

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN ASERTIVITAS PADA SISWA SMP N 32 SEMARANG

Anisa Fitri Salsabila
15010116130140

Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan asertivitas siswa SMP Negeri 32 Semarang. Asertivitas adalah tingkat kemampuan mengkomunikasikan keinginan, perasaan, dan pikiran kepada orang lain tanpa rasa cemas sesuai dengan kondisi diri sendiri, dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pihak lain dan pertimbangan positif mengenai baik dan buruknya sikap yang akan dimunculkan. Regulasi emosi adalah tingkat kemampuan individu untuk mengenali, menilai, dan mengubah kondisi emosional dalam dirinya. Proses tersebut mempengaruhi reaksi fisiologis, cara berpikir, dan respon emosi. Populasi penelitian ini diberikan pada siswa kelas 7 SMP Negeri 32 Semarang berjumlah 288 siswa. Teknik pengambilan *sampling* yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini adalah Skala Asertivitas (33 aitem, $\alpha = 81,9\%$) dan Skala Regulasi Emosi (15 aitem, $\alpha = 66,7\%$). Analisis data menggunakan analisis regresi sederhana dengan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan asertivitas sebesar $r_{xy} = 0,669$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan asertivitas pada siswa kelas 7 SMP Negeri 32 Semarang. Regulasi Emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 44,7 % dalam memprediksi asertivitas, sisanya sebesar 55,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: Regulasi Emosi, Asertivitas, Siswa.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah aspek yang penting dalam menunjang kompetensi generasi masa depan. Standar Nasional Pendidikan (2016) meliputi salah satunya standar isi yang memuat kerangka dasar dan struktur kurikulum, beban belajar, KTSP, dan kalender akademik. Oleh karena itu perlu disusun sistem pendidikan untuk mencapai standar nasional pendidikan sebagai dasar dalam perencanaan, pelaksanaan, dan pengawasan pendidikan guna mewujudkan pendidikan nasional yang bermutu.

Sistem pendidikan saat ini telah mengembangkan berbagai prioritas yang kuat dalam hal mata pelajaran tertentu, gaya mengajar, dan strategi belajar (Moreno, 2010). Dengan demikian guru harus memiliki pengetahuan untuk merancang strategi belajar agar mengetahui kebutuhan siswa berdasarkan perbedaan latar belakang dan budaya siswa (Bennett, 2007). Strategi belajar yang efektif menurut Banks (2006) dan Redman (2007) yaitu strategi untuk membimbing siswa agar dapat berpikir kritis.

Edwards (2005) menyatakan bahwa perilaku asertif sebagai metode komunikasi yang konstruktif dalam proses pengajaran dan penerapannya dalam praktik mengajar. Perilaku asertif meningkatkan keefektifan proses belajar mengajar, juga memiliki dampak pendidikan

yang positif bagi remaja yaitu sarana pengembangan untuk menjadi pribadi yang berani, aktif, dan berkualitas. Asertivitas dapat meningkatkan keyakinan pada individu sehingga individu dapat merasa nyaman dengan dirinya sendiri, memperoleh harga diri, serta menunjukkan emosi dan pemikiran pribadinya secara tepat sehingga mencegah perilaku negatif yang mendorong perilaku agresif pada remaja. Dengan demikian, individu yang asertif akan mampu mengembangkan hubungan interpersonal yang lebih efektif dengan orang lain (Alberti & Emmons 2001). Oleh karena itu, asertivitas penting dimiliki oleh remaja.

Perilaku agresif yang sering terjadi di kalangan remaja salah satunya adalah *bullying*. Kasus *bullying* sampai saat ini masih sering terjadi pada remaja di Kota Semarang. Wawancara pendahuluan terhadap guru BK SMP N 32 pada tanggal 30 September 2019 menyatakan bahwa terdapat kasus *bullying* pada siswa di sekolah tersebut diantaranya berupa penghinaan lewat sosial media dan konflik antar kelas. Kasus tersebut berakibat salah satu korban memilih untuk tidak mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Kasus *bullying* juga terjadi di beberapa sekolah baik di tingkat SD, SMP, maupun SMA di Kota Semarang. Berita mengenai kasus *bullying* pada tahun 2018 lalu juga terjadi di SMA N 1 Semarang. Penyelesaian kasus tersebut menyebabkan dikeluarkannya dua siswa dari sekolah. Pelaku merupakan anggota OSIS yang melakukan kekerasan kepada juniornya hingga menyebabkan kematian (Detiknews, 2018). Kasus kekerasan lainnya ditemukan di Amerika berkaitan dengan perilaku

ber-risiko remaja. Dari sebuah survei dilaporkan kurang-lebih 20,2% siswa sekolah menengah secara nasional mengalami penindasan di sekolah selama 12 bulan (Kann dkk, 2016).

Guna mencegah terjadinya *bullying* pada remaja, program pelatihan asertivitas untuk siswa di sekolah dapat diupayakan untuk mengurangi kemungkinan menjadi korban *bullying*. Dengan pelatihan tersebut akan membantu mengembangkan perilaku asertif pada siswa (Avsar dan Alkaya, 2017).

Pada studi Dayakisni dan Novalia (2013) asertivitas mencegah kecenderungan menjadi korban *bullying* dengan mendorong siswa mampu mengatakan “tidak” dengan sopan dan tegas sehingga individu dapat menyampaikan pendapat sesuai dengan apa yang ingin disampaikan serta mampu menolak tindakan buruk dari orang lain.

Ciri-ciri individu yang berperilaku asertif adalah merasa bebas untuk menyatakan perasaan dan pikirannya, mampu berkomunikasi dengan orang lain baik dengan orang yang belum dikenal, teman, atau keluarga. Komunikasi yang ditunjukkan relatif terbuka dan jujur. Apabila individu memiliki keinginan maka akan dilakukannya dengan usaha yang keras serta menerima segala keterbatasan yang dimiliki sehingga akan terus belajar dan berkembang (Alberti dan Emmons, 2008).

Disisi lain, manfaat dari asertivitas ditemukan pada penelitian Sarah dan Indriana (2018) tentang hubungan antara asertivitas dan *psychological well-being*. Siswa yang memiliki kemampuan asertivitas

maka akan dapat beradaptasi pada lingkungan sekolah sehingga mendukung proses dalam memahami pelajaran di sekolah. Selain itu, faktor-faktor lain yang mempengaruhi asertivitas individu adalah jenis kelamin, kepercayaan diri, kebudayaan, tingkat pendidikan, harga diri, kepribadian, dan situasi (Alberti dan Emmons, 2002).

Faktor jenis kelamin mempengaruhi asertivitas individu. Dibandingkan dengan laki-laki, wanita pada umumnya lebih sulit untuk asertif diantaranya ketika harus mengungkapkan perasaan dan pikiran. Hal tersebut dipengaruhi oleh kondisi lingkungan yang mempengaruhi individu dalam menentukan batasan perilaku.

Faktor kepercayaan diri yang berkaitan dengan tingkat pendidikan turut mempengaruhi asertivitas individu. Faktor tersebut dibutuhkan individu dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungan sosial. Individu dengan kepercayaan dirinya akan mengembangkan sikap terbuka yang selanjutnya mempengaruhi kemampuan asertivitasnya.

Faktor kepribadian dan situasi juga mempengaruhi asertivitas individu. Individu diharapkan memiliki kemampuan asertivitas dalam berbagai situasi sehingga tidak mudah dipengaruhi lingkungan ketika diminta untuk menyelesaikan masalah. Misalnya siswa lebih termotivasi belajar melalui diskusi dengan teman serta mampu membangun hubungan interpersonal. (Santrock, 2001)

Faktor lain yang turut mempengaruhi asertivitas adalah harga diri. Individu dengan harga diri yang tinggi lebih fokus pada persepsi meraih

keberhasilan dan pencapaiannya. Sebaliknya individu dengan harga diri yang rendah lebih fokus pada persepsi terhadap kekurangan atau terjadinya penyimpangan (Santrock, 2012).

Hasil studi tersebut didukung oleh Ginting dan Masykur (2014) yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan asertivitas pada siswa kelas XI SMA Kesatrian 2 Semarang. Disimpulkan bahwa semakin tinggi harga diri siswa maka semakin tinggi asertivitas yang dimiliki, demikian pula sebaliknya.

Individu yang berperilaku asertif ditunjukkan oleh adanya kepercayaan diri dan harga diri yang cukup memadai, menghargai dirinya dan orang lain, terbuka, dan bertanggungjawab. Individu yang kurang memiliki harga diri yang positif akan kesulitan untuk berperilaku asertif, karena takut dikritik atau dinilai oleh orang lain saat menyampaikan ide atau pendapatnya (Townend, 2007).

Disisi lain, harga diri mempengaruhi regulasi emosi. Penelitian oleh Muarifah, Muayana, Saputra, dan Mohammad (2020) menyatakan bahwa individu yang memiliki harga diri yang tinggi mempengaruhi kemampuan regulasi emosinya untuk meningkatkan prestasi belajar. Proses yang berlangsung adalah kemampuan regulasi emosi yang baik akan menghindarkan individu dari perilaku negatif sehingga menumbuhkan lingkungan sekolah yang positif. Dengan adanya lingkungan sekolah yang positif akan membuat siswa memiliki kecintaan berada di ruang kelas. Artinya regulasi emosi dapat memacu siswa untuk

fokus pada pembelajaran sehingga akan meningkatkan keberhasilan akademik siswa.

Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi muatan dari pengalaman emosi. Bila remaja mampu melakukan regulasi emosi maka dapat meredakan intensitas perilaku yang merupakan aspek emosi. Dengan demikian kemampuan meregulasi emosi menjadi salah satu kekuatan dalam menghadapi lingkungan dan membuat remaja merasa diterima secara sosial (Gross, 2013).

Pada usia 12 – 15 tahun remaja memiliki tugas perkembangan yaitu mencapai kemandirian secara emosional dari orangtua maupun orang dewasa lainnya. Dengan tujuan mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya terkadang membuat remaja melawan keinginan atau bertentangan pendapat dengan orangtua atau orang dewasa lainnya. Maka mungkin saja berkembang konflik dengan orangtua, oleh karena itu mutlak dibutuhkan kemampuan regulasi emosi (Hurlock, 2006).

Kemampuan regulasi emosi membantu individu mengubah pikiran negatif menjadi positif. Misalnya, individu mampu mengubah pikirannya tentang suatu stimulus yang dianggapnya negatif melalui proses regulasi emosi. Selanjutnya, apabila individu dapat mengatur serta menurunkan intensitas emosi negatifnya maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku yang konstruktif, bukan perilaku yang destruktif (Syahadat 2013).

Dengan demikian disimpulkan individu yang memiliki harga diri yang positif akan mempengaruhi berkembangnya regulasi emosi dan asertivitas.

Berdasarkan uraian di atas diketahui peranan asertivitas sangat penting dalam mendukung remaja untuk menghadapi pengaruh lingkungan yang negatif. Di sisi lain masih sedikit ditemukannya studi tentang hubungan antara regulasi emosi dan asertivitas pada siswa Sekolah Menengah Pertama, maka peneliti bermaksud untuk mengetahui secara empiris hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas pada siswa SMP N 32 Semarang.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas pada Siswa SMP N 32 Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas pada Siswa SMP N 32 Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan keilmuan Psikologi, khususnya Psikologi Pendidikan serta kajian mengenai hubungan regulasi emosi dengan asertivitas.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan berguna bagi :

a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi kepada sekolah mengenai pentingnya asertivitas bagi siswa. Hasil penelitian ini juga mendorong diadakannya kegiatan-kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa guna meningkatkan asertivitas siswa.

b. Bagi Siswa

Agar siswa memahami kemampuan regulasi emosi dapat mempengaruhi kemampuan asertivitas. Sehingga apabila individu mampu mengelola emosinya maka akan mendorong keberhasilan akademik.

c. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang akan meneliti topik sejenis terkait regulasi emosi dengan asertivitas.