

## HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN ASERTIVITAS PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Anggraheni Puspita Dewi

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. [anggrahenidewi16010664053@mhs.unesa.ac.id](mailto:anggrahenidewi16010664053@mhs.unesa.ac.id)

Siti Ina Savira

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. [sitisavira@unesa.ac.id](mailto:sitisavira@unesa.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas pada siswa sekolah menengah pertama. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional. Dari keseluruhan siswa sebanyak 134 orang, penelitian ini melibatkan 59 siswa sebagai subjek penelitian dan 30 lainnya sebagai subjek *tryout* instrumen. Data didapatkan dengan cara menyebarkan kuisioner menggunakan *google form* secara *online*. Peneliti menganalisis data dengan menggunakan uji korelasi *pearson product moment* yang dibantu program SPSS 25.0. Hasil analisis data uji korelasi menunjukkan angka 0,298 ( $r = 0,298$ ) dengan nilai signifikansinya adalah 0,022 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil analisis data tersebut, dapat disimpulkan terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan asertivitas pada siswa sekolah menengah pertama X. Maknanya terdapat hubungan yang searah, yakni semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi asertivitas. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi, semakin rendah juga asertivitas.

**Kata Kunci:** regulasi emosi, asertivitas, remaja

### Abstract

*This study aims to determine the relationship between emotion regulation and assertiveness in junior high school students. The research method used in this research is correlational quantitative method. Of the total 134 students, this study involved 59 students as research subjects and 30 others as instrument tryout subjects. The data was obtained by distributing questionnaires using an online google form. Researchers analyzed the data using the Pearson product moment correlation test assisted by the SPSS 25.0 program. The results of the correlation test data analysis showed the number 0.298 ( $r = 0.298$ ) with a significance value of 0.022 ( $p < 0.05$ ). Based on the results of the data analysis, it can be concluded that there is a positive relationship between emotion regulation and assertiveness in X junior high school students. This means that there is a unidirectional relationship, namely the higher the emotional regulation, the higher the assertiveness. On the other hand, the lower the emotion regulation, the lower the assertiveness.*

**Keywords:** emotional regulation, assertiveness, adolescent

### PENDAHULUAN

Individu dalam perkembangannya melewati beberapa fase yang memiliki tugas perkembangan dan tantangan yang berbeda-beda. Saat individu ada pada fase perkembangan dari bayi hingga anak-anak, individu akan sangat dekat dan membutuhkan orangtua serta keluarga di lingkungan pertamanya, mereka juga banyak menghabiskan waktunya dengan keluarga. Kondisi ini berlangsung hingga mereka beranjak remaja. Remaja adalah individu yang berusia 13 sampai 20 tahun (Uci, 2011). Maknanya, masa remaja secara umum dimulai ketika individu memasuki sekolah menengah pertama.

Remaja yang berada pada jenjang sekolah menengah pertama akan lebih sering dan lebih intens

mendapat tantangan emosional. Para remaja lebih berpotensi untuk memiliki konflik dengan orang tua. Ketika beranjak remaja, hubungan individu dengan orangtua akan tetap terwujud namun dalam bentuk yang berbeda, mereka sudah mulai memiliki jarak. Sebaliknya, remaja akan lebih akrab kepada teman sebayanya karena remaja memiliki kebutuhan untuk berteman secara lebih intensif (Sullivan dalam Santrock, 2012). Selain itu remaja menjadi lebih sensitif dengan interaksi sosial, mereka juga mulai merasakan pengalaman-pengalaman romantis terhadap lawan jenisnya (Riediger & Kathrin, dalam Gross 2014). Perubahan secara fisik dan hormonal turut mempengaruhi sisi sosial dan emosinya.

Berbagai perubahan dan gejala yang pada akhirnya menimbulkan permasalahan dalam diri remaja tersebut

membuat mereka perlu untuk memiliki kemampuan mengidentifikasi serta mengekspresikan dirinya secara tepat. Kemampuan tersebut disebut dengan asertivitas. Penelitian yang dilakukan oleh Parry dan Kumar (2017) menunjukkan bahwa asertivitas merupakan cara yang efektif dalam menyatakan emosi positif dan negatif dengan mudah, mengurangi stress, meningkatkan harga diri, serta mendapat kesejahteraan psikologis.

Asertivitas sendiri secara lebih rinci diartikan sebagai mengekspresikan keinginan dan kebutuhan diri sendiri tanpa melanggar atau mengingkari keinginan dan kebutuhan dari orang lain. Alberti dan Emmons (2017) mendefinisikan asertivitas sebagai ekspresi diri yang bersifat langsung, tegas, positif, terus-menerus, dan ditunjukkan pada saat yang tepat. Menurut Davies (2013) asertivitas merupakan perilaku yang ditunjukkan dengan tindakan, bahasa tubuh, dan ekspresi wajah. Alberti dan Emmons (2017) mengatakan bahwa asertivitas merupakan ekspresi perasaan yang jujur dan memudahkan individu untuk berperilaku.

Pada umumnya, asertivitas pada remaja adalah hal yang baru untuk dipelajari dan dikuasai. Mereka berusaha untuk mengevaluasi serta menyesuaikan perasaannya. Remaja juga berusaha untuk mengidentifikasi serta mengekspresikan dirinya dalam kelompoknya (Parrot, 2009). Selain itu, mereka juga akan memilih dan menyeleksi pengaruh yang akan meningkatkan kemampuan serta pembentukan jati diri mereka sebagai individu ataupun sebagai anggota dalam masyarakat (Sujanto dalam Susanti, 2015). Pada fase ini, pilihan seorang remaja adalah tanggung jawab mereka sendiri sebagai tugas perkembangannya yang baru.

Meskipun remaja sudah mulai mampu untuk menyeleksi pengaruh dari lingkungannya, karakteristik sahabat dan lingkungan pada remaja memiliki pengaruh yang sangat besar bagi perkembangannya. Menurut Erikson (1993), remaja berada pada fase perkembangan identitas versus kebingungan identitas. Mereka mulai mengeksplorasi dan mencari jati diri dengan mencoba berbagai peran dalam masyarakat bersama dengan teman sebayanya. Sayangnya hal tersebut seringkali diiringi dengan perilaku-perilaku penyimpangan terhadap norma. Sumara, Humaedi, dan Santoso, (2017) menyebutkan teman sebaya menjadi salah satu faktor eksternal yang menyebabkan kenakalan remaja. Remaja memiliki kecenderungan untuk konformitas terhadap teman sebayanya dalam mencoba berbagai peran. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2017) menyebutkan, konformitas teman sebaya berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku membolos pada siswa sekolah menengah pertama.

Penelitian lainnya menyebutkan terdapat enam siswa sekolah menengah pertama yang sering tidak masuk kelas berawal dari ikut-ikutan temannya karena takut menyinggung perasaan temannya dan takut dianggap tidak

memiliki solidaritas (Butar, 2017). Penyimpangan terhadap norma tersebut dapat disebabkan karena mereka kurang mampu untuk berperilaku asertif. Seseorang yang memiliki asertifitas rendah cenderung akan memiliki dampak yang buruk. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Hasanah (2015) menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat asertifitas rendah akan berdampak pada emosi, prestasi, dan hubungan sosialnya. Dengan berperilaku asertif, remaja akan lebih baik dalam kontrol diri terhadap lingkungannya.

Menurut Alberti dan Emmons (2017), individu akan mengekspresikan dirinya dengan tiga pilihan perilaku. Perilaku tersebut adalah *assertive*, *nonassertive*, dan *aggressive*. *Assertive* merupakan ekspresi perasaan yang jujur dan memudahkan individu untuk berperilaku. *Nonassertive* berarti individu tidak mengekspresikan diri dan membiarkan bahkan menghalangi munculnya perasaan pada diri sendiri. Individu yang memilih respon *nonassertive* akan cenderung memendam perasaan dan pemikirannya. Sedangkan *aggressive* berarti individu memiliki hasrat untuk berekspresi pada diri sendiri hingga menggunakan perilaku yang agresif untuk mencapai tujuannya.

Terdapat beberapa aspek dalam asertivitas menurut Alberti dan Emmons (2017) yaitu (a) mempromosikan kesetaraan dalam relasi antar individu; (b) bertindak untuk kepentingan yang terbaik bagi diri sendiri; (c) membela diri sendiri; (d) menjalankan hak-hak pribadi; (e) tidak melanggar hak-hak orang lain; (f) mengekspresikan kebutuhan dan perasaan dengan jujur dan rasa nyaman. Komponen asertivitas tersebut menjadi bagian-bagian yang menyusun asertivitas.

Adapun asertivitas yang baik, dapat digambarkan dengan berbagai contoh perilaku. Misalnya saat dihadapkan pada pilihan, remaja sudah dapat menentukan keputusannya sendiri, lalu meminta maaf lebih dulu jika melakukan kesalahan, dapat meminta bantuan kepada orang lain ketika membutuhkan, tidak memaksa orang lain untuk mengikuti pendapatnya, dan mampu untuk mengatakan ketidaksukaannya terhadap sesuatu.

Tinggi atau rendahnya asertivitas, dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Setyawan (dalam Hasanah, 2015) mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi asertivitas diantaranya adalah (a) jenis kelamin, yaitu laki-laki lebih mampu untuk bersikap asertif dibandingkan perempuan. Faktor (b) pola asuh, yaitu orangtua dan keluarga merupakan tempat bersosialisasi pertama dan mengajarkan cara untuk membangun hubungan interpersonal. Lalu faktor (c) usia, yaitu tingkat kematangan usia juga mempengaruhi asertifitas individu. Faktor berikutnya (d) tingkat pendidikan, yaitu pribadi yang berpendidikan lebih tinggi cenderung mampu lebih asertif dibandingkan yang lebih rendah. Sedangkan faktor yang terakhir adalah (e) sosial ekonomi, yaitu semakin tinggi sosial ekonomi individu maka memiliki kecenderungan untuk berperilaku asertif lebih tinggi.

Menurut Syahadat (2013), pengambilan tindakan untuk mengekspresikan diri, juga dapat dipengaruhi oleh faktor regulasi emosi. Regulasi emosi akan membantu individu untuk mengubah emosi dan cara berfikir dalam mengelola stimulus negatif dengan menurunkan emosi negatifnya. Sehingga, individu akan lebih mudah untuk memilih perilaku asertif dalam merespon atau mengekspresikan dirinya. Artinya, perilaku yang muncul akan lebih konstruktif dan terkendali, bukan perilaku *nonassertive* maupun *agressive*. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian Gewaethala (2019) yang menunjukkan bahwa remaja korban *bullying* yang mendapat pelatihan regulasi emosi lebih mampu untuk berperilaku asertif.

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk memahami serta mengelola emosi diri sendiri yang sedang dirasakan. Pengaturan terhadap emosi disebut dengan regulasi emosi (Gross, 2014). Menurut Saraiya dan Walsh (dalam Bryant, 2015), regulasi emosi mengacu pada kemampuan untuk melakukan identifikasi, mengalami, memodulasi, serta mengekspresikan emosi. Gratz dan Roemer (2004) mendefinisikan regulasi emosi sebagai suatu konsep yang melibatkan kesadaran dan pemahaman emosi, penerimaan emosi, mengontrol perilaku dan menyesuaikan dengan tujuan, serta kemampuan penggunaan emosi yang sesuai dengan situasi.

Kemampuan individu untuk dapat meregulasi emosi yang dirasakan akan mempermudah individu untuk mempertimbangkan dan memberikan respon yang baik. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Estefan & Wijaya (2014), bahwa regulasi emosi dapat membuat individu lebih positif dalam menghayati masalah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Silaen (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan asertivitas. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi juga asertivitasnya dan regulasi emosi yang rendah akan membuat individu bersikap tidak asertif. Menurut Gratz dan Roemer (2004) setidaknya ada empat dimensi dari regulasi emosi yaitu (a) kontrol respon emosi; (b) penerimaan emosi; (c) kemampuan untuk terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan; (d) strategi regulasi emosi yang dianggap efektif.

Menurut Nisfiannoor dan Kartika (2004) faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah (a) hubungan antara anak dengan orangtuanya. Orangtua memiliki peran dan pengaruh terhadap emosi anak. Pemberian kasih sayang, penerimaan terhadap anak, serta rasa peduli dengan menjadi pendengar yang baik akan menimbulkan afek positif terhadap anak. Berikutnya adalah faktor (b) hubungan interpersonal. Pencapaian tujuan dalam interaksi dapat meningkatkan emosi positif. Faktor selanjutnya adalah (c) umur dan jenis kelamin. Salovey dan Sluyter (dalam Nisfiannoor dan Kartika, 2004) dalam penelitiannya, perempuan yang berusia 7-17 tahun lebih

mudah melupakan emosi yang menyakitkan daripada laki-laki seumurannya.

Adapun siswa sekolah menengah pertama adalah individu yang berada pada usia remaja awal. Mereka memiliki kesadaran yang lebih tinggi dibandingkan usia anak-anak meskipun secara umum kemampuan kontrol mereka belum maksimal (Engels, English, Evers, Geenen, Gross, Ha, Larsen, Middendorp, dan Velmuls, 2012). Mereka cenderung memiliki emosi yang bergejolak sedangkan kemampuan kontrol emosi belum benar-benar berkembang secara matang. Sehingga ketika mereka dihadapkan pada permasalahan, mereka belum mampu memberikan respon yang baik terhadap efek emosionalnya (Hurlock, 2003).

Setiap individu diharapkan memiliki kemampuan untuk meregulasi emosi yang dirasakannya. Baik emosi positif seperti senang, bahagia, dan cinta, maupun emosi negatif seperti marah, kecewa, sedih, dan khawatir. Regulasi emosi yang baik dapat dilihat dalam berbagai respon (Gross, 2002), seperti ketika individu dalam kondisi marah, bisa saja ia memukul orang yang membuatnya marah, akan tetapi ia tidak harus melakukannya. Atau ketika individu merasa bahagia, ia bisa saja tertawa terbahak-bahak, akan tetapi ia tidak harus melakukannya. Dalam kondisi yang lain, individu bisa saja bersedih, akan tetapi ia tidak harus berlarut-larut dalam kesedihannya.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan berupa wawancara kepada guru BK sekolah menengah pertama X di Surabaya. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa permasalahan ataupun konflik yang seringkali muncul pada siswa adalah terdapat beberapa kasus saling sindir-menyindir antar teman bahkan hingga melabrak—menyerang dengan kata-kata. Santrock, (2012) mengatakan bergosip negatif tentang teman sebaya seringkali mendominasi percakapan remaja. Setelah melakukan wawancara, lalu peneliti menyebarkan kuisioner sederhana tentang asertivitas terhadap 15 siswa yang diambil secara acak guna mendukung hasil wawancara yang telah dilakukan dengan guru BK. Sampel diambil sebanyak lima orang dari masing-masing angkatan. Peneliti menemukan dari 15 siswa yang dijadikan sampel studi pendahuluan, terdapat 10 siswa yang tidak benar-benar yakin bahwa mereka dapat mengekspresikan perasaan dan pendapatnya secara konstruktif dan dengan tenang. Sementara itu dua orang lainnya merasa cenderung tidak dapat mengekspresikan hal tersebut, dan satu orang lainnya merasa tidak dapat sama sekali mengekspresikan perasaan dan pendapatnya secara konstruktif dan tenang. Hanya dua orang siswa yang menyatakan dengan yakin bahwa mereka dapat mengekspresikan perasaan dan pendapatnya secara konstruktif dan tenang. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa untuk mengekspresikan dirinya dengan konstruktif dan tenang masih cenderung rendah.

Sementara itu, peneliti juga melakukan wawancara lanjutan kepada enam siswa secara acak dan langsung.

Seorang siswa menceritakan dirinya ketika ia menghadapi teman yang membuatnya kesal, ia cenderung mengekspresikan apa yang dia rasakan dengan berbicara secara langsung dan netral. Dua orang siswa yang lain menceritakan jika dirinya kerap kesal dengan temannya namun membiarkan dirinya mendapat perlakuan yang membuatnya tidak nyaman. Satu orang siswa lainnya lagi menceritakan bahwa dia sangat sulit untuk menceritakan perasaan dan pikirannya kepada orang lain. Sedangkan dua orang lainnya mengungkapkan bahwa mereka cenderung bersikap agresif dengan marah-marah, berbicara dengan nada tinggi, dan berkata-kata yang menyakiti. Hasil wawancara tersebut dapat menggambarkan bahwa asertivitas siswa masih perlu lebih ditingkatkan.

Berdasarkan fenomena dari studi pendahuluan yang dilakukan, peneliti ingin mengetahui asertivitas pada siswa sekolah menengah pertama X karena berasumsi bahwa fenomena asertivitas pada siswa sekolah menengah pertama X masih perlu ditingkatkan, serta ingin mengetahui hubungannya dengan regulasi emosi pada siswa. Sehingga peneliti memutuskan untuk meneliti dengan judul "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas pada Siswa Sekolah Menengah Pertama".

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas pada siswa sekolah menengah pertama X. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuisioner *online*. Peneliti menggunakan fitur *google form* sebagai media kuisioner, lalu meminta bantuan kepada guru untuk membagikan *link google form* yang berisikan kuisioner kepada seluruh siswa sekolah menengah pertama X. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah menengah pertama X yang berjumlah 134 siswa. Data yang kembali dalam jangka waktu satu bulan dan dapat dianalisis adalah sejumlah 59 siswa. Kondisi pandemi merupakan salah satu penyebab hambatan dalam pengambilan data. Sebanyak 30 siswa lainnya merupakan subjek *try out*, dan diakhir sesi pengambilan data, pihak guru meminta agar siswa kelas IX tidak dijadikan subjek penelitian karena harus fokus ujian. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *incidental sampling*, yaitu peneliti hanya mengambil subjek individu yang terdekat hingga sampel mencapai ukuran yang diinginkan (Calmorin & Calmorin, 2007).

Alat ukur variabel asertivitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur yang disusun menggunakan teori dari Alberti dan Emmons. Instrumen tersebut tersusun dari 6 aspek, 20 indikator, dan 36 item pertanyaan. Sedangkan alat ukur variabel regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur yang

disusun berdasarkan teori dari Gratz dan Roemar. Instrumen tersebut tersusun dari 4 aspek, 9 indikator, dan 21 item pertanyaan. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* yang dibantu oleh program SPSS 25.0.

Setelah dilakukan *try out* pada skala, terdapat 18 aitem yang tidak valid pada variabel asertivitas (Y), dan terdapat 11 aitem yang tidak valid pada variabel regulasi emosi (X). Sehingga terdapat beberapa aitem yang gugur pada kedua variabel. Meskipun banyak aitem yang gugur pada kedua variabel, setiap indikator tetap memiliki aitem *favorable* yang termasuk dalam skala. Variabel asertivitas (Y) terdiri dari 36 aitem dan variabel regulasi emosi (X) terdiri dari 21 aitem.

Uji realibilitas terhadap kedua skala menggunakan *alpha cronbach*. Hasilnya menunjukkan bahwa kedua skala sangat reliabel karena nilai *alpha cronbach* mendekati angka 1. Reliabilitas variabel asertivitas (Y) bernilai 0,92 dan reliabilitas variabel regulasi emosi bernilai 0,89.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Setelah rangkaian persiapan dan pengambilan data, peneliti mengolah data yang didapat untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas pada siswa sekolah menengah pertama X. Berikut ini adalah tabel yang berisi hasil pengolahan data tersebut.

Tabel 1: Demografi

Jenis Kelamin	Jumlah	Response Rate
Laki-laki	34	56%
Perempuan	25	
<b>TOTAL</b>	59	

Berdasarkan tabel tersebut, didapatkan hasil demografi subjek yang bersedia untuk mengisi kuisioner peneliti. Jumlah subjek laki-laki diketahui sebanyak 34 orang, dan subjek perempuan berjumlah 25 orang. Maknanya, mayoritas subjek didominasi oleh subjek laki-laki. Jumlah subjek ini memiliki *response rate* sebanyak 56%. Nilai ini didapatkan dari jumlah keseluruhan siswa sebanyak 134 orang yang dikurangi 30 orang untuk menjadi subjek *tryout*. Sehingga siswa yang diharapkan dapat menjadi subjek penelitian adalah 104 orang. Akan tetapi dari 104 siswa tersebut, hanya 59 orang atau 56% dari keseluruhan siswa yang merespon dengan mengisi kuisioner yang dibagikan secara *online* oleh peneliti. Respon subjek cenderung kurang dan masih terdapat 44% siswa yang tidak memberikan respon dengan mengisi kuisioner. Berikut ini adalah tabel hasil penelitian yang berisi statistik deskriptif.

**Tabel 2: Statistik Deskriptif**

	N	M in	Ma x	Mean	Standar Deviasi
<b>Asertivitas</b>	59	76	112	96,1	6,7
<b>Regulasi Emosi</b>	59	38	62	54,6	4,3

Deskripsi dari data statistik penelitian tersebut menunjukkan nilai minimum variabel asertivitas yaitu 76 dari total skor minimum 36 dan variabel regulasi emosi adalah 38 dari total skor minimum 21. Sedangkan nilai maksimum variabel asertivitas adalah 112 dari total nilai maksimum 144 dan nilai variabel regulasi emosi adalah 62 dari total nilai maksimum 84.

Nilai rata-rata dari variabel asertivitas adalah 96,1 dan nilai rata-rata dari variabel regulasi emosi adalah 54,6. Standar deviasi dari variabel asertivitas menunjukkan nilai 6,7 dan variabel regulasi emosi menunjukkan nilai 4,3. Tabel berikut adalah uraian kategori dari tingkat tinggi rendahnya variabel regulasi emosi pada subjek, yang didapatkan dengan bantuan program SPSS 25.0.

**Tabel 3: Kategorisasi Tingkat Regulasi Emosi**

Interval	Keterangan		
	Kategori	N	Presentase
<b>63</b>	Tinggi	0	0
<b>42-62</b>	Sedang	58	98,3
<b>0-41</b>	Rendah	1	1,7

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dideskripsikan bahwa tidak terdapat siswa yang masuk pada kategori tinggi, sedangkan siswa yang masuk dalam kategori sedang berjumlah 58 orang (5,1%), dengan interval total skor 42-62. Pada kategori rendah, terdapat 1 siswa (1,7%), dengan interval 0-41. Selanjutnya adalah tabel hasil kategorisasi tingkat tinggi rendahnya variabel sertivitas yang didapatkan dengan menggunakan program SPSS 25.0.

**Tabel 4: Kategorisasi Tingkat Asertivitas**

Interval	Keterangan		
	Kategori	N	Presentase
<b>108-112</b>	Tinggi	3	5,1
<b>72-107</b>	Sedang	56	94,9
<b>0-71</b>	Rendah	0	0

Berdasarkan tabel tersebut, terdapat 56 siswa (94,9%) yang masuk pada kategori tinggi dengan interval total skor 108-112. Untuk siswa yang masuk dalam kategori sedang berjumlah 3 orang (5,1%), dengan interval total skor 72-107. Sedangkan pada kategori rendah tidak terdapat siswa (0%), dengan interval 0-71.

Hasil kategorisasi kedua variabel tersebut sesuai dengan skor maksimum dan minimum masing-masing

variabel. Skor maksimum responden regulasi emosi yang dicapai adalah 62 dari total skor maksimum 84, maka jaraknya adalah 22. Begitu juga dengan skor maksimum variabel asertivitas yang dicapai adalah 112. Rentang skor tersebut dengan skor total maksimum cukup jauh, yakni 32 karena jumlah skor total adalah 144. Sementara itu jarak skor minimum regulasi emosi dengan total skor minimum seharusnya, didapatkan sebesar 17 poin, yakni skor minimum sebesar 38 poin dari 21 poin. Sedangkan skor minimum asertivitas sebesar 76 poin dari 36 poin, sehingga jaraknya dengan skor minimum instrumen adalah 40 poin.

## Analisis Data

### 1. Uji normalitas

Setelah diketahui kategorisasi tinggi rendahnya pada masing-masing variabel, maka peneliti melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas pada data yang telah didapat. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang berasal dari populasi (Noor, 2017). Peneliti menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* untuk uji normalitas data. Data dapat dikatakan berdistribusi normal jika signifikansi yang diperoleh lebih besar dari taraf signifikansinya (biasanya 0,05 atau 0,01) (Noor, 2017). Berikut ini adalah hasil dari uji normalitas yang diperoleh menggunakan program SPSS 25.0.

**Tabel 5: Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov Test**

<i>Unstandardized Residual</i>		
N		59
<i>Normal Parameters</i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	6,40597338
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.091
	<i>Positive</i>	.086
	<i>Negative</i>	-.091
<i>Test Statistic</i>		.091
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.200

Berdasarkan tabel tersebut, didapatkan hasil uji normalitas data pada *Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan angka 0.200. Sehingga data dapat dikatakan berdistribusi normal karena taraf signifikansinya lebih besar dari 0,05.

### 2. Uji linieritas

Tahap selanjutnya adalah uji linieritas. Uji linearitas digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya data yang didapat. Data dikatakan linier apabila nilai signifikansi (*linearity*) yang diperoleh kurang dari 0,05 (Purnomo, 2016).

**Tabel 6: Hasil uji linieritas**

	F	Sig
<i>(combined)</i>	2,740	.005
<i>Linearity</i>	38.388	.009
<i>Deviation from Linearity</i>	1.267	.013

Berdasarkan hasil uji linieritas yang ditampilkan pada tabel, maka dapat disimpulkan bahwa data yang didapat linier. Nilai *linearity* menunjukkan signifikansi kurang dari 0,05, yaitu 0,09.

### 3. Uji hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan adalah uji korelasi pearson untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas. Berikut ini adalah tabel kriteria koefisien korelasi.

**Tabel 7: Kriteria koefisien korelasi**

Nilai korelasi	Tingkat hubungan
<b>0,00 – 0,199</b>	Sangat Lemah
<b>0,20 – 0,399</b>	Lemah
<b>0,40 – 0,599</b>	Cukup / Sedang
<b>0,60 - 0,799</b>	Kuat
<b>0,80 – 0,100</b>	Sangat Kuat

Tabel berikut ini adalah hasil dari uji hipotesis korelasi *Pearson product moment* dengan menggunakan bantuan dari program SPSS 25.0.

**Tabel 8: Hasil Uji Korelasi**

	Regulasi emosi	Asertivitas
<b>Regulasi emosi</b>	<i>Pearson Correlation</i>	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,298
	<i>N</i>	,022
<b>Asertivitas</b>	<i>Pearson Correlation</i>	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,298
	<i>N</i>	,022

Berdasarkan data dalam tabel tersebut, hasil uji korelasi menunjukkan bahwa nilai signifikansi dari kedua variabel menunjukkan angka 0,022. Ketentuan dasar pengambilan keputusan dalam uji korelasi adalah, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka kedua variabel dapat disimpulkan memiliki korelasi atau berhubungan. Selain itu, nilai *pearson correlation*

pada tabel 6 menunjukkan angka 0,298. Nilai tersebut jika merujuk pada kriteria koefisien pada tabel 5, maka nilai korelasi 0,298 berada pada rentang 0,200 – 0,399, sehingga dikategorikan korelasi yang lemah.

## PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan kategori regulasi emosi sebesar 98,3% (58) siswa tergolong dalam kategori sedang. Hanya sebanyak 1 (1,7%) orang siswa yang masuk pada kategori rendah dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori tinggi. Maknanya, mayoritas siswa memiliki tingkat regulasi emosi yang cenderung baik. Mereka cenderung mampu untuk mengelola emosinya dengan baik. Selain itu, variabel asertivitas juga menunjukkan hasil mayoritas siswa memiliki tingkat asertivitas yang sedang, yakni sebanyak 56 (94,9%) orang, sedangkan 3 (5,1%) siswa lainnya masuk pada kategori tinggi dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori rendah. Mayoritas siswa yang masuk dalam kategorisasi sedang pada variabel asertivitas ini bermakna, mereka cenderung mampu untuk mengungkapkan pikiran, pendapat, dan perasaan yang sedang dirasakan kepada orang lain secara positif.

Adapun penggunaan skala likert empat poin dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengurangi kecenderungan responden untuk menjawab poin netral. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Garland (1991), skala likert empat poin atau skala tanpa poin tengah dapat mengurangi bias sosial atau keinginan responden untuk menyenangkan peneliti dengan memberikan respon positif sebagai responden.

Berdasarkan hasil kategorisasi tersebut dapat disimpulkan adanya kecenderungan mayoritas jawaban responden adalah setuju (3 poin) ataupun tidak setuju (2 poin). Hal tersebut dapat disebabkan karena skala likert empat poin. Menurut Preston dan Colman (dalam Budiaji, 2013) skala likert dibawah lima poin akan menimbulkan resiko subyek menjawab dengan cepat setiap pertanyaan karena variasi pilihan sedikit, akan tetapi kurang mewakili jawaban subyek. Budiaji (2013) menyarankan jumlah pilihan dalam skala adalah tujuh poin, karena memiliki indeks realibilitas, validitas, diskriminasi, dan stabilitas yang baik serta disenangi oleh subyek. Selain itu, rendahnya respon subyek juga turut mendukung adanya kecenderungan jawaban.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas pada siswa. Berdasarkan data yang telah diolah peneliti, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,022 yang berarti kurang dari ketentuan dasar pengambilan keputusan yaitu 0,05 ( $\text{sig} < 0,05$ ). Sehingga dapat diambil keputusan bahwa terdapat korelasi antara regulasi emosi dengan asertivitas.

Sementara itu, nilai *pearson correlation* dapat diketahui sebesar 0,298 yang termasuk dalam kriteria

koefisien korelasi lemah atau rendah. Maknanya, regulasi emosi tidak dapat menjadi prediktor yang kuat terhadap asertivitas. Meskipun koefisien korelasi rendah nilainya, akan tetapi secara statistik menunjukkan signifikan ( $0,022 < 0,05$ ). Hal ini dapat disebabkan karena nilai korelasi tersebut menunjukkan taraf korelasi diantara masing-masing variabel (Zacharias, Wenno, & Laurens, 2019). Lebih lanjut lagi, Zacharias, dkk (2019) menjelaskan koefisien korelasi yang rendah tidak selalu menunjukkan sebuah hubungan kausalitas atau sebab akibat. Jika terdapat korelasi antara dua variabel, maknanya kedudukan relatif dalam satu variabel (variabel X) memiliki hubungan dengan kedudukan relatif dalam variabel yang lain (variabel Y). Namun, hal tersebut tidak berarti bahwa adanya perubahan dalam variabel Y disebabkan oleh adanya perubahan dalam variabel X. Nilai sebesar 0,702 lainnya yang belum terungkap, dapat disebabkan karena faktor variabel lain yang mempengaruhi asertivitas. Nilai *pearson correlation* tersebut juga menandakan bahwa korelasi bersifat positif atau searah. Maknanya, semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi asertivitas, dan juga sebaliknya.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Silaen (2015), yang menunjukkan terdapat hasil korelasi yang positif antara regulasi emosi dengan asertivitas. Regulasi emosi yang baik akan membuat individu lebih mudah untuk memahami dan menerima emosi yang ada pada dirinya, individu dapat mengontrol perilakunya dan menyesuaikan respon agar sesuai dengan tujuannya, serta mampu mengelola emosi untuk menyesuaikan dengan situasi (Gratz dan Roemer, 2004).

Hubungan antara kedua variabel dapat diidentifikasi dari aspek "*engaging in goal-directed behaviour* (kemampuan untuk terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan)" pada variabel regulasi emosi yang memiliki indikator "dapat berkonsentrasi, berpikir jernih, dan melakukan hal yang baik meskipun saat mengalami emosi negatif". Indikator tersebut berhubungan dengan indikator "mampu membuat keputusan terbaik bagi diri sendiri" yang terdapat pada aspek "bertindak untuk kepentingan yang terbaik bagi diri sendiri" pada variabel asertivitas.

Secara umum, seorang remaja lebih sering dan lebih intens mendapat tantangan emosional. Para remaja lebih berpotensi untuk memiliki konflik dengan orang tua, sensitif dengan interaksi sosial, dan mereka juga mulai merasakan pengalaman-pengalaman romantis terhadap lawan jenisnya (Riediger & Kathrin, dalam Gross 2014). Perubahan secara fisik dan hormonal turut mempengaruhi sisi sosial dan emosinya. Meskipun begitu, masyarakat memiliki ekspektasi pada remaja yang sudah terlihat dewasa untuk berperilaku dewasa juga.

Regulasi emosi adalah sebuah strategi yang berbeda dari individu yang berpengaruh terhadap emosi yang mereka miliki, dan bagaimana mereka dapat

mengekspresikannya (Grecucci & Sanfey, dalam Gross 2014). Kemampuan remaja dalam meregulasi emosinya sangat dipengaruhi oleh orangtua (Thompson, dalam Gross 2014). Orangtua menjadi *external regulators emotion* bagi anaknya sejak lahir hingga usia anak-anak. Sehingga sebagian besar cara regulasi emosi pada remaja adalah cerminan dari pola orangtua selama menjadi *external regulators emotion* mereka. Orangtua yang memberi dukungan kepada anaknya dalam menghadapi tantangan emosional akan membuat remaja lebih mampu meregulasi emosinya (Thompson, dalam Gross 2014).

Seiring dengan perkembangan kognitifnya, remaja menjadi lebih mampu untuk meregulasi emosinya dan menghadapi tantangan emosionalnya (Riediger & Kathrin, dalam Gross 2014). Dengan mengaktifkan kesadaran dan berpikir jernih ketika menghadapi emosi negatif yang dirasakannya, remaja akan lebih mampu untuk melakukan tindakan yang terbaik dalam kontrol respon emosi yang ditampilkan. Hal ini disampaikan oleh Grecucci & Sanfey, dalam Gross 2014), bahwa pengaturan emosi dapat berpengaruh kuat dalam pembuatan keputusan individu maupun secara sosial. Mereka menjelaskan, pembuatan keputusan individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor resiko, penghargaan, keengganan, dan penyesalan. Faktor resiko dan penyesalan dalam pengambilan keputusan menjadi alasan kuat mengapa individu perlu berpikir secara jernih saat kondisi emosi tidak stabil.

Misalnya ketika sedang merasa marah dengan perilaku orang lain, individu tidak secara langsung memberikan respon pasif maupun negatif seperti mengumpat dengan nada tinggi dan perilaku mengintimidasi secara fisik yang akan membuat permasalahan menjadi semakin meluas. Individu dapat terlebih dahulu berpikir secara jernih serta mempertimbangkan resiko dan penyesalan yang akan terjadi dari pengambilan keputusan respon yang akan ditampilkan. Individu dapat memilih tindakan terbaiknya untuk mengekspresikan rasa marahnya secara efektif. Menurut Chapman dan Gratz (2015), rasa marah dapat dikomunikasikan secara efektif dan asertif dengan mendeskripsikan apa yang kita butuhkan, lalu menuangkannya dalam tulisan, dan berlatih mengekspresikannya. Mengolah rasa marah dengan mengidentifikasi masalah dan kebutuhan pribadi akan membuat individu lebih mampu mengekspresikan rasa marah secara sehat dan efektif (Chapman dan Gratz, 2015).

Selain kedua aspek tersebut, terdapat aspek lain yang juga berhubungan. Aspek "*control of emotional*" pada variabel regulasi emosi berhubungan dengan aspek "tidak menyangkal hak-hak orang lain" pada variabel asertivitas. Hubungan tersebut dapat dilihat dari indikator aspek regulasi emosi yakni "dapat melakukan kontrol emosi yang sedang terjadi pada dirinya dan indikator dapat melakukan kontrol terhadap respon emosi yang ditampilkan (fisiologis, nada

suara, dan juga *behavior*”). Indikator tersebut berhubungan dengan indikator asertivitas yakni “dapat menyelesaikan permasalahan tanpa menyakiti orang lain secara fisik maupun verbal”. Remaja yang rentan terhadap emosi atau rendah dalam kontrol emosi akan lebih mudah memunculkan respon agresifitasnya. Sehingga kontrol emosi dibutuhkan remaja untuk tidak meledakkan emosinya secara langsung dan dapat menunggu waktu serta tempat yang tepat untuk mengekspresikannya (Annisavitry dan Budiani, 2017). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilahi, Neviyarni, Said, dan Ardi (2018) bahwa siswa yang cerdas secara emosional, yaitu siswa yang mampu merasa dan memahami emosinya sendiri serta orang lain untuk pengambilan keputusan terbaik dalam interaksi sosial, akan cenderung rendah dalam perbuatan agresif. Artinya dengan kontrol emosi yang baik, siswa dapat membuat keputusan yang terbaik bagi dirinya sendiri untuk tidak melakukan perbuatan yang menyakiti, ataupun menyangkal hak orang lain.

Pengambilan data menggunakan angket online melalui fitur *google form* memang dapat memberikan banyak keuntungan bagi peneliti dan responden seperti, mudahnya akses, tabulasi data online, distribusi data, data *real-time*, dan data yang didapatkan akan aman karena tersimpan secara otomatis (Sudaryo, Sofiaty, Medidjati, & Hadiana, 2019). Akan tetapi, penelitian secara online juga dapat berdampak terhadap perilaku siswa dalam mengisi angket *online*. Siswa menjadi memiliki peluang untuk tidak langsung mengisi angket yang disebar. Sehingga, dampaknya bagi penelitian adalah, proses pengambilan data menjadi relatif lebih lama.

## PENUTUP

### Simpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan kepada siswa sekolah menengah pertama X menunjukkan terdapat koefisien korelasi yang termasuk pada kategori lemah (0,298), akan tetapi secara statistik menunjukkan signifikan ( $0,022 < 0,05$ ). Korelasi juga bersifat positif atau searah, yaitu semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi juga asertivitas, dan semakin rendah regulasi emosi, maka semakin rendah pula asertivitasnya.

### Saran

#### 1. Bagi siswa

Asertivitas merupakan cara untuk mengekspresikan serta mengomunikasikan perasaan dan pemikirannya secara positif. Rendahnya asertivitas pada siswa akan memberikan dampak yang negatif terhadap prestasi, emosi, serta hubungan sosial siswa. Maka dari itu asertivitas merupakan keahlian bersosial yang sangat penting dan diharapkan siswa dapat mempertahankan sekaligus meningkatkan asertivitas dengan menjadikan asertivitas sebagai

perilaku yang dilakukan setiap saat.

#### 2. Bagi Peneliti selanjutnya

Berdasarkan evaluasi dari peneliti, diluar kondisi pengambilan data yang kurang optimal karena pandemi COVID-19, pembuatan skala dan pengambilan data merupakan faktor terpenting dalam penelitian ini. Sehingga diharapkan, peneliti selanjutnya dapat lebih memaksimalkan perencanaan, perancangan, serta eksekusi pengambilan data.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alberti, R.E. & Emmons, M.L. (2017). *Your perfect right*. Canada: Raincoast Books.
- Annisavitry, Y., & Budiani, M.S. (2017). Hubungan antara kematangan emosi dengan agresifitas pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(1): 1-6. Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/18919/17273>
- Bryant, M. L. (2015). *Handbook on regulation emotion: Processes, cognitive effects and social consequences*. New York: Nova Science publication. Retrieved from <https://id.id1lib.org/book/2764988/e6d194>
- Budijaji, W. (2013). Skala pengukuran dan jumlah respon skala likert. *Jurnal Ilmu Pertanian dan Perikanan*, 2(2), 127-133. Retrieved from <http://umbidharma.org/jipp>
- Butar, M. B. (2017). Hubungan Perilaku Asertif dengan Kenakalan Remaja ada Siswa SMP Negeri 6 Kota Tebing Tinggi. *School education journal*, 7(4), 525-532. doi: <https://doi.org/10.24114/sejgsd.v7i4.8145>
- Calmorin, L.P., & Calmorin, M.A. (2007). *Research methods and thesis writing*. Manila: RBSI. Retrieved from [https://www.google.co.id/books/edition/Research\\_Methods\\_and\\_Thesis\\_Writing\\_2007/NqL35AgP6qAC?hl=en&gbpv=1&dq=incidental+sampling&pg=PA104&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Research_Methods_and_Thesis_Writing_2007/NqL35AgP6qAC?hl=en&gbpv=1&dq=incidental+sampling&pg=PA104&printsec=frontcover)
- Chapman, A.L. & Gratz, K.L. (2015). *The dialectical behavior therapy skills workbook for anger: using DBT mindfulness and emotion regulation skills to manage anger / Alexander L. Chapman, Kim L. Gratz*. Canada: Raincoast Books. Retrieved from [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=5FvYcGAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT11&dq=The+dialectical+behavior+therapy+skills+workbook+for+anger&ots=Q1LeGJ8ppW&sig=zqaBit58en8mTBTpVGTj3\\_5JzOc&redir\\_esc=y#v=onepage&q=The%20dialectical%20behavior%20therapy%20skills%20workbook%20for%20anger&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=5FvYcGAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT11&dq=The+dialectical+behavior+therapy+skills+workbook+for+anger&ots=Q1LeGJ8ppW&sig=zqaBit58en8mTBTpVGTj3_5JzOc&redir_esc=y#v=onepage&q=The%20dialectical%20behavior%20therapy%20skills%20workbook%20for%20anger&f=false)
- Cresswell, J.W., & Cresswell, J.D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. (edisi kelima). Los Angeles: SAGE.
- Davies, K. (2013). *Your assertive development journey* (edisi

- pertama). Bookboon.com. Retrieved from <https://bookboon.com/en/your-assertive-development-journey-ebook>
- Engels, R. C. M. E., English, T., Evers, C., Geenen, R., Gross, J. J., Ha, T., Larsen, J. K., Middendorp, H. V., Vermulst, A. d.A. (2012). Emotion regulation in adolescence: A prospective study of expressive suppression and depressive symptoms. *The Journal of Early Adolescence*, 33 (2), 184-200. doi: <https://doi.org/10.1177%2F0272431611432712>
- Erikson, E.H. (1993). *Childhood and society*. London: W.W. Norton & Company.
- Estefan, G. & Wijaya, Y.D., (2014). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku selfinjury. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 26-33. Retrieved from <https://www.esaunggul.ac.id/wp-content/uploads/2019/09/126410-ID-gambaran-proses-regulasi-emosi-pada-pela.pdf>
- Garland, R. (1991). The Mid-Point on a Rating Scale: Is it Desirable?. *Marketing Bulletin*, 2(3), 66-70. Retrieved from [http://marketing-bulletin.massey.ac.nz/V2/MB\\_V2\\_N3\\_Garland.pdf](http://marketing-bulletin.massey.ac.nz/V2/MB_V2_N3_Garland.pdf)
- Gewalathala, U. (2019). *Pengaruh pelatihan regulasi emosi menghadapi bullying terhadap peningkatan perilaku asertif pada remaja korban bullying*. Tesis thesis, Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Retrieved from <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/6536/6/BAB%20V.pdf>
- Gratz, K.L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioural assessment*, 26(1), 41-54. doi: 10.1023/b:joba.0000007455.08539.94
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychopsychology*, 39(3), 281-291. doi: <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation*, (edisi kedua). New York: The Guilford Press.
- Hasanah, A.M.A. (2015). Pengaruh perilaku teman sebaya terhadap asertivitas siswa. *IJGC*, 4(1): 22-29. doi: <https://doi.org/10.15294/ijgc.v2i3.3195>
- Hurlock, E. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ilahi, U., Neviyarni, Said, A., & Ardi, Z. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan perilaku agresif remaja dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *JRTI*, 3(2): 68-74. doi: <http://dx.doi.org/10.29210/3003244000>
- Nisfiannoor, M. & Kartika, Y. 2004. Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal psikologi*, 2(2), 160-178. Retrieved from <https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4957-M.Nisfiannoor,YuniKartika.pdf>
- Noor, J. (2017). *Metodologi penelitian: skripsi. Tesis, disertasi, dan karya ilmiah (edisi ketujuh)*. Jakarta: Kencana. Retrieved from [https://books.google.co.id/books?id=yai6QAACA AJ&printsec=copyright&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=yai6QAACA AJ&printsec=copyright&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Parray, W. M., & Kumar, S. (2017). Impact of assertiveness training on the level of assertiveness, self-esteem, stress, psychological well-being and academic achievement of adolescents. *Indian Journal Of Health and Well Being*, 8(12), 1476- 1480. Retrieved from [http://www.iahrw.com/index.php/home/journal\\_detail/19#list](http://www.iahrw.com/index.php/home/journal_detail/19#list)
- Parrot, L. (2009). *Helping the struggling adolescents: a guide to thirty-six common problems for counselor, pastors, and youth workers*. Grand Rapids: Zondervan. Retrieved from [https://www.google.co.id/books/edition/Helping\\_the\\_Struggling\\_Adolescent/AMgNQpE9xO0C?hl=en&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/Helping_the_Struggling_Adolescent/AMgNQpE9xO0C?hl=en&gbpv=0)
- Purnomo, R.A., (2016). *Analisis statistik ekonomi dan bisnis dengan SPSS*. Ponorogo: UNMUH Press. Retrieved from [https://www.google.co.id/books/edition/Analisis\\_Statistik\\_Ekonomi\\_dan\\_Bisnis\\_De/MQCGDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Analisis+statistik+ekonomi+dan+bisnis+dengan+SPSS&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Analisis_Statistik_Ekonomi_dan_Bisnis_De/MQCGDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Analisis+statistik+ekonomi+dan+bisnis+dengan+SPSS&printsec=frontcover)
- Putri, L. R. (2017). *Pengaruh konformitas teman sebaya terhadap perilaku membolos pada remaja SMKN 10 Semarang*. Universitas Negeri Semarang, Semarang. Retrieved from <https://lib.unnes.ac.id/30455/1/1511412103.pdf>
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan masa-hidup, edisi 13*. Jakarta: Erlangga.
- Silaen, A. C. & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas (studi korelasional pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal empati*, 4(2), 175-181. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14912>
- Sudaryo, Y., Sofiati, N., Medidjati, A., & Hadiana, A. (2019). *Metode penelitian survey online dengan google forms*. Penerbit ANDI: Yogyakarta. Retrieved from [https://books.google.co.id/books/edition/Metode\\_Penelitian\\_Survey\\_Online\\_dengan\\_Google\\_Forms/Gu7ChDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Metode+penelitian+survey+online+dengan+google+forms.&pg=PA20&printsec=frontcover](https://books.google.co.id/books/edition/Metode_Penelitian_Survey_Online_dengan_Google_Forms/Gu7ChDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Metode+penelitian+survey+online+dengan+google+forms.&pg=PA20&printsec=frontcover)
- Sumara, D., Humaedi, S., & Santoso, M. (2017). Kenakalan remaja dan penanganannya. *Jurnal Penelitian dan*

*PPM*, 4(2), 346-353. Retrieved from <http://jurnal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/14393/6947>.

Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Jurnal Humanitas*, 10 (1), 19-36. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/295345824.pdf>

Susanti, R. H. (2015). Meningkatkan kesadaran tanggung jawab siswa smp melalui penggunaan teknik klarifikasi nilai. *Jurnal Konseling Indonesia*, 1(1), 38-46. doi: <https://doi.org/10.21067/jki.v1i1.855>

Uci, I.R. (2017). Hubungan antara keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi pada siswa di SMP X di Surabaya. *Jurnal penelitian psikologi*, 6(2), 1-7. Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/28359>

Zacharias, T., Wenno, & Laurens, S. (2019). *Metode penelitian sosial teori dan aplikasi*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia. Retrieved from [https://www.google.co.id/books/edition/METODE\\_PENELITIAN\\_SOSIAL\\_TEORI\\_DAN\\_APLIK/RXb8DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Metode+penelitian+sosial+teori+dan+aplikasi&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/METODE_PENELITIAN_SOSIAL_TEORI_DAN_APLIK/RXb8DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Metode+penelitian+sosial+teori+dan+aplikasi&printsec=frontcover)