



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN KONSEP
DIRI DENGAN PERILAKU ASERTIF SISWA KELAS XI DI
SMA NEGERI 3 TEMANGGUNG**

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Jurusan Bimbingan dan Konseling**

Oleh

Dwi Wahyu Astuti

1301415074

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini, saya

nama : Dwi Wahyu Astuti

NIM : 1301415074

program studi : Bimbingan dan Konseling, S1

menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan antara Regulasi Emosi dan Konsep Diri dengan Perilaku Asertif Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Temanggung” ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain atau pihak lain yang terdapat dalam skripsi ini telah dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini, saya secara pribadi siap menanggung resiko/sanksi hukum yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, Oktober 2019



Dwi Wahyu Astuti
NIM. 1301415074

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “**Hubungan antara Regulasi Emosi dan Konsep Diri dengan Perilaku Asertif Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 3 Temanggung**” yang disusun oleh Dwi Wahyu Astuti, NIM 1301415074 telah disetujui untuk diajukan dihadapan panitia Ujian Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan.

Semarang, Oktober 2019



Muslikah, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198611082014042002

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi yang berjudul “**Hubungan antara Regulasi Emosi dan Konsep Diri dengan Perilaku Asertif Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Temanggung**” ini telah dipertahankan di hadapan Panitia Penguji Ujian Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Jum`at tanggal 25 Oktober 2019.



Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd.
NIP.195908211984031001

Penguji 1,

Mulawarman, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
NIP.197712232005011001

Penguji 3,

Muslikah, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198611082014042002

PANITIA:

Sekretaris

Sunawan, S.Pd., M.Si., Ph.D.
NIP. 197807012006041002

Penguji 2,

Dra. Maria Theresia Sri Hartati, M.Pd. Kons
NIP. 196012281986012001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Kebebasan bukan bermakna sebagai bebas melakukan apapun. Kebebasan yang benar adalah ketika kamu mampu menghargai hak orang lain serta mampu menjaga hak diri sendiri.

(Dwi Wahyu Astuti)

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan untuk:
Jurusan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Semarang

PRAKATA

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan antara Regulasi Emosi dan Konsep Diri dengan Perilaku Asertif Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Temanggung”. Hasil temuan yang di dapat oleh peneliti bahwa koefisien korelasi antara regulasi emosi dan konsep diri dengan perilaku asertif memiliki korelasi dalam kategori lemah. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu penelitia mengucapkan banyak terima kasih kepada:

Dosen pembimbing Ibu Muslikah, M.Pd. yang telah memberikan waktu, tenaga dan selalu pengarahan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi, serta memotivasi penulis untuk tidak menyia-nyiakan waktu.

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum. Rektor Universitas Negeri Semarang
2. Dr. Achmad Rifai R. C., M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
3. Kusnarto Kurniawan, M.Pd., Kons., Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
4. Mulawarman, S.Pd., M.Pd., Ph.D. selaku dosen Penguji I yang telah menguji skripsi dan memberi masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.
5. Dra. Maria Theresia Sri Hartati, M.Pd., Kons. selaku dosen Penguji II yang telah menguji skripsi dan memberi masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bekal kepada penulis.
7. Kepala Sekolah, Guru BK kelas XI, dan Siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Temanggung yang telah berkenan membantu pelaksanaan penelitian.
8. Keluarga dirumah, orangtua dan saudara-saudara saya selalu memberikan dukungan, ketenangan, dan doa yang tiada henti.

9. Sahabat-sahabat dari berbagai penjurur: sahabat rumah, sahabat SMP/SMA, sahabat-sahabat dari komunitas yang saya ikuti selama menjadi mahasiswa aktif, sahabat-sahabat nemu dadakan dan masih banyak lagi.
10. Partner sambat se-dosen bimbingan Ibu Muslikah, yang selalu memberikan semangat.
11. Rekan-rekan BK angkatan 2015, yang tak bisa ditulis disini karena banyak banget kenangan/pendewasaan bareng kalian.
12. Pihak-pihak yang tiba-tiba saya repotin dari mulai nemenin penelitian, diganggu buat nanya udah bener belum cara analisisnya, nemenin bingung, dan banyak lainnya.
13. Seluruh pihak yang telah ikut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca serta memberikan kontribusi bagi Jurusan Bimbingan dan Konseling.

Semarang, Oktober 2019

Penulis

ABSTRAK

Astuti, Dwi Wahyu. 2019. *Hubungan antara Regulasi Emosi dan Konsep Diri dengan Perilaku Asertif Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Temanggung*. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : Muslikah, S.Pd., M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan konsep diri dengan perilaku asertif siswa kelas XI SMA Negeri 3 Temanggung. Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian kuantitatif korelasional. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*, sampel diambil dari 312 siswa dengan besar sampel 174 siswa. Pengumpulan data menggunakan skala likert yaitu skala regulasi emosi, skala konsep diri, dan skala perilaku asertif. Analisis data yang digunakan adalah uji korelasi berganda simultan. Koefisien korelasi memperoleh hasil ($R = 0,376$) dalam kategori rendah, dan nilai signifikansi ($p = 0,000$). Dari hasil temuan analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi emosi dan konsep diri dengan perilaku asertif dalam kategori rendah. Jadi apabila siswa memiliki regulasi emosi dan konsep diri yang positif maka perilaku asertif siswa akan tinggi. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi dan konsep diri maka semakin tinggi perilaku asertif siswa. Berdasarkan hasil tersebut yang dapat dilakukan oleh guru BK yaitu memberikan layanan bimbingan dan konseling terkait regulasi emosi dan konsep diri pada siswa yang memiliki perilaku asertif rendah serta guru BK juga dapat mempertahankan perilaku asertif siswa yang tinggi.

Kata kunci: konsep diri; perilaku asertif; regulasi emosi.

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
PENGESAHAN KELULUSAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PRAKATA	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.5 Sistematika Skripsi	10
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Penelitian Terdahulu	13
2.2. Perilaku Asertif	16
2.2.1. Pengertian Perilaku Asertif	17
2.2.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Asertif	18
2.2.3. Ciri-ciri Perilaku Asertif	20
2.2.4. Aspek-aspek Perilaku Asertif	21
2.3. Regulasi Emosi	23
2.3.1. Pengertian Regulasi Emosi	23
2.3.2. Aspek-aspek yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	24
2.4. Konsep Diri	26
2.4.1. Pengertian Konsep Diri	26
2.4.2. Aspek-aspek Konsep Diri	27
2.5. Kerangka Berfikir	30
2.6. Hipotesis	33
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian	34
3.2. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	35
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	37
3.3.1. Populasi Penelitian	37
3.3.2. Sampel Penelitian	37
3.4. Validitas dan Reabilitas Instrumen	38

3.5.	Metode dan Alat Pengumpulan Data	40
3.5.1.	Metode Pengumpulan Data	40
3.5.2.	Alat Pengumpulan Data	40
3.5.3.	Skala Regulasi Emosi	42
3.5.4.	Skala Konsep Diri	42
3.5.5.	Skala Perilaku Asertif	43
3.6.	Penyusunan Instrumen	43
3.7.	Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian	44
3.7.1.	Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen Regulasi Emosi ...	44
3.7.2.	Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen Konsep Diri	45
3.7.3.	Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen Perilaku Asertif ...	45
3.8.	Teknik Analisis Data	46
3.8.1.	Analisis Deskriptif Data	46
3.8.2.	Uji Asumsi Klasik	49
3.8.3.	Uji Hipotesis	50

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1.	Hasil Penelitian	51
4.1.1.	Hasil Analisis Deskriptif Data	51
4.1.2.	Hasil Analisis Uji Hipotesis	43
4.2.	Pembahasan	65
4.2.1.	Tingkat Regulasi Emosi, Konsep Diri dan Perilaku Asertif Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Temanggung	65
4.2.2.	Hubungan dntara Regulasi Emosi dengan Perilaku Asertif Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Temanggung	70
4.2.3.	Hubungan antara Konsep Diri dengan Perilaku Asertif Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Temanggung	72
4.2.4.	Hubungan antara Regulasi Emosi dan Konsep Diri dengan Perilaku Asertif Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Temanggung.....	73
4.3.	Keterbatasan Peneliti	76

BAB 5 PENUTUP

5.1.	Simpulan	77
5.2.	Saran	78

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Populasi Penelitian	37
3.2. Penyebaran Jumlah Sampel	38
3.3. Skor Skala Likert	42
3.4. Pengkategorian Jumlah Variabel Regulasi Emosi	47
3.5. Pengkategorian Jumlah Variabel Konsep Diri	48
3.6. Pengkategorian Jumlah Variabel Perilaku Asertif	49
4.1. Deskriptif Data Variabel Regulasi Emosi	52
4.2. Hasil Analisis Variabel Regulasi Emosi	53
4.3. Deskripsi Data Konsep Diri	54
4.4. Hasil Analisis Variabel Konsep Diri	55
4.5. Deskripsi Data Variabel Perilaku Asertif	57
4.6. Hasil Analisis Variabel Perilaku Asertif	58
4.7. Hasil Uji Normalitas Data	60
4.8. Hasil Uji Multikoleniaritas Data	61
4.9. Hasil Uji Heterosdekastisitas	62
4.10. Uji Korelasi Sederhana Konsep Diri dengan Perilaku Asertif	62
4.11. Uji Korelasi Sederhana Regulasi Emosi dengan Perilaku Asertif	63
4.12. Uji Korelasi Berganda Regulasi Emosi dan Konsep Diri dengan Perilaku Asertif	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir	32
3.1 Komponen dan Proses Penelitian Kuantitatif	34
3.2 Bagan Penyusunan Instrumen	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Intrumen Studi Pendahuluan	84
1.1 Skala Studi Perilaku Asertif Siswa	84
2. Kisi-Kisi Instrumen dan Skala Instrumen Try Out	86
3. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas	97
4. Kisi-Kisi Instrumen dan Skala Instrumen setelah Try Out	106
5. Tabulasi Data	117
6. Hasil Analisis Data	144
7. Dokumentasi Surat	148
7.1 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian dari Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Provinsi Jawa Tengah	148
7.2 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian Skripsi	149
8. Dokumentasi Penelitian	150

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab ini akan menjelaskan yang melandasi penelitian, melingkupi: (1) latar belakang; (2) rumusan masalah; (3) tujuan penelitian; (4) manfaat penelitian; dan (5) sistematika penelitian.

1.1 Latar Belakang

Salah satu sikap yang penting untuk dimiliki remaja dalam sosialisasi dengan teman sebayanya yaitu kemampuan berperilaku asertif. Dengan memiliki perilaku asertif ini memungkinkan remaja untuk menyampaikan apa yang ada dalam pikirannya agar mendapatkan hasil yang sesuai, sementara itu juga tetap mempertahankan harga diri dan menghormati orang lain (Rees&Graham dalam Satuti (2014)).

Asertivitas merupakan tingkah laku yang menampilkan kejujuran dan keterbukaan saat mengekspresikan perasaan, pikiran dan keinginan, tanpa menyinggung orang lain lain serta tetap mempertahankan hak sendiri (Santrock, 2007:508). Selain itu, Gunarsa dalam Hasanah (2015) menerangkan bahwa perilaku asertif ialah perilaku antar individu yang menyangkut aspek keterbukaan perasaan dan pikiran serta aspek kejujuran. Hasanah (2015) menambahkan, dengan demikian memiliki perilaku yang asertif antar individu bisa terjalin dengan baik dan efektif, apabila terwujudnya sikap saling menghormati dan menghargai dengan mematuhi nilai kejujuran serta tanpa menyakiti perasaan orang lain.

Bazlen dalam Azhari (2015) berpendapat bahwa dengan memiliki perilaku asertif memungkinkan dapat meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap diri sendiri juga dengan lingkungan sekitar. Kemampuan untuk tetap menjadi diri sendiri saat proses adaptasi ini diperlukan agar tidak terjerumus dalam pengembangan perilaku yang merugikan. Sikap asertif akan mendorong remaja untuk menjadi jujur dalam hubungan dengan sebaya. Remaja perlu meningkatkan asertifnya dalam berelasi karena pengaruh teman dalam hubungan pergaulan lebih kuat daripada norma dan keluarga. Disinilah pentingnya siswa SMA memiliki perilaku asertif untuk menghindari remaja dari pengaruh buruk.

Mendukung hal di atas, berikut beberapa alasan lain pentingnya bagi remaja memiliki perilaku asertif, sebagai berikut: pertama, dengan memiliki kemampuan asertif dapat memudahkan remaja untuk bersosialisasi dan beradaptasi dengan lingkungan seumurannya dan lingkungan luar yang efektif. Kedua, siswa akan mencari solusi dari permasalahannya secara efektif dan menyelesaikan berbagai kesulitan sehingga permasalahan tersebut tidak akan menjadi beban yang berlarut. Ketiga, dengan mengungkapkan secara langsung apa yang diinginkan dan dirasakan, maka siswa dapat menghindari terciptanya ketegangan dan perasaan tidak nyaman akibat menyimpan dan menahan apa yang ingin diungkapkan. Keempat, asertif terhadap siswa yang berperilaku kurang tepat bisa membantu siswa yang bersangkutan untuk memahami lebih mengenai kelemahannya sendiri dan bersedia memperbaiki kelemahan tersebut. Kelima, asertif akan membantu siswa dalam meningkatkan

kognitifnya, memperluas wawasan mengenai lingkungan, dan tidak mudah berhenti pada sesuatu yang tidak diketahuinya (rasa keingintahuan yang tinggi).

Berdasarkan penelitian, perilaku asertif sangatlah perlu dan penting untuk remaja. Semakin tinggi asertivitas maka akan semakin tinggi kemampuan sosialisasi remaja, semakin rendah kemampuan sosialisasinya maka penyesuaian diri siswa akan semakin rendah (Solichun, 2012). Sedangkan, remaja yang memiliki asertivitas tinggi maka kemandirian remaja juga akan tinggi (Destari, 2005). Kemudian, Pratiwi (2011) menunjukkan hasil bahwa remaja perempuan yang memiliki asertivitas rendah lebih mudah terjerumus kedalam perilaku seksual pranikah.

Permasalahannya, bahwa tidak semua siswa dapat berperilaku asertif. Pada masa remaja, asertivitas siswa masih dalam tahap perkembangan, dan ada kemungkinan asertivitas siswa berkembang menuju ke arah positif atau negatif (Hurlock. 2004:215).

Pada saatnya, remaja menghadapi berbagai pilihan yang bisa saja menimbulkan pertentangan batin dan bisa menjerumuskan remaja ke dalam perilaku buruk. Penelitian yang dilakukan oleh *Family and Consumer Science* dalam Erlinawati (2009) di Ohio, Amerika Serikat, menunjukkan fakta bahwa remaja kebanyakan memulai merokok karena dipengaruhi oleh temannya, terutama sahabat yang sudah lebih dulu merokok. Remaja yang bergaul erat dengan sebayanya yang merokok akan lebih mudah untuk ikut-ikutan, terutama jika remaja rentan dengan pengaruh teman sebayanya. Dengan kata lain bahwa remaja yang kurang mampu berkomunikasi secara asertif, remaja hanya akan menjadi pengikut bagi teman-temannya.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan berkomunikasi asertif akan mengarahkan remaja pada berbagai kualitas terpuji seperti kemampuan menghadapi permasalahan sosial, tingkat agresivitas berkurang, mencegah remaja dalam hal alkohol, dan narkoba (Cecen-Erogul&Zengel dalam Rohyati, 2015). Rohyati, juga menambahkan permasalahan yang akan muncul adalah remaja menjadi kurang mampu berkomunikasi secara asertif. Remaja akan menjadi kurang mandiri, merasa dirinya kurang berharga dan kurang percaya diri. Selain itu, remaja cenderung menganggap bahwa temannya lebih penting dari orang tua (Ginting & Masykur, 2014).

Bagi remaja, pengakuan dan hubungan dengan teman sebaya merupakan hal yang dianggap penting dalam kehidupannya. Dengan menjalin hubungan dengan teman sebaya, perilaku asertif menjadi salah satu hal yang harus dimiliki oleh siswa. Ketika remaja memiliki hal tersebut dapat mempermudah remaja menjalankan perannya untuk bersosialisasi dengan lingkungannya, dan mampu serta dapat menyelesaikan masalahnya sendiri. Remaja yang tidak bisa bertahan ditengah perbedaan dengan lingkungan kelompoknya, cenderung menghadapi permasalahan dalam mengekspresikan dirinya, mengemukakan haknya, mengkomunikasikan pikiran, perasaan dan kebutuhan. Akhirnya, remaja membiarkan dirinya tenggelam dalam kesamaan identitas kelompok yang dianggap bisa menerima dirinya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan menggunakan skala perilaku asertif pada tanggal 29 Januari 2019 yang diberikan kepada 61 siswa SMA Negeri 3 Temanggung. Didapati hasil bahwasanya tingkat perilaku asertif pada kategori sedang.

Yaitu 87% berada pada kategori sedang. Aspek yang mendapatkan kategori hasil yang rendah, yaitu kemampuan untuk menyatakan perasaan dan pendapatnya. Dimaknai bahwa siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Temanggung belum mampu menyatakan perasaan dan pendapatnya dengan baik dan tepat.

Dengan melakukan perilaku asertif seseorang dapat efektif dalam menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan hubungan interpersonal. Komunikasi secara langsung dan terbuka yang merupakan bagian dari perilaku asertif memungkinkan seseorang untuk menerima sebuah pesan tanpa gangguan. Hal tersebut sangat penting dilakukan untuk memelihara hubungan interpersonal dalam lingkungan sosial. Fenomena sosial yang ada menunjukkan bahwa emosi selalu memiliki peran ketika seseorang melakukan suatu perilaku termaksud perilaku asertif (Widyaningrum, 2013). Pendapat tersebut didukung oleh penelitian yang menjelaskan bahwa salah satu hal yang berkontribusi pada perilaku asertif adalah kecerdasan emosi (Akbari&Lengkong, 2012).

Salah satu bagian kecerdasan emosi yang dapat dilatih adalah regulasi emosi (Goleman dalam Silaen, 2015). Regulasi emosi adalah usaha individu mempengaruhi emosinya, kapan merasakannya dan bagaimana mengalami atau mengungkapkan emosi (Gross, 2017). Asumsi yang bisa didapatkan adalah, remaja yang dapat mengelola atau mengontrol emosinya dengan sempurna, maka mampu untuk berperilaku asertif dengan cara mengekspresikan emosinya dengan tepat serta tidak dikuasai oleh emosi saja (Gross, 2002).

Dengan remaja memiliki regulasi emosi dapat membantu remaja dalam menghadapi masalahnya, karena dengan mengatur emosinya remaja bisa mengubah emosi negatifnya menjadi perilaku yang positif. Menegaskan pernyataan diatas melalui penelitian yang dilakukan oleh Makmuroch (2014) bahwa dengan memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi akan membuat seseorang memahami kondisi dan mampu mengubah penilaiannya mengenai kondisi yang ditemuinya secara positif, sehingga dapat menghasilkan reaksi emosional yang positif. Namun, apabila kemampuan regulasi emosinya rendah maka dapat membuat individu bersikap tidak asertif.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Silaen (2015) juga diperoleh korelasi yang positif antara regulasi emosi dengan asertivitas, sehingga apabila regulasi emosi semakin tinggi akan memiliki asertvitas yang semakin tinggi pula. Senada dengan penuturan oleh HealthyPlace (2010) bahwa orang yang tidak tegas secara emosional akan menjadi tidak jujur, tidak langsung, menyangkal diri, dan dihambat.

Selain regulasi emosi, ada faktor yang lain yang mempengaruhi perilaku asertif seseorang yakni konsep diri. Sesuai dengan menuturan Rakos dalam Amalia (2014) bahwa diperoleh beberapa sebab yang mempengaruhi perilaku asertif, yaitu *intelligence*, konsep diri, *self esteem*, usia, tipe kepribadian dan jenis kelamin. Berdasarkan hasil penelitian Amalia (2014) menyebutkan bahwa konsep diri positif yang dimiliki seorang individu akan membawa individu tersebut untuk lebih asertif, sebaliknya apabila individu memiliki konsep diri negatif maka akan membawa

individu bersikap tidak asertif. kemudian, dapat di artikan bahwa konsep diri memiliki kontribusi terhadap perilaku asertif. Penelitian lain dari Afif (2018) dalam penelitiannya memberikan informasi bahwa konsep diri dari diri remaja mempengaruhi tingkat asertivitas, sehingga remaja yang memiliki konsep diri positif maka asertivitas diri remaja akan semakin positif.

Santrock (2012:189) individu dengan penghargaan diri yang tinggi dapat mengacu pada persepsi yang akurat mengenai nilai seseorang sebagai manusia serta keberhasilan dan pencapaiannya. Sebaliknya individu dengan penghargaan diri yang rendah mengindikasikan persepsi mengenai kekurangan atau penyimpangan seseorang. Remaja yang memiliki penghargaan diri tinggi akan memiliki konsep diri yang positif, begitu juga sebaliknya remaja yang memiliki penghargaan diri rendah akan memiliki konsep diri yang negatif. Sesuai dengan pernyataan Townend (2007:35) bahwa orang yang berperilaku asertif adalah orang yang mempunyai kepercayaan diri dan harga diri yang cukup, menghargai dirinya dan juga orang lain, terbuka dan bertanggungjawab, suka mendengar pikiran dan perasaan orang lain dan mengharap timbal balik dari orang lain. Tanpa harga diri yang positif seseorang akan kesulitan dalam berperilaku asertif, karena mereka takut dikritik atau dinilai orang lain saat menyampaikan ide atau pendapatnya. Dari pernyataan tersebut menunjukkan bahwa konsep diri berhubungan dengan perilaku asertif. Artinya apabila konsep diri mengalami peningkatan, maka perilaku asertif yang di hasilkan pun akan meningkat.

Komponen sekolah yang salah satu tugasnya membantu siswa dalam pencapaian aktualisasi diri adalah bimbingan dan konseling. Aktualisasi diri ini ditandai dengan bagaimana siswa mampu mandiri dan sejahtera dalam menjalani kesehariannya. Kemudian bimbingan konseling memiliki peran untuk menyatukan sekaligus menyelesaikan permasalahan peserta didik dari berbagai permasalahan yang dibawa atau diciptakan oleh peserta didik itu sendiri. Dengan demikian, guru BK dapat membantu siswa dalam meningkatkan perilaku asertif melalui bidang pribadi yang berhubungan dengan regulasi emosi dan konsep diri. Jika siswa memiliki tingkat perilaku asertif yang rendah akan membuat siswa mudah untuk terbujuk rayu konformitas teman sebayanya, kemudian siswa akan melakukan perilaku-perilaku maladaptif yang akan merugikan diri siswa. Sebaliknya jiwa tingkat perilaku asertif siswa tinggi akan membuat siswa dapat menghadapi masalah dan dapat mengambil keputusan dengan tepat, karena remaja akan mempertimbangkan berbagai kemungkinan sebelum mengambil keputusan.

Dari permasalahan di atas, peneliti ingin menguji lebih dalam tentang hubungan antara regulasi emosi dan konsep diri dengan perilaku asertif siswa. Dengan demikian peneliti akan mengangkat judul “Hubungan antara Regulasi Emosi Konsep Diri dengan Perilaku Asertif pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Temanggung”.

1.2 Rumusan Masalah

Bersumber pada latar belakang yang sudah dipaparkan di atas, dapat diuraikan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran tingkat regulasi emosi, konsep diri, dan perilaku asertif siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Temanggung?
2. Adakah hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku asertif pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Temanggung?
3. Adakah hubungan antara konsep diri dengan perilaku asertif pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Temanggung?
4. Adakah hubungan antara regulasi emosi dan konsep diri dengan perilaku asertif pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Temanggung?

1.3 Tujuan Penelitian

Bersumber pada rumusan masalah yang dipeberkan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui berapa tinggi tingkat regulasi emosi, konsep diri, dan perilaku asertif pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Temanggung.
2. Menganalisis adakah hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku asertif pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Temanggung.
3. Menganalisis adakah hubungan antara konsep diri dengan perilaku asertif pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Temanggung.
4. Menganalisis adakah hubungan antara regulasi emosi dan konsep diri dengan perilaku asertif pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Temanggung.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam ranah teoritis maupun praktis kepada para pembaca. Manfaat teoretis berkaitan dengan manfaat dalam perkembangan ilmu pengetahuan. Sedangkan, manfaat praktis berkaitan dengan manfaat bagi guru BK dan peneliti lanjutan.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini memiliki manfaat secara teoritis yaitu memperbanyak rujukan dan memberikan tambahan referensi baru bagi pengembangan ilmu BK mengenai hubungan antara regulasi emosi dan konsep diri dengan perilaku asertif siswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Sebagai bahan rujukan bagi guru BK dan atau konselor di sekolah dalam upaya memberikan layanan atau memecahkan persoalan yang sedang dihadapi siswa berkaitan dengan regulasi emosi, konsep diri, dan perilaku asertif.
2. Bagi peneliti selanjutnya, dirasa perlu adanya penelitian lain mengenai perilaku asertif dan aspek-aspek yang mempengaruhi perilaku asertif lain yang belum diteliti dalam penelitian ini.

BAB II

LANDASAN TEORI

Bab ini akan menguraikan tinjauan pustaka yang melandasi penelitian, meliputi: (1) penelitian terdahulu; (2) perilaku asertif; (3) regulasi emosi; (4) konsep diri; (5) kerangka berfikir, dan (6) hipotesis.

2.1 Penelitian Terdahulu

Demi mengukuhkan penelitian yang akan dilaksanakan, peneliti telah mengumpulkan dan akan membeberkan beberapa hasil penelitian sebelumnya yang sesuai dan berkaitan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan. Adapun subpokok hal yang dibahas dalam penelitian terdahulu, sebagai beriku:

Pertama, oleh Silaen (2015) tujuan dari penelitian yaitu menguji secara empiris hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas, dan untuk mengetahui tingkatan kemampuan regulasi emosi tersebut dalam memperkirakan besarnya variasi yang terjadi pada sertivitas. Hasil temuan dalam penenelitia yaitu ada hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas secara positif. Koesifien determinasi penelitian ini menunjukan angka 14,8% dan sisanya diprediksi oleh faktor lain. Penelitian ini berguna untuk menjadi salah satu sumber informasi dan juga sebagai acuan bagi peneliti dalam menyusun penelitian yang sedang peneliti lakukan. Penelitian ini menjadi salah satu acuan sumber informasi dan juga sebagai acuan bagi peneliti dalam menyusun penelitian yang sedang peneliti lakukan. Keterkaitan penelitian ini dengan

peneliti yakni sama –sama ingin mengetahui adakah hubungan antara faktor yang mempengaruhi perilaku asertif, yang membedakan adalah dalam penelitian ini faktor yang mempengaruhi perilaku aertif yaitu: regulasi emosi saja sedangkan peneliti meninjau dari segi regulasi emosi dan konsep diri. Serta perbedaan kondisi wilayah dilaksanakan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Simpulan ini membuktikan bahwa banyak variabel lain yang berkontribusi dalam perilaku asertif, namun penelitian ini dapat menguatkan variabel independen yang peneliti pilih yaitu regulasi emosi.

Kedua, oleh Widyaningrum (2013) penelitian ini untuk melihat hubungan antara kecerdasan emosi dan perilaku asertif pada remaja akhir. Hasil temuan menunjukkan bahwa ditemukan hubungan antara kecerdasan emosi dan perilaku asertif pada remaja akhir. Dapat disimpulkan, remaja akhir yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi maka akan semakin tinggi pula perilaku asertif yang dimiliki, begitu juga sebaliknya. Keterkaitan penelitian ini dengan peneliti yakni sama –sama ingin mengetahui adakah hubungan antara faktor yang mempengaruhi perilaku asertif, yang membedakan adalah dalam penelitian ini faktor yang mempengaruhi perilaku aertif yaitu: kecerdasan emosi sedangkan peneliti lebih meninjau dari segi regulasi emosi dan konsep diri.

Ketiga, oleh Afif (2018) hasil temuan menerangkan bahwa siswa yang memiliki konsep diri positif akan menaikkan asertivitas siswa, sebaliknya apabila siswa siswa memiliki konsep diri negative akan menurunkan asertivitas siswa. Variabel asertivitas mendapatkan sumbangan efektif dari variabel konsep diri sebesar 26,2%.

Keterkaitan penelitian ini dengan peneliti yakni sama –sama ingin mengetahui adakah hubungan antara faktor yang mempengaruhi perilaku asertif, yang membedakan adalah dalam penelitian ini faktor yang mempengaruhi perilaku aertif yaitu: konsep diri saja sedangkan peneliti lebih meninjau dari segi regulasi emosi dan konsep diri. Serta perbedaan kondisi wilayah dilaksanakan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilaksanakan.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Hergina (2015) hasil temuan menerangkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara konsep diri dengan perilaku asertif. Variabel asertivitas mendapatkan sumbangan efektif dari variabel konsep diri sebesar 11,8%. Keterkaitan penelitian ini dengan peneliti yakni sama –sama ingin mengetahui adakah hubungan antara faktor yang mempengaruhi perilaku asertif, yang membedakan adalah dalam penelitian ini faktor yang mempengaruhi perilaku aertif yaitu: konsep diri saja sedangkan peneliti lebih meninjau dari segi regulasi emosi dan konsep diri. Serta perbedaan kondisi wilayah dilaksanakan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilaksanakan.

Hasil temuan penelitian menghasilkan temuan baru yang melengkapi kajian mengenai regulasi emosi, konsep diri, dan perilaku asertif. Pada penelitian sebelumnya diperoleh hasil yang beragam, dan variabel yang diteliti tidak focus pada variabel regulasi emosi dengan perilaku asertif, dan variabel konsep diri dengan perilaku asertif. Hasil temuan penelitian bisa dijadikan sebagai bekal pertimbangan dan informasi baru pada penelitian berikutnya yang berkaitan dengan subyek siswa kelas XI

SMA/Sederajat atau remaja di lingkungan kabupaten yang berbeda dengan gaya hidup atau pola hidup di lingkungan kota besar.

2.2 Perilaku Asertif

Sub-bab ini menjelaskan mengenai Perilaku Asertif tinjauan pustaka yang melandasi penelitian, meliputi: (1) pengertian perilaku asertif; (2) faktor yang mempengaruhi perilaku asertif; (3) ciri-ciri perilaku asertif; dan (4) aspek perilaku asertif.

2.2.1 Pengertian Perilaku Asertif

Menurut Pearson dalam Sofah (2017) perilaku asertif ialah kemampuan bagaimana mengungkapkan isi pikiran, perasaan, serta jujur, namun juga memberikan peluang yang sama bagi orang lain untuk mengungkapkan perasaan, isi pikiran, serta jujur. Mendukung pernyataan tersebut, dalam Human Solutions (tt) menerangkan bahwa asertivitas adalah sebuah perilaku dan komunikasi yang menunjukkan rasa hormat terhadap keinginan individu sendiri dengan keinginan orang lain.

Perilaku asertif yaitu melibatkan permintaan atau menyatakan apa yang diinginkan dengan cara yang jelas dan langsung tanpa merugikan orang lain. Perilaku asertif ini juga menyertakan pembelaan atas dirinya sedemikian rupa sehingga individu tidak melewati batas hak orang lain. Asertivitas memperlihatkan ekspresi perasaan, pendapat, atau permintaan langsung, jujur, dan tepat. Ketika kita bertindak asertif, kita mengendalikan tindakan kita dan juga menerima tanggung jawab untuk diri kita

sendiri. Dalam memahami asertivitas sebagai perilaku atau gaya komunikasi, penting untuk memahami apa yang bukan termasuk. Perilaku asertif bukanlah perilaku bahwa “aku yang utama”, hal tersebut yang menjadikan salah satu kekuatan penghancur yang paling umum dalam suatu hubungan. Asertivitas tidak hanya berbagi perasaan kita tanpa memperhatikan perasaan dan hak orang lain.

Menurut Cawood (dalam Sinaga, 2016) perilaku asertif merupakan kesanggupan individu untuk mengekspresikan hak pribadinya dan kebutuhan tanpa kecemasan, sanggup mengungkapkan pikiran serta perasaan, dapat bersikap langsung dan jujur serta menghargai hak sendiri tanpa melupakan hak orang lain. Ungkapan jujur yang dimaksud adalah perilaku dan perkataan yang dikeluarkan sesuai, gerak tubuh dan perasaan semuanya memiliki maksud hal yang sama. Ungkapan langsung yang dimaksud adalah yang tidak *mbulet*, pesan yang di ungkapkan terfokus dan jelas serta tidak menghakimi.

Berdasarkan beberapa definisi mengenai perilaku asertif di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa perilaku asertif adalah kemampuan seseorang untuk mengkomunikasikan perasaan, pikiran dan kebutuhan dengan memperhitungkan hak pribadi tanpa melanggar hak orang lain.

2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Asertif

Setyawan (2009) menuturkan beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku asertif atau asertivitas, yaitu sebagai berikut:

- 1) Pola asuh orang tua, tempat sosialisasi pertama kali yang memberikan pelajaran kepada anak agar dapat berinteraksi interpersonal dengan orang lain dengan komunikasi yang efektif.
- 2) Jenis kelamin, bahwa laki-laki mampu lebih bisa berperilaku asertif dibandingkan perempuan.
- 3) Tingkat pendidikan, menjelaskan bahwa individu yang mempunyai jenjang pendidikan tinggi lebih bisa berperilaku asertif dibandingkan dengan jenjang pendidikan rendah.
- 4) Sosial ekonomi, individu yang memiliki perilaku asertifnya tinggi umumnya memiliki kedudukan sosial ekonomi tinggi pula.
- 5) Usia, menjadi salah satu sebab yang mempengaruhi interaksi interpersonal antar individu atau berperilaku asertif.

Selanjutnya menurut Rathus dan Nevid (1983) menyebutkan ada faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan perilaku asertif, yaitu:

- 1) Jenis kelamin, perempuan lebih kesulitan dalam mengekspresikan perasaan dan pemikirannya daripada laki-laki.
- 2) Tingkat pendidikan, bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin luas pula wawasan pengetahuan yang dimiliki sehingga kemampuan diri menjadi lebih terbuka.
- 3) Kebudayaan, tuntutan lingkungan seseorang menentukan batasan untuk mengekspresikan perilaku, dimana batasan tersebut sesuai dengan *gender*, usia dan status sosial seseorang.

- 4) Tipe kepribadian, tidak semua individu akan menampilkan reaksi yang sama jika dihadapkan pada sesuatu hal. Dengan begitu, tipe kepribadian tertentu akan bertingkah laku beda dengan tipe kepribadian lain.
- 5) *Self-esteem*, keyakinan seseorang dapat mempengaruhi orang lain untuk bisa penyesuaian diri dilingkungan. Individu yang mempunyai keyakinan diri tinggi mempunyai kekhawatiran sosial yang rendah, sehingga individu akan mudah mengatakan pendapat serta perasaanya tanpa merugikan orang lain maupundirinya.
- 6) Situasi tertentu di lingkungan, dalam mengekspresikan perilaku seseorang perlu untuk melihat dimana individu itu berada dalam arti luas, missal bawahan dan atasan.

Dari beberapa definisi di atas, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa perilaku asertif dapat dipengaruhi oleh beberapa sebab, yaitu kebudayaan, tingkat pendidikan, jenis kelamin, tipe kepribadian, tingkat kepribadian, situasi atau lingkungan, status sosial ekonomi, self-esteem, usia, serta pola asuh orang tua.

2.2.3 Ciri-Ciri Perilaku Asertif

Berikut ciri-ciri yang melekat pada individu yang asertif, yang dijelaskan oleh Fensterheim dan Baer (dalam Sofah, 2017) :

- 1) Berani mengutarakan isi pikiran dan pendapat, baik secara verbal atau tindakan langsung,
- 2) Mampu menyampaikan perasaan yang dialami, baik yang menggembirakan ataupun tidak secara tepat,

- 3) Memiliki pandangan hidup dan sikap yang aktif,
- 4) Mampu berkomunikasi secara terbuka, jujur dan langsung,
- 5) Menerima bawa dirinya memiliki keterbatasan dan tetap berusaha sebaik mungkin untuk bisa mencapai keinginannya, sehingga ketika berhasil ataupun gagal ia akan tetap memiliki rasa harga diri dan kepercayaan diri,

Adam dalam Sinaga (2016) mengemukakan bahwa ciri-ciri yang melekat pada diri individu yang memiliki perilaku asertif sebagai berikut :

- 1) Individu mampu bergaul dengan jujur, terbuka, serta apa adanya.
- 2) Individu mampu mempertahankan haknya tanpa melanggar batas kebutuhan dan hak individu lain.
- 3) Individu mampu mengambil inisiatif untuk memenuhi kebutuhannya.
- 4) Individu bersedia menyesuaikan dan menghadapi juga mencari mufakat bersama antar kedua belah pihak.
- 5) Individu memiliki kepercayaan diri, harga diri, kepuasan diri dan keyakinan diri.

Berdasarkan ciri-ciri yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki ciri-ciri sesuai di atas adalah individu yang terbuka, jujur, dan berkomunikasi secara langsung; memiliki kepercayaan diri, keyakinan diri dan harga diri; mampu mempertahankan hak pribadi tanpa melanggar hak orang lain; bisa mengambil inisiatif untuk memenuhi kebutuhannya; dan bersedia untuk mencari penyelesaian antar kedua belah pihak.

2.2.4 Aspek-aspek Perilaku Asertif

Menurut Rathus & Nevid (1983) mengemukakan aspek-aspek dari asertivitas yaitu :

1) Bicara secara asertif.

Tingkah laku ini dibagi menjadi 2 macam, yaitu *rectifying statement* (mengemukakan hak-hak dan berusaha mencapai tujuan tertentu dalam suatu situasi) dan *commendatory statement* (memberikan pujian untuk menghargai orang lain dan memberikan umpan balik positif).

2) Menyapa pada orang lain.

Menyapa orang-orang yang ditemui, termasuk yang tidak dikenal dan bisa menciptakan suatu pembicaraan.

3) Berbicara tentang diri sendiri.

Membicarakan diri sendiri mengenai pengalaman-pengalaman dengan cara yang menarik, dan merasa yakin bahwa orang akan lebih merespon terhadap perilakunya daripada menunjukkan perilaku menjauh atau menarik diri.

4) Kemampuan menyatakan perasaan.

Menyatakan perasaan pada orang lain dan tingkat spontanitas yang tidak berlebihan.

5) Menyatakan alasan.

Ketika diminta untuk melakukan sesuatu, tidak langsung menolak atau menyanggupi. Dan memberikan dan menyatakan alasan yang efektif.

- 6) Menghargai pujian yang berasal orang lain.

Menanggapi pujian dari orang lain dengan cara yang sesuai.

- 7) Menatap mata lawan bicara.

Selalu menatap mata lawan bicaranya, saat sedang berbicara atau diajak bicara.

- 8) Ketidaksepakatan

Yaitu mengungkapkan ketidaksetujuan secara efektif dan jujur.

- 9) Tanggap melawan rasa takut.

Menampilkan perilaku seperti biasa dilakukan, menghadapi rasa cemas, biasanya kecemasan sosial.

- 10) Menolak menerima begitu saja pendapat orang. Mengakhiri percakapan yang *mbulet* dengan orang yang memaksakan kehendaknya.

Aspek perilaku asertif oleh teori Alberti & Emmons (1986) yang didukung oleh Adams (1995) dan Zeuchner (2003) (dalam Sinaga, 2016), seperti berikut :

- 1) Individu mampu mengambil tindakan yang sesuai kepentingan dan kebutuhan dirinya
- 2) Individu mampu menjaga hak sendiri.
- 3) Individu mampu mendukung kesetaraan dalam hubungan antara manusia.
- 4) Individu mampu menyatakan pendapat dan perasaan.
- 5) Individu mampu menghargai hak orang lain.

Berdasarkan beberapa aspek-aspek yang dikemukakan di atas, maka individu yang memiliki aspek-aspek perilaku asertif adalah yang memiliki keyakinan diri;

mampu mengekspresikan pendapat dan perasaannya; mempertahankan hak pribadi dan menghormati hak orang lain; mampu untuk bertindak sesuai kebutuhannya; dan individu tidak selalu menerima apa yang ditawarkan oleh orang lain dan mempertimbangkannya.

2.3 Regulasi Emosi

Sub-bab ini menjelaskan mengenai regulasi emosi tinjauan pustaka yang melandasi penelitian, meliputi: (1) pengertian regulasi emosi; (2) Aspek yang mempengaruhi regulasi emosi; dan (3) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku asertif.

2.3.1 Pengertian Regulasi Emosi

Bahwa telah lama masa-masa remaja disebut sebagai masa badai emosional (Hall dalam Santrock, 2007). Selanjutnya Santrock menyatakan bahwa remaja bisa merajuk, belum mengerti cara yang tepat dan efektif bagaimana caranya mengungkapkan perasaan mereka. Dengan tanpa atau sedikit provokasi, remaja bisa menjadi sangat marah ke kedua orangtuanya, melampiaskan perasaan yang tidak menyenangkan pada orang lain.

Masa remaja awal sering menampilkan bentuk-bentuk emosi antara lain seperti marah, malu, senang, kasih sayang, dan keinginan yang besar. Gross (2014) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan usaha seseorang untuk mempengaruhi emosinya, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengungkapkan

emosi. Sejalan dengan Gross, Balter (dalam Silaen, 2015) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah suatu usaha untuk mengontrol emosi atau bagaimana mengekspresikan emosi yang mampu mempengaruhi perilaku untuk mencapai tujuannya.

Sementara itu, Greenberg & Stone (1992); Mendolia & Kleck (1993); Stroebe, Stroebe, Schut, Zech, & Bout, (2002) (dalam Mawardah, 2014) regulasi emosi ialah kecakapan mengungkapkan emosi, secara tulisan ataupun lisan yang bisa membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis, kesehatan, dan fungsi fisik seseorang saat menghadapi peristiwa traumatic dan juga bisa mengatasi distress psikologis.

Berdasarkan beberapa definisi mengenai regulasi emosi di atas, peneliti menyimpulkan bahwa regulasi emosi adalah usaha mengelola dan mengontrol emosi bagaimana untuk mengekspresikan emosi untuk dapat mencapai tujuannya.

2.3.2 Aspek-Aspek yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Mawardah & Adiyanti (2014) aspek-aspek regulasi emosi, sebagai berikut;

- 1) Penilaian, yaitu individu memberikan penilaian negatif dan positif pada peristiwa-peristiwa yang dihadapi sesuai pengetahuan yang dimiliki serta bagaimana menggunakan pengetahuannya tersebut untuk mencapai apa yang diharapkan (Kostiuk & Gregory, 2002). Penilaian secara positif dapat membantu mengontrol emosi dengan baik, sehingga terhindar dari pengaruh emosi negatif yang membuat individu dapat bertindak diluar harapannya (Garber & Dodge, 2004);

- 2) Pemantauan, merupakan bagaimana seseorang membuat penetapan langkah apa yang akan dilakukan untuk melawan bentuk-bentuk emosi dan pikirannya (Garber & Dodge, 2004) sehingga bisa dengan jelas memantau emosi yang sedang dialami (Thompson dalam Kostiuk & Gregory, 2002);
- 3) Perubahan, ialah dengan mengubah pengaruh negatif yang datang kemudian dijadikan dorongan dalam diri agar menjadi individu dengan motivasi perubahan ke arah yang positif (Kostiuk & Gregory, 2002), dan kemudian diaplikasikan dalam perilaku atas respon yang dipilihnya (Garber & Dodge, 2004).

Gross dalam Nansi (2016) mengemukakan ada beberapa aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu:

- 1) Tidak terpengaruh emosi negatif (*Engaging in goal directed behavior (goals)*) ialah kemampuan seseorang untuk tidak mudah dipengaruhi oleh emosi negatif sehingga bisa tetap melakukan sesuatu dan berpikir dengan baik.
- 2) Strategi regulasi emosi (*Strategies To Emotion Regulation (Strategies)*) merupakan keyakinan bahwa individu bisa menyelesaikan suatu masalah, memiliki kemampuan bagaimana mengurangi emosi negatif dan kemudian bisa menenangkan diri setelah merasakan emosi yang berlebihan.
- 3) Mengontrol emosi (*Control emotional responses (impulse)*) adalah kemampuan mengelola emosi yang dirasakannya dan menanggapi emosi yang ungkapkan (respon, fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menampilkan respon emosi yang tepat.

Berdasarkan beberapa aspek-aspek yang dikemukakan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa individu yang memiliki aspek-aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seorang individu adalah penilaian emosi, pemantuan emosi, dan terakhir, pengubahan emosi negatif ke emosi positif.

2.4 Konsep Diri

Sub-bab ini menjelaskan mengenai Perilaku Asertif tinjauan pustaka yang melandasi penelitian, meliputi: (1) pengertian perilaku asertif; (2) aspek-aspek yang mempengaruhi konsep diri; (3) faktor yang mempengaruhi perilaku asertif.

2.4.1 Pengertian Konsep Diri

Konsep diri seseorang bukanlah hasil bawaan melainkan terbentuk dari pengalaman interaksi individu dengan sekitarnya. Berbagai hasil pengalamannya terkait dengan keadaan dirinya kemudian disadari oleh individu tersebut sehingga menimbulkan pandangan yang berbeda-beda terhadap dirinya. Sebagaimana pendapat Rogers bahwa konsep diri dalam diri individu mencangkum aspek-aspek untuk menjadi individu, dan pengalaman seseorang yang dirasakan sebagai suatu kesadaran oleh individu (Feist & Feist, dalam Khasanah, 2016).

Konsep diri menurut Rakhmat (dalam Ermawati, 2011) adalah pandangan penting yang menentukan bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. Senada dengan Rakhmat, menurut Syam (dalam Afif, 2018) menjelaskan bahwa konsep diri sebagai keyakinan, pandangan, atau penilaian seseorang terhadap dirinya.

Menurut Hurlock (dalam Nugroho, 2004) konsep diri adalah penilaian tentang dirinya. Konsep diri terdiri dari dua unsur, yaitu sebenarnya dan ideal. Konsep diri sebenarnya adalah bayangan tentang diri, sedangkan konsep diri ideal adalah bayangan individu tentang kepribadian yang diharapkan ada pada dirinya.

Berdasarkan beberapa definisi tentang konsep diri di atas, peneliti menyimpulkan bahwa konsep diri ialah penilaian yang akan menentukan bagaimana seseorang memandang dirinya.

2.4.2 Aspek-Aspek yang Mempengaruhi Konsep Diri

Menurut Hurlock (dalam Nugroho, 2014) terdapat dua aspek konsep diri, yaitu:

- a. Psikologis. mencakup penilaian terhadap kondisi psikisnya, seperti harga diri, rasa percaya diri, serta ketidakmampuan dan kemampuannya.
- b. Fisik. mencakup sejumlah konsep yang dipunyai mengenai penampilan, arti penting tubuh, gengsi yang diciptakan tubuhnya dihadapan individu lain, dan kesesuaian dengan jenis kelamin.

Calhoun dan Acocella (1990) mengatakan bahwa konsep diri memiliki 3 dimensi atau aspek, sebagai berikut:

- a. Pengetahuan. Ialah hal-hal yang individu tahu mengenai dirinya. Missal menggambarkan tentang dirinya, kelengkapan dirinya dan kekurangan dirinya, usia, jenis kelamin, kebangsaan, dan lainnya. Sebagai contoh, seseorang akan berfikir bahwa dirinya sebagai orang yang memiliki kuasa lebih karena dirinya memiliki status sosial yang tinggi.

- b. Harapan. Pada suatu waktu individu memiliki pandangan mengenai menjadi apa ia dikemudian hari atau masa depan. Sederhananya seseorang memiliki keinginan untuk menjadi dirinya yang ideal. Gambaran mengenai diri yang ideal berbeda bagi tiap orang. Sebagai contoh, bagi orang yang beranggapan saat dirinya dapat menulis secara produkti, bisa menjadi gambaran diri yang ideal.
- c. Penilaian. menerangkan bahwa individu berperan sebagai penilai bagi dirinya sendiri. Apakah berlawanan dengan “siapakah saya”, penghargaan bagi individu; “seharusnya saya menjadi apa”, standart bagi individu. Hasil penilaian itu disebut sebagai harga diri. Jadi semakin tidak sesyai antara keinginan dan standart dirinya, maka akan semakin rendah pula harga dirinya.

Dari uraian aspek-aspek konsep diri di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa aspek dari konsep diri adalah pengetahuan tentang dirinya; harapan mengenai diri ideal; penilaian diri atau harga diri.

2.5 Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir menjelaskan tentang bagaimana teori berhubungan dengan faktor yang telah diidentifikasi sebelumnya. (Sugiyono, 2016:91). Kerangka berpikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan variabel yang akan diteliti. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel independen, yaitu konsep diri dan kepercayaan diri serta satu variabel dependen yaitu kemampuan komunikasi interpersonal. Dari variabel tersebut dapat digambarkan hubungan antarvariabel.

Masa remaja merupakan masa dimana remaja memiliki tingkat ketidakstabilan emosi yang masih sangat kurang. Dengan keadaan bahwa remaja memiliki

ketidakjelasan peran atau status, ini adalah akibat dari implikasi proses transisi. Ketidakstabilan emosi ini berbentuk emosi dan energi yang meluap-luap namun remaja belum bisa untuk mengendalikan dirinya dengan sempurna. Pada masa remaja ini remaja belum bisa mengatur atau meregulasi emosinya secara tepat, sehingga mempengaruhi remaja dalam mengambil keputusan.

Meskipun remaja telah mengetahui resikonya, remaja melakukan sesuatu tanpa berpikir matang. Perilaku menantang dan menentang merupakan wujud kurangnya remaja dalam mengelola emosinya (meregulasi emosi) (Hidayati, 2017). Regulasi emosi adalah usaha individu mempengaruhi emosinya, kapan merasakannya dan bagaimana mengalami atau mengungkapkan emosi (Gross, 2017). Berdasarkan makna bahwa bagaimana emosi itu dikontrol, bukan bagaimana emosi mengontrol suatu hal lain. Asumsi yang bisa didapatkan adalah, remaja yang dapat mengelola atau mengontrol emosinya dengan sempurna, maka mampu untuk berperilaku asertif dengan cara mengekspresikan emosinya dengan tepat serta tidak dikuasai oleh emosi saja. Selanjutnya Balter dalam Silaen (2015) menyatakan regulasi emosi ialah sebuah usaha mengatur dan mengekspresikan emosi yang mampu mempengaruhi perilaku individu untuk mendapatkan tujuannya.

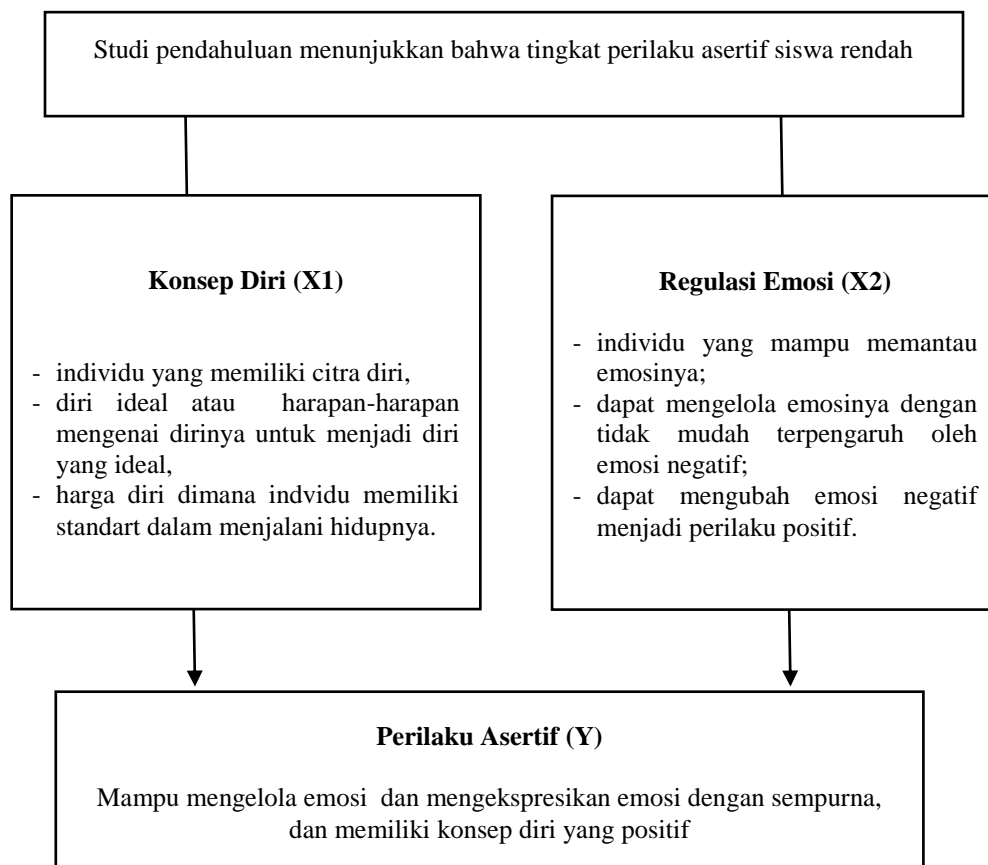
Dengan remaja memiliki regulasi emosi dapat membantu remaja dalam menghadapi masalahnya, karena dengan mengatur emosinya remaja bisa mengubah emosi negatifnya menjadi perilaku yang positif. Menegaskan pernyataan diatas melalui penelitian yang dilakukan oleh Makmuroch (2014) bahwa dengan memiliki

kemampuan regulasi emosi yang tinggi akan membuat seseorang memahami kondisi dan mampu mengubah penilaiannya mengenai kondisi yang ditemuinya secara positif, sehingga dapat menghasilkan reaksi emosional yang positif. Namun, apabila kemampuan regulasi emosinya rendah maka dapat membuat individu bersikap tidak asertif.

Masalah-masalah yang dihadapi remaja biasanya menyangkut tentang diri mereka sendiri. Diri ada terbentuk dengan adanya konsep tentang diri. Remaja yang sudah mempunyai konsep diri yang positif secara suka cita menerima keadaan yang ada pada dirinya. Sebaliknya remaja yang mempunyai konsep diri yang rendah membuat remaja merasa rendah diri dan tidak memiliki pendirian yang kuat sehingga mudah terbuju rayu konformitas sesuai dengan kelompok atau lingkungan yang dianggap remaja bisa menerima dirinya. Remaja yang mempunyai konsep diri positif menyadari bahwa setiap individu memiliki porsinya sendiri-sendiri, setiap individu tidak bisa untuk disamaratakan. Asumsi yang dapat diambil adalah bahwa remaja yang memiliki citra diri yang positif dan memiliki harga diri, dapat mempertimbangkan keputusan yang akan diambil atau tidak *sebrono* mengambil keputusan, dan tidak mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar.

Dari penjabaran di atas, maka regulasi emosi dan konsep diri ada hubungan dengan perilaku asertif. Dengan asumsi, bahwa konsep diri masuk ke dalam faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri serta termaksud menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku asertif (Alberti dan Emmons, 2002). Dengan fakta

tersebut konsep diri memiliki peran penting dalam mengembangkan perilaku asertif pada diri remaja tersebut. Maka dari itu, remaja yang memiliki konsep diri positif akan dapat menghadapi masalah dan dapat mengambil keputusan dengan tepat, karena remaja akan mempertimbangkan berbagai kemungkinan sebelum mengambil keputusan. Jadi, jika remaja memiliki konsep diri positif dan memiliki kemampuan mengelola atau mengatur atau mengontrol emosi dengan sempurna, maka remaja akan mampu berperilaku asertif dengan tepat.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

2.6 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban yang bersifat tentatif terhadap persoalan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2009:55). Dalam penelitian ini diperoleh tiga hipotesis yaitu:

1. Ada hubungan yang signifikan dan positif antara regulasi emosi dan perilaku asertif siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Temanggung.
2. Ada hubungan yang signifikan dan positif antara konsep diri dan perilaku asertif siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Temanggung.
3. Ada hubungan yang signifikan dan positif antara regulasi emosi dan konsep diri dengan perilaku asertif siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Temanggung.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Sesuai hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara regulasi emosi dan konsep diri dengan perilaku asertif siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Temanggung, maka disimpulkan bahwa:

1. Tingkat regulasi emosi siswa berada pada kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa belum memiliki kemampuan untuk mengelola dan mengontrol emosi yang dirasakan. Tingkat konsep diri dan perilaku asertif siswa berada pada kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa sudah memiliki citra diri positif dan harga diri sehingga siswa tidak *sebrono* mengambil keputusan, dan tidak mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar; serta siswa sudah mampu mengkomunikasikan apa yang dirasakan, dan diinginkannya tanpa menyinggung orang lain dan tetap mempertahankan hak sendiri.
2. Ditemukan hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku asertif dengan derajat korelasi rendah. Dari hasil tersebut maka dapat dipahami bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi siswa maka semakin tinggi pula tingkat perilaku asertif pada siswa.
3. Ditemukan hubungan positif dan signifikan antara konsep diri dengan perilaku asertif dengan derajat korelasi rendah. Dari hasil temuan maka

dapat dipahami bahwa semakin tinggi tingkat konsep diri maka semakin tinggi pula tingkat perilaku asertif siswa.

4. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi emosi dan konsep diri dengan perilaku asertif siswa kelas XI di SMA N 3 Temanggung. Hal ini menggambarkan bahwa regulasi emosi dan konsep diri memiliki kontribusi terhadap tingkat perilaku asertif pada diri siswa.

5.2 Saran

Sesuai hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti memiliki saran sebagai berikut :

1. Guru BK

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat regulasi emosi berada pada kategori rendah. Diharapkan guru BK memberi layanan mengenai strategi meregulasi emosi sehingga siswa mampu meregulasi emosi saat mengalami emosi, guna meningkatkan atau menguatkan tingkat regulasi emosi siswa. Sehubungan dengan hasil penelitian dimana terdapat hubungan antara regulasi emosi dan konsep diri dengan perilaku asertif, diharapkan guru BK dapat memberikan terobosan dalam layanan bimbingan ataupun konseling guna meningkatkan tingkat regulasi emosi dan konsep diri agar tetap mempertahankan tingkat perilaku asertif siswa.

2. Bagi peneliti lanjutan

Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti variabel lain yang mempengaruhi perilaku asertif dengan menggunakan metode kualitatif agar hasil penelitian lebih bervariasi. Bagi peneliti yang ingin meneliti lebih lanjut

dengan tetap menggunakan metode kuantitatif dianjurkan untuk melakukan penelitian pada *setting* pendidikan yang lebih luas dan populasi yang lebih besar supaya hasil penelitian dapat digeneralisasikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. R. ,& Calhoun, J. F. (1990). *Psikologi Tentang Penyesuaian Dan Hubungan Kemanusiaan* (Alih bahasa: Satmoko, R.S). Semarang: IKIP. Press
- Ali Dan Asrori. (2004). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Pt. Bumi Aksara
- Anfajaya, M.A & Indrawati, E. S. (2016). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Organisator Fakultas Hukum Universitas Diponegoro Semarang*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
- Amalia, D. (2014). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Aktivistis Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Afif, R. Y. Dan Listiara, Anita. (2018). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Asertivitas Pada Remaja Di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Agustini, Hendriati (2009). *Psikologi Perkembangan : Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. Bandung : refika aditama
- Anindyajati, M. & Karima, C. M. (2004). *Peran Harga Diri Terhadap Asertivitas Remaja Penyalahgunaan Narkoba (Penelitian Pada Remaja Penyalahgunaan Narkoba Di Tempat-Tempat Rehabilitasi Penyalahgunaan Narkoba*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonusa Esa Unggul.
- Azhari, dkk. (2015). Hubungan Perilaku Asertif Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama Di SMP. *Jurnal Ecopsy*, Volume 2, Nomor 1, April 2015. Universitas Lambung Mangkurat
- Bharathi. T.A. & Sreedevi. P. (2013). *A Study on the Self-Concept of Adolescents*. *International Journal of Science and Research (IJSR)* ISSN (Online): 2319-7064.
- Bonano. G. A. & Mayne T. J. (2001). *Emotion Current Issues and Future Direction*. New York : The Guilford Press
- Erlinawati, A. M. (2009). *Kecenderungan Perilaku Asertif Pada Remaja Akhir Di Yogyakarta*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi. Universitas Sanata Dharma.

- Fatimah, Dewi. (2013). *Peningkatan Perilaku Asertif Melalui Pelatihan Keterampilan Sosial Pada Siswa Kelas X SMA YPP Andong Boyolali*. Yogyakarta: Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Semarang
- Fitri, Elizza R. & Indriana, Yeniari. (2018). *Hubungan Antara Optimisme Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas XI SMK Cut Nya' Dien Semarang*. Jurnal Empati Vol. 7, No. 3, Hal. 47-51 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
- Firdaus, G. (2015). *Hubungan Harga Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW*. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga
- Faridh, Ridhayati. (2008). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Kenakalan Remaja*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Ginting, B. O. Dan Masykur, Achmad Mujab. (2014). *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Asertivitas Pada Siswa Kelas Xi Sma Kesatrian 2 Semarang*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
- Ghozali, Imam. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariat Dengan Program SPSS*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Ghofur, M. Nur, Rini Risnawati S. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Goleman, Daniel. (2009). *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia
- Gross, J. James. (2002). *Emotion Regulation: Affective, Cognitive, And Sosial Consequences*. *Psychophysiology*, 39 ~2002!, 281–291. Cambridge University Press. Printed In The Usa.
- _____. (2017). *Handbook of Emotion Regulation*. New York : The Guilford Press
- Healthy Place (2010). *Assertiveness, Non-Assertiveness, and Assertive Techniques*. HealthyPlace.com, Inc. diunduh 2 Februari 2019 dari <http://www.healthyplace.com/depression/apocalypse-suicide-page/assertivenessnon-assertiveness-and-assertive-techniques/menu-id-1331/>
- Hidayati, I., Mulawarman, Awalya. (2017). *Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama*. Indonesian Jurnal Of Guidance And Counseling : Theory And Application. IJGC 6 (4)
- Hurlock. (2004). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Usia Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga

- Hasanah, Ana M. A., Suharso, & Saraswati, S. (2015). *Pengaruh Perilaku Teman Sebaya Terhadap Asertivitas Siswa*. Semarang: Jurnal Jurusan Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Semarang.
- Hidayah, I. P. (2011). Pengaruh Asertivitas Terhadap Prilaku Seksual Pranikah Pada Remaja Perempuan. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Mardani, I. R., Hardjono, & Karyanta, N. A. (2013). Hubungan Antara Perilaku Asertif Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X Asrama SMA MTA Surakarta. Jurnal Ilmiah Psikologi Candrawijaya Vol. 2 No. 3.
- Meilena, Tika Dan Suryanto. (2015). *Self-Disclosure, Perilaku Asertif Dan Kecenderungan Terhindar Dari Tindakan Bullying*. Personal, Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 4, No. 02, Hal 208-215 Universitas Airlangga.
- Nisak, Fahrur. (2017). Konsep Diri, Kematangan Emosi, Dan Perilaku Asertif Remaja. Malang: Fakultas Psikologis. Universitas Muhammadiyah Malang
- Novalia & Dayakisni, T. (2013). *Perilaku Asertif Dan Kecenderungan Menjadi Korban Bullying*. Jurnal Fakultas Psikologi Vol. 01, No. 01 Universitas Muhammadiyah Malang
- Richard. G. (2013). *PSYCHOLOGY. The Science Of Mind And Behaviour. Edisi Ke-6*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Rohyati, E. & Purwandi, Y. H. (2015). *Perilaku Asertif Pada Remaja*. Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Univeritas Proklamasi 45 Yogyakarta
- Sari, P. N. C. A. (2015). *Hubungan Antara Perilaku Asertif Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X SMK Kristen Salatiga*. Salatiga: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana
- Santrock, J. W. (2003). *Remaja. Edisi ke-11*. Jakarta: Erlangga
- _____. (2007). *Perkembangan Anak. Edisi ke-11 jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Satuti.N.B. (2014). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Aktifis Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta: Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Silaen, A. C. dan Dewi, K. S. (2015). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas (Studi Korelasi Pada Siswa Di SMA Negeri 9 Semarang)*. Jurnal Empati Fakultas Psikologi Vol. 4(2). 175-181 Universitas Diponegoro Semarang

- Solichun, S. (2012). Hubungan Antara Asertivitas Dengan Kemampuan Sosialisasi Pada Remaja. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
- Sobur, A. (2013). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia
- Sofah, Rahmi. dkk. (2017). *Mengembangkan Perilaku Asertif Untuk Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba*. Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium Dan Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling Berbasis Kkni
- Sinaga, Y.V. 2016. *Hubungan antara Perilaku Asertif dan Perilaku Cyberbullying di Jejaring Sosial pada Remaja*. fakultas psikologi: universias sanata dharma
- Sugiyono. (2013). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sutoyo, Anwar. (2014). *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yusuf, Syamsu LN. (2009). *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Rizqi Press.