

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 tahapan kehidupan fisik, biologis dan sosial. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju 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 Menurut penjelasan di atas yaitu masa remaja adalah masa transisi dari remaja ke dewasa maka dari itu masa remaja sangat menentukan masa depan seseorang. Namun di sisi lain beberapa remaja salah memahami masalah ini karena mereka secara konsisten memprioritaskan kepentingan orang lain di atas kepentingan mereka sendiri. Selanjutnya Les Carter mendefinisikan *people pleaser* sebagai sebuah kecenderungan seseorang untuk melayani keinginan-keinginan orang lain sampai melupakan keinginan diri sendiri.² Dapat disimpulkan manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup tanpa kehadiran manusia yang lainnya mereka pasti saling membutuhkan satu sama lainnya. Akan tetapi ada beberapa manusia yang lebih mementingkan kepentingan orang lain di bandingkan dengan kepentingannya sendiri, walaupun sampai merugikan dirinya dia akan

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

² Les Carter, *People Pleasers-Cara Praktis Mengikis Mentalitas "Asal Orang Lain Senang"*, (Jakarta: Metanoia Publishing, 2003), h. 7

tetap melakukannya agar dapat diterima di pertemanan sebayanya manusia seperti ini sering di sebut dengan People Pleaser.

Pendekatan behavioral berfokus pada perubahan tingkah laku dengan menekankan pada pemberian penghargaan bagi konseli ketika melakukan suatu kegiatan yang baik dan memberi konsekuensi untuk mencegah konseli agar tidak melakukan kegiatan yang buruk³. Pendekatan ini bertujuan untuk menghilangkan tingkah laku salah suai, tidak sekedar mengganti simptom yang dimanifestasikan dalam tingkah laku tertentu. Dengan pendekatan behavior, diharapkan konseli memiliki tingkah laku baru yang terbentuk melalui proses conditioning, hilangnya symptom dan mampu merespon terhadap stimulus yang dihadapi tanpa menimbulkan masalah baru.⁴ Penting untuk diketahui bahwa behavior ini merupakan aspek gerakan memodifikasi tingkah laku pada taraf yang masih bisa didefinisikan secara operasional, diamati dan diukur⁵ jadi pendekatan behavior ini berkesinambungan dengan masalah yang akan di teliti yaitu people pleaser.

إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوهُمَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (QS Ar-Ra’d [13]: 11)

³ Rahmah Winnit Mardhiyyah, Firawati Indiriani Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa Sma Vol. 1, No.4, juli 2018 (Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi) h. 161

⁴ Sigit Sanyata, ³Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling, Jurnal Paradigma, no. 14, th. 7, (Juli 2012), h. 10-11

⁵ Corey, Teori dan Praktik Konseling, h. 197.

Pendekatan ini diharapkan bisa mengubah tingkah laku remaja yang tidak bisa mengatakan tidak dan tidak enakan atau biasa disebut *people pleaser*. Pendekatan *behavior* fokus pada perubahan tingkah laku dan mengganti dengan yang baru atau lebih baik, dan memberikan penghargaan bagi klien yang berusaha untuk merubah tingkah lakunya dengan lebih baik, ini bentuk apresiasi dari konselor kepada klien agar klien dapat lebih bersemangat dalam merubah tingkah laku buruknya.

Assertive training merupakan latihan yang digunakan untuk melatih individu yang mengalami kesulitan dalam menyatakan dirinya untuk melakukan/ tindakan adalah benar dan layak. Penerapan latihan ini dapat digunakan untuk membantu individu yang mengalami kesukaran dalam menyatakan “tidak”, individu yang kesulitannya menyampaikan perasaan tersinggung, serta menyampaikan penolakan dan hal positif lainnya.⁶ Asertivitas merupakan suatu kemampuan individu dalam mengkomunikasikan suatu yang diinginkan dan dipikirkan dengan menjaga perasaan dan hak orang lain.⁷ Menurut Alberti dan Emmons asertivitas merupakan pernyataan diri yang positif, dengan tetap menghargai orang lain tanpa menyinggung perasaan orang lain, sehingga akan meningkatkan kualitas hidup individu dan hubungan yang baik dengan orang lain.⁸ Dalam hal ini seorang individu dituntut untuk jujur terhadap apa yang dirasakannya, tanpa ada maksud untuk menyinggung perasaan orang lain. Jadi teknik asertif training ini digunakan untuk melatih klien yang mengalami kesulitan dalam menyatakan perasaan dirinya untuk melakukan tindakan benar dan layak, dan penerapan ini digunakan juga untuk membantu klien yang kesulitan menyampaikan perasaan tersinggung

⁶ Latipun, Psikologi Konseling, (Malang: UMM Pers, 2005), hlm. 118

⁷ Hetti Rahmawati, Modifikasi Perilaku Manusia hlm 63

⁸ Mitra Oktavisa A, Olievia Prabandini M, 2013, Pelatihan Asertif Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Anggota HIMA (Himpunan Mahasiswa) Prodi Psikologi FIP UNESA, Character. Vol. 02 Nomor 01

serta penolakan, tanpa menyinggung perasaan orang lain. Dengan teknik asertif training ini diharapkan dapat membantu remaja yang tidak bisa menyatakan perasaan tersinggung dan tidak bisa mengatakan “TIDAK” agar mereka dapat merubah tindakannya dan berani untuk mengungkapkan perasaannya dan dapat bisa menolak dalam hal positif tanpa mengurangi hak orang lain dan tidak menyinggung perasaan orang lain.

Kondisi awal remaja sebelum melakukan konseling yaitu mereka merasa tidak nyaman dengan perilakunya yang selalu mementingkan kepentingan orang lain di atas kepentingannya sendiri, selain itu mereka juga sulit untuk berinteraksi dengan lingkungannya karena mereka khawatir tidak dapat diterima oleh orang lain. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti masalah *people pleaser* ini, masalah *people pleaser* ini dapat ditangani menggunakan teknik asertif karena tujuan teknik asertif diantaranya untuk meningkatkan kemampuan klien untuk mengekspresikan diri secara nyaman dalam berbagai situasi sosial.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang dapat dirumuskan adalah :

1. Bagaimana kondisi perilaku anak sebelum melakukan konseling behavioral?
2. Bagaimana Penerapan teknik latihan asertif untuk menangani *people pleaser* remaja?
3. Bagaimana hasil konseling behavioral untuk menangani *people pleaser* pada remaja?

C. Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan maupun pembahasan pasti akan memiliki sebuah tujuan yang mana tujuan itu pun akan menjadi salah satu alasan yang akan menghasilkan pertanyaan mengapa penelitian ini harus dilakukan, berdasarkan latar belakang di atas maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan bimbingan konseling dengan menggunakan pendekatan behaviorial dalam menangani remaja tengah yang tidak bisa menolak
2. Untuk mengetahui penerapan pendekatan behaviorial dengan teknik asertif untuk bisa menangani anak yang tidak bisa menolak
3. Untuk mengetahui perilaku remaja tengah yang belum mengetahui resiko yang akan terjadi ketika kebiasaan tidak bisa menolak ini terbawa hingga dewasa.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut :

1. Manfaat secara teoritis
Diharapkan dari penelitian ini dapat memberikan manfaat dan dapat memberikan ilmu pengetahuan tentang bimbingan konseling menggunakan pendekatan behaviorial dengan teknik asertif untuk menangani remaja tengah yang tidak bisa menolak.
2. Manfaat secara praktis
 - a. Manfaat untuk remaja bisa dapat merubah kebiasannya yang tadinya tidak berani mengatakan tidak menjadi pribadi yang berani untuk mengatakan tidak dan bisa mengungkapkan perasaanya.

- b. Bagi peneliti sebagai ilmu baru dan pembelajaran baru untuk bisa mengembangkan, meningkatkan dan menambang wawasan baik dalam teori judul maupun penelitian.

E. Definisi Operasional

1. Konseling Behavioral

Sebuah proses konseling atau pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli/klien dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku Behavioral. Untuk memecahkan masalah-masalah yang dihadapi dan penentuan arah kehidupan yang ingin dicapai oleh klien. Konseling behavioral merupakan suatu proses membantu orang untuk memecahkan masalah interpersonal, emosional dan mengambil keputusan-keputusan yang baik.⁹ Jadi konseling behavioral adalah sebuah proses konseling yang diberikan oleh konselor kepada klien agar dapat memecahkan masalah-masalah interpersonal atau emosional yang dialami oleh klien.

2. Teknik Latihan Asertif

Teknik Latihan Asertif adalah suatu kemampuan yang digunakan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan dan dirasakan kepada orang lain, namun dengan menjaga serta menghargai hak-hak atau perasaan orang tersebut. Latihan asertif ini diberikan kepada konseli yang mengalami masalah kecemasan, trauma, tidak mampu mempertahankan haknya, tidak mampu mengekspresikan perasaannya kepada orang lain dan mudah tersinggung.

⁹ Farhan Romdoni “Konseling Behavioral Dengan Teknik Latihan Asertif Untuk Mengembangkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Akhir studi kasus pandeglang”(Skripsi fakultas Dakwah UIN SMH Banten, 2022) h.8

3. Remaja Tengah

Ialah masa ketika seseorang individu berada pada usia 15 sampai dengan 18 tahun pada masa ini remaja cenderung belum memiliki tujuan hidupnya, mereka cenderung masih mengikuti teman teman sebaya. Kebiasaan seperti ini jika dibiasakan akan berdampak buruk bagi perkembangan emosi pada remaja, dari kebiasaan tersebut jika terus menerus di biasakan para remaja ini akan mengalami People pleaser yang mana remaja yang sudah mengalami masalah tersebut akan sulit untuk mengekspresikan perasaannya dan tidak bisa menolak.

4. People Pleaser

People pleaser adalah sebutan bagi seseorang yang selalu berusaha melakukan atau mengatakan hal yang menyenangkan orang lain, meski bertentangan dengan apa yang dia pikirkan atau rasakan. Seseorang yang mengalami masalah people pleaser ini sering terbawa bawa oleh teman temannya, karena jika dia menolak akan merasakan kecemasan dan rasa bersalah. Oleh karena itu, ini kebiasaan yang tidak baik dan harus dirubah. Dengan merubah kebiasaan tersebut seseorang akan semakin tahu apa potensi dirinya dan dapat berkembang lebih baik lagi untuk masa depannya.