

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Asertif merupakan kemampuan untuk mengutarakan hak dan kemampuan secara positif dan konstruktif tanpa melanggar hak orang lain, asertif atau biasa juga dikenal sebagai ketegasan adalah keterampilan sosial dan berkomunikasi yang dimiliki seseorang. Orang dengan sifat ini biasanya mampu membela dirinya atau orang lain dengan cara tenang positif. Asertif merupakan sikap yang mana seseorang mampu berkomunikasi dengan orang lain tentang apa yang dirasakan, pikirkan tanpa melanggar hak-hak orang lain yang mana berkomunikasi dengan orang lain selalu disertai dengan kejujuran tanpa ada yang dibuat buat atau dimanipulasi dan tanpa ada maksud merugikan orang lain. Memiliki perilaku asertif itu sangat penting dimiliki oleh semua manusia termasuk remaja.¹

Sikap asertif adalah sikap yang menunjukkan kemampuan untuk mengungkapkan diri secara jelas, tegas, dan lugas tanpa menyerang atau merugikan orang lain. Sikap yang harus dimiliki yaitu mampu menyampaikan pendapat dengan tegas, mengatakan apa yang dirasakan dengan jujur, mampu mengatakan “tidak” tanpa merasa bersalah dan mampu mengungkapkan ketidaksetujuan dengan cara yang baik. Sikap asertif tidak muncul dengan sendirinya melainkan harus dilatih secara terus menerus agar tumbuh didalam diri setiap individu dan sikap ini dirasa amat penting untuk membentuk diri menjadi pribadi yang tegas serta mampu mempertahankan diri sendiri dengan baik. Orang yang

¹ M. Sandi ferdian, M. Sujarwo. “*Kumpulan Materi Bimbingan Konseling Bidang Bimbingan Pribadi dan Karir* (Pekanbaru: 2015) h.1

memiliki sikap asertif mampu terbuka terhadap diri dan orang lain, mendengarkan pendapat orang lain dan dapat memahami, menyatakan pendapat pribadi tanpa mengorbankan perasaan orang lain dan mencari solusi bersama dan keputusan.

Memiliki perilaku asertif itu sangat penting dimiliki oleh setiap individu terutama remaja, remaja adalah masa transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif dan psikososial. Kata remaja berasal dari kata latin *adolescence* yang berarti “Tumbuh” atau “Tumbuh menjadi Dewasa” remaja menjadi tiga fase yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun) dan remaja akhir (18-20 tahun). Banyak remaja yang masih belum memiliki perilaku asertif, kesadaran diri adalah kunci utama dalam perilaku asertif. Faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku asertif yaitu jenis kelamin, harga diri, tipe kepribadian, situasi tertentu lingkungan sekitarnya. Ada masa dimana remaja kadang merasa sedih sekali, gampang tersinggung, rendah diri, dan tidak percaya atas sesuatu yang sedang dia kerjakan. Terkadang seseorang enggan memedulikan tanggapan orang lain, tetapi masa selanjutnya ia sangat benar-benar patuh atas tanggapan siapa saja. Adapun faktor esktrinsik perilaku asertif itu antara lain adalah pola pengasuhan orang tua, budaya, situasi lingkungan sekitar.

Santriwati juga termasuk usia-usia remaja yang dimana sudah mengalami perubahan dari anak-anak ke remaja. Santriwati adalah sebutan untuk santri perempuan yang belajar ilmu agama di pondok pesantren, mendalami agama, beribadah dengan sungguh-sungguh dan sholeh/sholehah. Masih banyak santriwati yang belum memiliki perilaku asertif didalam dirinya seperti masih sulit mengatakan tidak, mengungkapkan perasaannya secara jujur dan terbuka dan afeksi positif

lainnya. Perilaku asertif yang positif akan membentuk seseorang menjadi individu yang mampu berkomunikasi secara santun dan tidak menyinggung orang lain, seseorang mempunyai perilaku tersebut cenderung tegas dan tidak menghina siapapun. Maka dari itu perilaku asertif ini penting sekali dimiliki oleh santri sebab dengan adanya perilaku asertif, santri dapat berkomunikasi dan berinteraksi dengan efektif dilingkungan sekitarnya. Santri yang memang tinggal di dalam asrama dan 24 jam berjumpa dan melaksanakan aktivitas bersama.

Saat berkonflik, orang yang bertindak tegas menghindari menyalahkan orang lain dengan mudah, cenderung jujur tentang perasaan dan pikiran mereka yang sebenarnya, membela hak mereka saat diperlakukan tidak adil, dan membuat keputusan sendiri tanpa pengaruh dari luar. Perilaku asertif ini tidak timbul dengan sendirinya tetapi mesti dibimbing dengan tahap pembelajaran didalam keseharian, ketegasan/sikap asertif bermanfaat bagi situasi tertentu seperti membela hak, menyudahi perselisihan dengan teman, atau partner, sehingga membangun ingatan bagus kepada diri sendiri. Jika seseorang tidak memiliki perilaku asertif akan ada dampak dari perbuatan dan perilaku asertif rendah tersebut, nantinya berpengaruh terhadap perasaan contohnya menganggap tidak menyenangkan kepada seorang diri dan kerap kali muak dengan dirinya sendiri kenapa tidak mampu mengucapkan “tidak” saat ada seseorang yang mengajak.

Observasi dilakukan setelah melihat banyaknya santriwati yang perlu ditingkatkan lagi asertifnya, mereka masih kesulitan untuk mengungkapkan sesuatu yang dirasakan, diinginkan secara tegas dan jujur. Hal itu dikarenakan masih ada rasa tidak enak, takut melukai perasaannya. Seperti ada salah satu santriwati yang tidak melakukan

kesalahan itu tetapi santriwati tersebut tidak berani mengatakan yang sejujurnya karena takut dan terus-terusan disudutkan oleh kakak tingkatnya, pada akhirnya santriwati ini mengalah dan menerima hukuman dari kakak tingkatnya, masih sulit mengemukakan pendapatnya dan belum mampu mengendalikan diri dari rasa marah. Perilaku asertif ini harus ada di dalam diri kita agar tidak di tindas dan diperlakukan seenaknya oleh orang lain, bersikap tegas berarti memiliki pola pikir untuk berbicara secara langsung, jujur, dan tegas, sekaligus memperhatikan perasaan orang lain.

Teknik assertive untuk membantu seseorang yang mengalami kesulitan menyatakan kemarahannya, mereka yang sulit dalam berkata tidak. *Assertive training* adalah bimbingan yang diterapkan untuk mendidik pribadi masing-masing yang merasakan kesusahan dalam mengungkapkan dirinya bahwa tindakan itu adalah benar dan layak, serta menyampaikan penolakan dan hal positif lainnya.² Bersikap tegas akan membantu orang bersosialisasi, membangun hubungan positif dengan orang lain dan lingkungan sekitar, serta mengekspresikan perasaan dan keinginan mereka secara bebas. *Assertive training* adalah memperlakukan individu untuk mengungkapkan isi hatinya yang meliputi intruksi, petunjuk, serta penerapan sikap asertif dalam kondisi yang lebih khusus. Teknik *assertive training* dapat dilakukan secara berkelompok yaitu dengan bimbingan kelompok dan setiap pertemuannya akan membahas topik yang berbeda, jadi seseorang yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan atau emosi. Mereka bisa berlatih mengungkapkan pendapatnya, bisa mempertahankan pendapatnya, menyatakan persetujuan atau penolakan pendapat orang lain.

² Latipun. “*Psikologi Konseling*”. (Malang: UMM Pers, 2005) h. 118

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti bermaksud melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Teknik *Assertive Training* Terhadap Perilaku Asertif Pada Remaja” Studi kasus Pondok Pesantren Darussalam Pipitan. Hal ini sangat penting untuk meningkatkan perilaku asertif pada remaja khususnya santri di Pondok Pesantren Darussalam Pipitan

B. Identifikasi Masalah

Dari penjelasan latar belakang tersebut, maka penulis mengidentifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Santri sulit mengekspresikan perasaannya secara jujur
2. Santri masih sulit untuk mengatakan “Tidak”
3. Santri tidak mampu mengemukakan pendapatnya
4. Santri masih kurang dapat mengendalikan diri dari rasa marah
5. Santri masih sulit menyampaikan apa yang dirasakan secara jujur

C. Batasan Masalah

Mengingat adanya keterbatasan keterampilan dan waktu, untuk lebih efektif dan memfokuskan pembahasan maka dalam penelitian ini penulis membatasi masalah dengan kajian mengenai “Pengaruh Teknik *Assertive Training* dan Perilaku Asertif Pada Remaja”. Di Pondok Pesantren Darussalam Pipitan- Walantaka, Kota Serang, Banten

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang diteliti adalah Asertif pada Remaja

1. Bagaimana Teknik *Assertive Training* yang dilakukan Pada Remaja?
2. Bagaimana Perilaku Asertif Pada Remaja?

3. Bagaimana Pengaruh Teknik *Assertive Training* terhadap Perilaku Asertif Pada Remaja?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk bisa mengetahui seberapa pengaruhnya teknik *assertive training* terhadap perilaku asertif pada remaja, terutama pada santri Pondok Pesantren Darussalam Pipitan.

1. Untuk mengetahui cara Teknik *Assertive Training* yang dilakukan Pada Remaja
2. Untuk mengetahui bagaimana Perilaku Asertif pada Remaja
3. Untuk pengaruh Teknik *Assertive Training* terhadap Perilaku Asertif pada Remaja

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sangat diinginkan dari hasil penelitian ini bisa menambahkan pengetahuan di bidang ilmu Bimbingan konseling Islam, dapat menambah pengetahuan dan pemahaman tentang “Pengaruh Teknik *Assertive Training* Terhadap Perilaku Asertif Pada Remaja” dan bisa menjadi sumber acuan untuk siapa saja yang membacanya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi santri, melalui penelitian ini berharap bisa memahami dan menerapkan bagaimana cara meningkatkan perilaku asertif untuk dirinya sendiri.
- b. Bagi Pondok Pesantren, melalui adanya penelitian ini berharap pihak pesantren membantu dan memperhatikan santri yang masih sulit untuk menyampaikan apa yang diinginkan, dirasakan, dipikirkan.

- c. Bagi peneliti, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat lebih memahami mengenai teknik *assertive training* terhadap perilaku asertif pada remaja, sehingga mampu mengaplikasikan di Pondok Pesantren Darussalam Pipitan.

G. Definisi Operasional

Penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Adapun yang menjadi variabel bebas adalah teknik *Assertive Training* yang dilambangkan dengan huruf X dan variabel terikat adalah Perilaku Asertif yang dilambangkan dengan huruf Y.

1. Teknik *Assertive Training*

Teknik *assertive training* ini membantu seseorang agar bisa mengekspresikan atau menyampaikan isi hatinya dan pikiran dengan terus terang. Teknik *assertive* untuk membantu seseorang yang sulit menyatakan kemarahannya, mereka yang sulit dalam berkata tidak. *Assertive training* yaitu bertujuan untuk latihan yang diterapkan dalam melatih individu yang merasakan kesusahan dalam mengungkapkan dirinya untuk mengerjakan perbuatan itu tepat dan pantas, seseorang yang kesulitan mengutarakan rasa kekesalan, dan memberikan penolakan dan hal positif lainnya. Atas adanya pelatihan asertif untuk menolong individu dalam mengutarakan atau mengungkapkan isi hatinya, gagasan dengan lepas dan asertifitas individu meningkat.

2. Perilaku Asertif

Kata "asertif" berasal dari bahasa asing dan berarti "menyatakan dengan tegas." Lazarus mendefinisikan perilaku asertif sebagai perilaku yang penuh dengan ketegasan dan yang merupakan hasil dari kebebasan emosional dan kondisi efektif yang

mendukungnya. Kondisi ini termasuk menyatakan hak pribadi seseorang dan mengambil tindakan untuk mendapatkannya dalam upaya mencapai kebebasan emosional. Asertif adalah kesanggupan seseorang untuk bisa mengutarakan dan menyatakan atau memiliki perasaan bebas mengutarakan isi hati dan pendapatnya serta komunikasi dengan baik pada semua orang. Perilaku asertif tidak keluar dengan sendirinya namun harus dibentuk dengan tahap pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari, sikap asertif amat bermanfaat dalam banyak aspek kehidupan mulai dari membela hak, menyudahi pertikaian dengan teman atau rekan di pekerjaan, pasangan sampai mengembangkan citra yang baik kepada diri.