

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Self Esteem

1. Pengertian *Self Esteem*

Self esteem (harga diri) adalah komponen evaluatif dari konsep diri, yang terdiri dari evaluasi positif dan negatif tentang diri sendiri yang dimiliki seseorang (Worchel, dkk, 2000 dalam Nur Aziz, 2006: 20). *Self esteem* adalah evaluasi global dari diri seseorang yang merupakan aspek dari konsep diri (Bee dan Denise, 2007: 287)

Self esteem mengacu pada anggapan evaluatif seseorang pada dirinya atau penilaian diri sebagai berharga atau bermartabat, dan diasosiasikan dengan konsep diri seseorang (Mapiarre A.T, 2006: 295). Hal ini berarti tinggi rendahnya *self esteem* seseorang tergantung pada dirinya sendiri, bagaimana dia memandang kehidupannya.

Dalam kehidupan sehari-hari, *self esteem* secara umum dapat diartikan sebagai menghargai diri atau harga diri. *Self esteem* seseorang merupakan cermin bagaimana orang lain memandang dirinya atau nilai apa yang diberikan orang lain pada dirinya sebagai manusia. Menurut Severe (2002) harga diri adalah sikap atau pendapat seseorang tentang diri sendiri. Orang yang punya harga diri yang sehat menghargai dirinya sendiri. Mereka dapat mengendalikan tingkah laku mereka sendiri. Sedangkan orang yang memiliki harga diri yang buruk mempunyai rasa hormat yang rendah

terhadap dirinya sendiri. Mereka tidak yakin terhadap tindakan dan keputusan mereka.

Sejalan dengan pendapat Severe di atas (2002:62) menyatakan bahwa *self esteem* adalah apa yang individu rasakan mengenai dirinya hal ini mengandung arti bahwa tinggi rendahnya *self esteem* seseorang tergantung pada dirinya sendiri, bagaimana dia merasakan/memandang kehidupannya secara positif/negatif. Dan Sheaford & Horeski (tanpa nama, 2008) menyatakan bahwa harga diri berhubungan dengan kepercayaan seseorang tentang yang bernilai dalam dirinya. Seseorang yang tidak menghargai atau menghormati dirinya sendiri akan merasa kurang percaya diri dan banyak berjuang dengan segala keterbatasan dirinya, sehingga sering mereka terlibat dalam tingkah laku yang salah atau rentan untuk dieksploitasi dan disalahgunakan oleh orang lain.

Coopersmith (dalam Nur Aziz, 2006: 20) menyatakan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, keberhargaan.

Self esteem merupakan sebuah nilai perbandingan antara diri ideal seseorang dengan kenyataan yang dia dapati secara fisik. Harga diri tumbuh seiring dengan pertumbuhan seseorang mulai dari kecil seseorang akan mencari figur yang menjadi acuan sebagai acuan hidupnya, kemudian dia

akan memodel figur tersebut dalam segala aspeknya sebagai diri yang ideal (dalam Nur Aziz, 2006: 21)

Secara singkat dapat dijelaskan *self esteem* adalah “*personal judgment*” mengenai perasan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya. *Self esteem* adalah evaluasi diri didasarkan pada pertimbangan guna mempertahankan penghargaan terhadap diri disertai keyakinan bahwa dirinya adalah orang yang mempunyai kemampuan, penting, berguna dan sukses.

2. AspekAspek *self esteem*

Coopersmith (dalam Nur Aziz, 2006: 22) menjelaskan bahwa terdapat empat aspek *self esteem*, yaitu:

a. Keberartian (*significance*)

Adanya kepedulian, penilaian dan afeksi yang di terima individu dari orang lain yang menunjukkan penerimaan dan popularitas individu dari lingkungan sosial. Penerimaan dari lingkungan ditandai dengan adanya kehangatan, respon yang baik dari lingkungan dan adanya ketertarikan lingkungan terhadap individu dan lingkungan menerima individu tersebut dengan apa adanya.

Dalam keberartian disini seperti halnya manusia yang sering salah dalam menilai harga dirinya, kadangkala terlampau tinggi, kadangkala terlalu rendah. Sangat jarang seseorang dapat dengan tepat menilai harga dirinya. Sebagai sebuah contoh perenungan mari kita lihat kesalahan

orang dalam menilai harga dirinya, yaitu dalam keluarga. Seorang suami cenderung merasa bahwa dia lebih bernilai dari istrinya, sebab suami merasa dia adalah orang yang mencari uang. Jadi karena suami merasa semua kebutuhan keluarga baru bisa dipenuhi karena uang yang diperolehnya maka dia berpikir dirinya lebih berharga daripada istrinya. Perasaan lebih berharga ini kemudian diwujudkan dalam bentuk tindakan-tindakan yang menempatkan istrinya lebih rendah dari suami. Ketika makan harus dilayani istri, jika tidak dilakukan suami marah. Ketika istri minta uang, dengan gaya interogasi menanyakan untuk keperluan apa uang yang diminta tersebut. Bahkan tidak jarang ada suami yang tidak mengizinkan istrinya mengambil putusan apapun dalam keluarga, semua harus suami yang memutuskan apa yang boleh atau tidak boleh dilakukan. Hal ini dianggap wajar dalam sebuah hubungan suami istri, padahal ini adalah wujud dari penilaian suami yang terlampaui tinggi pada dirinya. Suami merasa wajar kalau harga dirinya lebih utama dari istrinya.

b. Kekuasaan (*power*)

Kemampuan untuk mengatur dan mengontrol tingkah laku dan mendapat pengakuan tingkah laku tersebut dari orang lain. Kemampuan ini ditandai dengan adanya pengakuan dan rasa hormat yang diterima dari orang lain.

Dalam pengertian diatas bahwa untuk menggambarkan kemampuan seseorang untuk mengelola atau mengarahkan lingkungan seseorang.

Namun, dalam kasus ini, saya akan menggunakan kata " pengaruh " untuk menggambarkan sumber harga diri dan melanggar tradisi karena dua alasan. Pertama, kekuasaan atas lingkungan seseorang bisa menangkap sesuatu tentang bagaimana perilaku semacam ini sebenarnya hidup, tetapi orang lain dapat menjadi bagian dari lingkungan seseorang juga. Sulit untuk merangkul gagasan bahwa seseorang yang bertindak pada lingkungan mereka untuk tujuan mereka sendiri sementara mempengaruhi orang lain secara negatif sebenarnya memasuki sumber asli diri. Lebih ke titik empiris, meskipun daya dapat digunakan untuk menggambarkan cara berhubungan dengan orang lain, mungkin kata yang terlalu kuat untuk menggambarkan aspek yang lebih halus berinteraksi dengan orang lain secara efektif. Misalnya, bujuk rayu bisa sama efektifnya dengan pernyataan langsung lebih banyak kekuatan dalam beberapa situasi dan kata " kekuasaan" mungkin tidak mampu menangkap sumber harga diri. Kedua, mungkin ada masalah berbasis gender dengan istilah "kekuatan " dalam hal itu mungkin terlalu maskulin harus benar-benar deskriptif, setidaknya untuk beberapa orang. Misalnya, saya telah menemukan dalam bekerja dengan kelompok peningkatan harga diri baik akademis dan klinis bahwa perempuan seringkali keberatan dengan istilah ini. Ketika ditanya mengapa, yang paling sering ditawarkan respon adalah bahwa, bagi mereka, kekuasaan membawa terlalu banyak konotasi negatif seperti dalam kekuasaan atas seseorang atau penyalahgunaan kekuasaan. Ketika saya bertanya apa istilah mereka akan lebih memilih, kata " pengaruh " dianjurkan paling

sering, mungkin karena lebih gender gratis atau bahkan mungkin karena itu hanya lebih deskriptif dan karena itu, lebih akurat. Dalam hal apapun, kemampuan untuk berinteraksi dengan lingkungan, termasuk orang lain di dalamnya, dengan cara yang bentuk atau mengarahkan acara adalah bentuk kompetensi dalam menghadapi tantangan hidup. Keberhasilan dalam bidang ini akan menghasilkan rasa memiliki beberapa mengatakan begitu dalam hidup, yang berarti bahwa jenis kekuasaan membantu kita berurusan dengan kehidupan.

c. Kemampuan (*Competence*)

Kemampuan adalah keberhasilan dalam memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai dengan keberhasilan individu dalam mengerjakan tugas dengan baik.

Penggunaan kata kemampuan atau istilah "prestasi" ini juga lebih akurat dalam menggambarkan sumber khusus ini karena tidak hanya apapun keberhasilan yang penting. Kita semua tahu, misalnya, orang-orang yang sukses di bidang ini atau itu hidup, tetapi yang juga memiliki masalah yang jelas dengan harga diri. Selain itu, prestasi disertai dengan konotasi pribadi jauh lebih kuat daripada kesuksesan belaka. Memang, dimulai dengan William James, string seluruh teori harga diri dan Penelitian menunjukkan bahwa kesuksesan harus berada dalam domain atau wilayah yang penting bagi individu dalam hal identitas mereka sebelum memiliki nilai apapun untuk harga diri. Misalnya, menyikat gigi bukanlah tindakan yang sangat penting bagi sebagian besar dari kita, tapi

mungkin menjadi prestasi pribadi yang besar bagi seorang individu intelektual atau penyandang cacat. Ada juga tampaknya menjadi satu prestasi pribadi yang luar biasa yang mempengaruhi harga diri dengan cara yang sangat kuat. Penelitian oleh Epstein (1979), Jackson (1984), dan Mruk (1983) menunjukkan bahwa ketika kita mencapai tujuan ini membutuhkan berurusan secara efektif dengan masalah atau kendala yang juga memiliki makna pribadi atau biografi, kami menunjukkan kompetensi yang lebih tinggi dalam menangani dengan tantangan hidup. Keberhasilan tersebut juga merupakan prestasi dalam arti perkembangan, yang membuat "prestasi" istilah yang tepat dalam cara lain. Kompetensi dan Kelayakan sebagai sumber *self-esteem*. Ada satu hal yang lebih penting untuk mengeksplorasi mengenai sumber harga diri. Ini menyangkut apa yang disebut variabilitas dalam literatur atau bagaimana individu dapat menggunakan empat sumber untuk mendapatkannya. Coopersmith (1967) menyatakan bahwa individu dapat mengembangkan tingkat sehat harga diri dengan menjadi sukses hanya dalam satu atau dua bidang, terutama jika ini domain kehidupan yang disetujui oleh kelompok referensi utama mereka: "Kami harus dicatat bahwa dimungkinkan untuk seorang individu untuk mencapai harga diri yang tinggi oleh pencapaian penting dalam salah satu dari empat daerah. Hal ini mungkin terjadi bahkan di mana pencapaian di daerah lain biasa-biasa saja atau miskin".

d. Kebajikan (*Virtue*)

Kebajikan yang merupakan kepatuhan standar moral dan etika , dekat dengan Epstein " moral yang penerimaan diri " dan O'Brien dan Epstein (1983 , 1988) pengertian moral yang mandiri persetujuan. Saya cenderung menggunakan frase bertindak atas keyakinan tapi saya tidak ingin hanya menambahkan istilah untuk lapangan saat banyak yang baik sudah tersedia. Kami akan menggunakan istilah Coopersmith yang " kebajikan " karena menyiratkan bahwa ada yang lebih tinggi nilai-nilai atau standar perilaku yang harus diikuti untuk menjadi orang yang layak, bukan daripada sekedar mengukur sampai beberapa kode budaya relativistik etik .

Kebajikan merupakan ketaatan individu untuk mengikuti standar moral, etika, dan agama di mana individu akan menjauhi tingkah laku yang tidak diperbolehkan baik secara moral, etika dan agama. Seseorang yang mentaati peraturan moral, etika dan agama dianggap memiliki sikap yang positif terhadap diri yang artinya seseorang tersebut telah mengembangkan *self esteem* yang positif pada diri sendiri..

3. Faktor yang Berpengaruh pada Perkembangan *Self Esteem*

Dalam perkembangannya, *self esteem* dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari luar maupun dari dalam individu yang bersangkutan. Hal ini berarti *self esteem* dapat berasal dari berbagai sumber yang berbeda. Orang tua dan anggota keluarga memegang peranan penting dalam

perkembangan *self esteem*. Menurut Coopersmith (1967), terbentuknya *self esteem* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu karakteristik pengasuhan, latar belakang social, karakteristik subjek, serta riwayat dan pengalaman.

a. Karakteristik Pengasuhan

1) *Self esteem* dan stabilitas ibu

Ibu yang memiliki *self esteem* tinggi cenderung memiliki anak yang *self esteem*nya tinggi pula. Penelitian Coopersmith (dalam Calhoun & Acocella, 1995) menyatakan bahwa anak yang memiliki orang tua dari anak-anak mereka dengan kehangatan dan kesayangan. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan emosional antara ibu dengan anak sangatlah erat, sehingga dapat mempengaruhi kepribadian anak, termasuk *self esteem*nya.

Demikian pula dengan stabilitas emosional ibu akan tercermin pada diri anak. Stabilitas ibu adalah tingkat kesetabilan emosi yang terjadi pada diri ibu. Ibu yang memiliki emosi yang stabil biasanya tenang sehingga tidak menyebabkan anak merasa bingung. Sedangkan, ibu yang memiliki *self esteem* dan pribadi yang tidak stabil akan tercermin pula pada diri anak. Hal ini mungkin dapat menyebabkan anak akan memandang dirinya sebagai orang yang sama seperti yang dialami oleh ibunya sehingga anak tidak bisa menilai secara positif mengenai dirinya sendiri.

2) Nilai-Nilai Pengasuhan

Nilai-nilai pengasuhan terlihat dan tercermin dari implementasi dari pola asuh orang tua. Coopersmith (1967) menyatakan bahwa anak yang memiliki *self esteem* yang rendah cenderung merasa dirinya ditekan orang tuanya, dari pada anak yang memiliki *self esteem* yang tinggi. Nilai-nilai itu biasanya dipersepsi anak dengan respon negatif dan positif.

Menerapkan nilai-nilai yang positif pada anak perlu dilakukan oleh orang tua. Dalam proses sosialisasi terkadang anak memiliki sikap yang bertentangan dengan ketentuan sosial. Maka dari itu, orang tua harus meluruskan kembali sikap dan perilaku anak tersebut. Jika orang tua gagal menangani perilaku anaknya, maka orang tua dianggap gagal mengembangkan *self esteem* yang tinggi pada anak.

3) Riwayat Perkawinan

Orang tua yang pernah mengalami keretakan atau perceraian seringkali mengalami kesulitan untuk berdamai. Remaja yang berasal dari keluarga yang kacau biasanya lebih banyak mengalami kesulitan dalam hubungan sosial dari pada remaja yang berasal dari keluarga yang utuh. Coopersmith (1967) mengemukakan bahwa anak-anak yang berasal dari orang tua tiri dan orang tua wali akan memiliki *self esteem* yang rendah.

Keadaan orang tua yang tersebut diatas menyebabkan anak sulit untuk menerima kenyataan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada *self esteem* remaja itu sendiri. Anak akan merasa malu, binggung dan

takut terhadap masa depan dan kehidupannya karena kehilangan rasa percaya diri. Hal ini dapat menyebabkan anak memiliki *self esteem* yang rendah.

4) Peran Pengasuhan Orang Tua dan Nilai-Nilai Diri

Peran pengasuhan yang efektif yang mempengaruhi terbentuknya *self esteem* yang positif yang didapat dari peran seorang ayah atau ibu yang menjalankan peranannya sebagaimana mestinya. Hubungan orang tua anak yang hangat dapat menciptakan *self esteem* yang tinggi pada anak. Hal ini disebabkan karena anak merasa bahwa dirinya dihargai dan dilindungi, yang membuat dirinya bangga dan memiliki harga diri yang positif.

5) Interaksi Ayah dan Ibu

Pola interaksi yang efektif antara ayah dan ibu akan berpengaruh pada pembentukan *self esteem* yang positif. Sebaliknya, pola interaksi antara ayah dan ibu yang keras dan kasar dihadapan anak-anaknya akan terbaca oleh anaknya dan membuat mereka merasa tidak nyaman, tegang, takut, dan tidak memiliki rasa percaya diri. Hal ini akan berakibat pada terbentuknya *self esteem* yang rendah pada diri anak.

b. Latar Belakang Sosial

Latar belakang sosial merupakan seperangkat pengalaman, norma atau aturan, nilai, yang menjadi tolak ukur seorang individu untuk melakukan tugas-tugas sosialnya.

1) Kelas Sosial

Kelas sosial merupakan aspek yang berhubungan dengan status sosial ekonomi. Kelas sosial menunjukkan tingkatan manusia dari sudut pandang status sosial dan ekonomi secara hierarki. Tingkat pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan keluarga akan menempatkan individu dalam kedudukan kelas sosial tertentu dalam masyarakat yang kemudian akan mempengaruhi *self esteem* seseorang.

Studi yang dilakukan oleh Coopersmith (1967) menunjukkan bahwa orang tua yang berada pada kelas sosial atas akan mempengaruhi terbentuknya *self esteem* yang tinggi pada anak. Anak akan merasa bangga karena kebutuhan dan keinginannya dapat terpenuhi. Sedangkan orang tua yang berada pada kelas sosial bawah akan mempengaruhi terbentuknya *self esteem* yang rendah pada anak. Anak merasa bahwa dirinya kurang berharga dibanding teman-temannya. Hal ini disebabkan karena kebutuhan dan keinginan anak tidak tercukupi.

Sejalan dengan pendapat diatas Santrock (dalam hadi, 2008) menyatakan bahwa remaja menilai dirinya dari faktor sosial dan mulai memikirkan tentang diri ideal bagi mereka sendiri dan orang lain serta membandingkan diri mereka dengan orang lain dalam hal ini adalah teman sebayanya dengan standar-standar ideal yang telah mereka

tentukan. Sebagian besar dari mereka tertarik untuk melihat penilaian orang lain mengenai dirinya. Mereka beranggapan bahwa orang lain melihat dirinya dari status yang mereka miliki. Sehingga apabila status sosialnya dianggap tidak memadai dari sudut pandang sosial, mereka merasa tertolak dan berakibat munculnya rasa rendah diri.

2) Agama

Agama sebagai kepercayaan ritual yang telah terorganisasi secara sosial dan diberlakukan oleh anggota suatu masyarakat. Setiap agama memiliki jumlah pemeluk dan nilai-nilai yang berbeda dengan agama lainnya. Hal ini dapat berpengaruh terhadap *self esteem* seseorang.

3) Riwayat Pekerjaan Orang Tua

Study yang dilakukan oleh Coopersmith (1967) menunjukkan bahwa anak yang memiliki *self esteem* yang tinggi berasal dari orang tua yang memiliki pekerjaan tetap dan dapat meraih prestasi dalam pekerjaannya. Hal ini akan memberikan rasa aman dan bangga pada diri anak.

c. Karakteristik Subjek

Karakteristik subyek merupakan kekhususan atau ciri khas individu yang selalu membedakan individu satu dengan yang lain. Karakteristik subyek terdiri dari;

1) Atribut Fisik

Studi yang dilakukan oleh Coopersmith (1967) menunjukkan bahwa anak dengan *self esteem* yang rendah biasanya mengalami pertumbuhan fisik yang lebih lambat dari pada anak yang memiliki *self*

esteem yang sedang atau tinggi. Hal ini dapat disebabkan karena anak yang terlambat dalam masa pertumbuhannya biasanya memiliki postur tubuh yang berbeda dengan teman-temannya. Postur tubuh yang dinilai kurang ideal oleh orang lain maupun oleh diri sendiri terkadang menyebabkan remaja malu untuk berinteraksi dengan orang lain, tidak percaya diri. Cenderung menjadi pendiam dan malas bergaul. Keadaan tersebut dapat mempengaruhi kepribadiannya, termasuk *self esteem*-nya. Mereka akan menilai dirinya sebagai orang yang tidak memiliki harga diri yang positif.

2) Kemampuan Umum

Intelegensi atau kemampuan umum dapat mempengaruhi *self esteem* seseorang. Bila individu memiliki intelegensi yang tinggi maka ia akan memiliki gambaran yang pasti tentang dirinya sebagai seseorang yang mampu menghadapi tantangan baru, memiliki rasa percaya diri, serta tidak mudah putus asa apabila menghadapi kegagalan. Individu seperti ini digolongkan sebagai individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi.

3) Pernyataan Sikap Diri

Seseorang yang menilai dan menyatakan dirinya sebagai orang yang tidak mampu melakukan tugas-tugas yang dibebankan kepadanya, maka ia akan mengembangkan perasaan inferior, tak bernilai, dan sering merasa sedih, depresi, malas, dan murung. Keadaan seperti ini akan berpengaruh pada terbentuknya *self esteem* yang rendah.

4) Masalah dan Penyakit

Menurut Coopersmith (1967) orang dengan *self esteem* yang cenderung rendah, sering melaporkan bahwa dirinya sering mengalami beberapa gejala, seperti penyakit menular, penyakit turunan, menurunnya nafsu makan dan gelisah dari pada orang yang termasuk dalam kategori *self esteem* yang tinggi, hal ini dapat disebabkan karena individu secara terus menerus merasa bahwa penyakit yang dialaminya sebagai masalah yang serius. Dengan demikian, ia akan mengembangkan perasaan terhadap dirinya sebagai seseorang yang tidak berharga.

5) Nilai-Nilai Diri

Setiap orang menginginkan penilaian positif terhadap dirinya, akan tetapi dalam kehidupan sosial pada umumnya tidak semua orang selalu dapat memberikan penilaian positif terhadap dirinya sendiri. Hal ini disebabkan adanya perbedaan individu. Individu yang selalu bisa memandang dirinya sebagai seorang yang lebih atau sama dengan orang lain cenderung memiliki *self esteem* yang positif dalam dirinya.

6) Aspirasi

Hal yang terkait erat dengan aspirasi adalah keberhasilan (Hanifan, 2007). Orang yang mencapai keberhasilan sesuai dengan aspirasi atau harapannya akan merasa bangga dan menilai dirinya sebagai seorang yang memiliki kemampuan, berharga, dan berguna, baik dirinya maupun orang lain. Individu yang mengalami keadaan seperti ini akan

memiliki *self esteem* yang tinggi. Dan sebaliknya, seorang yang tidak mencapai harapannya akan memiliki *self esteem* yang rendah. Dan tidak merasa puas dengan apa yang ada pada dirinya.

d. Riwayat Awal dan Pengalaman

1) Urutan dan Posisi Keluarga

Anak yang lahir dari keluarga kecil pada umumnya akan mendapatkan perhatian yang lebih besar.

2) Cara memberi makan

Pemberian jadwal makan yang fleksibel akan memberikan dampak psikologis yang aman bahwa kebutuhan mereka akan dapat terpenuhi oleh lingkungan (Hanifan, 2007). Jika individu mendapatkan apa yang ia inginkan, maka akan dapat meningkatkan *self esteem*.

3) Masalah dan trauma pada anak-anak

Pengalaman pahit dan peristiwa menakutkan yang pernah dialami sejak kanak-kanak dan mempengaruhi perkembangan pribadi anak, termasuk *self esteem*.

4) Hubungan sosial awal

Keluarga merupakan unit sosial pertama dan utama yang dijumpai oleh anak dalam hidupnya. Oleh karena itu, suasana hubungan sosial dalam keluarga sangat berpengaruh terhadap pembentukan *self esteem* pada anak.

e. Hubungan Orang Tua Anak

Hubungan antara orang tua dan anak ditentukan oleh perilaku, perasaan, dan keinginan orang tua terhadap anaknya. Hal ini berkaitan dengan adanya pola asuh orang tua, yaitu sikap dan perilaku orang tua dalam menerapkan aturan-aturan pada anak-anak mereka. Orang tua yang dapat menerapkan pola asuh yang baik akan dapat meningkatkan *self esteem* pada anak-anak mereka.

4. Karakteristik *Self esteem* yang dimiliki oleh individu

Terdapat beberapa karakter individu dengan *self esteem* tinggi maupun rendah. Menurut Coopersmith (1967) karakteristik yang dimiliki oleh seseorang yang memiliki *self esteem* tinggi dan rendah yaitu:

a. Individu dengan *self esteem* Tinggi

Individu ini cenderung puas dengan karakter dan kemampuan diri. Adanya penerimaan dan penghargaan diri yang positif ini memberikan rasa aman dalam menyesuaikan diri atau bereaksi terhadap stimulus dan lingkungan sosial. Individu dengan *self esteem* yang tinggi lebih bahagia dan lebih efektif dalam menghadapi tuntutan lingkungan ketimbang individu dengan *self esteem* yang rendah. Individu *self esteem* yang tinggi lebih suka mengambil peran yang aktif dalam group sosial dan untuk mengekspresikan pandangannya secara terus menerus

dan efektif. Tidak banyak bermasalah dengan rasa takut dan perasaan yang saling bertentangan, tidak terbebani dengan keraguan diri (*self doubt*) dan gangguan kepribadian, individu dengan *self esteem* yang tinggi terlihat bergerak secara langsung dan realistis untuk tujuan pribadinya. Individu dengan *self esteem* yang tinggi lebih mandiri dalam menyesuaikan diri dengan situasi, menunjukkan kepercayaan diri yang besar bahwa mereka akan berhasil.

Menurut Coopersmith (1967) individu dengan *self esteem* yang tinggi lebih tegas, mandiri, dan kreatif. Individu tersebut juga kurang suka menerima definisi sosial mengenai realita kecuali mereka menyampaikan dengan pengamatan mereka sendiri, dimana lebih fleksibel dan imajinatif, dan mampu untuk menemukan solusi orisinal terhadap suatu masalah.

b. Individu dengan *self esteem* sedang

Self esteem sedang menunjukkan gejala atau ciri yang mempunyai penilaian tentang kemampuan, harapan-harapan dan kebermaknaan dirinya bersifat positif, sekalipun lebih moderat. Mereka memandang dirinya lebih baik dari pada kebanyakan orang tetapi tidak sebaik individu dengan *self esteem* tinggi.

c. Individu dengan *self esteem* rendah

Individu dengan *self esteem* yang rendah memiliki rasa kurang percaya diri dalam menilai kemampuan dan atribut-atribut dalam dirinya. Penelitian yang dilakukan oleh Maracek dan Mettee (dalam

Calhoun & Acocella, 1995) menunjukkan bahwa orang dengan harga diri rendah akan menolak penggunaan secara penuh kemampuan dasarnya. Kemungkinan mereka tidak memandang secara tinggi kemampuan dasarnya.

Kekurang percaya diri terhadap diri tersebut dapat membuat individu tidak mampu untuk mengekspresikan diri dalam lingkungan sosialnya. Mereka kurang mampu melawan tekanan untuk menyesuaikan diri dan kurang mampu untuk merasakan stimulus yang mengancam. Individu tersebut menarik diri dari orang lain dan memiliki perasaan tertekan secara terus menerus.

B. Asertif

1. Pengertian Asertif

Manusia dalam kehidupan sehari-hari sering mendengar istilah perilaku, perilaku adalah semua respon baik itu tanggapan, jawaban maupun batasan yang dilakukan oleh organisme dan hal ini dapat berupa pendapat, aktifitas, atau gerak-gerik. Perilaku juga bisa diartikan sebagai manifestasi dari sifat yang dimiliki oleh individu.

Menurut Lazarus (dalam A'yuni, 2006: 25) pengertian tingkah laku asertif mengandung suatu tingkah laku yang penuh ketegasan yang timbul karena adanya kebebasan emosi dari setiap usaha untuk membela hak-haknya serta adanya keadaan yang efektif yang mendukung meliputi:

- (1) mengetahui hak-hak pribadi

(2) berbuat sesuatu untuk mendapatkan sesuatu

(3) melakukan hak tersebut sebagai usaha mencapai kebebasan emosi.

Seseorang dapat dikatakan asertif bila ia mampu menegakkan hak-hak pribadi dengan cara mengekspresikan pikiran, perasaan, dan keyakinan yang ada dalam dirinya dengan cara langsung melalui ungkapan verbal yang dilakukan dengan jujur dan dengan cara nyaman tanpa mengabaikan hak-hak orang lain. Sadarjoen (A'yuni 2006: 26)

Harsen dan Bellack mengatakan tingkah laku manusia berada dalam satu kontinum. Di salah satu ujungnya seseorang berperilaku non asertif. Orang ini mengalami kesulitan untuk mengungkapkan emosi kepada orang lain, berkenalan dengan orang lain, meminta orang lain untuk memberi informasi atau saran, menolak permintaan yang tidak beralasan, lebih lanjut orang lain mengalami kesulitan untuk memulai atau mengakhiri suatu percakapan serta mengungkapkan kekecewaan dan penolakan dalam proporsi yang tepat. Di ujung kontinum yang lain, adalah orang yang berperilaku agresif yang memusatkan perhatiannya pada diri sendiri. Orang ini kebanyakan dikatakan sebagai orang yang tidak peduli terhadap hak dan kebebasan orang lain dan sangat egois. Di antara ujung ekstrim ini adalah orang tingkah laku asertif. Orang ini secara langsung dan jelas mengungkapkan perasaannya yang positif maupun yang negatif tanpa mengganggu atau melanggar perasaan dan kebebasan orang lain (A'yuni, 2006:26)

Menurut Galassi (1977) asertif adalah komunikasi langsung dari kebutuhan, keinginan dan pendapat seseorang tanpa menghukum, mengancam, atau menekan orang lain. Hal ini terkait dengan selalu mempertahankan hak-hak pribadi tanpa melanggar hak-hak orang lain dan tanpa ada rasa takut. Dalam bersikap asertif, seseorang dituntut untuk jujur terhadap dirinya dan jujur pula terhadap mengekspresikan perasaan, pendapat dan kebutuhan secara proporsional, tanpa ada maksud untuk memanipulasi. Memanfaatkan atau pun merugikan pihak lainnya.

Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif merupakan perilaku yang berani menyatakan pikiran, perasaan, dan keyakinan dengan jujur dan dapat mempertahankan haknya tanpa melanggar hak atau merugikan orang lain. Orang yang memiliki keberanian untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan hak-hak pribadinya. Asertif bukan hanya berarti seseorang dapat bebas berbuat sesuatu seperti yang diinginkan, akan tetapi juga mengandung berbagai pertimbangan positif mengenai baik dan buruknya suatu sikap dan perilaku yang akan dimunculkan.

2. Ciri-ciri Perilaku Asertif

Individu yang asertif cenderung lebih mudah untuk berinteraksi dengan orang lain. Menurut Fensterheim dan Baer (dalam A'yuni, 2006: 44) pribadi yang asertif memiliki 7 ciri yaitu:

- a. Bebas mengemukakan pikiran dan pendapat, baik melalui kata-kata atau tindakan. Bebas dalam pengertian ini bukan berarti mengeluarkan apa

yang ada dalam pikiran seseorang, tetapi juga tetap memperhatikan nilai-nilai kesopanan.

- b. Dapat berkomunikasi secara langsung dan terbuka. Dengan berkomunikasi secara terbuka, maka interaksi antar individu akan menjadi lancar, karena adanya saling pengertian diantara mereka.
- c. Mampu memulai, melanjutkan dan mengakhiri suatu pembicaraan dengan baik.
- d. Mampu menolak dan menyatakan ketidak setujuannya terhadap pendapat orang lain, atau segala sesuatu yang tidak beralasan dan cenderung bersifat negatif
- e. Mampu mengajukan permintaan dan bantuan kepada orang lain ketika membutuhkan. Dalam hal ini seseorang tidak ragu-ragu atau takut dalam meminta bantuan pertolongan.
- f. Mampu menyatakan perasaan, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan dengan cara yang tepat, yaitu tanpa menyinggung perasaan atau merugikan orang lain.
- g. Memiliki sikap dan pandangan yang aktif terhadap kehidupan
- h. Menerima keterbatasan yang ada dalam dirinya dengan tetap berusaha untuk mencapai apa yang diinginkan sebaik mungkin, sehingga jika seseorang berhasil atau gagal, ia akan memiliki harga diri (*self esteem*) dan kepercayaan diri (*self confidence*). Sebaliknya, orang-orang yang tidak memiliki sikap asertif adalah mereka yang terlihat terlalu mudah mengalah (lemah), mudah tersinggung, cemas, kurang yakin pada diri sendiri, sukar mengatakan masalah atau hal-hal yang diinginkan.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku Asertif

Perilaku asertif berkembang sebagai hasil interaksi anak dengan lingkungan sekitarnya. Disini, faktor utama yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan perilaku asertif adalah lingkungan keluarga, yaitu orang tua. Selain itu jenis kelamin, tipe kepribadian, usia, kebudayaan, tingkat pendidikan serta situasi juga diasumsikan berpengaruh terhadap tingkah laku asertif ini. Dalam penelitian ini akan dibahas dua faktor yang dianggap amat berpengaruh yaitu jenis kelamin dan tipe kepribadian.

a. Jenis Kelamin

Semenjak kanak-kanak, peran laki-laki dan perempuan telah dibedakan oleh masyarakat. Sejak kecil telah dibiasakan bahwa anak laki-laki harus tegas dan berani. Sebaliknya, anak perempuan harus bersikap lembut dan menahan diri. Masyarakat mengajarkan bahwa sikap asertif kurang sesuai untuk anak perempuan.

Dari uraian tersebut terlihat adanya perbedaan perlakuan terhadap anak laki-laki dan perempuan sehingga mengakibatkan adanya perbedaan dalam pembentukan tingkah laku asertif. Perempuan cenderung bersikap pasif terutama terhadap hal-hal yang kurang berkenan dihatinya.

b. Tipe Kepribadian

Proses komunikasi merupakan syarat utama terbentuknya suatu interaksi. Interaksi ini akan efektif apabila individu-individu yang

terlibat di dalamnya berperan aktif. Individu yang berperan aktif dalam proses komunikasi adalah mereka yang bersikap spontan dalam mengemukakan pendapat atau sikapnya dan juga menanggapi pendapat dan sikap pihak lain. Sikap spontan ini cenderung muncul dari individu yang berkepribadian ekstravet.

Eysenck (dalam Atiqh, 2008) menerangkan bahwa kepribadian ekstravet mempunyai ciri-ciri melakukan hubungan dengan orang lain, cenderung agresif, impulsif, optimis, ramah dan banyak teman. Sebaliknya, orang introvet mempunyai ciri-ciri mawas diri atau intropektif, pendiam, pasif, dan cenderung kurang mempercayai orang lain.

c. Kebudayaan

Segala hal yang berhubungan dengan sikap hidup, adat istiadat dan kebudayaan pertama kali dikenal melalui keluarga. Koentjaraningrat (1987: 187) menyatakan bahwa “kebudayaan akan menjadi milik setiap individu dan membentuk kepribadian tertentu melalui proses internalisasi, sosialisasi dan pembudayaan”. Dengan ketiga proses tersebut seseorang menanamkan segala perasaan, hasrat dan emosi dan kepribadian untuk disesuaikan dengan sistem norma dan peraturan yang meningkat.

Salah satu contoh bentuk budaya yang disajikan disini adalah budaya batak. Kebanyakan orang Batak berkarakter tegas. Dengan karakter seperti itu maka kemungkinan budaya Batak dapat

mempengaruhi perkembangan perilaku asertif. Jadi budaya tegas orang Batak dimungkinkan dapat dan menanamkan kepribadian pada orang-orang Batak menjadi individu yang dapat dengan mudah mengungkapkan perasaan kepada orang lain.

4. Aspek-aspek perilaku Asertif

Aspek-aspek perilaku menurut Galassi (dalam A'yuni, 2006:35) ada tiga kategori, yaitu:

a. Mengungkapkan Perasaan Positif

Rasa mengungkapkan perasaan positif merupakan kecenderungan seseorang untuk mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik tanpa merasa bersalah yang berlebihan, menerima diri sebagai orang yang penting dan berniali bagi orang lain, memiliki keyakinan atas kemampuannya untuk mengatasi persoalan, peka terhadap kebutuhan orang lain, pada kebiasaan sosial yang telah diterima. Sugiyo (2005: 6) mengartikan bahwa rasa positif adalah adanya kecenderungan bertindak pada diri komunikator untuk memberikan penilaian yang positif pada diri komunikan. Rahmat (2005: 105) menyatakan bahwa sukses komunikasi antar pribadi banyak tergantung pada kualitas pandanganan perasaan diri positif atau negatif.

Dalam mengungkapkan perasaan positif terdapat beberapa tingkah laku, antara lain: memberikan dan menerima pujian, meminta pertolongan/bantuan, mengungkapkan perasaan suka, mengungkapkan simpati dan memulai/terlibat dalam percakapan.

- 1) Dapat memberikan pujian, mengungkapkan penghargaan pada orang lain dengan cara asertif adalah ketrampilan yang sangat penting. Pujian adalah penilaian subjektif dari seseorang. Alasan mengapa memberikan pujian itu penting diantaranya adalah orang yang dipuji merasa dihargai, dan juga dapat menciptakan suatu hubungan yang mendalam dan kuat. Namun tidak semua orang senang mendapat pujian. Pujian dianggap hanyalah rayuan dan tidak jujur. Individu tersebut menyulitkan orang lain yang hendak memberikan pujian karena selalu menanyakan diri seorang tersebut.
- 2) Aspek meminta pertolongan termasuk di dalamnya meminta kebaikan hati dan meminta seseorang untuk mengubah perilakunya. Manusia selalu membutuhkan pertolongan orang lain dalam kehidupan.
- 3) Aspek mengungkapkan perasaan suka, cinta, sayang kepada yang disenangi. Kebanyakan orang mendengar atau mendapatkan ungkapan tulus merupakan hal yang menyenangkan dan hubungan yang berarti serta memperkuat dan memperdalam hubungan antar manusia.
- 4) Aspek memulai dan terlibat percakapan. Kebanyakan orang senang bertemu dengan orang lain dan biasanya merespon dengan baik kepada orang yang mencoba berinteraksi dengan mereka. Pada saat-saat tertentu, beberapa orang tidak senang dengan interaksi seperti itu. Ketidak senangan ini dapat terindikasi dengan kurangnya senyum, terlihat bermusuhan, tidak ada reaksi perilaku, dan

reaksinya kasar. Sebaliknya, keinginan untuk mengajak berinteraksi dalam hubungan sosial diindikasikan oleh frekuensi senyuman dan gerakan tubuh yang mengindikasikan reaksi perilaku, respon, kata-kata yang menginformasikan tentang diri/pribadi, atau bertanya langsung pada pemrakarsa.

b. Afirmasi diri (*self affirmations*)

Afirmasi (dalam bahasa Inggris *information*) atau dalam bahasa Indonesia yang artinya adalah penegasan.

Afirmasi atau penegasan adalah pernyataan penerimaan yang digunakan diri sendiri dan kebebasan yang berlimpah, kemakmuran dan kedamaian.

Secara umum afirmasi bisa melahirkan keyakinan diri, menyebabkan seseorang merasa bahagia, senang, tenang dan seksama. Maka efek selanjutnya adalah orang tersebut memiliki kemampuan menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi dan menemukan jalan keluar dari masalahnya. Dengan kepercayaan diri yang kuat orang tersebut menjadi menonjol diseluruh aspek kehidupannya baik secara keuangan, kesehatan dan pergaulannya.

Afirmasi diri terdiri dari tiga perilaku yaitu:

1. Mempertahankan hak

Mengekspresikan mempertahankan hak adalah relevan pada macam-macam situasi dimana hak pribadi diabaikan atau dilanggar. Misalnya situasi orang tua dan keluarga, seperti anak tidak diizinkan/dibolehkan menjalani kehidupan sendiri, tidak mempunyai

hak pribadi sendiri, dan situasi hubungan teman dimana hakmu dalam membuat keputusan tidak dihormati.

Pada hakikatnya, tindakan asertif yang merupakan tindakan untuk mempertahankan hak-hak personal yang dimilikinya adalah upaya untuk mencapai kebebasan emosi, yaitu kemampuan untuk menguasai diri, bersikap bebas dan menyenangkan, merespon hal-hal yang disukai atau tidak disukai secara tulus dan wajar, dan mengekspresikan cinta dan kasih sayang pada orang yang sangat berarti dalam hidupnya. Apakah seseorang menunjukkan perilaku asertif atau tidak, akan tampak sekali dalam respon-respon yang diberikan sebagai bentuk pembelaan diri, ketika seseorang itu diperlakukan tidak adil oleh orang lain atau lingkungannya.

Faktanya dalam kehidupan sosial sehari-hari, banyak orang enggan bersikap asertif dan memilih bersikap non asertif, seperti memendam perasaannya, berpura-pura, menahan perbedaan pendapat atau sebaliknya dengan bersikap agresif. Keengganan ini umumnya karena dilisi oleh rasa takut dan khawatir mengecewakan orang lain, takut tidak diterima oleh kelompok sosialnya, takut dianggap tidak sopan, takut melukai perasaan atau menyakiti hati orang lain, takut dapat memutuskan tali hubungan persaudaraan atau persahabatan, dsb. Padahal, dengan membiarkan diri untuk bersikap non-asertif justru dapat mengancam hubungan yang ada karena salah satu pihak kemudian akan merasa dimanfaatkan oleh pihak lain, tidak menyelesaikan masalah-masalah

emosional yang dihadapi, menurunkan harga diri, atau bahkan dapat menjadi “bom waktu” yang sewaktu-waktu dapat mengancam kelangsungan hubungan pribadi dan sosial dan kesehatan mental seseorang, yaitu resiko terhadap timbulnya kecemasan dan stress.

2. Menolak permintaan

Individu berhak menolak permintaan yang tidak rasional dan untuk permintaan yang walaupun rasional, tapi tidak begitu diperhatikan. Dengan berkata “tidak” dapat membantu kita untuk menghindari keterlibatan pada situasi yang akan membuat penyesalan karena terlibat, mencegah terjadinya suatu keadaan dimana individu akan merasa seolah-olah telah mendapatkan keuntungan dari penyalahgunaan atau memanipulasi ke dalam sesuatu yang diperhatikan untuk dilakukan.

Kebanyakan orang enggan bersikap asertif karena dalam dirinya ada rasa takut mengecewakan orang lain, takut jika akhirnya dirinya tidak lagi disukai ataupun diterima. Selain itu alasan “untuk mempertahankan kelangsungan hubungan” juga sering menjadi alasan karena salah satu pihak tidak ingin membuat pihak lain sakit hati. Padahal, dengan membiarkan diri untuk bersikap tidak asertif (memendam perasaan, perbedaan pendapat), justru akan mengancam hubungan yang ada karena salah satu pihak kemudian akan merasa dimanfaatkan oleh pihak lain.

3. Mengungkapkan pendapat

Setiap individu mempunyai hak untuk mengungkapkan pendapatnya secara asertif. Mengungkapkan pendapat pribadi termasuk di dalamnya dapat mengemukakan pendapat yang bertentangan dengan pendapat orang lain, atau berpotensi untuk menimbulkan perselisihan pendapat dengan orang lain, contohnya adalah mengungkapkan ketidak sepahaman dengan orang lain, seperti halnya beberapa contoh situasi yang membuat individu mengungkapkan pendapat termasuk teman, seperti: mendiskusikan isu-isu politik dan mengungkapkan pandangan dengan orang lain.

c. Mengungkapkan perasaan negatif (*expressing negative feelings*)

Mengendalikan emosi itu penting. Hal ini didasarkan atas kenyataan bahwa emosi mempunyai kemampuan untuk mengkomunikasikan diri pada orang lain. Orang-orang yang dijumpai dirumah atau dikampus akan lebih cepat menanggapi emosi dari pada kata-kata. Kalau seseorang sampai dirumah dengan wajah murung, bahkan terkesan cemberut dan marah-marah, emosi anggota keluarga yang lain akan bereaksi terhadap emosi tersebut, sehingga mereka merasa tidak enak atau merasa bersalah dan lain sebagainya

Perilaku ini meliputi pengungkapan perasaan negatif tentang orang per-orang. Perilaku-perilaku yang termasuk dalam kategori ini adalah:

1. Mengungkapkan ketidaksenangan

Ada banyak situasi dimana individu berhak jengkel atau tidak menyukai perilaku orang lain, seseorang melanggar hakmu, seperti halnya contoh teman meminjam barang tanpa permisi, teman yang selalu datang

terlambat ketika berjanji, dan lain-lain. Pada situasi-situasi tersebut individu pasti merasa jengkel dan jika benar, maka individu juga mempunyai tanggung jawab untuk tidak memperlakukan atau merendahkan orang lain pada proses ini.

2. Mengungkapkan kemarahan

Individu mempunyai tanggung jawab untuk tidak merendahkan, memermalukan, atau memperlakukan dengan kejam kepada orang lain pada proses ini. Banyak orang telah mempelajari bahwa mereka seharusnya tidak mengekspresikannya.

Dalam hal ini individu yang mampu menyatakan atau mengungkapkan rasa marah atau tidak setuju tanpa menyakiti atau menyalahkan orang lain. Dengan perilaku ini dapat melegakan perasaan pada individu. Frustrasi merupakan respons yang terjadi akibat gagal mencapai tujuan. Perilaku Pasif merupakan perilaku individu yang tidak mampu untuk mengungkapkan perasaan marah yang sedang dialami, dilakukan dengan tujuan menghindari suatu tuntutan nyata. Agresif merupakan perilaku yang menyertai marah, merupakan dorongan mental untuk bertindak dan masih terkontrol. Individu agresif tidak mempedulikan hak orang lain. Bagi individu ini hidup adalah medan peperangan. Biasanya individu kurang percaya diri. Harga dirinya ditingkatkan dengan cara menguasai orang lain untuk membuktikan kemampuan yang dimilikinya. Stres, cemas, harga diri rendah dan rasa bersalah dapat menimbulkan kemarahan yang dapat mengarah kepada perilaku kekerasan.

a. Perilaku Asertif dalam Perspektifn Islam

Islam mengajarkan umat manusia untuk selalu berbuat amar ma'ruf nahi mungkar yaitu menyuruh manusia untuk selalu berbuat kebaikan dan mencegah kemungkaran, selain itu Islam juga menganjurkan kepada ummatnya untuk selalu berbicara dengan benar, mengungkapkan perasaan positif dan berbuat tegas. Hal itu sama dengan pengertian perilaku asertif yaitu berkomunikasi dengan tepat dan tegas namun tidak mengabaikan hak dan menyakiti orang lain.

Perilaku asertif juga dapat ditinjau dari agama Islam. Karena dalam Islam telah dijelaskan bahwa perilaku lemah lembut dan saling menyayangi kepada sesama itu sangatlah penting. Maka Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an, yaitu:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ إِنَّتَ لَهُمْ^ط وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ
الْقَلْبِ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ^ط فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ
لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ^ط فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى
اللَّهِ^ج إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (١٥٩)

Artinya : Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya. ﴿Q.S Ali Imran 3:159﴾

Hal ini sama dengan perilaku asertif yaitu berkomunikasi dengan tepat dan tegas namun tidak mengabaikan hak dan menyakiti orang lain. Rasulullah SAW juga memerintahkan umatnya untuk mengembangkan budaya berani mengutarakan pendapat dikalangan sahabat dan umatnya, serta menghindarkan mereka dari sikap membeo kepada ide dan perbuatan orang lain tanpa memikirkan dengan matang terlebih dahulu

حُذِّ الْعَفْوَ وَأْمُرٌ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ
(١٩٩)

Artinya : *Jadilah engkau pema'af dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh.*

﴿Q. S Al A'raaf 7 : 199﴾

Dalam agama Islam setiap orang dianjurkan untuk berbuat tegas terutama dalam menerapkan perilaku amar ma'ruf nahi mungkar. Allah memerintahkan untuk berkata benar dan tegas serta hal-hal yang kita anggap salah atau benar. Perintah Allah SWT untuk berbuat tegas yaitu:

5. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا (٧٠)

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kamu kepada Allah dan katakanlah perkataan yang benar.* ﴿Q. S Al-Ahzab 33: 70﴾

Dari berbagai ayat Al-Qur'an dan hadist di atas dapat disimpulkan bahwa yang disebut perilaku asertif menurut ajaran Islam adalah perilaku yang penuh dengan ketegasan untuk mempertahankan hal yang mutlak dan

benar menurut agama dan menempatkan sesuatu perasaan positif maupun negatif sesuai pada tempatnya.

6. Hubungan *Self esteem* dengan Perilaku Asertif

Erik H. Erikson pun mendukung pernyataan Lorenz (1968) bahwa tahun pertama kehidupan manusia ialah kerangka waktu kunci bagi perilaku asertif, karena pada masa itu, manusia mengembangkan tahap trust vs mistrust. Erikson meyakini bahwa orang tua yang tanggap dapat membangun trust pada bayinya. Salah satu faktor yang dihubungkan dengan *self esteem* seseorang adalah perilaku asertif (Bartholomew & Horowitz, 1991; Wilkinson & Parry, 2004; Mitchell & Dumas, 2004; Osborne, 1993). Bartholomew & Horowitz (1991) menemukan bahwa pola perilaku asertif berhubungan dengan adanya tingkat *self esteem* yang lebih tinggi karena karakteristik pola perilaku asertif cenderung memandang diri sendiri secara positif. Hal tersebut sejalan dengan pengertian *self esteem* sebagai suatu komponen evaluatif dari diri. Memiliki pandangan positif terhadap diri merupakan salah satu bentuk dari *self esteem* yang dimiliki seseorang. Individu yang memandang diri secara positif memiliki *self esteem* yang lebih baik daripada individu yang memiliki pandangan negatif terhadap diri. Penjelasan tersebut didukung oleh studi yang dilakukan beberapa peneliti, yaitu Wilkinson and Parry (2004) pada Sekolah Menengah di Australian

capital territory menjelaskan bahwa kualitas perilaku asertif dalam berelasi dengan orang lain yaitu orang tua dan teman sebaya pada masa remaja berhubungan dengan tingkat *self esteem* mereka. Hasilnya

menunjukkan bahwa kurangnya kualitas perilaku asertif berhubungan dengan kurangnya *self esteem* pada remaja. Sesuai dengan salah satu dari tugas perkembangannya, remaja mencapai hubungan sosial yang lebih matang dengan teman-teman sebayanya. Mereka memasuki dunia pengalaman yang lebih luas di luar keluarga. Teman bermain, tetangga, dan guru serta teman sekelas akan berinteraksi dengannya. Pengalaman bersama orang-orang ini yang menjadikan mereka memiliki pandangan yang lebih kompleks tentang dirinya (Clemes, 1995). Menurut Santrock (2003), remaja menilai dirinya dari faktor sosial dan mulai memikirkan tentang diri ideal bagi mereka sendiri dan orang lain serta membandingkan diri mereka dengan orang lain dalam hal ini adalah teman sebayanya (peer) dengan standar-standar diri ideal yang telah mereka tentukan. Sebagian besar dari mereka tertarik untuk melihat penilaian orang lain mengenai dirinya. Mereka beranggapan bahwa orang lain melihat dirinya dari status yang mereka miliki. Sehingga apabila status sosialnya dianggap tidak memadai dari sudut pandang sosial, mereka merasa tertolak dan berakibat munculnya *self esteem* yang rendah. Perilaku asertif merupakan suatu hal penting bagi remaja. Sangat baik bagi remaja untuk memiliki perilaku asertif psikologis dengan orang tua mereka. Perilaku asertif dengan orang tua dapat memfasilitasi kompetensi sosial dan kesejahteraan remaja. Remaja yang memiliki perilaku asertif dengan orang tua mereka didapati memiliki *self esteem* yang lebih tinggi dan kesejahteraan emosional yang lebih baik. Mereka juga akan dapat memiliki hubungan yang kompeten dan positif dengan teman sebaya (peer), mereka dapat menjalin hubungan

akrab diluar keluarga. Perilaku asertif dengan orang tua akan membantu remaja untuk memiliki hubungan bermakna dan perasaan berharga (*self worth*) pada masa dewasa awal. Penemuan dari berbagai penelitian mendukung pendapat Sullivan (dalam Bagwell, newcomb, & Bukowski, 1994). Sebagai contoh, remaja menyatakan bahwa mereka lebih mengandalkan teman daripada orang tua untuk memenuhi kebutuhan untuk kebersamaan, untuk meyakinkan *self esteem*, dan keakraban, dan pada penelitian baru yang lainnya, persahabatan pada masa remaja merupakan salah satu alat yang signifikan untuk memprediksi *self esteem* pada masa dewasa awal (Santrock, 2003: 229). Akan tetapi, tidak satupun riset yang dapat memastikan itu. Studi Coopersmith (1967) misalnya, dengan jelas memperlihatkan bahwa tidak demikian. Ada orang-orang yang tampaknya dibesarkan dengan baik sekali menurut standar-standar yang disebutkan diatas, tetapi tetap menjadi orang dewasa yang tidak aman, meragukan diri sendiri. Ada juga orang yang berasal dari latar belakang yang buruk, dibesarkan oleh orang tua yang sering kali salah, tetapi berprestasi baik di sekolah, membentuk hubungan yang stabil dan memuaskan, memiliki rasa yang kuat akan nilai dan *self esteem* mereka, dan sebagai orang dewasa memenuhi semua kriteria *self esteem* yang baik (Branden, 2005: 104-105). Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self esteem* pada individu dengan perilaku asertif yang bersifat positif yaitu perilaku asertif memiliki *self esteem* yang lebih positif pula dibandingkan individu dengan berperilaku asertif yang bersifat negatif. Hal ini disebabkan oleh adanya

model mental diri yang memandang diri secara positif yang dimiliki oleh perilaku asertif .

7. Hipotesis

Hipotesis yang dirumuskan dari penelitian ini yaitu ada hubungan antara *self esteem* dengan perilaku asertif siswa VIII, IX di MTs-SA Raudlotul Karomah Sukorame-Pasuruan.

