

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU  
ASERTIF PADA SISWA SMAN KARANG JAYA**

**SKRIPSI**

oleh

**Zakiyyah Annisa**

**NIM: 06071382025075**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2024**

Universitas Sriwijaya

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU  
ASERTIF PADA SISWA SMAN KARANG JAYA**

**SKRIPSI**

Oleh


Zakiyyah Annisa

NIM: 06071382025075


Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan:

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi

  
Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd  
NIP. 199301252019032017

Pembimbing

  
Silvia AR, M.Pd.  
NIP. 199204022019032032



Universitas Sriwijaya

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU  
ASERTIF PADA SISWA SMAN KARANG JAYA**

**SKRIPSI**

Oleh

Zakiyyah Annisa

NIM: 06071382025075

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan:

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd  
NIP. 199301252019032017

Pembimbing



Silvia AR, M.Pd.  
NIP. 199204022019032032



Universitas Sriwijaya

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zakiiyah Annisa

NIM : 06071382025075

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Regulasi Emosi dan Perilaku Asertif Pada Siswa SMAN Karang Jaya" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Indonesia No. 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini saya bersedia menanggung sanksi yang diajukan kepada saya.

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

Palembang, Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan



Zakiiyah Annisa

06071382025075

## PRAKATA

Skripsi dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Asertif Pada Siswa SMAN Karang Jaya” disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk 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 Ibu Silvia AR, 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 kepada Ibu Fadhlina Rozaqqyah, M.Pd., sebagai penguji Seminar Proposal 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.

Palembang, Juli 2024

Penulis,



Zakiyyah Annisa

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Bismillaahirrahmaanirrahiim

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'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 do'a, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu pada kesempatan dalam penulisan skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Orang tua saya tersayang, yakni Ayah Zam-zam Ismail dan Ibu Eli Suhaimi. Terima kasih atas do'a dan segala dukungan yang telah diberikan tanpa henti yang belum mampu saya balas segala kebaikan dan kasih sayang yang telah diberikan. Terima kasih sudah membantu saya ketika menghadapi kesulitan dan mengusahakan segalanya demi membantu segala yang saya butuhkan. Skripsi ini saya persembahkan sebagai salah satu bentuk wujud rasa terima kasih saya yang telah mampu melaksanakan amanah yang telah diberikan kepada saya untuk menjalani pendidikan ini sampai tuntas sehingga membantu saya dalam menggapai tujuan serta cita-cita yang saya inginkan.
2. Kepada saudara saya yang telah menjadi penyemangat saya dalam pengerjaan skripsi ini.
3. Dosen Pembimbing Akademik Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.pd., Kons. dan Dosen Pembimbing saya Ibu Silvia AR, M.Pd. terima kasih telah menjadi orang tua kedua saya selama proses perkuliahan dengan memberikan bimbingan ilmu serta nasihat yang diajarkan kepada saya dengan tulus dan ikhlas.
4. Dosen-dosen BK FKIP Unsri, kepada Rahimatumullah 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.

5. Terima kasih kepada pihak sekolah SMAN Karang Jaya yang memberikan izin sehingga saya dapat melakukan penelitian untuk menuntaskan skripsi ini.
6. Untuk sahabat saya yang selalu menemani dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas dukungan yang telah diberikan dengan tulus.
7. Untuk teman seperjuangan selama kuliah berlangsung, BK 2020 Palembang dan Indralaya, terima kasih telah memberikan kesan yang baik selama perkuliahan.
8. Untuk almamater, tempat saya mengemban ilmu, Universitas Sriwijaya.

**MOTTO**

“Let’s walk slowly enjoying our step of the journey. It’s not always easy, but that’s life. Be strong because there are better days ahead.”

- Mark Lee-



## DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	ii
PRAKATA.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
MOTTO .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR DIAGRAM.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK .....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Regulasi Emosi.....	8
2.1.1 Pengertian Regulasi Emosi .....	8
2.1.2 Aspek Regulasi Emosi .....	9

2.1.3 Ciri-ciri Regulasi Emosi .....	11
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	12
2.2 Perilaku Asertif.....	13
2.2.1 Pengertian Perilaku Asertif .....	13
2.2.2 Aspek Perilaku Asertif.....	15
2.2.3 Ciri-ciri Perilaku Asertif .....	18
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Asertif .....	20
2.3 Kerangka Berpikir .....	22
2.4 Hipotesis .....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	25
3.2 Variabel Penelitian .....	25
3.2.1 Identifikasi Variabel .....	25
3.2.2 Hubungan Antar Variabel.....	26
3.3 Definisi Operasional.....	27
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian .....	27
3.4.1 Tempat Penelitian .....	27
3.4.2 Waktu Penelitian.....	27
3.5 Populasi dan Sampel .....	28
3.5.1 Populasi.....	28
3.5.2 Sampel .....	28
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	30
3.7 Instrumen Penelitian.....	33
3.8 Pengujian Instrumen.....	33
3.8.1 Uji Validitas.....	33

3.8.2 Uji Reliabilitas .....	35
3.9 Kategorisasi Data .....	35
3.10 Teknik Analisis Data .....	36
3.10.1 Uji Prasyarat .....	36
3.10.2 Uji Normalitas.....	37
3.10.3 Uji Linearitas .....	37
3.11 Uji Hipotesis.....	37
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	39
4.1.1 Variabel Regulasi Emosi .....	39
4.1.2 Variabel Perilaku Asertif .....	42
4.2 Uji Prasyarat .....	45
4.2.1 Uji Normalitas Data.....	45
4.2.2 Uji Linearitas .....	46
4.2.3 Uji Hipotesis .....	47
4.3 Pembahasan .....	48
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>54</b>
5.1 Kesimpulan.....	54
5.2 Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>60</b>

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir .....	23
Gambar 3. 1 Pola Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Asertif....	26

## **DAFTAR DIAGRAM**

Diagram 4. 1 Persentase dan Frekuensi Regulasi Emosi .....	40
Diagram 4. 2 Persentase dan Frekuensi Perilaku Asertif.....	43

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi Kelas XI.....	28
Tabel 3. 2 Distribusi Sampel dengan Menggunakan Proporsional Random Sampling .....	30
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen Regulasi Emosi .....	31
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Instrumen Perilaku Asertif .....	32
Tabel 3. 5 Skor Skala Likert .....	33
Tabel 3. 6 Kategorisasi Tiga Jenjang .....	36
Tabel 3. 7 Interpretasi Koefisien Korelasi .....	38
Tabel 4. 1 Keterangan Rumus Kategorisasi Tiga Jenjang Variabel Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas XI .....	39
Tabel 4. 2 Tingkat Regulasi Emosi Siswa Pada Kelas XI .....	39
Tabel 4. 3 Keterangan Rumus Kategorisasi Data Tiga Jenjang Variabel Regulasi Emosi Pada Siswa Laki-laki dan Perempuan.....	40
Tabel 4. 4 Tingkat Regulasi Emosi Pada Siswa Laki-laki Kelas XI.....	41
Tabel 4. 5 Tingkat Regulasi Emosi Pada Siswa Perempuan Kelas XI .....	41
Tabel 4. 6 Keterangan Rumus Kategorisasi Tiga Jenjang Variabel Perilaku Asertif Pada Siswa Kelas XI .....	42
Tabel 4. 7 Tingkat Perilaku Asertif Pada Siswa Kelas XI .....	42
Tabel 4. 8 Keterangan Rumus Kategorisasi Data Tiga Jenjang Variabel Perilaku Asertif Pada Siswa Laki-laki dan Perempuan.....	43
Tabel 4. 9 Tingkat Perilaku Asertif Pada Siswa Laki-Laki Kelas XI .....	44
Tabel 4. 10 Tingkat Perilaku Asertif Pada Siswa Perempuan Kelas XI .....	44
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas Data.....	46
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas Data.....	47
Tabel 4. 13 Hasil Korelasi Regulasi Emosi dengan Perilaku Asertif .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usul Judul Skripsi.....	61
Lampiran 2 SK Pembimbing.....	62
Lampiran 3 SK Izin Penelitian.....	63
Lampiran 4 SK Penelitian dari Dinas Pendidikan Prov. Sumsel.....	64
Lampiran 5 Validasi Dosen Ahli.....	65
Lampiran 6 Lembar Pengesahan Proposal.....	66
Lampiran 7 SK Selesai Penelitian.....	67
Lampiran 8 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	68
Lampiran 9 Kuesioner Google Form Instrumen Tes.....	69
Lampiran 10 Angket Regulasi Emosi.....	70
Lampiran 11 Angket Perilaku Asertif.....	75
Lampiran 12 Tabulasi Data Penelitian Regulasi Emosi.....	80
Lampiran 13 Tabulasi Data Penelitian Perilaku Asertif.....	82
Lampiran 14 Tabulasi Kategorisasi Data Regulasi Emosi.....	84
Lampiran 15 Tabulasi Kategorisasi Data Perilaku Asertif.....	85
Lampiran 16 Tabulasi Data Penelitian Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	86
Lampiran 17 Tabulasi Data Penelitian Perilaku Asertif Berdasarkan Jenis Kelamin.....	88
Lampiran 18 Dokumentasi Melakukan Penelitian di SMAN Karang Jaya.....	90
Lampiran 19 Buku Bimbingan.....	91

## ABSTRAK

Masa remaja dikenal sebagai masa dimana hubungan dengan teman sebaya amat penting karena mereka lebih sering menghabiskan waktu bersama. Hal ini dapat menyebabkan mereka mudah terpengaruh oleh teman sebaya. Untuk menghindari hal tersebut individu harus memiliki kemampuan dalam berperilaku asertif dan dapat meregulasi emosinya agar dapat mengambil tindakan yang tepat ketika dihadapkan pada suatu situasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku asertif pada siswa kelas XI SMAN Karang Jaya. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebarakan kepada 69 siswa sebagai sampel melalui *google form* dan menggunakan skala likert sebagai instrumen penelitiannya. Hasil yang didapat dalam penelitian ini adalah data terbanyak pada tingkat regulasi emosi 75.3% dan perilaku asertif 68.1% yang masing-masing berada pada kategori “sedang” dan menghasilkan 0.243 sebagai nilai korelasi *pearson product moment* yang menunjukkan adanya hubungan yang lemah/ rendah sesuai dengan interval koefisien 0.20 – 0.39 dan searah antara regulasi emosi dan perilaku asertif pada siswa kelas XI SMAN Karang Jaya, artinya semakin tinggi kemampuan siswa dalam meregulasi emosinya semakin tinggi juga perilaku asertifnya, sebaliknya semakin rendah kemampuan siswa dalam meregulasi emosinya semakin rendah juga perilaku asertifnya.

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

## ABSTRACT

Adolescence is known as a time when relationships with peers are very important because they spend more time together. This can cause them to be easily influenced by peers. To avoid this, individuals must have the ability to behave assertively and be able to regulate their emotions so they can take appropriate action when faced with a situation. This research uses a quantitative approach with a correlational method which aims to determine the relationship between emotional regulation and assertive behavior of class XI Karang Jaya High School students. Data collection in this research used a questionnaire distribution to 69 students as a sample via google form and used a likert scale as a research instrument. The results obtained in this research are the most data on the level of emotional regulation 75.3% and assertive behavior 68.1%, each of which is in the "medium" category and produces 0.243 as the Pearson product moment correlation value which indicates a weak/low correlation according to the coefficient interval of 0.20 – 0.39 and in the same direction between emotional regulation and assertive behavior in class XI students of SMAN Karang Jaya, This means that the higher a student's ability to regulate their emotions, the higher their assertive behavior, conversely, the lower a student's ability to regulate their emotions, the lower their assertive behavior

***Key words: Emotion Regulation, Assertive Behavior***



# **BAB I PENDAHULUAN**

## **1.1 Latar Belakang**

Manusia mengalami suatu proses dimana terjadi perkembangan sepanjang hidupnya. Perkembangan tersebut dimulai dari pertumbuhan dan perubahan fisik, perilaku, kognitif, dan emosional. Selama proses ini, individu mengembangkan sikap dan nilai yang mengarahkan pilihan, hubungan, dan pengertian (Huberman, 2002). Salah satu masa perkembangan manusia adalah masa remaja. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Remaja berada diantara anak-anak dan dewasa, maksudnya adalah remaja sudah tidak termasuk ke dalam golongan anak-anak tetapi belum dapat dikatakan masuk ke dalam golongan orang dewasa.

Monks, dkk (2002) menyebutkan dua bentuk perkembangan remaja, yaitu memisahkan diri dari orang tua dan lebih mendekatkan diri dengan teman sebaya. Remaja lebih banyak menghabiskan waktu dan berkumpul dengan teman sebaya, mereka akan membentuk kelompok dan mengekspresikan serta mengeksplorasi segala potensi yang dimiliki. Hubungan dengan teman sebaya merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan remaja. Hal ini dapat menyebabkan individu menjadi rentan terhadap pengaruh teman sebaya terhadap minat, sikap, penampilan, dan juga perilaku. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan & Sudrajat (2020) yang mengungkapkan bahwa teman sebaya memiliki berbagai peran penting bagi siswa MTs YAPI Pakem, yaitu memberikan dukungan, mengajarkan berbagai keterampilan sosial, dan menjadi contoh berperilaku bagi siswa. Teman sebaya juga memiliki peran dalam membentuk berbagai karakter siswa. Peran teman sebaya belum sepenuhnya mengarah kepada hal-hal dan kebiasaan yang baik, sehingga perlu dilakukan pengawasan terhadap perilaku dan kebiasaan yang dilakukan oleh kelompok teman sebaya (Kurniawan & Sudrajat, 2020).

Hal tersebut dapat mendorong individu untuk mengikuti sikap atau perilaku temannya dikarenakan tekanan yang dialami maupun yang dibayangkan oleh mereka. Teman sebaya juga dapat memberikan pengaruh yang tidak baik dengan mengenalkan pada penggunaan narkoba, kenakalan, dan bentuk tingkah laku lain yang dianggap oleh orang dewasa sebagai perilaku menyimpang. Salah satu penyebab dari perilaku tersebut yaitu dalam kehidupan sosialnya ada individu yang tidak dapat mengungkapkan perasaan, pikiran, dan keinginannya dengan tepat dan tegas. Agar terlepas dari pengaruh buruk tersebut, individu harus bisa tidak bergantung kepada orang lain, mampu mengambil keputusannya sendiri, dan dapat bersikap tegas supaya dapat terhindar dari pengaruh negatif dari lingkungan. Maka diperlukan perilaku asertif pada diri seseorang.

Perilaku asertif identik dengan perilaku tegas dan percaya diri. Tegas tetapi tidak bersikap kasar agar tidak akan menyinggung orang lain. Asertif juga merupakan kemampuan seseorang dalam mengekspresikan apa yang ada di pikiran dan perasaannya secara langsung, jujur, dan jelas dengan tetap menghargai hak-hak dan perasaan orang lain. Mereka mampu untuk menolak ajakan teman sebaya yang memiliki pengaruh negatif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kirst (2011) yang membahas mengenai perilaku asertif dan karakteristik kepribadian yang mengungkapkan hal yang sama. Individu yang memiliki asertivitas tinggi akan berani mengatakan ketidaksetujuan, lebih teliti, terbuka, dan memiliki harga diri yang tinggi, sedangkan individu dengan asertivitas yang rendah akan memiliki sifat pemalu dan tidak berani untuk menolak atau menyatakan ketidaksetujuan.

Matheson (dalam Nursalim, 2013) bahwa perilaku asertif dapat dilatih dan dikembangkan di dalam diri individu. Salah satu cara untuk meningkatkan perilaku asertif adalah melalui konsep diri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fernanda & Darmawati (2022) yang mengungkapkan bahwa semakin tinggi konsep diri seseorang akan berdampak pada seseorang dalam berperilaku asertif. Mereka dapat menerima dan memahami dirinya sendiri, serta percaya diri dengan bakat dan kemampuannya. Hal tersebut dapat menimbulkan

kepercayaan dan menghilangkan kekhawatiran diri sendiri untuk bertindak, sehingga dapat bertindak dan mengambil suatu keputusan tanpa pengaruh dari orang lain. Oleh karena itu, semakin tinggi konsep diri seseorang maka semakin tinggi pula asertivitasnya

Konsep diri pada masa remaja mencakup penilaian remaja terhadap aspek fisik, psikologis, sosial, emosional, keinginan, dan pencapaian mereka. Konsep diri emosional merujuk pada pandangan seseorang tentang emosinya sendiri, seperti kemampuan untuk mengendalikan amarah, kesedihan, kebahagiaan, serta perasaan dendam. Pada saat masa remaja mereka cenderung memiliki emosi yang meledak-ledak dan sulit untuk dikendalikan apabila tidak dikelola dengan baik. Hal ini dapat menimbulkan berbagai masalah bagi remaja dan lingkungan sekitarnya jika tidak dapat dikontrol dengan baik.

Pada dasarnya manusia adalah makhluk hidup yang memiliki rasa dan emosi. Kehidupan diwarnai dengan emosi dan berbagai macam perasaan, sehingga individu akan sulit menikmati hidup dengan optimal tanpa adanya emosi. Bentuk emosi yang sering dirasakan setiap individu merupakan marah, sedih, kecewa, bahagia, serta emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, keadaan biologis, dan serangkaian kecenderungan bertindak. Sebagai makhluk sosial, siswa secara alami memiliki emosi yang dapat mencerminkan keadaan jiwanya dan akan tampak melalui perubahan yang jelas pada tubuh. Sangat normal bagi individu untuk menunjukkan reaksi atau respon dari yang mereka rasakan. Terkadang emosi yang dirasakan masih dapat dikontrol sesuai dengan keadaan dirinya, sehingga emosi yang dialami tidak terlihat dari luar dengan adanya perubahan atau tanda-tanda kejasmanian. Emosi tersebut juga dapat disesuaikan dengan tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Kemampuan tersebut disebut sebagai regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan seseorang untuk dapat mengatur emosinya dan dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi, yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Regulasi emosi terdiri dari proses

ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional. Oleh sebab itu, seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mengontrol dan mengkondisikan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif.

Individu dapat mengetahui emosi yang dirasakannya merupakan emosi positif atau emosi negatif, sehingga dapat memikirkan kembali alasan-alasan yang menyebabkan munculnya emosi tersebut. Selain itu, individu sudah mampu menahan emosi negatif yang terjadi pada dirinya, kemudian mengubah emosi atau perasaan negatif agar tidak berkelanjutan dan dapat menjadi perilaku yang positif. Strongman (2005) mengungkapkan dengan rendahnya tingkat regulasi emosi dikaitkan dengan perilaku yang tidak dapat dikontrol, perilaku sosial yang tidak bermanfaat, perilaku agresif, perilaku prososial yang rendah, dan memiliki kepekaan terhadap dampak emosi negatif dan penolakan sosial. Ketakutan akan penolakan sosial akan berdampak pada perilaku asertif individu. Hal ini yang biasanya dialami dalam hubungan antar teman sebaya dan dapat menimbulkan dampak yang tidak baik bagi diri sendiri.

Berdasarkan penjelasan diatas, terdapat penelitian terdahulu yang telah membahas topik ini, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Savira (2021) yang menemukan adanya korelasi positif antara regulasi emosi dan perilaku asertif pada siswa Sekolah Menengah Pertama. Ini berarti bahwa semakin baik regulasi emosi, semakin tinggi perilaku asertif yang ditunjukkan. Sebaliknya, semakin buruk regulasi emosi, semakin rendah perilaku asertif yang ditampilkan.

Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Silaen & Dewi (2015), mengungkapkan hal yang serupa bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi, semakin tinggi pula tingkat asertivitas yang dimiliki oleh siswa di SMA Negeri 9 Semarang. Sebaliknya, jika regulasi emosi siswa rendah, tingkat asertivitas mereka juga cenderung rendah. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang erat antara kemampuan mengelola emosi dan kemampuan bersikap tegas dan percaya diri dalam interaksi sosial di lingkungan sekolah tersebut. Regulasi emosi yang baik akan membantu seseorang untuk berpikir

positif dalam menghadapi suatu kejadian, sedangkan regulasi emosi yang rendah akan membuat seseorang mengalami kecenderungan berpikir negatif dalam menghadapi suatu situasi. Dengan adanya regulasi emosi yang baik akan membantu individu untuk mengidentifikasi, mengelola, dan mengekspresikan emosi agar dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya (Silaen & Dewi, 2015).

Keberhasilan individu dalam meregulasi emosi akan memunculkan kesejahteraan individu, sedangkan kegagalan dalam meregulasi emosi dapat mengakibatkan kecemasan (Silaen & Dewi, 2015). Ditambah dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2019) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan konsep diri dengan perilaku asertif pada siswa kelas X di SMA Negeri 3 Temanggung. Ini menggambarkan bahwa regulasi emosi dan konsep diri berperan dalam meningkatkan perilaku asertif siswa (Astuti, 2019).

Setelah dilakukan studi pendahuluan terkait regulasi emosi dan perilaku asertif di SMAN Karang Jaya, peneliti memperoleh informasi melalui wawancara dengan guru BK bahwa perilaku asertif siswa masih cenderung rendah karena masih ada beberapa siswa yang kurang mampu berkomunikasi dengan baik dan belum mampu beradaptasi dengan perilaku antar sesama siswa, salah satunya adalah siswa tidak berani untuk mengungkapkan pendapatnya dan menolak permintaan temannya dikarenakan ia merasa tidak enak dengan siswa yang lain. 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. Berdasarkan wawancara dengan guru BK, peneliti menemukan bahwa hal ini kebanyakan terjadi pada kelas XI. Sehingga peneliti melakukan wawancara dengan beberapa siswa kelas XI, mereka cenderung mengalami kesulitan dalam berperilaku asertif. Hal ini ditunjukkan melalui

perilaku siswa yang sering merasa tidak enak dan sulit untuk menolak permintaan orang sekitar.

Oleh sebab itu, peneliti ingin melakukan penelitian atau meninjau seberapa erat hubungan antara regulasi emosi dan perilaku asertif pada siswa SMA Negeri 6 Palembang

## **1.2 Rumusan Masalah**

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

- a. Bagaimana tingkat regulasi emosi dan perilaku asertif siswa kelas XI SMAN Karang Jaya?
- b. Bagaimana tingkat regulasi emosi dan perilaku asertif berdasarkan jenis kelamin siswa kelas XI SMAN Karang Jaya?
- c. Bagaimana hubungan regulasi emosi dengan perilaku asertif pada siswa kelas XI di SMAN Karang Jaya?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

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

- a. Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi dan perilaku asertif siswa kelas XI SMAN Karang Jaya.
- b. Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi dan perilaku asertif berdasarkan jenis kelamin siswa kelas XI SMAN Karang Jaya.
- c. Untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan perilaku asertif pada siswa kelas XI di SMAN Karang Jaya.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih teori dan bahan masukan mengenai regulasi emosi dan perilaku asertif untuk pihak

terkait. Selain itu, dapat menjadi bahan rujukan bagi penelitian tema yang sama selanjutnya dengan bahan kajian yang lebih diperbarui.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Bagi siswa, penelitian ini bermanfaat untuk membantu mereka dalam meregulasi emosi dan berperilaku asertif
- b. Bagi guru BK, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi guru BK di sekolah untuk memberikan layanan dasar BK atau mengatasi masalah yang dihadapi siswa terkait dengan regulasi emosi dan perilaku asertif
- c. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk pihak sekolah agar menjadikan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan pribadi siswa
- d. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan untuk penelitian selanjutnya mengenai perilaku asertif dan aspek-aspek yang mempengaruhinya yang belum dibahas dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adie E. Yusuf. (2019). Bersikap Asertif dalam Komunikasi.
- Alberti, Emmons. (2002). Panduan Praktis Hidup Lebih Ekspresif dan Jujur pada Diri Sendiri *Your Perfect Right*, terjemahan Ursula G. Buditjahya. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Anas Sudjono. (2000). Pengantar Statistik Pendidikan. Yogyakarta: Buku Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi. 2012. Jakarta: Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
- Anggraheni, P. D., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas. *Jurnal Psikologi*, 8(6).
- Arumsari, C. (2017). Strategi Konseling Latihan Asertif Untuk Mereduksi Perilaku Bullying. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 1(1), 31–39.  
[http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- 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 Arifah. (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.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/52680>
- Dewi Priyan Prastiwi. (2021). Hubungan Regulasi Emosi dengan Asertivitas Perawat di *Intensive Psychiatric Care Unit* (IPCU) RSK Dr. Radjiman Wediodiningrat. *Jurnal Skripsi*.
- Dimas Putra, Ira Darmawati. (2022). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi*. Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Djaali, Haji. (2015). Psikologi Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara
- Fernanda, Darmawati. (2022). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*. 8(9), 116–125.
- Firdaus, G. (2015). *Hubungan Harga Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw*. 1–24.  
[https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/8750/2/T1\\_802009051\\_Full text.pdf](https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/8750/2/T1_802009051_Full text.pdf)
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, Volume 2, Nomor 2. Retrieved from : <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi/article/view/225/247>.
- Gross, J. J. (2008). *Emotion regulation*. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L.



- F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 497–512). The Guilford Press
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 18(1), 87. <https://doi.org/10.24014/marwah.v18i1.6525>
- Husamah. Kamus Psikologi Super Lengkap. (Yogyakarta: Andi Offset, 2015), h. 33
- Husnah, S., Wahyuni, E., & Fridani, L. (2022). Gambaran Perilaku Asertif Siswa Sekolah Menengah Atas. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1370–1377. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.1858>
- 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. <https://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/wacana/article/view/2>
- Wina Meilani, Putu (2021) Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Membantu Meningkatkan Mengelola Emosi Peserta Didik Yang Orang Tuanya Broken Home Di Sma Negeri 1 Seputih Surabaya. Skripsi (S1) Thesis
- Monks, F.J. dkk. 2002. *Psikologi Perkembangan pengantar Dalam Berbagai Bagianya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Nursalim, Mochamad. (2013). *Strategi Intervensi dan Konseling*. Jakarta: Akademia Permata
- Purwanto, Y. dan Mulyono, R. (2006). *Psikologi Marah*. Bandung: Refika Aditama.
- Puspa, Dewi. (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 Maulida Linayati, (2020) Hubungan Regulasi Emosi Dan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 43.
- 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
- Sinaga, Yohanna Viscanesia. (2016). Hubungan Antara Perilaku Asertif dan Perilaku Cyberbullying Di Jejaring Social Pada Remaja. Fakultas Psikologi: Universitas Sanata Dharma
- Siti Maryani, Nina Sari, Herlina, Rahmi, Lyliana, Hajar, Yuni. 2023. Perilaku dan *Softskill* Kesehatan. Padang: Global Eksekutif Teknologi. [https://www.google.co.id/books/edition/Perilaku\\_Dan\\_Softskill\\_Kesehatan/EpvCEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/Perilaku_Dan_Softskill_Kesehatan/EpvCEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0)
- Sugiyono. (2019). *Metode PENELITIAN: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- 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.
- Verma, A., Islam, S., Moghaddam, V., & Anwar, A. (n.d.). *Digital Emotion Regulation on Social Media* \*. 1–7.
- Wahda, K. (2019). *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Remaja Di Panti Asuhan “Darul Aitam” Aceh Sepakat-Medan*. 45. <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/11174>
- Widhiarso, W. (2007). Membaca Angka pada SPSS. *Ugm*, 0–4.
- Zahra Meutia. (2021). Regulasi Emosi Warga Binaan dan Anak Jalanan. NEM
- Zulkaida, A. (2005). Tingkah Laku Asertif pada Mahasiswa. *Proceeding. Seminar Nasional PESAT, 1*, 1–10