Sedang	138	31,8%
Tinggi	136	31,3%
Sangat Tinggi	24	5,5%

Tabel 5, Kategorisasi Perilaku Asertif

Kategorisasi	Frekuensi	%
Sangat Rendah	20	4,6%
Rendah	109	25,1%
Sedang	182	41,9%
Tinggi	89	20,5%
Sangat Tinggi	34	7,8%

Tabel 6, Harga diri dan regulasi emosi secara bersama-sama sebagai prediktor terhadap perilaku asertif

	<i>R Square</i>	Kontribusi	F	p	Keterangan
Harga diri dan regulasi emosi terhadap perilaku asertif	0,297	29,7%	60,535	0,000	Signifikan

Tabel 6, menunjukkan bahwa nilai koefisien determinan harga diri dan regulasi emosi terhadap perilaku asertif sebesar 0,297, Hasil tersebut menunjukkan bahwa sumbangan yang diberikan harga diri dan regulasi emosi secara bersama-sama terhadap perilaku asertif sebesar 29,7%. Sedangkan, sisanya sebesar 70,3% dari faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Nilai kontribusi tersebut memiliki nilai ($F(df,434)=60,535, p<0,05$) dengan signifikansi sebesar 0,000, Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari kriteria taraf signifikansi 5% ($p=0,000; p$). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa harga diri dan regulasi emosi secara bersama-sama dapat menjadi prediktor terhadap perilaku asertif pada mahasiswa di Kota Makassar.

Tabel 7, Harga Diri Terhadap Perilaku Asertif

	<i>R Square</i>	Kontribusi	F	p	Keterangan
Harga diri terhadap perilaku asertif	0,186	18,6%	98,424	0,000	Signifikan

Tabel 7, menunjukkan bahwa nilai koefisien determinan harga diri terhadap perilaku asertif sebesar 0,186, Hasil tersebut menunjukkan bahwa sumbangan yang diberikan harga diri terhadap perilaku asertif sebesar 18,6%. Nilai kontribusi tersebut memiliki nilai ($F(df,434)=98,424$, $p<0,05$) dengan signifikansi sebesar 0,000, Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari kriteria taraf signifikansi 5% ($p=0,000$; p). Sehingga, dapat dikatakan bahwa harga diri dapat menjadi prediktor terhadap perilaku asertif pada mahasiswa di Kota Makassar.

Tabel 8, Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Asertif

	<i>R Square</i>	Kontribusi	F	p	Keterangan
Regulasi emosi terhadap perilaku asertif	0,112	11,2%	67,57	0,030	Signifikan

Tabel 8, menunjukkan bahwa nilai koefisien determinan regulasi emosi terhadap perilaku asertif sebesar 0,112, Hasil tersebut menunjukkan bahwa sumbangan yang diberikan regulasi emosi terhadap perilaku asertif sebesar 11,2%. Nilai kontribusi tersebut memiliki nilai ($F(df,434)=67,57$, $p<0,05$) dengan signifikansi sebesar 0,030, Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari kriteria taraf signifikansi 5% ($p=0,030$; p). Sehingga, dapat dikatakan bahwa regulasi emosi dapat menjadi prediktor terhadap perilaku asertif pada mahasiswa di Kota Makassar.

Pembahasan

1. Harga Diri Sebagai Prediktor Terhadap Perilaku Asertif Pada Mahasiswa di Kota Makassar

Harga diri yang dimiliki oleh setiap individu berada dalam tingkatan yang berbeda-beda, baik yang memiliki harga diri tinggi maupun rendah juga memiliki cirinya masing-masing, begitupun pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki harga diri tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya, merasa dihargai oleh orang lain, dan menerima kondisi fisiknya sendiri tanpa terbebani dengan pandangan negatif orang lain. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki harga diri rendah menandakan bahwa mahasiswa tersebut meragukan kemampuan yang dimilikinya sendiri, merasa diabaikan oleh orang lain, dan selalu merasa bahwa bentuk tubuhnya lebih buruk dibandingkan orang lain.

Hal ini sesuai dengan hasil data yang telah diperoleh peneliti menunjukkan bahwa harga diri mampu menjadi prediktor terhadap perilaku asertif pada mahasiswa di Kota Makassar secara positif. Mahasiswa yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung lebih optimis dengan kemampuan yang dimiliki dan lebih memandang bahwa dirinya dihormati oleh orang lain. Penghargaan terhadap diri sendiri inilah yang memicu mahasiswa untuk lebih mampu dalam berinteraksi dengan orang lain, seperti lebih berani untuk mengemukakan pendapat, mengekspresikan perasaan, dan melihat sesuatu dari berbagai sudut pandang. Begitu pula dengan mahasiswa yang memiliki harga diri yang rendah yakni mahasiswa yang merasa diabaikan di lingkungan sekitarnya dan merasa rendah dibandingkan dengan orang lain, baik dari segi kemampuan maupun fisik. Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam mengutarakan pikiran dan perasaannya terhadap orang lain, karena mereka cenderung malu dan mempersepsikan suatu hal dari satu sudut pandang saja yakni orang lain lebih baik dibandingkan dengan dirinya sendiri.

Hasil tersebut sesuai dengan data yang diperoleh peneliti mengenai pengaruh harga diri terhadap perilaku asertif bila dikaitkan dengan jenis kelamin, dimana harga diri mahasiswa laki-laki lebih tinggi dibandingkan harga diri mahasiswa perempuan sedangkan pada perilaku asertif, mahasiswa perempuan memiliki perilaku asertif yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa harga diri terhadap perilaku asertif bila dikaitkan dengan jenis kelamin dapat berpengaruh secara negatif, yang berarti semakin tinggi harga diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah perilaku asertifnya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah harga diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi perilaku asertifnya.

Temuan yang sama juga terdapat di beberapa daerah, diantaranya penelitian terhadap 100 mahasiswa di Jawa Barat yang menunjukkan bahwa harga diri laki-laki berada pada kategori sangat

tinggi sedangkan harga diri perempuan berada pada kategori tinggi (Siregar, 2017). Adapun temuan mengenai perilaku asertif bila dikaitkan dengan jenis kelamin terhadap 90 dewasa awal yang telah menikah di Aceh Tengah yang menunjukkan bahwa asertivitas perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Retiara, Khairani, & Yulandari, 2016).

Apabila pengaruh harga diri terhadap perilaku asertif dikaitkan dengan usia, maka mahasiswa dalam hal ini menunjukkan peningkatan berdasarkan tahapan perkembangan, dimana hal tersebut terjadi dari peralihan masa remaja menuju masa dewasa. Peningkatan harga diri yang dimaksud yakni mahasiswa telah mampu menerima dan meyakini bahwa semua individu memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing, sehingga diperlukan penghargaan terhadap diri sendiri serta menghargai perasaan orang lain dalam menjalin relasi. Proses menghargai diri sendiri berkaitan pula dengan evaluasi diri yang dilakukan oleh individu.

Evaluasi diri merupakan penilaian individu mengenai dirinya sendiri berdasarkan karakteristik fisik, kompetensi, dan psikologis (American Psychological Association, 2015). Evaluasi diri juga ditunjukkan dalam penelitian ini mengenai pengaruh harga diri terhadap perilaku asertif pada mahasiswa di Kota Makassar. Bila ditinjau dari budaya, mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini berasal dari berbagai suku dan mereka melakukan penyesuaian diri, berbaur dengan budaya, serta nilai-nilai atau prinsip adat budaya Makassar. Salah satu prinsip dalam masyarakat Makassar yang hingga saat ini masih dipegang teguh yakni *siri' na pacce* yang bermakna harga diri yang kokoh. Masyarakat Makassar yang menjunjung tinggi nilai *siri' na pacce*, apabila disinggung atau dihina mengenai *siri'* (harga diri) yang dimiliki, mereka cenderung langsung mempertahankan harga diri mereka dimata orang lain agar tidak direndahkan. *Siri' na pacce* juga berkaitan dengan prinsip masyarakat Makassar yakni sikap atau yang berarti saling memahami dan menghargai sesama manusia (Martawijaya, 2016). Hal ini selaras dengan hasil wawancara awal peneliti, dimana mahasiswa menyatakan bahwa apabila mereka sudah mampu untuk menghargai dirinya sendiri, maka mereka merasa lebih mudah menjalin komunikasi dan menghargai orang lain.

2. Regulasi Emosi Sebagai Prediktor Terhadap Perilaku Asertif Pada Mahasiswa di Kota Makassar

Pengaruh regulasi emosi juga ditunjukkan dalam pembentukan perilaku asertif itu sendiri. Pada tahap mencari cara untuk menyikapi perilaku orang lain berdasarkan situasi tersebut dan mengelaborasikannya dengan diri sendiri, terdapat salah satu faktor yang dapat memengaruhinya yakni regulasi emosi. Hal ini disebabkan oleh individu akan merespons perilaku orang lain yang melibatkan emosi, baik secara positif maupun negatif. Sehingga, dalam meluapkan emosi tersebut, individu melakukan pengendalian emosi sesuai dengan keinginan dirinya serta situasi yang dihadapi.

Adapun proses mengelola emosi yang dilakukan oleh individu yakni *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Proses regulasi emosi awalnya dimulai dari tindakan individu yang memilih situasi berdasarkan emosi yang diinginkan (*situation selection*), kemudian individu akan melakukan upaya untuk mengubah situasi tersebut (*situation modification*). Setelah mengubah situasi, individu akan mengerahkan perhatian (*attentional deployment*) dan melakukan penilaian terhadap situasi dengan mengubah cara berpikir (*cognitive change*), maka pada tahap inilah individu menggunakan strategi *cognitive reappraisal* untuk mengungkapkan emosi yang dirasakan. Namun, apabila individu memilih untuk menahan emosi tersebut, maka individu akan menunjukkan respons terhadap situasi dengan menggunakan strategi *expressive suppression* (Gross, 2014).

Regulasi emosi strategi *cognitive reappraisal* dimiliki oleh setiap individu, namun berada dalam tingkatan yang berbeda, terdapat regulasi emosi strategi *cognitive reappraisal* yang tinggi dan rendah. Apabila individu memiliki regulasi emosi strategi *cognitive reappraisal* yang tinggi, maka individu tersebut mengelola emosi dengan cara berpikir sebelum bertindak atau dengan kata lain memikirkan dampak dari emosi yang akan diluapkan dan mampu mengubah pola pikirnya berdasarkan situasi yang dihadapi. Sedangkan individu yang memiliki regulasi emosi strategi *cognitive reappraisal* yang rendah, menunjukkan bahwa individu kurang mampu meluapkan emosi yang dirasakan dan kesulitan dalam mengubah pola pikirnya sendiri.

Hal ini sesuai dengan hasil data yang telah diperoleh peneliti menunjukkan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi strategi *cognitive reappraisal* terhadap perilaku asertif pada mahasiswa di Kota Makassar secara positif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi strategi *cognitive reappraisal*, maka semakin tinggi pula perilaku asertif yang dimilikinya. Begitupun

sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi strategi *cognitive reappraisal* maka semakin rendah pula perilaku asertif yang dimiliki mahasiswa.

Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi strategi *cognitive reappraisal* yang tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa mampu melakukan penilaian kembali terhadap situasi yang tengah dihadapi dan mengutarakan emosi yang dirasakan. Mahasiswa yang mudah dalam mengungkapkan perasaan maupun keinginannya kepada orang lain akan lebih mudah menjalin komunikasi, hal ini dikarenakan adanya keberanian mahasiswa dalam mengekspresikan diri dan mempertimbangkan perspektif orang lain, sehingga pesan yang ingin disampaikan dapat dipahami oleh orang lain. Begitupula dengan mahasiswa yang memiliki regulasi emosi strategi *cognitive reappraisal* yang rendah menunjukkan bahwa mahasiswa kurang mampu dalam mengekspresikan perasaannya dan mengubah pola pikir. Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain, karena tidak mampu mengutarakan pendapat dan perasaannya kepada orang lain, sehingga orang lain sulit memahami informasi yang ingin disampaikan.

Hasil tersebut sesuai dengan data yang diperoleh peneliti mengenai pengaruh regulasi emosi strategi *cognitive reappraisal* terhadap perilaku asertif bila dikaitkan dengan jenis kelamin, dimana regulasi emosi *cognitive reappraisal* mahasiswa perempuan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Selaras dengan hasil tersebut pada perilaku asertif, mahasiswa perempuan memiliki perilaku asertif yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi strategi *cognitive reappraisal* terhadap perilaku asertif bila dikaitkan dengan jenis kelamin dapat berpengaruh secara positif, yang berarti semakin tinggi regulasi emosi strategi *cognitive reappraisal* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi perilaku asertifnya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi strategi *cognitive reappraisal* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah perilaku asertifnya.

Regulasi emosi strategi *expressive suppression* dimiliki oleh setiap individu, namun berada dalam kadar yang berbeda-beda, dimana terdapat regulasi emosi strategi *expressive suppression* yang tinggi dan rendah. Apabila individu memiliki regulasi emosi strategi *expressive suppression* yang tinggi, maka individu tersebut mengelola emosi dengan cara melakukan penekanan terhadap emosi yang dirasakan, meskipun pada umumnya individu bertujuan untuk menurunkan dampak dari emosi apabila telah diekspresikan dan lebih memendam emosinya. Sedangkan individu yang memiliki regulasi emosi strategi *expressive suppression* yang rendah menunjukkan bahwa individu mampu meluapkan emosi yang dirasakan dan mengubah pola pikir sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Hal ini sesuai dengan hasil data yang telah diperoleh peneliti menunjukkan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi strategi *expressive suppression* terhadap perilaku asertif pada mahasiswa di Kota Makassar secara negatif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi strategi *expressive suppression* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah perilaku asertif yang dimilikinya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi strategi *expressive suppression* maka semakin tinggi perilaku asertif yang dimiliki mahasiswa.

Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi strategi *expressive suppression* yang tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menekan emosi yang berlebihan pada situasi yang emosional. Mahasiswa yang lebih memilih untuk memendam emosinya akan merasa kesulitan dalam mengungkapkan perasaan maupun keinginannya kepada orang lain, sehingga sulit ketika ingin menjalin komunikasi di lingkungan sekitarnya. Begitu pula dengan mahasiswa yang memiliki regulasi emosi strategi *expressive suppression* yang rendah menunjukkan bahwa mahasiswa mampu meluapkan emosi yang dirasakan dan mengubah pola pikir sesuai dengan situasi yang dihadapi. Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa mudah dalam berinteraksi dengan orang lain, karena mampu mengungkapkan pendapat dan perasaannya kepada orang lain, sehingga orang lain dapat memahami informasi yang ingin disampaikan.

Hasil tersebut sesuai dengan data yang diperoleh peneliti mengenai pengaruh regulasi emosi strategi *expressive suppression* terhadap perilaku asertif bila dikaitkan dengan jenis kelamin, dimana regulasi emosi *expressive suppression* mahasiswa laki-laki lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Namun, pada hasil perilaku asertif, mahasiswa perempuan memiliki perilaku asertif yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi strategi *expressive suppression* terhadap perilaku asertif bila dikaitkan dengan jenis kelamin dapat berpengaruh secara negatif, yang berarti semakin tinggi regulasi emosi strategi *expressive suppression* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah perilaku asertifnya.

Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi mengutarakan emosi yang dirasakan. Mahasiswa yang mudah dalam mengungkapkan perasaan maupun keinginannya kepada orang lain akan lebih mudah menjalin komunikasi, hal ini dikarenakan adanya keberanian mahasiswa dalam mengekspresikan diri dan mempertimbangkan perspektif orang lain, sehingga pesan yang ingin disampaikan dapat dipahami oleh orang lain. Begitupula dengan mahasiswa yang memiliki regulasi emosi strategi cognitive reappraisal yang rendah menunjukkan bahwa mahasiswa kurang mampu dalam mengekspresikan perasaannya dan mengubah pola pikir. Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain, karena tidak mampu mengutarakan pendapat dan perasaannya kepada orang lain, sehingga orang lain sulit memahami informasi yang ingin disampaikan.

Hasil tersebut sesuai dengan data yang diperoleh peneliti mengenai pengaruh regulasi emosi strategi cognitive reappraisal terhadap perilaku asertif bila dikaitkan dengan jenis kelamin, dimana regulasi emosi cognitive reappraisal mahasiswa perempuan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Selaras dengan hasil tersebut pada perilaku asertif, mahasiswa perempuan memiliki perilaku asertif yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi strategi cognitive reappraisal terhadap perilaku asertif bila dikaitkan dengan jenis kelamin dapat berpengaruh secara positif, yang berarti semakin tinggi regulasi emosi strategi cognitive reappraisal yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi perilakunya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi strategi cognitive reappraisal yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah perilakunya.

Regulasi emosi strategi *expressive suppression* dimiliki oleh setiap individu, namun berada dalam kadar yang berbeda-beda, dimana terdapat regulasi emosi strategi *expressive suppression* yang tinggi dan rendah. Apabila individu memiliki regulasi emosi strategi *expressive suppression* yang tinggi, maka individu tersebut mengelola emosi dengan cara melakukan penekanan terhadap emosi yang dirasakan, meskipun pada umumnya individu bertujuan untuk menurunkan dampak dari emosi apabila telah diekspresikan dan lebih memendam emosinya. Sedangkan individu yang memiliki regulasi emosi strategi *expressive suppression* yang rendah menunjukkan bahwa individu mampu meluapkan emosi yang dirasakan dan mengubah pola pikir sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Hal ini sesuai dengan hasil data yang telah diperoleh peneliti menunjukkan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi strategi *expressive suppression* terhadap perilaku asertif pada mahasiswa di Kota Makassar secara negatif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi strategi *expressive suppression* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah perilaku asertif yang dimilikinya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi strategi *expressive suppression* maka semakin tinggi perilaku asertif yang dimiliki mahasiswa.

Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi strategi *expressive suppression* yang tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menekan emosi yang berlebihan pada situasi yang emosional. Mahasiswa yang lebih memilih untuk memendam emosinya akan merasa kesulitan dalam mengungkapkan perasaan maupun keinginannya kepada orang lain, sehingga sulit ketika ingin menjalin komunikasi di lingkungan sekitarnya. Begitupula dengan mahasiswa yang memiliki regulasi emosi strategi *expressive suppression* yang rendah menunjukkan bahwa mahasiswa mampu meluapkan emosi yang dirasakan dan mengubah pola pikir sesuai dengan situasi yang dihadapi. Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa mudah dalam berinteraksi dengan orang lain, karena mampu mengungkapkan pendapat dan perasaannya kepada orang lain, sehingga orang lain dapat memahami informasi yang ingin disampaikan.

Hasil tersebut sesuai dengan data yang diperoleh peneliti mengenai pengaruh regulasi emosi strategi *expressive suppression* terhadap perilaku asertif bila dikaitkan dengan jenis kelamin, dimana regulasi emosi *expressive suppression* mahasiswa laki-laki lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Namun, pada hasil perilaku asertif, mahasiswa perempuan memiliki perilaku asertif yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi strategi *expressive suppression* terhadap perilaku asertif bila dikaitkan dengan jenis kelamin dapat berpengaruh secara negatif, yang berarti semakin tinggi regulasi emosi strategi *expressive suppression* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah perilakunya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi strategi *expressive suppression* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi perilakunya. Temuan yang sama juga terdapat di Jakarta yang mendeskripsikan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki regulasi emosi strategi *expressive suppression* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan (Ratnasari & Suleeman, 2017). Adapun temuan mengenai perilaku asertif

bila dikaitkan dengan jenis kelamin terhadap 90 dewasa awal yang telah menikah di Aceh Tengah yang menunjukkan bahwa asertivitas perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Retiara, Khairani, & Yulandari, 2016).

Regulasi emosi terhadap perilaku asertif bila dikaitkan dengan usia, menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa di Kota Makassar sesuai dengan tahap perkembangan mahasiswa yang berada pada tahap dewasa awal, dimana individu pada tahap ini sudah mampu berpikir rasional dalam menyelesaikan suatu permasalahan (Papalia, Old, & Feldman, 2008). Mahasiswa dalam hal ini telah menyadari bahwa dalam menjalin relasi dengan orang lain perlu untuk memaksimalkan potensi diri dalam hal mengelola emosi. Kemampuan mengendalikan emosi inilah yang umumnya digunakan individu ketika berada pada situasi yang lebih tenang dibandingkan situasi yang bisa saja menyulut emosi negatif (Gross, 2014).

Mahasiswa yang berada pada masa dewasa awal juga memiliki perkembangan kognitif yang cukup matang. Hal tersebut ditunjukkan oleh kemampuan mahasiswa telah mampu berpikir secara rasional dan realistis mengenai perbedaan perspektif dengan orang lain yang berkaitan dengan suatu hal. Perbedaan pandangan tersebut menyadarkan mahasiswa bahwasanya menemukan ide dan mencari kebenaran dari sesuatu yang dipermasalahkan merupakan sesuatu yang penting untuk dilakukan. Sehingga, individu telah mampu mengelola emosi secara matang dengan memahami tindakan apa yang akan dilakukan serta emosi yang akan diekspresikan kepada orang lain (Papalia, Old & Feldman, 2008). Hal ini sesuai dengan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti, dimana beberapa mahasiswa merespons kritikan yang diberikan oleh teman dan dosen secara bijak sebagai acuan untuk menjadi lebih baik.

Pengendalian emosi pun berkaitan dengan sosio-emosi yang dirasakan oleh individu pada tahap dewasa awal, dimana individu memiliki pemikiran yang lebih terbuka. Pemikiran terbuka inilah yang dapat memudahkan individu dalam mengelola emosi secara bijak dengan cara menyimpulkan dan meninjau kembali segala hal yang dihadapi sebelum melakukan tindakan yang bisa berdampak buruk. Individu yang menerapkan pola berpikir sebelum bertindak lebih mudah menjalin relasi pertemanan dan membuat orang yang berada dalam relasi tersebut merasa nyaman (Papalia, Old, & Feldman, 2008). Hasil ini sesuai dengan wawancara awal peneliti, dimana mahasiswa menyatakan bahwa mereka merasa lebih nyaman dalam mengekspresikan diri dan menjalin relasi dengan teman-teman terdekat.

Dalam relasi yang terjalin, terdapat emosi negatif maupun positif yang ditunjukkan oleh individu yang dipengaruhi oleh stimulus-stimulus yang sebelumnya diterima oleh panca indra dan kemudian dimaknai hingga berupa informasi yang dapat berlalu dengan atau lebih lama (Gillespie & Beech, 2016). Informasi yang diterima oleh individu kemudian disimpan ke memori jangka pendek atau memori jangka panjang, dimana informasi tersebut akan direalisasikan dalam bentuk keputusan yang telah ditetapkan oleh individu. Pengambilan keputusan tersebut terkait dengan bagaimana individu merealisasikan emosi terhadap suatu permasalahan yang dihadapi (Solso, Maclin, & Maclin, 2008).

Selama proses penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan. Adapun keterbatasan yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu tidak meratanya persebaran demografi pada bagian jenis kelamin, dimana lebih banyak perempuan dibandingkan laki-laki. Sehingga hal tersebut dapat memengaruhi perubahan pada hasil masing-masing variabel.

Kesimpulan

Harga diri dan regulasi emosi secara bersama-sama dapat menjadi prediktor terhadap perilaku asertif pada mahasiswa di Kota Makassar. Hal ini dapat memberikan sumbangan besar apabila diterapkan, seperti halnya pada mahasiswa, dimana mahasiswa akan lebih mampu menyampaikan perasaan dan pendapatnya dengan cara yang bijak tanpa menyinggung satu sama lain, sehingga tidak terjadi konflik. Mahasiswa juga dapat lebih terbuka kepada dosen dan teman lainnya jika hendak menyampaikan suatu hal, sehingga orang lain memahami apa yang dipikirkan. Selain mahasiswa, hal ini juga berkaitan dengan masyarakat, dimana masyarakat sering mudah tersulut emosi dengan penyampaian orang lain, sehingga diharapkan masyarakat mengendalikan emosi dengan baik dengan cara menyelesaikan permasalahan secara kekeluargaan. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi rujukan pada peneliti selanjutnya untuk menggali lebih dalam mengenai perilaku asertif bila dikaitkan dengan faktor-faktor lain yang memengaruhinya serta dapat menggali dengan mengaitkan perilaku asertif dengan demografi.

Daftar Pustaka

- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2017). *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships*. Canada: Impact Publishers.
- American Psychological Association. (2015). *American Psychological Association: APA Dictionary of Psychology*. Washington: American Psychological Association.
- Ayu, I. P., & Marwiyah, N. (2019). Pengaruh Sikap Asertif dan Konsep Diri Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Siswa SMP Negeri di Kota Serang. *Faitehan Health Journal*, 6 (2), 56-63.
- Erickson, A. G., & Noonan, P. M. (2018). *The Skill That Matters: Teaching Interpersonal and Intrapersonal Competencies In Any Classroom*. Thousand Oaks, CA: Corwin.
- Gazzaniga, M., Heatterton, T., & Halpern, D. (2016). *Psychological Science*. New York: Norton & Company.
- Gillespie, S. M., & Beech, A. R. (2016). Theories of Emotion Regulation. In D. P. Boer, *The Wiley Handbook on The Theories, Assessment, & Treatment of Sexual Offending* (pp. 245-265). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Gross, J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- 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), 895-910.
- Karniyanti, N. K., & Lestari, M. D. (2018). Peran Kontrol Diri Dan Asertivitas Pada Sikap Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja Akhir Perempuan Di Bangli. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 72-85.
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2010). *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment*. New York: Guildford Press.
- Mahadewi, D. P., & Fridari, I. A. (2019). Peran Harga Diri Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Perilaku Asertif Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(3), 1359-1369.
- Martawijaya, M.A. (2016). *Miroteaching: Model Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal*. Makassar: CV. Masagena.
- Meli, H., Nur'aini, T. A., & Yuliani, T. (2019). Pengaruh Perilaku Asertif dan Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Siswa. *Kompetensi*, 12(1), 63-74.
- Palupi, T. N., & Astuti, A. W. (2017). Pengaruh Antara Asertivitas Dan Pola Asuh Terhadap Kecenderungan Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja Di Kampung Bulak Kecil-Jakarta Utara. *JP3SDM*, 6 (3), 1 – 20.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Rakhmat, J. (2011). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46.
- Retiara, G. S., Khairani, M., & Yulandari, N. (2016). Asertivitas dan Penyesuaian Perkawinan pada Dewasa Awal di Aceh Tengah. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 161-169.
- Rozali, Y. A., & Sitasari, N. W. (2019). Asertivitas Siswa SDN 11, Duri Kepa Dalam Menghadapi Perilaku Bullying. *Media Ilmiah Psikologi*, 17(2), 86-91.
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal Empati*, 4(2), 175-181.
- Siregar. (2017). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Smartphone Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 174-181.
- Siringoringo, E. (2017). Pengaruh Perilaku Asertif Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Kristen Pada Siswa kelas III, IV, dan V SD. *Jurnal Handayani*, 8(1), 52 – 57.
- Solso, R. L., Maclin, O. H., & Maclin, M. K. (2008). *Psikologi Kognitif edisi Kedelapan*. Jakarta: Erlangga.
- Yurtsal, Z. B., & Ozdemir, L. (2019). Assertiveness and Problem Solving In Midwives. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 20(6), 647-654.