

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN PERILAKU ASERTIF PADA MAHASISWA
PSIKOLOGI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

disusun oleh:

FARAH ASTRIYANI

NIM 19107010060

Pembimbing:

Aditya Dedi Nugraha, M.Psi., Psikolog

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2023



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-540/Un.02/DSH/PP.00.9/06/2023

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Regulasi Emosi Dan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FARAH ASTRIYANI
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010060
Telah diujikan pada : Rabu, 31 Mei 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 6471f17993e5f



Penguji I

Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 6480184051eb



Penguji II

Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 6471f17993e5f

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Yogyakarta, 31 Mei 2023
UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 648075850874f

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Farah Astriyani

NIM : 19107010060

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” adalah karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi lain, dan skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila dikemudian hari terdapat pelanggaran kode etik dalam karya skripsi saya, maka saya bersedia ditindak sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22 Mei 2023

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Farah Astriyani

NIM. 19107010060



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : -

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Farah Astriyani

NIM : 19107010060

Judul Skripsi : Hubungan Regulasi Emosi Dan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 22 Mei 2023

Pembimbing,

Aditya Dedy Nugraha, M.Psi., Psikolog

NIP. 19861214 201903 1 009

ABSTRACT

Student Psychology as a psychologist candidate needs to have the ability to behave assertively to help solve problems and communicate well. Emotion regulation is one of the factors that influence assertive behavior. The purpose of this study was to determine the relationship between emotional regulation and assertive behavior in Psychology students at UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta. This study uses a correlational quantitative method. Respondents in this study were 130 Psychology students at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta in the 2021 and 2022 class years with male and female gender. Data collection was carried out using the Assertive Behavior Scale and the Emotion Regulation Scale compiled by the researcher. The data analysis technique used is *pearson product moment*. The results of this study are $p < 0.05$, $r (130) = 0.512$ which indicates a significant positive relationship between emotion regulation and assertive behavior in Psychology students at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. That is, the higher the emotional regulation, the higher the assertive behavior of Psychology Students at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, and vice versa. Meanwhile, the effective contribution of regulatory influence on assertive behavior is $r^2 = 26.2\%$. Psychology students who have moderate assertive behavior need to understand and improve assertive behavior and improve their ability to regulate emotions

Keywords: *psychology students, assertive behavior, emotion regulation.*

INTISARI

Mahasiswa psikologi sebagai calon psikolog perlu memiliki kemampuan berperilaku asertif untuk membantu memecahkan masalah dan berkomunikasi dengan baik. Regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku asertif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dan perilaku asertif pada mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Responden dalam penelitian ini sejumlah 130 mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun angkatan 2021 dan 2022 dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan Skala Perilaku Asertif dan Skala Regulasi Emosi yang disusun oleh peneliti. Teknik analisis data yang digunakan adalah *pearson product moment*. Hasil dari penelitian ini yaitu $p < 0,05$, $r(130) = 0,512$ yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan perilaku asertif pada mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi perilaku asertif pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, begitupun sebaliknya. Adapun, sumbangan efektif pengaruh regulasi terhadap perilaku asertif sebesar $r^2 = 26,2\%$. Mahasiswa psikologi yang memiliki perilaku asertif sedang, perlu memahami dan meningkatkan perilaku asertif serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi.

Kata Kunci : mahasiswa psikologi, perilaku asertif, regulasi emosi.

MOTTO

“There is no power except in Allah”

QS : 18.39



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas berkat dan rahmat dari-Nya sehingga karya ini dapat terselesaikan.

Karya ini saya persembahkan kepada:

KELUARGA

Orang tua saya yang tercinta, Ayah Mistar Mustriono dan Ibu Musringah

Terima kasih atas dukungan serta do'a yang selalu tcurahkan.

ALMAMATER

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

KELUARGA DAN SAHABAT

Terima kasih atas doa dan dukungannya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkah kesehatan, kekuatan, dan nikmat yang berlimpah sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” dengan baik. Sholawat serta salam selalu tercurahkan keharibaan baginda Rasulullah SAW, keluarga, beserta sahabat-sahabat dan seluruh ummat Islam yang dirahmati oleh Allah SWT.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar strata satu (S1) program studi Psikologi yang diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak menerima banyak bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phill. Al-Makin, S.Ag., M.A. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S. Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Aditya Dedi Nugraha., S.Psi., M.Psi., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing dan mendukung dalam penyusunan skripsi.
4. Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan dukungan selama masa perkuliahan.
5. Ibu Fitriana Widyastuti, M.Psi., Psikolog. selaku Dosen Penguji Satu yang telah memberikan saran dan arahan sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan lebih baik.
6. Ibu Ratna Mustika Handayani, M.Psi., Psikolog. Dosen Penguji Dua yang telah memberikan saran dan arahan sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan lebih baik

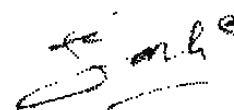
7. Segenap jajaran Dosen dan Staff Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, terima kasih atas ilmu serta bantuan yang diberikan selama masa perkuliahan.
8. Pihak-pihak yang telah meluangkan waktunya menjadi partisipan maupun yang telah membantu menyebarkan penelitian ini sehingga dapat terlaksana dengan baik.
9. Kedua orang tua saya. Terimakasih atas kasih sayang dan dukungannya yang tak terhingga.
10. Seluruh sahabat-sahabat saya yang telah memberikan semangat serta bantuan selama masa perkuliahan ini.
11. Seluruh pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang memberikan bantuan serta dukungan selama proses pengerjaan skripsi ini maupun dalam kehidupan sehari-hari. Semoga senantiasa dikaruniai kesehatan dan segala kebaikan dibalas oleh Allah SWT.

Demikian kata pengantar ini disampaikan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca. Semoga penelitian ini mampu memberikan manfaat baik bagi peneliti sendiri maupun pembaca.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 22 Mei 2023

Penulis,



Farah Astriyani

NIM. 19107010060

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR.....	iv
ABSTRACT.....	v
INTISARI	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	6
C. Manfaat Penelitian	6
D. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II DASAR TEORI	13
A. Perilaku Asertif.....	13
1. Pengertian Perilaku Asertif	13
2. Aspek - Aspek Dalam Perilaku Asertif	14
3. Faktor Faktor Dalam Perilaku Asertif.....	18
B. Regulasi Emosi	23
1. Pengertian Emosi.....	23
2. Pengertian Regulasi Emosi.....	24
3. Aspek - Aspek Dalam Regulasi Emosi	25
C. Hubungan Regulasi Emosi Dan Perilaku Asertif Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.....	28
D. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian	32

B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
D. Populasi dan Sampel	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
1. Alat Ukur Perilaku Asertif	34
2. Alat Ukur Regulasi Emosi.....	37
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	39
1. Validitas	39
2. Seleksi Aitem	40
3. Reliabilitas.....	40
G. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Orientasi Kancha.....	42
B. Persiapan Penelitian	43
1. Persiapan Administrasi.....	43
2. Persiapan Alat Ukur	43
3. Pelaksanaan Uji Coba Aitem.....	44
4. Hasil Uji Coba Aitem	44
C. Pelaksanaan Penelitian.....	57
D. Hasil Penelitian	58
1. Deskripsi Partisipan Penelitian.....	58
2. Deskripsi Statistik	59
3. Uji Asumsi.....	62
4. Uji Hipotesis.....	63
5. Analisis Tambahan.....	65
E. Pembahasan.....	66
BAB V KESIMPULAN.....	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	78
1. Validasi isi alat ukur.....	79
2. Alat Ukur Uji Coba dan Alat Ukur Penelitian	105
3. Tabulasi data hasil uji coba	119
4. Uji seleksi aitem dan reliabilitas alat ukur	127

5. Tabulasi data penelitian.....	132
6. Statistik deskriptif	147
7. Uji asumsi.....	147
8. Uji hipotesis.....	148
9. Uji beda	148
10. Verbatim.....	149
CURICULUM VITAE.....	160



DAFTAR TABEL

Tabel. 1 Literatur Review	8
Tabel. 2 Blueprint Skala Perilaku Asertif	35
Tabel. 3 Blueprint Skala Regulasi Emosi	38
Tabel. 4 Distribusi Aitem Skala Perilaku Asertif Sebelum Digugurkan	45
Tabel. 5 Seleksi Aitem Skala Perilaku Asertif Sebelum Digugurkan	47
Tabel. 6 Distribusi Skala Perilaku Asertif Setelah Digugurkan	50
Tabel. 7 Distribusi Aitem Skala Regulasi Emosi Sebelum Digugurkan	52
Tabel. 8 Seleksi Aitem Skala Regulasi Emosi Sebelum Digugurkan.....	53
Tabel. 9 Distribusi Skala Regulasi Emosi Setelah Digugurkan.....	54
Tabel. 10 Kriteria Koefisien Reliabilitas	56
Tabel. 11 Hasil Uji Reliabilitas Skala Perilaku Asertif	56
Tabel. 12 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi.....	57
Tabel. 13 Distribusi Jenis Kelamin.....	58
Tabel. 14 Distribusi Tahun Angkatan.....	59
Tabel. 15 Hasil Uji Deskriptif Empirik.....	59
Tabel. 16 Hasil Uji Deskriptif Hipotetik.....	60
Tabel. 17 Kategorisasi Analisis Deskriptif	60
Tabel. 18 Kategorisasi Perilaku Asertif	60
Tabel. 19 Kategorisasi Regulasi Emosi	61
Tabel. 20 Hasil Uji Normalitas	62
Tabel. 21. Hasil Uji Linearitas	63
Tabel. 22 Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi.....	63
Tabel. 23 Hasil Uji Hipotesis.....	64
Tabel. 24 Hasil Uji Beda Perilaku Asertif	65
Tabel. 25 Hasil Uji Beda Regulasi Emosi	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 1 Skema Hubungan Antar Variabel	30
---	----



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Individu dengan rentang usia 20-30 berada pada tahap dewasa awal. Pada tahapan ini, individu telah masuk ke dalam dunia pekerjaan atau masih menempuh pendidikan tinggi sebagai mahasiswa. Namun, perubahan yang terjadi pada masa dewasa awal memunculkan kebingungan dan permasalahan yang lebih berat terkait perubahan sosio emosional yang terjadi pada setiap kondisi dan sikap individu (Rezania & Mariyati, 2021). Menurut Dariyo (Estefan & Wijaya, 2014) hal ini berkaitan dengan problematika baru pada aspek psikologis, ekonomis ataupun sosiologis pada individu dewasa untuk mulai tidak bergantung kepada orang tua atau sedapat mungkin menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa bantuan orang lain.

Pendidikan yang ditempuh oleh mahasiswa dapat mengembangkan karakter mahasiswa itu sendiri yaitu karakter asertif, pasif atau agresif. Dalam menyelesaikan masalah, individu dapat mengendalikan diri dalam pengambilan keputusan dengan bersikap asertif (Sriyanto et al., 2014). Mengungkapkan perasaannya secara jujur, bersikap tegas dengan alasan yang masuk akal, menunjukkan perasaan positif dan penghargaan merupakan bentuk perilaku asertif (Nevid & Rathus, 2016). Menurut Irsyadi (Widyastuti, 2017) asertivitas merupakan kemampuan untuk mengungkapkan apa yang diinginkan, dipikirkan dan dirasakan kepada orang lain dengan tetap menjaga hak dan perasaan orang lain. Individu berusaha untuk jujur terhadap perasaan sendiri dengan tidak memanipulasi dan merugikan pihak lain.

Caputo (Husna, 2018) menyatakan bahwa komunikasi asertif merupakan bentuk suatu perilaku asertif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Komunikasi secara asertif menjadi sesuatu yang perlu diperhatikan dalam menyelesaikan permasalahan atau konflik. Keterampilan komunikasi secara asertif dapat membantu individu dalam menyampaikan pesan dan menerima pesan secara positif dan terbuka (Widyastuti, 2017). Komunikasi yang baik dapat membentuk relasi yang efektif dan efisien, sehingga terhindar dari konflik yang dapat berpengaruh terhadap perilaku sosial. Selain itu, mahasiswa yang memiliki keterampilan komunikasi secara asertif berani menghadapi masalah dengan mengkomunikasikan secara jujur, tegas dan tetap menghargai hak pribadi dan orang lain (Andayani & Mardianto, 2015)

Bersikap asertif termasuk perilaku yang tidak mudah untuk dilakukan (Widyastuti, 2017). Individu yang terbiasa mengekspresikan perasaan secara tidak asertif ketika menghadapi masalah dapat menyebabkan penyumbatan emosional pada batin individu tersebut. Hal ini disebabkan oleh tekanan (*stress*) yang semakin menumpuk dalam waktu yang lama yang dapat menjadi penyebab depresi sehingga mengganggu fungsi individu dan membatasi interaksi dengan orang lain. Bahkan, dapat menghilangkan minat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Imani Khan, 2012). Mahasiswa yang mampu mengekspresikan perasaan secara terbuka, memberikan perhatian dan empati kepada orang lain akan memberikan rasa nyaman dan memungkinkan adanya timbal balik. Hal ini, akan memperkuat relasi sosial mahasiswa dan kemudahan dalam mengatasi konflik yang dihadapi (Murdyne & Azizah, 2022).

Dengan berperilaku asertif, mahasiswa dapat belajar dalam memecahkan masalah, manajemen waktu dan stres, komunikasi verbal dan non verbal, mendengarkan serta mampu mengambil keputusan (Erbay & Akçay, 2013). Dalam aspek pendidikan atau akademik mahasiswa, Thompson (Erbay & Akçay, 2013)

menjelaskan bahwa mahasiswa dapat membangun jaringan atau relasi yang luas dengan menerapkan perilaku asertif. Selain itu, penelitian Sitota (2018) mengungkapkan bahwa perilaku asertif berpengaruh pada motivasi belajar. Mahasiswa yang kurang memiliki kemampuan asertif masih bersikap malu atau marah ketika berkomunikasi serta mereka kesulitan mengatur waktu dengan baik sehingga mereka memiliki waktu belajar yang lebih sedikit. Menurut Ramadhani (Sitota, 2018), perilaku tidak asertif dapat menyebabkan tujuan pembelajaran tidak tercapai ketika individu tidak berani menyampaikan pendapat dalam proses pembelajaran.

Peneliti melakukan wawancara mengenai perilaku asertif terhadap delapan orang mahasiswa psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Enam dari delapan informan masih memiliki perilaku asertif yang rendah sebagai cara mereka menghindarkan diri dari konflik. Informan mengatakan : *“Gak berani ngomong kalo merasa terganggu, paling menunjukkan dengan gerak gerik kalo merasa terganggu biar orangnya peka..”*

“Gak berani menegur atau membela. Seperti tidak berani menegakkan keadilan...”

“Tidak berani jujur apalagi mengundang konflik...”

“Aku tipe yang menghindari konflik...”

“Lebih ke diam saja karena malas berkonflik..”

Selain takut mengundang konflik, memilih untuk tidak berperilaku asertif juga dikarenakan takut tidak memiliki teman. Seperti yang dikatakan oleh salah satu informan :

“..pernah dulu aku mencoba untuk asertif tapi malah tidak punya teman”

Mereka juga masih sungkan untuk meminta bantuan ke teman :

“...iya aku termasuk orang yang sungkan untuk meminta bantuan selagi diri sendiri mampu melakukan itu.”

Mereka juga kurang mampu menyampaikan sesuatu secara tegas, langsung, dan positif ataupun membela diri

“Ya kalo ada yang mengganggu lebih ke diam dan menghindar gitu...”

Jika megacu pada aspek perilaku asertif Alberti dan Emmons (2017), perilaku informan hanya memenuhi beberapa aspek diantaranya yaitu memperhatikan kesetaraan antar manusia dengan tidak mengambil hak orang lain. Bertindak yang terbaik untuk kepentingan diri sendiri, yakin dengan keputusan yang telah dibuat sendiri. Kemudian, mampu mengekspresikan perasaan dengan tulus dan nyaman terutama dalam mengekspresikan perasaan yang positif.

Indonesia masih membutuhkan tenaga profesional seperti psikolog, namun sebelum menjadi seorang psikolog yang dihadapkan dengan konflik orang lain tentu mahasiswa psikologi perlu menyelesaikan konflik yang terjadi pada dirinya sendiri. Menurut Rogers (1951), seorang psikolog berperan dalam berpikir, merasakan dan mengeksplorasi permasalahan klien. Sehingga, penting memiliki keterampilan komunikasi yang baik. Psikolog perlu mendengarkan apa yang disampaikan klien dengan bersikap empati dan *supportive*. Namun, psikolog tidak menunjukkan reaksi emosi yang berlebihan dan tetap memperhatikan intonasi saat berbicara. Psikolog bersikap sabar, memperhatikan permasalahan dan hak-hak klien, serta bersikap kritis untuk menemukan akar permasalahan klien.

Setidaknya, sebagai calon psikolog perlu menunjukkan sikap sebagai mahasiswa psikologi dengan mengaplikasikan ilmu psikologi yang telah dipelajari.

Tujuan pembelajaran di UIN Sunan Kalijaga juga membentuk mahasiswa psikologi untuk dapat memahami bagaimana hubungannya dengan Tuhan dan sesama manusia, bersikap sesuai dengan nilai dan norma Islam, bersikap terbuka dan peka terutama dalam penyelesaian masalah psikologis untuk kepentingan bersama (psikologi.uin-suka.ac.id, n.d.)

Individu yang mampu bersikap asertif disebabkan oleh beberapa faktor antara lain keluarga, sekolah, usia, jenis kelamin, konsep diri, pola asuh orang tua, dan kondisi sosial budaya. Tingkat konsep diri dalam diri individu sangat berpengaruh terhadap perilaku asertif (Alberti & Emmons, 2017). Konsep diri berkaitan dengan aspek emosional yaitu kemampuan mengendalikan emosi yang dirasakan, individu tentu membutuhkan kecerdasan emosi yang baik. Individu dapat mengembangkan kecerdasan emosi dengan melakukan regulasi emosi (Ayu, 2020).

Regulasi emosi yang dilakukan dengan baik dapat mencegah seseorang mengekspresikan emosi secara negatif dan mampu memberikan penilaian positif terhadap sesuatu yang terjadi. Permasalahan kehidupan yang terjadi menjadi pembelajaran bagi individu untuk bersikap lebih dewasa. Mengekspresikan emosi yang dirasakan menjadi sesuatu yang wajar bagi individu ketika mengalami permasalahan. Merespon emosi dengan baik melalui usaha yang efisien dan tepat menjadi suatu cara untuk tidak merugikan orang lain, atau bahkan diri sendiri. Dalam hal ini, individu memerlukan regulasi emosi atau kemampuan dalam mengendalikan emosinya (Estefan & Wijaya, 2014).

Individu yang melakukan regulasi emosi dapat melibatkan kesadaran ketika mengendalikan emosi negatif dengan kemampuan verbal yang baik sehingga emosi yang dirasakan dapat diekspresikan secara tepat (Zwagery & Nurliani, 2018). Emosi negatif yang menumpuk dan tidak diekspresikan secara tepat dapat memunculkan

perilaku agresif baik secara fisik maupun verbal. Perilaku agresif ini, merupakan bentuk perilaku yang tidak asertif (Nevid & Rathus, 2016). Achmad (Imani Khan, 2012) menyatakan bahwa perilaku individu yang asertif yaitu individu dapat bersikap hangat dengan bertukar perasaan dan pikiran ketika menjalin hubungan dengan orang lain. Mereka akan mendapatkan tanggapan positif dan perasaan dimengerti oleh sekitar, sehingga dapat mencegah terjadinya depresi disebabkan oleh beban mental yang dirasakan.

Berdasarkan pemaparan tersebut, regulasi emosi berpengaruh terhadap perilaku asertif, dimana regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap konsep diri yang berkaitan erat dengan asertivitas. Hal ini, juga dibuktikan dengan beberapa penelitian diantaranya penelitian Penelitian pada subjek remaja yaitu penelitian oleh Silaen dan Dewi (Mandoa et al., 2021) menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap asertivitas. Dalam penelitian ini, individu bersikap asertif dan memahami perilaku yang pantas untuk dilakukan. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian Allahyari dan Jenaabadi (2015) menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan terhadap perilaku asertif siswi SMA Jalagh. Penelitian Muliati (2021) juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosi berpengaruh terhadap perilaku asertif siswa SMA.

Dari pemaparan teori dan fakta diatas, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan perilaku asertif pada mahasiswa psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku asertif pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat menambah sumbangan pengetahuan dalam bidang keilmuan Psikologi Klinis dan Psikologi Pendidikan khususnya yang terkait dengan regulasi emosi dan perilaku asertif pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan memberikan gambaran mengenai hubungan regulasi emosi dan perilaku asertif pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga.

b. Bagi Institusi atau Perguruan Tinggi

Penelitian ini dilakukan dengan harapan memberikan gambaran mengenai regulasi emosi dan perilaku asertif terhadap Institusi atau Perguruan Tinggi di Indonesia untuk dapat menjadi bahan pertimbangan dalam proses pembelajaran.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dilakukan dengan harapan memberikan referensi bagi penelitian selanjutnya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

D. Keaslian Penelitian

Tabel. 1 *Literatur Review*

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Bahman Allahyari dan Hossein Jenaabadi	The Role of Assertiveness and Self-Assertion in High School Student's Emotional Self-Regulation	2015	<i>Teori Perilaku Asertif Gambrill dan Richie, Regulasi Emosi Garnefski et al (2001)</i>	Deskriptif-korelasi	Assertion inventory oleh Gambrill dan Richie (1975), Cognitive-Emotion Regulation Questionnaire oleh Garnefski et al (2001)	200 siswi SMA Jalagh di Jalagh Iran	Emotional self-regulation memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku asertif dan self assertion (Allahyari & Jenaabadi, 2015).
2	Parisa Kashizade, M.A., Homayoon Haroon Rshidi, Ph.D Kobra Kazemiyan Moghadam, Ph.D	Effectiveness of Emotion Regulation Training in Improving Self-Perception and Assertiveness of Student with Learning Disabilities	2020	<i>Teori Persepsi Diri Harter (1985) dan Perilaku Asertif Thompson dan Barenbaum (2011)</i>	Kuasi-Eksperimen	Skala self perception profile untuk anak-anak oleh Harter (1985) dan Skala asertivitas oleh Thompson dan Barenbaum (2011)	30 siswa disabilitas di Iran	Pelatihan regulasi emosi sangat efektif meningkatkan persepsi diri dan asertivitas (Kashizade et al., 2020)
3	Maria Sarkova, Maria	Associations between	2013	<i>Teori Psychological</i>	Kuantitatif-Korelasi	Skala Kesehatan Umum (GHQ)	1023 siswa SD di	Terdapat hubungan antara

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
	Bacikova Sleskova, Olga Orosova, dkk.	assertiveness, psychological well being, and self esteem in adolescents		<i>Well-being Sarkova et al (2006), Teori Asertivitas Arrindel dan van der Ende (1985)</i>		dari Sarkova et al (2006) untuk mengukur psychological well being, Skala Perilaku Interpersonal (SIB) dari Arrindel dan van der Ende (1985) untuk mengukur asertivitas)	Kosice	kesejahteraan psikologis, harga diri dan perilaku asertif (Sarkova et al., 2013).
4	Nesrin Ilhan Ozge Sukut Latife Utah Akhan Makbule Batmaz	The Effect of Nurse Education On The Self Esteem And Assertiveness Of Nursing Student: A Four Year Longitudinal Study	2016	<i>Teori Harga Diri Coopersmith (1986), Teori Asertivitas atau Perilaku Asertif Rathus (1976)</i>	Deskriptif-Longitudinal	Skala Self-Estem (SEI) dari Coopersmith (1986), Skala Asertivitas (RAS) dari Rathus (1973)	48 mahasiswa keperawatan Foundation University di Istanbul Turki	Program pendidikan keperawatan meningkatkan harga diri, namun tingkat asertivitas menurun (Ilhan et al., 2016).
5	Wienda Tridimita Ayu	Konsep Diri, Regulasi Emosi Dan Asertivitas Pada Mahasiswa	2020	<i>Teori Perilaku Asertif Rathus dan Nevid (1983) diadaptasi dari Nisak (2017), Teori Konsep</i>	Kuantitatif-Korelasi	Skala Perilaku Asertif dari Stein and Book (2004),	101 mahasiswa Universitas X	Konsep diri dan regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap asertivitas (Ayu,

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
				<i>Diri Atwater (2010) diadaptasi dari Nisak (2017), dan Teori Regulasi Emosi diadaptasi dari Hidayat (2016)</i>				2020)
6	Widya Adnin Wijayanti Eko Nusantoro	Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Perilaku Asertif dalam Menyampaikan Pendapat di Kelas pada Siswa SMPN 21 Semarang	2022	<i>Teori Kepercayaan Diri Lautser (1992), Teori Perilaku Asertif Alberti dan Emmons (2002)</i>	Deskripsi-Korelasi	Skala Kepercayaan Diri dari Lautser (1992), Skala Perilaku Asertif dari Alberti dan Emmons (2002)	247 siswa SMP N 21 Semarang	Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif antara kepercayaan diri dengan perilaku asertif (Wijayanti & Nusantoro, 2022)
7	Wiki Aryanto Cucu Arumsari Dewang Sulistiana	Hubungan Antara Harga Diri dengan Perilaku Asertif Pada Remaja	2021	<i>Teori Harga Diri Coopersmith (Suhron, 2016), Teori Perilaku Asertif Alberti dan Emmons (2017)</i>	Kuantitatif-Korelasi	Skala Harga Diri dari Coopersmith (Suhron, 2016), Skala Perilaku Asertif dari Alberti dan Emmons (2017)	Siswa kelas XI SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya	Terdapat hubungan yang kuat antara harga diri dengan perilaku asertif (Aryanto et al., 2021)
8	Dwi Wahyu Astuti	Hubungan Antara Konsep	2019	<i>Teori Konsep Diri Hurlock</i>	Kuantitatif-Korelasi	Skala Konsep Diri dan Skala	175 siswa kelas XI	Adanya korelasi positif yang

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
	Muslikah.	Diri Dengan Perilaku Asertif		(Nugroho, 2014) <i>Teori Perilaku Aserti Alberti dan Emmons (1986)</i>		Perilaku Asertif yang disusun oleh peneliti dari beberapa teori	SMA N 3 Temanggung	lemah antara konsep diri dengan perilaku asertif (Astuti & Muslikah, 2019)
9	Ni Made Ayu Krisna Dwilestari Putu Nugrahaeni Widya Savitri	Asertivitas Mahasiswa Organisatoris Ditinjau Dari Kecerdasan Emosional Dan Jenis Kelamin	2022	<i>Teori Perilaku Asertif Stein dan Book (2002)</i> <i>Teori Kecerdasan Emosi Goleman (2019)</i>	Kuantitatif-Korelasi	Skala Perilaku Asertif dari Stein dan Book (2002), Skala Kecerdasan Emosi Goleman (2019)	120 mahasiswa yang mengikuti organisasi mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana	Kecerdasan emosi dan jenis kelamin mempengaruhi perilaku asertif (Dwilestari & Wideasavitri, 2022).
10	Riska Muliati	Konsep Diri, Kecerdasan Emosi dan Perilaku Asertif Pada Siswa SMA Kelas X	2021	<i>dengan sampel 100 orang siswa. Hasil dari penelitian ini adalah konsep diri dan kecerdasan emosi berpengaruh terhadap perilaku asertif</i>	Kuantitatif-Korelasio	Skala Perilaku Asertif Rathus dan Nevid (1973), Skala Konsep Diri Fits (1971), dan Skala Kecerdasan Emosi Goleman (2002)	100 siswa di SMA X	Konsep diri dan kecerdasan emosi berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku asertif (Muliati, 2021).

Persamaan dan perbedaan penelitian ini dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya meliputi;

1. Keaslian topik

Variabel bebas yang digunakan pada/penelitian ini adalah regulasi emosi. Variabel regulasi emosi telah digunakan pada penelitian-penelitian sebelumnya. Namun dalam penelitian ini, peneliti menambahkan analisis berdasarkan jenis kelamin yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya.

2. Keaslian teori

Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori regulasi emosi Thompson (2011) dan teori perilaku asertif Alberti dan Emmons (2017). Teori tersebut sering digunakan dalam penelitian-penelitian mengenai variabel yang terkait. Namun, dalam penelitian ini peneliti mengaitkan teori regulasi emosi Thompson (2011) dengan teori perilaku asertif Alberti dan Emmons (2017) yang belum pernah dilakukan pada penelitian-penelitian sebelumnya.

3. Keaslian alat ukur

Peneliti menyusun dua alat ukur yaitu Skala Perilaku Asertif berdasarkan teori perilaku asertif Alberti dan Emmons (2017) dan Skala Regulasi Emosi berdasarkan teori regulasi emosi Thompson (2011).

4. Keaslian subjek penelitian

Penelitian mengenai perilaku asertif pernah dilakukan pada subjek mahasiswa. Namun, subjek dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa Aktif Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga. Subjek tersebut belum pernah dilakukan pada penelitian-penelitian sebelumnya dengan topik yang sama.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan perilaku asertif pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi perilaku asertif pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Begitu sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin pula perilaku asertif pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa saran, sebagai berikut :

1. Bagi Partisipan

Mayoritas tingkat perilaku asertif pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga berada dalam kategori tinggi. Para partisipan hendaknya tetap mempertahankan sikap perilaku asertif untuk memudahkan partisipan dalam berkomunikasi dan membangun relasi sosialnya. Bagi partisipan yang masih memiliki perilaku asertif dalam kategori sedang, perlu lebih memahami dan mempraktikkan perilaku asertif.

2. Bagi penelitian selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya perlu memperluas populasi penelitian, sehingga dapat merepresentasikan kondisi dengan lingkup yang lebih luas.

- b. Peneliti perlu menambahkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi variabel terikat, sehingga dapat memperkaya bidang keilmuan dalam topik ini.
3. Bagi Institusi atau Perguruan Tinggi

Institusi memberikan wadah bagi mahasiswa untuk dapat mengembangkan perilaku asertif baik dalam pembelajaran di kelas atau di luar kelas.



DAFTAR PUSTAKA

- Alberti, R., & Emmons, M. (2017). *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships*. New Harbinger Publications.
- Alfian, M. (2014). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, Dan Suku Bima. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.22219/jipt.v2i2.2001>
- Allahyari, B., & Jenaabadi, H. (2015). The Role of Assertiveness and Self-Assertion in Female High School Students' Emotional Self-Regulation. *Creative Education*, 06(14), 1616–1622. <https://doi.org/10.4236/ce.2015.614163>
- Andayani, F. T., & Mardianto. (2015). *Perbedaan Asertivitas Antara Mahasiswa Etnis Minang Dan Etnis Batak*. 12.
- APA. (2023). *APA Dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/>
- Artha, N. M. W. I., & Supriyadi, S. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1). <https://doi.org/10.24843/JPU.2013.v01.i01.p19>
- Aryanto, W., Arumsari, C., & Sulistiana, D. (2021). *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Remaja*. 5(3), 11.
- Astuti, D. W., & Muslikah. (2019). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Siswa Kelas XI*. 5(2), 15.
- Ayu, W. T. (2020). Konsep Diri, Regulasi Emosi Dan Asertivitas Pada Mahasiswa. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i1.1754>
- Azwar, S. (1998). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar (Anggota IKAPI).
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Pustaka Pelajar.
- Balitbangkes. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) | Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>. Diakses pada tanggal 22 Oktober 2022
- Creswell, J. W. (2010). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Pustaka Pelajar.
- Djaali, D., & Muljono, P. (2008). *Pengukuran Dlm Bid Pendidikan*. Grasindo. https://www.google.co.id/books/edition/Pengukuran_Dlm_Bid_Pendidikan/3SuBDp8bo7gC?hl=en&gbpv=1&dq=validitas+dan+reliabilitas&pg=PA55&printsec=frontcover
- Djazari, M., Rahmawati, D., & Nugraha, M. A. (2013). Pengaruh Sikap Menghindari Risiko Sharing Dan Knowledge Self-Efficacy Terhadap Informal Knowledge Sharing Pada Mahasiswa FISE UNY. *Nominal, Barometer Riset Akuntansi Dan Manajemen*, 2(2). <https://doi.org/10.21831/nominal.v2i2.1671>
- Dwilestari, N. M. A. K., & Widiasavitri, P. N. (2022). Asertivitas Mahasiswa Organisatoris Ditinjau dari Kecerdasan Emosional dan Jenis Kelamin. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(1), 11. <https://doi.org/10.24843/JPU.2022.v09.i01.p02>
- Eisingerich, A. B., & Rubera, G. (2010). Drivers of Brand Commitment: A Cross-National Investigation. *Journal of International Marketing*, 18(2), 64–79. <https://doi.org/10.1509/jimk.18.2.64>
- Erbay, E., & Akçay, S. (2013). *ASSERTIVENESS SKILL OF SOCIAL WORK STUDENTS: A CASE OF TURKEY*. 4(2).
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). *Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury*. 12, 8.

- Galassi, M. D. (1977). *Assert yourself!: How to be your own person*. New York : Human Sciences Press. <http://archive.org/details/assertyourselfho0000unse>
- Goleman, D. (2001). *Kecerdasan emosional*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). *Emotion-focused therapy for depression* (1st ed). American Psychological Association.
- Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.
- Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (Second Edition). The Guilford Press.
- Guilford, J. P. (1956). *Fundamental Statistic in Psychology and Education* (3rd ed.). McGraw-Hill Book Company.
- HM, E. M. (2017). Mengelola Kecerdasan Emosi. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2).
- Husna, J. (2018). Pengaruh Perilaku Asertif Pustakawan dalam Keberhasilan Program Liaison Librarian di Perpustakaan. *Anuva*, 2(4), 437. <https://doi.org/10.14710/anuva.2.4.437-449>
- Ika, I. (2015, February 10). *Minim Psikolog, Ribuan Penderita Gangguan Jiwa Belum Tertangani | Universitas Gadjah Mada*. <https://www.ugm.ac.id/id/berita/9715-minim-psikolog-ribuan-penderita-gangguan-jiwa-belum-tertangani>
- İlhan, N., Sukut, Ö., Akhan, L. U., & Batmaz, M. (2016). The effect of nurse education on the self-esteem and assertiveness of nursing students: A four-year longitudinal study. *Nurse Education Today*, 39, 72–78. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2015.12.026>
- Imani Khan, R. (2012). Perilaku Asertif, Harga Diri dan Kecenderungan Depresi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.30996/persona.v1i2.40>
- IPK. (2022). *Pusat Data Strategis dan Statistik Ikatan Psikolog Klinis (IPK) Indonesia*. <https://data.ipkindonesia.or.id/>. Diakses pada tanggal 22 Oktober 2022
- Kashizade, P., Rshidi, H. H., & Moghadam, K. K. (2020). Effectiveness of Emotion Regulation Training in Improving Self-Perception and Assertiveness of Students with Learning Disabilities. *Journal of Exceptional Children*, 20(3), 48–37.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Leahy, R. L., Tirsch, D. D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Mandoa, F., Saud, H., & Reba, Y. A. (2021). Penyesuaian Diri Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Self-Esteem. *Psychocentrum Review*, 3(1), 119–127. <https://doi.org/10.26539/pcr.31595>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Muliati, R. (2021). *Konsep Diri, Kecerdasan Emosi dan Perilaku Asertif pada Siswa SMA Kelas X*. 14(1), 9.
- Murdyne, V. N., & Azizah, E. (2022). *Hubungan antara Self-Esteem dan Interpersonal Competence pada Mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2017-2019 di Universitas 'X' Bandung (Correlation Between Self-Esteem and Interpersonal Competence of college student in faculty of Psychology at University "X" Bandung)*. 6(1), 8.
- Nevid, J. S., & Rathus, S. A. (2016). *Psychology and the challenges of life: Adjustment and growth* (13th Edition). Wiley.
- Pahlevi, G. R., & Salve, H. R. (2019). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Merantau Yang Tinggal Di Tempat Kos. *Jurnal Psikologi*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2263>
- pddikti. (2022). *PDDikti—Pangkalan Data Pendidikan Tinggi*. <https://pddikti.kemdikbud.go.id/mahasiswa>. 21 Oktober 2022

- Prasetyo, C. E., & Triwahyuni, A. (2022). Gangguan Psikologis pada Mahasiswa Jenjang Sarjana: Faktor-Faktor Risiko dan Protektif. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1), 56. <https://doi.org/10.22146/gamajop.68205>
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books. psikologi.ugm.ac.id. (n.d.). *Sarjana Psikologi – Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*. Retrieved January 24, 2023, from <https://psikologi.ugm.ac.id/sarjana-psikologi/>. Diakses pada tanggal 14 November 2022
- psikologi.uin-suka.ac.id. (n.d.). *UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Retrieved January 24, 2023, from <https://psikologi.uin-suka.ac.id/id/page/prodi/2051-Visi-Misi-Program-Studi>. Diakses pada tanggal 14 November
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011). *Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa*. 12.
- Rakos, R. F. (1991). *Assertive behavior: Theory, research, and training*. London ; New York : Routledge. <http://archive.org/details/assertivebehavio0000rako>
- Ratnasari, R., Novianti, R., & N, Z. (2022). Hubungan Konsep Diri Dengan Kecerdasan Emosional Anak Usia 4-5 Tahun Di TK Sehat Ceria Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis. *JURNAL PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.33578/pjr.v6i2.8197>
- Ratnawati, H. (2016). *Validitas, Reliabilitas Dan Karakteristik Butir Untuk Peneliti*. Parama Publisher.
- Reavley, N. J., McCann, T. V., & Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy in higher education students: Mental health literacy in higher education students. *Early Intervention in Psychiatry*, 6(1), 45–52. <https://doi.org/10.1111/j.1751-7893.2011.00314.x>
- Retnawati, H. (2016). *Validitas Reliabilitas Dan Karakteristik Butir (Panduan untuk Peneliti, Mahasiswa, dan Psikometrian)*. Prama Publishing.
- Rezania, V., & Mariyati, L. I. (2021). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Manusia*. Umsida Press. <https://doi.org/10.21070/2021/978-623-6292-34-1>
- Ridlo, B. A. (2018, November 7). *260 juta orang dan kurang dari 1000 psikiater, Indonesia kekurangan pekerja kesehatan mental – FKM UNAIR*. <https://fkm.unair.ac.id/260-juta-orang-dan-kurang-dari-1000-psikiater-indonesia-kekurangan-pekerja-kesehatan-mental/>
- Rogers, C. R. (Carl R. (1951). *Client-centered therapy, its current practice, implications, and theory*. Boston, Houghton Mifflin. <http://archive.org/details/clientcenteredth00roge>
- Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Indigo Media.
- Sarkova, M., Bacikova-Sleskova, M., Orosova, O., Madarasova Geckova, A., Katreniakova, Z., Klein, D., van den Heuvel, W., & van Dijk, J. P. (2013). Associations between assertiveness, psychological well-being, and self-esteem in adolescents: Assertiveness in adolescence. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(1), 147–154. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.00988.x>
- Sitota, G. (2018). Assertiveness and Academic Achievement Motivation of Adolescent Students in Selected Secondary Schools of Harari Peoples Regional State, Ethiopia. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 6(4), 40. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.6n.4p.40>
- Sriyanto, -, Abdulkarim, A., Zainul, A., & Maryani, E. (2014). Perilaku Asertif dan Kecenderungan Kenakalan Remaja Berdasarkan Pola Asuh dan Peran Media Massa. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 74. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6959>
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and Emotion Regulation: Two Sides of the Developing Coin. *Emotion Review*, 3(1), 53–61. <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>

- Widyastuti, T. (2017). *Pengaruh Komunikasi Asertif Terhadap Pengelolaan Konflik*. 1, 7.
- Wijayanti, W. A., & Nusantoro, E. (2022). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Perilaku Asertif dalam Menyampaikan Pendapat di Kelas pada Siswa SMPN 21 Semarang*. 11, 8.
- Zwagery, R. V., & Nurliani, R. (2018). Studi Kasus Regulasi Emosi Pada Masyarakat Yang Terkena Dampak Pencemaran Lingkungan Batubara di Kabupaten Barito Kuala. *Jurnal Ecopsy*, 5(3). <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i3.5567>

