

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan peralihan masa perkembangan yang berlangsung sejak usia sekitar 10 atau 11 tahun, bahkan lebih awal sampai masa remaja akhir atau sekitar usia 20 awal, serta melibatkan perubahan besar dalam aspek fisik, kognitif dan psikososial yang saling berkaitan (Papalia et. al., 2009). Pada usia remaja, hampir sebagian besar waktu remaja dihabiskan di sekolah, yaitu 8 sampai 9 jam dalam sehari. Sehingga remaja lebih banyak mendapatkan pengaruh dari teman sebayanya dibandingkan dengan keluarga maupun masyarakat (Miasari, 2012). Remaja cenderung mengikuti perilaku kelompok tanpa peduli perasaan mereka sendiri, seperti jika anggota kelompok tidak masuk kelas, bolos sekolah, merokok, ikut tawuran, mengkonsumsi obat-obatan terlarang dan alkohol. Penyesuaian remaja terhadap norma dengan berperilaku sama dengan kelompok teman sebaya disebut konformitas (Haditono et. al., 2006).

Di beberapa budaya Konformitas merupakan hal yang wajar. Individu melakukan sesuatu karena meniru orang lain agar dapat diterima di kelompok sering terjadi di beberapa budaya. Zhang dan Thomas (1994) Penelitian mengenai konformitas ditinjau dari berbagai budaya, meneliti mengenai teori modern yang menjelaskan perilaku konformitas untuk menemukan tiga pola dari budaya yang berbeda. Konformitas teman sebaya adalah suatu perubahan sikap, perilaku dan kepercayaan individu agar sesuai dengan norma kelompok atau norma sosial sebagai akibat dari adanya tekanan kelompok dengan tingkat usia atau tingkat kedewasaan yang sama. Untuk mengatasi berbagai pengaruh dan tekanan dari teman sebaya yang bersifat negatif selama masa pubertas, remaja harus memiliki kemauan dan kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dan keinginan secara jujur kepada orang lain dengan cara mengembangkan dan membiasakan untuk berperilaku asertif (Miasari, 2012).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maghfiroh (2012) menyebutkan bahwa konformitas dapat memberikan pengaruh yang positif atau negatif.

Tergantung dari kelompok rujukan yang memiliki sikap, pendapat dan perilaku positif, maka remaja akan cenderung berperilaku dan berpandangan positif. Akan tetapi beda dengan kelompok rujukan remaja yang memiliki sikap, pendapat, dan perilaku yang negatif, maka remaja akan cenderung berperilaku dan berpandangan yang negatif. Sedangkan remaja yang sudah terlalu masuk di dalam kelompok dan tidak bisa membedakan antara yang baik dan buruk serta mampu mempertahankan pendapat dan pemikirannya, dapat dikatakan remaja belum dapat bersikap asertif.

Alberti & Emmons (2017) menyatakan asertivitas adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain, namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan diri sendiri dan juga orang lain. Rakos dan Richard (1991) perilaku asertif dijelaskan sebagai perilaku hubungan antar pribadi yang menyertakan kejujuran dan berterus terang secara sosial dalam mengekspresikan pemikiran dan perasaan serta mempertimbangkan perasaan dan kesejahteraan orang lain. Begitu juga definisi yang dikemukakan oleh Townsend (1991) yaitu orang yang berperilaku asertif dapat disebut sebagai orang yang mempunyai kepercayaan diri, karena orang yang percaya diri selalu bersikap positif pada dirinya sendiri dan orang lain. Sikap ini akan menjadikan seseorang menjadi tegas, jujur dan terbuka, kritis, langsung dan nyaman, dan mampu menghormati orang lain.

Lloyd & Budiyanto (1991) Perilaku asertif bisa dipahami dengan baik apabila membandingkan perilaku asertif dengan dua sikap dalam merespon suatu situasi, yaitu perilaku pasif dan perilaku agresif. Sedangkan Kustiawan et. al (2022) mendefinisikan perilaku asertif sebagai kemampuan seseorang untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, kebutuhan dan hak pribadinya tanpa kecemasan, mampu bersikap jujur dan langsung serta memperhitungkan hak-hak sendiri tanpa meniadakan hak orang lain. Ekspresi yang langsung dimaksudkan sebagai yang tidak berputar-putar, pesan jelas, dan terfokus serta tidak menghakimi. Ekspresi jujur dimaksudkan sebagai perilaku yang selaras antara katakata, gerak-gerik, perasaan semua mengatakan hal yang sama. Dari berbagai pengertian mengenai asertif, maka dapat disimpulkan bahwa asertif adalah kemampuan mengekspresikan perasaan, pemikiran, pendapat, dan pilihan secara langsung

kepada orang lain dengan cara yang sesuai dan jujur dengan tetap menghormati diri sendiri dan orang lain.

Beberapa aspek perilaku asertif yang penting dimiliki oleh siswa dalam kaitannya dengan kegiatan pembelajaran antara lain kemampuan untuk bertanya dan mengungkapkan pendapat. Hal tersebut sesuai dengan yang disampaikan oleh Ramadhani et. al (2013) bahwa ketika siswa memasuki usia sekolah menengah pertama pada dasarnya sudah harus memiliki keberanian berbicara atau mengemukakan pendapat, memiliki keberanian bertanya dan kemampuan untuk menyanggahnya. Namun kenyataannya tidak semua siswa memiliki kemampuan tersebut, bahkan sebagian siswa banyak yang pada usia tersebut tidak dapat bahkan mengalami kesulitan dalam mengemukakan pendapatnya, mereka memilih berdiam diri dengan berbagai alasan, merasa takut salah, malu, dan merasa takut ditertawakan temannya. Hal ini menjadi salah satu sebab tujuan pembelajaran tidak dapat tercapai. Albert & Emmons (2017) juga menyampaikan aspek-aspek perilaku asertif, yaitu: bertindak sesuai dengan keinginan sendiri, mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman, mampu mempertahankan diri, mampu menyatakan pendapat, dan tidak mengabaikan hak-hak orang lain.

Hasil penelitian mengenai perilaku asertif dan karakteristik kepribadian yang dilakukan oleh Kirst (2011) juga mengungkapkan bahwa ketika seorang individu memiliki perilaku asertif yang baik maka individu tersebut juga akan mempunyai keberanian dalam mengungkapkan ketidaksetujuan serta mempunyai harga diri yang baik. Hal ini membuat seorang individu mampu mengatasi kecemasan mereka serta dapat meningkatkan tingkat penerimaan diri. Sebaliknya, seorang individu yang memiliki perilaku asertif yang rendah ketika akan melakukan sesuatu seringkali muncul perasaan malu dalam dirinya. Mereka takut dianggap sebagai seseorang yang tidak menyenangkan.

Guirdham (2002) terdapat faktor yang mempengaruhi asertivitas yaitu harga diri, ras atau suku bangsa dan jenis kelamin. Sikap asertif perlu dikembangkan agar remaja mempunyai kontrol diri dan mempunyai kemampuan untuk berkata “tidak” tanpa merasa bersalah ketika menolak dan dapat menilai secara kritis hal-hal yang dapat merugikan dan membahayakannya (Alberti & Emmons, 2017).

Solichun (2012) mengatakan bahwa semakin tinggi asertivitas maka akan semakin tinggi sosialisasi remaja. Sebaliknya semakin rendah kemampuan sosialisasi maka akan semakin rendah penyesuaian diri individu. Orang yang asertif merasa nyaman saat mengungkapkan kebutuhannya dan membuat orang lain tetap merasa nyaman. Orang-orang yang asertif juga pada umumnya memiliki kecerdasan emosional yang baik, tahu alasan mengapa menolak atau menerima pernyataan orang lain, serta tahu akibat dan sebab sesuatu yang akan dilakukan (Sriyanto et. al., 2014).

Pratiwi (2015) kurangnya perilaku asertif pada siswa akan berdampak buruk saat berada di lingkungan pertemanan yang kurang baik di sekolah seperti membolos, dimana siswa akan terpengaruh mengikuti perilaku negatif teman-temannya karena tidak memiliki prinsip yang kuat. Andriyani et. al (2013) Adapun indikasi Siswa yang kurang asertif atau tidak asertif adalah siswa yang terlalu mudah mengalah atau lemah, mudah tersinggung, cemas, kurang yakin terhadap dirinya sendiri, sukar melakukan komunikasi dengan orang lain dan tidak merasa bebas untuk mengungkapkan masalah dan hak-hak yang diinginkannya. Melihat dampak yang sangat mengganggu bagi siswa, siswa memerlukan suatu cara untuk bisa menangani kurangnya perilaku asertif. Oleh sebab itu koping adalah reaksi individu baik secara kognitif maupun perilaku dalam menghadapi masalah yang datang baik dengan cara manajemen tingkah laku, mencegah, mengatasi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (Juliana et. al., 2021). koping dipandang sebagai suatu usaha untuk mengatasi situasi tertekan tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut, tetapi koping bukan merupakan suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi yang menekan karena tidak semua situasi tersebut dapat benar-benar dikuasai. Kondisi ini memungkinkan seseorang dapat melakukan koping yang efektif, yaitu koping yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Lazarus & Folkman, 1984).

Roger & Morris (1991) Koping merupakan metode yang mencerminkan individu secara konsisten ketika berhadapan dengan stres di seluruh waktu dan situs. Menurut Lazarus & Folkman Koping adalah proses yang mengacu pada

serangkaian respons kognitif emosional, dan perilaku yang digunakan dalam menangani stres sehari-hari (Mashudi & Yusuf, 2021). Menurut pendapat lain coping diartikan sebagai tindakan individu dalam situasi penuh tekanan yang diklasifikasikan dengan tiga komponen, menghadapi tuntutan, menyelesaikan masalah atau mengubah dan mengelola stress (Patterson & McCubbin, 1987). Roger et. al (1993) membagi coping menjadi dua bagian yaitu coping adaptif dan coping maladaptif. Sementara itu Lanna & Folkman membagi coping menjadi dua bagian yaitu coping yang berfokus pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi (Rizkinannisa, 2017).

Coping adaptif merupakan coping positif yang terdiri dari coping rasional dan coping terpisah. Sedangkan coping maladaptif merupakan coping negatif yang terdiri dari coping emosional dan coping penghindaran (Roger et. al., 1993). Menurut Nauli (2013) coping adaptif adalah coping yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, pembelajaran, dan pencapaian tujuan. Sebaliknya, coping maladaptif adalah coping yang menghambat fungsi integrasi, mengganggu pertumbuhan, mengurangi otonomi, dan cenderung didominasi oleh emosi.

Roger et. al (1993) membagi coping adaptif menjadi dua bagian yaitu gaya coping rasional dan gaya coping terpisah, gaya coping rasional adalah gaya coping yang berfokus pada menemukan solusi untuk berbagai tuntutan pengalaman, masalah, dan situasi. Sedangkan gaya coping terpisah adalah gaya coping dimana seseorang memberikan jarak atau membatasi diri pada hal-hal yang dapat menimbulkan masalah. Sementara itu coping maladaptif memiliki gaya coping emosional dan gaya coping penghindaran, gaya coping emosional adalah gaya coping dengan mencari perhatian atau simpati orang lain dengan tujuan tidak terbawa oleh situasi yang mengancam. Sedangkan coping penghindaran adalah gaya coping yang berfokus pada penghindaran secara fisik dengan melakukan aktivitas lain dan secara psikologis mengabaikan sumber stres untuk menghindari dari masalah.

Gaya coping digunakan sebagai usaha untuk mengontrol, mengurangi, atau menyelesaikan masalah (Retno, 2013). Jika dilihat dari kurangnya perilaku asertif adalah mereka yang memiliki ciri-ciri terlalu mudah mengalah atau lemah, mudah

tersinggung, cemas, kurang yakin pada diri sendiri, sukar mengadakan komunikasi dengan orang lain, dan tidak bebas mengemukakan masalah atau hal yang telah dikemukakan (Andriyani et. al., 2013). Dalam konteks yang lain bisa dikatakan sebagai koping maladaptif, karena penyelesaian masalah adalah dengan cara menghindarinya (Alsentali, 2009) Gaya koping maladaptif ini terjadi ketika situasinya tidak dapat dikendalikan, sumber daya emosional terbatas, sumber stres tidak jelas atau tidak diketahui.

Oleh karena itu, dengan melihat uraian di atas, maka perlu adanya suatu penelitian yang memberikan gambaran tentang perilaku asertif melalui gaya koping yang digunakan di sekolah untuk mengetahui jenis koping apa yang efektif dalam mengatasi kurangnya perilaku asertif pada siswa. Sekolah membutuhkan bimbingan dan konseling yang dapat meningkatkan perilaku asertif pada siswa. Layanan Bimbingan dan Konseling di Indonesia merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional (Depdiknas, 2008). Layanan bimbingan dan konseling di sekolah dirancang untuk memecahkan masalah akademik dan meningkatkan keberhasilan akademik. Layanan konseling tentunya membutuhkan langkah-langkah penelitian yang dapat memberikan gambaran tentang kondisi perilaku asertif pada siswa, sehingga dapat dijadikan sebagai bahan informasi untuk mempersiapkan layanan bagi siswa (Yusuf, 2016). Layanan pembelajaran ini membantu siswa mengatasi masalah dan hambatan akademik atau terkait lainnya. Seperti yang ditunjukkan dalam penelitian oleh Wulandari & Dwidiyanti (2016) mengungkapkan bahwa konselor memainkan peran penting dalam upaya mengatasi masalah akademik dan yang menghambat keberhasilan prestasi akademiknya.

Layanan bimbingan dan konseling berperan dalam meningkatkan koping positif siswa dan menurunkan koping negatif siswa. Bimbingan dan Konseling adalah layanan yang ditawarkan konselor kepada individu, baik secara individu maupun kelompok, untuk memaksimalkan potensi dan kemandiriannya (Supratikto et. al., 2013). Oleh karena itu Bimbingan dan Konseling menawarkan upaya mengatasi atau menangani secara proaktif dengan masalah yang dialami siswa untuk memecahkan masalah (Wahyuni et. al., 2020). Dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa dengan berbagai pendekatan, siswa dapat

mengembangkan keterampilan coping yang positif seperti percaya diri, keterbukaan dan keberanian untuk mengungkapkan pikirannya, berani menerima tantangan tanpa mengeluh, mengelola emosi, bersikap tegas, berani dalam mengungkapkan pikirannya dengan lebih baik, mampu mengurangi tekanan dengan cara yang tidak merugikan diri sendiri atau orang lain, serta mampu bekerja sama dengan orang lain (Arvita & Yustiana, 2015). Dengan kata lain, jika siswa memiliki gaya coping yang baik maka perilaku asertif siswa dapat ditingkatkan.

Hasil penelitian Tankamani & Jalali (2017) menggambarkan bahwa individu yang menggunakan salah satu strategi coping, yakni problem-focused coping, dapat meningkatkan asertivitas. Dalam penelitian tersebut disebutkan pula bahwa individu yang asertif memiliki beberapa karakteristik, salah satunya kemampuan coping terhadap emosi. Ogden (Tankamani & Jalali, 2017) berargumen bahwa asertivitas merupakan perilaku yang memiliki aspek kognitif dan emosi yang tercermin dalam kemampuan individu untuk berhadapan dengan tuntutan lingkungan secara efektif. Tuntutan lingkungan seringkali dapat menimbulkan stres.

Studi pendahuluan terhadap siswa SMA Negeri 10 Garut mengenai perilaku asertif nya, seperti siswa memiliki prinsip dan bersikap tegas, mempertimbangkan apa yang dikatakan orang lain, mampu menolak permintaan teman jika sedang sibuk, mampu mengeluarkan pendapat dan menjawab saat diskusi, dan saat membuat kesalahan berani meminta maaf. Dari hasil studi yang saya lakukan kepada siswa, 54,7% siswa menyatakan sesuai berperilaku tegas dan memiliki prinsip, lalu 37,7% siswa menyatakan ragu-ragu berperilaku tegas dan memiliki prinsip dan 7,5% siswa menyatakan tidak sesuai berperilaku tegas dan memiliki prinsip. Selain itu siswa juga cenderung mempertimbangkan pendapat orang lain 71,7% siswa menyatakan sesuai, 20,8% siswa menyatakan ragu-ragu dan 7,5% siswa menyatakan tidak pernah. Siswa juga mampu menolak ajakan teman jika sedang sibuk 52,8% siswa menyatakan sesuai, 32,1% siswa menyatakan ragu-ragu dan 15,1% siswa menyatakan tidak sesuai. Kemudian siswa mampu mengemukakan pendapat dan menjawab saat diskusi kelompok terdapat 34% siswa menyatakan sesuai, 60,4 siswa menyatakan ragu-ragu dan 5,7% siswa menyatakan

tidak pernah. Siswa mampu meminta maaf saat dia melakukan kesalahan 73,6 siswa menyatakan sesuai, 15,1 siswa menyatakan ragu-ragu dan 11,3% siswa menyatakan tidak pernah.

Oleh karena itu dalam penelitian ini akan mengungkapkan korelasi antara perilaku asertif dengan gaya koping pada siswa SMA Negeri 10 Garut dan mengukur bagaimana kaitannya. Jika dalam penelitian mengungkap bahwa gaya koping berperan penting terhadap perilaku asertif, maka penelitian ini menjadi acuan untuk konselor dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling.

B. Identifikasi Masalah

Remaja cenderung mengikuti perilaku kelompok tanpa memperdulikan perasaan mereka sendiri jika anggota kelompoknya tidak masuk kelas, bolos sekolah, merokok, ikut tawuran, bahkan yang lebih parah sampai mencoba alkohol dan obat-obatan terlarang. Untuk mengatasi berbagai pengaruh dan tekanan dari teman sebaya yang bersifat negatif selama masa pubertas, remaja harus memiliki kemauan dan kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dan keinginan secara jujur kepada orang lain dengan cara mengembangkan dan membiasakan untuk berperilaku asertif.

Perilaku asertif sebagai salah satu variabel yang mampu membuat siswa lebih tegas terhadap dirinya dan orang lain. Saat siswa berperilaku asertif maka akan dapat diminimalisir hal-hal negatif yang dilakukan oleh siswa. Adapun indikasi Siswa yang kurang asertif adalah siswa yang terlalu mudah mengalah atau lemah, mudah tersinggung, cemas, kurang yakin terhadap dirinya sendiri, sukar melakukan komunikasi dengan orang lain dan tidak merasa bebas untuk mengungkapkan masalah dan hak-hak yang diinginkannya.

Masalah yang terjadi juga didasarkan pada rendahnya keterampilan gaya koping pada siswa, gaya koping sendiri merupakan disposisi yang mencerminkan atau mengkarakterisasi kecenderungan individu untuk merespons dengan cara yang dapat diprediksi ketika dihadapkan dengan jenis situasi tertentu. Gaya koping juga suatu pilihan metode berupa respon tingkah laku atau pemikiran serta sikap, yang digunakan untuk memecahkan masalah dan beradaptasi dengan lingkungan yang

penuh tekanan. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah menjadi komponen yang penting untuk pengembangan perilaku asertif pada siswa dan keterampilan gaya koping agar mampu untuk bertahan terhadap situasi yang terjadi di lingkungan akademik.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran umum perilaku asertif pada siswa SMA Negeri 10 Garut?
2. Bagaimana gambaran umum gaya koping pada siswa SMA Negeri 10 Garut?
3. Bagaimana korelasi antara gaya koping dan perilaku asertif pada siswa SMA Negeri 10 Garut?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran umum dari perilaku asertif dan gambaran umum dari gaya koping serta untuk mengetahui seperti apa korelasi perilaku asertif dengan gaya koping pada siswa SMA Negeri 10 Garut.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan manfaat, baik secara teoritis dan praktis:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan penjelasan secara sistematis dan terukur khususnya mengenai peningkatan perilaku asertif pada siswa.

2. Manfaat praktis

Selain dilihat dari manfaat teoritis, penelitian ini juga diharapkan berguna bagi beberapa pihak yaitu:

- a. Guru Bimbingan Konseling/konselor agar memantau perkembangan siswa khususnya dalam hal perilaku asertif yang mempengaruhi siswa sehingga konselor dapat memberikan bimbingan dan membantu menyelesaikan

permasalahan siswa yang berhubungan dengan perilaku asertif dan gaya koping.

- b. Siswa hendaknya lebih memiliki kemampuan berperilaku asertif yang efektif sehingga dapat bersosialisasi dan menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain baik dilingkungan sekolah maupun lingkungan sekitar.

