

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Perilaku Asertif

1. Pengertian Perilaku Asertif

Perilaku adalah sebuah gerakan yang dapat diamati, dimana Mar'at mengemukakan bahwa perilaku terdiri dari aktivitas-aktivitas yang berlangsung baik didalam maupun diluar. Perilaku luar dapat diamati hampir bersamaan dengan dua macam perilaku internal yaitu perilaku faali dan perilaku mental¹³. Sedangkan Rahmawati menyatakan perilaku merupakan salah satu perantara untuk mencapai tujuan dalam memenuhi kebutuhan manusia. Perilaku dalam psikologi dipandang sebagai sesuatu yang dapat diubah dan dipelajari¹⁴.

Asertif berasal dari kata asing *to assert* yang berarti menyatakan dengan tegas. Menurut Lazarus, pengertian perilaku asertif mengandung suatu tingkah laku yang penuh ketegasan yang timbul karena adanya kebebasan emosi dan keadaan efektif yang mendukung yang antara lain meliputi: menyatakan hak-hak pribadi, berbuat sesuatu untuk mendapatkan hak tersebut, melakukan hal tersebut sebagai usaha untuk mencapai kebebasan emosi¹⁵.

Stresterhim dan Boer dalam pengertian perilaku asertif mengatakan bahwa orang yang memiliki tingkah laku atau perilaku asertif orang yang

¹³Mar'at, Samsuwiyati dan Lieke Indieningsih Kartono. 2006. *Perilaku manusia, Pengantar Singkat Tentang Psikologi*. Bandung : PT. Refika Aditama. hal. 2

¹⁴Rahmawati, Hetti. 2009. *Modifikasi Perilaku Manusia*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang. hal. 3

¹⁵Iriani, Niken. 2009. *Perilaku Asertif*. (<http://www.rumah-optima.com/optima/index.php/perilaku-asertif>)

berpendapat dari orientasi dari dalam, memiliki kepercayaan diri yang baik, dapat mengungkapkan pendapat dan ekspresi yang sebenarnya tanpa rasa takut dan berkomunikasi dengan orang lain secara lancar. Sebaliknya orang yang kurang asertif (*submisif*) adalah mereka yang memiliki 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 dikemukakan¹⁶.

Perilaku asertif adalah kemampuan individu untuk mengekspresikan perasaan positif maupun negatif dan pikirannya secara tegas dan bebas dengan tetap memperhatikan perasaan orang lain atau dengan kata lain mempertahankan hak sendiri tanpa mengganggu hak orang lain. Secara umum, perilaku manusia dibedakan menjadi tiga kategori yaitu pasif, asertif dan agresif¹⁷.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif adalah perilaku seseorang dalam hubungan antar pribadi yang menyangkut, emosi, perasaan, pikiran serta keinginan dan kebutuhan secara terbuka, tegas dan jujur tanpa perasaan cemas atau tegang terhadap orang lain, tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain.

Menurut Rini bahwa asertivitas adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta

¹⁶ -----, 2009. *Pengertian Perilaku Asertif*.(DuniaPsikologi.com)

¹⁷ Wahyudi, Hari. 1999. *Know your self*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo. hal 101

perasaan orang lain¹⁸. Ditambahkan pula oleh Chaplin bahwa perilaku asertif adalah perilaku yang menunjukkan penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain¹⁹. Sedangkan Rahmawati 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 orang lain²⁰.

Menurut Galassi perilaku asertif adalah bentuk komunikasi secara langgung terhadap kebutuhan, keinginan dan pendapat seseorang tanpa menghukum, mengancam atau merendahkan orang lain. Perilaku asertif juga melibatkan hak orang lain tanpa terlalu takut dalam proses tersebut. Perilaku asertif melibatkan ekspresi langsung dari perasaan seseorang, preferensi, kebutuhan atau pendapat dalam cara yang tidak mengancam atau menghukum orang lain²¹.

Harsen dan Bellack dikutip menyatakan bahwa tingkah laku manusia berada dalam satu kontinum. Pada salah satu ujungnya seseorang berperilaku nonasertif²². Hal ini dapat menimbulkan kesulitan untuk mengungkapkan emosi kepada orang lain, meminta orang lain untuk memberikan saran, menolak permintaan yang tidak beralasan. Lebih lanjut lagi remaja yang mengalami nonasertif mengalami kesulitan untuk memulai atau mengakhiri suatu percakapan, kekecewaan dan penolakan

¹⁸ Rini, J. F. 2001. *Asertivitas*.

¹⁹ Willis, L dan Daisley, J. hal 159

¹⁹ Chaplin, J. P. 2002. *Kamus*. hal. 53

²⁰ Rahmawati, Hetti. *op. cit.*, hal. 63

²¹ Fatma. 2009. *Korelasi Antara Self Esteem Dengan Perilaku Asertif Siswa SMPN 20 Malang*. Malang: skripsi UNM hal 25

²² *Ibid.* hal 24

dalam proposisi yang tepat. Pada ujung kontinum yang lain adalah orang yang berperilaku agresif yang memusatkan perhatiannya kepada dirinya. Perilaku ini kebanyakan dikatakan sebagai individu yang tidak peduli terhadap hak dan kebebasan orang lain dan sangat egois dalam tingkah lakunya.

Perbedaan asertivitas, agresivitas dan non asertif. Perilaku agresif adalah perilaku yang bertujuan mendominasi dan mendapatkan apa yang diinginkan seseorang dengan cara mengorbankan orang lain. Agresif adalah suatu bentuk perilaku yang secara sengaja bertujuan untuk melukai orang lain secara langsung²³.

Kehidupan yang terlalu agresif bagi pemula dapat membuat dirinya lepas kontrol, sedangkan perilaku non asertif dapat membuat remaja terlambat didalam mengembangkan dirinya untuk mendapatkan pengalaman-pengalaman yang akan dijadikan bekal bagi hidup setelah dewasa.

Dalam kehidupan remaja pemula yang perlu mendapatkan bimbingan, pengawasan dan pelatihan untuk mendapatkan pengalaman-pengalaman untuk dapat mengatasi hal-hal yang membuat dirinya merasa kesulitan dalam berbuat untuk kebaikan dirinya. Dengan melalui adanya pengawasan dan bimbingan maka perilaku asertif yang dimiliki oleh remaja akan dapat berkembang dengan baik.

²³Iriani, Niken. 2009. *Perilaku Asertif*. (<http://www.rumah-optima.com/optima/index.php/perilaku-asertif>)

2. Ciri-ciri perilaku asertif

Dalam tulisan Awaluddin Tjalla mengatakan bahwa Lange dan Jakubowski mengemukakan lima ciri-ciri individu dengan perilaku asertif. Ciri-ciri yang dimaksud adalah²⁴:

a. Menghormati hak-hak orang lain dan diri sendiri

Menghormati orang lain berarti menghormati hak-hak yang mereka miliki, tetapi tidak berarti menyerah atau selalu menyetujui apa yang diinginkan orang lain. Artinya, individu tidak harus menurut dan takut mengungkapkan pendapatnya kepada seseorang karena orang tersebut lebih tua dari dirinya atau memiliki kedudukan yang lebih tinggi.

b. Berani mengungkapkan pendapat secara langsung

Perilaku asertif memungkinkan individu mengkomunikasikan perasaan, pikiran dan kebutuhan lainnya secara langsung dan jujur.

c. Kejujuran

Bertindak jujur berarti mengekspresikan diri secara tepat agar dapat mengkomunikasikan perasaan, pendapat atau pilihan tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain.

d. Memperhatikan situasi dan kondisi

Semua jenis komunikasi melibatkan setidaknya dua orang dan terjadi dalam konteks tertentu. Dalam bertindak asertif, seseorang harus dapat memperhatikan lokasi, waktu, frekuensi, intensitas komunikasi dan kualitas hubungan.

²⁴Tjalla, Awaluddin dan Made Christina novuanti.2008.*Asertif Behavior on Early Teen*. Universitas Gunadarma.

e. Bahasa tubuh

Dalam bertindak asertif yang terpenting bukanlah apa yang dikatakan tetapi bagaimana menyatakannya. Bahasa tubuh yang menghambat komunikasi, misalnya: jarang tersenyum, terlihat kaku, mengerutkan muka, berbicara kaku, bibir terkatup rapat, mendominasi pembicaraan, tidak berani melakukan kontak mata dan nada bicara tidak tepat.

Fensterheim dan Baer, berpendapat seseorang dikatakan mempunyai sikap asertif apabila mempunyai ciri-ciri sebagai berikut²⁵ :

- a. Bebas mengemukakan pikiran dan pendapat, baik melalui kata-kata maupun tindakan.
- b. Dapat berkomunikasi secara langsung dan terbuka.
- c. Mampu memulai, melanjutkan dan mengakhiri suatu pembicaraan dengan baik.
- d. Mampu menolak dan menyatakan ketidaksetujuannya 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.
- f. Mampu menyatakan perasaan, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan dengan cara yang tepat.
- g. Memiliki sikap dan pandangan yang aktif terhadap kehidupan.

²⁵Fensterheim, H. & J.Baer. 1995. *Jangan Bilang Ya Bila Anda akan Mengatakan Tidak*. Jakarta: Gunung Jati. hal. 24.

h. Menerima keterbatasan yang ada di dalam dirinya dengan tetap berusaha untuk mencapai apa yang diinginkannya sebaik mungkin, sehingga baik berhasil maupun gagal ia akan tetap memiliki harga diri (*self esteem*) dan kepercayaan diri (*self confidence*).

Alberti dan Emmons mengklasifikasikan perilaku asertif, non asertif, dan agresif, sebagai berikut²⁶:

Tabel 2.1
Klasifikasi Perilaku Non Asertif, Asertif dan Agresif

Tingkah Laku Asertif	Tingkah Laku Non Asertif	Tingkah Laku Agresif
Pelaku	Pelaku	Pelaku
Perbaikan/ peningkatan diri	Penyangkalan diri	Perbaikan diri dengan cara merugikan orang lain
Ekspresif	Kecenderungan menahan	Terlalu ekspresif
Bisa meraih tujuan-tujuan yang diinginkannya	Tidak meraih tujuan-tujuan yang diinginkannya	Meraih tujuan-tujuan dengan mengorbankan orang lain
Pilihan untuk diri sendiri	Pilihan dari orang lain	Memilih untuk orang lain
Merasa nyaman dengan dirinya	Tidak tegas, cemas, memandang rendah diri	Memandang rendah orang lain

Penerima	Penerima	Penerima
Memahami/ menyadari situasi/keadaan orang lain	Tidak sabar, merasa bersalah, marah	Merasa dijatuhkan, dan Direndahkan
Menghargai pelaku	Tidak ada penghargaan dari pelaku	Sakit, dipermalukan, dan Bertahan
Bisa mencapai keinginan-Keinginannya	Meraih tujuan-tujuan dari keinginan pelaku	Tidak meraih tujuan-tujuan yang diinginkan

Dari sekian banyak ciri-ciri perilaku asertif maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri asertif adalah dapat mengekspresikan pendapat dan perasaan positif dan negatif, tegas dalam memilih perilaku yang sesuai dengan keadaan dan menyatakan secara jelas hal-hal yang dianggap tidak disetujui.

²⁶ <http://www.upi.edu>

3. Faktor yang mempengaruhi perilaku asertif

Berkembangnya perilaku asertif dipengaruhi oleh faktor-faktor yang dialami individu dalam lingkungan sepanjang hidupnya. Tingkah laku ini berkembang secara bertahap sebagai hasil interaksi.

Menurut Rathus dan Nevid, terdapat 6 faktor yang mempengaruhi perkembangan perilaku asertif yaitu²⁷:

a. Jenis Kelamin

Sejak kanak-kanak peran pendidikan laki-laki dan perempuan telah dibedakan oleh masyarakat. Sejak kecil telah dibiasakan bahwa anak laki-laki harus tegas dan kompetitif. Masyarakat mengajarkan bahwa asertivitas kurang sesuai untuk anak perempuan. Oleh karena itu tampak terlihat bahwa perempuan lebih bersikap pasif terutama terhadap hal-hal yang kurang berkenan dihatinya.

Beberapa ahli menegaskan bahwa anak laki-laki lebih tegas dan dominan, dari pada anak perempuan dalam perilaku verbal maupun nonverbal dalam interaksi hari-hari. Perbedaan tersebut terutama ditemukan jika laki-laki dan perempuan terlibat bersama-sama dalam suatu pertemuan. Perempuan akan asertive jika mereka ada dalam suatu pertemuan dengan sesama jenisnya.

b. Self esteem

Keyakinan seseorang turut mempengaruhi kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan. Orang yang memiliki

²⁷Fensterheim, H. & J.Baer. 1995. *Jangan Bilang Ya Bila Anda akan Mengatakan Tidak*. Jakarta: Gunung Jati. hal 65

keyakinan diri yang tinggi memiliki kekuatiran sosial yang rendah sehingga mampu mengungkapkan pendapat dan perasaan tanpa merugikan orang lain dan diri sendiri.

c. Kebudayaan

Segala yang berhubungan dengan sikap hidup, adat istiadat dan kebudayaan pertama kali dikenal melalui keluarga. Tuntutan lingkungan menentukan batas-batas perilaku, dimana batas-batas perilaku itu sesuai dengan usia, jenis kelamin, dan status sosial seseorang. Koentjaraningrat mengatakan bahwa hal tersebut akan menjadi milik setiap individu dan membentuk kepribadian tertentu melalui proses internalisasi, sosialisasi dan pembudayaan.

d. Tingkat Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin luas wawasan berpikir sehingga memiliki kemampuan untuk mengembangkan diri dengan lebih terbuka.

e. Tipe Kepribadian

Proses komunikasi merupakan syarat utama dalam setiap interaksi. Interaksi akan efektif apabila setiap orang mau terlibat dan berperan aktif. Orang yang berperan aktif dalam proses komunikasi adalah mereka yang secara spontan mengutarakan buah pikirannya dan menanggapi pendapat serta sikap pihak lain. Sikap spontan seperti ini cenderung cenderung muncul dari orang yang berkepribadian

ekstrovert bersikap terbuka dan tidak mempunyai ketegangan dalam dirinya.

Orang yang berkepribadian ekstrovert mempunyai ciri-ciri mudah melakukan hubungan dengan orang lain, *impulsive*, cenderung agresif, sukar menahan diri, percaya diri, perhatian, mudah berubah, bersikap gampang, mudah gembira dan banyak teman.

Dalam situasi yang sama tidak semua individu memberikan respon yang sama. Hal ini dipengaruhi oleh tipe kepribadian seseorang. Dengan tipe kepribadian tertentu seseorang akan bertingkah laku berbeda dengan individu dengan tipe kepribadian lain.

Sebaliknya orang yang tidak aktif dalam komunikasi adalah orang yang ragu-ragu atau takut mengutarakan buah pikiran dan kurang berani menghadapi pendapat dan sikap dari pihak lain, mereka adalah orang-orang dengan tipe kepribadian introvert. Orang-orang dengan kepribadian introvert ini memiliki ciri-ciri pendiam, gemar mawas diri, temannya sedikit, cenderung membuat rencana sebelum memilih atau melakukan sesuatu, serius, mampu menahan diri terhadap ledakan- ledakan perasaan dan tingkah lakunya, serta menaruh prasangka terhadap orang lain.

f. Situasi tertentu lingkungan sekitarnya

Dalam berperilaku seseorang akan melihat kondisi dan situasi dalam arti luas, misalnya posisi kerja antara atasan dan bawahan. Situasi dalam kehidupan tertentu akan dikuatirkan mengganggu.

4. Karakteristik perilaku asertif

Beberapa ciri dari individu yang memiliki asertivitas menurut Lange dan Jakubowski adalah sebagai berikut²⁸:

- a. Memulai interaksi.
- b. Menolak permintaan yang tidak layak.
- c. Mengekspresikan ketidaksetujuan dan ketidaksetiaan.
- d. Berbicara dalam kelompok.
- e. Mengekspresikan pendapat dan saran.
- f. Mampu menerima kecaman dan kritik.
- g. Memberi dan menerima umpan balik.

Ditambahkan oleh Palmer dan Froener ciri-ciri individu yang asertif adalah²⁹:

- a. Bicara jujur.
- b. Memperlakukan orang lain dengan hormat, begitu pula sebaliknya.
- c. Menampilkan diri sendiri dan menyayangi orang lain.
- d. Memiliki hubungan yang baik dan efektif dengan orang lain.
- e. Tenang dalam keseharian dan memperlihatkan selera humor dalam menghadapi situasi-situasi yang sulit.

Dari kedua pendapat tersebut maka dapat ditarik kesimpulan adalah sebagai berikut: 1) Memulai interaksi; 2) Bicara jujur; 3) Mengekspresikan ketidaksetujuan dan ketidaksetiaan; 4) Mengekspresikan pendapat dan

²⁸Lange, A dan Jakubowski, P. 1978. *Cognitive Behavior Procedures for Trainers*. USA: Research Press.

²⁹Palmer dan Froehner. 2002. *Penuntun Menumbuhkan Harga Diri Bagi Remaja*. Jakarta: Gramedia

saran; 5) Mampu menerima kecaman dan kritik; 6) Memperlakukan orang lain dengan hormat, begitu pula sebaliknya; 7) Memberi dan menerima umpan balik; 8) Menampilkan diri sendiri dan menyayangi orang lain; 9) Tenang dalam keseharian dan memperlihatkan selera humor dalam menghadapi situasi-situasi yang sulit.

Perilaku asertif adalah bentuk perilaku yang dipelajari dan sifatnya situasional. Galassi dan Galassi mengemukakan bahwa “perilaku asertif dapat di amati dari aspek-aspek perilaku yaitu kontak mata, ekspresi wajah, postur tubuh dan volume serta intonasi suara³⁰” Salah satu aspek yang tidak kalah penting dari perilaku asertif adalah langsung tidaknya suatu respon positif yang ditunjukkan setelah situasi sosial terjadi.

Seseorang individu dapat menunjukkan perilaku asertif, agresif atau pasif dalam interaksi dengan orang lain. Fatma menggolongkan bentuk-bentuk perilaku ini menjadi tiga kategori, yaitu: pengungkapan perasaan-perasaan positif, afirmasi diri dan pengungkapan perasaan-perasaan negatif³¹.

Afirmasi diri dapat diartikan sebagai menunjukkan posisi seseorang dalam situasi dengan tetap menghargai orang lain. Afirmasi diri, menurut Galassi meliputi tiga perilaku yaitu: mengungkapkan hal mutlak, menolak permintaan dan menangkap opini pribadi termasuk ketidak setujuan³². Perilaku ini dapat pula menimbulkan reaksi negatif dari orang lain. Orang lain akan merasa tersinggung, marah diam atau mengucapkan kata-kata

³⁰Fatma. 2009. *Op, Cit.* hal 25

³¹ Ibid. hal 27

³²Ibid. Hal 28

sinis. Namun apabila afirmasi diri diungkapkan secara tepat, reaksi-reaksi negatif dari orang lain umumnya tidak muncul.

Sebagaimana afirmasi diri, pengungkapan perasaan negatif juga mungkin menghasilkan reaksi negatif dari orang lain. Pengungkapan perasaan negatif dibagi menjadi dua yaitu: pengungkapan ketidaksenangan atau kekecewaan dan pengungkapan kemarahan beralasan.

5. Aspek-aspek perilaku asertif

Perilaku asertif adalah bentuk perilaku yang dipelajari dan sifatnya situasional. Wardhani mengemukakan bahwa “perilaku asertif dapat diamati dari aspek-aspek perilaku yaitu kontak mata, ekspresi wajah, postur tubuh dan volume serta intonasi suara³³” Salah satu aspek yang tidak kalah penting dari perilaku asertif adalah langsung tidaknya suatu respon positif yang ditunjukkan setelah situasi sosial terjadi.

Aspek-aspek perilaku asertif menurut Galassi dan Galassi ada tiga kategori³⁴:

a. Mengungkapkan perasaan positif

Mengungkapkan perasaan positif antara lain:

- a) Dapat memberikan pujian dan mengungkapkan penghargaan pada orang lain dengan cara asertif adalah keterampilan yang sangat penting. Individu mempunyai hak untuk memberikan balikan positif kepada orang lain tentang aspek-aspek yang spesifik seperti

³³Wardhani, K R tri kusuma.2008.*Perilaku Asertif dan Efektivitas Hubungan Interpersonal Siswa*. S1 UNM

³⁴Fatma. 2009. *Op, Cit*.

perilaku, pakaian, dan sebagainya, memberikan pujian berakibat mendalam dan kuat terhadap hubungan antara dua orang, ketika seseorang di puji kecil kemungkinan mereka merasa tidak dihargai. Menerima pujian minimum dengan ucapan terimakasih, senyuman, atau seperti “saya sangat menghargainya”.

- b) Aspek meminta pertolongan termasuk didalamnya yaitu meminta kebaikan hati dan meminta kebaikan hati dan meminta seseorang untuk mengubah perilakunya. Manusia selalu membutuhkan pertolongan orang lain dalam kehidupannya, seperti misalnya meminjam uang.
- c) Aspek yang mengungkapkan perasaan suka, cinta, sayang kepada orang yang disenangi. Kebanyakan orang mendengar atau mendapatkan ungkapan tulus merupakan hal yang menyenangkan dan memperkuat hubungan dan memperdalam hubungan antara manusia.
- d) Aspek memulai dan terlibat percakapan. Aspek ini diindikasikan oleh frekuensi senyuman dan gerakan tubuh yang mengindikasikan reaksi, perilaku, respon, kata-kata yang menginformasikan tentang diri atau pribadi, atau bertanya langsung.

b. Afirmasi diri

Afirmasi diri terdiri dari tiga perilaku yaitu:

- a) Mempertahankan hak adalah relevan pada macam-macam situasi dimana hak pribadi diabaikan atau dilanggar. Misalnya situasi

orang tua dan keluarga, seperti anak tidak diizinkan atau dibiarkan menjalani kehidupan sendiri, tidak mempunyai hak pribadi sendiri, dan situasi hubungan teman dimana hakmu dalam membuat keputusan tidak dihormati.

b) 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 ketidaksepahaman dengan orang lain.

c. Mengungkapkan perasaan negatif

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

a) Menolak permintaan.

Individu berhak menolak permintaan yang tidak rasional dan untuk permintaan yang walaupun rasional, tetapi 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 manipulasi ke dalam sesuatu yang diperhatikan untuk dilakukan.

b) Mengungkapkan ketidak senangan

Ada banyak situasi dimana individu berhak jengkel atau tidak menyukai perilaku orang lain, seseorang yang melanggar hakmu, teman meminjam barang tanpa permissi, teman yang selalu datang terlambat ketika berjanji dan lain-lain.

c) 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.

6. Manfaat Perilaku Asertif

Seseorang yang memiliki keterampilan asertif tentu akan merasakan manfaatnya, yaitu dapat membantu seseorang dalam memenuhi kebutuhan untuk aktualisasi diri dan kemampuan menyesuaikan diri terhadap hak-hak orang lain. Disamping itu juga menurut Sanchez dan Sahn “semakin tinggi kemampuan seseorang dalam berperilaku asertif akan semakin tidak mudah depresi”³⁵. Manfaat lainnya adalah dapat menambah perasaan sehat dan memungkinkan seseorang untuk memperoleh penghargaan sosial serta merasa senang. Pada akhirnya perilaku asertif akan bermanfaat untuk berkomunikasi dengan orang lain dengan lebih efektif.

³⁵ Aryani, Opcit,.

Menurut Wardhani, berperilaku asertif merupakan pengungkapan diri terhadap orang lain, memiliki beberapa manfaat antara lain³⁶:

- a. Dengan mengungkapkan diri pada orang lain, individu akan terbantu untuk tetap berusaha memahami kebutuhan, perasaan dan ide diri sendiri.
- b. Melalui pengungkapan diri pada orang lain, individu akan terbantu untuk dapat mengenal diri dengan lebih baik, bertindak lebih kongkrit terhadap apa yang dirasakan, dan melalui proses ini individu akan memiliki kesempatan untuk mengembangkan diri.
- c. Pengungkapan diri memungkinkan individu untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan pokok diri sendiri serta mendapatkan bantuan dan kerja sama dengan orang lain pada saat diperlukan dengan mudah. Merupakan suatu kesalahan apabila individu beranggapan bahwa orang lain mengenal diri dengan baik, dan mereka mengerti kebutuhan, keinginan atau perasaan kita, sehingga kita merasa tidak perlu lagi menyatakan pada orang lain.
- d. Pengungkapan diri membuat pribadi kita lebih menarik, dapat berkomunikasi dengan lebih mudah karena menunjukkan keadaan yang sebenarnya, dan dapat mencegah terjadinya keretakan hubungan.

Orang yang tampil asertif akan lebih mudah berinisiatif dan menghemat energi, dalam arti perilakunya yang jujur, langsung, terusterang dan mempertimbangkan hak-hak orang lain memungkinkan

³⁶Wardhani, K R tri kusuma. Opcit.,

subjek untuk mendapatkan apa yang diinginkannya. Ia tidak sibuk dengan pikiran bagaimana supaya tidak menyinggung perasaan orang lain maupun sibuk berpikir bagaimana supaya tidak kehilangan kendali terhadap diri sendiri.

7. Perilaku Asertif Ditinjau dari Perspektif 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 umatnya 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. Maka Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an, yaitu:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۗ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۗ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۗ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۗ 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 dahulu³⁷.

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ 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:

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 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.

³⁷ Najati, Muhammad Utsman. (2003). Psikologi Dalam Tinjauan Hadits Nabi. Jakarta: Mustaqim. hal. 374

B. Penyesuaian Sosial

1. Pengertian Penyesuaian Sosial

Penyesuaian diri terhadap sosial dibutuhkan oleh setiap individu dalam tahap pertumbuhan mana pun dan lebih dibutuhkan pada usia remaja, karena pada usia ini remaja banyak mengalami keguncangan dan perubahan dalam dirinya.

Penyesuaian sosial merupakan salah satu faktor penting dalam perkembangan remaja. Untuk dapat mengaktualisasikan dirinya secara optimal remaja dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, baik itu lingkungan teman sebaya maupun lingkungan masyarakat dimana ia tinggal berikut pengertian penyesuaian sosial menurut para ahli.

Penyesuaian dalam arti umum adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan maupun mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan sendiri. Penyesuaian merupakan interaksi individu secara kontinyu dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan dengan dunia³⁸. Ketiga faktor ini secara konstans mempengaruhi diri individu. Hubungan tersebut bersifat timbal balik mengingat individu juga mempengaruhi tiga faktor diatas.

Menurut Crutchfield penyesuaian adalah menyerah pada tekanan kelompok³⁹. ini tidak berarti bahwa sebuah kelompok benar-benar memaksa individu untuk melakukan sesuatu. Keberadaan keyakinan

³⁸Calhoun, & Acocella. 1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan* (ahli bahasa oleh Suryati Pratiwi). Semarang: IKIP Semarang Press. hal 14

³⁹Hardy, Malcolm & Heyes Steve. 1988. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga. hal 150

kelompok membuat beberapa individu menyesuaikan terhadap keyakinan tersebut, tanpa adanya paksaan yang nyata dalam bentuk apapun.

Sunarto dan Hartono mengemukakan beberapa pengertian penyesuaian⁴⁰, yaitu:

- a. Penyesuaian berarti adaptasi, mempertahankan eksistensinya dan memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani serta dapat mengadakan relasi yang memuaskan tuntutan sosial.
- b. Penyesuaian dapat diartikan sebagai konformitas, yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip tertentu.
- c. Penyesuaian dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisir respon-respon sedemikian rupa sehingga dapat mengatasi segala macam konflik, kesulitan, dan frustrasi secara efisien.
- d. Penyesuaian juga dapat diartikan dengan penguasaan dan kematangan emosional, yaitu secara positif memiliki respon emosional yang tepat pada setiap situasi.

Menurut Davidoff, *adjustment* yang didalam istilah biologi disebut *adaptation* itu sendiri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri dan tuntutan lingkungan⁴¹. Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya.

⁴⁰Sunarto, H & Hartono B Agung. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Departement Pendidikan dan Kebudayaan. hal 182

⁴¹ Davidoff, Linda L. 1987. *Introduction Of Psychology (3th ed) Mc Graw*. Hie Inc. New York. hal 36

Mappier mengatakan lingkungan teman sebaya merupakan suatu kelompok yang baru, yang memiliki ciri, norma, kebiasaan yang jauh berbeda dengan apa yang ada didalam lingkungan keluarga. Terhadap hal-hal tersebut, individu dituntut memiliki kemampuan pertama dan baru dalam menyesuaikan diri dan dapat dijadikannya dasar dalam hubungan sosial yang lebih luas⁴².

Penyesuaian sosial merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan masyarakat pada umumnya.

Penyesuaian sosial merupakan reaksi dalam diri individu terhadap tuntutan internal dan eksternal. Tuntutan internal yang dimaksud adalah tuntutan yang berupa dorongan atau kebutuhan yang timbul dalam diri, baik yang berupa fisik maupun sosial, seperti rasa sayang dan kecintaan. Sedangkan tuntutan eksternal adalah tuntutan yang berasal dari luar diri individu, baik yang bersifat fisik maupun yang bersifat sosial, seperti keadaan masyarakat, keadaan iklim dan lingkungan alam.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian adalah kemampuan individu dalam menyesuaikan antara kondisi diri dengan keadaan lingkungan agar muncul hubungan selaras antara dirinya dengan lingkungannya sehingga individu dapat diterima

⁴²Mappiare. 1982. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional. Hal. 157

oleh lingkungan sosialnya dan dapat mengembangkan sikap sosial yang baik.

2. Ciri-ciri Penyesuaian Sosial

Remaja diharapkan dapat berpenyesuaian sosial secara baik dengan lingkungan. Menurut Hurlock bahwa “seseorang yang berhasil menyesuaikan diri dengan tuntutan dan harapan lingkungan akan merasa bahagia. Sebaliknya kegagalan dalam penyesuaian diri akan membawa seseorang dalam ketidak bahagiaan. Ukuran berhasil atau gagalnya seseorang dalam penyesuaian sosial menunjukkan adanya suatu penyesuaian sosial seseorang dikatakan buruk”⁴³.

Menurut Lowton mengusulkan dua puluh ciri dapat digunakan untuk mendeskripsikan dan menilai seseorang yang berpenyesuaian baik. Ciri-ciri ini sama pentingnya pada masa kanak-kanak maupun pada masa dewasa. Ciri-ciri tersebut, bervariasi menurut usian dan kemampuannya adalah sebagai berikut⁴⁴:

- a. Mampu dan bersedia menerima tanggung jawab yang sesuai untuk tingkat usia.
- b. Berpartisipasi dengan gembira dalam kegiatan yang sesuai untuk tingkat usia.
- c. Bersedia menerima tanggung jawab yang berhubungan dengan peran mereka dalam hidup.

⁴³ Elizabeth, B. Hurlock. 1997. *Perkembangan Anak* Jilid 1. Jakarta: Erlangga. hal. 286

⁴⁴ Fitriah, Aziza. 2007. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Sosial Pada masa Remaja di Kelas II SMP Muhammadiyah 1 Malang*. Skripsi, Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang. hal. 29-31

- d. Segera menangani masalah yang menuntut penyelesaian.
- e. Senang memecahkan dan mengatasi berbagai hambatan yang mengancam kebahagiaan.
- f. Mengambil keputusan dengan senang hati tanpa konflik dan tanpa banyak meminta.
- g. Tetap pada pilihannya sampai diyakini bahwa pilihan itu salah.
- h. Lebih banyak memperoleh kepuasan dari prestasi yang nyata ketimbang dari prestasi yang imajiner.
- i. Dapat menggunakan pikiran sebagai alat untuk merencanakan tindakan, bukan sebagai akal untuk menunda atau menghindari suatu tindakan.
- j. Belajar dari kegagalan dan tidak mencari-cari alasan untuk menjelaskan kegagalan.
- k. Tidak membesar-besarkan keberhasilan atau menetapkan pada bidang yang tidak berkaitan.
- l. Mengetahui bagaimana bekerja bila saatnya bekerja dan bermain bila saatnya bermain.
- m. Dapat mengatakan “tidak” dalam situasi yang membahayakan kepentingan sendiri.
- n. Dapat mengatakan “iya” dalam situasi yang pada akhirnya akan menguntungkan.
- o. Dapat menunjukkan Amarah secara langsung bila tersinggung atau bila hak-haknya dilanggar.

- p. Dapat menjukan kasih sayang secara langsung dengan cara dan tekanan yang sesuai.
- q. Dapat menahan sakit dan frustasi emosional bila perlu.
- r. Dapat berkompromi bila menghadapi kesulitan.
- s. Dapat memusatkan perhatian pada tujuan yang penting.
- t. Menerima kenyataan bahwa hidup adalah perjuangan yang tak kunjung berakhir.

Remaja membutuhkan rasa diterima oleh orang-orang dalam lingkungannya, keluarga, sekolah dan masyarakat. Merasa diterima oleh orang tua dan keluarga, merupakan faktor penting untuk mencapai rasa diterima oleh lingkungan. Derajat mengungkapkan ciri-ciri kepribadian individu yang memiliki penyesuaian sosial yang baik, dan ciri kepribadian individu yang tidak bisa menyesuaikan diri.

Berikut ini ciri-ciri yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dan yang tak dapat menyesuaikan diri menurut Zakia Darajat, yaitu⁴⁵:

Tabel 2.2
Ciri-Ciri Penyesuaian Diri

No	Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik	Individu yang tidak bisa menyesuaikan diri
1	Suka bekerja sama dengan orang lain dalam suasana saling menghargai.	Suka menonjolkan diri.
2	Adanya keakraban.	Menipu.
3	Empati.	Egois.
4	Disiplin diri terutama dalam situasi sulit dan berhasil dalam situasi sulit.	Suka bermusuhan.
5	Berhasil dalam sesuatu hal diantara teman-temannya.	Memandang rendah orang lain
6		Buruk sangka.

⁴⁵ Darajat, Zakiah. 1993. *Remaja Harapan dan Tantangan*. Jakarta: CV Ruhama. hal. 20

Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat dimengerti bahwa ciri-ciri individu berpenyesuaian sosial dengan baik adalah individu yang mampu memenuhi harapan dari lingkungannya, seperti bersedia menerima tanggung jawab yang berhubungan dengan peran mereka, mau bekerjasama dengan orang lain, menghargai orang lain baik orang yang lebih muda maupun orang yang lebih tua darinya, mempunyai disiplin yang baik dalam menghadapi masalah yang terjadi dalam kelompok lingkungannya, kemudian mempunyai prestasi yang lebih dibandingkan oleh teman-teman dikelompoknya.

3. Kriteria Penyesuaian Sosial

Adanya suatu penilaian penyesuaian sosial seseorang dimungkinkan pula ada ukuran-ukuran tertentu yang dapat dimiliki, bagaimana suatu penyesuaian sosial tersebut dikatakan baik atau sebaliknya. Sebagaimana yang dikatakan Agustiani:

a. Penyesuaian sosial yang baik

Scheneiders menyatakan bahwa individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah individu yang dengan keterbatasan yang ada pada dirinya, belajar untuk bereaksi terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang matang, bermanfaat, efisien dan memuaskan serta dapat menyelesaikan konflik, frustasi maupun

kesulitan-kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengalami gangguan tingkah laku⁴⁶.

Faktor penerima individu merupakan salah satu ciri penting dari penyesuaian. Jika individu dapat menerima keadaan dirinya sendiri maka individu itu akan mudah menerima kekurangan dan kelebihan orang lain. Sebelum individu dapat menerima keadaan dirinya sendiri, individu harus mengenal dahulu kelebihan dan kekurangan sehingga individu dengan mudah mengatasi kesukaran yang dialaminya dalam usaha penyesuaian sosial dengan lingkungan sosial.

Hurlock menyebutkan terdapat empat kriteria dalam menentukan sejauh mana penyesuaian sosial seseorang mencapai ukuran baik⁴⁷, yaitu sebagai berikut:

a. Penampilan nyata melalui sikap dan tingkah laku yang nyata

Perilaku sosial individu sesuai dengan standar kelompok atau memenuhi harapan kelompok maka individu akan diterima sebagai anggota kelompok. Bentuk dari penampilan nyata adalah (1) mampu berinteraksi dengan kelompok; (2) keterampilan menjalin hubungan antara manusia yaitu kemampuan berkomunikasi, kemampuan berorganisasi; dan (3) kesediaan untuk terbuka adalah sikap untuk bersedia menerima pengetahuan atau informasi dari pihak lain.

⁴⁶ Agustiani, H. 2006. *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung: Refika Editama. hal 19

⁴⁷ Elizabeth, B. Hurlock. 1997. *Perkembangan Anak Jilid 1*. Jakarta: Erlangga. hal 287

b. Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok

Individu dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap berbagai kelompok, baik kelompok teman sebaya maupun kelompok orang dewasa. Bentuk dari penyesuaian diri adalah (1) mampu menerima sifat dan sikap dari orang lain yang berbeda; dan (2) bersedia bekerja sama dalam kelompok.

c. Sikap sosial

Individu dapat menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, terhadap partisipasi sosial, serta terhadap peranannya dalam kelompok maka individu akan menyesuaikan diri dengan baik secara sosial. Bentuk dari sikap sosial adalah ikut berpartisipasi dalam kegiatan sosial dimasyarakat, berempati, dapat menghormati dan menghargai orang lain.

d. Kepuasan pribadi

Individu harus dapat menyesuaikan diri dengan baik secara sosial, anak harus merasa puas terhadap kontak sosialnya dan terhadap peran yang dimainkannya dalam situasi sosial. Bentuk dari kepuasan pribadi adalah kepercayaan diri, disiplin diri dan kehidupan yang bermakna dan terarah.

Kartono mengemukakan empat kriteria sebagai ciri-ciri dari penyesuaian sosial, yaitu⁴⁸:

⁴⁸Kartini, Kartono. 1983. *Mental Hygiene*. Bandung: IKAPI. hal. 59

a. Pola tingkah laku dirumah

Pola tingkah laku yang tidak dikembangkan dalam lingkungan rumah tangga menyebabkan individu mengalami kesukaran mengadakan penyesuaian yang baik diluar lingkungan rumah.

b. Model atau fiur yang diidolakan untuk ditiru

Kesulitan untuk melakukan penyesuaian sosial bagi individu disebabkan juga karena tidak ada figure atau model yang baik untuk ditiru.

c. Motivasi untuk ditiru berhubungan dengan orang lain

Kurangnya motivasi dalam hubungan dengan orang lain dikarena pengalaman sosial sebelumnya yang tidak menyenangkan baik didalam maupun diluar rumah.

d. Adanya kepuasan pribadi

Adanya rasa puas serta perasaan bahagia karena dapat berpartisipasi dalam aktivitas kelompok atau menerima diri sendiri apa adanya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kriteria dalam penyesuaian sosial adalah penyesuaian diri dengan baik terhadap lingkungan rumah, sekolah dan masyarakat, yaitu mampu menerima dan menilai kenyataan secara objektif, mampu bertindak sesuai potensi diri, memiliki kestabilan psikologis, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, mampu bertindak sesuai norma yang berlaku memiliki hubungan interpersonal yang baik. Menunjukkan sikap yang menyenangkan

dalam berinteraksi dengan orang lain, merasa puas karena dapat berbagi dengan orang lain, menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri agar dalam melakukan penyesuaian tidak mengalami hambatan dan kesulitan.

4. Faktor-Faktor Penyesuaian Sosial

Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat lepas dari hubungan timbal balik dengan orang lain yang terjadi dalam proses sosialisasi. Individu dalam proses sosialisasi ini akan melakukan penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial individu dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu.

Sunarto dan Hartono selanjutnya menjelaskan bahwa faktor internal yang mempengaruhi penyesuaian sosial sebagai berikut⁴⁹:

- a. Faktor fisik
 - a) Kondisi jasmaniah

Struktur fisik merupakan kondisi primer bagi tingkah laku karena sistem saraf, kelenjar dan otot merupakan faktor yang penting bagi proses penyesuaian sosial. beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan-gangguan pada sistem saraf, kelenjar dan otot dapat menimbulkan gejala-gejala gangguan mental, tingkah laku dan kepribadian. Gangguan penyakit yang kronis ini dapat menimbulkan kurangnya kepercayaan diri sendiri, perasaan rendah diri, ketergantungan, perasaan ingin dikasihi dan sebagainya. Oleh karena itu kualitas penyesuaian sosial yang baik

⁴⁹Sunarto, H & Hartono B Agung. 1999. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Departement Pendidikan dan Kebudayaan. hal 192

hanya dapat diperoleh dan dipelihara dalam kondisi kesehatan jasmaniah yang baik pula.

b) Perkembangan, kematangan dan penyesuaian diri

Dalam proses perkembangan, respon anak berkembang dari respon yang bersifat instinktif menjadi respon yang diperoleh melalui belajar dan pengalaman. Dengan bertambahnya usia, perubahan dan perkembangan respon yang diperoleh, tidak hanya melalui proses belajar saja melainkan anak juga menjadi matang untuk melakukan respon dan ini menentukan pola-pola penyesuaian sosialnya. Sesuai dengan hukum perkembangan tingkat kematangan yang dicapai individu berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya, sehingga pola-pola penyesuaian sosialnya berbeda-beda pula secara individual. Kondisi-kondisi perkembangan mempengaruhi setiap aspek kepribadian, seperti: emosional, sosial, moral, keagamaan dan intelektual.

b. Faktor psikis

a) Pengalaman

Pengalaman mempengaruhi dalam penyesuaian sosial adalah pengalaman yang menyenangkan dan pengalaman traumatik. Pengalaman yang menyenangkan cenderung menimbulkan penyesuaian sosial yang baik, sebaliknya pengalaman traumatik cenderung menimbulkan kegagalan dalam penyesuaian sosial.

b) Belajar

Belajar merupakan faktor dasar dalam penyesuaian sosial karena melalui belajar akan berkembang pola-pola respon yang akan membentuk kepribadian. Sebagian besar respon-respon dan ciri-ciri kepribadian lebih banyak diperoleh dari proses belajar daripada keturunan. Belajar dalam proses penyesuaian sosial merupakan modifikasi tingkah laku sejak fase-fase awal dan berlangsung terus-menerus sepanjang hayat dan diperkuat dengan kematangan pribadi.

c) Determinasi

Faktor kekuatan mendorong untuk mencapai sesuatu yang baik atau yang buruk untuk mencapai taraf penyesuaian yang tinggi atau merusak diri disebut determinasi diri. Determinasi diri mempunyai peranan penting dalam proses penyesuaian sosial karena mempunyai peranan dalam pengendalian arah dan pola penyesuaian sosial.

d) Konflik

Efek konflik pada perilaku tergantung pada saat konflik yaitu merusak, mengganggu dan menguntungkan. Cara-cara individu mengatasi konflik, yaitu meningkatkan usaha kearah pencapaian tujuan yang menguntungkan secara sosial, melarikan diri khususnya lari kedalam gejala-gejala neurotis. Apabila individu

telah dapat mengatasi konfliknya maka individu lebih mudah mengadakan penyesuaian sosial dalam situasi yang berbeda-beda.

c. Faktor lingkungan

- a) Pengaruh rumah dan keluarga. Pengalaman mempengaruhi dalam penyesuaian sosial adalah pengalaman yang menyenangkan dan pengalaman traumatik. Pengalaman yang menyenangkan cenderung menimbulkan penyesuaian sosial yang baik, sebaliknya pengalaman traumatik cenderung menimbulkan kegagalan dalam penyesuaian sosial.
- b) Belajar merupakan faktor dasar dalam penyesuaian sosial karena melalui belajar akan berkembang pola-pola respon yang akan membentuk kepribadian. Sebagian besar respon-respon dan ciri-ciri kepribadian lebih banyak diperoleh dari proses belajar daripada keturunan. Belajar dalam proses penyesuaian sosial merupakan modifikasi tingkah laku sejak fase-fase awal dan berlangsung terus-menerus sepanjang hayat dan diperkuat dengan kematangan pribadi.
- c) Faktor kekuatan mendorong untuk mencapai sesuatu yang baik atau yang buruk untuk mencapai taraf penyesuaian yang tinggi atau merusak diri disebut determinasi diri. Determinasi diri mempunyai peranan penting dalam proses penyesuaian sosial karena mempunyai peranan dalam pengendalian arah dan pola penyesuaian sosial.

d) Efek konflik pada perilaku tergantung pada saat konflik yaitu merusak, mengganggu menguntungkan. Cara-cara individu mengatasi konflik, yaitu meningkatkan usaha kearah pencapaian tujuan yang menguntungkan secara sosial, melarika diri khususnya lari kedalam gejala-gejala neurotis. Apabila individu telah dapat mengatasi konfliknya maka individu lebih mudah mengadakan penyesuaian sosial dalam situasi yang berbeda-beda.

e) Hubungan orang tua dan anak

Pola-pola hubungan antara orang tua dan anak mempunyai pengaruh terhadap proses penyesuaian sosial anak. Beberapa pola hubungan yang dapat mempengaruhi penyesuaian sosial antarlain:

- i. Menerima, yaitu situasi dimana orang tua menerima anaknya dengan baik. Sikap menerima ini dapat menimbulkan suasana hangat dan rasa aman bagi anak.
- ii. Menghukum dan disiplin yang berlebihan. Disiplin ditanamkan orang tua terlalu kaku sehingga dapat menimbulkan suasana psikologis yang kurang menguntungkan anak.
- iii. Memanjakan dan melindungi anak secara berlebihan dapat menimbulkan perasaan tidak aman, rendah diri dan gejala-gejala lainnya.
- iv. Penolakan, yaitu pola hubungan dimana orang tua menolak kehadiran anaknya dan dapat menimbulkan hambatan dalam proses penyesuaian sosial.

- f) Suasana hhubungan saudara yang penuh persahabatan, kooperatif, saling menghormat, penuh kasih sayang memudahkan untuk tercapainya penyesuaian sosial yang lebih baik, sedangkan suasana yang penuh dengan permusuhan, penyesuaian, iri hati, kebencian dapat menimbulkan kesulitan dan kegagalan dalam penyesuaian sosial.
- g) Keadaan lingkungan masyarakat dimana individu berada merupakan kondisi yang menentukan proses penyesuaian sosial karena masyarakat merupakan kuantu kelompok sosial yang paling besar dan sangat mempengaruhi pola hidup anggotanya.
- h) Sekolah mempunyai peranan sebagai media untuk mempengaruhi kehidupan intelektual, sosial dan moral para siswa. Hasil pendidikan disekolah merupakan bekal untuk penyesuaian dimasyarakat yang lebih luas.
- i) Lingkungan budaya dimana individu berada dan berinteraksi akan menentukan pola-pola penyesuaian sosialnya. Contoh: tata cara kehidupan budaya daerah, adat istiadat mayarakat akan mempengaruhi bagaimana anak akan menempatkan diri dan bergaul dengan masyarakat sekitarnya. Agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik-konflik, frustasi dan bentuk-bentuk ketegangan lainnya. Agama juga memberikan suasana tenang dan damai yang dibutuhkan seorang anak.

5. Bentuk-Bentuk Penyesuaian Sosial

Menurut Mu'tadin bentuk penyesuaian sosial secara garis besar dibagi menjadi dua⁵⁰, yaitu:

a. Penyesuaian pribadi atau penyesuaian terhadap diri sendiri

Penyesuaian terhadap diri sendiri yaitu kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara diri dengan lingkungan sekitar. Keberhasilan penyesuaian diri ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggung jawab, dongkol, kecewa atau tidak percaya pada kondisi dirinya.

b. Penyesuaian terhadap lingkungan sosial

Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan bereaksi dengan individu lain. Hubungan individu mencakup hubungan dengan masyarakat di lingkungan sekitar, keluarga, sekolah temandan masyarakat luas. Individu dan masyarakat sama-sama memberi dampak bagi komunitas diperkaya oleh eksistensi yang diberikan individu.

Menurut Gunarsa bentuk penyesuaian sosial ada dua,⁵¹ yaitu:

a. *Adaptive*. Sering dikenal dengan istilah adaptasi. bentuk penyesuaian sosial ini lebih bersifat badani, artinya perubahan-perubahan dalam proses-proses badani untuk menyesuaikan diri terhadap keadaan lingkungan.

⁵⁰<http://www.e-psikologi.com/remaja/160802.htm>. diakses tanggal 17 januari 2007

⁵¹ Gunarsa, Ny. Singgih D. 1981. *Psikologi Anak Bermasalah*. Jakarta: Gunung Mulia. hal 53-54

b. *Adjustve*. Merupakan suatu bentuk penyesuaian dimana tersangkut kehidupan psikis kita. Penyesuaian ini adalah penyesuaian diri tingkah laku terhadap lingkungan dimana didalam lingkungan ini terdapat aturan atau norma-norma.

Piaget membagi dua bentuk penyesuaian. Pertama adalah akomodasi yang artinya penyesuaian sosial untuk bertindak sesuai dengan yang baru dalam lingkungan, yang kedua adalah asimilasi yaitu mendapatkan kesan-kesan baru berdasar pada pola penyesuaian yang sudah ada⁵².

Cara menyesuaikan sosial ada dua jenis menurut Gerungan yaitu *autoplastis* yang berarti mengubah lingkungan sesuai keadaan diri. Penyesuaian sosial ada yang 'pasif', dimana individu ditentukan lingkungan dan ada yang 'aktif' dimana individu mempengaruhi lingkungan⁵³. Pada penyesuaian sosial yang berjenis pasif akan terjadi penyesuaian sosial dengan pihak-pihak lain dilingkungannya, sedangkan pada penyesuaian sosial yang bersifat aktif akan terjadi hal-hal yang berlaku timbal balik dimana individu tersebut melakukan seleksi terhadap aneka nilai-nilai dan norma-norma dari lawan.

6. Penyesuaian Sosial Ditinjau Dari Perspektif Islam

Remaja yang terampil bersosialisasi biasanya dia akan akrab dengan orang-orang yang ada disekitarnya, serta ramah, dan disenangi oleh teman-temannya maupun orang-orang dewasa yang berada disekitarnya. Daya

⁵² Ibid., hal 60

⁵³ Gerungan, DR.W.A. 2000. *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama. hal 55

sosialisasi yang baik menunjukkan bahwa remaja mempunyai daya menjalin tali silaturahmi baik, dan orang yang menjalin dan menjaga tali silaturahmi dijanjikan oleh Allah akan mendapatkan keberkahan dan rezeki dari-Nya, dan Allah akan selalu menjaga mereka. Seperti yang di firmankan Allah dalam ayat berikut ini:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا
وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ
اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا (١)

Artinya: Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhan-mu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya Allah menciptakan isterinya; dan dari pada keduanya Allah memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan silaturahmi. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu. (Q.S An-Nisa 4: 1)

Berhubungan atau berinteraksi dengan sesama manusia adalah kebutuhan yang sangat mendasar bagi setiap orang karena Islam memerintahkan agar umat manusia menjalin persaudaraan (menyambung silaturahmi) yang dilandasi perasaan cinta dan kasih sayang serta melarang umatnya untuk memutuskan tali persaudaraan. Allah swt berfirman dalam surat An-Nisa ayat 36, yaitu sebagai berikut:

وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا^ط وَيَالِ الَّذِينَ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ
وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنْبِ وَابْنِ
السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ^ط إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا (٣٦)

Artinya: “Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apapun, dan berbuat baiklah kepada dua orang tuamu, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri.(Q.S An-Nisa 4: 36)

Islam sebagai agama yang rahmatan lil'alamin bagi seluruh mahluk yang ada dipermukaan bumi, mengajarkan kepada seluruh mahluk untuk saling tolong menolong dan menghargai antar sesama mahluk, apalagi mereka sama-sama diciptakan oleh Allah swt, yang membedakan antara individu satu dengan yang lainnya hanyalah ketaqwaannya, Allah tidak memandang perbedaan warna kulit, status ekonomi dan sosial masyarakat, serta perbedaan pendidikan. Sebagaimana Allah berfirman dalam surat Al-Maidah ayat 2, yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْلُوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشُّهُرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا
الْقُلَائِدَ وَلَا آمِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامَ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا^ع وَإِذَا حَلَلْتُمْ
فَأَصْطَادُوا^ع وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَا نُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن
تَعْتَدُوا^م وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ^ط وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ^ع
وَاتَّقُوا اللَّهَ^ط إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ (٢)

Artinya: “Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada

Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya".(Q.S Al-Maidah 2: 2)

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah masa perkembangan dalam kehidupan manusia yang merupakan kelanjutan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang kadang juga disebut sebagai masa transisi. Hal tersebut dikarenakan individu sudah tidak termasuk kategori anak-anak juga bukan kategori dewasa tetapi sudah harus menanggung tanggung jawabnya sendiri.

Masa remaja bertepatan dengan masa usia sekolah menengah yang merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khas dan perannya yang menentukan kehidupannya dalam lingkungan masyarakat orang dewasa, dimana Yusuf memberikan tiga pengelompokan pada remaja dengan menjelaskan beberapa sifat yang mereka miliki yaitu: masa pra remaja (remaja awal), masa remaja (remaja madya) dan masa remaja akhir⁵⁴.

Masa pra remaja berlangsung dengan waktu yang singkat dengan ditandai dengan sifat-sifat negatif pada remaja seperti tidak tenang, kurang suka bekerja dan pesimistik sehingga akan mempengaruhi perkembangan mental mereka, bahkan menurunnya prestasi mereka dalam bidang akademik. Masa remaja madya ditandai mulai tumbuhnya dorongan untuk hidup, membutuhkan teman yang dapat memahami dan menolong

⁵⁴ Yusuf, Syamsu. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya. hal. 26

mereka. Masa remaja akhir ditandai dengan mulai kelihatan kematangan pola berpikir mereka, sehingga sudah dapat memberikan pilihan dalam kehidupan dalam memasuki usia dewasa.

Menurut Hurlock membagi remaja dalam dua pengelompokan yaitu remaja awal (12/13 th – 17/18 th), remaja akhir (17/18 th – 21/22 th). WHO menyatakan walaupun definisi remaja utamanya didasarkan pada usia kesuburan (fertilitas) wanita, namun batasan itu juga berlaku pada remaja pria, dan WHO membagi kurun usia dalam dua bagian yaitu remaja awal 10–14 tahun dan remaja akhir 15–20 tahun⁵⁵.

Yusuf mengartikan perkembangan sebagai perubahan yang progresif dan kontiniu (berkesinambungan) dalam diri individu mulai dari lahir sampai mati⁵⁶. Dengan kata lain perubahan-perubahan yang dialami oleh remaja menuju ketingkat kedewasaannya atau kematangan baik yang menyangkut fisik maupun psikisnya. Sedangkan Fatimah menjelaskan istilah perkembang digunakan untuk menyatakan perubahan-perubahan dalam bentuk psikologis dan sosial⁵⁷. Dahlan dalam bukunya menyatakan perubahan yang dialami remaja menuju kedewasaan atau kematangan berlangsung secara sistematis, progresif dan berkesinambungan baik menyangkut fisik maupun psikis⁵⁸.

⁵⁵Ibid. hal. 21

⁵⁶Yusuf, Syamsu. Opcit.hal. 15

⁵⁷ Fatimah, Enung. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung : CV. Pustaka Setia. hal. 19.

⁵⁸ Dahlan, M. Djawad. 2011. *Psikologi perkembangan anak dan Remaja*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya. hal. 15.

Perkembangan sistimatis adalah perubahan dan perkembangan selalu bersifat saling bergantung atau saling mempengaruhi antara bagian-bagian organisme dan merupakan satu kesatuan yang harmonis. Perkembangan progresif yaitu perubahan yang terjadi bersifat maju, meningkat dan mendalam (meluas) baik dalam bentuk kuantitatif (yang berhubungan dengan fisik) maupun dalam bentuk kualitatif (yang berhubungan dengan psikis). Sedangkan berkesinambungan berarti perubahan pada bagian atau fungsi dari organisme itu secara beraturan atau berurutan.

Banyak hal yang diharapkan dapat dimiliki oleh para remaja dalam mempersiapkan diri untuk memasuki alam kehidupan masa dewasa berupa perkembangan pikir, sikap dan perasaan, kemauan dan perlakuan nyata, sedangkan dari segi lingkungan ada tuntutan berupa perilaku sosial, religius, serta nilai-nilai dan norma-norma hidup didalamnya.

Berdasarkan adanya harapan dan tuntutan serta eksistensinya terhadap remaja, maka tugas-tugas perkembangan adalah petunjuk-petunjuk yang mungkin seorang mengerti dan memahami apa yang diharapkan atau dituntut oleh masyarakat dan lingkungan terhadap seseorang dalam usia tertentu⁵⁹.

Ada seperangkat harapan agar dapat dimiliki oleh remaja dalam mempersiapkan diri memasuki alam kehidupan masa dewasa agar remaja yang bersangkutan memiliki keutuhan pribadi dalam arti yang seluas-

⁵⁹ Mappiare, Andi, 1982. *Psikologi Remaja*. Surabaya : Usaha Nasional. hal. 95

luasnya. Untuk ini remaja diharapkan dapat melaksanakan tugas-tugas perkembangan antara lain⁶⁰:

a. Menerima keadaan jasmani

Remaja diharapkan dapat menerima dirinya sebagaimana adanya serta dapat memelihara dan merawat kelembutan dan kekuatan yang terpancar dari raut wajahnya.

b. Memperoleh hubungan baru dan lebih matang dengan teman-teman sebaya antara dua jenis kelamin.

Hubungan remaja dalam bentuk relasi antara dua jenis kelamin merupakan suatu kewajaran dalam mencari pasangan dan kerabat agar ia memperoleh rasa dibutuhkan dan rasa berharga.

c. Menerima keadaan sesuai jenis kelaminnya dan belajar hidup seperti kaumnya.

Perbedaan fisik antara laki-laki dan perempuan nampak jelas sejak mereka memasuki masa pubertas, perkembangan ini telah matang dalam masa dewasa. Dalam menerima status mereka sebagai laki-laki dan perempuan diharapkan mereka bersifat maskulin pada laki-laki dan feminim pada remaja perempuan dan memiliki tanggung jawab sebagai kaumnya.

⁶⁰*Ibid.*, hal. 101-105

- d. Memperoleh kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.

Dalam masa remaja, mereka diharapkan tidak lagi tergantung pada orang lain, mereka sudah dapat menentukan rencana sendiri, dapat membuat keputusan sendiri dan bertanggung sendiri terhadap langkah atau pilihan yang ditempuhnya. Hal ini bila dapat dikuasai oleh seseorang pada remajanya, maka tidak akan merasa kesulitan setelah masuk kedalam kehidupan dewasa.

- e. Memperoleh kesanggupan berdiri sendiri dalam hal-hal yang bersangkutan dengan ekonomi/keuangan.

Pada masa remaja diharapkan mereka sudah mulai mempersiapkan diri memasuki dunia kerja (mencari keterampilan yang sesuai dengan kemampuan mereka).

- f. Mendapatkan perangkat nilai-nilai hidup dan falsafah hidup.

Para remaja diharapkan memiliki standar-standar pikir, sikap-perasaan dan perilaku yang dapat menuntun dan mewarnai berbagai aspek kehidupannya dalam masa dewasa dan masa selanjutnya, sehingga remaja tidak mudah terombang-ambing oleh situasi hidup yang demikian cepat berubah.

Pada setiap perkembangan manusia terdapat tugas-tugas tertentu yang berasal dari harapan masyarakat yang harus dipenuhi individu, berhasil atau tidak seorang individu menjalankan tugas pada satu periode perkembangan akan memberikan pengaruh terhadap masa perkembangan

berikutnya. Pikunas mengemukakan beberapa tugas perkembangan pada masa remaja⁶¹:

- a. Menerima bentuk tubuh orang dewasa yang dimiliki dan hal-hal yang berkaitan dengan fisiknya.
- b. Mencari kemandirian emosional dari orang tua dan figur-figur otoritas.
- c. Mengembangkan keterampilan dalam komunikasi interpersonal, belajar membina relasi dengan teman sebaya dan orang dewasa baik secara individu maupun secara kelompok.
- d. Menemukan model untuk identifikasi.
- e. Menerima diri sendiri dan mengandalkan kemampuan dan sumber-sumber yang ada pada dirinya.
- f. Memperkuat control diri berdasarkan nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang ada.
- g. Meninggalkan bentuk-bentuk reaksi dan penyesuaian yang kekanak-kanakan.

2. Ciri-ciri Masa Remaja

Masa remaja ditandai oleh berbagai perubahan baik dari segi fisik maupun dari segi psikologis. Hurlock menjelaskan lebih dalam mengenai ciri-ciri yang dimiliki remaja antara lain⁶²:

- a. Masa remaja sebagai periode penting
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan

⁶¹ *Ibid.*, hal. 37

⁶² Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologis Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga. hal 207 - 209

- c. Masa remaja sebagai periode perubahan
- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah
- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas
- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan
- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistic
- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Sedangkan menurut Susilowindradini mengungkapkan ciri-ciri remaja awal adalah sebagai berikut⁶³:

- a. Status anak remaja dalam periode ini tidak tentu.
- b. Dalam Masa ini anak remaja emosional.
- c. Anak remaja dalam masa ini tidak stabil keadaannya.
- d. Anak-anak remaja mempunyai banyak masalah, masalah-masalah tersebut diantaranya:
 - a) Masalah berhubungan dengan keadaan jasmaninya.
 - b) Masalah berhubungan dengan kebebasannya.
 - c) Masalah berhubungan dengan peran wanita dan pria.
 - d) Masalah berhubungan dengan hubungan antara anggota dari lawan jenis.
 - e) Masalah berhubungan dengan hubungan dalam masyarakat.
 - f) Masalah berhubungan dengan jabatan.
 - g) Masalah berhubungan dengan kemampuan.
- e. Sikap orang dewasa terhadap anak pada umumnya kurang senang.

⁶³ Fitria, Azizah. 2010. *Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Sosial Pada Remaja*.S1 Psikologi UIN MALIKI Malang.

- f. Masa ini adalah masa yang kritis.

3. Tugas Perkembangan Remaja

Semua tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa.

C Garrison dalam Mappiare membagi tugas perkembangan remaja kedalam lima kategori⁶⁴, yaitu:

- a. Menerima keadaan jasmani.
- b. Memperoleh hubungan baru dan lebih matang dengan teman-teman sebaya antara dua jenis.
- c. Menerima keadaan sosial jenis kelamin dan belajar hidup seperti kaumnya.
- d. Memperoleh kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
- e. Memperoleh kesanggupan berdiri sendiri dalam hal-hal yang bersangkutan dengan ekonomi.
- f. Memilih dan mempersiapkan diri kearah suatu pekerjaan atau jabatan.
- g. Mengembangkan keterampilan-keterampilan dan konsep-konsep intelektual yang diperlukan dalam hidup sebagai warga negara yang terpuji.

⁶⁴ Mappiare, Andi. Opcit., hal 101

D. Hubungan Perilaku Asertif dengan Penyesuaian Sosial pada Remaja

Dalam penyesuaian sosial anak remaja memerlukan berbagai cara dan teknik untuk dapat melakukan sosialisasi antara satu dengan yang lainnya, baik dalam bentuk kegiatan bersama maupun dalam bentuk pertemuan-pertemuan khusus. Remaja yang memiliki perilaku asertif dimana mereka memiliki berbagai kemampuan seperti cara berbicara, cara berjalan, cara duduk, cara berpakaian dan cara melihat kepada suatu objek, sehingga menampilkan kesan yang positif terhadap dirinya dilihat oleh orang lain.

Dengan memiliki ketegasan-ketegasan dalam bertindak yang diikuti dengan kejujuran dengan memperlihatkan sikap toleransi, sehingga remaja dapat menampilkan berbagai pola perilaku yang positif dan remaja akan dapat memberikan perhatian yang baik terhadap orang lain, sehingga dapat memberikan kesan terhadap dirinya dari penilaian orang lain maupun penilaian yang dilakukan sendiri tentang apa yang telah dibuat atau apa yang telah dilakukan.

Perilaku asertif akan dapat menunjukkan penampilan yang baik dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial, baik berhubungan dengan teman sebaya maupun dalam berhubungan dengan orang dewasa, karena sikap keterbukaan dan kejujuran akan menunjukkan pandangan positif sehingga dalam bersosialisasi tidak akan kelihatan canggung. Remaja yang cepat dalam membaca situasi lingkungan, serta mempergunakan kecerdasan emosional dalam memberikan tanggapan-tanggapan akan dihormati oleh teman sebaya dan juga disenangi oleh orang dewasa.

Dalam pergaulan remaja dengan teman sebaya maupun dengan orang dewasa seorang remaja yang memiliki perilaku asertif tidak mudah terjerumus kedalam lingkungan yang tidak baik, karena mereka dapat membuat seleksi terhadap lingkungan, sehingga setiap pekerjaan yang akan dilakukan mereka akan selalu menimbang baik dan buruk pengaruhnya terhadap diri mereka dan terhadap lingkungan.

Masa remaja yang selalu dihadapkan dengan berbagai godaan dan rayuan untuk mendapatkan berbagai kesenangan sesaat apa bila mereka berada dalam kelompok teman sebaya, disini mereka sering lupa diri terhadap masa depan mereka yang masih panjang. Untuk kembali kedalam kehidupan yang layak sesuai dengan tujuan hidup yang mereka impikan yaitu suatu kebahagiaan pada masa dewasa, untuk ini remaja harus dapat mempergunakan masa remaja dengan kegiatan-kegiatan yang bermamfaat seperti memasuki organisasi yang memiliki kegiatan terorganisasi yang dapat mengasah kemampuan remaja baik dalam meningkatkan itelegensi maupun kecakapan dalam keterampilan motorik.

Remaja yang mempunyai harga diri yang tinggi dan baik cenderung akan diterima dengan baik pula oleh lingkungan sosialnya, dihargai, dihormati, dicontoh bahkan tidak tertutup kemungkinan akan dijadikan panutan oleh lingkungan sosial dan teman sebayanya. Dalam menjalani perjalanan hidup remaja juga banyak mendapatkan rintangan untuk bersosialisasi dalam lingkungan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial luar lainnya. Kadang kala karena banyaknya perubahan yang terdapat pada remaja seperti

perubahan fisik (fisiologis) membuat perilaku remaja dalam melakukan aktivitas sering merasa salah karena adanya norma dan nilai-nilai baru yang harus mereka masuki.

Perubahan dan perkembangan begitu cepatnya terjadi pada masa remaja sehingga banyak membuat kejutan-kejutan dalam diri remaja, kadang kala remaja yang mengalami hal tersebut secara psikologis belum siap, tapi hal ini mereka tidak dapat menolaknya karena semua manusia yang normal akan melewati hal yang sama. Ketidak siapan remaja secara mental akan menimbulkan tingkat kecemasan karena adanya tugas baru yang akan mereka pikul. Bila remaja tidak mendapatkan informasi yang baik maka mereka akan mengalami dalam waktu yang panjang sehingga menimbulkan suatu ketidak menimbukan suatu ketidak pastian akhirnya akan membuat remaja tidak percaya diri.

Remaja yang memiliki tingkat asertif tinggi akan mudah mengkomunikasikan suatu permasalahan yang dihadapi kepada orang lain, karena ia yakin dengan keterbukaan dan kejujuran yang dimilikinya orang lain akan dapat meraskan bagaimana perasaan remaja, sehingga mereka akan memberikan simpati pada remaja yang memiliki masalah tersebut. Melalui komunikasi yang baik dialami remaja dengan lingkungannya akan memberikan pengalaman-pengalaman yang berharga bagi dirinya.

Remaja yang memiliki sikap jujur, terbuka, tegas dan fleksibel dalam hidupnya akan membawa remaja dalam kehidupan yang mudah untuk bergaul dengan orang lain, sehingga remaja gampang mendapatkan informasi-

informasi yang dapat membantunya dalam memenuhi kebutuhan hidup sebagai generasi penerus yang siap menuju kehidupan orang dewasa. Remaja yang fleksibel dan cepat menyesuaikan diri dalam pergaulan akan selalu disukai oleh teman sebaya, oleh orang dewasa atau oleh lingkungan masyarakat.

E. Hipotesa

Adanya hubungan positif antara perilaku asertif dengan penyesuaian sosial pada remaja di MTs Al Istam Banten. Dengan kata lain semakin baik penggunaan perilaku asertif pada remaja maka semakin baik pula penyesuaian sosial disekolah maupun di masyarakat. Sebaliknya semakin rendah perilaku asertif maka semakin rendah penyesuaian sosial disekolah maupun dimasyarakat.