

## **HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN ASERTIVITAS (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang)**

**Anastasia Christie Silaen<sup>1</sup>, Kartika Sari Dewi<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

anassilaen@yahoo.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas pada remaja, serta mengetahui kemampuan regulasi emosi dalam memprediksi besarnya variasi yang terjadi pada asertivitas. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan asertivitas. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 362 orang, dengan menggunakan *cluster random sampling* didapatkan jumlah sampel sebanyak 187 orang yang terdiri dari 5 kelas. Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan skala psikologi yang terdiri dari Skala Regulasi Emosi (28 aitem;  $\alpha=0.888$ ) dan Skala Asertivitas (26 aitem;  $\alpha=0.842$ ). Analisis data dengan menggunakan metode analisis regresi sederhana mengungkapkan bahwa ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan asertivitas ( $r_{xy}=0.385$ ;  $p=0.000$ ), maka hipotesis diterima. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi asertivitas. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi, maka semakin rendah asertivitas. Koefisien determinasi menunjukkan secara simultan regulasi emosi dapat menjelaskan perubahan asertivitas sebesar 14.8%, dan selebihnya 85.2% dipengaruhi oleh faktor lain.

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

### **Abstract**

This study aimed to determine the relationship between emotion regulation with assertiveness in adolescence, and determine the ability of emotion regulation in predicting the amount of variation that occurs in assertiveness. The hypothesis that submitted of the study is the existence the positive relationship between of emotion regulation with assertiveness. The population in this study amounted to 362 people, by using cluster random sampling obtained total sample 187 people consisting of 5 classes. Collecting data in this study using psychological scale consisting of Emotion Regulation Scale (28-item;  $\alpha = 0.888$ ) and Assertiveness Scale (26-item;  $\alpha = 0.842$ ). Data analysis using simple regression analysis revealed that there was a positive relationship between emotion regulation with assertiveness ( $r_{xy} = 0.385$ ;  $p = 0.000$ ), then the hypothesis is accepted. That means, the higher the emotion regulation, the higher the assertiveness. Conversely the lower the emotion regulation will get low assertiveness. Effective contribution of emotion regulation to assertiveness by 44.7% and 55.3% were contributed by other factors.

**Keywords:** Emotion Regulation, Assertiveness, Adolescence

### **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan di mana masa kanak-kanak beralih menjadi masa dewasa (Santrock, 2007). Bagi remaja, hubungan dengan teman sebaya merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupannya. Hal tersebut mendorong remaja untuk meniru sikap ataupun tingkah laku teman sebayanya dikarenakan tekanan yang nyata maupun yang dibayangkan mereka. Mereka takut ditolak atau tidak dianggap jika tidak mengikuti apa yang dilakukan teman sebaya. Teman sebaya juga dapat mengenalkan remaja dengan penggunaan alkohol, obat-obatan, kenakalan, dan bentuk tingkah laku lain yang dianggap oleh orang dewasa sebagai maladaptif (Santrock, 2003). Agar terhindar dari pengaruh buruk tersebut, remaja harus mampu bersikap mandiri, dapat mengambil suatu

keputusan untuk dirinya sendiri, percaya diri, dan mampu bersikap tegas agar terhindar dari pengaruh negatif lingkungan (Gunarsa, 2004). Oleh karena itu, remaja dituntut untuk memiliki asertivitas. Asertivitas adalah kemampuan seseorang dalam mengekspresikan apa yang ada dipikiran dan perasaannya secara langsung, jujur dan jelas namun tetap menghargai hak-hak dan perasaan orang lain (Hartley, 2001).

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 *bullying* 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 (Tabloid Nakita, 2013). Penelitian yang dilakukan Kirst (2011) mengenai asertivitas dengan karakteristik kepribadian mengungkapkan hal senada. Individu dengan asertivitas yang tinggi akan berani menyatakan ketidaksetujuan dan memiliki harga diri yang tinggi. Hal tersebut akan membantu individu dalam mengatasi kecemasan mereka dan dapat meningkatkan penerimaan terhadap diri sendiri. Sebaliknya, individu dengan asertivitas yang rendah akan memiliki rasa malu dalam dirinya. Mereka tidak berani untuk menolak atau menyatakan ketidaksetujuan agar dianggap sebagai orang yang menyenangkan bagi orang lain.

Penelitian yang dilakukan Novalia (2013) menyatakan bahwa ada hubungan antara perilaku asertif dengan kecenderungan menjadi korban *bullying*. Perilaku asertif akan membuat siswa mampu mengatakan tidak dengan sopan, tegas dan berani menyampaikan pendapat yang sesuai dengan apa yang ingin disampaikan oleh individu serta mampu menolak tindakan buruk dari orang lain. Dengan adanya perilaku asertif, maka siswa akan merasa percaya diri sehingga mampu menolak dan mampu bersikap tegas saat di *bully* oleh kakak kelas atau seniornya. Siswa juga berani melapor kepada guru atau kepala sekolah jika siswa mengalami tindakan *bullying*. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa asertivitas membuat individu terhindar dari agresivitas (Yastiananda, 2013). Perilaku asertif membuat seseorang akan mampu menyatakan pikiran dan keyakinan secara langsung, jujur dan terbuka pada semua orang. Selain itu, orang yang asertif juga menolak hal-hal yang tidak sesuai dengan dirinya tanpa mengabaikan, menyakiti ataupun merendahkan orang lain.

Asertivitas dapat ditingkatkan melalui konsep diri (Alberti, 2002). Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Anindyajati (2004) yang menyatakan bahwa konsep diri yang tinggi akan mempengaruhi asertivitas. Seseorang yang memiliki konsep diri 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. Jadi, semakin positif konsep diri seseorang maka semakin tinggi asertivitas pada dirinya.

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). Kecerdasan emosi merupakan bentuk dari kematangan emosi (Goleman, 2007).

Salah satu bagian dari kecerdasan emosi yang dapat dilatih adalah regulasi emosi (Goleman, 2007). Regulasi emosi adalah usaha untuk mengatur atau mengelola emosi atau bagaimana seseorang mengalami dan mengungkapkan emosi yang dapat mempengaruhi perilaku

individu untuk mencapai tujuannya (Balter, 2003). Regulasi emosi mempunyai tujuan untuk meminimalkan dampak negatif dari masalah yang dihadapi dengan cara memonitor dan mengevaluasi pengalaman emosional (Kring, 2010).

Seseorang dengan regulasi emosi tinggi akan memiliki harga diri tinggi (Farkhaeni, 2011). Seseorang yang mempunyai regulasi emosi tinggi akan melakukan hal-hal yang positif dalam hidupnya. Sehingga, individu tidak menyalahkan dirinya sendiri ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya. Karena individu tersebut menghargai dan menerima kemampuannya. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniasih (2013) juga mengungkapkan kemampuan regulasi emosi membuat remaja mampu untuk menerima dan menghargai diri sendiri. Remaja cenderung menciptakan sisi positif dari kesulitan yang dihadapinya serta menerima situasi tersebut. Sehingga, remaja tidak menyalahkan diri sendiri ketika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan terjadi padanya.

Sehubungan dengan hal tersebut, regulasi emosi memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap asertivitas. Kemampuan regulasi emosi yang tinggi membuat remaja mampu mengelola emosi yang mereka rasakan. Regulasi emosi juga membantu seseorang dalam mengontrol dirinya. Sehingga, ketika menghadapi masalah tidak dipengaruhi oleh emosi yang negatif dan dapat mengarahkan perilakunya kearah yang positif. Hal tersebut membuatnya terhindar dari perilaku buruk yang dilakukan oleh teman sebayanya atau perilaku buruk yang ada dilingkungannya (Faridh, 2008).

Penelitian yang dilakukan Syahadat (2013) juga mengungkapkan bahwa regulasi emosi membantu seseorang untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif. Sehingga, mempengaruhi emosi dan perilakunya, misalnya ketika seseorang mengubah pikirannya terhadap suatu stimulus negatif, kemudian mengatur dan menurunkan emosi negatifnya maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku yang konstruktif, bukan destruktif.

Berdasarkan latar belakang dari permasalahan di atas, maka peneliti ingin melihat apakah terdapat “**hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang**”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang serta untuk mengetahui seberapa besar kemampuan regulasi emosi dalam memprediksi besarnya variasi yang terjadi pada asertivitas.

## **METODE**

### Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel Kriteriaum : Asertivitas  
Variabel Prediktor : Regulasi Emosi

Asertivitas adalah kemampuan seseorang untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain secara jelas, jujur, dan tidak ambigu dengan tetap menghargai hak-hak orang lain. Tinggi rendahnya asertivitas pada remaja dilihat dari skor total skala. Asertivitas dalam penelitian ini adalah kemampuan asertivitas pada remaja, semakin tinggi skor yang diperoleh subjek penelitian, maka semakin tinggi kemampuan asertivitas yang dimiliki, sedangkan semakin rendah skor yang diperoleh subjek penelitian, maka semakin rendah pula kemampuan asertivitas yang dimiliki.

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menyadari dan memahami, mengelola dan menyeimbangkan emosi dalam diri serta merubah emosi sehingga mampu memotivasi

diri dari keadaan sulit. Tinggi rendahnya regulasi emosi pada remaja dilihat dari skor total skala. Regulasi emosi dalam penelitian ini adalah kemampuan regulasi emosi pada remaja, semakin tinggi skor yang diperoleh subjek penelitian, maka semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki, sedangkan semakin rendah skor yang diperoleh subjek penelitian, maka semakin rendah pula kemampuan regulasi emosi yang dimiliki.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 9 Semarang yang berusia 14 sampai dengan 17 tahun yang berjumlah 362 orang. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan skala psikologi. Skala dalam penelitian terdiri dari dua skala yaitu Skala Asertivitas dan Skala Regulasi Emosi. Model skala yang digunakan untuk mengukur kedua skala tersebut menggunakan model skala *Likert*.

Skala Asertivitas dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek asertivitas menurut Stein (2004), yaitu mengungkapkan perasaan dan pendapat secara jelas, mengungkapkan keyakinan dan pikiran secara terbuka, dan menegakkan hak pribadi dengan tetap menghormati hak-hak orang lain. Skala Regulasi Emosi dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek regulasi emosi Thompson (dalam Gross, 2007), yaitu memonitor emosi (*emotions monitoring*), mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), dan modifikasi emosi (*emotions modifications*).

Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik parametrik, yaitu analisis regresi sederhana (anareg sederhana). Teknik anareg sederhana ini dipilih dengan mempertimbangkan bahwa tujuan dari tujuan penelitian ini adalah untuk mencari hubungan antara dua variabel penelitian, yaitu variabel bebas (regulasi emosi) dan variabel tergantung (asertivitas), serta menguji hipotesis dalam penelitian ini. Selain itu, dapat juga diketahui besarnya sumbangan efektif variabel bebas terhadap variabel tergantung pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil dari pengujian hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan asertivitas pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang.

Hubungan yang signifikan tersebut terlihat dari angka koefisien korelasi sebesar 0.385 dengan nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Koefisien korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan asertivitas. Tingkat signifikansi sebesar  $p < 0.05$  menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan asertivitas. Nilai positif pada korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki siswa maka akan semakin tinggi asertivitas yang dimiliki siswa. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki siswa maka akan semakin rendah pula asertivitas yang dimiliki siswa. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan asertivitas pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang dapat diterima.

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada siswa kelas X SMA Negeri 9 Semarang yang berada pada kategori asertivitas sangat rendah, 2.1% siswa berada pada kecenderungan asertivitas yang rendah, 71.7% siswa berada pada kecenderungan asertivitas yang tinggi, dan 26.2%

siswa berada pada kategori asertivitas sangat tinggi. Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa mayoritas siswa kelas X SMA Negeri 9 Semarang cenderung memiliki asertivitas yang tinggi.

Asertivitas yang tinggi pada subjek penelitian muncul dikarenakan adanya konsultasi siswa dengan guru BK serta program dari sekolah yang dinamakan dengan *moving class*. *Moving class* adalah suatu program yang mengharuskan siswa-siswa dari satu kelas untuk berpindah dan menyebar ke dalam kelas-kelas berbeda yang telah ditentukan. Program tersebut dirancang oleh pihak sekolah agar siswa dapat lebih mandiri dan mampu berkomunikasi dengan baik. Penelitian yang dilakukan Novalia (2013) juga mendapatkan bahwa siswa memiliki asertivitas yang tinggi. Hal tersebut dikarenakan setiap tahun pihak sekolah mengadakan seminar kepada siswa yang diadakan oleh guru BK, mengikutsertakan siswa-siswi pada acara-acara kecamatan, dan mengadakan diklat kepemimpinan.

Asertivitas yang tinggi akan membuat kita mampu menentukan sikap dan memutuskan apa yang diinginkan, mengungkapkan pendapat serta bertanya, terhindar dari pengaruh pertemanan seperti mengalami atau melakukan bullying 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 (Tabloid Nakita, 2013). Ketidakmampuan dalam bersikap asertif akan membuat seseorang berperilaku agresif ataupun submisif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 1.1% siswa kelas X SMA Negeri 9 Semarang memiliki regulasi emosi sangat rendah, 18.2% siswa berada pada kecenderungan kategori regulasi emosi yang rendah, 72.2% siswa berada pada kecenderungan regulasi emosi yang tinggi dan 8.5% siswa berada pada kategori regulasi emosi sangat tinggi. Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa mayoritas siswa kelas X SMA Negeri 9 Semarang cenderung memiliki regulasi emosi yang tinggi.

Regulasi emosi dapat membantu individu untuk mengendalikan emosi yang sifatnya negatif (Pratisti, 2012). Regulasi emosi yang positif akan membantu seseorang untuk berpikir secara positif dalam menghadapi suatu peristiwa; sedangkan regulasi emosi rendah akan membuat seseorang mengalami kecenderungan berpikir negatif ketika menghadapi suatu peristiwa. Karena dengan regulasi emosi yang positif membantu individu untuk mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosi agar sesuai dengan tuntutan lingkungan di sekitar. Regulasi emosi juga digunakan untuk menghadapi situasi yang menekan. Keberhasilan dalam meregulasi emosi akan memunculkan kesejahteraan subjektif; sedangkan kegagalan dalam meregulasi emosi akan berdampak pada kecemasan.

Menurut Makmuroch (2014), seseorang yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan mampu memahami situasi dan mampu mengubah pikiran atau penilaiannya tentang situasi yang dihadapinya secara positif, sehingga menghasilkan reaksi emosional yang positif. Akan tetapi, apabila kemampuan regulasi emosinya rendah maka dapat membuat individu bersikap tidak asertif.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis penelitian, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan asertivitas pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang. Pernyataan tersebut mengandung arti bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka

semakin tinggi asertivitas yang dimiliki siswa, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah asertivitas yang dimiliki siswa. Variabel regulasi emosi memprediksi variasi sebesar 14.8% pada asertivitas siswa. Kondisi tersebut menjelaskan bahwa tingkat variasi variabel asertivitas sebesar 14.8% dapat diprediksi oleh variabel regulasi emosi, selebihnya 85.2% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan, maka penulis akan memberikan saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak lain. 1) Bagi subjek diharapkan mampu mempertahankan asertivitas dengan mempertahankan regulasi emosi. Regulasi emosi dapat dipertahankan dengan memonitor emosi melalui diskusi dengan guru BK, mengevaluasi emosi dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang disukai seperti olahraga, serta memodifikasi emosi dengan cara berpikir positif terhadap segala masalah yang dihadapi. Kegiatan tersebut diharapkan agar subjek dapat melihat kelebihan dan pentingnya regulasi emosi. 2) Bagi sekolah diharapkan dapat memberikan treatment pada siswa yang memiliki asertivitas rendah serta dapat mempertahankan asertivitas siswa yang tinggi, melalui guru BK. 3) Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk melakukan penelitian tentang asertivitas perlu mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi asertivitas pada remaja seperti latar belakang budaya, situasi, jenis kelamin, keterbatasan, pola asuh orang tua, dan usia dari individu tersebut. Peneliti juga dapat menggunakan skala yang sudah tersandar serta perlu memperhatikan program-program sekolah yang dapat meningkatkan asertivitas maupun regulasi emosi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alberti, R. dan Emmons, M. (2002). *Your perfect right: hidup lebih bahagia dengan mengungkapkan hak*. Terjemahan Buditjahya, Ursula. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Anindyajati, M. & Karima, C. M. (2004). Peran harga diri terhadap asertivitas remaja penyalahgunaan narkoba. *Jurnal Psikologi*, 2, 49-73.
- Balter, L. & Tamis-LeMonda, Catherine. S. (2003). *Child psychology: a handbook of contemporary issues*. New York: Psychology Press.
- Faridh, Ridhayati. (2008). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan kenakalan remaja. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia. [Online]. Diambil dari: [http://psychology.uii.ac.id/stories/jadwal\\_kuliah/naskah-publikasi-04320316.pdf](http://psychology.uii.ac.id/stories/jadwal_kuliah/naskah-publikasi-04320316.pdf). Diunduh pada tanggal 6 September 2014.
- Farkhaeni, Akhmeda. (2011). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap konsep diri pada mahasiswa fakultas psikologi uin Jakarta. *Skripsi*. [Online]. Diambil dari: [repository.uinjkt.ac.id/dspace/.../AKHMEDA%20FARKHAENI-FPS.PDF](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/.../AKHMEDA%20FARKHAENI-FPS.PDF)
- Goleman, Daniel. (2007). *Emotional Intelligence*. Terjemahan Hermaya. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Dari anak sampai usia lanjut*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- \_\_\_\_\_. (2008). *Psikologi anak dan remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gross, James J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Journal of Psychophysiology*, 39, 281-291.

- Hartley, P. (2001). *Interpersonal communications: second edition*. New York: Routledge.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kirst, Laura. K. (2011). Investigating the relationship between assertiveness and personality characteristics. *Thesis*. [Online]. Diambil dari: [http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CBsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fetd.fcla.edu%2FCF%2FCFH0004071%2FKirst\\_Laura\\_K\\_201205\\_BS.pdf&ei=ibOsVKORMZPIuASfoCoBA&usg=AFQjCNFDOAZSSJBluLXM7cYcf2dP78sexQ&bvm=bv.83134100.d.c2E](http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CBsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fetd.fcla.edu%2FCF%2FCFH0004071%2FKirst_Laura_K_201205_BS.pdf&ei=ibOsVKORMZPIuASfoCoBA&usg=AFQjCNFDOAZSSJBluLXM7cYcf2dP78sexQ&bvm=bv.83134100.d.c2E). Diunduh pada tanggal 28 Agustus 2014.
- Kring, Ann M. & Sloan, Denise M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology: a transdiagnostic approach to etiology and treatment*. New York: The Guilford Press.
- Kurniasih, Wulan. & Pratisti, Wiwien Dinar. (2013). Regulasi emosi remaja yang diasuh secara otoriter oleh orang tuanya. *Publikasi Ilmiah*, 293-311.
- Makmuroch. (2014). Keefektifan pelatihan ketrampilan regulasi emosi terhadap penurunan tingkat ekspresi emosi pada caregiver pasien skizofrenia di rumah sakit jiwa daerah Surakarta. *Jurnal Psikologi*, 6, 13-34.
- Muawanah, L. B., Pratiko, Herlan., & Suroso. (2012). Kematangan emosi, konsep diri, dan kenakalan remaja. *Jurnal Persona*, 1, 6-14.
- Novalia dan Dayakisni, Tri. (2013). Perilaku asertif dan kecenderungan menjadi korban bullying. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1, 169-175.
- Pratisti, Wiwien Dinar. & Prihartanti, Nanik. (2012). Konsep mawas diri Suryomentaram dengan regulasi emosi. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 13, 16-29.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja edisi keenam*. Jakarta: Erlangga.
- \_\_\_\_\_. (2007). *Remaja edisi kesebelas*. Jakarta: Erlangga.
- Stein, S. J. & Book, H.E. (2004). *Ledakan eq: 15 prinsip dasar kecerdasan emosional meraih sukses*. Bandung: Kaifa.
- 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*. [Online]. Diambil dari: <http://www.tabloid-nakita.com/read/1241/pentingnya-sikap-asertif>. Diakses pada tanggal 17 Maret 2014.
- Yasdiananda, Eric.W. (2013). Hubungan antara self esteem dengan asertivitas pada siswa kelas X sman 5 Merangin. *Jurnal Psikologi Kepribadian*, 1, 102-112.