



**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN *COPING STRES*  
TERHADAP ASERTIVITAS PADA SISWA  
SMK SE-KABUPATEN PATI**

**SKRIPSI**

disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Oleh  
Recha A'izzatunni'mah  
1301414100

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

**2019**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi dan *Coping stres* terhadap Asertivitas pada Siswa SMK Se-Kabupaten Pati” benar – benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan jiplakan dari karya orang lain, pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 8 Januari 2019



Recha A'izzatunni'mah  
1301414100

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi dan *Coping stres* terhadap Asertivitas pada Siswa SMK Se-Kabupaten Pati” disusun oleh

Recha A'izzatunni'mah

1301414100

Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada tanggal 15 Januari 2019

### PANITIA:



Sekretaris

Kusnarto Kurniawan, M.Pd. Kons.  
NIP.19710114 200501 1 002

Penguji Utama

Dra. Maria Theresia Sri Hartati, M.Pd., Kons.  
NIP.19601228 198601 2 001

Penguji II

Dra. Sinta Saraswati, M.Pd., Kons.  
NIP.19600605 199903 2 001

Penguji III

Drs. Suharso, M.Pd., Kons.  
NIP.19620220 198710 1 001

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

Katakan apa yang ingin kau katakan, lakukan apa yang ingin kau lakukan, cobalah berdamai dengan hati (Recha A'izzatunni'mah)

### **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Almamater jurusan Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri

Semarang

## PRAKATA

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi dan *Coping stres* terhadap Asertivitas pada Siswa SMK Se-Kabupaten”.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena di lapangan yang menunjukkan bahwa banyak sekali perilaku maladaptif remaja akibat kurang adanya filter dan ketegasan pada diri remaja. Tujuan dari skripsi ini untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan *coping stres* terhadap asertivitas pada siswa. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi dan *coping stres* terhadap asertivitas pada siswa.

Selama menyusun skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Drs. Suharso, M.Pd. Kons. selaku dosen pembimbing yang banyak memberikan ilmu, motivasi dan bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini. Selain itu penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum. Rektor Universitas Negeri Semarang yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penelitian.

3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin penelitian dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
4. Tim dosen penguji yang telah menguji skripsi dan memberikan saran serta masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan motivasi dan ilmu yang bermanfaat.
6. Kepala sekolah, guru BK, karyawan, dan siswa SMK yang terlibat dalam penelitian ini.
7. Keluarga di rumah yang tiada henti-hentinya mendoakan dan memberi semangat untuk segera menyelesaikan studi ini.
8. Teman-teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2014, serta sahabat-sahabatku yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh pihak yang telah ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca serta memberikan kontribusi bagi bimbingan dan konseling.

Semarang, Desember 2018

Penulis

## ABSTRAK

A'izzatunni'mah, Recha (2019). *Pengaruh Regulasi Emosi dan Coping stres terhadap Asertivitas pada Siswa SMK Se-Kabupaten Pati*. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Suharso, M.Pd., Kons.

Kata kunci: Regulasi Emosi, *Coping stres*, Asertivitas.

Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena banyaknya perilaku *maladaptif* siswa yang diakibatkan kurang adanya filter dan ketegasan dalam diri siswa akibat proses sosialisasi dengan teman sebaya. Asertivitas merupakan pengungkapan emosi negatif maupun positif sesuai dengan apa yang dirasakan tanpa ada kecemasan dan tidak mengganggu hak orang lain. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan *coping stres* terhadap asertivitas pada siswa SMK baik secara parsial maupun secara bersama-sama.

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian *ex post facto*, dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini ialah siswa SMK se-Kabupaten Pati berjumlah 5990 siswa dengan sampel 329 siswa yang ditentukan menggunakan teknik *cluster sampling* dan *proporsionate stratified random sampling*. Alat pengumpul data yang digunakan adalah skala asertivitas, skala regulasi emosi dan skala *coping stres*.. Koefisien skala tersebut adalah 0,197-0,661; 0,217-0,582; dan 0,205-0,565 dengan nilai *alpha* 0,845; 0,809; dan 0,730. Adapun teknik analisis data menggunakan analisis regresi linier ganda.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa (1) terdapat pengaruh antara regulasi emosi terhadap asertivitas ( $R = 0,665$ ;  $p < 0,05$ ;  $t(16,104) < 1,967$ ;  $R^2 = 0,442$ ); (2) terdapat pengaruh antara *coping stres* terhadap asertivitas ( $R=0,600$ ;  $t(13,555) < 1,967$ ;  $p < 0,005$ ;  $R^2 = 0,360$ ); (3) terdapat pengaruh antara regulasi emosi dan *coping stres* terhadap asertivitas ( $R = 0,735$ ;  $p < 0,005$ ;  $F(192,006) > 3,024$ ;  $R^2 = 0,541$ )

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin baik regulasi emosi dan *coping stres* yang dimiliki oleh siswa maka semakin baik juga asertivitas siswa. Oleh karena itu, disarankan agar guru BK dapat memberikan layanan yang dapat meningkatkan asertivitas dengan cara memberikan pelatihan tentang asertivitas itu sendiri, memberikan layanan informasi dan penguasaan konten tentang regulasi emosi dan *coping stres* yang turut memiliki andil pada ketrampilan asertivitas.

## DAFTAR ISI

	halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	9
1.3 Tujuan Penelitian .....	9
1.4 Manfaat Penelitian .....	<b>10</b>
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	<b>10</b>
1.4.2 Manfaat Praktis .....	<b>10</b>
1.5 Sistematika Penulisan Skripsi .....	<b>11</b>
<b>BAB 2 LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Penelitian Terdahulu .....	13
2.2 Asertivitas .....	15
2.2.1 Pengertian asertivitas .....	15
2.2.2 Ciri-ciri asertivitas .....	17
2.2.3 Aspek asertivitas .....	19
2.2.4 Faktor yang mempengaruhi asertivitas .....	23
2.3 Regulasi Emosi .....	27
2.3.1 Pengertian regulasi emosi .....	27
2.3.2 Ciri-ciri regulasi emosi .....	29
2.3.3 Aspek-aspek regulasi emosi .....	30
2.3.4 Strategi regulasi emosi .....	34
2.4 <i>Coping stres</i> .....	35
2.4.1 Pengertian <i>Coping stres</i> .....	36
2.4.2 Bentuk strategi <i>Coping stres</i> .....	37
2.4.3 Aspek <i>Coping stres</i> .....	38
2.4.4 Proses terjadinya <i>Coping stres</i> .....	42
2.5 Kerangka Berpikir .....	43
2.6 Hipotesis Penelitian .....	46



<b>BAB 3 METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian dan desain Penelitian .....	47
3.2 Variabel Penelitian .....	48
3.2.1 Identifikasi Variabel .....	49
3.2.2 Hubungan antar Variabel .....	49
3.2.3 Definisi Operasional Variabel .....	50
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	51
3.4 Metode dan Alat Pengumpul Data .....	54
3.4.1 Metode Pengumpulan Data .....	54
3.4.2 Alat Pengumpulan Data .....	55
3.5 Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	59
3.6 Teknik Analisis Data .....	64
3.6.1 Analisis Deskriptif .....	64
3.6.2 Analisis Uji Hipotesis .....	65
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	71
4.2 Pembahasan .....	80
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	90
<b>BAB 5 PENUTUP</b>	
5.1 Simpulan .....	92
5.2 Saran .....	93
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>95</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Sekolah Tempat Penelitian .....	54
3.2 Sampel Penelitian .....	54
3.3 Sampel Penelitian .....	55
3.4 Kategori Jawaban .....	57
3.5 Kisi-kisi skala asertivitas .....	58
3.6 Kisi-kisi skala regulasi emosi .....	59
3.7 Kisi-kisi skala <i>coping stres</i> .....	60
3.8 Interpretasi Reliabilitas .....	64
3.9 Kriteria Interval Prosentase .....	66
3.10 Analisis Regresi Linier Sederhana dan Ganda .....	67
4.1 Deskripsi Frekuensi Asertivitas .....	71
4.2 Persentase Asertivitas per - aspek .....	72
4.3 Deskripsi Frekuensi Regulasi Emosi .....	73
4.4 Persentase Regulasi Emosi per - aspek .....	74
4.5 Deskripsi Frekuensi Copng stres .....	75
4.6 Persentase <i>Coping stres</i> per - aspek .....	76
4.7 Hasil Uji Asumsi Regulasi emosi terhadap Asertivitas.....	77
4.8 Hasil Analisis Regresi Regulasi emosi terhadap Asertivitas.....	77
4.9 Uji Asumsi <i>Coping stres</i> terhadap Asertivitas .....	78
4.10 Hasil Analisis Copng stres terhadap Asertivitas .....	79
4.11 Hasil Uji Asumsi Regulasi emosi dan <i>Coping stres</i> terhadap Asertivitas .....	79
4.12 Hasil Analisis Regresi Regulasi emosi dan <i>Coping stres</i> terhadap Asertivitas .....	80

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir .....	46
3.1 Hubungan antara variabel .....	50
4.1 Distribusi Frekuensi Asertivitas .....	71
4.2 Distribusi Frekuensi Regulasi emosi .....	73
4.3 Distribusi Frekuensi <i>Coping stres</i> .....	75

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Instrumen Asertivitas .....	100
2. Kisi-kisi Instrumen Regulasi emosi .....	102
3. Kisi-kisi Instrumen <i>Coping stres</i> .....	103
4. Instrumen Penelitian .....	105
5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	112
6. Uji Asumsi Klasik .....	116
7. Uji Regresi .....	118
8. Dokumentasi .....	119
9. Surat Penelitian .....	121

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Dalam perkembangan remaja tidak terlepas dari pengaruh lingkungan. Sebagai makhluk sosial, remaja tidak dapat menghindari interaksi dengan lingkungan, dimana hal ini akan memiliki sumbangsih terhadap beberapa aspek perkembangan remaja. Lingkungan merupakan agen sosialisasi dimana tempat ia mendapatkan nilai-nilai yang nantinya akan di representasikan menjadi hasil dari proses perkembangan itu sendiri. Salah satu agen sosial yang memiliki peranan besar adalah teman sebaya. Condry, Simon, & Bronfenbrenner (dalam Santrock, 2003) menyatakan bahwa remaja muda laki-laki dan perempuan menghabiskan waktu dua kali lebih banyak dengan teman sebaya daripada waktu dengan orang tuanya.

Proses sosialisasi remaja dengan teman sebaya ini berakibat adanya penyaluran nilai-nilai, baik itu positif maupun negatif sebagaimana dikatakan oleh Santrock (2003) bahwa teman sebaya juga dapat mengenalkan remaja dengan penggunaan alkohol, obat-obatan, kenakalan, dan bentuk tingkah laku lain yang dianggap oleh orang dewasa sebagai perilaku maladaptif. Nilai positif dan negatif inilah yang menjadikan hubungan remaja dan teman sebaya dianggap penting dan perlu pengawasan khusus.

Pengaruh dari kelompok teman sebaya ini kemudian akan membuat remaja tidak dapat bertindak sesuai keinginannya dan lebih memilih untuk mengikuti norma-norma kelompok. Oleh sebab itu, dibutuhkan asertivitas agar remaja dapat menolak dan mempertahankan diri dari tekanan teman sebaya. Orang yang memiliki asertivitas akan dapat menentukan sikap dan memutuskan apa yang diinginkan, mengungkapkan pendapat serta bertanya, terhindar dari pengaruh pertemanan seperti mengalami atau melakukan perilaku maladaptif karena individu berani menunjukkan sikap menolak dihina/dilecehkan, mampu menolak ajakan temannya yang mempunyai pengaruh buruk dan mampu menyikapi perilaku temannya dalam situasi-situasi yang negatif .

Menurut Stein dan Howard (dalam Pratiwi, 2015) asertif merupakan kemampuan untuk tidak sependapat dengan orang lain tanpa menggunakan manipulasi dan alasan yang emosional, dan mampu bertahan di jalur yang benar, yaitu mempertahankan pendapat dengan tetap menghormati pendapat orang lain. Alberti dan Emmons (dalam Sinaga, 2016) menyatakan bahwa asertivitas merupakan kemampuan seseorang dalam mengekspresikan pendapat, pemikiran, perasaan, dan keinginan dengan rasa aman, jujur, tanpa ada rasa takut dan tidak mengganggu hak orang lain. Berdasarkan dua pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa asertivitas adalah suatu bentuk ekspresi yang sesuai dengan emosi yang dirasakan yang disesuaikan berdasarkan pikiran, perasaan, kebutuhan atau hak-hak seseorang tanpa kecemasan yang beralasan dan tidak mengganggu orang lain.

Menurut Adams (dalam Sinaga, 2016), orang yang memiliki asertivitas dalam dirinya memiliki ciri ciri diantaranya adalah mampu bergaul dengan terbuka,otentik apa-adanya, jujur dan langsung; mampu mempertahankan hak-hak individu tanpa melanggar hak dan kebutuhan oranglain; mampu bertindak demi memenuhi kepentingan dan kebutuhan diri sendiri; dan bersedia mencari penyelesaian yang memuaskan kedua belah pihak apabila mengalami suatu konflik.

Fenomena yang ada dilapangan pada saat ini banyak sekali siswa yang memiliki ketrampilan asertivitas yang rendah. Hal ini selaras dengan budaya jawa yaitu budaya tidak enak jika menolak. Dengan adanya fenomena ini akan berdampak negative pada tumbuh kembang anak yang belum memiliki filter yang cukup baik. Hal tersebut akan menjadikan anak menjadi seseorang yang pasif atau bahkan kebalikannya yaitu agresif.

Salah satu fenomena lain adalah hedonisme dan kekinian. Fenomena tersebut merupakan salah satu bentuk nyata dampak rendahnya ketrampilan asertivitas pada anak siswa SMK di kabupaten Pati. Fenomena tersebut dikuatkan dengan wawancara dengan dua guru BK di sekolah menengah kejuruan di kabupaten Pati. Salah satu sekolah seringkali mendapat keluhan dari orangtua yang sering mendapat ancaman dari anaknya dengan alih alih tidak mau sekolah apabila keinginan si anak tidak dipenuhi. Usut punya usut beberapa keinginan siswa akan hal tersebut dikarenakan pengaruh teman sebaya dan ingin mendapatkan pengakuan sosial dari lingkungan teman sebayanya. Dari fenomena tersebut diindikasikan para siswa tidak mampu bersikap asertif terutama dilihat dari ciri asertif yaitu mampu bertindak demi memenuhi kepentingan dan kebutuhan diri sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti, guru bk di salah satu sekolah menyebutkan bahwa asertivitas saat ini masih awam di kalangan siswa. Banyak siswa yang belum

memahami dan menyadari pentingnya berperilaku asertif. Selain itu juga ada beberapa permasalahan yang dialami siswa akibat rendahnya asertivitas siswa. Salah satu contoh nyata yang pernah terjadi disalah satu sekolah adalah beberapa siswa kepergok minum minuman keras dan ketika dilakukan pemanggilan siswa, beberapa alasan siswa karena diajak teman dan merasa gengsi ketika tidak menerima tantangan teman - temannya.

Permasalahan lain juga terjadi pada bidang belajar dimana pada saat ini banyak siswa yang malu bertanya kepada guru mapel ketika tidak paham. Guru mapel sudah beberapa kali mengadakan kelompok belajar, namun hal ini juga tidak menyelesaikan masalah. Siswa bukan hanya malu bertanya dengan guru melainkan juga malu bertanya dengan teman sebaya. Siswa berpikiran bahwa dia akan dia anggap bodoh oleh teman temannya apabila bertanya. Dengan begitu, beberapa siswa memilih untuk diam ketika ia tidak memahami suatu materi.

Beberapa fenomena tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara perilaku remaja dengan ciri-ciri orang yang mampu berilaku asertif. Dengan begitu dapat ditarik kesimpulan bahwa saat ini asertivitas siswa rendah. Hal ini dibuktikan adanya fenomena-fenomena dilapangan bahwa para remaja belum mampu bergaul secara apa adanya dan jujur. Selain itu beberapa siswa juga tidak mampu bertindak demi memenuhi kepentingan dan kebutuhan diri sendiri, hal ini dibuktikan dimana mereka meminta barang-barang yang tidak terlalu penting dengan tujuan agar diteima oleh teman-temannya.

Seseorang dengan asertivitas tinggi akan mudah diterima oleh lingkungan karena mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan sekitarnya. Selain itu dia juga tidak akan menjadi korban dari orang lain yang memanfaatkannya dan begitu juga sebaliknya tidak akan memanfaatkan orang lain demi kepentingannya sendiri. Ketika dalam suatu hubungan sosial dari salah satu pihak atau bahkan keduanya memiliki perasaan yang seharusnya dapat diungkapkan akan tetapi tidak dapat tersalurkan, maka dapat



menyulitkan dalam memahami dan mengatasi aneka masalah yang terlanjur timbul dalam hubungan antarpribadi tersebut, dan dapat menimbulkan distorsi atau penyimpangan dalam penilaian diri kita terhadap individu lain (Supratiknya, 1995:52). Berdasarkan pendapat ahli, asertivitas dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah jenis kelamin, usia, kebudayaan, pola asuh, strategi *coping*, konsep diri, tipe tipe kepribadian, pendidikan dan situasi-situasi tertentu.

Hurlock (1996) mengungkapkan bahwa konsep diri merupakan penilaian remaja tentang diri sendiri yang bersifat fisik, psikis, sosial, emosional, aspirasi, dan prestasi. Konsep diri emosional merupakan gambaran remaja tentang emosi diri, seperti kemampuan menahan emosi, marah, sedih atau riang gembira, dendam. Kematangan emosi merupakan bagian yang ada dalam konsep diri (Muawanah, 2012). Kematangan emosi seseorang bisa dilihat salah satunya dari kendali atas emosi yang ia alami atau sering disebut regulasi emosi. Hal tersebut yang mendasari bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap asertivitas. Sebagaimana hasil penelitian silaen (201) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan asertivitas remaja.

Menurut Gross (2007) regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Regulasi Emosi ini merupakan salah satu bentuk hasil representasional proses perkembangan. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif. Kemampuan regulasi emosi masing masing remaja berbeda-beda berdasarkan pengalaman emosi dan perilakunya. Berdasarkan hal tersebut,

bisa digambarkan bahwa regulasi emosi merupakan suatu emosi merupakan suatu kendali emosi yang ada pada diri remaja untuk menghadapi stimulus dari luar.

Walden dan Smith (Anggreiny, 2014) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses menerima, mempertahankan dan mengendalikan suatu kejadian, intensitas dan lamanya emosi dirasakan, proses fisiologis yang berhubungan dengan emosi, ekspresi wajah serta perilaku yang dapat diobservasi. Regulasi emosi tidak bisa terlepas dari kehidupan manusia. Kesadaran atau proses kognitif membantu individu mengatur emosi-emosi atau perasaan-perasaan dan menjaga emosi tersebut agar tidak berlebihan. Oleh sebab itu, kebiasaan remaja menguasai emosi-emosi negatif dapat membuat mereka sanggup mengontrol emosi dalam banyak situasi. Menurut Gross (2007:8) ada tiga aspek dalam regulasi emosi yang diantaranya adalah dapat mengatur emosi dengan baik, dapat mengendalikan emosi, dan dapat menguasai stres yang menekan akibat dari masalah yang dihadapinya.

Fenomena akibat rendahnya ketrampilan regulasi emosi remaja diantaranya ditunjukkan dengan adanya agresivitas yang dilakukan oleh remaja akhir-akhir ini semakin marak dan sudah sangat memprihatinkan. Disisi lain remaja merupakan salah satu tonggak keberhasilan dan harapan bangsa Indonesia dimasa depan. Namun kenyataan yang ditunjukkan oleh para remaja bangsa ini begitu jauh dari harapan. Hampir setiap hari terdapat pemberitaan mengenai agresivitas yang dilakukan oleh remaja, dimana jumlah serta bentuknya menjadi semakin meningkat dan bervariasi.

Beberapa kasus yang ditangani oleh mahasiswa Praktik Kerja Profesi Psikologi (PKPP), Fakultas Psikologi UGM di beberapa SMP Negeri Yogyakarta (termasuk di dalamnya SMP N X dan Y Yogyakarta) pada tahun 2012-2013 menunjukkan bahwa siswa yang memiliki regulasi diri akademik yang rendah mengalami beberapa masalah

(Veranika, 2013). Agresivitas merupakan bentuk nyata bahwa orang tidak mampu bersifat asertif.

Faktor lain yang mempengaruhi asertivitas adalah strategi *coping*. Strategi *coping* adalah bentuk penyesuaian diri yang melibatkan unsur-unsur kognisi dan afeksi dari seorang guna mengatasi permasalahan yang datang pada dirinya. Menurut Massong et al (dalam Sudarto 2011) Strategi coping yang digunakan oleh remaja juga mempengaruhi tingkat asertivitas individu. Pengaruh dari lingkungan bisa menjadi suatu tekanan-tekanan pada individu. Respon atau reaksi dari individu untuk keluar dari tekanan tersebutlah disebut coping. Dengan adanya strategi coping ini lah yang mempengaruhi seseorang memiliki ketrampilan asertivitas pada dirinya atau tidak.

Salah satu hasil penelitian yang menguatkan pernyataan diatas menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara stres akademik dengan kecenderungan perilaku agresif (Suseno, dkk., 2013). Pada penelitian tersebut melihat perilaku agresif ditinjau dari stres akademik yang dialami siswa sma. Hasil dari penelitian tersebut adalah semakin tinggi tingkat stres akademik siswa maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku agresifnya, demikian juga sebaliknya.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di Kabupaten Pati, banyak sekali perilaku-perilaku maladaptif yang dilakukan di kalangan remaja terkhusus siswa SMK. Perilaku-perilaku maladaptif yang dilakukan para siswa sebagian besar berawal dari ikut-ikutan. Selain itu juga banyak sekali siswa yang memaksakan untuk selalu mengikuti trend namun melupakan apa kewajiban ia yang sesungguhnya.

Beberapa uraian di atas menjadi ketertarikan bagi peneliti untuk memperdalam dari sisi keilmuan bimbingan dan konseling terkait asertivitas, mengingat salah satu tugas BK di sekolah adalah memberikan pendampingan

kepada siswa agar dapat berkembang secara optimal dalam kehidupannya. Dalam hal ini peneliti ingin mencari tahu pengaruh regulasi emosi dan *coping stres* terhadap asertivitas. Harapannya apabila regulasi emosi dan *coping stres* terbukti memiliki pengaruh yang positif dengan asertivitas, maka ini dapat dijadikan salah satu arahan bagi Guru BK untuk senantiasa menjaga dan mengembangkan regulasi emosi dan *coping stres* guna meningkatkan asertivitas siswa melalui layanan-layanan bimbingan konseling.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagaimana berikut:

1. Bagaimana gambaran asertivitas siswa SMK se- Kabupaten Pati ?
2. Bagaimana gambaran regulasi emosi siswa SMK se- Kabupaten Pati ?
3. Bagaimana gambaran *coping stress* siswa SMK se- Kabupaten Pati ?
4. Adakah pengaruh positif dan signifikan regulasi emosi terhadap asertivitas siswa SMK se- Kabupaten Pati ?
5. Adakah pengaruh positif dan signifikan *coping stress* terhadap asertivitas siswa SMK se- Kabupaten Pati ?
6. Adakah pengaruh positif dan signifikan regulasi emosi dan strategi coping secara bersamaan terhadap asertivitas siswa SMK se- Kabupaten Pati ?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang dilakukan dalam penelitian ini sesuai dengan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan data yang benar dan objektif mengenai gambaran asertivitas yang dialami oleh siswa SMK se- Kabupaten Pati
2. Untuk mendeskripsikan data yang benar dan objektif mengenai gambaran regulasi emosi siswa SMK se- Kabupaten Pati
3. Untuk mendeskripsikan data yang benar dan objektif mengenai gambaran *coping stress* siswa SMK se- Kabupaten Pati
4. Untuk mendeskripsikan data yang benar dan objektif mengenai ada tidaknya pengaruh positif dan signifikan regulasi emosi terhadap asertivitas siswa SMK se- Kabupaten Pati
5. Untuk mendeskripsikan data yang benar dan objektif mengenai ada tidaknya pengaruh positif dan signifikan *coping stress* terhadap asertivitas siswa SMK se- Kabupaten Pati
6. Untuk mendeskripsikan data yang benar dan objektif mengenai ada tidaknya pengaruh positif dan signifikan regulasi emosi dan strategi coping secara bersamaan terhadap asertivitas siswa SMK se- Kabupaten Pati

### 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada berbagai pihak, baik manfaat secara teoritis maupun praktis. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian di bawah ini.

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan melakukan penelitian lebih lanjut dan dapat menambah pengetahuan dalam dunia pendidikan secara lebih mendalam mengenai asertivitas, regulasi emosi dan *coping stress*.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

##### 1. Bagi Peneliti lanjutan

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya untuk lebih dalam mengembangkan penelitian mengenai asertivitas siswa.

##### 2. Bagi Guru BK

Hasil Penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah agar tepat sesuai dengan apa yang dibutuhkan siswa terkhusus mengenai asertivitas.

#### **1.5 Sistematika Penulisan Skripsi**

Secara garis besar skripsi ini dapat dibagi menjadi tiga bagian utama, yaitu: 1) bagian awal, 2) bagian pokok, dan 3) bagian akhir. Untuk lebih jelasnya sistematika penulisan skripsi sebagai berikut:

##### 1. Bagian awal

Bagian awal ini terdiri atas beberapa sub-bab yaitu : judul, lembar pernyataan, pengesahan, persetujuan pembimbing, pengesahan, motto dan persembahan, kata pengantar, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran.

## 2. Bagian pokok

Bab 1 Pendahuluan, yaitu menyajikan gagasan pokok yang terdiri atas latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan skripsi. Kelima gagasan tersebut ditulis dalam bentuk sub-bab.

Bab 2 Tinjauan Pustaka, yaitu berisi beberapa penelitian terdahulu dan kajian teori yang menjadi landasan kerja penelitian. Untuk penelitian yang menggunakan hipotesis, bagian terakhir bab ini dapat mencakup sub-bab tentang hipotesis penelitian.

Bab 3 Metode Penelitian, yaitu menyajikan gagasan pokok yang terdiri atas: jenis dan desain penelitian, variabel penelitian dan definisi operasional, populasi dan sampel instrumen penelitian disertai penentuan validitas dan reliabilitasnya, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data. Gagasan-gagasan tersebut dapat disajikan dalam beberapa sub-bab.

Bab 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisi hasil penelitian dan pembahasannya. Bab ini bisa terdiri dari dua bab atau lebih. Namun yang perlu digarisbawahi adalah bahwa semua rumusan masalah yang terdapat di bab pendahuluan harus ada jawabannya di bab ini dan disampaikan secara jelas, sistematis, dan tuntas.

Bab 5 Penutup, berisi simpulan dan saran. Kedua isi tersebut masing-masing dapat dijadikan menjadi sub-bab, yaitu simpulan dan saran.

## 3. Bagian akhir

Bagian akhir skripsi sekurang-kurangnya terdiri atas daftar pustaka dan lampiran. Daftar pustaka merupakan bagian wajib, karena semua pustaka yang dirujuk dalam skripsi harus tertulis dalam daftar pustaka.



## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian dengan tujuannya sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya agar menjadi pembanding ataupun sebagai pijakan untuk melakukan suatu penelitian. Penelitian – penelitian terdahulu tersebut akan diuraikan pokok bahasan diantaranya sebagai berikut.

Penelitian yang dilakukan oleh Silaen (2015) mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas mendapatkan hasil bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan asertivitas. Hasil dari penelitian tersebut mengatakan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi asertivitas yang dimiliki siswa, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah asertivitas yang dimiliki siswa.

Hasil penelitian di atas memberikan dukungan pada teori ini bahwa regulasi emosi memang memiliki hubungan dengan asertivitas. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada penyusunan instrumen asertivitas, dimana peneliti akan menggunakan pendapat dari Alberti dan Emmons sedangkan penelitian ini menggunakan pendapat dari Stein.

Penelitian Anafajaya dan Endang (2016) mengenai hubungan antara konsep diri dengan perilaku asertif pada mahasiswa organisator. Berdasarkan penelitian

tersebut terbukti bahwa ada hubungan positif antara konsep diri dengan perilaku asertif pada mahasiswa organisator.

Hasil penelitian tersebut menguatkan teori konsep diri berpengaruh terhadap asertivitas. Hal ini juga menjadi acuan penelitian yang akan dilakukan peneliti, dimana peneliti akan mengambil hal yang lebih spesifik lagi yaitu regulasi emosi. Adapun regulasi emosi merupakan representasi dari konsep diri.

Penelitian Janah, dkk. (2017) mendapatkan hasil dari penelitiannya bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif dalam menyelesaikan konflik interpersonal. Kontribusi penelitian tersebut dalam penelitian ini yaitu memberikan informasi sebagai acuan penentuan variabel penelitian, dimana regulasi emosi mempengaruhi agresivitas siswa. Secara tidak langsung maka penelitian ini mengatakan regulasi emosi mempengaruhi asertivitas karena agresivitas merupakan salah satu dampak tidak berperilaku asertif.

Penelitian suseno, dkk (2013) diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara stres akademik dengan kecenderungan perilaku agresif pada siswa. Terkait hasil tersebut maka penelitian yang dilakukan oleh suseno dkk bisa dijadikan pijakan karena dalam penelitiannya siswa yang mengalami stres akademik melampiaskan pada perilaku agresif. Masih sama dengan alasan sebelumnya bahwa agresif merupakan bentuk rendahnya asertivitas seseorang.

Penelitian Mu'arifah (2005) yang melakukan penelitian atas hubungan kecemasan dan agresivitas. Penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil adanya

hubungan yang positif antara kecemasan dan agresivitas. Penelitian ini memiliki kontribusi dengan merepresentasikan bentuk positif dari agresivitas adalah asertivitas. Selain itu kecemasan juga merupakan bagian dari proses seseorang dalam melakukan *coping* terhadap stres yang dirasakan.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah disebutkan di atas mengenai hal-hal yang berkaitan serta memperkuat penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti. Penelitian terdahulu yang tercantum di atas juga melatarbelakangi dan menjadi dasar bagi peneliti dalam memilih variabel penelitian, serta membantu peneliti baik dari segi teori maupun analisis. Dari penelitian tersebut dapat diasumsikan bahwa terdapat pengaruh antara regulasi emosi dan *coping stress* terhadap asertivitas.

## **2.2 Asertivitas**

Pembahasan tentang asertivitas dalam penelitian ini mencakup pengertian asertivitas, ciri asertivitas, aspek asertivitas, dan faktor yang mempengaruhi asertivitas.

### **2.2.1 Pengertian Asertivitas**

Adams (dalam Indriyani, 2007) menyebutkan bahwa asertivitas merupakan kemampuan seseorang untuk mengetahui kebutuhan – kebutuhan dirinya, bekerja dengan cara sendiri untuk memenuhi kebutuhan dirinya dengan tetap menunjukkan hormat kepada oranglain, menjelaskan suatu hal pada oranglain, bersikap langsung, jujur dan terbuka, mengekspresikan perasaan, kebutuhan dan ide serta mempertahankan hak – haknya tanpa melanggar hak dan kebutuhan oranglain, bersikap otentik, apa adanya serta mengambil inisiatif. Pendapat

tersebut juga dikuatkan oleh pendapat Rimm dan Masters (dalam pipas & jaradat, 2010) yang mendefinisikan asertivitas sebagai perilaku interpersonal yang melibatkan pengekspresian pikiran dan perasaan yang jujur dan secara langsung sesuai dengan norma atau nilai nilai sosial yang diterapkan dalam kehidupan sehari hari dengan pertimbangan perasaan dan kesejahteraan orang lain .

Wolpe (dalam jones, 2011), perilaku asertif adalah ekspresi verbal dan motorik yang sesuai dari emosi apapun selain kecemasan. Menurut Corey (2013: 213), perilaku asertif adalah ekspresi langsung, jujur, pada tempatnya dari pikiran, perasaan, kebutuhan atau hak-hak seseorang tanpa kecemasan yang beralasan.

Menurut Gunarsa (2004) perilaku asertif adalah perilaku antarperorangan (interpersonal) yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran dan perasaan. Perilaku asertif ditandai oleh kesesuaian sosial dan seseorang yang berperilaku asertif mempertimbangan perasaan dan kesejahteraan oranglain.

Asertivitas menurut Alberti dan Emmons (dalam Sari, 2015) didefinisikan sebagai perilaku yang mengembangkan kesetaraan dalam hubungan antar manusia yang memungkinkan kita bertindak berdasarkan minat terbaik diri kita, terlepas dari rasa cemas, mampu mengekspresika perasaan secara jujur dan nyaman dan mengutarakan hak hak pribadi tanpa mengganggu hak orang lain. Individu yang bersikap asertif adalah individu yang tegas menyatakan perasaan mereka, meminta apa yang mereka inginkan dan mampu mengatakan “ tidak (ada)” tentang suatu hal. Individu tersebut bertindak dengan tegas, mereka bertindak yang terbaik dan berpihak kepada hak atau kebenaran.

Beberapa pendapat mengenai asertivitas diatas maka dapat diketahui bahwa asertivitas merupakan perilaku pengekspresian atau pengungkapan emosi baik itu positif maupun negatif yang sesuai dengan perasaan yang ada pada dirinya secara sesungguhnya yang diungkapkan secara jujur, terbuka, tanpa kecemasan dan tidak mengganggu hak orang lain. Asertivitas seseorang secara tidak langsung akan membuat orang lain merasa dituntut untuk tidak meremehkan dan menghargai keberadaannya. Dengan bersikap asertif seseorang akan memandang keinginan, kebutuhan, dan hak orang lain sama dengan keinginan, kebutuhan, dan hak-haknya sendiri tanpa ia mengganggu hak orang lain.

Seseorang yang asertif tidak mengabaikan hak-haknya dan tidak membiarkan orang lain melanggar hak-haknya. Demikian juga ia mampu mengungkapkan perasaan-perasaan negatifnya, misalnya menyatakan rasa tidak setuju dan rasa tidak enakya kepada orang lain seperti kemampuannya menyatakan perasaan-perasaan positifnya misalnya menyampaikan rasa cintanya, penghargaan dan pujian. Orang asertif juga tidak akan merasa menderita, terancam atau merasa kecil atas perbuatannya, tidak menjauhkan diri dari pertemuan-pertemuan, berani menjalin hubungan dengan orang lain, serta mampu mengekspresikan perasaan suka atau cinta.

### **2.2.2 Ciri-ciri Asertivitas**

Menurut Adams (dalam Sinaga, 2016), orang yang memiliki asertivitas dalam dirinya, ia akan dapat melakukan:

- (1) Mampu bergaul dengan terbuka, otentik apa adanya, jujur dan langsung.

- (2) Mampu mempertahankan hak – hak individu tanpa melanggar hak dan kebutuhan oranglain.
- (3) Mampu bertindak demi memenuhi kepentingan dan kebutuhan diri sendiri.
- (4) Bersedia mencari penyelesaian yang memuaskan kedua belah pihak apabila mengalami suatu konflik.

Individu yang mempunyai perilaku asertif, menurut Towned (dalam Fatimah, 2013) mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- (1) Kepercayaan diri yang tinggi.
- (2) Memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri maupun orang lain dari perilakunya terhadap orang lain dinyatakan secara langsung dan jujur.
- (3) Mampu mengungkapkan dirinya dan berkomunikasi dengan orang lain secara efektif.

Ditambahkan oleh Palmer dan Froener (dalam Rosita, 2012 ) ciri-ciri individu yang asertif adalah:

- (1) Bicara jujur
- (2) Memperlakukan orang lain dengan hormat, begitu pula sebaliknya
- (3) Menampilkan diri sendiri dan menyayangi orang lain
- (4) Memiliki hubungan yang baik dan efektif dengan orang lain
- (5) Tenang dalam keseharian dan memperlihatkan selera humor dalam menghadapi situasi –situasi yang sulit

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa asertivitas seseorang bisa dilihat dengan ciri – ciri adanya rasa percaya diri yang tinggi dan mau menerima diri sendiri sebagaimana adanya artinya mampu menerima kelebihan dan kekurangan tanpa perlu merasa rendah diri, sehingga tidak ada kecemasan dan merasa bebas untuk menyatakan dirinya dengan begitu. komunikasi dapat

berlangsung secara efektif. Dengan demikian orang yang memiliki tingkah laku asertif adalah orang yang percaya pada diri sendiri, punya harga diri, dan punya pandangan aktif.

### 2.2.3 Aspek Asertivitas

Rathus dan Nevid (dalam Ratna lilis, 2013) mengemukakan 10 aspek dari perilaku asertif diantaranya adalah

- (1) Bicara asertif
- (2) Kemampuan mengungkapkan perasaan
- (3) Menyapa/memberi salam kepada orang lain
- (4) Ketidaksepakatan
- (5) Menanyakan alasan
- (6) Berbicara mengenai diri sendiri
- (7) Menghargai pujian dari orang lain
- (8) Menolak untuk menerima begitu saja pendapat orang yang suka berdebat.
- (9) Menatap lawan bicara
- (10) Respon melawan rasa takut

Kanfer dan Goldstein (dalam Fatimah, 2013) mengemukakan aspek-aspek perilaku asertif, sebagai berikut:

- (1) Dapat menguasai diri sesuai dengan situasi yang ada. Hal ini berarti hanya dapat berperilaku sesuai yang dirasakan oleh individu tetapi juga dapat menyesuaikan dengan situasi yang ada dengan mempertimbangkan akibat dari perilakunya terlebih dahulu sehingga individu berpikir sebelum bertindak.
- (2) Memberikan respon dengan wajar pada hal-hal yang sangat disukainya. Individu yang asertif tidak berperilaku secara berlebihan terhadap sesuatu yang disukainya.

- (3) Dapat menyatakan perasaannya kepada seseorang secara terus terang. Dengan begitu individu yang asertif tidak takut menunjukkan perasaannya kepada orang lain dalam bentuk perilaku sehingga orang lain dapat mengetahuinya.

Asertivitas yang dikemukakan Stein & Book (dalam Fatimah, 2013) yaitu ketegasan, berani menyatakan pendapat. Asertivitas ini meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

- (1) Kemampuan mengungkapkan perasaan. Hal ini berarti individu yang asertif dapat mengungkapkan perasaannya secara langsung dan jujur.
- (2) Kemampuan mengungkapkan keyakinan dan pemikiran secara terbuka. Kemampuan ini berarti mampu menyuarakan pendapat, menyatakan ketidaksetujuan dan bersikap tegas, meskipun secara emosional sulit melakukan ini dan bahkan sekalipun kita harus mengorbankan sesuatu. Individu. Individu yang asertif mampu memiliki pemikiran yang positif.
- (3) Kemampuan untuk mempertahankan hak-hak pribadi. Dimana individu yang asertif tidak membiarkan orang lain mengganggu dan memanfaatkannya.

Asertivitas menurut Bishop (dalam Nabila, dkk., 2012) terdiri atas beberapa aspek yang diantaranya adalah sebagai berikut.

- (1) *Self-awareness* artinya individu harus mampu jujur dan menyadari terhadap dirinya sendiri untuk mengakui apakah dirinya termasuk dalam nonasertif, agresif atau asertif.
- (2) *Flashpoints and bruises* artinya terlalu lama tinggal dengan konstruktif yang kurang sehat mengenai cara yang dilakukan, sangat membantu dalam



mendapatkan informasi mengenai penyebab non-asertif atau agresif yang dilakukan oleh individu tersebut.

(3) *Making and refusing requests* artinya bagaimana individu mampu menyatakan diri dengan tegas termasuk berkata “ya” dan “tidak”, apa yang harus dilakukan terhadap respons yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya.

(4) *tricky situation* artinya bagaimana individu mampu melihat konflik dan bagaimana untuk mengubah situasi negatif menjadi interaksi positif.

Aspek-aspek asertivitas menurut Alberti & Emmons (dalam Sinaga, 2016) diantaranya adalah

#### 2.2.3.1 Mendukung kesetaraan dalam hubungan manusia

Perilaku ini bertujuan untuk mendapatkan suatu keseimbangan dalam melakukan hubungan interpersonal. Perilaku tersebut juga mendorong kesetaraan dalam hubungan antar manusia. Hal ini berarti individu mengetahui bahwa setiap orang memiliki derajat yang sama tanpa merasa dirugikan satu sama lain.

#### 2.2.3.2 Bertindak sesuai dengan kepentingan dan minat

Kemampuan untuk membuat keputusan tentang karir, hubungan dengan orang lain, gaya hidup dan manajemen waktu. Individu yang dapat berperilaku asertif juga memiliki inisiatif untuk memulai pembicaraan, mengatur kegiatan, percaya pada keputusan, dapat menetapkan tujuan dan bekerja untuk mencapainya. Selain itu kemampuan ini juga membuat individu untuk berani secara jujur meminta bantuan orang lain dalam keadaan sulit.

### 2.2.3.3 Mampu mempertahankan hak hak pribadi

Individu memiliki keberanian untuk mengungkapkan kata tidak dan menolak hal – hal yang tidak sesuai dengan keinginannya. individu mampu mempertahankan hak – hak mereka tanpa melanggar hak dan kebutuhan orang lain. selain itu, individu yang memiliki kemampuan ini dapat menanggapi suatu kritik tanpa emosi negatif atau bahkan agresif. kemampuan ini juga digunakan individu untuk mengekspresikan atau mendukung atau bahkan mempertahankan pendapat yang diungkapkan.

### 2.2.3.4 Mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman

Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan yang dialami secara terbuka baik yang perasaan positif maupun negatif. individu mampu untuk tidak menyetujui suatu hal yang tidak sesuai keinginan dan menunjukkan kemarahan secara efektif. individu juga dapat mengekspresikan kasih sayang dan persahabatan serta menunjukkan dukungan. hal ini dilakukan secara spontan tanpa perasaan cemas dan ragu – ragu.

### 2.2.3.5 Tidak melanggar hak hak orang lain

Individu memiliki kemampuan untuk mengungkapkan ekspresi tanpa memberikan kritik yang tidak adil bagi orang lain. dalam berhubungan dengan orang lain individu menghindari perilaku yang dapat melukai dan mengintimidasi orang lain. selain itu, individu juga melakukan hubungan yang jujur tanpa memanipulasi dan mengontrol orang lain.

Dari aspek-aspek yang sudah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek sikap asertif adalah merasa bebas untuk menyatakan pendapat yang

dipikirkan, mampu menyampaikan perasaan positif maupun negatif sesuai dengan apa yang dirasakan, mampu mempertahankan hak-haknya tanpa mengganggu hak orang lain, mampu berkomunikasi dengan baik dan mempunyai pandangan aktif dalam hidup. Berdasarkan simpulan ini menurut peneliti yang dalam penyampaian aspek-aspek asertivitas yang paling mencakup adalah aspek yang dipaparkan oleh Alberti & Emmons.

#### **2.2.4 Faktor yang mempengaruhi Asertivitas**

Berkembangnya asertivitas seseorang dipengaruhi beberapa faktor. Menurut Santoso (dalam Nabila, 2012) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi terbentuknya asertivitas pada individu yang diantaranya adalah

1. Jenis Kelamin

Jenis kelamin pria dan wanita berpengaruh pada perilaku asertif individu. Umumnya pria cenderung lebih asertif daripada wanita karena tuntutan masyarakat. Hal ini disebabkan tuntutan masyarakat yang memandang laki-laki lebih spontan, mandiri kompetitif, kuat, berorientasi pada personal, sehingga memungkinkan laki-laki untuk mempunyai rasa percaya diri yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Masyarakat lebih menghargai sifat-sifat yang ada pada laki-laki, karena sifat-sifat perempuan cenderung lemah, emosional, dan sensitif.

2. Pola Asuh

Terdapat tiga jenis pola asuh orang tua, pertama; otoriter, orang tua yang menerapkan pola asuh otoriter mendidik anak secara keras, penuh dengan larangan yang membatasi ruang kehidupan anak. Anak yang diasuh dengan pola

otoriter akan tumbuh menjadi anak yang rendah diri. Kedua: pola asuh demokratis, orang tua yang mengasuh anak dengan penuh kasih sayang namun tidak memanjakan sehingga anak tumbuh menjadi individu yang penuh percaya diri, mengetahui hak mereka, dapat mengkomunikasikan keinginannya dengan wajar, dan tidak memaksakan kehendak dengan cara menindas hak orang lain. Ketiga: pola asuh permisif, orang tua yang mendidik tanpa adanya batasan dan aturan yang mengikat bahkan bebas akan membuat anak tumbuh menjadi remaja yang mudah kecewa dan mudah marah karena terbiasa mendapatkan sesuatu dengan cepat dan mudah. Kurangnya pengawasan ini menjadikan perilaku anak kurang terkendali.

### 3. Kebudayaan

Kebudayaan mempunyai peran yang besar dalam mendidik perilaku asertif individu. Kebudayaan memiliki norma dan nilai yang berbeda-beda yang dapat mempengaruhi kepekaan dan kebebasan individu dalam berpendapat. Perilaku asertif merupakan perilaku yang dipelajari dari lingkungan sosial dimana individu berada (learned behavior). Salah satu contoh nyata adalah budaya di Jawa yang lebih mengarah pada perilaku pasif, akan merasa tidak enak jika menolak.

### 4. Usia

Asertivitas berkembang sepanjang hidup. Usia merupakan salah satu faktor yang turut menentukan munculnya perilaku asertif. Faktor ini diasumsikan berpengaruh terhadap perkembangan asertivitas individu, semakin bertambah usia individu maka akan lebih asertif. Pada anak kecil, perilaku asertif belum

terbentuk, pada masa remaja dan dewasa perilaku asertif berkembang, sedangkan pada usia tua tidak begitu jelas perkembangan atau penurunannya.

#### 5. Strategi *Coping*

Strategi *coping* adalah bentuk penyesuaian diri yang melibatkan unsur – unsur kognisi dan afeksi dari seseorang untuk mengatasi permasalahan yang datang pada dirinya. Strategi *coping* yang digunakan pada remaja juga mempengaruhi tingkat asertivitas mereka.

Sedangkan Alberti emmons (dalam, silaen 2015) ada beberapa faktor yang mempengaruhi asertivitas diantaranya adalah

##### 1. Kebudayaan

Kebudayaan dipandang memiliki peran yang besar dalam mendidik atau membentuk asertivitas seseorang. Hal ini biasanya berhubungan dengan norma – norma yang salah.

##### 2. Tipe Kepribadian

Hal ini dipengaruhi oleh tipe kepribadian dimana seseorang akan bertingkah laku berbeda dengan individu kepribadian lain. Seseorang dengan tipe kepribadian terbuka akan berusaha untuk tidak mengkomunikasikan keinginannya dengan suara yang keras atau yang sifatnya memaksa agar tidak terjadi kesalahan dalam membedakan perilaku asertif dan agresif.

##### 3. Konsep Diri

Menurut Alberti dan Emmons orang-orang yang asertif diasumsikan memiliki konsep diri yang positif. Orang yang memiliki konsep diri positif dengan sifat-sifat penerimaan diri, evaluasi diri yang positif dan harga diri yang tinggi,

akan merabuat mereka merasa aman dan memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam kancan sosial. Rasa percaya diri pada orang yang memiliki konsep diri positif akan memberikan keberanian untuk menyampaikan pikiran dan perasaan yang sebenarnya kepada orang lain tanpa disertai kecemasan, mampu menerima pikiran dan perasaan orang lain.

#### 4. Pendidikan

Pendidikan menjadi faktor yang mempengaruhi asertivitas karena pendidikan berkaitan erat dengan kualitas individu. Pendidikan yang semakin ditempuh oleh individu maka semakin tinggi juga kemampuan asertivitas. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin luas wawasan berpikir, sehingga memiliki kemampuan untuk mengembangkan diri dengan lebih terbuka.

#### 5. Situasi–situasi tertentu

Dalam berperilaku, seseorang akan melihat kondisi dan situasi dalam arti luas. Adanya kesalahan menganggap bahwa perilaku asertif adalah sebagai usaha untuk membantu orang lain, dimana seseorang yang merasa tidak dapat menolak permintaan orang lain dan menganggap bahwa perilaku tersebut sebagai usaha untuk membantu orang lain

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa asertivitas dipengaruhi beberapa faktor. Beberapa faktor diantaranya adalah jenis kelamin, usia, kebudayaan, pola asuh, strategi *coping*, konsep diri, tipe tipe kepribadian, pendidikan dan situasi-situasi tertentu.

## **2.3 Regulasi Emosi**

Pembahasan tentang regulasi emosi dalam penelitian ini mencakup pengertian regulasi emosi, ciri regulasi emosi, aspek regulasi emosi, dan strategi regulasi emosi.

### **2.3.1 Pengertian Regulasi Emosi**

Menurut pandangan evolusioner, regulasi emosi sangat diperlukan karena beberapa bagian dari otak manusia menginginkan individu tersebut untuk melakukan sesuatu pada situasi tertentu, sedangkan bagian lainnya menilai bahwa rangsangan emosional ini tidak sesuai dengan situasi saat itu, sehingga membuat individu tersebut melakukan sesuatu yang lain atau tidak melakukan sesuatu pun. Thompson (dalam Gross 2007: 251) mendefinisikan regulasi emosi adalah “sekumpulan proses tempat emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara emosi tergantung pada tujuan individu.

Hurlock (1996:231) berpendapat bahwa regulasi emosi berarti “mengarahkan energi emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial”. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan cara individu mengekspresikan emosi dan mengarahkan energi ke dalam ekspresi yang dapat mengkomunikasikan perasaan emosionalnya dengan cara yang dapat diterima secara sosial.

Gross dan John (2007:229) mengungkapkan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses pengenalan, pemeliharaan dan pengaturan emosi positif maupun negatif, baik secara otomatis atau dikontrol, yang tampak maupun yang tersembunyi, yang disadari maupun tidak disadari. Definisi lain disampaikan Averill (2004), seorang ahli yang melakukan analisis secara komprehensif tentang emosi, mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses pada diri individu yang berkaitan dengan emosi yang dimiliki, waktu memilikinya dan cara mengalami serta mengekspresikan emosi-emosi tersebut.

Thompson (Kostiuk dan Gregory, 2002) menggambarkan regulasi emosi sebagai kemampuan merespon proses– proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan. Jika seseorang telah mampu mengelola emosi–emosinya secara efektif dan baik dalam menghadapi sebuah masalah yang sedang dialaminya, maka ia akan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah tersebut.

Lazarus (dalam Nurhera, 2005) mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan pengontrolan perilaku baik yang tampak dalam kaitannya dengan emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah.

Berdasarkan uraian atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi yang muncul agar tercapainya suatu tujuan tertentu dalam kehidupan sehari – hari.



Regulasi emosi sendiri tidak bisa terlepas dari kehidupan manusia. Sebab adanya sebuah kesadaran atau proses kognitif yang membantu individu untuk mengatur emosi-emosi atau perasaan-perasaan agar tidak terluapkan secara berlebihan di depan orang lain.

### **2.3.2 Ciri–Ciri Orang yang Memiliki Regulasi Emosi yang Baik**

Individu dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Menurut Martin (dalam Fitri Ikhwanisifa, 2016) ciri – ciri individu yang memiliki regulasi emosi sebagai berikut.

- (1) Bertanggung jawab secara pribadi atas perasaan dan kebahagiaannya.
- (2) Mampu mengubah emosi negatif menjadi proses belajar dan kesempatan untuk berkembang.
- (3) Lebih peka terhadap perasaan orang lain.
- (4) Melakukan instropeksi dan relaksasi.
- (5) Lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif.
- (6) Tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah.

Pendapat lain mengemukakan kemampuan regulasi emosi dapat dilihat jika memenuhi lima dari tujuh kecakapan yang dikemukakan oleh Goleman (2004:404) yaitu :

- (1) Kendali diri, dalam arti mampu mengolah emosi dan impuls yang merusak dengan efektif
- (2) Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain
- (3) Memiliki sikap hati-hati
- (4) Memiliki keluwesan dalam menangani perubahan dan tantangan
- (5) Toleransi yang tinggi terhadap frustrasi

(6) Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya

(7) Lebih sering merasakan emosi positif dan negatif.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa ciri – ciri individu yang dapat melakukan regulasi emosi dengan baik ialah individu yang memiliki kendali diri, hubungan interpersonal yang baik, sikap hati – hati, adaptibilitas, toleransi terhadap frustrasi, pandangan yang positif, peka terhadap perasaan orang lain, melakukan introspeksi dan relaksasi, lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif serta tidak mudah putus asa.

### **2.3.3 Aspek–aspek Regulasi Emosi**

Menurut Sukhodolsky Golub & Cromwell (dalam Gratz & Roemer, 2004) aspek penting dalam regulasi emosi ialah kapasitas untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi meskipun pada awalnya seseorang kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakannya. Selain itu, seseorang hanya dalam waktu singkat merasakan emosi yang berlebihan dan dengan cepat menetralkan kembali pikiran, tingkah laku, respon fisiologis dan dapat menghindari efek negatif akibat emosi yang berlebih. Menurut Gratz dan Roemer (2004) ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu:

- (1) *Strategies to emotion regulation (strategies)* ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.
- (2) *Engaging in goal directed behavior (goals)* ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berfikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

(3) *Control emotional responses (impulse)* ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

(4) *Acceptance of Emotional Responses* ialah kemampuan individu dalam menerima peristiwa yang menimbulkan perasaan negatif dan tidak merasa malu merasakan serta mengungkapkan emosi negatif tersebut.

Menurut Garnefski dan Kraaij (2006:1047) dimensi regulasi emosi dibagi menjadi sembilan aspek yaitu: *self-blame, blaming others, rumination or focus on thought, catastrophizing, putting into perspective, positive refocusing, positive reappraisal, acceptance, and refocus on planning*. Berikut adalah penjelasan dari masing-masing strategi tersebut:

(1) *Self-blame*, mengacu pada pemikiran untuk memahami/menyadari bahwa hasil yang diperoleh bersumber dari diri sendiri.

(2) *Blaming others* (menyalahkan orang lain), mengacu pada pemikiran untuk menyalahkan lingkungan maupun orang lain atas apa yang dialami oleh dirinya.

(3) *Rumination or focus on thought* (ruminasi/mencerna kembali), mengacu pada pemikiran yang meninjau ulang tentang perasaan dan pikiran yang terkait dengan kejadian negatif. Remaja yang memiliki ruminasi akan terus menerus memikirkan kesalahan yang telah ia perbuat.

- (4) *Catastrophizing* (menghadapi bencana besar), mengubah pemikiran secara eksplisit dan menegaskan bahwa kejadian yang dialaminya adalah sebuah ancaman. Remaja yang memiliki *catastrophizing* akan menteror dirinya dan menekan pikirannya atas kejadian yang dialaminya.
- (5) *Putting into perspective* (menempatkan perspektif), mengubah persektif tentang kejadian yang terjadi dan menganggap bahwa kejadian tersebut bukanlah sesuatu yang berat dan sulit. Remaja yang memiliki *putting into perspective* akan merasa bahwa musibah yang dialaminya tidak seburuk yang terjadi pada orang lain.
- (6) *Positive refocusing*, menempatkan pikiran yang positif atas apa yang dialaminya. Seseorang yang memiliki *positive refocusing* akan menempatkan pikirannya pada hal-hal yang menggembarakan dan menyenangkan daripada memikirkan mengenai kejadian nyata.
- (7) *Positive reappraisal*, memaknai positif setiap peristiwa yang terjadi dan menganggap hal tersebut sebagai pengembangan pribadinya.
- (8) *Acceptance* (penerimaan), mengacu pada pemikiran untuk menerima apa yang telah dialami dan menyerakan diri sendiri atas apa yang telah dialami (pasrah). Seorang remaja yang memiliki *acceptance* akan menerima hal-hal yang telah dialaminya apa adanya tanpa ada beban pikiran.
- (9) *Refocus on planning* (kembali fokus pada perencanaan), mengacu pada pemikiran tentang langkah-langkah apa yang harus diambil dan bagaimana menangani kejadian negatif tersebut.

Menurut Gross (2007: 8), ada tiga aspek regulasi emosi yang diantaranya dijelaskan sebagai berikut :

#### 2.3.3.1 Dapat mengatur emosi dengan baik yaitu emosi negatif atau positif.

Regulasi emosi berfokus pada pengalaman emosi dan perilaku emosi. Regulasi emosi tidak hanya dilakukan ketika individu mengalami emosi negatif akan tetapi digunakan pula untuk meregulasi emosi positif agar ditunjukkan dengan tidak berlebihan misalnya penurunan kebahagiaan untuk menyesuaikan diri secara sosial. Pada masa kanak-kanak, anak tidak hanya memandang hubungan antara situasi dan emosi akan tetapi anak mampu memperkirakan emosi dan ekspresi yang harus ditunjukkan. Anak mengetahui bahwa ekspresi emosi tidak selalu dihargai.

#### 2.3.3.2 Dapat mengendalikan emosi secara sadar, mudah dan otomatis.

Dapat dengan cepat mengalihkan perhatian dengan cara pergi dari bahan yang berpotensi mengganggu. Regulasi emosi yang baik dimulai dari adanya kesadaran terhadap emosi yang dirasakan kemudian adanya kontrol emosi. Kesadaran emosi membantu individu dalam mengontrol emosi yang dirasakan dengan demikian individu mampu menunjukkan respon yang adaptif dari emosi yang dirasakan. Lambie & Marcel (dalam Gross, 2007: 271) menyatakan bahwa pada dasarnya semua individu dapat menyadari emosi yang mereka rasakan dari pengalaman emosi yang pernah mereka alami. Pengalaman emosi yang dimiliki individu biasanya berkaitan dengan situasi tertentu sehingga individu cenderung akan menghindari situasi yang mampu memicu munculnya emosi.

2.3.3.3 Dapat menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang dihadapinya.

Regulasi emosi mampu menjadi strategi koping bagi individu ketika dihadapkan pada situasi yang menekan. Regulasi emosi dalam hal ini dapat membuat hal-hal menjadi lebih baik atau bahkan lebih buruk tergantung situasinya. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam meregulasi emosi. Cara yang digunakan setiap individu untuk meregulasi emosinya akan menimbulkan konsekuensi tersendiri apabila cara regulasi emosi yang digunakan tidak sesuai oleh lingkungan disekitarnya. Strategi peraturan dapat mencapai tujuan seseorang tetapi tetap dapat dirasakan oleh orang lain sebagai maladaptif, seperti ketika anak menangis keras untuk mendapatkan perhatian.

#### **2.3.4 Strategi Regulasi Emosi**

Menurut Lazarus, Frijda, & MB Arnold (dalam Gross, 2007) mengemukakan teori proses model regulasi emosi, yaitu: (1) individu memasuki situasi tertentu, (2) individu memberikan perhatian pada aspek-aspek tertentu dari situasi, dari pada orang lain; (3) individu menafsikan atau menilai aspek-aspek situasi dengan cara yang memudahkan proses emosional, dan (4) kemudian individu mengalami emosi meledak penuh, termasuk perubahan-perubahan fisiologis, perilaku implus dan perasaan subjektif.

Berdasarkan pada proses tersebut, terdapat dua model strategi didalam proses untuk meregulasi emosi:

#### 2.3.4.1 *Cognitive Reappraisal*

Sebuah bentuk perubahan kognitif yang termasuk didalamnya menginterpretasikan situasi yang berpotensi memunculkan emosi dengan cara merubah dampak emosional, *Cognitive Reappraisal* juga disebut dengan strategi yang adaptif karena memungkinkan penggunaanya untuk mengubah emosi negatif dan juga mengarah pada penyelesaian masalah.

#### 2.3.4.2 *Expressive Suppression*

Suatu bentuk modulasi yang menghambat pengekspresian emosi yang sedang berlangsung. Selain itu *Expressive Suppression* juga disebut dengan strategi yang maladaptif karena memungkinkan seseorang untuk mengeluarkan emosi negatif tanpa mengubah emosi tersebut sehingga emosi negatif tersebut tidak hilang.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan *cognitif reappraisal* melibatkan setiap individu dalam menafsirkan permulaan situasi yang dapat memunculkan emosi kemudian dapat merubah perilaku emosinya. Dalam hal ini ketika individu dihadapkan dalam kondisi tertetakan, diharapkan individu tersebut mampu dalam melibatkan perubahan penilaian situasi tertekan sehingga mampu memberikan dampak positif. Sedangkan *expressive supression* lebih berfokus kepada bagaimana individu mampu merubah ekspresi emosi yang keluar ketika individu tersebut sudah dalam keadaan emosional.

## **2.4 Coping stres**

Pembahasan tentang *coping stres* yang menjadi salah satu variabel bebas dalam penelitian ini mencakup pengertian *coping stres*, bentuk *coping stres*, aspek *coping stres* dan proses terjadinya strategi *coping stres*.

### **2.4.1 Pengertian Coping stres**

Perilaku *coping* merupakan suatu tingkah laku dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan tugas atau masalah (Chaplin, 2004). Taylor (2015) mendefinisikan *coping* sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal dari situasi yang menekan. Kemudian menurut Lazarus dan Folkman (1984) *coping* merupakan usaha-usaha baik kognitif maupun perilaku yang bertujuan untuk mengelola tuntutan lingkungan dan internal, serta mengelola konflik-konflik yang mempengaruhi individu melampaui kapasitas individu.

Sarafino (2012) mengatakan bahwa *Coping* adalah proses dimana individu mencoba untuk mengelola perbedaan antara tuntutan dan sumber daya mereka menilai dalam situasi yang penuh tekanan atau stress. Sedangkan menurut MacArthur & MacArthur (dalam Astuti, 2011) mendefinisikan strategi *coping* sebagai upaya-upaya khusus, baik behavioral maupun psikologis, yang digunakan orang untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalkan dampak kejadian yang menimbulkan stres.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *coping stres* adalah suatu upaya perilaku dan kognitif sebagai bentuk reaksi diri yang dilakukan oleh individu guna mengelola, memecahkan, ataubahkan mengurangi



tuntutan tuntutan dari eksternal dan internal serta tekanan dalam suatu konflik sehingga individu dapat bertahan dalam keadaan yang menjadikan ia dibawah tekanan atau stress (keadaan atau situasi yang menekan, menantang atau mengancam). *Coping* juga dapat dikatakan sebagai bentuk penyesuaian diri yang dilakukan individu untuk melindungi dirinya pada keadaan yang mengancam keberadaannya pada suatu permasalahan yang sedang dihadapi.

#### **2.4.2 Bentuk *Coping stres***

Menurut Stuart dan Sundeen mengemukakan (dalam Maryam, 2017) bahwa terdapat 2 kategori *coping* yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres dan kecemasan:

##### **2.4.2.1 Reaksi yang berorientasi pada tugas (*task-oriented reaction*)**

Strategi *coping stres* ini digunakan untuk menyelesaikan masalah, menyelesaikan konflik dan memenuhi kebutuhan dasar. Terdapat 3 macam reaksi yang berorientasi pada tugas, yaitu:

- (1) Perilaku menyerang (*fight*) dimana individu menggunakan energinya untuk melakukan perlawanan dalam rangka mempertahankan integritas pribadinya.
- (2) Perilaku menarik diri (*withdrawl*) merupakan perilaku yang menunjukkan pengasingan diri dari lingkungan dan orang lain.
- (3) Kompromi berupa tindakan konstruktif yang dilakukan individu untuk menyelesaikan masalah melalui musyawarah atau negosiasi.

#### 2.4.2.2 Reaksi yang berorientasi pada Ego

Reaksi ini sering digunakan oleh individu dalam menghadapi stres, atau ancaman, dan jika dilakukan dalam waktu sesaat maka akan dapat mengurangi kecemasan, tetapi jika digunakan dalam waktu yang lama akan dapat mengakibatkan gangguan orientasi realita, memburuknya hubungan interpersonal dan menurunkan produktifitas kerja.

Folkman & Lazarus (1984) secara umum membedakan bentuk dan fungsi *coping* dalam dua klasifikasi yaitu :

- (1) *Problem Focused Coping (PFC)* merupakan strategi mengatasi masalah yang berfokus pada masalah atau strategi yang digunakan untuk memecahkan masalah. Strategi ini melibatkan usaha untuk melakukan sesuatu hal terhadap kondisi stres yang mengancam individu (Taylor. 2015).
- (2) *Emotion Focused Coping (EFC)* merupakan bentuk *coping* yang diarahkan untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan. Individu dapat mengatur respon emosionalnya dengan pendekatan behavioral dan kognitif.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *coping stres* secara garis besar dibagi menjadi dua yang diantaranya adalah *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

#### 2.4.3 Aspek *coping stres*

Berawal dari pendapat yang dikemukakan Lazarus mengenai bentuk *coping stres*, suatu studi lanjutan dilakukan oleh Folkman, dkk (dalam Eviana dan

Jati, 2014) mengenai variasi dari kedua strategi terdahulu, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion focused coping*. Hasil studi tersebut menunjukkan adanya delapan aspek *coping* yang muncul yaitu diantaranya adalah

#### 2.4.3.1 Problem focused *coping*, antara lain adalah

- (1) *Planful Problem Solving*, menggambarkan usaha pemecahan masalah dengan tenang dan berhati-hati disertai dengan pendekatan analisis untuk pemecahan masalah.
- (2) *Confrontive Coping*, menggambarkan reaksi agresif untuk mengubah keadaan, yang menggambarkan pula derajat kebencian dan pengambilan resiko.
- (3) *Seeking Social Support*, menggambarkan usaha untuk mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata maupun dukungan emosional.

#### 2.4.3.2 Emotion focused *coping*

- (1) *Distancing*, menggambarkan reaksi melepaskan diri atau berusaha tidak melibatkan diri dalam permasalahan, disamping menciptakan pandangan-pandangan yang positif.
- (2) *Self-Control*, menggambarkan usaha-usaha untuk meregulasi perasaan maupun tindakan.
- (3) *Accepting Responsibility*, berupa usaha-usaha untuk mengakui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk mendudukan segala sesuatu dengan benar sebagaimana mestinya.

- (4) *Escape-Avoidance*, menggambarkan reaksi berkhayal dan usaha menghindar atau melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi.
- (5) *Positive Reappraisal*, menggambarkan usaha untuk menciptakan makna yang positif dengan memusatkan pada pengembangan personal dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

Carver, dkk (1989) mengemukakan aspek-aspek perilaku *coping* sebagai berikut.

- (1) Perilaku aktif (*active coping*), merupakan proses yang dilakukan individu berupa pengambilan langkah-langkah aktif untuk mencoba menghilangkan, menghindari tekanan, memperbaiki pengaruh dampaknya, Metode ini melibatkan, pengambilan tindakan secara langsung, dan mencoba untuk menyelesaikan masalah secara bijak.
- (2) Perencanaan (*Planning*), adalah merupakan langkah pemecahan masalah berupa perencanaan pengelolaan stres serta bagaimana cara yang tepat untuk mengatasinya. Perencanaan ini melibatkan strategi-strategi tindakan, memikirkan yang dilakukan dan menentukan cara penanganan terbaik untuk memecahkan masalah.
- (3) Penundaan terhadap aktifitas lain yang saling bersaing (*Suppresion of competing*). Individu dapat menahan semua informasi yang bersifat kompetitif atau menahan semua informasi yang bersifat kompetitif agar ia bisa berkonsentrasi penuh kepada masalah atau ancaman yang dihadapi.
- (4) Pengekangan diri (*restraint coping*), merupakan suatu respon yang dilakukan individu dengan cara menahan diri (tidak terburu-buru dalam

mengambil tindakan) sambil menunggu waktu yang tepat. Respon ini dianggap bermanfaat dan diperlukan untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

- (5) Mencari dukungan sosial secara instrumental (*seeking social support for instrumental reason*), merupakan upaya yang dilakukan untuk mencari dukungan sosial, baik kepada keluarga maupun orang disekitarnya dengan cara meminta nasihat, informasi, atau bimbingan.
- (6) Mencari Dukungan Sosial Secara Emotional (*Seeking Social Support for Emotional Reason*), merupakan upaya untuk mencari dukungan sosial seperti mendapat dukungan moral, simpati atau pengertian.
- (7) Reinterpretasi positif (*positive reinterpretation*), yaitu merupakan respon yang dilakukan individu dengan cara mengadakan perubahan dan pengembangan pribadi dengan pengertian yang baru dan menumbuhkan kepercayaan akan arti makna kebenaran yang utama yang dibutuhkan dalam hidup.
- (8) Penerimaan diri (*acceptance*), yaitu individu menerima keadaan yang terjadi apa adanya, karena individu menganggap sudah tidak ada yang dapat dilakukan lagi untuk merubah keadaan serta membuat suasana lebih baik.
- (9) Penyangkalan (*denial*), yakni upaya untuk mengingkari dan melupakan kejadian atau masalah yang dialami dengan cara menyangkal semua yang terjadi (seakan-akan sedang tidak mempunyai masalah).

(10) Kembali kepada ajaran agama (*turning to religion*), yaitu usaha untuk melakukan dan meningkatkan ajaran agama yang dianut. Aspek ini meliputi: menjalankan ajaran agama dengan baik dan benar, berdoa, memperbanyak ibadah untuk meminta bantuan pada Tuhan dan lain sebagainya.

Berdasarkan dua pendapat diatas sebetulnya memiliki makna yang sama dimana aspek *coping stres* berdasarkan dua bentuk *coping stres* yaitu Perilaku *coping* yang berorientasi pada masalah dan Perilaku *coping* yang berorientasi pada emosi. Namun pada penelitian ini mengacu pada pendapat carver karena penggunaan bahasa yang lebih mudah dipahami dan lebih rinci untuk aspek setiap bentuknya.

#### **2.4.4 Proses terjadinya *coping stres***

Menurut Dalton (dalam Wibowo, Pelupessy & Narhetali, 2013) terdapat 3 sumber kekuatan dari *coping* yaitu

##### **2.4.4.1 Dukungan Sosial (*Social Support*)**

Dukungan sosial dapat diidentifikasi sebagai pertukaran sumber daya antara dua orang, ditujukan untuk meningkatkan kesejahteraan penerima sumber daya tersebut. Bentuk-bentuk dukungan sosial, yaitu: dorongan atau pemberian semangat (*encouragement*); pemberian informasi, petunjuk, atau pengetahuan (*informational*); dukungan nyata, seperti uang atau barang-barang yang dibutuhkan.

##### **2.4.4.2 Kompetensi Psikososial**

Kompetensi psikososial yang dapat menjadi sumber kekuatan *coping* terdiri dari kemampuan personal dan kemampuan sosial. Kemampuan personal

yang berhubungan dengan mekanisme *coping* meliputi Self and emotional regulation, Self and emotional awareness, dan Problem solving. Sedangkan .Kemampuan sosial yang berhubungan dengan mekanisme *coping* meliputi: empati, analisis sosial, kemampuan membina hubungan personal dan interpersonal (jaringan sosial), dan kemampuan mengelola konflik.

#### 2.4.4.3 Agama dan Spiritualitas

Agama dan spiritualitas merupakan hal yang penting dalam mengatasi stres dan situasi yang tidak dapat dikontrol oleh individu . Ada 3 dampak positif yang bisa dicapai dari agama dan spiritualitas ini diantaranya adanya “sesuatu” yang bisa dipercaya dan dijadikan tujuan hidup, adanya praktik-praktik religius-spiritual (misalnya berdoa dan beribadah) yang memungkinkan individu melakukan upaya-upaya pengelolaan emosi dan menenangkan diri, dan adanya dukungan sosial dari sesama anggota kelompok religius tersebut.

## 2.5 Kerangka Berpikir

Asertivitas didefinisikan sebagai perilaku pengekspresian atau pengungkapan emosi baik itu positif maupun negatif yang sesuai dengan perasaan yang ada pada dirinya secara sesungguhnya yang diungkapkan secara jujur, terbuka, tanpa kecemasan dan tidak mengganggu hak orang lain. Pendapat tersebut juga dikuatkan oleh pendapat Rimm dan Masters (dalam pipas & jaradat, 2010) yang mendefinisikan asertivitas sebagai perilaku interpersonal yang melibatkan pengekspresian pikiran dan perasaan yang jujur dan secara langsung sesuai dengan norma atau nilai nilai sosial yang diterapkan dalam kehidupan sehari hari dengan pertimbangan perasaan dan kesejahteraan orang lain .

Pada dasarnya asertivitas sangat dibutuhkan bagi remaja untuk menjadi filter dalam dirinya dalam menghadapi pengaruh nilai-nilai negatif dari lingkungan. Menurut Alberti dan Emmons (2017) ada 5 aspek asertivitas yang diantaranya adalah mendukung kesetaraan dalam hubungan manusia, bertindak sesuai dengan kepentingan dan minat, mampu mempertahankan hak-hak pribadi, mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman dan tidak melanggar hak-hak orang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa asertivitas dipengaruhi beberapa faktor. Beberapa faktor diantaranya adalah jenis kelamin, usia, kebudayaan, pola asuh, strategi *coping*, konsep diri, tipe-tipe kepribadian, pendidikan dan situasi-situasi tertentu. Pada penelitian ini, peneliti tertarik dengan dua faktor untuk diteliti yaitu konsep diri dan coping stres. Konsep diri disini lebih dispesifikan pada aspek regulasi emosi sebagai representasinya. Peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh regulasi emosi dan coping stres terhadap asertivitas karena kedua hal tersebut dapat ditingkatkan dengan cara pelatihan.

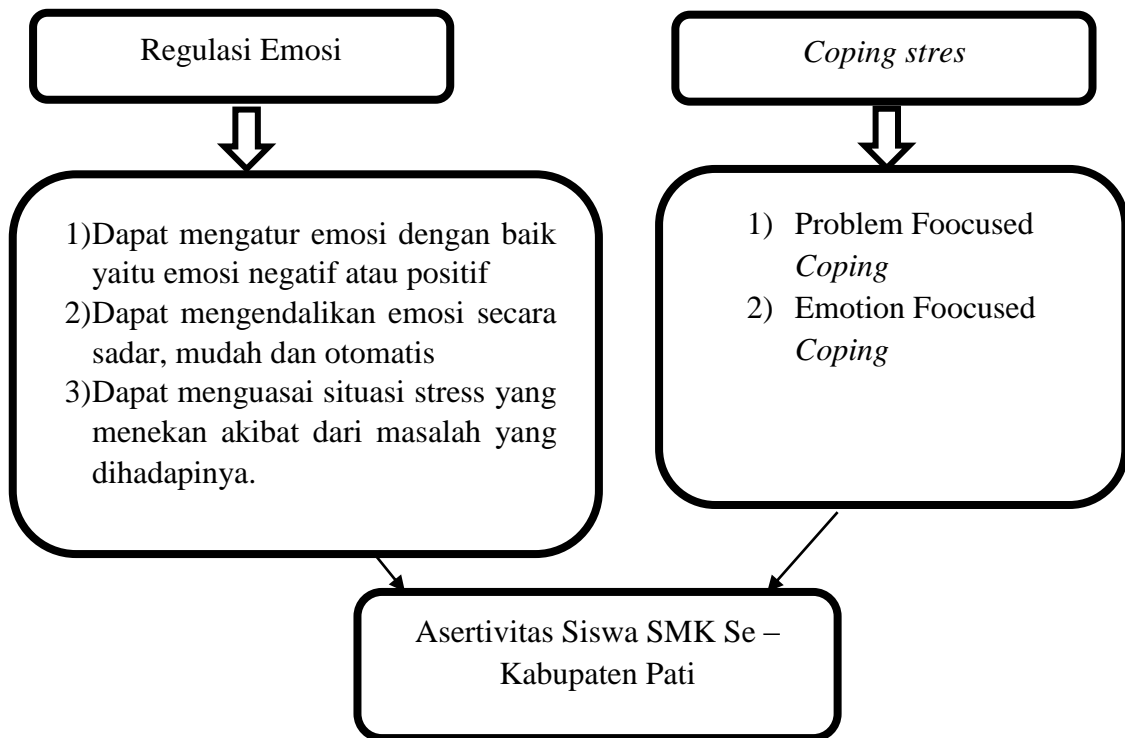
Gross dan John (2007:229) mengungkapkan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses pengenalan, pemeliharaan dan pengaturan emosi positif maupun negatif, baik secara otomatis atau dikontrol, yang tampak maupun yang tersembunyi, yang disadari maupun tidak disadari. regulasi emosi dapat berhasil apabila dalam diri individu mencakup aspek yang telah dikemukakan oleh Gross (2007), yaitu: dapat mengatur emosi dengan baik, dapat mengendalikan emosi, dapat menguasai stres yang menekan akibat dari masalah yang dihadapinya.



Faktor lain yang mempengaruhi asertivitas adalah *coping stress*. Lazarus (dalam sarafino, 2006) menyebutkan bahwa *coping* merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan *coping* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*distress demands*). *Coping stress* memiliki dua bentuk yaitu *Problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Regulasi emosi dan *coping stres* dapat bersinergi agar remaja mampu bertindak asertif. Sebagaimana yang dikatakan oleh Alberti (dalam sinaga, 2016) bahwa Seseorang yang memiliki konsep diri yang didalamnya terdapat regulasi emosi yang tinggi akan menilai dirinya sebagai seseorang yang memiliki kemampuan, pengetahuan dan keunikan. Perasaan yang demikian akan melahirkan kepercayaan, menghilangkan kekhawatiran pada diri sendiri untuk bertindak, melakukan sesuatu, ataupun memutuskan sesuatu tanpa pengaruh dari orang lain karena ia merasa dirinya cukup berharga. Hal ini merupakan ciri ciri orang yang mampu berperilaku asertif. Kemudian hal tersebut akan semakin kuat ketika dikombinasikan dengan adanya pengelolaan tekanan dari dalam diri yang berupa *coping stres* yang diterapkan dalam dirinya.

Secara teoritis terdapat pengaruh antara regulasi emosi dan *coping stress* terhadap asertivitas. Untuk melihat kerangka berpikir pada penelitian ini, berikut ini disajikan dalam bentuk gambar.



**Gambar 2.1**  
**Kerangka Berpikir**

## 2.6 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atau teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, dan rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2014). Rumusan hipotesis dari penelitian ini adalah :

1. Ada pengaruh positif antara regulasi emosi terhadap asertivitas siswa SMK se-Kabupaten Pati
2. Ada pengaruh positif antara *coping stress* terhadap asertivitas siswa SMK se-Kabupaten Pati
3. Ada pengaruh positif antara regulasi emosi dan *coping stress* terhadap asertivitas siswa SMK se- Kabupaten Pati

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada bab sebelumnya mengenai pengaruh regulasi emosi dan *coping stres* terhadap asertivitas siswa SMK se-Kabupaten Pati, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat asertivitas siswa SMK se-Kabupaten Pati masuk dalam kriteria tinggi. Hal ini berarti bahwa siswa sudah mampu mengekspresikan emosi yang sesuai dengan perasaan yang ada pada dirinya secara sesungguhnya yang diungkapkan secara jujur, terbuka, tanpa kecemasan dan tidak mengganggu hak orang lain
2. Tingkat regulasi emosi siswa SMK se-Kabupaten Pati masuk dalam kategori tinggi. Hal ini berarti bahwa siswa sudah mampu mengendalikan emosi yang muncul dalam dirinya.
3. Tingkat *coping stres* siswa SMK se-Kabupaten Pati masuk dalam kategori tinggi. Hal ini berarti bahwa sebagian besar siswa sudah mampu untuk melakukan pertahanan diri dari keadaan keadaaan yang menekan akibat masalah yang dihadapinya.
4. Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan regulasi emosi terhadap asertivitas siswa SMK se-Kabupaten Pati. Dengan demikian semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula asertivitas siswa.

5. Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan *coping stres* terhadap asertivitas siswa SMK se-Kabupaten Pati. Dengan demikian semakin tinggi *coping stres* maka semakin tinggi pula asertivitas siswa.
6. Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan regulasi emosi dan *coping stres* secara bersama-sama terhadap asertivitas siswa SMK se-Kabupaten Pati. Dengan demikian semakin tinggi regulasi emosi dan *coping stres* maka semakin tinggi pula asertivitas siswa.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti lanjutan

Bagi peneliti lanjutan disarankan untuk melakukan penelitian dengan setting yang dengan metode penelitian yang berbeda seperti penelitian kualitatif agar dapat lebih memperdalam tentang asertivitas. Selain itu peneliti juga dapat menggunakan variabel yang berbeda yang mempengaruhi asertivitas seseorang untuk melengkapi penelitian.

2. Bagi guru BK

Bagi guru BK disarankan untuk memberikan layanan berkenaan tentang asertivitas guna meningkatkan ketrampilan perilaku asertif siswa. Hal ini dikarenakan beberapa siswa masih awam, sedangkan hal tersebut sangat penting untuk menghadapi perkembangan emosi pada siswa dimana mereka sedang berada pada usia remaja. Selain itu guna meningkatkan asertivitas siswa, guru BK

juga bisa melalui peningkatan ketrampilan regulasi emosi dan *coping stres* karena keduanya terbukti berpengaruh terhadap tingkat asertivitas.

## Daftar Pustaka

- Anfajaya, Muh Aqso & Endang Sri Indrawati. (2016). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Perilaku Asertif pada Mahasiswa Organisasoris Fakultas Hukum Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*. 5 (3), 529-532
- Anggraeny, N. (2014). Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Rema Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal Analitika*. 5 (2)
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, Rina. (2011). Hubungan Kesadaran akan Kerentanan Diri dan Mekanisme Coping pada Perempuan Pekerja Malam di Tempat Hiburan Karaoke Wilayah Jakarta Barat. *Jurnal Krinologi Indonesia*. 7 (2) 193:211
- Azwar, Saifuddin. (2007). *Sikap Manusia: Teori & Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989) Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*. 56(2): 267-283
- Chaplin, J.P. (2004) Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Corey, Gerald. (2013) *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Terjemah E. Koswara*. Bandung : Refika Aditama
- Fatimah, Dewi. (2013). *Peningkatan Perilaku Asertif Melalui Pelatihan Keterampilan Sosial pada Siswa Kelas X SMA YPP Andong Boyolali*. Skripsi. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fitri, Ahyani Radhiani & Ikhwanisifa. (2015). Regulasi emosi pada Mahasiswa Melayu. *Juranl Psikologi*. 12 (1)
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. *Personality and Individual difference*. 30.1311-1327
- Ghozali, Imam. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Semarang: BPFE Universitas Diponegoro.

- Goleman, Daniel. (2004). *Emotional Intelligent*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- 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 Behavioral Assessment*. 36. 41-54.
- Gross, J.J. (2007). *Emotion regulation: Past, present, future*. *Cognition and Emotion*, 13, 551–573.
- Gunarsa, S.D. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : Gunung Mulia.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Indriyani, Ajeng Christy. (2007). *Perbedaan Tingkat Asertivitas Anak Bungsu dan Sulung Remaja Akhir dalam Keluarga*. Skripsi. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma.
- Janah, Maslichah Raichatul., Hastuti Rifayani, & Sri Ernawati. (2017) *Emotional Regulation to Reducing Agressive Behavior in Resolving Interpersonal Conflict on Student SMK*. Riset. Surakarta : Universitas Sahid Surakarta.
- Jones & Richard Nelson. (2011). *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Kostiuk, L. M., & Gregory T. F. (2002). Understanding of emotions and emotion regulation in adolescent females with conduct problems: a qualitatif analysis. *The Qualitative Reports*. 7(7).
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.
- Maryam, Siti. (2017). Srategi Coping : Teori dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. 1 (2) : 101 - 107
- Mu'arifah, Alif. (2005). Hubungan Kecemasan dan Agresivitas. *Indonesian Psychological Journal*. 2 : 102-111.
- Muawanah, L. B., Pratiko, Herlan., & Suroso. (2012). Kematangan emosi, konsep diri, dan kenakalan remaja. *Jurnal Persona*. 1 : 6-14.

- Nabila, Anisa Ismi., Hardjono, & Arista Adi. (2012) Pengaruh Pemberian Pelatihan Asertivitas terhadap Kecenderungan Kenakalan Remaja Pada Siswa Kelas X SMK Bhineka Karya Surakarta. *Jurnal Wacana*.
- Novalia dan Dayakisni, Tri. (2013). Perilaku asertif dan kecenderungan menjadi korban bullying. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 1 : 169-175.
- Pratiwi, Wahyuni Eka. (2015). Pengaruh Budaya Jawa dan Harga Diri terhadap Asertivitas pada Remaja Siswa Kelas X di SMA Negeri 3 Ponorogo. *E-jurnal Psikologi*. 3 (1) : 348 – 357.
- Priyatno, Duwi. (2010). *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS dan Tanya Jawab Ujian Pendarasan*. Yogyakarta : Gaya Media.
- Ratna, Lilis. (2013). *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions. Fifth Edition*. USA: John Wiley & Sons.
- Setyaningrum, Riska. (2013). *Hubungan Antara Konsep Diri dengan Asertivitas pada Kelas XI DI SMA Negeri 1 Mungkid Magelang*. Skripsi. Yogyakarta : Unversitas Negeri Yogyakarta.
- Silaen, Anastasia Christie & Kartika Sari Dewi. (2015). Hubungan antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas. *Jurnal Empati*. 4 (2) : 175-181
- Sinaga. (2016). *Hubungan Antara Perilaku Asertif dan Perilaku Cyberbullying di Jejaring Sosial pada Remaja*. Skripsi. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma.
- Sugiyono.(2014). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*.Bandung:ALFABETA.
- Sugiyono & Susanto, A. (2015). *Cara Mudah Belajar SPSS & LISREL Teori dan Aplikasi untuk Analisis Data Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sudarto, Clara Febrinanda. (2011). *Hubungan Antara Pola Asuh Demokratis dan Asertivitas Pada Remaja Akhir Putri yang Tinggal di Asrama*. Skripsi. Yogyakarta : Unversitas Sanata Dharma



- Sukardi. (2005). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kompetensi dan Praktiknya)*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sukmadinata, Nana Syaodih. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Sulaeman, D. (1995) . *Psikologi Remaja, Dimensi-dimensi Perkembangan*. Bandung: Mandar Maju.
- Sunawan, dkk. (2018). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Semarang: UNNES PRESS.
- Suseno, ageng., Sri Hartati., & Tri Puji Astuti. Kecenderungan Perilaku Agresif ditinjau Dari Stres Akademik pada Siswa Sma Negeri 1 Pemalang. *E-Journal Undip*. 2 (3)
- Supratiknya, A. (1995). *Tinjauan Psikologi Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius (Anggota IKAPI).
- Syahadat, Yustisi Maharani. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 10 : 20-36.
- Tabloid Nakita. (2013). Pentingnya sikap asertif. Diakses pada tanggal 15 mei 2018 dari <http://www.tabloidnakita.com>
- Taylor, S.E. (2015). *Health Psychology*. New York: McGraw-Hill Education