

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa perkembangan yang sangat penting. Menurut World Health Organization (WHO), masa remaja merupakan tahapan perkembangan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, dengan perubahan tahapan kehidupan fisik, biologis dan sosial. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Kehidupan remaja merupakan kehidupan yang sangat menentukan bagi kehidupan masa depan mereka. Dalam tugas perkembangannya, remaja melewati beberapa tahap dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda.¹

Pesatnya peningkatan jumlah remaja di Indonesia menghadirkan individu remaja dengan permasalahannya masing-masing. Banyak masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari sebenarnya sangat tidak terduga sehingga sebagian remaja kurang berhasil dalam menghadapinya.

Masalah remaja tidak terlepas dari hubungannya dengan orang lain, termasuk keluarga, tetangga, teman dan masyarakat. Mengenai masalah remaja, penyebab perilaku negatif remaja adalah kepribadian yang lemah, kontrol emosi dan agresi yang buruk, dan kemampuan yang buruk untuk menghadapi masalah, yang erat kaitannya dengan kemampuan perilaku percaya diri. Kapasitas perilaku percaya diri adalah kemampuan seseorang untuk mengekspresikan diri, mengungkapkan keinginan dan perasaan secara langsung, jujur, dan spontan tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain.

Dalam situasi seperti itu, remaja membutuhkan keterampilan untuk mengungkapkan pendapat mereka dengan percaya diri. Rakos meyakini bahwa perilaku asertif memiliki 4 dimensi, 1) ekspresi diri, merupakan

¹ D I Rumah dkk., "ASERTIF PADA KLIEN PERILAKU AGRESIF" 05 (2016).

kemampuan individu untuk mengutarakan emosi secara terbuka dan jujur tanpa merasa cemas; 2) hak asasi manusia, yaitu pelaksanaan hak seseorang tanpa mengambil hak orang lain. 3) bebas berpendapat dan berekspresi, yaitu mampu menyampaikan secara lisan segala harapan dan tuntutan, gagasan, persetujuan, dan juga pujian secara jujur 4) Respons manusiawi yang khas, yaitu memberi tanggapan yang wajar terhadap situasi yang ada. Memberikan respons minimal, berkualitas tinggi, dan efektif berdasarkan kondisi, dan memiliki kemampuan untuk mengontrol tindakan seseorang dan menyadari konsekuensi dari tindakannya.²

Pentingnya perilaku asertif bagi setiap individu adalah untuk memenuhi segala kebutuhan dan keinginan, misalnya dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitar terutama pada remaja yang mulai tertarik dengan lingkungan sosial yang berada diluar keluarga. Remaja sebagai individu yang tumbuh dan kembangnya didasari oleh pengamatan serta mencari acuan yang akan dijadikan contoh ataupun figur, sehingga remaja seringkali terbawa oleh lingkungan dan kurang memahami apa yang sebenarnya diinginkan oleh dirinya.

Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock yang mengemukakan “Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit yaitu yang berhubungan dengan penyesuaian sosial”. Diantaranya yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya dan nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial. Salah satu cara agar remaja bisa melakukan penyesuaian sosial dengan baik dan efektif sehingga tugas perkembangan tersebut tidak bertentangan dengan diri masing-masing individu adalah dengan melatih dan mengembangkan kemampuan berperilaku asertif.

². Mike A K Lovihan dan Revoltje O W Kaunang, “-kata dan” 7 (2010): 240–50.

Perilaku *asertif* adalah perilaku seseorang dalam hubungan antar pribadi yang menyangkut ekspresi emosi yang tepat, jujur, relatif terus terang, dan tanpa perasaan cemas terhadap orang lain. Perilaku asertif sebagai perilaku antar pribadi yang bersifat jujur dan terus terang dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan dengan mempertimbangkan pikiran dan kesejahteraan orang lain.

Apabila kita mampu mengungkapkan perasaan negatif (marah, jengkel) secara jujur sesuai dengan apa yang kita rasakan tanpa menyalahkan orang lain, maka kita telah mampu berperilaku *asertif*. Berperilaku tidak hanya sebatas mengungkapkan perasaan positif tetapi juga yang negatif. Namun pada kenyataannya yang dilihat oleh peneliti di tongkrongan banyak remaja yang tidak berani mengutarakan pendapat, pikiran, perasaan secara lugas serta mengambil sikap secara tegas terkhususnya ketika bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan juga pada saat interaksi dalam kelompok-kelompok tertentu.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti ketika melaksanakan kegiatan program Konseling kelompok pada bulan Februari-Maret tahun 2022, dari hasil observasi dan wawancara di tongkrongan, berdasarkan keterangan yang disampaikan oleh warga setempat bahwa banyak remaja yang sering begadang hingga larut malam salah satunya membuat kebisingan, ketika dimintai keterangan oleh warga setempat alasan yang mereka berikan ialah “ikut-ikutan teman”, hal tersebut membuktikan bahwa remaja ini tidak berani menolak ajakan teman-temannya. Hal ini juga membuktikan bahwa para remaja masih ragu – ragu berperilaku yang sebagaimana mestinya.

Alasan seorang remaja tidak dapat berperilaku asertif adalah karena mereka belum menyadari bahwa mereka memiliki hak untuk berperilaku *asertif*. Perilaku *asertif* dibutuhkan oleh remaja, terlebih apabila seorang

remaja berada dalam lingkungan yang kurang baik seperti lingkungan perokok atau pecandu narkoba, pada satu sisi seorang remaja tidak ingin kehilangan teman dan pada sisi lainnya seorang remaja tidak ingin terjerumus pada hal-hal negatif.

Penelitian ini berangkat dari fenomena perilaku remaja yang cenderung untuk ikut-ikutan, dan sulit untuk menentukan perilaku atas keinginan sendiri. Bahkan untuk melakukan penyimpangan perilaku yang mereka lakukan terkadang dilakukan hanya karena takut dianggap tidak gaul, dijauhi teman dan tekanan-tekanan lain dari teman sebaya. Perubahan definisi sosial yang terjadi pada remaja turut pula membawa perubahan dalam bentuk hubungan dan perilaku interpersonal sehingga cenderung memunculkan pertanyaan dan masalah baru mengenai hubungan sosial. Akibatnya tidak sedikit remaja yang memiliki asertivitas rendah.

Dari uraian-uraian di atas, tampaklah bahwa perilaku asertif mempunyai peranan penting bagi remaja dalam melakukan interaksi dalam mengungkapkan pendapat dan menentukan perilaku yang tegas dan tepat sesuai dengan keinginannya. Bila setiap siswa berperilaku *Asertif*, mampu menyatakan perasaan dan keyakinan secara terbuka, langsung, jujur serta sebagaimana mestinya akan bisa lebih mengembangkan rasa percaya dirinya, lebih tegas dan lebih pandai bergaul sehingga akan memiliki penyesuaian sosial yang baik. Bagi remaja yang belum mampu berperilaku *asertif* dengan baik seperti yang sebelumnya telah dijelaskan oleh penulis, pelayanan bimbingan konseling di perkumpulan remaja sangat dibutuhkan untuk mengatasi masalah ini. Bimbingan konseling terdiri dari sembilan layanan, yang salah satu diantaranya adalah layanan Konseling individual.

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami masalah (klien) yang bertujuan teratasinya

masalah yang dihadapi klien. Maka dari itu, konseling individu dapat dinilai tepat untuk membantu membentuk perilaku asertif pada remaja, melihat dari situasi dan kondisi dilapangan

Penggunaan teknik Latihan Asertif bertujuan untuk melatih serta membiasakan para remaja untuk berperilaku *asertif* dalam berhubungan dengan orang lain di lingkungan sekitarnya. Menurut Kurnanto “Teknik Latihan *Asertif* adalah suatu teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan konseli untuk secara terus menerus menyesuaikan dirinya dengan perilaku tertentu yang diinginkan”³. Menurut Mulyasa “Pembiasaan adalah sesuatu yang dilakukan berulang-ulang agar sesuatu itu dapat menjadi kebiasaan”. Begitu juga dengan perilaku asertif, yang dibiasakan itu adalah sesuatu yang diamalkan, sehingga dapat mendorong mempercepat pembentukan perilaku. Dengan membiasakan melatih dan mendorong diri untuk tegas dalam mengungkapkan pendapat dan berani untuk mengatakan “tidak” bagi hal-hal yang tidak sesuai dengan keinginannya, sehingga dapat membantu pola pikir remaja untuk berperilaku asertif⁴.

Keunggulan dari latihan asertif ditempatkan sebagai salah satu teknik atau strategi bantuan dari pendekatan terapi perilaku. Sebagai suatu terapi, latihan *asertif* digunakan untuk mengurangi dan menghilangkan gangguan kecemasan serta untuk meningkatkan kemampuan interpersonal individu. Teknik yang banyak digunakan dalam latihan asertif ialah latihan perilaku, yaitu melakukan atau melatih suatu tindakan yang sesuai dan efektif untuk

³ Helena Rosa Perangin-angin, “PENGARUH KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN RASIONAL EMOTIF THERAPY TEKNIK ASSERTIVE ADAPTIVE TERHADAP PERILAKU SIBLING RIVALRY SISWA KELAS VII-2 SMP NEGERI 18 MEDAN TAHUN AJARAN 2016/2017” (undergraduate, UNIMED, 2017), 20, https://doi.org/10.13.20NIM.201133351062_BAB%20V.pdf.

⁴ Annisa Arrumaisyah Daulay, “Pengaruh Kebiasaan Mengemukakan Pendapat Teknik Debat Terhadap Perilaku Assertif” 6, no. 1 (2019): 35.

menghadapi kehidupan nyata pada persoalan yang akan di hadapi oleh para remaja.

Menyikapi fenomena di atas, jika ada remaja yang kurang percaya diri dalam berkomunikasi, dengan demikian, remaja tersebut hanya akan menjadi pengikut saja. Beberapa penelitian menyatakan bahwa kemampuan berkomunikasi dengan percaya diri mengarah pada perolehan berbagai kualitas terpuji pada remaja, seperti kemampuan menghadapi masalah sosial, agresi yang lebih rendah. Jadi remaja sangat perlu untuk dapat berkomunikasi dengan percaya diri untuk memberdayakan dirinya. Masalah yang dapat muncul adalah remaja tidak dapat berkomunikasi secara *asertif*, merasa kurang percaya diri, merasa dirinya kurang berharga dan kurang mandiri. Remaja lebih menganggap bahwa teman lebih penting daripada orang tua⁵

Yang menjadi responden pada penelitian ini yaitu anak remaja akhir di perkumpulan Kp. Kadumula masih ada beberapa yang memiliki masalah percaya diri, terutama pada keempat responden yang ada di perkumpulan, hal ini ditandai dengan:

- a. Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan ditandai dengan malu bertanya ketika merasa tidak mampu;
- b. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri namun dilain pihak memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri hal ini ditandai dengan berdiam diri meskipun mereka sebenarnya mampu;
- c. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani berbicara;

⁵. Siswa Kelas Xi, "P-issn : 2460-4917 e-issn : 2460-5794 jurnal edukasi" 5, no. 2 (2019): 168–82.

- d. Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu. mempunyai external locus of control (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain) hal ini ditandai dengan berebut tempat duduk dipojokan pada saat di tongkrongan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan ini sangat penting untuk dilakukannya sebuah penelitian dengan judul “Konseling Behavioral Dengan Teknik Latihan *Asertif* Untuk Mengembangkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Akhir” (Studi Kasus Perkumpulan Remaja Akhir di Kp. Kadumula Ds. Kolelet Kec. Picung Kab. Pandeglang)

B. Rumusan Masalah

Melihat dari latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kondisi remaja akhir yang mengalami rasa kurang percaya diri?
2. Bagaimana proses dan hasil penerapan konseling behavioral dengan latihan asertif pada remaja akhir di tongkrongan?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, maka tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi remaja yang kurang percaya diri
2. Untuk mengetahui bagaimana proses dan hasil penerapan konseling behavioral dengan latihan asertif pada remaja akhir di kumpulannya

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian tentang latihan asertif pada remaja akhir, yaitu:

1. Manfaat teoritis

Bagi para pengembang ilmu, semoga bisa menjadi pelengkap ilmu bidang psikologi remaja akhir yang kurang percaya diri dan menutup diri. Secara umum dapat memberikan informasi yang menjadikannya sebagai masukan bagi masyarakat. Aspek teoritis isinya memberikan bukti empiris atau metode pelatihan ketegasan sebagai strategi alternatif untuk memberdayakan remaja akhir untuk mengatasi rasa kurang percaya diri yang mereka alami.

2. Manfaat praktis

Untuk melengkapi tugas akhir Strata Satu (S1) hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai perbandingan atau dasar penelitian lebih lanjut bagi peneliti, dan kawan-kawan, akademisi serta pemerintah untuk melakukan kajian atau penelitian dan aspek yang lain.

E. Definisi Operasional

1. Konseling Behavioral,

Sebuah proses konseling (bantuan) yang diberikan oleh konselor kepada klien dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku (behavioral), dalam hal pemecahan masalah-masalah yang dihadapi serta dalam penentuan arah kehidupan yang ingin dicapai oleh diri klien. Konseling behavioral merupakan suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu

2. Teknik latihan asertif,

Adalah pendekatan behavioral yang merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam, yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.

3. Remaja Akhir,

Ialah masa ketika seseorang individu berada pada usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun dan ketika sudah memasuki masa remaja akhir, mulai tampak kecenderungan mereka untuk memilih karir tertentu dan tidak sedikit remaja akhir yang masih mengalami kesulitan untuk bisa percaya diri.

4. Rasa kurang percaya diri atau minder,

Adalah perasaan diri tidak mampu dan mengaggap orang lain lebih baik dari dirinya. Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Manusia dalam hidupnya makin berkualitas karena memiliki potensi dan kecenderungan untuk berkembang. Dengan adanya potensi dan kecenderungan berkembang maka manusia dari waktu ke waktu mengalami peningkatan kualitas dalam hidupnya. Perkembangan tidak sama artinya dengan pertumbuhan. Pertumbuhan lebih jelas perubahannya sedangkan perkembangan menunjukkan adanya perubahan peningkatan dari fungsi psikis, dan lain-lain.

5. Konseling Individual

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami masalah (klien) yang berujuan teratasinya masalah yang dihadapi klien. Sebagai satu proses jalinan interpersonal di

antara seorang konselor dengan konseli (klien). Pada proses ini konselor berusaha menolong mengembangkan dan meningkatkan kekuatan client untuk menghadapi dan menangani masalah client melalui peningkatan pengetahuan, sikap dan kepercayaan client.