

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja menghadapi tantangan dalam membentuk konsep diri, yang meliputi usaha mencari dan menemukan identitas pribadi. Proses ini biasanya terjadi melalui interaksi dan pemosisian diri bersama orang lain atau dalam kelompok sosial tertentu. Periode remaja merupakan fase transisi di mana seseorang mengalami perkembangan, khususnya fisik, menuju kedewasaan. Selama fase ini, mereka tidak lagi dianggap anak-anak, tetapi juga belum sepenuhnya dewasa. Beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan konsep diri remaja adalah pengaruh dari orang tua, teman sebaya, masyarakat, dan lingkungan pendidikan.¹

Para remaja cenderung mengalami pencarian identitas diri yang intensif. Hal ini bisa berdampak pada bagaimana mereka melihat diri sendiri dan berinteraksi dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Faktor-faktor seperti lingkungan sosial,

¹ Oktavia Chiktia Irma, Konsep *Broken Home*, (on-line), tersedia di:<http://ethess.uin-malang.ac.id/685>

pengalaman pribadi, dan media dapat mempengaruhi konsep diri seorang remaja.

Interaksi antara orang tua dan anak memiliki peran sentral dalam membentuk konsep diri individu. Hubungan yang buruk antara remaja dan orang tua dapat mempengaruhi negatif kemampuan remaja dalam menjalin hubungan dengan lingkungan sekitar. Sebaliknya, remaja yang memiliki ikatan emosional yang kuat dengan orang tua sejak kecil cenderung lebih mampu membangun hubungan positif dalam pergaulannya dibandingkan dengan remaja yang masa kecilnya dipenuhi konflik dengan orang tuanya. Oleh karena itu, peran orang tua menjadi sangat vital dalam perkembangan konsep diri remaja, terutama pada tahap akhir masa remajanya

Konsep diri seseorang tercipta melalui proses edukatif yang terjadi saat berinteraksi dengan sesama. Interaksi ini dengan lingkungan sekitar sangat menentukan dalam pembentukan konsep diri, yang dapat berdampak baik atau buruk. Isu konsep diri pada masa remaja merupakan masalah yang bersifat pribadi sekaligus sosial. Remaja yang memiliki pandangan negatif tentang diri sendiri

sering kali mengalami kesulitan dalam perkembangan karakter mereka dan ini juga berpengaruh pada interaksi mereka dengan orang-orang di sekitar mereka.

Layanan konseling yang menggabungkan Assertive Training memiliki tujuan pengobatan. Konseling ini bertujuan untuk membantu individu mengatasi masalah yang dihadapi dengan memberikan kesempatan, dorongan, dan arahan agar mereka dapat mengubah sikap dan perilaku. Setiap individu memiliki konsep diri, namun tidak semua memahami apakah konsep diri tersebut positif atau negatif. Oleh karena itu, konseling berperan penting dalam membantu individu memahami dan mengembangkan konsep diri yang sehat dan membangun.

Syam W. Nina berpendapat bahwa remaja yang memiliki pandangan positif tentang diri mereka sendiri biasanya dapat menghargai kemampuan mereka dan melihat sisi baik dalam segala situasi untuk mencapai kesuksesan yang diinginkan. Mereka yang memandang diri secara positif cenderung optimis, yakin akan kemampuan diri, dan memiliki sikap yang positif dalam menghadapi berbagai situasi, termasuk saat mengalami kegagalan.¹

Mengenai sikap atau perilaku yang ditujukan untuk diri sendiri. Allah SWT berfirman dalam surat Adz-Dzariyat: 20-21:

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

Artinya: *“Dan di bumi terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang yakin, dan juga pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan?”*.

Para remaja seringkali menilai dirinya sangat kecil dan tidak mempunyai kelebihan lantaran mereka terlalu sering membandingkan dirinya dengan banyak orang. Hal ini tentu dipengaruhi juga oleh kebiasaan melihat orang lain di sosial media. Melihat kelebihan orang lain lalu membandingkannya dengan kelemahan diri sendiri. Padahal Allah sudah menciptakan manusia secara sempurna, lengkap dengan kelebihan dan kekurangannya.

Masa remaja seringkali diidentifikasi sebagai periode yang penuh dengan dinamika dan tantangan. Proses pertumbuhan serta perkembangan fisik dan psikologis yang terjadi membawa berbagai tuntutan terhadap para remaja, sehingga mereka mengembangkan karakteristik pribadi dan kemampuan untuk membentuk konsep diri ideal yang berbeda dari realitas diri sebenarnya. Peningkatan

kemampuan kognitif memungkinkan remaja menyadari adanya perbedaan antara diri sejati dengan idealisasi mereka sendiri. Namun, ketika terdapat kesenjangan signifikan antara kedua konsep tersebut, hal ini menunjukkan ketidakmampuan remaja dalam menyesuaikan diri secara optimal.

Dalam kondisi seperti ini, mekanisme perlindungan diri memainkan peran penting bagi para remaja. Mereka cenderung mengabaikan atau menolak sifat-sifat negatif dalam upaya melindungi serta terus mengembangkan dirinya.

Isu ini bisa menghambat pertumbuhan remaja dan membutuhkan pendekatan yang menyeluruh untuk ditangani. Penanganan bisa dilakukan oleh keluarga, sekolah, dan komunitas. Sebagai makhluk sosial, kita memerlukan kerjasama antar individu. Komunikasi yang baik membutuhkan kemampuan asertif, yaitu kemampuan untuk mengekspresikan perasaan dan hak-hak sendiri sambil menghormati perasaan dan hak-hak orang lain.

Kemampuan untuk bersikap asertif terdiri dari lima elemen kunci: berani menyatakan pendapat, bertanggung jawab, percaya pada kemampuan diri, berlaku jujur, dan menghargai orang lain.

Dalam interaksi antarmanusia, ada tiga tipe perilaku yang umum: submisif, yang berarti cenderung menurut; agresif, yang berarti cenderung menyerang; dan asertif, yang berarti berani dan tegas dalam menyampaikan pendapat.

Brooks dan Emmert menyoroti empat ciri penting yang berkaitan dengan individu. Orang-orang yang memiliki pandangan diri yang baik biasanya menetapkan target yang masuk akal dan memiliki kemungkinan tinggi untuk berhasil. Mereka menganggap tantangan sebagai bagian dari proses pembelajaran yang tidak berakhir dalam kehidupan. Sebagaimana ciri-ciri penting individu, di antaranya mampu menerima pujian dengan penuh keyakinan, ia menyadari bahwa setiap individu memiliki perasaan, keinginan, dan perilaku yang tidak selalu mendapat persetujuan dari masyarakat, memiliki kemampuan untuk memperbaiki dirinya sendiri, karena dia dapat mengenali aspek-aspek kepribadian yang kurang disukai dan berupaya untuk mengubahnya, mempunyai mentalitas yang setara dengan orang lain, mempunyai kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi masalahnya sendiri.²

² Oktavia Chiktia Irma, Konsep *Broken Home*, (on-line), tersedia di: <http://ethess.uin-malang.ac.id/685/>.

Remaja yang memiliki pandangan negatif tentang diri sendiri memerlukan dukungan dari konselor untuk meningkatkan kepercayaan diri. Peran konselor sangat penting dalam memberikan layanan konseling kepada individu, membantu mereka mengatasi masalah yang dihadapi, dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Ketegasan diri atau sikap asertif adalah kemampuan seseorang untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran secara langsung melalui kata-kata yang jujur. Sikap tegas ini memungkinkan individu memperjuangkan hak pribadi serta menyatakan pikiran, perasaan, dan keyakinan dengan tepat.

Kondisi remaja yang sering menilai kecil dirinya sendiri dan kurang tegas terhadap perlakuan terhadap teman sebaya-nya. Maka permasalahan remaja ini yang menjadi fokus penelitian ini. Permasalahan remaja yang sudah dijelaskan tadi dibutuhkan sebuah teknik yang memaksa para remaja untuk bersikap tegas kepada dirinya sendiri. Teknik assertive training akan diterapkan dalam mengatasi permasalahan remaja ini. Teknik ini diharapkan menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kesadaran remaja akan nilai-nilai positif.

Tujuan utama dari teknik Assertive Training adalah sebagai berikut: mendorong kemampuan klien dalam mengekspresikan emosi mereka; membangun kemampuan klien untuk menyuarakan hak asasi pribadi tanpa merugikan hak orang lain; serta meningkatkan kepercayaan dan kapabilitas diri sendiri.

Diharapkan bahwa dengan menerapkan teknik Assertive Training, konsep diri positif pada mahasiswa dapat ditingkatkan secara signifikan. Implementasi dari teknik ini bertujuan untuk memperkuat dan meningkatkan persepsi diri yang positif di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti melakukan penerapan Assertive Training khususnya terhadap mahasiswa di Fakultas Dakwah, guna mengoptimalkan perkembangan konsep diri positif mereka.

Responden yang diambil pada penelitian ini yaitu 5 responden yang merupakan mahasiswa dari Fakultas Dakwah, Universitas Islam Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Adapun usia responden yang peneliti ambil yaitu pada usia 20-22 tahun. Pada semester dan usia tersebut seseorang itu mudah tersinggung ketika melihat pencapaian orang lain. Pada usia mental seperti itu sering

membandingkan kelebihan orang lain dengan kelemahan diri sendiri. Padahal pada kenyatannya setiap orang mempunyai kelebihan dan kelemahannya masing-masing. Karena memandang dirinya kurang sedangkan orang lain selalu berhasil, maka dari itu konsep diri positif dirasa perlu untuk menilai positif terhadap diri sendiri.

Dengan demikian, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Pada Mahasiswa” yang dilakukan di Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

B. Identifikasi Masalah

Pokok pikiran dari setiap paragraf yang ada pada latar belakang masalah. Peneliti mengidentifikasi hal-hal sebagai berikut:

1. Masih ada beberapa mahasiswa yang sedang mencari identitas diri
2. Masih ada beberapa mahasiswa yang tidak menyadari konsep diri negatif pada dirinya

3. Beberapa mahasiswa memandang rendah dirinya sendiri
4. Teknik asertif dapat mengembalikan konsep diri positif mahasiswa
5. Belum adanya penerapan teknik asertif kepada mahasiswa

C. Batasan Masalah

Agar penelitian lebih terfokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksudkan, maka penelitian ini membataskan ruang lingkup penelitian kepada penerapan teknik *assertive training* untuk meningkatkan konsep diri positif pada mahasiswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dideskripsikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kondisi konsep diri positif pada mahasiswa?
2. Bagaimana penerapan teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan konsep diri positif pada mahasiswa?
3. Apa saja faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan konsep diri positif pada mahasiswa?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi konsep diri pada mahasiswa UIN
2. Untuk mengetahui penerapan teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan konsep diri positif pada mahasiswa
3. Untuk mengetahui Faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan konsep diri positif pada mahasiswa

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoretis

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi ilmiah yang signifikan dalam perkembangan ilmu psikologi dan memperkaya serta mengembangkan pengetahuan dalam bidang bimbingan konseling. Secara khusus, penelitian ini berfokus pada pengembangan strategi layanan konseling melalui penerapan teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan konsep diri positif pada remaja. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan dan solusi yang

bermanfaat bagi praktisi bimbingan dan konseling serta individu yang memerlukan dukungan dalam mengembangkan konsep diri yang positif.

2. Manfaat secara praktis

a. Bagi Mahasiswa

Manfaat praktis bagi mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan konsep diri positif melalui layanan konseling dengan teknik *assertive training*.

b. Bagi peneliti

Manfaat praktis bagi peneliti diharapkan nantinya dapat menambah pengetahuan bagi peneliti tentang seberapa besar teknik *assertive training* yang dilakukan dapat memberikan pengaruh terhadap konsep diri mahasiswa.

G. Definisi Operasional

1. Teknik *Assertive Training* merupakan sebuah program yang bertujuan untuk melatih individu agar dapat menegakkan hak-hak pribadi, menyatakan perasaan, serta mengkomunikasikan pikiran dan kebutuhan dengan cara yang percaya diri dan tulus. Program ini dirancang agar seseorang bisa berkomunikasi dan

berinteraksi dengan efektif di dalam masyarakatnya. Langkah-langkah yang diikuti dalam pelatihan Assertive Training mencakup:

- a) Analisis kebutuhan latihan asertivitas,
- b) Penyediaan bahan informasi,
- c) Latihan pembangunan diri,
- d) Latihan penolakan dan berkata "tidak",
- e) Pelaksanaan pekerjaan rumah,
- f) Pembahasan hasil pekerjaan rumah,
- g) Terminasi atau penghentian pelatihan.

2. Konsep diri yang positif adalah pemahaman seseorang tentang dirinya sendiri, termasuk apa yang ia percayai, bagaimana ia melihat dirinya, dan bagaimana ia menilai dirinya. Proses terbentuknya konsep diri ini terjadi melalui interaksi dengan orang lain dan lingkungan sekitar. Ini mencakup emosi, perspektif, dan penilaian yang dibentuk melalui pengalaman sosial seseorang.

Beberapa ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri di antaranya: kepercayaan akan kompetensi dan kemampuan diri,

pengendalian diri yang baik, perspektif positif terhadap kehidupan, perasaan dihargai oleh lingkungan sekitar, perilaku yang autentik sesuai dengan jati dirinya sendiri; fokus pada keberhasilan; harapan yang realistis; keterbukaan dalam pola pikir; serta keberanian untuk menghadapi penolakan dari orang lain.