

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi atau perubahan yang dialami oleh individu dari anak-anak menuju dewasa awal. Remaja berasal dari kata *adolescence* yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Terdapat batasan usia remaja yang biasa digunakan oleh para ahli yaitu antara usia 12 hingga 21 tahun dan dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu remaja awal pada usia 12-15 tahun, remaja pertengahan pada usia 15-18 tahun dan remaja akhir pada usia 18-21 tahun.¹

Perkembangan remaja, ditandai dengan adanya beberapa tingkah laku, baik tingkah laku positif maupun tingkah laku yang negatif. Hal ini dikarenakan pada masa remaja sedang mengalami masa panca roba dari masa anak-anak ke masa remaja.² Didalam kehidupan manusia dalam suatu fase akan mengalami perubahan karena adanya pergesekan, tekanan, tuntutan dari berbagai faktor yang ada disekelilingnya, baik dari pergaulan, keluarga dan juga lingkungan masyarakat.

Pergaulan dalam masa remaja akan membentuk individu yang berbeda-beda, baik dari fisik, pikiran, perilaku ataupun berfikir. Sehingga dari pergaulan akan membentuk kepribadian, kerana pada dasarnya kepribadian individu adalah serangkaian dari perilaku. Perilaku terbentuk dari hasil segenap pengalaman berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitar. Tidak ada individu yang sama karena setiap individu mempunyai pengalaman yang berbeda-beda dalam kehidupannya.

Setiap individu memiliki batasan-batasan tersendiri untuk mengungkapkan sesuatu yang diinginkan maupun yang terjadi pada dirinya kepada orang lain. Ketika seseorang tidak mengungkapkan informasi pribadinya, maka informasi tersebut

¹ Desmita, *Psikologi Perkembangan*. (Bandung; PT Remaja Rosdakarya, 2013), h.189

² Ida Umami, *Psikologi Remaja*. (Yogyakarta; Idea Press, Cetakan 1 September 2019), h.2

hanya sampai pada dirinya sendiri, sedangkan ketika seseorang dengan bebas mengungkapkan informasi pribadinya, maka informasi tersebut akan sampai kepada orang lain.

Pada hakikatnya kepribadian terbentuk pada diri seorang remaja itu pertama kali didapatkan dari lingkungan keluarga, karena keluarga merupakan sumber informasi pertama bagi individu sebelum menerima pengaruh dari luar. Di dalam lingkungan keluarga juga individu mendapatkan pendidikan, bimbingan, asuhan, pembiasaan dan latihan. Sehingga apa yang didapatkannya dalam lingkungan keluarga akan menjadi dasar dan dikembangkan dalam kehidupan sehari-hari dan selanjutnya.

Jika di dalam lingkungan keluarga terdapat masalah dalam pendidikan seperti di dalam keluarga individu mendapat banyak tekanan yang menjadikan individu tersebut memiliki sifat yang tidak percaya diri atau terlalu membatasi pergaulan dengan lingkungan sekitar maka hal tersebut akan berdampak sangat fatal, karena hal tersebut akan berpengaruh terhadap lingkungan luar baik lingkungan pendidikan maupun lingkungan masyarakat.

Perilaku menyesuaikan dengan lingkungan sekitar menjadi faktor yang sangat penting pada seorang remaja.³ Pembentukan kepribadian seorang remaja yang penuh dengan keterbatasan pergaulan dan konsep berpikir terhadap harga diri yang rendah akan membuat remaja memiliki perilaku negatif dari komunikasinya dengan orang lain. Akibatnya remaja tidak mempunyai keberanian atau remaja tersebut akan bersikap menutup diri (*introvert*).

Introvert adalah sikap menarik diri dari lingkungan sekitar. Tipe seperti ini kurang percaya diri apabila berhubungan langsung dengan orang dan benda, cenderung kurang sosial dan lebih menyukai berfikir dari pada berbuat. Hal ini menjadikan sikap anak cenderung pemalu, ragu-ragu, sangat sulit menerima keadaan yang baru, melakukan sesuatu dengan hati-hati, dan lebih memilih satu teman saja

³ Defani I.R. "Pelatihan Asertif untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Pada Remaja" (Tesis Universitas Muhammadiyah Malang, Januari 2021), h.2

dari pada banyak teman.⁴ Individu *introvert* mempunyai kesulitan dalam berkomunikasi dan lebih memilih menyimpan masalah dalam hati, yang akhirnya nanti akan menimbulkan ketegangan hati yang biasa disebut dengan istilah stress.⁵

Di Kampung Temugiring Kelurahan Banjar Negara peneliti menemukan lima remaja tengah dengan jenis kelamin dua remaja laki-laki dan tiga remaja perempuan yang dijadikan sebagai responden dalam penelitian ini, kelima remaja ini memiliki kriteria remaja berkepribadian *introvert*. Dari hasil observasi peneliti melihat mayoritas remaja *introvert* ini mempunyai latar belakang yang pendiam dan kurang dalam bersosialisasi dengan orang sekitar, mereka tidak yakin dengan orang sekitar mereka, kurang mampu membedakan apa yang mereka inginkan dan kurang terbiasa inisiatif untuk melakukan interaksi sosial. Kondisi seperti ini akan sangat sulit dilakukan oleh remaja yang memiliki kepribadian *introvert* untuk melakukan penyesuaian sosial, karena mereka cenderung lebih menutup diri, tidak percaya diri, cenderung pendiam dan lebih memilih menyendiri.

Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada keluarga, tetangga serta teman-teman dekat responden, mendapatkan hasil bahwa ke-lima responden tersebut memiliki latar belakang masalah yang berbeda-beda. Pada responden AJ dan SN, mereka mendapatkan pola asuh yang otoriter dari kedua orang tuanya, sejak kecil mereka sudah ditegaskan untuk jadi anak yang penurut oleh orang tuanya, tidak boleh keluar rumah terlalu jauh dan tidak boleh terlalu dekat dengan lawan jenis. Dari banyaknya peraturan-peraturan di rumah yang harus ditaati itulah yang menyebabkan AJ dan SN membatasi komunikasi dan lebih berhati-hati dalam berinteraksi, karena mereka merasa sangat takut apalagi melanggar perintah dan melakukan kesalahan yang akan membuat orang tua menjadi marah besar. Pada responden NF dan VA, mereka merasa tidak percaya diri ketika berinteraksi dengan teman sebaya, NF merupakan seorang anak yatim piatu. Ia merasa dirinya berbeda

⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2003). h.90

⁵ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihasan, *Teori Kepribadian*, (Bandung :Remaja Rosdakarya, 2008), h.98.

dan tidak pantas jika bergaul dengan teman-temannya yang lain, sedangkan VA sejak kecil dirinya memang anak yang pemalu dan pendiam sehingga ia sulit melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Sejak saat itu sampai sekarang NF dan VA menutup diri dari orang lain dan menolak berinteraksi dengan orang lain. Pada responden MD, dirinya memiliki kecemasan berlebih ketika ingin berinteraksi sosial dengan orang lain, karena dirinya trauma dengan kejadian bullying yang dulu pernah ia alami, sampai saat ini ia membatasi interaksi dengan orang lain dan menutup diri.

Dari kasus yang diperoleh di lapangan peneliti dapat melihat masalah yang terjadi pada remaja *introvert*, mereka memiliki kesulitan untuk dapat melakukan penyesuaian sosial yang baik karena mereka yang *introvert* cenderung lebih menutup diri, pendiam, rendah diri, kurang percaya diri, sulit berkomunikasi dengan orang lain, tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan dan orang baru, juga tidak dapat bersosialisasi secara baik dengan kelompok. Jelas saja hal tersebut menghambat proses penyesuaian sosial remaja. Maka sudah semestinya seorang konselor mempunyai peran dalam pemberian pelayanan dan program-program secara optimal.

Dalam penelitian Defani Ismiriam Rakhmi (2021) menjelaskan remaja yang mengalami masalah penyesuaian sosial membutuhkan bantuan untuk memecahkan permasalahan yang sedang mereka alami. Salah satunya ialah dengan meningkatkan kembali perilaku asertif yang nanti akan berpengaruh terhadap penyesuaian sosial yang mereka lakukan.⁶ Maka dari itu peneliti menggunakan teknik *assertive training* dengan konseling *behavioral* untuk membantu memecahkan masalah remaja dalam penelitian ini. Dengan bimbingan pribadi konselor akan selalu berusaha untuk memberikan solusi yang terbaik untuk masalah-masalah yang dihadapi remaja sesuai dengan metode yang digunakan secara efektif.

Willis menjelaskan bahwa *Assertive Training* merupakan teknik dalam konseling *behavioral* yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan

⁶ Defani Ismiriam Rakhmi "Pelatihan Asertif untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Pada Remaja"(Tesis Universitas Muhammadiyah Malang, Januari 2021), h.13

dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya.⁷ Alberti menjelaskan *Assertif Training* (latihan asertif) adalah prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, harapan, sikap, pendapat dan haknya⁸

Dalam penerapan teknik *assertive training* peneliti menggunakan konseling *behavioral*, *Konseling Behavioral* adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan pada teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-teknik yang berorientasi dengan tindakan. tentang hal yang berkaitan dengan perubahan perilaku remaja yang mengalami masalah penyesuaian sosial pada remaja *introvert*, membantu klien untuk merubah perilakunya dan mengembangkan penyesuaian sosialnya.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut dan memilih judul **“PENERAPAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING TERHADAP PENYESUAIAN SOSIAL REMAJA INTROVERT”** (Studi di Kp. Temugiring Kel. Banjar Negara Kec. Ciwandan Kota Cilegon Banten)

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana Gambaran Umum Penyesuaian Sosial Remaja *Introvert* di Kampung Temugiring Kelurahan Banjar Negara ?
2. Bagaimana Penerapan Teknik *Assertive Training* dalam Mengatasi Penyesuaian Sosial Remaja *Introvert* di Kampung Temugiring Kelurahan Banjar Negara ?

⁷ Ni Made Suandani, dkk. “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modelling dan Assertive terhadap Self adjusment ditinjau dari jenis kelamin pada siswa kelas VII SMP negeri 3 Abiansemal Tahun 2915/2016” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*. Vol 3 No 2, (Oktober 2018), h.50

⁸ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*. (Jakarta: Gunung Mulia,2007), h.216

3. Bagaimana Faktor Pendukung dan Penghambat Dalam Penerapan Teknik *Assertive Training* Terhadap Penyesuaian Sosial Remaja *Introvert* di Kampung Temugiring Kelurahan Banjar Negara ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk Mengetahui Bagaimana Gambaran Umum Penyesuaian Sosial Remaja *Introvert* di Kampung Temugiring Kelurahan Banjar Negara.
2. Untuk Mengetahui Bagaimana Penerapan Teknik *Assertive Training* dalam Mengatasi Penyesuaian Sosial Remaja *Introvert* di Kampung Temugiring Kelurahan Banjar Negara.
3. Untuk Mengetahui Bagaimana Faktor Pendukung dan Penghambat Dalam Penerapan Teknik *Assertive Training* Terhadap Penyesuaian Sosial Remaja *Introvert* di Kampung Temugiring Kelurahan Banjar Negara.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini diharapkan sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbang kontribusi keilmuan dalam bidang bimbingan konseling yang terkait dengan masalah Penyesuaian Sosial remaja *Introvert*. Dan dapat menjadi sumbangan pada ilmu konseling, terutama Teknik *assertive training* dan perkembangan Psikologis remaja.

2. Secara Praktis

- a. Bagi orang tua, dapat menjadi sumbangan pengetahuan bagi orang tua tentang pola asuh yang berpengaruh terhadap masalah Penyesuaian Sosial remaja yang *introvert*, sehingga orang tua dapat memberikan pola asuh yang lebih sesuai dengan perkembangan psikologis remaja yang baik.
- b. Bagi konselor, dapat dijadikan bahan rujukan dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya, terutama yang membahas mengenai masalah penyesuaian sosial remaja *introvert*.

E. Definisi Operasional

Untuk memberikan pemahaman mengenai penelitian yang dilakukan, maka penulis akan menjelaskan definisi operasional sesuai dengan judul yang ditetapkan. Definisi operasional dimaksudkan untuk mengetahui makna dari judul yang diteliti dan untuk menghindari salah penafsiran tentang inti persoalan yang penulis angkat dalam penelitian.

1. Teknik *Assertive Training*

Menurut Alberti, *assertif training* (latihan asertif) adalah prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, harapan, sikap, pendapat dan haknya.⁹

Menurut Willis “*assertive training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya”. *Assertive Training* adalah suatu teknik untuk membantu klien yang sulit menyatakan kemarahan dan kekesalannya, Sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan padanya, Mereka yang sulit untuk berkata “tidak”, Mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya, Mereka yang merasa tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.¹⁰

2. Penyesuaian Sosial

Accocella mendefinisikan penyesuaian sosial sebagai interaksi yang kontinyu dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar. Ketiga faktor ini mempengaruhi diri dan hubungan yang bersifat timbal balik.

Menurut Hurlock mendefinisikan penyesuaian sosial sebagai keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri pada orang lain dan lingkungan dan kelompok.

⁹ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*. (Jakarta: Gunung Mulia, 2007), h.216

¹⁰ Ni Made Suandani, dkk. “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modelling dan Assertive terhadap Self adjusment ditinjau dari jenis kelamin pada siswa kelas VII SMP negeri 3 Abiansema Tahun 2015/2016” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*. Vol 3 No 2, (Oktober 2018), h.50

Berdasarkan beberapa definisi penyesuaian sosial menurut para ahli, dapat dipahami bahwa yang dimaksud penyesuaian sosial adalah ketrampilan individu dalam mereaksi tuntutan tuntutan sosial secara tepat dan wajar.¹¹

3. Remaja

Remaja dapat diartikan sebagai sebuah tahapan dalam kehidupan seseorang yang berada diantara tahap kanak-kanak dengan tahap dewasa. Periode ini adalah ketika seorang anak muda harus beranjak dari ketergantungan menuju kemandirian, otonomi dan kematangan. Seseorang yang ada pada tahap ini akan bergerak dari bagian suatu kelompok keluarga menuju bagian dari suatu kelompok teman sebaya hingga akhirnya mampu berdiri sendiri sebagai seorang dewasa.

Adapun pendapat anna freud, masa remaja ialah proses perkembangan meliputi perubahan perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orang tua dan cita-cita mereka, dimana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan.¹²

4. Kepribadian *Introvert*

Introvert adalah salah satu kepribadian yang dimiliki manusia yang cenderung pasif, pendiam, pemalu, tertutup, hati-hati, dan lebih suka menyendiri dari pada bersosialisasi dengan lingkungan sekitar yang ramai.

Ciri-ciri individu yang mempunyai kepribadian *introvert* yaitu jiwanya tertutup, sukar untuk bergaul dengan individu lain dan lingkungan yang baru, cenderung merencanakan semuanya terlebih dahulu (tidak suka spontanitas), menganggap semuanya serius, dan cenderung mempunyai pemikiran yang kaku (tidak fleksibel).

¹¹ Rachmawati Archi Pratiwi, "Penggunaan Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Siswa di Sekolah" *Jurnal Bimbingan Konseling* (2013) FKIP Universitas Lampung, h.3-4

¹² Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana,2011), h.225

F. Sistematika Penulisan.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti membagi atas beberapa bab. Setiap bab dibagi atas beberapa sub bab, yang mana isinya saling berkaitan antara bab satu dengan bab yang lainnya, hal ini bermaksud agar lebih mudah dipahami. Adapun sistematika penulisannya sebagai berikut :

- BAB I PENDAHULUAN** : Bab ini berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu yang relevan dan sistematika penulisan.
- BAB II KAJIAN PUSTAKA** : Bab ini menguraikan tentang kajian teoritis, yang berisi teori-teori mengenai teknik assertive training, kepribadian introvert, penyesuaian sosial dan remaja, dan kerangka berfikir.
- BAB III
METODOLOGI PENELITIAN** : Bab ini menguraikan jenis penelitian (Kualitatif), setting penelitian, instrument penelitian, sumber data teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan teknik keabsahan data.
- BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN** : Bab ini menguraikan gambaran umum penelitian, hasil penerapan konseling dengan teknik assertive training terhadap penyesuaian sosial remaja introvert

BAB V PENUTUP

- : Bab ini menguraikan tentang kesimpulan dari hasil penelitian, keterbatasan penelitian dan saran yang berkaitan dengan penelitian ini untuk ditujukan kepada berbagai pihak sehingga berguna untuk kegiatan lebih lanjut.