

**PERAN REGULASI DIRI TERHADAP SENSITIVITAS
PENOLAKAN PADA *EMERGING ADULT* YANG
BERPACARAN**



SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**

OLEH :

FADHLI ARIF SAPUTRA

04041282126043

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

**PERAN REGULASI DIRI TERHADAP SENSITIVITAS PENOLAKAN
PADA *EMERGING ADULT* YANG BERPACARAN**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

FADHLI ARIF SAPUTRA

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 10 Januari 2025

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing I'

Amalia Juniary, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262023212018

Dosen Pembimbing II

Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199010282018032001

Dosen Penguji I

Yeni Anna Appulembang, M.A., Psy
NIP. 198409222018032001

Dosen Penguji II

Muhammad Fadhli, S.Psi., M.A
NIP. 199205242023211019

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Jumat, 10 Januari 2025




Savangeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 198005212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI

Nama : Fadhli Arif Saputra
NIM : 04041282126043
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Peran Regulasi Diri terhadap Sensitivitas Penolakan
pada *Emerging Adult* yang Berpacaran

Indralaya, 02 Januari 2025

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I-

Dosen Pembimbing II

Amalia Juniary, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262023212018

Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199010282018032001

Mengetahui,
Ketua Bagian Psikologi



Sayang Ajeny Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197809212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya, Fadhli Arif Saputra, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi manapun. Tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam penelitian ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaan saya dicabut.

Indralaya, 10 Januari 2025

Yang Menyatakan,



Fadhli Arif Saputra
NIM. 04041282126043

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, serta rezekinya sehingga peneliti dapat menyelesaikan setiap proses dalam pengerjaan skripsi ini. Dengan penuh rasa syukur, peneliti mempersembahkan hasil skripsi ini beserta ungkapan rasa terima kasih kepada:

1. Orang Tua tersayang, kepada umi dan abi yang selalu menjadi sumber utama atas doa, kasih sayang, dan dukungan tanpa henti. Terima kasih untuk segalanya. Segala pencapaian ini adalah buah dari pengorbanan kalian.
2. 217307005108103780 (qwerty;0-9), yang selalu memberi bantuan, semangat, pengertian, dan menemani setiap proses pengerjaan skripsi ini. Terima kasih karena sudah selalu ada di sisi peneliti.
3. Ibu Amalia Juniarly, S.Psi., M.A. Psikolog, selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan, dorongan, dan masukan kepada peneliti sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Terima kasih atas ilmu, arahan, dan motivasi yang tak ternilai harganya.
4. Arya, Ama, Oca yang selalu jadi tempat berbagi cerita, tawa, dan dukungan saat peneliti merasa lelah. Terima kasih sudah jadi bagian dari perjalanan ini.
5. Adik, kerabat, dan teman-teman yang sudah terlibat dan membantu dalam proses pengambilan data pada penelitian ini, terima kasih atas segala bantuan kalian yang sangat berarti.

HALAMAN MOTTO

**“Ikhtiar dan Tawakkal: Berusaha Sekuat Tenaga, Serahkan Hasilnya
Kepada Yang Maha Kuasa”**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya lah peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir penelitian skripsi yang berjudul "Peran Regulasi Diri terhadap Sensitivitas Penolakan pada *Emerging Adult* yang Berpacaran" ini dengan semaksimal mungkin. Skripsi ini merupakan bagian dari tugas akhir yang harus diselesaikan dalam rangka memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan berbagai bantuan dan dukungan yang sangat berarti. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Sriwijaya, Bapak Prof. Dr. Taufiq Marwa, S.E., M.Si.
2. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, Bapak dr. H. Syarif Husin, M.S.
3. Ketua Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si.
4. Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, Ibu Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog.
5. Dosen Pembimbing Skripsi I, Ibu Amalia Juniarly, S.Psi., M.A., Psikolog. yang telah memberi banyak sekali bantuan dan arahan, sabar, serta selalu semangat dalam membimbing peneliti selama proses penulisan hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.

6. Dosen Pembimbing Skripsi II, Ibu Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog. yang dalam penulisan skripsi ini telah kebersamai peneliti.
7. Dosen Pembimbing Akademik, Ibu Ayu Purnamasari, S.Psi., M.A. yang selalu memberikan arahan dan motivasi bagi peneliti selama menjadi mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
8. Segenap Dosen dan Staf Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah memberikan segenap ilmu, bantuan, serta dukungan kepada peneliti.
9. Orang tua, keluarga, dan rekan-rekan peneliti yang selalu mendoakan, mendukung, memberikan dorongan, dan semangat selama proses pengerjaan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan mungkin masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak untuk memperbaiki dan menyempurnakan penelitian ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik pada bidang Psikologi klinis dan keluarga dan bermanfaat bagi setiap orang yang membaca. Terima kasih atas perhatian dan kerjasama semua pihak yang terlibat.

Indralaya, 02 Januari 2025



Fadhli Arif Saputra
NIM. 04041282126043

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis	7
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	21
A. Sensitivitas Penolakan	21
1. Pengertian Sensitivitas Penolakan	21
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sensitivitas Penolakan	22
3. Komponen Sensitivitas Penolakan.....	24
B. Regulasi Diri	25
1. Pengertian Regulasi Diri	25
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	26
3. Aspek Regulasi Diri	29
C. Peran Regulasi Diri terhadap Sensitivitas Penolakan	30
D. Kerangka Berpikir.....	32
E. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Identifikasi Variabel Penelitian	33
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
1. Sensitivitas Penolakan	34
2. Regulasi Diri	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
1. Populasi Penelitian.....	35
2. Sampel Penelitian.....	35
D. Metode Pengumpulan Data.....	37
E. Validitas dan Reliabilitas	40
1. Validitas	40
2. Reliabilitas	41

F. Metode Analisis Data.....	42
1. Uji Asumsi	42
a. Uji Normalitas.....	42
b. Uji Linearitas	42
2. Uji Hipotesis	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Orientasi Kacah.....	44
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	46
1. Persiapan Administrasi	46
2. Persiapan Alat Ukur	46
a. Skala Sensitivitas Penolakan	48
b. Skala Regulasi Diri	51
3. Pelaksanaan Penelitian.....	54
a. Tahap Pertama	54
b. Tahap Kedua	55
c. Tahap Ketiga.....	57
d. Tahap Keempat	57
C. Hasil Penelitian	60
1. Deskripsi Subjek Penelitian	60
2. Deskripsi Data Penelitian.....	66
a. Sensitivitas Penolakan	67
b. Regulasi Diri	67
3. Hasil Analisis Data Penelitian	68
a. Uji Normalitas.....	68
b. Uji Linearitas	69
c. Uji Hipotesis	70
D. Hasil Analisis Tambahan	70
1. Uji Beda Tingkat Sensitivitas Penolakan dan Regulasi Diri Berdasarkan Usia	71
2. Uji Beda Tingkat Sensitivitas Penolakan dan Regulasi Diri Berdasarkan Jenis Kelamin.....	72
3. Uji Beda Tingkat Sensitivitas Penolakan dan Regulasi Diri Berdasarkan Urutan Kelahiran.....	73
4. Uji Beda Tingkat Sensitivitas Penolakan dan Regulasi Diri Berdasarkan Asal Daerah.....	76
5. Uji Beda Tingkat Sensitivitas Penolakan dan Regulasi Diri Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	77
6. Uji Beda Tingkat Sensitivitas Penolakan dan Regulasi Diri Berdasarkan Status Pekerjaan	79
7. Uji Beda Tingkat Sensitivitas Penolakan dan Regulasi Diri Berdasarkan Durasi Hubungan	80
8. Uji Beda Tingkat Sensitivitas Penolakan dan Regulasi Diri Berdasarkan Jenis Penolakan yang Pernah Dialami	81
9. Uji Beda Tingkat Sensitivitas Penolakan dan Regulasi Diri Berdasarkan Situasi yang Pernah Dialami	82
10. Uji Sumbangan Efektif Regulasi Diri	85

E. Pembahasan	87
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	95
A. Kesimpulan	95
B. Saran	95
1. Bagi <i>Emerging Adult</i> yang berpacaran	95
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	96
C. Keterbatasan Penelitian.....	97
DAFTAR PUSTAKA	98
LAMPIRAN	103

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Bobot Skor Pertanyaan.....	38
Tabel 3. 2 Distribusi Skala Sensitivitas Penolakan.....	39
Tabel 3. 3 Distribusi Skala Regulasi Diri.....	40
Tabel 4. 1 Distribusi Skala Sensitivitas Penolakan Aitem Valid dan Gugur	50
Tabel 4. 2 Distribusi Penomoran Baru Skala Sensitivitas Penolakan.....	51
Tabel 4. 3 Distribusi Skala Regulasi Diri Aitem Valid dan Gugur.....	53
Tabel 4. 4 Distribusi Penomoran Baru Skala Regulasi Diri.....	54
Tabel 4. 5 Penyebaran Skala Try Out	56
Tabel 4. 6 Penyebaran Skala Penelitian	58
Tabel 4. 7 Deskripsi Usia Subjek Penelitian.....	60
Tabel 4. 8 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian	61
Tabel 4. 9 Deskripsi Urutan Kelahiran Subjek Penelitian	61
Tabel 4. 10 Deskripsi Asal Daerah Subjek Penelitian	62
Tabel 4. 11 Deskripsi Pendidikan Terakhir Subjek Penelitian	62
Tabel 4. 12 Deskripsi Status Pekerjaan Subjek Penelitian.....	62
Tabel 4. 13 Deskripsi Durasi Hubungan Subjek Penelitian.....	63
Tabel 4. 14 Deskripsi Jenis Penolakan yang Pernah Dialami Subjek Penelitian..	64
Tabel 4. 15 Deskripsi Situasi yang Pernah Dialami Subjek Penelitian	65
Tabel 4. 16 Deskripsi Data Penelitian.....	66
Tabel 4. 17 Formulasi Kategorisasi	66
Tabel 4. 18 Deskripsi Kategorisasi Sensitivitas Penolakan Subjek Penelitian	67
Tabel 4. 19 Deskripsi Kategorisasi Regulasi Diri Subjek Penelitian.....	68
Tabel 4. 20 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	69
Tabel 4. 21 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian	69
Tabel 4. 22 Hasil Uji Hipotesis Variabel Penelitian	70
Tabel 4. 23 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia	71
Tabel 4. 24 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin.....	72
Tabel 4. 25 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Urutan Kelahiran.....	74
Tabel 4. 26 Deskripsi Hasil Uji Post Hoc Bonferroni Berdasarkan Urutan Kelahiran	75
Tabel 4. 27 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Asal Daerah.....	77
Tabel 4. 28 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	78
Tabel 4. 29 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Status Pekerjaan	79
Tabel 4. 30 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Durasi Hubungan	80
Tabel 4. 31 Deskripsi Data Sumbangan Efektif.....	85
Tabel 4. 32 Sumbangan Efektif Regulasi Diri	86

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	104
LAMPIRAN B.....	114
LAMPIRAN C.....	124
LAMPIRAN D	132
LAMPIRAN E.....	209
LAMPIRAN F.....	216
LAMPIRAN G	224
LAMPIRAN H	227

PERAN REGULASI DIRI TERHADAP SENSITIVITAS PENOLAKAN PADA *EMERGING ADULT* YANG BERPACARAN

Fadhli Arif Saputra¹, Amalia Juniarily²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran regulasi diri terhadap sensitivitas penolakan pada *emerging adult* yang sedang menjalani hubungan berpacaran. Hipotesis pada penelitian ini yaitu ada peran regulasi diri terhadap sensitivitas penolakan.

Populasi penelitian ini merupakan *emerging adulthood* (18-25 tahun) yang sedang menjalani hubungan berpacaran. Partisipan yang terlibat berjumlah 442 orang serta 55 orang untuk uji coba, yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan mengacu pada aspek regulasi diri berdasarkan teori Baumeister dan Vohs (2007) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,913, serta sensitivitas penolakan berdasarkan komponen yang dikembangkan oleh Downey dan Feldman (1996) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,894. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana.

Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai R Square 0,154, yang mengindikasikan bahwa regulasi diri berperan signifikan terhadap sensitivitas penolakan, dengan sumbangan efektif sebesar 15,4%. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian dan menunjukkan bahwa regulasi diri berkontribusi dalam menurunkan sensitivitas penolakan pada *emerging adult* yang berpacaran.

Kata Kunci: Regulasi Diri, Sensitivitas Penolakan, Berpacaran, *Emerging Adult*

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

Dosen Pembimbing I,

Dosen Pembimbing II



Amalia Juniarily, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262023212018



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199010282018032001

Mengetahui,
Ketua Bagian Psikologi



Syahronyong Wardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197808212002122004

THE ROLE OF SELF-REGULATION TOWARDS THE REJECTION SENSITIVITY IN EMERGING ADULTS IN ROMANTIC RELATIONSHIP

Fadhli Arif Saputra¹, Amalia Juniarily²

ABSTRACT

This study aims to determine the role of self-regulation in rejection sensitivity among emerging adults in romantic relationships. The hypothesis of this study posits that self-regulation plays a role in rejection sensitivity.

The population of this study consists of emerging adults (18-25 years old) who are currently in a romantic relationship. A total of 442 participants were involved in the study, with an additional 55 participants for the trial (try out), selected using a purposive sampling technique. The measurement instruments used in this study were based on the self-regulation aspects proposed by Baumeister and Vohs (2007), with a reliability value of 0.913, and the rejection sensitivity components developed by Downey and Feldman (1996), with a reliability value of 0.894. Data analysis was conducted using simple linear regression.

The results indicated a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and an R Square value of 0.154, suggesting that self-regulation plays a significant role in rejection sensitivity, with an effective contribution of 15.4%. These findings support the research hypothesis and demonstrate that self-regulation contributes to reducing rejection sensitivity among emerging adults in romantic relationships.

Keywords: *Self-Regulation, Rejection Sensitivity, Romantic Relationship, Emerging Adult*

¹*Students of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University*

²*Lectures of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University*

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Amalia Juniarily, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262023212018



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199010282018032001

Mengetahui,

Ketua Bagian Psikologi



Sayahmujong Wardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197806212002122004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Hubungan berpacaran merupakan fenomena yang umum dan banyak dijalani individu, terutama pada tahap *emerging adulthood*. Hal ini dijelaskan oleh Orsley dan Simanjuntak (2023) bahwa pada tahap ini, salah satu tugas perkembangan yang harus dicapai adalah eksplorasi hubungan yang lebih intim, yang dapat dilakukan dengan menjalin hubungan romantis, yaitu dengan berpacaran. *Emerging adulthood* merupakan tahap transisi dari perkembangan remaja menuju dewasa yang terjadi antara usia 18-25 tahun (Arnett, 2000).

Hubungan romantis seperti berpacaran sangat penting pada masa *emerging adulthood* dan dipandang sebagai salah satu langkah untuk menuju kedewasaan (Retossa, Wardhani, & Srisayekti, 2024). Hasil penelitian Gómez-López, Viejo, dan Ortega-Ruiz (2019) mengungkapkan bahwa individu pada masa *emerging adulthood* yang menjalani hubungan berpacaran juga cenderung lebih bahagia, merasa lebih puas dengan hidup mereka, memiliki lebih sedikit masalah dengan penyakit mental dan fisik, serta menunjukkan pengaruh positif yang lebih besar. Namun, tidak jarang hubungan berpacaran yang dijalani justru menjadi sumber stres dan ketidakbahagiaan yang signifikan apabila dalam hubungan tersebut tidak dijalani dengan komunikasi yang baik dan tidak adanya penyelesaian konflik yang konstruktif (Lestari, 2024).

Menurut Sakina dan Handayani (2024), komunikasi yang buruk dalam hubungan berpacaran membuat pasangan rentan mengalami konflik, yang dapat

berujung pada ketidakbahagiaan dan keretakan dalam hubungan. Ketika pasangan gagal berkomunikasi secara terbuka, sering kali terjadi kesalahpahaman yang dapat memperparah konflik yang ada. Selain itu, konflik yang berulang akan terus terjadi jika pasangan tidak memiliki strategi pengelolaan konflik yang konstruktif (Anjani & Lestari, 2018). Konflik yang tidak terselesaikan dengan baik ini pada akhirnya dapat mengganggu stabilitas hubungan dan merusaknya (Johnk, Sevincer, & Oettingen, 2024).

Menurut Worley dan Samp (2018), salah satu faktor yang mempengaruhi pengelolaan konflik yang tidak konstruktif adalah sensitivitas penolakan, di mana individu dengan sensitivitas penolakan tinggi cenderung menghindari komunikasi terbuka atas permasalahannya dan ketika mereka akhirnya menyuarakan keluhannya, pesan-pesan tersebut cenderung kurang ramah dan lebih defensif. Misalnya ketika menghadapi konflik, mereka cenderung menggunakan nada suara yang kasar, menyangkal tanggung jawab atas suatu masalah, mengejek atau merendahkan pasangan, dan lebih sering mengungkapkan ekspresi yang menunjukkan ketidaksenangan mereka (Romero-Canyas, Downey, Berenson, Ayduk, & Kang, 2010).

Dalam hubungan berpacaran, individu dengan sensitivitas penolakan cenderung menganggap perilaku pasangannya yang biasa saja atau bahkan hal-hal kecil, sebagai tanda penolakan (Özen, Sümer, & Demir, 2010). Misalnya, Romero-Canyas et al., (2010) mengungkapkan bahwa ketika pasangan menunjukkan sikap berjarak atau kurang perhatian, individu dengan sensitivitas penolakan tinggi cenderung lebih mudah menafsirkannya sebagai penolakan, bahkan

menganggapnya sebagai upaya yang disengaja untuk menyakiti mereka. Selain itu, karena mereka cenderung mudah menafsirkan perilaku pasangan sebagai tanda penolakan, mereka menjadi lebih khawatir dan kurang yakin akan kepastian hubungan yang sedang dijalani (Shulman & Yonatan-Leus, 2024).

Sensitivitas penolakan ini berpotensi merusak hubungan berpacaran, karena mereka cenderung merespon perilaku ambigu dengan sikap bermusuhan, cemburu dan mengontrol sebagai refleksi dari ketidakamanan, serta menarik dukungan karena meragukan komitmen pasangan, yang jika diabaikan dapat mengikis kepuasan pasangan dalam hubungan tersebut (Downey & Feldman, 1996). Didukung oleh hasil penelitian Mishra dan Allen (2023), yang mengungkapkan bahwa sensitivitas penolakan yang tinggi merupakan salah satu prediktor terhadap penurunan kepuasan hubungan dan tingkat kepuasan pasangan yang lebih rendah. Selain itu, sensitivitas penolakan yang tinggi juga merupakan prediktor dalam peningkatan konflik, pembungkaman diri, dan kecemburuan.

Downey dan Feldman (1996) mendefinisikan sensitivitas penolakan sebagai ekspektasi penolakan yang disertai perasaan cemas pada situasi-situasi yang memungkinkan individu mendapatkan penolakan dari orang lain. Setelah ekspektasi penolakan terbentuk, ekspektasi tersebut akan diaktifkan dalam situasi di mana penolakan dari orang lain mungkin terjadi, hal itu kemudian membuat individu menjadi sangat waspada terhadap tanda-tanda penolakan (Downey, Feldman, & Ayduk, 2000). Ketika individu mulai sangat waspada terhadap tanda-tanda penolakan, mereka akan dengan mudah merasakan penolakan, seberapa minim atau ambigu isyarat penolakan yang diterima, mereka akan dengan mudah

merasakan penolakan yang disengaja dan merasa ditolak (Downey, Bonica, & Rincon, 1999).

Dijelaskan oleh Downey dan Feldman (1996), komponen inti dari sensitivitas penolakan adalah *anxious expectation of rejection*, yakni sebuah kondisi di mana individu secara cemas berekspektasi bahwa mereka akan mendapatkan penolakan pada situasi-situasi yang memungkinkan mereka mendapatkan penolakan dari orang lain. Sejauh mana individu berekspektasi mendapatkan penolakan pada situasi ambigu dan juga merasa cemas terhadap kemungkinan penolakan yang akan terjadi, mereka dianggap sensitif terhadap penolakan.

Menurut Romero-Canyas dan Downey (2005), penolakan dari pengasuh merupakan salah satu sumber penting dari sensitivitas penolakan, di mana penolakan tersebut disampaikan kepada anak-anak melalui tindakan kekerasan, kekejaman, dan permusuhan, seperti pengabaian fisik dan emosional, serta kekerasan fisik dan emosional, yang semuanya membawa pesan emosional mengenai penolakan. Pengalaman-pengalaman yang dialami anak tersebut kemudian terinternalisasi dalam diri mereka, membentuk ekspektasi, nilai, bias interpretatif, serta strategi pengaturan diri yang mendasari perilaku mereka dalam situasi baru di masa depan (Feldman & Downey, 1994). Dijelaskan lebih lanjut oleh Romero-Canyas dan Downey (2005) bahwa ketika pengalaman penolakan telah terinternalisasi, hal itu membuat individu berekspektasi bahwa mereka akan mendapatkan penolakan dari orang lain dan mereka merasa khawatir akan

terjadinya penolakan tersebut. Ekspektasi serta kekhawatiran terhadap penolakan inilah yang kemudian menjadi inti dari dinamika sensitivitas penolakan.

Meskipun hubungan antara sensitivitas penolakan dan kemungkinan konsekuensi negatifnya telah banyak didukung oleh penelitian, tidak semua orang yang memiliki sensitivitas penolakan merasakan masalah yang sama dalam interaksinya dengan orang lain, mereka juga tidak dipengaruhi secara merata oleh sensitivitasnya (Özen & Güneri, 2018). Penjelasan ini didukung oleh penelitian Ayduk, Mendoza-Denton, Mischel, Downey, Peake, dan Rodriguez (2000), yang menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam mengatur diri mereka sendiri menjadi dasar untuk tidak menanggapi sensitivitas penolakan secara merata. Kemudian diperjelas kembali oleh Özen dan Güneri (2018), bahwa kemampuan regulasi diri yang efektif menjadi alasan mengapa perilaku reaktif yang tidak diinginkan akibat sensitivitas penolakan dapat dicegah.

Saat menghadapi situasi berisiko penolakan, individu dengan regulasi diri yang baik mampu memproses informasi dengan lebih tenang, sehingga memungkinkan mereka untuk mempertimbangkan perspektif lain dan mencari penjelasan alternatif untuk isyarat penolakan yang dirasakan, hal ini membuat mereka mampu mengurangi kewaspadaan berlebihan dan juga menjauhkan diri dari kesalahpahaman (Ayduk et al., 2000). Oleh karena itu, regulasi diri yang baik sangat penting bagi individu dengan sensitivitas penolakan (Shafiq & Batool, 2022).

Regulasi diri didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk mengatur dan mengubah respons mereka, yang melibatkan proses membatasi dorongan yang

tidak diinginkan guna menyelaraskan perilaku mereka dengan standar atau tujuan yang ingin dicapai (Baumeister & Vohs, 2007). Definisi lain dijelaskan oleh Inzlicht, Werner, Briskin, dan Roberts (2021) bahwa regulasi diri merupakan proses dinamis di mana individu menentukan tujuan yang diinginkan, kemudian mengambil tindakan untuk mencapainya, serta memantau kemajuannya sepanjang proses tersebut berjalan. Lebih lanjut Inzlicht et al., (2021) menjelaskan bahwa regulasi diri mencakup berbagai cara di mana individu memodifikasi pikiran, perasaan, dan perilaku mereka untuk melayani tujuan pribadi.

Regulasi diri melibatkan penetapan tujuan, pemantauan perilaku, dan penilaian perilaku untuk menentukan apakah perilaku tersebut sudah selaras dengan tujuan yang diharapkan (Endler & Kocovski, 2000). Menurut Baumeister dan Vohs (2007), regulasi diri tersusun atas empat komponen yang terdiri dari standar, pemantauan, kekuatan atau kemauan, dan motivasi. Untuk mencapai regulasi diri yang lebih baik dan efektif, Gollwitzer dan Oettingen (2011) menjelaskan pentingnya memiliki pikiran yang positif sebelum bertindak.

Regulasi diri sangat penting untuk keberhasilan pencapaian tugas perkembangan adaptif di semua tahap kehidupan (Halfon, Forrest, Lerner, & Faustman, 2018). Hal ini didukung oleh pernyataan Van Deventer (2021) yang menjelaskan bahwa penerapan mekanisme regulasi diri yang efektif memungkinkan individu untuk menyusun rencana dengan benar, membuat keputusan yang tepat, menahan godaan dan menunda kepuasan, menyelesaikan konflik, serta mengantisipasi dan menangani perubahan yang mendadak ataupun bertahap.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti peran regulasi diri terhadap sensitivitas penolakan pada *emerging adult* yang berpacaran.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada peran regulasi diri terhadap sensitivitas penolakan pada *emerging adult* yang berpacaran?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peran regulasi diri terhadap sensitivitas penolakan pada *emerging adult* yang berpacaran.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan penjabaran latar belakang masalah, rumusan masalah, hingga tujuan penelitian, peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat memberikan manfaat secara teoritis dan secara praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya keilmuan dan teoritis dalam perkembangan ilmu psikologi, yakni dalam bidang psikologi klinis dan keluarga

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada responden penelitian mengenai tanda-tanda sensitivitas penolakan dan dampaknya dalam hubungan berpacaran, serta memahami pentingnya

regulasi diri yang baik sebagai koping untuk meminimalkan dampak negatif dari sensitivitas penolakan.

b. Bagi *Emerging Adult* yang berpacaran

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada *emerging adult* yang berpacaran untuk memahami tanda-tanda sensitivitas penolakan pada pasangannya, serta memahami pentingnya regulasi diri yang baik sebagai koping untuk meminimalkan dampak negatif dari sensitivitas penolakan.

c. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada pembaca mengenai fenomena sensitivitas penolakan dan dampaknya pada berbagai aspek kehidupan, terutama pada hubungan berpacaran, serta memahami pentingnya regulasi diri yang baik sebagai koping untuk meminimalkan dampak negatif dari sensitivitas penolakan.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti mengenai peran regulasi diri terhadap sensitivitas penolakan pada *emerging adult* yang berpacaran.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi literatur bagi penelitian-penelitian selanjutnya terkait dengan regulasi diri dan sensitivitas penolakan pada *emerging adult* yang berpacaran.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan hasil penelusuran peneliti terkait judul penelitian yang ingin diteliti, penelitian mengenai peran regulasi diri dan sensitivitas penolakan pada *emerging adult* yang berpacaran belum pernah dilakukan sebelumnya. Penelitian ini mengacu pada penelitian terdahulu yang hampir sama. Namun, penelitian yang dilakukan ini memiliki perbedaan pada tema penelitian, fenomena yang dibahas, jumlah dan posisi variabel penelitian, baik variabel bebas maupun variabel terikat, metode analisis data yang digunakan, kriteria subjek, dan lokasi pengumpulan data sampel. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk menjaga keaslian penelitian yang akan dilakukan.

Penelitian pertama dilakukan oleh Saylan dan Soyyigit (2024) yang berjudul “*Body image among adolescents: what is its relationship with rejection sensitivity and self-efficacy?*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* sensitivitas penolakan, dan *self-efficacy* pada remaja. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 749 remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dan *self-efficacy*, terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dan sensitivitas penolakan, terdapat pengaruh gender yang signifikan di antara hubungan *body image* dan *self-efficacy*, dan tidak ada pengaruh gender yang signifikan terhadap sensitivitas penolakan.

Penelitian oleh Saylan dan Soyyigit (2024) berbeda dengan penelitian yang dilakukan, yakni pada jumlah variabel, tujuan penelitian dan fenomena penelitian. Mengenai jumlah variabel, penelitian oleh Saylan dan Soyyigit (2024)

menggunakan tiga variabel yaitu *body image*, sensitivitas penolakan dan *self-efficacy*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan dua variabel yaitu variabel regulasi diri sebagai variabel bebas dan variabel sensitivitas penolakan sebagai variabel terikat. Mengenai tujuan penelitian, penelitian oleh Saylan dan Soyigit (2024) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image*, sensitivitas penolakan, dan *self-efficacy* pada remaja, sedangkan pada penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui peran regulasi diri terhadap sensitivitas penolakan pada *emerging adult* yang berpacaran. Kemudian terkait dengan fenomena penelitian, penelitian oleh Saylan dan Soyigit (2024) mengangkat fenomena tugas perkembangan remaja, yaitu *concern* remaja terhadap *body imagenya*, sedangkan pada penelitian yang dilakukan mengangkat fenomena *emerging adult* yang berpacaran. Selanjutnya mengenai lokasi pemilihan sampel penelitian, penelitian oleh Saylan dan Soyigit (2024) mengambil sampel penelitian di sekolah yang berada di Provinsi Timur laut Turki, sedangkan pada penelitian yang dilakukan memilih lokasi pemilihan sampel di Indonesia.

Penelitian kedua dilakukan oleh Andini dan Pratiwi (2021) yang berjudul “Peran *Self-Esteem* terhadap *Rejection Sensitivity* pada Remaja Putri yang Berjerawat”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self-esteem* terhadap sensitivitas penolakan pada remaja putri yang berjerawat. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 153 orang remaja putri yang berjerawat dan berada pada rentang usia 17-21 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki peran yang signifikan terhadap sensitivitas penolakan.

Penelitian oleh Andini dan Pratiwi (2021) berbeda dengan penelitian yang dilakukan, yakni pada variabel bebas yang digunakan, tujuan penelitian, dan fenomena penelitian. Mengenai variabel bebas yang digunakan, penelitian oleh Andini dan Pratiwi (2021) menggunakan variabel *self-esteem* sebagai variabel bebas, sedangkan pada penelitian yang dilakukan menggunakan variabel regulasi diri sebagai variabel bebas. Mengenai tujuan penelitian, penelitian oleh Andini dan Pratiwi (2021) bertujuan untuk mengetahui peran *self-esteem* terhadap sensitivitas penolakan pada remaja putri yang berjerawat, sedangkan penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui peran regulasi diri terhadap sensitivitas penolakan pada *emerging adult* yang berpacaran. Kemudian terkait dengan fenomena penelitian, penelitian oleh Andini dan Pratiwi (2021) mengangkat fenomena remaja yang berjerawat, sedangkan pada penelitian yang dilakukan mengangkat fenomena *emerging adult* yang berpacaran.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Blackhart, Hernandez, Wilson, dan Hance (2021) yang berjudul “*The Impact of Rejection Sensitivity on Self-Disclosure Within the Context of Online Dating*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh sensitivitas penolakan terhadap pengungkapan diri dalam konteks kencan online. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 1.289 orang, berusia di antara 18-29, dan menggunakan aplikasi kencan online. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan sensitivitas penolakan tinggi yang merasa lebih nyaman dalam mengungkapkan diri mereka yang “apa adanya” secara online, lebih mungkin untuk melakukan pengungkapan diri dalam konteks kencan online.

Penelitian oleh Blackhart et al., (2021) berbeda dengan penelitian yang dilakukan, yakni pada salah satu variabel, posisi variabel, tujuan penelitian, dan fenomena penelitian. Mengenai variabel yang digunakan, penelitian oleh Blackhart et al., (2021) menggunakan variabel sensitivitas penolakan sebagai variabel bebas dan *self-disclosure* sebagai variabel terikat, sedangkan pada penelitian yang dilakukan menggunakan variabel sensitivitas penolakan sebagai variabel terikat dan variabel regulasi diri sebagai variabel bebas. Mengenai tujuan penelitian, penelitian oleh Blackhart et al., (2021) bertujuan untuk mengetahui sejauh mana sensitivitas penolakan mempengaruhi pengungkapan diri dalam konteks dating online, sedangkan pada penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui mengetahui peran regulasi diri terhadap sensitivitas penolakan pada *emerging adult* yang berpacaran. Kemudian terkait dengan fenomena penelitian, penelitian Blackhart et al., (2021) mengangkat fenomena pengguna aplikasi *dating* online, sedangkan pada penelitian yang dilakukan mengangkat fenomena *emerging adult* yang berpacaran.

Penelitian keempat dilakukan oleh Puspitaningrum dan Prasetya (2019) yang berjudul “Hubungan Antara *Rejection Sensitivity* dengan *Impulsive Buying* Produk *Fashion* (Studi pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Angkatan 2015 Universitas Kristen Satya Wacana)”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan positif signifikan antara sensitivitas penolakan dengan perilaku *impulsive buying* pada mahasiswi fakultas psikologi uksw angkatan 2015. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 125 orang mahasiswi fakultas psikologi uksw angkatan 2015 yang berpacaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

terdapat hubungan positif signifikan antara sensitivitas penolakan dengan perilaku *impulsive buying* pada mahasiswi fakultas psikologi uksw angkatan 2015.

Penelitian oleh Puspitaningrum dan Prasetya (2019) berbeda dengan penelitian yang dilakukan, yakni pada salah satu variabel, posisi variabel, tujuan penelitian, dan fenomena penelitian. Mengenai variabel yang digunakan, penelitian oleh Puspitaningrum dan Prasetya (2019) menggunakan sensitivitas penolakan sebagai variabel bebas dan variabel *impulsive buying* sebagai variabel terikat, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan variabel sensitivitas penolakan sebagai variabel terikat dan variabel regulasi diri sebagai variabel bebas. Mengenai tujuan penelitian, penelitian oleh Puspitaningrum dan Prasetya (2019) bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan positif signifikan antara sensitivitas penolakan dengan perilaku *impulsive buying* pada mahasiswi fakultas psikologi uksw angkatan 2015, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan bertujuan untuk mengetahui peran regulasi diri terhadap sensitivitas penolakan pada *emerging adult* yang berpacaran. Kemudian terkait dengan fenomena yang diangkat, penelitian oleh Puspitaningrum dan Prasetya (2019) mengangkat fenomena *impulsive buying* pada kaum wanita di masa dewasa muda, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan mengangkat fenomena *emerging adult* yang berpacaran.

Penelitian kelima dilakukan oleh Sakiz dan Saricam (2015) yang berjudul “*Self-Compassion and Forgiveness: The Protective Approach against Rejection Sensitivity*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-Compassion*, *Forgiveness*, dan sensitivitas penolakan. Sampel dalam penelitian ini

berjumlah 496 mahasiswa Universitas Negeri di Turki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* dan *forgiveness* berhubungan negatif dengan *rejection sensitivity* dan *forgiveness* berhubungan dengan *self-compassion*. Selain itu, sensitivitas penolakan diprediksi secara negatif oleh *forgiveness* dan *self-compassion*, dan *self-compassion* merupakan prediktor terbaik untuk sensitivitas penolakan.

Penelitian oleh Sakiz dan Saricam (2015) berbeda dengan penelitian yang dilakukan, yakni pada jumlah variabel, variabel yang digunakan, tujuan penelitian, dan fenomena penelitian. Mengenai jumlah variabel, penelitian oleh Sakiz dan Saricam (2015) menggunakan tiga variabel dengan dua variabel bebas dan satu variabel terikat, sedangkan pada penelitian yang dilakukan menggunakan dua variabel dengan satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Mengenai variabel yang digunakan, penelitian oleh Sakiz dan Saricam (2015) menggunakan variabel *forgiveness* dan *self-compassion* sebagai variabel bebas dan variabel sensitivitas penolakan sebagai variabel terikat, sedangkan pada penelitian yang dilakukan menggunakan variabel regulasi diri sebagai variabel bebas dan variabel sensitivitas penolakan sebagai variabel terikat. Kemudian mengenai tujuan penelitian, penelitian oleh Sakiz dan Saricam (2015) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion*, *forgiveness*, dan sensitivitas penolakan, sedangkan pada penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui peran regulasi diri terhadap sensitivitas penolakan pada *emerging adult* yang berpacaran. Kemudian terkait dengan fenomena penelitian, penelitian oleh Sakiz dan Saricam (2015) mengangkat

fenomena sensitivitas penolakan pada mahasiswa, sedangkan penelitian yang dilakukan mengangkat fenomena *emerging adult* yang berpacaran.

Penelitian keenam dilakukan oleh Awalia, Fikrie, dan Rifandi (2022) yang berjudul “Peranan Regulasi Diri terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan regulasi diri terhadap kecanduan media sosial pada mahasiswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 279 orang mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri secara signifikan berperan memprediksi kecanduan media sosial pada mahasiswa.

Penelitian oleh Awalia, Fikrie, dan Rifandi (2022) berbeda dengan penelitian yang dilakukan, yakni pada variabel terikat yang digunakan, tujuan penelitian, dan fenomena penelitian. Mengenai variabel terikat yang digunakan, penelitian oleh Awalia, Fikrie, dan Rifandi (2022) menggunakan variabel kecanduan media sosial sedangkan pada penelitian yang dilakukan menggunakan variabel sensitivitas penolakan. Mengenai tujuan penelitian, penelitian oleh Awalia, Fikrie, dan Rifandi (2022) bertujuan untuk mengetahui peranan regulasi diri terhadap kecanduan media sosial pada mahasiswa, sedangkan pada penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui peran regulasi diri terhadap sensitivitas penolakan pada *emerging adult* yang berpacaran. Kemudian terkait dengan fenomena penelitian, penelitian oleh Awalia, Fikrie, dan Rifandi (2022) mengangkat fenomena mahasiswa, sedangkan pada penelitian yang dilakukan mengangkat fenomena *emerging adult* yang berpacaran.

Penelitian ketujuh dilakukan oleh Arum dan khoirunnisa (2021) yang berjudul “Hubungan Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa baru Psikologi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa baru psikologi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 156 orang mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,612 sehingga menunjukkan bahwa regulasi yang tinggi maka semakin mudah mahasiswa baru untuk melakukan penyesuaian diri dan sebaliknya.

Penelitian oleh Arum dan khoirunnisa (2021) berbeda dengan penelitian yang dilakukan, yakni pada variabel terikat yang digunakan, tujuan penelitian, dan fenomena penelitian. Mengenai variabel terikat yang digunakan, penelitian oleh Arum dan khoirunnisa (2021) menggunakan variabel penyesuaian diri sebagai variabel terikat, sedangkan pada penelitian yang dilakukan menggunakan variabel sensitivitas penolakan sebagai variabel terikat. Mengenai tujuan penelitian, penelitian oleh Arum dan khoirunnisa (2021) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa baru psikologi, sedangkan pada penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui peran regulasi diri terhadap sensitivitas penolakan pada *emerging adult* yang berpacaran. Kemudian terkait dengan fenomena penelitian, penelitian oleh Arum dan khoirunnisa (2021) mengangkat fenomena mahasiswa baru psikologi, sedangkan pada penelitian yang dilakukan mengangkat fenomena *emerging adult* yang berpacaran.

Penelitian kedelapan dilaksanakan oleh Rollins dan Crandall (2021) yang berjudul “*Self-Regulation and Shame as Mediator Between Childhood Experiences (ACEs dan PCEs) dan Young Adult Health*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah regulasi diri dan *shame* memediasi hubungan antara *adverse and positive childhood experiences* dan *Young Adult Health*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 450 yang diambil melalui survei tahunan selama 10 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa PCEs secara negatif memprediksi *shame* dan secara positif memprediksi regulasi diri, kemudian ACEs secara negatif memprediksi regulasi diri, selanjutnya *shame* memediasi hubungan antara PCEs dan depresi, dan regulasi diri memediasi hubungan antara ACEs dan PCEs dengan kecemasan.

Penelitian oleh Rollins dan Crandall (2021) berbeda dengan penelitian yang dilakukan, yakni pada jumlah dan jenis variabel yang digunakan, tujuan penelitian, dan fenomena penelitian. Mengenai jumlah variabel yang digunakan, penelitian oleh Rollins dan Crandall (2021) menggunakan empat variabel yaitu dua variabel mediator, satu variabel bebas, dan satu variabel terikat, sedangkan pada penelitian yang dilakukan menggunakan satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Mengenai tujuan penelitian, penelitian oleh Rollins dan Crandall (2021) bertujuan untuk mengetahui apakah regulasi diri dan *shame* memediasi hubungan antara *adverse and positive childhood experiences* dan *young adult health*, sedangkan pada penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui peran regulasi diri terhadap sensitivitas penolakan pada *emerging adult* yang berpacaran. Kemudian terkait fenomena penelitian, penelitian oleh Rollins dan Crandall (2021)

mengangkat fenomena dewasa awal sedangkan pada penelitian yang dilakukan mengangkat fenomena *emerging adult* yang berpacaran.

Penelitian kesembilan dilaksanakan oleh Zarrin, Gracia, dan Paixao (2020) yang berjudul “*Prediction of Academic Procrastination by Fear of Failure and Self-Regulation*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *fear of failure* dan sub skala regulasi diri (*memory strategy goal-setting, self-evaluation, helping assistance, responsibility, organization*) dan kaitannya dengan *academic procrastination*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 198 orang mahasiswa Universitas di Iran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *fear of failure* dan *academic procrastination*, dan hubungan negatif antara sub skala regulasi diri dan *academic procrastination*.

Penelitian oleh Zarrin, Gracia, dan Paixao (2020) berbeda dengan penelitian yang dilakukan, yakni pada jumlah variabel, tujuan penelitian, dan fenomena penelitian. Mengenai jumlah variabel, penelitian oleh Zarrin, Gracia, dan Paixao (2020) menggunakan tiga variabel dengan dua variabel bebas yaitu variabel *fear of failure* dan regulasi diri dan satu variabel terikat yaitu *academic procrastination*, sedangkan pada penelitian yang dilakukan menggunakan satu variabel bebas yaitu regulasi diri dan satu variabel terikat yaitu sensitivitas penolakan. Mengenai tujuan penelitian, penelitian oleh Zarrin, Gracia, dan Paixao (2020) bertujuan untuk mengetahui peran *fear of failure* dan sub skala regulasi diri (*memory strategy goal-setting, self-evaluation, helping assistance, responsibility, organization*) dan kaitannya dengan *academic procrastination*, sedangkan pada penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui peran regulasi diri terhadap sensitivitas

penolakan pada *emerging adult* yang berpacaran. Kemudian terkait fenomena penelitian, penelitian oleh Zarrin, Gracia, dan Paixao (2020) mengangkat fenomena mahasiswa Universitas di Iran, sedangkan pada penelitian yang dilakukan mengangkat fenomena *emerging adult* yang berpacaran.

Penelitian kesepuluh dilakukan oleh Naibaho dan Sawitri (2017) yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Konflik Peran pada Mahasiswa Organisatoris di FKM dan FISIP Universitas Diponegoro”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan konflik peran pada mahasiswa organisatoris di FKM dan FISIP Universitas Diponegoro, yaitu mahasiswa yang mengikuti dan berperan aktif dalam suatu organisasi di kampus dan terpilih menjadi pengurus organisasi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 270 orang mahasiswa organisatoris di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan konflik peran.

Penelitian oleh Naibaho dan Sawitri (2017) berbeda dengan penelitian yang dilakukan, yakni pada variabel terikat yang digunakan, tujuan penelitian, dan fenomena penelitian. Mengenai variabel terikat yang digunakan, penelitian oleh Naibaho dan Sawitri (2017) menggunakan variabel konflik peran, sedangkan pada penelitian yang dilakukan menggunakan variabel sensitivitas penolakan. Mengenai tujuan penelitian, penelitian oleh Naibaho dan Sawitri (2017) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan konflik peran pada mahasiswa organisatoris di FKM dan FISIP Universitas Diponegoro, sedangkan pada penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui peran regulasi diri terhadap

sensitivitas penolakan pada *emerging adult* yang berpacaran. Kemudian terkait dengan fenomena penelitian, penelitian oleh Naibaho dan Sawitri (2017) mengangkat fenomena mahasiswa organisatoris di FKM dan FISIP Universitas Diponegoro, sedangkan pada penelitian yang dilakukan mengangkat fenomena *emerging adult* yang berpacaran.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti berbeda dengan penelitian-penelitian terdahulu yang diuraikan di atas. Perbedaan ini terlihat pada variabel terikat, variabel bebas, posisi variabel, dan fenomena penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, N. S. (2021). Peran self esteem terhadap rejection sensitivity pada remaja putri yang berjerawat. *Indralaya: Universitas Sriwijaya*.
- Anjani, A., & Lestari, S. B. (2018). Komunikasi antar pribadi dalam hubungan berpacaran yang menimbulkan konflik kekerasan psikis. *Interaksi Online*, 6(4), 501-513.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arum, A. R., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa baru psikolog. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Bukanlah*, 8(8), 187-196.
- Awalia, R., Fikrie, F., & Rifandi, A. (2022). Peranan regulasi diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 6(2), 85-100.
- Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., Downey, G., Peake, P. K., & Rodriguez, M. (2000). Regulating the interpersonal self: strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of personality and social psychology*, 79(5), 776-792.
- Ayduk, Ö., & Gyurak, A. (2008). Applying the cognitive-affective processing systems approach to conceptualizing rejection sensitivity. *Social and personality psychology compass*, 2(5), 2016-2033.
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi edisi ii (II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Batool, S., & Shafiq, S. (2022). Self-regulation as mediator in peer relationship, rejection sensitivity with positive development among adolescents. *Khyber Medical University Journal*, 14(4), 245-50.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, ego depletion, and motivation. *Social and personality psychology compass*, 1(1), 115-128.
- Berlingo, M. T. (2015). *Ostracism and rejection sensitivity: Are the sensitive really sensitive?*. Washington State University.
- Blackhart, G. C., Hernandez, D. K., Wilson, E., & Hance, M. A. (2021). The impact of rejection sensitivity on self-disclosure within the context of online dating. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(10), 690-694.
- Bogner, K., & Landrock, U. (2016). *Response biases in standardised surveys (version 2.0)*. Mannheim: GESIS-Leibniz-Institut für Sozialwissenschaften.
- Brenchley, K. J. M., & Quinn, D. M. (2016). Weight-based rejection sensitivity: Scale development and implications for well-being. *Body image*, 16, 79-92.
- Dent, A. L., & Koenka, A. C. (2016). The relation between self-regulated learning and academic achievement across childhood and adolescence: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 28(3), 425-474.

- Downey, G., Bonica, C., & Rincón, C. (1999). Rejection sensitivity and adolescent romantic relationships. *The development of romantic relationships in adolescence*, 148-174.
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of personality and social psychology*, 70(6), 13-27.
- Downey, G., Feldman, S., & Ayduk, O. (2000). Rejection sensitivity and male violence in romantic relationships. *Personal Relationships*, 7(1), 45-61.
- Endler, N. S., & Kocovski, N. L. (2000). Self-regulation and distress in clinical psychology. In *Handbook of self-regulation* (pp. 569-599). Academic Press.
- Enkavi, A. Z., Eisenberg, I. W., Bissett, P. G., Mazza, G. L., MacKinnon, D. P., Marsch, L. A., & Poldrack, R. A. (2019). Large-scale analysis of test-retest reliabilities of self-regulation measures. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(12), 5472-5477.
- Febriana, S. R. (2024). Pengaruh body image terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa. *IJBITH Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities*, 1(1), 369-381.
- Feinstein, B. A. (2020). The rejection sensitivity model as a framework for understanding sexual minority mental health. *Archives of Sexual Behavior*, 49(7), 2247-2258.
- Feist, Jess, Gregory J. Feist. (2008). *Theories of personality*. United States: McGraw-Hill.
- Feldman, S., & Downey, G. (1994). Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and psychopathology*, 6(1), 231-247.
- Fontanaa, A., De Panfilis, C., Casini, E., Preti, E., Richetin, J., & Ammaniti, M. (2018). Rejection sensitivity and psychopathology symptoms in early adolescence: The moderating role of personality organization. *Journal of adolescence*, 67, 45-54.
- Gao, S., Assink, M., Liu, T., Chan, K. L., & Ip, P. (2021). Associations between rejection sensitivity, aggression, and victimization: A meta-analytic review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 22(1), 125-135.
- Giovazolias, T., & Paschalidi, E. (2022). The effect of rejection sensitivity on fear of intimacy in emerging adulthood. *European journal of psychology open*. 81(1), 1-12.
- Gollwitzer, P., & Oettingen, G. (2011). Planning promotes goal striving. In *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 162-185). Guilford Press.
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International journal of environmental research and public health*, 16(13), 1-31.
- Hafen, C. A., Spilker, A., Chango, J., Marston, E. S., & Allen, J. P. (2014). To accept or reject? The impact of adolescent rejection sensitivity on early

- adult romantic relationships. *Journal of Research on Adolescence*, 24(1), 55-64.
- Hafner, N., Pepping, C. A., & Wertheim, E. H. (2019). Dispositional mindfulness, rejection sensitivity, and behavioural responses to rejection: The role of emotion regulation. *Australian Journal of Psychology*, 71(2), 163-170.
- Halfon, N., Forrest, C. B., Lerner, R. M., & Faustman, E. M. (2018). *Handbook of life course health development*. Springer.
- Haq, B. U., & Hasaan, M. (2023). Impact of fear of negative evaluation, submissiveness and rejection sensitivity on university students. *Advanced psychological research*, 1(1), 34-48.
- Inzlicht, M., Werner, K. M., Briskin, J. L., & Roberts, B. W. (2021). Integrating models of self-regulation. *Annual review of psychology*, 72(1), 319-345.
- Jöhnk, H., Sevincer, A. T., & Oettingen, G. (2024). Mental contrasting and conflict management in satisfied and unsatisfied romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 0(0), 1-25.
- Karina, N. K. G., & Herdiyanto, Y. K. (2019). Perbedaan regulasi diri ditinjau dari urutan kelahiran dan jenis kelamin remaja bali. *Jurnal psikologi udayana*, 6(1), 849-858.
- Lestari, A. I. (2024). Pengaruh hubungan romantis terhadap kesehatan mental memahami dinamika pasangan. *Circle Archive*, 1(4), 1-15.
- Lonigan, C. J., Allan, D. M., & Phillips, B. M. (2016). Examining the predictive relations between two aspects of self-regulation and growth in preschool children's early literacy skills. *Developmental psychology*, 53(1), 63-76.
- Maiolatesi, A. J., Clark, K. A., & Pachankis, J. E. (2022). Rejection sensitivity across sex, sexual orientation, and age: Measurement invariance and latent mean differences. *Psychological Assessment*, 34(5), 431-442.
- Mathew, M., & Sivaraman, S. (2024). Rejection sensitivity and personal responsibility among adults and young adults. *Journal of the indian academy of applied psychology*, 50, 265-272.
- Meehan, K. B., Cain, N. M., Roche, M. J., Clarkin, J. F., & De Panfilis, C. (2019). Rejection sensitivity and self-regulation of daily interpersonal events. *Journal of contemporary psychotherapy*, 49, 223-233.
- Mishra, M., & Allen, M. S. (2023). Rejection sensitivity and romantic relationships: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 208, 112-186.
- Naibaho, Y. F. K. N. K., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan antara regulasi diri dengan konflik peran pada mahasiswa organisatoris di FKM dan FISIP Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 6(3), 204-211.
- Norona, J. C., Tregubenko, V., Boiangiu, S. B., Levy, G., Scharf, M., Welsh, D. P., & Shulman, S. (2018). Changes in rejection sensitivity across adolescence and emerging adulthood: Associations with relationship involvement, quality, and coping. *Journal of adolescence*, 63, 96-106.
- Orsley, A. G., & Simanjuntak, E. J. (2023). Hubungan antara kecemburuan romantis dengan kepuasan hubungan pada emerging adult yang berpacaran. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14(1), 90-104.

- Özen, A., Sümer, N., & Demir, M. (2011). Predicting friendship quality with rejection sensitivity and attachment security. *Journal of Social and Personal Relationships, 28*(2), 163-181.
- Özen, D. Ş., & Güneri, F. K. (2018). Basic determinant of success of interpersonal relationship: rejection sensitivity. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar, 10*(4), 444-459.
- Pandey, A., Hale, D., Das, S., Goddings, A. L., Blakemore, S. J., & Viner, R. M. (2018). Effectiveness of universal self-regulation-based interventions in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *JAMA pediatrics, 172*(6), 566-575.
- Puspitaningrum, H., & Prasetya, B. E. A. (2019). Hubungan antara rejection sensitivity dengan impulsive buying produk fashion: studi pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 universitas kristen satya wacana In S. Prapunoto (Ed.), *Merajut keragaman untuk mencapai kesejahteraan psikologis dalam konteks masyarakat 5.0* (pp. 519-528). Satya Wacana University Press.
- Rambe, Y. S., Toruan, R. L., Situmorang, S., Siahaan, R., & Malau, O. (2024). Misiologi pendidikan agama kristen dalam menangani hubungan berpacaran beda agama. *MERDEKA: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 1*(5), 345-353.
- Retossa, R. R., Wardhani, N., & Srisayekti, W. (2024). The relationship between cognitive jealousy and stress levels in romantic relationships in emerging adulthood. *Eduvest-Journal of Universal Studies, 4*(7), 5775-5784.
- Robson, D. A., Allen, M. S., & Howard, S. J. (2020). Self-regulation in childhood as a predictor of future outcomes: A meta-analytic review. *Psychological bulletin, 146*(4), 324-354.
- Rollins, E. M., & Crandall, A. (2021). Self-regulation and shame as mediators between childhood experiences and young adult health. *Frontiers in Psychiatry, 12*, 1-9.
- Romero-Canyas, R., & Downey, G. (2005). Rejection sensitivity as a predictor of affective and behavioral responses to interpersonal stress: A defensive motivational system. In K. D. Williams, J. P. Forgas, & W. von Hippel (Eds.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* (pp. 131–154). Psychology Press.
- Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, O., & Kang, N. J. (2010). Rejection sensitivity and the rejection–hostility link in romantic relationships. *Journal of personality, 78*(1), 119-148.
- Sakina, I. A., & Handayani, A. (2024). Hubungan antara harga diri dan komunikasi interpersonal dengan kebahagiaan dalam berpacaran. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi, 6*, 145-153.
- Sakız, H., & Sariçam, H. (2015). Self-compassion and forgiveness: The protective approach against rejection sensitivity. *International Journal of Human and Behavioral Science, 1*(2), 10-21.
- Santrock, J. W. (2011). *Life span development 13th edition*. New York: McGraw-Hill.

- Saylan, E., & Soyyiğit, V. (2024). Body image among adolescents: what is its relationship with rejection sensitivity and self-efficacy?. *Clinical child psychology and psychiatry*, 29(2), 479-492.
- Schaan, V. K., Schulz, A., Bernstein, M., Schächinger, H., & Vögele, C. (2020). Effects of rejection intensity and rejection sensitivity on social approach behavior in women. *Plos one*, 15(1), 1-17.
- Shafiq, S., & Batool, S. (2022). Bullying, victimization, rejection sensitivity, and self-regulation in positive development of adolescents. *Journal of Liaquat University of Medical & Health Sciences*, 21(01), 55-59.
- Shulman, S., & Yonatan-Leus, R. (2024). The long arm of rejection sensitivity and young adults' romantic relationships: An extension and a replication. *Journal of Adolescence*, 96(1), 167-176.
- Sinclair, H. C., Ladny, R. T., & Lyndon, A. E. (2011). Adding insult to injury: Effects of interpersonal rejection types, rejection sensitivity, and self-regulation on obsessive relational intrusion. *Aggressive behavior*, 37(6), 503-520.
- Sugiyono. 2018. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Van Deventer, J. (2021). *Mechanisms of self-regulation failure in pornography addiction during adulthood: a critical review* (Doctoral dissertation, North-West University (South-Africa)).
- Vertel, A. V. (2023). The order of childbirth in the family and its influence on personality development (using the psychoanalytic pedagogy of alfred adler as an example). *Zhytomyr ivan franko state university journal. pedagogical sciences*, 2(113), 28-37.
- Worley, T., & Samp, J. (2018). Rejection sensitivity, complaint-related communication, and relational satisfaction: A mediation analysis. *Personal Relationships*, 25(3), 302-315.
- Zarrin, A. S., & Gracia, E. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 34-43.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of educational psychology*, 81(3), 329-339.