

PERILAKU ASERTIF PADA REMAJA

Eni Rohyati dan Yusna Hanung Purwandari
Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 45
Yogyakarta

ABSTRACT

Youth life that usually rely on peers and also being demanded to be independent and assertive, are certainly confusing for adolescence. Comparing to adult, peer is the most important influence for adolescence. Therefore, to be assertive and independent to have opinion is a risky for teens. This preliminary research aim is to investigate the internal and external factors attributing the assertive behavior on a subject. This research is unique since the subject lives in a dormitory, and therefore she has complex problems i.e. adaptation for new environment, home sick, and peer demanding on conformity. The research revealed that the subject relies more on her peer than to her parents. She tends to be non assertive and low self-esteem. Suggestion for the next research is discussed.

Key words: Assertiveness, adolescence, dormitory.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa yang mana seseorang sedang mencari identitas dirinya. Cara mencari identitas adalah dengan mencari informasi dan nilai-nilai melalui sekolah, teman sebaya, keluarga, masyarakat, dan media massa (Arnett, 1995). Untuk menilai informasi tersebut terutama tentang risiko buruk dari informasi, maka remaja lebih banyak bergantung pada pendapat teman-teman sebayanya, daripada orang dewasa lainnya (Arnett, 2000; Gardner & Steinberg, 2005). Hal ini karena pada masa remaja, pengaruh teman sebaya memang lebih kuat daripada pengaruh orang dewasa lainnya, termasuk orangtua dan gurunya (Monks, Knoers, & Haditono, 2002). Jadi dalam hal ini kemandirian remaja belum terbentuk kuat.

Contoh peristiwa tentang kuatnya pengaruh teman sebaya adalah pada tahun 2000, perkelahian antar siswa di Semarang semakin meningkat dan perkelahian tersebut disebabkan oleh pengaruh dari teman sendiri

(Ginting & Masykur, 2014). Hasil dari penelitian lain menunjukkan 81,3% remaja menggunakan narkoba disebabkan pengaruh bujukan teman (Anindyajati & Karima, 2004). Penelitian pada 106 remaja usia 13-16 tahun, etnis kulit putih, hitam, Latin, Asia, menunjukkan bahwa mereka berani melakukan perilaku berisiko yaitu merokok, karena pengaruh teman sebaya (Gardner & Steinberg, 2005).

Pengaruh teman sebaya yang kuat ini menyebabkan remaja kurang berani untuk berterus terang. Pengaruh teman sebaya (*peer influence*) ini sebenarnya disebut sebagai tekanan dari teman sebaya (*peer pressure*), karena remaja saling menekan untuk berperilaku serupa (Arnett, 2007). Situasi ini sering terjadi pada kelompok-kelompok homogen. Dalam situasi homogen seperti ini, sulit bagi remaja untuk mandiri dan berani memutuskan suatu hal yang berbeda dengan kelompok. Sulit bagi remaja untuk berperilaku asertif, bila ia berada dalam kelompok teman sebaya yang mempunyai minat sama.

Kemandirian dan otonomi adalah tujuan dari sosialisasi pada masa remaja. Sosialisasi pada remaja ada dua macam yaitu sosialisasi secara luas dan sempit (Arnett, 1995). Sosialisasi secara luas adalah situasi sosial yang mendorong remaja untuk mandiri sehingga ekspresi dirinya dapat muncul dengan baik. Sosialisasi dalam pengertian sempit adalah pengenalan nilai-nilai melalui serangkaian peraturan. Pada sosialisasi sempit ini remaja diharapkan memperlihatkan perilaku patuh pada peraturan dan kekompakan (*conformity*). Pelanggaran pada sosialisasi sempit ini akan menyebabkan remaja dihukum atau diisolasi. Sosialisasi itu, baik secara luas maupun sempit, terjadi dalam keluarga, teman, sekolah, masyarakat, berbagai peraturan resmi, dan media massa (Arnett, 1995). Penelitian pendahuluan ini lebih memfokuskan diri pada pengertian sosialisasi secara luas.

Pada sosialisasi secara luas, remaja dihadapkan pada berbagai situasi yang mana pengawasan orangtua menjadi semakin longgar. Remaja telah leluasa bepergian dan bergaul dengan banyak orang. Dalam situasi seperti itu, ketrampilan untuk mengemukakan pendapat secara asertif sangat diperlukan. Perilaku asertif adalah kemampuan seseorang dalam mengekspresikan pendapat, perasaan, sikap dan hak-haknya tanpa

menyakiti orang lain (Romas, 2010). Karakteristik perilaku asertif yaitu individu mampu mengenali diri sendiri dengan baik dan mengetahui kelebihan serta kekurangan diri sendiri. Berdasarkan perilaku asertif itu individu mampu merencanakan tujuan hidupnya, mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dan mampu mengambil keputusan (Widjaja & Wulan, 1998). Karakter lain dari perilaku asertif adalah adanya kemauan dari individu untuk mengatakan sesuatu yang positif tentang orang lain tanpa mengharapkan balasan (Garner, 2012).

Bila remaja kurang mampu berkomunikasi secara asertif, maka ia hanya akan menjadi ekor atau pengikut bagi teman-temannya. Bahkan mungkin saja ia menjadi korban perundungan (*bullying*) dari teman-temannya (Kelliat, Tololiu, Daulima & Erawati, 2015). Ia tidak berani mengemukakan pendapatnya secara jujur. Penelitian yang melibatkan 1023 remaja usia 14-17 tahun, di kota Kosice, Republik Slovakia, menunjukkan bahwa remaja yang kurang asertif cenderung kurang nyaman dalam bergaul, kurang percaya diri (Sarkova, 2010). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan berkomunikasi secara asertif akan mengarahkan remaja pada berbagai kualitas terpuji seperti kemampuan menghadapi permasalahan sosial, tingkat agresivitas berkurang, mencegah remaja dalam hal merokok, alkohol, dan narkoba (Cecen-Erogul & Zengel, 2009) Berdasarkan hasil penelitian itu, maka para remaja perlu dibentengi dengan ketrampilan berkomunikasi secara asertif, sehingga ia bisa menolak tawaran negatif tanpa perlu membuat permusuhan.

Persoalan yang kerap muncul adalah remaja cenderung tidak mampu berkomunikasi secara asertif. Hal ini karena remaja kurang mandiri, merasa dirinya kura berharga, dan kurang percaya diri. Remaja juga menganggap temannya lebih penting daripada orangtua (Ginting & Masykur, 2014). Padahal sebenarnya tujuan utama perilaku asertif bukan hanya untuk menyadari kebutuhan dan masalah yang dihadapi akan tetapi juga sebagai upaya untuk memecahkan masalah (Shafiq, Naz, & Yousaf, 2015).

Perilaku asertif sangat penting bagi remaja berdasarkan empat alasan. Pertama, perilaku asertif akan memudahkan remaja untuk bersosialisasi dan menjalin hubungan dengan lingkungan. Kedua, kemampuan asertif ini akan menolong individu untuk mengungkapkan perasaan dan

keinginannya secara langsung dan terus terang. Pengungkapan asertif akan menghindarkan munculnya ketegangan dan perasaan tidak nyaman karena menahan dan menyimpan sesuatu yang ingin diutarakannya. Ketiga, individu akan mudah mencari solusi dan penyelesaian dari berbagai kesulitan yang dihadapinya. Keempat, perilaku asertif dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan kognitif atau berpikir, memperluas wawasan dan tidak mudah berhenti pada sesuatu yang tidak diketahuinya. Perilaku asertif akan mendorong rasa ingin tahu individu (Hasanah, Supriyono, Herani & Lestari, 2012). Perilaku asertif memungkinkan individu untuk mampu menahan stress yang disebabkan persoalannya (Dhanpal & Paul, 2015).

Remaja sulit berperilaku asertif karena masa remaja adalah masa yang mana faktor teman sebaya sangat dominan, sehingga remaja kurang mandiri (Ginting, & Masykur, 2014). Pendapat teman sebaya lebih dominan dalam mewarnai perilaku remaja daripada pendapat pribadi. Bila remaja mempunyai masalah maka mereka cenderung lebih mengungkapkannya pada teman sebaya daripada kepada orangtua, guru, atau orang dewasa lainnya. Selain kepada teman sebaya, cara lain yang digunakan remaja untuk mengurangi beban pikirannya adalah dengan menuliskan keluhan di media sosial. Media sosial digunakan karena remaja tidak berani mengungkapkan perasaan sesungguhnya kepada orang lain. Penelitian yang melibatkan 76 mahasiswa program keperawatan di Filipina menunjukkan bahwa lamanya waktu seseorang menggunakan media sosial *facebook*, berkorelasi dengan depresi, kecemasan, dan stress ($r = 0,259$) (Labrague, 2014). Jadi bila remaja mempunyai kemampuan berkomunikasi secara asertif, maka persoalannya tidak akan berlarut-larut, dan isi tulisan di media sosial pun tidak akan menjengkelkan.

Bagaimana cara remaja belajar perilaku asertif? Perilaku asertif ini merupakan kemampuan yang berasal dari hasil belajar (Hasanah, et. al, 2012). Pelatihan berkomunikasi secara asertif ini ditemukan efektif dalam meningkatkan ketrampilan sosial pada remaja umumnya (Keliat et al., 2015). Meskipun perilaku asertif itu merupakan hasil belajar, namun sesungguhnya perilaku tersebut dipengaruhi faktor internal sekaligus eksternal.

Faktor internal dari perilaku asertif adalah usia (Marini & Andriani, 2005), jenis kelamin dan *self esteem* (Sari, Andayani & Masykur, 2006). Pada faktor jenis kelamin, perempuan lebih mudah mengungkapkan perasaan dan pemikirannya dibandingkan laki-laki (Sari, et.al, 2006). Hal ini karena perempuan lebih mudah mengeskpresikan emosinya termasuk pendapatnya daripada laki-laki. Laki-laki, sebaliknya, lebih mengedepankan cara berpikir yang realistis. Pada tipe kepribadian, individu yang memiliki tipe kepribadian ekstrover cenderung lebih mudah mengekspresikan pendapatnya pada orang lain. Individu dengan tipe kepribadian tertutup, sebaliknya, cenderung tidak asertif (Antonioni, 1998).

Faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku asertif antara lain adalah pola pengasuhan orangtua, budaya (Marini & Andriani, 2005), situasi lingkungan sekitarnya (Ginting & Masykur, 2014). Pengasuhan dengan tipe demokratis adalah ketika orangtua memberikan tuntutan namun disertai dengan komunikasi yang terbuka, sehingga anak berkesempatan mengungkapkan hak-haknya. Anak menjadi lebih asertif dalam mengekspresikan pendapatnya. Beda halnya dengan pengasuhan tipe otoriter, orangtua selalu menuntut tanpa memberikan kesempatan pada anak untuk mengungkapkan pendapatnya. Anak menjadi tidak percaya diri dalam mengekspresikan pendapatnya sehingga cenderung tidak asertif (Marini & Andriani, 2005).

Pada budaya kolektif yang mengutamakan keharmonisan dan perilaku konformitas, maka masyarakatnya cenderung untuk tidak asertif. Masyarakat kolektif sering merasa tidak tega bila mengatakansesuatu dengan sebenarnya. Dampaknya komunikasi asertif cenderung dipersepsikan agresif. Begitu juga dengan remaja yang berasal dari budaya kolektif akan terbiasa untuk berkomunikasi secara tidak asertif. Pada budaya individual, sebaliknya, para remaja didorong untuk lebih mandiri, terus terang, dan berani mengekspresikan pendapatnya dengan bebas. Perbedaan kemampuan dalam hal asertivitas ini terlihat pada penelitian yang melibatkan 652 siswa SMA Swedia dan 654 siswa SMA Turki. Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa remaja Swedia lebih asertif daripada remaja Turki. Swedia mewakili budaya individual dan Turki mewakili budaya kolektif (Eskin, 20013).

Persoalan yang relevan dengan perilaku asertif adalah remaja tidak mampu berperilaku asertif dalam kehidupan sehari-harinya. Terkadang remaja mengalami kesulitan pada saat penyesuaian diri. Demi memperoleh penerimaan dari lingkungan sosialnya, maka remaja menjadi tidak asertif dan tidak memperdulikan hak-haknya sendiri (Ginting & Masykur, 2014). Dampaknya remaja menjadi tertekan.

Berdasarkan uraian di atas, tujuan penelitian pendahuluan ini adalah untuk menjelaskan tentang faktor-faktor yang menjadi berbagai penyebab rendahnya perilaku asertif pada remaja. Penelitian ini juga diharapkan dapat mendorong remaja dalam hal perilaku asertif. Keunikan penelitian ini adalah pada tempat tinggal subjek yaitu di asrama. Individu yang tinggal di asrama mempunyai kesulitan yang lebih tinggi daripada individu yang tinggal dengan orangtua (Thurber & Walton, 2012). Problem itu biasanya berkaitan dengan kerinduan (*homesick*) dengan orangtua, dan berbagai persoalan adaptasi lainnya. Apabila individu mempunyai perilaku yang tidak asertif maka ia akan mengalami banyak hambatan di sekolahnya. Oleh karena itu, manfaat penelitian ini adalah untuk memberi inspirasi bagi pembaca yang mungkin saja bermasalah dengan perilaku tidak asertif di asrama.

METODE

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan bentuk penelitian studi kasus. Studi kasus ditujukan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang suatu kasus. Pengambilan data menggunakan teknik wawancara.

Subjek penelitian ini adalah seorang remaja perempuan usia 13-15 tahun, yang tinggal di asrama. Alasan pemilihan subyek adalah subyek termasuk orang yang kurang asertif. Pemilihan subyek tersebut atas dasar rujukan dari pengurus asrama, tempat ia tinggal.

Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan pada subyek sesudah tahap perkenalan yaitu: 1). Kau punya teman dekat untuk curhat? 2). Pernah punya masalah dengan guru/pacar/orang tua/teman? 3). Pernahkah kau mengatakan secara langsung persoalanmu dengan orang yang

menyebabkan masalah itu? 4). Apa hambatanmu untuk bicara dengan terus terang pada orang yang menjadi penyebab masalah? 5). Kalau kau tidak berani berterus terang padahal punya masalah berat, lalu apa yang terjadi padamu? 6). Jadi kira-kira yang menyebabkan kau kurang berani berterus terang pada orang tua/guru, teman sebaya, dan adik kelasmu? 7). Ketika kau berada pada situasi sosial baru, apa saja cara-caramu untuk menyesuaikan diri?

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil wawancara, subjek cenderung rendah keterampilan sosialnya dalam beropini. Hal ini terlihat dari sedikitnya jumlah teman dekat yang biasanya untuk saling berbagi kesedihan. Hal ini tercermin dari jawaban subjek ketika ditanya tentang jumlah teman dekatnya:

"Punya, tiga orang".

Saat mendapat masalah subjek cenderung diam dan tidak berusaha menjelaskan tentang masalahnya. Subjek pernah memiliki masalah dengan orang-orang terdekatnya salah satunya adalah guru sekolahnya. Masalah dengan gurunya adalah tentang tidak terselesaikannya tugas sekolah. Hal ini tercermin dari jawaban subjek:

"Pernah, kadang-kadang. Dulu pernah gak ngerjain PR terus sama guru dinasihati guru tapi saya diem".

Kurang asertifnya subjek juga terlihat dari kurang beraninya subjek dalam mengemukakan pendapatnya secara langsung pada orang yang membuatnya sedih. Subjek kurang asertif karena merasa takut, sungkan, untuk menjaga hubungan baik dengan orang lain dan kurang pergaulan. Subjek juga kurang percaya diri untuk memulai suatu hubungan sosial. Bila ia akan memulai suatu hubungan sosial maka hal yang paling diutamakan adalah kesamaan daerah asal. Prinsip kesamaan ini menenangkannya. Hal ini terlihat dari jawaban subjek:

"Kalau sama temen yang bermasalah belum, biasanya ngomongnya ke teman curhat".

"Nanti malah nambah masalah lah, bicaranya tuh...kasar-kasar".

"Takut, gak mau terjadi permusuhan sama orang lain".

"Kenalan dulu, kalau disini dulu, aku kan dari Purworejo terus disini ada teman yang sama-sama dari Purworejo juga terus dekat sama dia. Habis itu baru kenalan sama mbak-mbak nya yang lain. Kadang aku dulu yang mulai kenalan tapi sering mbak-mbak nya dulu yang ngajak kenalan".

Subjek juga sudah mengetahui bahwa perilaku kurang asertif telah menyebabkan ia menjadi sedih. Cara subjek untuk mengatasi kebiasaan kurang asertif itu adalah mengadu pada teman dekatnya. Hasilnya adalah subjek menjadi lebih lega. Hal ini terlihat dari jawaban subjek:

"Biasa aja, paling sebelnya ngomong ke teman terus curhat aja. Paling nanti kalau pengurus ada yang tahu, langsung dibantuin dan didamaiin atau kalau enggak yaa...paling diem-diem dua/satu hari nanti udah biasa lagi".

Jawaban subjek menunjukkan bahwa perilakunya lebih cenderung dipengaruhi oleh faktor eksternal dari lingkungan sekitarnya.

DISKUSI

Penelitian pendahuluan ini menunjukkan bahwa subjek cenderung berperilaku tidak asertif. Hal ini terlihat dari indikator-indikator sosial seperti sempitnya pergaulan sosialnya, seringnya merasa tertekan bila menghadapi masalah, lebih menjaga hubungan baik dengan orang lain walaupun harus menunda untuk mendapatkan hak-haknya, dan takut atau kurang nyaman apabila berada dalam situasi baru. Kurang asertifnya subjek lebih karena faktor eksternal daripada faktor internal, meskipun faktor internal subjek juga ikut mendukung.

Keterbatasan penelitian ini adalah hanya melibatkan remaja perempuan saja. Remaja laki-laki sebenarnya juga perlu dilibatkan. Hal ini karena masyarakat cenderung lebih bisa menerima perilaku asertif pada laki-laki daripada perempuan. Meskipun demikian, penelitian yang

melibatkan remaja Turki dan Swedia justru menyebutkan bahwa tidak ada perbedaan yang meyakinkan tentang perilaku asertif antara remaja laki-laki dan perempuan. Perilaku asertif muncul lebih karena faktor budaya (Eskin, 2003).

Keterbatasan penelitian selanjutnya adalah subjek bertempat tinggal di asrama. Untuk penelitian yang akan datang, subjek yang bertempat tinggal dengan orangtua / keluarga hendaknya juga dilibatkan. Hal ini berguna untuk membandingkan tingkat asertivitas antara remaja yang tinggal di asrama dan yang tinggal dengan orangtua. Penelitian semacam ini diharapkan akan mengetahui proses kemandirian remaja, besarnya pengaruh orang-orang dewasa di sekitar remaja, dan besarnya pengaruh teman sebaya. Penelitian semacam ini tentu berguna bagi psikologi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindyajati, M., & Karima, C. M. (2004). Peran harga diri terhadap asertivitas remaja penyalahguna narkoba (penelitian pada remaja penyalahgunaan narkoba di tempat-tempat rehabilitasi penyalahgunaan narkoba). *Jurnal Psikologi*. 2(1), 49-73. Jakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia Esa Unggul.
- Antonioni, D. (1998). Relationship between the big five personality factors and conflict management styles. *Journal of Conflict Management*. 9(4), 336-355.
- Arnett, J. (1995). The young and the reckless: Adolescent reckless behavior. *Current Directions Psychological Science*. 4(3), 67-71.
- Arnett, J. J. (2000). Brief report: Optimistic bias in adolescence and adult smokers and nonsmokers. *Addictive Behaviors*, 25(4), 625-632. Elsevier Science Ltd.
- Arnett, J. J. (2007). The myth of peer influence in adolescent smoking initiation. *Health Education & Behavior*. 34(4), 594-607, August, DOI. 10.1177/1090198105285330.
- Cecen-Erogul, A. R. & Zengel, M. (2009). The effectiveness of an assertiveness training programme on adolescents' assertiveness level. *Elementary Education Online*. 8(2), 485-492.

- Dhanpal, H. N., & Paul, A. (2015). Effectiveness of assertive training programme on relieving the academic stress and anxiety. *Journal of Nursing Critical Care*. 1(1), 26-29.
- Eskin, M. (2003). Self-reported assertiveness in Swedish and Turkish adolescents: A cross-cultural comparison. *Scandinavian Journal of Psychology*, 44, 7-12.
- Gardner, M. & Steinberg, L. (2005). Peer influence on risk taking, risk preference, and risky decision making in adolescence and adulthood: An experimental study. *Developmental Psychology*. 41(4), 625-635. DOI. 10.1037/0012-1649.41.4.625
- Garner, E. (2012). Assertiveness: Re-claim your assertive birthright. *Ebook*. Retrieved on November, 05, 2015, from: <http://bookboon.com/en/assertiveness-ebook>
- Ginting, B. O., & Masykur, A. M. (2014). Hubungan antara harga diri dengan asertivitas pada siswa kelas XI SMA Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal Psikologi*. 3(4), 1-10. Semarang: Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro.
- Hasanah, N., Supriyono, Y., Herani, I., & Lestari, S. (2012). Peningkatan kepercayaan diri mahasiswa melalui pelatihan asertivitas. *Jurnal Interaktif*. 1(2), 1-7. Malang: Dosen Program Psikologi, Universitas Brawijaya.
- Keliat, B. A., Tololiu, T. A., Daulima, N. H. C. & Erawati, E. (2015). Effectiveness assertive training of bullying prevention among adolescents in West Java Indonesia. *International Journal of Nursing*, 2(1), 128-134. DOI. 10.15640/ijn.v2n1a14.
- Labrage, J. L. (2014). Facebook use and adolescents' emotional states of depression, anxiety, and stress. *Health Science Journal*, 8(1), 80-89. Published by Department of Nursing, Technological Educational, Institute of Athens.
- Marini, L., & Andriani, E. (2005). Perbedaan asertivitas remaja ditinjau dari pola asuh orang tua. *Jurnal Psikologia*. 1(2), 46-51. Medan: Fakultas Kedokteran, Universitas Sumatera Utara.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., Haditono, S. R. (2002). Psikologi perkembangan pengantar dalam berbagai bagiannya. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

- Romas, M. Z. (2010). Kaitan antara asertif dengan komunikasi interpersonal pasangan suami istri (PASUTRI). *Jurnal Psikologi*. 11(2), 45-57. Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Proklamasi 45.
- Sari, R. P., Andayani, T. R., & Masykur, A. M. (2006). Pengungkapan diri mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro ditinjau dari jenis kelamin dan harga diri. *Jurnal Psikologi*. 3(2), 11-25. Semarang: Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro.
- Sarkova, M. (2010). Psychological well-being and self-esteem in Slovak adolescent. *Published Thesis for the University of Groningen, the Netherland*.
- Shafiq, S., Naz, R. A., & Yousaf, B. (2015). Gender differences between assertiveness and psychological well being among university students. *Educational Research International*. 4(2), 87-95.
- Thurber, C. A. & Walton, E. A. (2012). Experiences From the Field. Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*. 60 (5), July, 1-5.
- Widjaja, P. D. C. & Wulan, R. (1998). Hubungan antara asertivitas dan kematangan dengan kecenderungan neurotik pada remaja. *Jurnal Psikologi*. (2), 56-62. Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.

Catatan:

Korespondensi dengan peneliti ditujukan kepada:
yusnahanung@yahoo.co.id