

	Jurnal Al-Taujih Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	p-ISSN : 2502-0625 , e-ISSN : 2715-7571
		Volume 8 No. 2 Juli - Desember 2022 Hal 136-141
		https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/
Received July 7th 2022; Accepted November 28th 2022; Published Desember 12th 2022		

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PERILAKU ASERTIF PADA SISWA SMK PANJATEK BEKASI

Bahjatul Arifah
 Arifahrifafa031@gmail.com
Universitas Indraprasta PGRI

Abstract : *The objectives of this study are (1) to find out the description of the assertive behavior of students of SMK Panjatek Bekasi, (2) to find out the description of the emotional regulation of students of SMK Panjatek Bekasi, and (3) to find out whether there is an influence of emotional regulation on assertive behavior in students of SMK Panjatek Bekasi. The method used in this study is quantitative with a simple linear regression research approach that aims to find out how far the influence of free variables with bound variables is. The subjects of the study totaled 232 students selected using saturated sampling techniques. In collecting data, researchers used a questionnaire method in the form of a likert scale. Data analysis of this study used Karl Pearson's product moment correlation technique with the help of SPSS version 26. Based on the data analysis, the following results were obtained: (1) the description of the emotional regulation of the students of SMK Panjatek Bekasi is in the low category, (2) the description of the assertive behavior of students of SMK Panjatek Bekasi is in the fairly low category, (3) the results of this study show that there is a positive and significant influence between emotional regulation on assertive behavior.*

Keywords: *emotional regulation; assertive behavior; simple linear regression.*

Abstrak : Tujuan dalam penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui gambaran perilaku asertif siswa SMK Panjatek Bekasi, (2) untuk mengetahui gambaran regulasi emosi siswa SMK Panjatek Bekasi, dan (3) untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku asertif pada siswa SMK Panjatek Bekasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan penelitian regresi linier sederhana yang bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh dari variabel bebas dengan variabel terikat. Subjek penelitian berjumlah 232 siswa yang dipilih menggunakan teknik sampling jenuh. Peneliti menggunakan angket skala likert dalam pengumpulan data. Analisis data penelitian ini menggunakan teknik korelasi product moment Karl Pearson dengan bantuan SPSS versi 26. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil sebagai berikut: (1) gambaran regulasi emosi siswa SMK Panjatek Bekasi berada pada kategori rendah, (2) gambaran perilaku asertif siswa SMK Panjatek Bekasi berada pada kategori cukup rendah, (3) hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara regulasi emosi terhadap perilaku asertif.

Kata Kunci: regulasi emosi; perilaku asertif; regresi linier sederhana.

A. PENDAHULUAN

Pada masa remaja awal, perkembangan emosi sangat sensitif dan responsif terhadap berbagai peristiwa dan situasi sosial. Masa remaja seringkali sangat kuat, tidak terkendali,

dan terlihat tidak masuk akal, tetapi secara umum, perilaku emosional meningkat dari tahun ke tahun. Perubahan emosional secara otomatis menciptakan dampak emosional. Dampak tersebut seringkali sangat merusak,

termasuk masalah akademik. Berdasarkan hal tersebut, maka perlu segera menghilangkan pengaruh emosional tersebut agar dapat memulai kegiatan tanpa mengganggu proses pengembangan potensi. Siswa atau remaja dengan ciri atau kedewasaan emosional yang matang adalah remaja dengan kemampuan berpikir dan berbicara yang lebih berkembang. Remaja bebas dan kritis untuk mengungkapkan pendapatnya, dan dapat menilai kesimpulan tanpa terikat secara emosional. Remaja berani berpartisipasi, belajar dengan bebas, memilih teman, dan menjadi orang yang berbakti untuk hidup.

Menurut Gross, & Thompson (2006), regulasi emosi adalah proses membangkitkan emosi dari suatu situasi menjadi respons yang melibatkan minat dan interaksi antara orang dan situasi. Regulasi emosi tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ekspresi atau reaksi tubuh, tetapi simbolisme adalah hal yang paling menonjol dalam proses ini. Sedangkan Gratz dan Roemer (2004) menjelaskan bahwa regulasi emosi mencakup upaya untuk penerimaan emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel. Regulasi emosi yang adaptif melibatkan modulasi pengalaman emosi daripada menghilangkan emosi tertentu. Modulasi rangsangan ini dianggap mengurangi urgensi yang terkait dengan emosi sehingga individu mampu mengendalikan tingkah lakunya. Orang yang dapat mengatur emosi dan usahanya sesuai dengan tujuan dan keadaannya memiliki regulasi emosi yang adaptif. Sebaliknya, Orang yang kesulitan mengatur emosinya sesuai dengan tujuan dikatakan menderita gangguan regulasi emosi (Morelen, Shaffer & Suveg, 2014).

Gross (2014) menyatakan bahwa proses pembentukan regulasi emosi melibatkan lima langkah, yaitu (1) *Situation Selection* (pemilihan situasi) di mana seseorang mengambil tindakan untuk menghindari atau mendekati objek yang dapat meningkatkan emosinya; (2) *Situation Modification* (modifikasi situasi) adalah usaha individu untuk mengubah suatu situasi untuk

menunjukkan emosi yang dialami; (3) *Attentional Deployment* (Pengungkapan perhatian) adalah suatu bentuk pemrosesan emosi oleh seseorang melalui distraksi menggunakan konsentrasi daripada penggunaan indra; (4) *Cognitive Change* (Perubahan kognitif) yang menghubungkan dan membandingkan situasi yang dialami dengan situasi yang dialami sebelumnya; dan (5) *Response Modulation* (perubahan respon) yang terjadi setelah mengalami emosi, seperti penggunaan obat, pengobatan, atau efek relaksasi (modulasi respon).

Usia remaja awal tidak lagi mengekspresikan kemarahan melalui gerakan kemarahan yang meledak-ledak, tetapi dengan mengeluh, menolak berbicara, atau mengkritik kemarahan yang menyebabkannya. Remaja yang mengekspresikan emosinya secara eksplosif dan emosi yang kurang stabil dikhawatirkan akan menimbulkan konflik antara dirinya dengan orang-orang di sekitarnya. Maka dari itu perlulah menumbuhkan keterampilan dalam berkomunikasi yang baik dan tegas (asertif).

Lloyd (1990) menyatakan bahwa perilaku asertif adalah gaya alami, sikap langsung, jujur, dan hormat dalam berhubungan dengan orang lain. Individu mencoba untuk menyampaikan kesan hormat kepada diri mereka sendiri dan orang lain. Melalui penegasan diri, individu mengenali keinginan, kebutuhan, dan hak orang lain. Hal ini berbeda dengan perilaku agresif. Perilaku agresif lebih kompleks dan selalu memberikan kesan superioritas dan penghinaan, baik aktif maupun pasif, langsung atau tidak langsung, dan jujur. Cawood (1997) mengungkapkan perilaku asertif merupakan kemampuan untuk mengekspresikan pikiran, perasaan dan kebutuhan tanpa rasa takut terhadap pikiran, perasaan, kebutuhan, dan hak individu, serta memeriksa hak seseorang secara jujur dan terus terang tanpa mengingkari hak orang lain. Representasi langsung berarti perilaku non-siklus, pesan yang jelas dan tepat sasaran, dan keadilan. Ekspresi jujur berarti perilaku yang konsisten, kecocokan tanda, kata, gerak tubuh, dan emosi.

Bersikap asertif berarti bersikap tegas dan berani dalam mengungkapkan pendapat (Hariwijaya, 2005). Ketegasan memiliki tiga komponen utama: Kemampuan untuk secara terbuka mengungkapkan keyakinan dan pemikiran (untuk dapat mengungkapkan pendapat, mengungkapkan ketidaksetujuan, dan menegaskan diri mereka sendiri, bahkan ketika secara emosional sulit dan dengan mengorbankan sesuatu); dan kita harus bisa mempertahankan hak individu kita (mencegah orang lain mencampuri dan memanfaatkan kita untuk keuntungan kita sendiri).

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti ingin menguji lebih dalam tentang pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku asertif siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Asertif Siswa SMK Panjatek Bekasi dan Implikasinya Terhadap Pelayanan Bimbingan dan Konseling”.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang diterapkan merupakan kuantitatif dengan metode regresi linear sederhana, dimana jenis penelitian ini bertujuan untuk mengukur seberapa jauh pengaruh dari regulasi emosi terhadap perilaku asertif. Subjek penelitian berjumlah 232 siswa yang dipilih menggunakan teknik sampling jenuh. Peneliti menggunakan angket skala likert dalam pengumpulan data. Skala regulasi emosi yang disusun berdasarkan aspek regulasi emosi dari Gross (2014) yang terdiri dari *strategies to emotion regulation, engaging in goal directed, control emotional responses* dan *acceptance of emotional responses* serta skala perilaku asertif Anastasia (2009) kedua skala kemudian dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan penelitian. Validitas skala dinilai berdasarkan hasil uji coba yang telah dilakukan oleh peneliti, dari skala regulasi emosi sebanyak 20 aitem yang dinyatakan gugur dari total 50 butir aitem. Sedangkan dari skala perilaku asertif sebanyak 20 aitem yang dinyatakan gugur dari total 50 butir aitem. Peneliti melakukan uji nilai reliabilitas *Cronbach's*

alpha dengan bantuan SPSS 26 for windows. Hasil uji reliabilitas skala regulasi emosi sebesar 0,866 dan skala perilaku asertif sebesar 0,884 sehingga dapat diinterpretasikan bahwa kedua alat ukur yang digunakan reliabel.

Penelitian menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh regulasi terhadap perilaku asertif. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *kolmogorov-Smirnov* serta uji linearitas guna mengetahui apakah kedua variabel penelitian bergerak lurus atau tidak. Teknik dalam uji linearitas yang digunakan adalah *Test for Linierity*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data table dibawah ini menjelaskan jumlah sampel penelitian sebanyak 232 siswa SMK Panjatek Bekasi di kelas X. nilai minimum variabel regulasi emosi sebesar 30 dan nilai maksimum sebesar 120 dengan rata-rata (mean) sebesar 75 dan SD (standar deviasi) sebesar 15. Serta nilai minimum dan maksimal pada variabel perilaku asertif sebesar 30 dan 120. Nilai mean dan standar deviasi perilaku asertif sebesar 75 dan 15. Table dibawah ini dapat dijadikan acuan dasar dalam pengelompokkan siswa ke dalam kategori penelitian.

Tabel 1. Deskriptif Regulasi Emosi

Variabel	N	Xmin	Xmax	Mean	SD
Regulasi Emosi	232	30	120	75	15
Perilaku Asertif	232	30	120	75	15

Diketahui pada tabel dibawah ini bahwa sebanyak 8 responden dengan persentase 3,45% memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, kemudian dengan 42 responden dengan persentase 18,10% memiliki tingkat regulasi emosi yang cukup tinggi, dilanjutkan dengan 86 responden dengan persentase 37,07% memiliki tingkat yang cukup rendah, dan 96 responden dengan persentase 41,38% menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah.

Tabel 2. Kategorisasi Regulasi Emosi

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	%
$X > 90$	Tinggi	8	3,45
$75 < X \leq 90$	Cukup Tinggi	42	18,10
$60 < X \leq 75$	Cukup Rendah	86	37,07
$X \leq 60$	Rendah	96	41,38
TOTAL		232	100

Diketahui pada table dibawah ini menunjukkan bahwa responden rata-rata memiliki perilaku asertif yang cukup rendah. Diketahui pada tabel diatas bahwa 2 responden dengan persentase 0,86% memiliki tingkatan perilaku asertif yang tinggi, dilanjutkan dengan 28 responden dengan persentase 12,07% memiliki tingkat cukup tinggi, selanjutnya ada 129 responden dengan persentase 55,60% memiliki tingkat cukup rendah dan 73 responden dengan persentase 31,47% memiliki tingkat perilaku asertif yang rendah.

Tabel 3. Kategorisasi Perilaku Asertif

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	%
$X > 90$	Tinggi	2	0,86
$75 < X \leq 90$	Cukup Tinggi	28	12,07
$60 < X \leq 75$	Cukup Rendah	129	55,60
$X \leq 60$	Rendah	73	31,47
TOTAL		232	100

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS Statistics 25 for windows, yang apabila dalam pengujian Kolmogorov-Smirnov memiliki nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi dengan normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Sminov Test		
	Signifikansi	Keterangan
Regulasi Emosi	0,059	$P \geq 0,05$ (normal)
Perilaku Asertif	0,049	$P \geq 0,05$ (normal)

2. Uji Linearitas

Dasar pengambilan keputusan uji linearitas adalah jika nilai signifikansi deviasi $> 0,05$ maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat. Sebaliknya, jika nilai signifikansi deviasi $< 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat. Peneliti menggunakan bantuan program SPSS Statistics 25 for Windows.

Tabel 5. Uji Linearitas

Variabel	Sig. deviation from linearity	Keterangan
Regulasi Emosi	0,000	Linear
Perilaku Asertif	0,000	Linear

3. Uji Regresi Linear Sederhana

Uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan nilai signifikansi 0,000. Nilai ini lebih kecil dari 0,05, dalam hal ini hipotesis yang diajukan diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat peran kontrol diri secara signifikan terhadap kenakalan remaja.

Tabel 6. Analisis Regresi Linear

Model	Unstandardize d Coefficients	Standardized Coefficients	t
	B	Std. Erro r	Beta
(Constant)	49.962	3.03	16.473
Regulasi Emosi	0,235	0,046	0,318

Konstanta variabel sebesar 49,962, mengandung arti bahwa nilai konsistensi variabel perilaku asertif adalah sebesar 49,962. Koefisien regresi X sebesar 0,235, menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai regulasi maka nilai perilaku asertif sebesar 0,235. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel regulasi emosi terhadap perilaku asertif adalah positif

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku asertif, peneliti melakukan perhitungan statistik dengan menggunakan koefisien determinasi (KD).

Tabel 7. Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
	0,318	0,101	0,097	9.339

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan SPSS Statistic 25 for Windows, peneliti mendapatkan nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,318 dan diperoleh koefisien (R square) 0,101 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku asertif siswa kelas X SMK Panjatek Bekasi adalah sebesar 10,0% atau dapat dikatakan berpengaruh antara regulasi emosi terhadap perilaku asertif siswa.

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data mengenai penelitian pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku asertif pada siswa SMK Panjatek Bekasi, dapat diketahui bahwa (1) gambaran regulasi emosi siswa SMK Panjatek Bekasi berada pada kategori rendah, (2) gambaran perilaku asertif pada siswa SMK Panjatek Bekasi berada pada kategori cukup rendah, dan (3) terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara regulasi emosi terhadap perilaku asertif.

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti memberikan beberapa saran untuk penelitian kedepan sebagai berikut: Peneliti selanjutnya diharapkan memberikan

pelatihan mengenai regulasi emosi untuk meningkatkan perilaku asertif pada siswa SMK Panjatek Bekasi terkhusus pada kelas X dengan menggunakan layanan-layanan yang ada di bimbingan dan konseling.

[Times New Roman 12, *justify*, 1 spasi, setiap paragraf dan diawali dengan penulisan menjorok 1 cm. Kesimpulan memuat inti sari dari kajian dan sekaligus juga merupakan jawaban atas permasalahan yang dikaji dalam artikel. Maka dari itu, penyusunan bab kesimpulan harus disesuaikan dengan urutan permasalahan yang sudah ada. Selain berisi intisari kajian, kesimpulan juga bisa digunakan untuk menguji tercapai atau tidaknya suatu tujuan penelitian atau kajian. Kesimpulan disajikan dalam bentuk essei, bukan dalam bentuk numerikal.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Ana dkk. (2015). Pengaruh Perilaku Teman Sebaya Terhadap Asertivitas Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*.
- Astuti, D.W. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Konsep Diri dengan Perilaku Asertif Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Temanggung. (Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2019).
- Azwar, Saifuddin. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Dewi, Anggraheni P & Siti Ina S. (2021). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 8 (6).
- Puspa, D. (2019). Pengaruh Perilaku Asertif Terhadap Perkembangan Sosial Siswa Kelas VII SMP Yayasan Pendidikan Sabilina di Tembung. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Medan, 2019).
- Rif'ati, Mas Ian. (2018). Pola Regulasi Emosi Orang Tua dengan Anak Temper Tantrum. *Temu Ilmiah Nasional Ikatan Psikologi Sosial*, 2-3.
- Risyana, D. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Perilaku Cyberbullying pada Remaja. (Skripsi,

- Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2019).
- Silaen, Anastasia C & Kartika Sari D. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal Empati*, Vol 4 (2), 175-181.
- Santoso, Agus. (2021). *Mengontrol Emosi Menjadi Seni Edisi I*. Surabaya: Global Aksara Pres.
- Sari, R. A. (2021). *Pendekatan dan Model Pelayanan BK Pola 17 Plus Jenis Layanan BK*. Universitas Negeri Padang.