

**HUBUNGAN PERILAKU ASERTIF DENGAN REGULASI EMOSI
SISWA DI SMA IT BINA ILMI PALEMBANG**

SKRIPSI

oleh

Nurmala Dewi

NIM 06071282126032

Program Studi Bimbingan dan Konseling



JURUSAN ILMU PENDIDIKAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

TAHUN 2025

**HUBUNGAN PERILAKU ASERTIF DENGAN
REGULASI EMOSI SISWA
DI SMA IT BINA ILMU
PALEMBANG**

SKRIPSI

oleh

Nurmala Dewi

NIM 06071282126032

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan :

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi**



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd
NIP. 199301252019032017

Pembimbing



Nur Wisma, S.Pd, I., M.Pd.
NIP. 199306152019032022



**HUBUNGAN PERILAKU ASERTIF DENGAN
REGULASI EMOSI SISWA
DI SMA IT BINA ILMI
PALEMBANG**

SKRIPSI

oleh

Nurmala Dewi

NIM 06071282126032

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 16 Mei 2025

TIM PENGUJI

Ketua : Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd.

Anggota : Dr. Alrefi, M.Pd.

()
()

**Indralaya, 17 Mei 2025
Mengetahui,
Koordinator Program Studi**





**Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd
NIP. 199301252019032017**

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: Nurmala Dewi

NIM : 06071282126032

Program Studi: Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Perilaku Asertif dengan Regulasi Emosi Siswa di SMA IT Bina Ilmi Palembang" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 13 Mei 2025

Yang membuat pernyataan,



Nurmala Dewi

PRAKATA

Skripsi dengan judul "Hubungan Perilaku Asertif dengan Regulasi Emosi Siswa di SMA IT Bina Ilmi Palembang" disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd. sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartono, M.A. Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan, Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd. dan Rani Mega Putri, M.Pd., Kons. Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Fadhlina Rozaqqyah, M.Pd. yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditunjukkan kepada Dr. Alrefi, M.Pd. penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi bimbingan dan konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 13 Mei 2025
Penulis,



Nurmala Dewi

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmaanirrahiim.

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanawata'ala atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan tugas akhir untuk menyelesaikan program sarjana (S1) yang tentunya tidak luput dari kekurangan. Puji dan syukur kepada Allah yang telah menghadirkan orang-orang yang berarti dan selalu memberikan semangat dan doa, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu pada kesempatan dalam penulisan skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya. Terima kasih untuk do'a dan semua dukungan yang Ayah dan Ibu berikan tanpa henti hingga saya mampu menyelesaikan studi ini. Terima kasih karena selalu percaya bahwa saya bisa melewati perjalanan ini. Skripsi ini adalah karya tulis yang saya kerjakan agar selangkah lebih dekat dengan mimpi yang Ibu ingin saya wujudkan, hidup yang lebih baik dan nyaman, yang bisa tertawa tanpa khawatir besok akan menemui apa. Semoga Allah selalu memberikan kita banyak keberkahan dan kebahagiaan sehingga kita bisa menikmati hidup lebih banyak.
2. Ketiga adik saya, Aak, Abang Zayn, dan Adek Nay. Terima kasih karena selalu memberikan binar mata penuh harap ketika menatap saya. Terima kasih karena selalu percaya bahwa saya bisa menjawab pertanyaan kalian seolah saya mengetahui seisi dunia. Terima kasih karena kalian saya menjadi semangat untuk menyelesaikan studi ini.
3. Untuk Nenek. Terima kasih karena selalu mempercayai saya untuk bisa melewati semua tantangan hidup. Terima kasih karena selalu berjuang dan selalu menjadi dirimu sendiri sehingga saya cucumu bisa mencontoh jejakmu. Semoga akan banyak kebahagiaan dan hal-hal baik yang Allah kasih ke nenek. *We love you.*
4. Orang-orang terdekat saya. Sepupu saya, Bikcik. Sahabat SMP saya, Warni dan Titin. Sahabat SMA saya, Desy. Dan orang-orang-orang yang berada di akun kedua *Instagram* saya, terima kasih atas dukungan mental, kasih sayang serta doa-doa baik yang kalian berikan kepada saya. Semoga hal-hal baik dan doa-doa baik kembali ke kalian juga.
5. Orang-orang baik yang saya temui di bangku perkuliahan, Jasmine, Cinta, Nadya, Reska, dan Kak Aul, terima kasih karena sudah membantu, mendengarkan dan menemani saya ketika menjalani perjalanan perkuliahan ini. Semoga Allah membalas kebaikan kalian.
6. Dosen Pembimbing Akademik dan skripsi saya, Ibu Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd. yang dengan ikhlas telah menjadi salah satu orang tua saya selama

proses perkuliahan ini dengan memberikan bimbingan ilmu serta nasihat sedari saya semester 1 dan meyakinkan saya untuk mencari “obat” ketika saya sedang tidak baik-baik saja di awal semester sehingga saya mampu untuk terus berjalan hingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih juga untuk ilmu yang diajarkan kepada saya agar memiliki kualitas hidup serta penulisan karya yang baik.

7. Dosen-dosen BK FKIP Unsri, kepada Rahimahullah Ibu Harlina, M.Sc., Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., Ibu Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd., Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons., Ibu Silvia AR, M.Pd., Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd., Ibu Rahmi Sofah, M.Pd., Kons., Ibu Risma Anita Puriani, M.Pd., Ibu Resti Okta Sari, M.Pd., Ibu Vera Bakti Rahayu, M.Pd., Ibu Khadijah Lubis, M.Pd., Ibu Minarsi, M.Pd., Bapak Dr. Yosef, M. A., Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd., Bapak Dr. Alrefi, M.Pd., dan Bapak Romi Fajar Tanjung, M.Pd., atas segala keikhlasan dan ilmu yang telah diberikan kepada saya sejak semester awal hingga semester akhir, semoga Allah membalas dengan kebaikan yang berlimpah.
8. Terima kasih kepada pihak SMA IT Bina Ilmi Palembang yang telah memberikan izin sehingga saya dapat melakukan penelitian untuk menuntaskan skripsi ini.
9. Untuk teman seperjuangan BK 2021, terima kasih karena saling mendukung untuk menyelesaikan perjalanan perkuliahan ini.
10. Untuk seseorang yang bersama saya saat ini, Riaan. Terima kasih karena selalu siap menemani dan mendengarkan saya di awal dan akhir perkuliahan ini. Terima kasih karena menjadi alasan saya untuk memilih jurusan ini. Terima kasih karena sudah memberikan artian “rumah” secara lebih luas, rumah yang bukan hanya berbentuk tanah dan bangunan, tetapi dalam bentuk seseorang.
11. Terakhir, untuk diri saya sendiri. Mala, terima kasih karena kamu memilih untuk tetap bertahan, terima kasih karena kamu tetap berjalan meski kamu tau kakimu sedang berdarah-darah. Siapa sangka seorang pasien psikiater dengan diagnosis depresi berat di awal semester bisa menyelesaikan studinya dengan baik? Terima kasih yaa.. Terima kasih karena kamu tidak pernah melewatkan kesempatan yang ada hingga kamu bisa berdiri di sini, garis finish. Jangan terlalu lama menoleh ke belakang, karena kita sudah tidak ada lagi di sana. Selamat!

MOTTO

“If you can’t survive, just try...”

(The 1975)

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
PRAKATA.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
MOTTO	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Perilaku Asertif	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian Perilaku Asertif	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Aspek-Aspek Perilaku Asertif.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Asertif.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Regulasi Emosi	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Pengertian Regulasi Emosi	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	Error! Bookmark not defined.

2.2.4	Tahap-Tahap Regulasi Emosi	Error! Bookmark not defined.
2.3	Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....		Error! Bookmark not defined.
3.1	Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2	Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.1	Identifikasi Variabel.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.2	Hubungan Antar Variabel	Error! Bookmark not defined.
3.3	Definisi Operasional Variabel.....	Error! Bookmark not defined.
3.4	Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4.1	Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4.2	Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5	Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.5.1	Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.2	Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.7	Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.8	Pengujian Instrumen	Error! Bookmark not defined.
3.8.1	Uji Validitas	Error! Bookmark not defined.
3.8.2	Uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
3.9	Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.9.1	Uji Prasyarat.....	Error! Bookmark not defined.
3.9.2	Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.1	Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Tingkat Perilaku Asertif.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	Tingkat Regulasi Emosi	Error! Bookmark not defined.
4.2	Uji Prasyarat.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.1	Uji Normalitas Data	Error! Bookmark not defined.
4.2.2	Uji Linieritas	Error! Bookmark not defined.
4.3	Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
4.4	Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		Error! Bookmark not defined.
5.1	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.

5.2	Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....		7
LAMPIRAN.....		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2 Distribusi Sampel	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen Perilaku Asertif	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Emosi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 5 Skor Skala Likert	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 6 Interpretasi Koefisien Korelasi	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Hubungan (X) dengan (Y).....**Error! Bookmark not defined.**

LAMPIRAN

Lampiran 1. Usul Judul Skripsi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. SK Pembimbing	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. SK Izin Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. SK Penelitian dari Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Selatan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Validasi Dosen	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Lembar Pengesahan Proposal.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. SK Selesai Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Uji Validitas Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Kuesioner Google Form Instrumen Tes	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Angket Perilaku Asertif.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Angket Regulasi Emosi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12. Tabulasi Data Penelitian Perilaku Asertif.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13. Tabulasi Data Penelitian Regulasi Emosi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14. Tabulasi Kategorisasi Data Perilaku Asertif	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15. Tabulasi Kategorisasi Data Regulasi Emosi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 17. Kartu Bimbingan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 18. Plagiasi	74

ABSTRAK

Pendidikan formal di Indonesia mencakup jenjang dari Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) sebagai tingkat terakhir yang meliputi kelas 10 hingga 12, di mana siswa berada dalam fase remaja akhir. Meskipun remaja di fase ini cenderung lebih siap menghadapi berbagai masalah, kontrol emosi mereka masih dalam proses perkembangan. Perubahan psikologis dan fisik yang terjadi selama masa remaja sering kali memicu kebingungan, gangguan emosi, dan tekanan mental yang dapat mengarah pada perilaku menyimpang. Hubungan dengan teman sebaya sangat penting dalam kehidupan remaja, di mana mereka menghabiskan banyak waktu bersama untuk mengekspresikan dan mengeksplorasi potensi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku asertif dan regulasi emosi siswa. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian ini melibatkan 77 siswa sebagai sampel melalui penyebaran kuesioner via Google Form dengan instrumen skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku asertif berada pada kategori "sedang" dengan persentase 63,6%, sementara tingkat regulasi emosi mencapai 70,13% dalam kategori yang sama. Nilai korelasi *pearson product moment* yang diperoleh adalah 0,209, menunjukkan adanya hubungan yang lemah/rendah antara perilaku asertif dan regulasi emosi sesuai dengan interval koefisien 0,20-0,39. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi perilaku asertif siswa, semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam meregulasi emosi, dan sebaliknya, semakin rendah perilaku asertif siswa, semakin rendah pula kemampuan mereka dalam meregulasi emosinya.

Kata-kata kunci : Perilaku Asertif, Emosi, Regulasi Emosi, Siswa

ABSTRACT

Formal education in Indonesia covers levels from elementary school (SD) to vocational high school (SMK), with senior high school (SMA) as the last level covering grades 10 to 12, where students are in the late adolescent phase. Although adolescents in this phase tend to be more prepared to deal with various problems, their emotional control is still in the process of development. The psychological and physical changes that occur during adolescence often trigger confusion, emotional disturbances, and mental stress that can lead to deviant behavior. Relationships with peers are very important in the lives of adolescents, where they spend a lot of time together to express and explore their potential. This study aims to determine the relationship between assertive behavior and students' emotion regulation. Using a correlational quantitative approach, this study involved 77 students as samples through distributing questionnaires via Google Form with Likert scale instruments. The results showed that assertive behavior was in the “moderate” category with a percentage of 63.6%, while the level of emotional regulation reached 70.13% in the same category. The Pearson product moment correlation value obtained is 0.209, indicating a weak/low relationship between assertive behavior and emotional regulation in accordance with the coefficient interval of 0.20-0.39. This result indicates that the higher the students' assertive behavior, the higher their ability to regulate emotions, and vice versa, the lower the students' assertive behavior, the lower their ability to regulate their emotions.

Keywords: Assertive Behavior, Emotions, Emotion Regulation, Student.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan fondasi penting bagi kehidupan, menawarkan berbagai peluang dan kemampuan problem-solving. Sistem pendidikan formal di Indonesia meliputi jenjang SD hingga SMK, dengan SMA (kelas 10-12) sebagai fase remaja akhir. Meskipun remaja akhir lebih mampu menghadapi tantangan, perkembangan emosi mereka dan kemampuan perilaku asertif masih berlangsung. Perubahan fisik dan psikologis pada masa remaja dapat menyebabkan kebingungan, gangguan emosi, dan tekanan mental, yang terkadang berujung pada perilaku menyimpang. Pengembangan perilaku asertif dan pengelolaan emosi merupakan bagian penting dari perkembangan remaja yang sehat dan mampu beradaptasi..

Menurut Monks, dkk. (2002), perkembangan remaja ditandai oleh dua hal utama: memisahkan diri dari orang tua dan mendekatkan diri pada teman sebaya. Interaksi dengan teman sebaya sangat penting, membentuk kelompok, dan menjadi wadah bereksplorasi. Namun, pengaruh teman sebaya dapat berdampak positif dan negatif (Kurniawan & Sudrajat, 2020), termasuk dukungan sosial dan pembelajaran keterampilan, tetapi juga tekanan untuk mengikuti perilaku menyimpang seperti penyalahgunaan narkoba. Ketidakmampuan mengekspresikan diri secara tepat dan tegas dapat meningkatkan kerentanan terhadap pengaruh negatif. Oleh karena itu, perilaku asertif sangat penting untuk membantu remaja menjadi mandiri dan terhindar dari pengaruh buruk.

Asertivitas merupakan perilaku tegas dan percaya diri, namun tetap santun dan menghormati orang lain. Ini mencakup kemampuan mengekspresikan pikiran dan perasaan secara jujur dan jelas, serta menolak pengaruh negatif. Penelitian Kirst (2011) menunjukkan bahwa individu asertif cenderung berani, teliti, terbuka, dan memiliki harga diri tinggi, berbeda dengan individu dengan asertivitas rendah yang cenderung pemalu dan kurang berani menolak.

Matheson (dalam Nursalim, 2013) menyatakan bahwa perilaku asertif dapat dikembangkan, salah satunya melalui peningkatan konsep diri. Temuan Darmawati (2022) mendukung hal ini, menunjukkan korelasi positif antara konsep diri tinggi dan asertivitas. Konsep diri yang kuat mendorong penerimaan diri, kepercayaan diri, dan pengambilan keputusan yang independen, sehingga meningkatkan asertivitas.

Konsep diri remaja meliputi penilaian terhadap aspek fisik, psikologis, sosial, emosional, keinginan, dan prestasi. Konsep diri emosional berkaitan dengan persepsi individu terhadap emosinya, termasuk kemampuan mengelola berbagai perasaan. Remaja seringkali mengalami emosi yang fluktuatif dan sulit dikendalikan, yang dapat menimbulkan masalah jika tidak dikelola dengan baik.

Manusia, sebagai makhluk emosional, mengalami berbagai perasaan yang mewarnai kehidupan. Emosi, yang meliputi perasaan, pikiran, kondisi biologis, dan kecenderungan bertindak (misalnya marah, sedih, kecewa, bahagia), merupakan bagian integral dari pengalaman hidup yang optimal.

Siswa, sebagai makhluk sosial, mengekspresikan emosi yang memengaruhi kondisi fisik dan perilaku. Meskipun reaksi emosional normal, kemampuan mengelola emosi agar tidak tampak secara fisik atau menyesuaikan intensitas emosi untuk mencapai tujuan disebut regulasi emosi.

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengelola emosinya, baik secara sadar maupun tidak sadar, untuk memodifikasi pengalaman dan perilaku emosional. Proses ini melibatkan mekanisme intrinsik dan ekstrinsik yang memantau dan menyesuaikan reaksi emosional, memungkinkan individu mengendalikan emosi positif maupun negatif.

Kemampuan individu untuk mengenali dan membedakan antara emosi positif dan negatif merupakan langkah awal dalam mengelola emosi secara efektif. Setelah mengenali emosi yang dirasakan, individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dapat merenungkan penyebab munculnya emosi

tersebut, khususnya emosi negatif. Lebih lanjut, mereka mampu mengendalikan dan mengubah emosi negatif agar tidak berkelanjutan dan berujung pada perilaku yang tidak konstruktif, melainkan mampu mengubahnya menjadi respon yang lebih positif dan adaptif. Penelitian terdahulu, seperti yang dilakukan oleh Dewi dan Siti (2021) pada siswa Sekolah Menengah Pertama, telah menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara kemampuan regulasi emosi dan perilaku asertif. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan seseorang dalam mengatur emosinya, semakin tinggi pula tingkat perilaku asertif yang ditunjukkan. Sebaliknya, kemampuan regulasi emosi yang buruk cenderung dikaitkan dengan rendahnya perilaku asertif, yang dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan sosial dan personal.

Hasil penelitian Silaen dan Dewi (2015) di SMA Negeri 9 Semarang memberikan dukungan kuat terhadap hubungan antara kemampuan regulasi emosi dan tingkat asertivitas siswa. Studi tersebut menemukan korelasi positif yang signifikan, di mana siswa dengan kemampuan regulasi emosi yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat asertivitas yang lebih tinggi pula. Sebaliknya, siswa dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah menunjukkan kecenderungan asertivitas yang rendah. Temuan ini menunjukkan adanya keterkaitan erat antara kemampuan mengelola dan mengendalikan emosi dengan kemampuan untuk bersikap tegas, percaya diri, dan mampu mengekspresikan diri secara efektif dalam berbagai interaksi sosial di lingkungan sekolah. Lebih jauh, penelitian ini menyoroti bahwa regulasi emosi yang baik memfasilitasi pemikiran positif dan proaktif dalam menghadapi berbagai situasi, sementara regulasi emosi yang buruk dapat memicu kecenderungan berpikir negatif dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan. Kemampuan untuk mengidentifikasi, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat merupakan kunci dalam mengembangkan kemampuan beradaptasi dan interaksi sosial yang sehat.

Kemampuan meregulasi emosi berkontribusi pada kesejahteraan individu, sementara ketidakmampuannya dapat menyebabkan kecemasan (Silaen & Dewi, 2015). Penelitian Astuti (2019) pada siswa kelas X SMA Negeri 3

Temanggung memperkuat hal ini, menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi, konsep diri, dan perilaku asertif. Dengan kata lain, regulasi emosi dan konsep diri yang baik mendukung peningkatan asertivitas.

Namun, dalam studi pendahuluan yang dilakukan di SMA IT Bina Ilmi Palembang, peneliti menemukan bahwa perilaku asertif siswa masih cenderung rendah. Berdasarkan wawancara dengan guru BK, diketahui bahwa beberapa siswa kurang mampu berkomunikasi dengan baik dan belum dapat beradaptasi dalam interaksi antar teman sebaya. Sebagai contoh, saat menyampaikan argumentasi, sering kali terjadi kericuhan di antara siswa.. Begitupula siswa belum mampu untuk mencapai kemampuan dalam meregulasi emosi, berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh guru BK hal ini disebabkan usia anak SMA yang masih belum mampu untuk meregulasi emosinya dengan baik. Siswa cenderung tidak dapat mengendalikan emosinya pada saat dihadapkan pada suatu masalah dan berlarut dalam emosinya yang menyebabkan siswa melanggar aturan sekolah. Sehingga peneliti melakukan wawancara dengan beberapa siswa kelas di kelas X, XI dan XII, mereka cenderung mengalami kesulitan dalam berperilaku asertif. Hal ini ditunjukkan melalui perilaku siswa yang sering berseteru setelah menyampaikan pendapat atau argumentasinya. Oleh sebab itu, peneliti ingin melakukan penelitian atau meninjau seberapa erat hubungan antara perilaku asertif terhadap regulasi emosi siswa di SMA IT Bina Ilmi Palembang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan permasalahan pada penelitian sebagai berikut:

- a. Bagaimana tingkat perilaku asertif siswa kelas X, XI, dan XII siswa di SMA IT Bina Ilmi Palembang?
- b. Bagaimana tingkat regulasi emosi siswa kelas X, XI, dan XII di SMA IT Bina Ilmi Palembang?

- c. Bagaimana hubungan perilaku asertif dengan regulasi emosi siswa kelas X, XI dan XII di SMA IT Bina Ilmi Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui tingkat perilaku asertif siswa kelas X, XI, dan XII siswa di SMA IT Bina Ilmi Palembang?
- b. Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi siswa kelas X, XI, dan XII di SMA IT Bina Ilmi Palembang?
- c. Untuk mengetahui hubungan perilaku asertif dengan regulasi emosi siswa kelas X, XI dan XII di SMA IT Bina Ilmi Palembang?

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman teoritis tentang perilaku asertif dan regulasi emosi, sekaligus menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dengan kajian yang lebih komprehensif dan mutakhir.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan komunikasi siswa, baik di sekolah maupun di luar sekolah, serta membantu mereka memahami peran perilaku asertif dalam pengelolaan emosi yang efektif.
- b. Bagi Guru BK, penelitian ini diharapkan dapat membantu guru BK memahami hubungan antara perilaku asertif dan regulasi emosi siswa, sehingga dapat mengembangkan strategi konseling yang lebih efektif untuk meningkatkan kedua hal tersebut melalui pelatihan, teknik, atau strategi yang tepat bagi siswa.

- c. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pendidikan secara keseluruhan dengan membantu sekolah menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan kondusif melalui pengembangan program dan kegiatan yang mendukung perilaku asertif dan regulasi emosi siswa.
- d. Bagi peneliti, penelitian ini memberikan sumbangan teoritis bagi penelitian selanjutnya tentang perkembangan emosi dan perilaku siswa. Pemahaman tentang perilaku asertif dan regulasi emosi pada siswa SMA dapat membantu pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dalam konteks bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajat, R. 2018. *Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Quantitative Research Approach*. ed. Deepublisher.
- Alberti & Emmons. (2002). *Panduan Praktis Hidup Lebih Ekspresif dan Jujur pada Diri Sendiri Your Perfect Right*, terjemahan Ursula G. Buditjahya. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Astuti, D. W. (2019). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Konsep Diri dengan Perilaku Asertif Siswa Kelas XI di Sma Negeri 3 Temanggung*. SKRIPSI, 1–76.
- Bahjatul A. (2022). *Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Asertif Pada Siswa SMK Panjatek Bekasi*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. 4330-14897 1-Pb. 8(2)
- Baiti, N. F., & Setiawati, D. (2023). *Studi tentang regulasi emosi pada peserta didik korban bullying di SMP Negeri 58 Surabaya*. Jurnal BK Unesa, 13(2), 189–198.
- Dewi, P.P. (2021). *Hubungan Regulasi Emosi dengan Asertivitas Perawat di Intensive Psychiatric Care Unit (IPCU) RSK Dr. Radjiman Wediodiningrat*. Jurnal Skripsi.
- Djazari, M., Rahmawati, D., & Nugroho, M. A. (2013). *Pengaruh Sikap Menghindari Risiko Sharing Dan Knowledge Self-Efficacy Terhadap Informal Knowledge Sharing Pada Mahasiswa Fise UnY*. Jurnal Nomiinal, II, 181–209.
- Fernanda, D. (2022). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya*. Jurnal Psikologi Pendidikan. 8(9), 116–125.
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). *Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah*. Jurnal Penelitian Guru Indonesia, Volume 2, Nomor 2.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2014). *Emotion Regulation*. In *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3–23).
- Hafni, S. S. (2022). *Metodologi Penelitian*. Penerbit KBM Indonesia. www.penerbitbukumurah.com

- Hanum, K., Psikologi, K. J., Darmawanti, I., & Psikologi, J. (2022). *Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran*. Jurnal Penelitian Psikologi, 9(3), 19–29.
- Hasanah, H., & Harisantoso, J. (2020). *Pengaruh Kinerja Dan Disiplin Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Guru Di Mts Negeri 1*. Jurnal Pendidikan Dan Kewirausahaan, 7(2), 56–65.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47668/pkwu.v7i2.33>.
- Husnah, S., Wahyuni, E., & Fridani, L. (2022). *Gambaran Perilaku Asertif Siswa Sekolah Menengah Atas*. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 4(1), 1370-1377.
- Kemendikbud. (n.d.). Pertemuan 12. *Analisis Korelasi Product Momen Pearson*.
- Kirst, L. (2011). *Investigating The Relationship Between Assertiveness And Personality Characteristics*. (Thesis, Psikologi, University of Central Florida, 2011). University of Central Florida.
- Kurniawan, Y., & Sudrajat, A. (2020). *The Role of Peers in the Character Building of the Students of IAIN Tulungagung*, 1–12.
- Makmuroch. (2014). *Keefektifan Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Tingkat Ekspresi Emosi Pada Caregiver Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta*. Wacana Jurnal Psikologi, 6(11), 13–34.
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. G. 2014. *Regulasi Emosi Dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying*. Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi 41(1): 60–73.
- Monks, F.J. dkk. 2002. *Psikologi Perkembangan pengantar Dalam Berbagai Bagiananya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Nursalim, M. (2013). *Strategi Intervensi dan Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Puspa, D. (2019). *Pengaruh Perilaku Asertif Terhadap Perkembangan Sosial Siswa*. SKRIPSI.
- Qazi, U., & Perveen, A. (2015). *Study Of Relationship Between Mental Health And Assertiveness Among Adolescents*. The International Journal Of Indian Psychology, 3(1, No. 5).
- Reza, M. L. 2020 *Hubungan Regulasi Emosi Dan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia*. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rusmaladewi, D. R. I., Kamala, I., & Anggraini, H. 2020. *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PGPAUD FKIP UPR*. Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati 16: 33–46.

- Samsu, S.Ag. 2017. *Metode Penelitian: Teori Dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, Serta Research & Development*. Pusat Studi Agama dan Kemasyarakatan (PUSAKA).
- Santalia, B., Setiawan, J., Saloom, G., & Damanik, D. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi*. Penerbit Media Sains Indonesia. <https://www.researchgate.net/publication/363094958>.
- Sari, F. K., Loekmono, L., & Setyorini, S. (2018). *Hubungan Antara Tipe Kepribadian Ekstroversion Dengan Perilaku Asertif Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Kristen Satya Wacana*. Psikologi Konseling, 13(2), 214–230. <https://doi.org/10.24114/konseling.v13i2.12193>.
- 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. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14912>.
- Simon, R. W., dan Nath, L. E., *Gender and Emotion in The United States: Do Men and Women Differ in Self-reports of Feelings and Expressive Behavior?*. American Journal of Sociology, 109, 2004
- Sugiyono. (2019). *Metode PENELITIAN: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Trigueros, R., & Sandoval, J. F. H. (2017). *Qualitative And Quantitative Research Instruments* Research tools. <https://www.researchgate.net/publication/323014697>.
- Ubaidillah. (2014). *Hubungan antara Regulasi Emosi dan Pengambilan Keputusan dalam Melakukan Transaksi di Pasar Valuta Asing pada Trader*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga.