



**KONTRIBUSI QUALITY OF FRIENDSHIP DAN PERILAKU ASERTIF
TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

Khairul Lutfi, Mario Pratama

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan,

Universitas Negeri Padang, Indonesia

Abstrak

Kebahagiaan merupakan impian setiap orang, tak terkecuali individu yang menjalani masa perkuliahan. Salah satu aspek yang dapat membuat kebahagiaan pada diri mahasiswa ialah dengan menjalin relasi positif dengan orang lain. Contoh dari bentuk hubungan sosial yang baik adalah dengan kualitas pertemanan yang baik (Quality of Friendship) dan juga perilaku asertif dalam sebuah hubungan. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengamati seberapa banyak kontribusi quality of friendship dan perilaku asertif terhadap kebahagiaan pada mahasiswa di Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif korelasional untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan terikat. Untuk pengambilan sampel memakai metode cluster sampling berdasarkan setiap fakultas yang terdapat di Universitas Negeri Padang. Untuk pengambilan sampel menggunakan tabel Issac dengan jumlah sampel sebanyak 271 mahasiswa. Dari hasil statistik pengolahan data yang telah dilaksanakan dalam penelitian ini, didapatkan hasil Quality of Friendship dan perilaku asertif berkontribusi positif atau signifikan terhadap kebahagiaan mahasiswa Universitas Negeri Padang sebesar 23,9%. Untuk QoF berkontribusi sebanyak 9,47% dan perilaku asertif 14,48% terhadap kebahagiaan pada mahasiswa UNP.

Kata Kunci: Kebahagiaan, Quality of Friendship, perilaku asertif.

PENDAHULUAN

Pada umumnya mahasiswa telah mulai menjalani masa perkembangan dewasa awal. Santrock (2012)

menerangkan kalau dewasa awal di mulai pada usia 18-25 tahun. Erikson (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001) menjelaskan bahwa ada berbagai

*Correspondence Address : khairulluthfi12@gmail.com

DOI : 10.31604/jips.v11i7.2024. 2646-2652

© 2024UM-Tapsel Press

tugas perkembangan pada masa dewasa awal, diantaranya membangun relasi yang positif antar sesama individu, dan menjalin relasi. Jika tugas pada masa perkembangan ini dapat terselesaikan dengan baik, dapat membuat kebahagiaan dan keberhasilan dengan tugas-tugas perkembangan berikutnya (Monk dkk., 2001).

Selama periode peralihan ini, mahasiswa menjalani berbagai perubahan yang bisa mengganggu usaha mereka dalam mencapai kebahagiaan. Misalnya saja seseorang sudah dituntut untuk mandiri, hidup mandiri terlebih jika tinggal di perantauan, tugas yang banyak. Oleh karena itu, mahasiswa harus memiliki keahlian dalam melakukan penyesuaian diri dari berbagai perubahan yang mereka alami di lingkungannya.

Peneliti kemudian melakukan pengambilan data awal pada tanggal 3 – 4 Februari 2024 kepada 36 mahasiswa UNP. Sekitar 66,7% atau sebanyak 24 responden mahasiswa menyatakan bahwa mereka sering mengalami kesedihan dalam menjalani kehidupan yang dijalani. Hal ini dikarenakan dari berbagai hal seperti tugas yang berat dan banyak, kesulitan dalam membuat tugas, culture shock, toxic relationship, relasi yang buruk dan lainnya.

Tidak adanya sahabat dekat, kurangnya kontak dengan teman, atau penolakan dari teman sebaya dapat meningkatkan risiko depresi (Santrock, 2012). Persahabatan yang memiliki kualitas tinggi adalah tanda persahabatan yang baik. Perilaku prososial, keterbukaan yang baik, dukungan harga diri, keintiman, dan loyalitas adalah tanda positif persahabatan yang baik.

Individu yang mempunyai kualitas persahabatan cukup tinggi dapat beradaptasi dengan baik, mempunyai harga diri yang tinggi, dan bahagia. Mereka juga akan saling

melengkapi, berbagi kisah suka dan duka, belajar tentang satu sama lain, dan menjadi lebih dewasa dan bijak dalam hidup (Smith, 2015). Hubungan pertemanan juga dapat memiliki karakteristik yang tidak baik, seperti konflik, persaingan, dan pengkhianatan (Lewis dkk., 2015).

Dalam sebuah hubungan relasi, baik itu hubungan relasi dengan keluarga, teman, ataupun dengan pasangan, komunikasi merupakan suatu hal yang sangat krusial. Salah satu bentuk komunikasi yang efektif ini adalah perilaku asertif atau keterbukaan. Dikatakan seseorang tidak bisa bersikap asertif jika tidak mampu mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pendapat/keyakinannya. Individu yang berperilaku asertif bisa mengungkapkan apa yang dirasakan dan dipikirkannya secara jujur tanpa ada paksaan dari pihak lain (Devito, 2012).

Perilaku asertif sangat penting bagi mahasiswa karena berbagai alasan. Kemampuan asertif ini juga akan membantu mahasiswa untuk menyatakan keinginan dan perasaan yang dialami mereka secara terbuka dan langsung. Namun, minimnya perilaku asertif di antara individu, khususnya mahasiswa, dapat menyebabkan salah komunikasi, lambatnya pengambilan keputusan, kesulitan menindaklanjuti pertanyaan yang muncul, mengganggu aktifitas kelompok, suasana kelompok yang buruk, dan akhirnya mengakhiri hubungan pertemanan (Ananda, 2021).

Dalam dunia perkuliahan, seorang teman memiliki arti penting dalam kehidupan mahasiswa. Menjalani kehidupan perkuliahan dengan bahagia merupakan impian setiap individu. Namun masih banyak ditemukan berbagai permasalahan yang terjadi untuk mencapai kebahagiaan tersebut. Terdapat beberapa faktor yang dapat menjadi penyebab hal tersebut misalnya

saja komunikasi dan kualitas petemanan yang dialami mahasiswa. Komunikasi yang buruk dalam diri individu akan berdampak pada kehidupan individu itu sendiri terutama dalam dunia perkuliahan. Komunikasi yang buruk turut berdampak pada kualitas pertemanan yang dialami individu. Hal ini turut berdampak pada kebahagiaan yang dialami individu. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi perilaku asertif dan quality of friendship terhadap kebahagiaan pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian kali ini melakukan penelitian kuantitatif dengan teknik korelasional. Variabel bebas dalam penelitian ini ialah Quality of Friendship dan perilaku asertif. Untuk variabel terikatnya ialah kebahagiaan. Teknik analisis data yang dipakai ialah analisis regresi berganda.

Populasi pada penelitian kali ini ialah keseluruhan dari mahasiswa Universitas Negeri Padang dengan total 41.779 mahasiswa (BAK UNP, 2024). Untuk teknik pengambilan sampel yang peneliti pakai dalam penelitian ini ialah memakai teknik cluster sampling. Adapun untuk metode pengambilan sampel yang peneliti gunakan pada penelitian kali ini ialah menggunakan tabel Issaac dan Michael (Sugiyono, 2013) sehingga didapatkan total sampel sebanyak 271 mahasiswa.

Untuk alat ukur kebahagiaan, peneliti menggunakan skala PERMA-Profilier oleh Diana Elfida, Yuliana, Adfa dan Ricca (2021) yang diadaptasi dari Butler dan Kern (2016). Pada skala QoF, peneliti menggunakan skala McGrill *Friendship Questionnaire - Friendship Functions* (MFQ-FF) yang dibuat oleh Chandrasari (2022). Pada skala alat ukur asertif, peneliti membuat sendiri skala yang akan dipakai berdasarkan aspek perilaku asertif, Galassi & Galassi (1977). Pembuatan item dibantu oleh *expert*

judgement yaitu dosen pembimbing dan adaptasi item disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Deskripsi Data

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	M i n	M a x	M e a n	S D	M i n	M a x	M e a n	S D
Kebaha giaan	1 4	1 4	77 0	2 1	6 0	1 4	0 0	1 2,3 7
Quality of Friends hip	3 1	1 5	93 5	2 0,6 7	7 7	1 5	1 5	1 7,5
Perilaku Asertif	2 2	1 1	66 0	1 4,6 7	5 3	9 3	7 3,4 1	7,5 5

Dapat dilihat bahwa nilai Mean skor empirik pada setiap variabel lebih tinggi dari mean hipotetiknya. Hal ini bisa diartikan jika tingkat kebahagiaan, Qof dan perilaku asertif pada umumnya berada pada taraf tinggi. Pada bagian kategori, Kebahagiaan berada pada taraf tinggi, QoF pada taraf sangat tinggi dan asertif pada taraf sedang.

Uji Normalitas

Tabel 2 Uji Normalitas

N	Asymp. Sig. (2 tailed)	Keterangan
271	0,084	Normal

Dari tabel tersebut, dilihat untuk skor asymp. Sig > 0,05 yakni sebesar 0,084. Maka, data bisa dikatakan berdistribusi secara normal.

Uji Linearitas

Tabel 3 Uji Linearitas

Variabel	Deviation From Linearity	Sig.	Keterangan
Quality of Friendship	0,527	0,000	Linear
Perilaku Asertif	0,443	0,000	Linear

Dari tabel bisa dilihat untuk nilai sig < 0,05 bernilai 0,000 ataupun skor *deviation from linearity* sebesar 0,527 dan 0,443 > 0,05 yang berarti bahwa data bersifat linear.

Uji Multikolinearitas

Tabel 4 Uji Multikolinearitas

Variabel	Toleranc e	VIF	Keterangan
<i>Quality of Friendship</i>	0,912	1,097	Tidak terjadi multikolinearitas
Perilaku Asertif	0,912	1,097	Tidak terjadi multikolinearitas

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa skor VIF 1,097 < 10, atau Tolerance 0,912 > 0,1 sehingga tidak terjadi multikolinearitas pada kedua variabel.

Uji Homoskedastisitas

Tabel 5 Uji Homoskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Quality of Friendship</i>	0,132	Terjadi Homoskedastisitas
Perilaku Asertif	0,637	Terjadi Homoskedastisitas

Pada tabel tersebut bisa dilihat jika skor X1 0,132 dan X2 0,637 yang mana lebih tinggi dari 0,05, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data bersifat homoskedastisitas.

Uji F

Tabel 6 Uji F

Model	F	Sig	Keterangan
Regression	42,198	0,000	H1 Diterima

Nilai F yang diperoleh dari tabel output SPSS di atas adalah sebesar 42,198, hal ini membuktikan bahwa skor f hitung > skor f tabel (3,03) dan signifikansi 0,000 < 0,05. Sehingga hipotesis H1 diterima dan H0 ditolak. Sehingga bisa ditarik kesimpulan secara keseluruhan untuk variabel *quality of friendship* dan perilaku asertif berpengaruh secara signifikan terhadap

kebahagiaan pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Uji T

Tabel 7 Uji T

Variabel	B	T	Sig	Keterangan
(Constant)	16,114	1,696	0,91	-
<i>Quality of Friendship</i>	0,249	4,675	0,000	H2 Diterima
Perilaku Asertif	0,761	6,160	0,000	H3 Diterima

Berdasarkan tabel tersebut bisa dilihat untuk nilai t yang terdapat di variabel *Quality of Friendship* sebesar 4,675 yang mana bagian membuktikan bahwa t hitung > t tabel = 4,675 > 1,968, dan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05 yang mana hal ini berarti *Quality of Friendship* berpengaruh secara signifikan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Selanjutnya untuk variabel asertif bernilai 6,160, yang mana dari bagian ini memperlihatkan bahwa t hitung > t tabel = 6,160 > 1,968, dan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05 yang mana hal ini berarti perilaku asertif berpengaruh secara signifikan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Analisis regresi linear berganda dilakukan dengan cara menetapkan persamaan

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

Keterangan :

Y : variabel terikat (prediksi nilai)

X₁X₂ : variabel bebas

α : Konstanta (prediksi nilai saat variabel bebas tidak memengaruhi)

β : koefisien regresi (nilai peningkatan/ penurunan)

Berdasarkan persamaan dan tabel diatas, dapat di dapatkan persamaan sebagai berikut :

$$Y = 16,114 + 0,249 X_1 + 0,761 X_2$$

Nilai konstanta a = 16,114 hal ini berarti bahwa QoF dan perilaku asertif tidak dimasukkan dalam penelitian, maka tingkat kebahagiaan mahasiswa Universitas Negeri Padang masih meningkat 16,114%.

Nilai koefisien b1 = 0.408, artinya jika variabel QoF ditingkatkan 1%, maka tingkat kebahagiaan mahasiswa Universitas Negeri Padang akan meningkat sebesar 0,249 % dengan asumsi variabel independent yang lain konstan.

Nilai koefisien b2 = 0.761 artinya jika variabel perilaku asertif ditingkatkan 1% maka tingkat kebahagiaan mahasiswa Universitas Negeri Padang akan meningkat sebesar 0.761% dengan asumsi variabel independent yang lain konstan.

Koefisien Determinasi

Tabel 8 Koefisien Determinasi

Model	R	R square
1	0,489	0,239

Dari tabel diatas dilihat pada skor R sebesar 0,489, hal ini berarti bahwa kedua variabel bebas mempengaruhi variabel terikat secara signifikan sebesar 0,489. Kemudian skor R Square yakni 0,239. Maka, dapat disimpulkan jika *Quality of Friendship* dan perilaku asertif memiliki peran sebanyak 23,9 % terhadap kebahagiaan pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Selebihnya atau sebanyak 76,1% lagi disebabkan oleh faktor lainnya.

Uji Sumbangan Efektif

Tabel 9 Uji Sumbangan Efektif

Variabel	Koefisien Regresi (B)	Koefisien Korelasi	R Square
<i>Quality of Friendship</i>	0,261	0,363	23,9
Perilaku Asertif	0,344	0,421	

Untuk mencari nilai Sumbangan Efektif (SE) dapat dilihat persamaan berikut :

$$Se = \text{Beta} \times Xr \times 100\%$$

Untuk nilai SE Qof, dapat dihitung sebagai berikut :

$$Se (X1) = 0,261 \times 0,363 \times 100 = 9,47\%$$

Untuk SE Perilaku Asertif, dapat dihitung sebagai berikut :

$$Se (X2) = 0,344 \times 0,421 \times 100 = 14,48\%$$

Dari persamaan diatas dapat dilihat bahwa QoF menyumbang kebahagiaan pada mahasiswa sebesar 9,47% dan juga perilaku asertif menyumbang sebanyak 14,48% terhadap kebahagiaan pada mahasiswa. Sehingga total dari kedua persamaan ialah 23,9% atau R Square. Sehingga dapat diartikan bahwa perilaku asertif lebih memiliki pengaruh dari *Quality of Friendship* terhadap kebahagiaan.

Adapun tujuan dari penelitian yang dilaksanakan ini ialah untuk melihat seberapa kontribusi *Quality of Friendship* (QoF) dan perilaku asertif terhadap kebahagiaan pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Menurut Seligman (2005), salah satu strategi untuk mencapai keadaan hidup yang memuaskan adalah dengan meningkatkan interaksi sosial dan memperkuat hubungan interpersonal melalui pertemanan yang baik. Terlibat secara aktif dalam interaksi sosial, membangun hubungan yang positif, menghabiskan waktu dengan teman dan sahabat, serta menciptakan kontribusi yang berarti adalah beberapa cara yang bisa diterapkan dalam menjalani kehidupan yang penuh kebahagiaan (Seligman, 2005). Dari itu dapat dilihat bahwa, memiliki teman yang saling support, saling bisa diandalkan dan adanya sikap saling terbuka dapat membuat kebahagiaan pada diri individu.

Kebahagiaan individu secara umum dan mahasiswa secara khususnya

dalam hidup dapat dilihat dengan ekspresi positif yang terjadi dalam kehidupan, yang dimaknai rendahnya afek negatif dan afek positif yang tinggi dari individu. Emosi positif seperti harapan, kepercayaan diri, dan keyakinan dapat membantu individu (Lestari, 2021). Orang-orang yang memiliki pikiran positif akan lebih disukai, ditemani, dan dicintai.

Bliezner & Adams (dalam Demir, 2017) dalam penelitian yang dilakukannya mendapatkan hasil bahwa individu akan merasa lebih bahagia ketika menjalani persahabatan yang memiliki kualitas yang baik. Dalam suatu hubungan pertemanan yang memiliki kualitas yang baik dapat dilihat dari keakraban, sikap positif lainnya, perilaku membantu, dan juga minimnya konflik, persaingan, dan perilaku negatif lainnya

Menurut Bishop (2010), salah satu komponen yang memicu perilaku asertif pada individu adalah titik-titik konflik dan luka emosional (*flashpoints and bruises*). Pada komponen ini menjabarkan jika dalam bersikap asertif atau tidak asertif akan lebih mudah dengan lingkungan yang memiliki hubungan yang positif. Hal ini berarti, lingkungan yang positif disekitar mahasiswa akan membentuk perilaku asertif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif salah satunya dapat berasal dari kualitas persahabatan yang baik. Namun dapat dipahami juga bahwa salah satu faktor pembentuk kualitas persahabatan ialah perilaku asertif (Hasanah dkk, 2022). Sehingga, antara kedua variabel secara tidak langsung memiliki hubungan yang timbal balik.

Dari penjabaran yang telah diuraikan bisa dilihat jika ketiga variabel dalam penelitian yang dilakukan ini memiliki hubungan antar satu sama lainnya. Dengan bersikap asertif, akan dapat meningkatkan kualitas persahabatan menjadi lebih baik.

Kemudian dari hal ini akan berdampak pada kebahagiaan yang dialami oleh individu.

SIMPULAN

Sebagaimana uraian dan penjelasan yang sudah diljabarkan sebelumnya, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat kontribusi *Quality of Friendship* (QoF) dan perilaku asertif terhadap kebahagiaan mahasiswa Universitas Negeri Padang alias H3 Diterima. Kedua variabel tersebut mempengaruhi kebahagiaan sebesar 23,9% dan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lainnya. Setiap variabel memiliki kontribusi positif terhadap kebahagiaan. Dari sini dapat dilihat bahwa semakin tinggi kualitas pertemanan (QoF) dan perilaku asertif mahasiswa UNP, semakin tinggi juga tingkat kebahagiaan mereka. Sebaliknya, ketika semakin rendah kualitas pertemanan (QoF) dan perilaku asertif mahasiswa UNP, semakin rendah pula kebahagiaan yang mereka rasakan. QoF memiliki pengaruh sebesar 9,47 dan perilaku asertif 14,48 terhadap kebahagiaan mahasiswa UNP.

DAFTAR PUSTAKA

Ananda, D. (2021). Hubungan antara kebahagiaan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa suku Sakai di Kota Pekanbaru. Skripsi. Universitas Riau

Bishop, S. (2010). Develop your asertiveness. (2nd edition). New Delhi: Replika Press.

Butler, J., & Kern, M. L (2016). The PERMA-Profil-A brief multidimensional measure of flourishing. *International journal of erllbeing*,6(3).

Chandrasari, N. F. (2022). Hubungan Kualitas Persahabatan Dan Kebahagiaan Mahasiswa Perantau.

Demir, M., Özdemir, M., & Weitekamp, L. A. (2017). Looking to happy tomorrows with friends: Best and close friendships as they predict

happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8, 243-271

Elfida, D., Milla, M. N., Mansoer, W. W. D., & Takwin, B. (2021). Adaptasi dan uji properti psikometrik The PERMA-Profiler pada orang Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81-103.

Galassi, M. D., & Galassi, J. P. (1977). *Assess Yourself: How to be Your Own Person*. New York: Human Sciences Pres

Hasanah, N., Simarmata, S. W., Magfiroh, S. H., & Juliantina, J. (2022). Pengaruh Hubungan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Asertif Siswa di SMKS Putra Jaya Stabat. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 53-57.

Lestari, S., Takwin, B., & Kusumawardhani, D. E. (2021). Pencahayaan baik untuk emosi yang positif: Analisis emosi saat malam hari berdasarkan 64 penilaian terhadap pencahayaan lokasi. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(01), 38-52

Lewis, D. M., Al-Shawaf, L., Russell, E. M., & Buss, D. M. (2015). Friends and Happiness: An Evolutionary Perspective on Friendship. (M. Demir, Ed.) *Friendship and Happiness Across the Life-*

Monks, F. J, Knoers, A. M. P & Haditono, S. R. (2001). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Santrock, J. W., & Cordero, J. I. M. (2012). *Psicología de la educación*. McGraw-Hill Interamericana de España.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.

Smith R. L. 5 . adolescents' emotional engagement in friends' problems and joys: Associations of empathetic distress and empathetic joy with friendship quality, depression, and anxiety. *Journal of Adolescence*, 45, 103–111.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.08.020>

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta