

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Konsep Diri

a. Pengertian

Konsep diri adalah persepsi seseorang tentang dirinya sendiri yang dibentuk melalui interaksi diri dengan dunia luar dan pengalaman yang diperoleh baik dari lingkungan keluarga maupun masyarakat. Konsep diri merupakan cara berpikir seseorang dalam memandang pribadinya yang termasuk identitas, pikiran, perasaan, perilaku, penampilan, dan karakteristiknya dengan orang lain.¹

Seseorang yang memiliki konsep diri yang positif akan memiliki perasaan positif juga dalam dirinya. Perasaan positif itu juga yang akan memunculkan perkembangan komunikasi ataupun identitas diri yang baik pula dalam diri individu. Tingkat kepercayaan diri akan meningkat, dapat menerima diri, dan mampu mengevaluasi diri secara positif juga. Sebaliknya, konsep diri yang rendah akan menimbulkan rasa percaya diri yang rendah².

b. Konsep diri ini memiliki lima aspek, seperti :

¹ Gusti Jhoni Putra dan Usman, *Konsep Diri pada Pasien Luka Kaki Diabetik*, (Sidoarjo: Aksara Publishing, CV. Kanaka Media, 2019), 1-4.

² Amaryllia Puspasari, *Mengukur Konsep Diri Anak*, (Jakarta; PT Alex Media Komputindo, 2007), 19.

- 1) Fisiologis, khususnya mengenai ciri-ciri fisik antara lain warna kulit, tipe tubuh, tinggi atau berat badan, dan ekspresi wajah (cantik, tampan, biasa-biasa saja atau jelek)
- 2) Psikologis, yang terdiri dari tiga hal :
 - a) Kognitif. Ciri-ciri kognitif seperti kecerdasan, kreativitas, dan kemampuan untuk fokus;
 - b) Afeksi. Sifat-sifat afektif seperti daya tahan, ketekunan, etos kerja keras, dan kesuksesan.
 - c) Konasi mirip dengan efisiensi dan ketelitian.
- 3) Psikososologi adalah cara seorang individu memahami hubungan antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya.
- 4) Psikospiritual adalah pengalaman seorang individu yang ada kaitannya dengan nilai nilai keagamaan.
- 5) Psikoetika dan Moralitas adalah cara seorang individu memahami dan melakukan tindakan sesuai dengan etika dan moral yang telah diterapkan.

Konsep diri mencakup baik pikiran maupun perasaan seseorang tentang diri sendiri karena bukan hanya gambaran tentang diri sendiri tetapi juga penilaian seseorang terhadap diri sendiri.

- c. Kondisi yang mempengaruhi konsep diri remaja

Menurut Hurlock, terdapat delapan kondisi kondisi yang mempengaruhi konsep diri pada remaja, yaitu:³

1) Usia kematangan

Remaja yang dewasa dapat menciptakan konsep diri dengan baik akan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dengan baik. Sebaliknya remaja yang telambat dewasa akan sulit menyesuaikan diri terhadap lingkungannya, sehingga tak jarang mereka diperlakukan seperti kanak kanak.

2) Penampilan diri

Perbedaan penampilan membuat remaja akan merasa rendah diri dan minder. Jika didapati terdapat kekurangan fisik maka dapat memunculkan kebingungan pada diri individu dan mengarah pada perasaan rendah diri. Di lain sisi, individu yang memiliki daya tarik fisik akan mendapat penilaian diri yang baik pula. Dan lebih banyak mendapat dukungan sosial.

3) Kepatutan seks

Cara seorang remaja berpenampilan mempengaruhi perilaku remaja bahkan dapat membantu remaja memenuhi konsep diri yang baik. Ketidaksesuaian seksual membuat diri remaja menyadari terdapat kekurangan pada diri mereka dan membawa pengaruh buruk dalam tindakan mereka.

³ Elizabeth B. Hurlock,. *Psikologi Perkembangan*, Alih bahasa Dra. Istiwidayanti dan Drs. Soedjarwo, (Jakarta: Erlangga 1980), 206-239.

4) Nama dan panggilan

Remaja biasanya selalu tanggap kemudian akan merasa tidak nyaman apabila teman sekelompoknya menilai namanya buruk atau mereka memberi nama panggilan yang terdengar menghina.

5) Hubungan dengan keluarga

Seorang remaja yang memiliki hubungan lekat dengan keluarganya cenderung akan mengidentifikasi diri mereka seperti keluarganya tersebut dan berusaha menciptakan model kepribadian yang sama pula.

6) Teman sebaya

Teman sebaya dapat mempengaruhi model kepribadian pada diri remaja dengan dua cara yaitu dengan memiliki konsep diri remaja mencerminkan asumsi tentang konsep diri teman-temannya dan dengan konsep diri malah akan membuatnya tertekan jika ia tidak diakui oleh teman kelompoknya.

7) Kreativitas

Remaja yang semasa kanak-kanak diminta agar kreatif dalam bermain dan belajar sedangkan pada masa remaja mereka akan diminta untuk mengembangkan apa yang mereka rasakan dan apa yang dimilikinya, kemudian mendapatkan jati diri yang memberi mereka pengaruh yang baik pada konsep dirinya.

8) Cita-cita

Remaja dengan cita-cita yang tidak realistis pasti akan gagal. Sedangkan remaja yang memiliki cita-cita realistis mereka mengalami lebih banyak kesuksesan dari pada kegagalan dalam hidupnya.

2. Kematangan Emosi

a. Pengertian

Kata emosi berasal dari bahasa latin, “ emovere” yang berarti bergerak, kegembiraan, dan kegusaran. Menurut, *Oxford Advanced Learners' Dictionary* 1995 menyatakan emosi sebagai suatu perasaan yang kuat dan beragam jenis seperti, kasih sayang, keriang, benci, takut dan gangguan perasaan lainnya⁴. Emosi mengacu pada tindakan atau pemrosesan atas apa saja yang ada dalam pikiran, perasaan, Hasrat setiap keadaan mental baik yang hebat, berlebihan, maupun yang meledak ledak. Goleman mengatakan bahwa emosi mengacu pada apa yang dirasakan rasakan dan apa yang dirasakan suatu keadaan biologis, maupun psikis dan beberapa kecenderungan perilaku bertindak. Menurut Chaplin emosi adalah perasaan yang kita alami yang, ketika ditimbulkan oleh tubuh, melibatkan perubahan yang secara sadar merupakan perubahan perilaku yang mendalam.⁵

Chaplin mendefinisikan kematangan emosi sebagai proses perkembangan mencapai kedewasaan atau usia dewasa, proses

⁴ Mohd. Azhar Abd. Hamid, Panduan Meningkatkan Kecerdasan Emosi, (Kuala Lumpur; PTS Profesional Publishing Sdn. Bhd, Cetakan ke empat 2007), 3-6

⁵ Dr. Indi Warsah dan Mirzon Daheri, *Psikologi Suatu Pengantar*, (Yogyakarta; Tunas Gemilang Press, 2021), 99-100.

perkembangan yang dikaitkan dengan keturunan atau merupakan tingkah laku khusus *spesies* (jenis, rumpun)⁶. Emosi sering dikatakan suatu keadaan yang muncul akibat ditimbulkan oleh situasi tertentu, dan emosi biasanya terjadi dalam kaitannya dengan perilaku mengarah atau perilaku menyingkir terhadap sesuatu, kemudian perilaku tersebut disertai ekspresi jasmani, sehingga seseorang dapat mengetahui individu sedang mengalami emosi⁷. Maka disimpulkan bahwa kematangan emosi adalah proses perkembangan menuju matang atau menuju usia masak dari individu yang tercipta dan menyatu dengan pembawaanya serta ikut mengatur pola perkembangan tingkah laku individu.

Dalam bukunya Chaplin menjelaskan bahwa kematangan emosi adalah kondisi atau keadaan dimana perkembangan emosi mencapai kedewasaan, sehingga yang bersangkutan tidak lagi menunjukkan pola emosi seperti anak – anak. Hurlock mengklaim bahwa kematangan emosi dapat digambarkan sebagai keadaan perasaan atau respons yang mantap terhadap objek masalah yang memungkinkan pengambilan keputusan atau tindakan yang disengaja yang tidak mudah berubah dalam suasana hati.⁸

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi adalah keadaan emosi dimana tingkat kematangan individu terkendali,

⁶ Daniel Goleman, alih bahasa T. Hermasya, *Kecerdasan Emotional*, (Jakarta; Granedia Pustaka, cetakan ke 7 2007), 4.

⁷ Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi*, (Makassar: Aksara Timur, 2018), 107 -109.

⁸ Elizabeth, Harlock, *Psikologi perkembangan*,. Alih bahasa : Dra. Istiwidayanti, Drs. Soedjarwo, M. Sc, (Jakarta: Erlangga, 1996), 208 - 240

stabil, tidak kekanak-kanakan, marah terkendali, dapat mengungkapkan emosi sesuai dengan keadaan yang ada, mengevaluasi keadaan secara kritis sebelum melakukan tindakan secara emosional dan dapat menyampaikan perasaan dari orang lain.

b. Aspek-aspek kematangan emosi

Terdapat beberapa aspek-aspek yang dapat mempengaruhi kematangan emosi menurut Goleman adalah⁹:

- 1) Mengenali emosinya sendiri merupakan kemampuan mengenal persaannya sendiri
- 2) Mampu menangani perasaan sehingga tercapai keseimbangan dalam diri seseorang
- 3) Mampu menahan diri dari emosi
- 4) Mengenali emosi orang lain atau empati. Yaitu kemampuan seseorang memahami perasaan dan pikiran orang lain.
- 5) Membina suatu hubungan adalah menjalin kesinambungan interaksi antara dua orang atau lebih demi popularitas kepemimpinan dan keberhasilan antar individu.

c. Ciri-Ciri kematangan emosi

Menurut Goleman, terdapat enam ciri yang menunjukkan kematangan emosi seseorang yaitu¹⁰:

- 1) Mampu mengendalikan emosi secara lebih baik

⁹ Lina Arifah Fitriyah, dkk, *Menanamkan Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi*, (Jombang: LPPM UNHAS Y TEBUIRENG, 2019), 19-20.

¹⁰ Lina Arifah Fitriyah, dkk, *Menanamkan Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi*, (Jombang: LPPM UNHAS Y TEBUIRENG, 2019), 18-19.

- 2) Mampu mengungkapkan marah dengan tanpa berkelahi
- 3) Mampu mengendalikan perilaku agresif yang merusak diri sendiri dan orang lain
- 4) Mempunyai perasaan positif terhadap diri sendiri dan orang lain
- 5) Mempunyai kemampuan menguasai ketegangan jiwa ataupun stres
- 6) Mampu mengurangi perasaan kesepian dan kecemasan dalam pergaulan.

d. Faktor yang Mempengaruhi Kematangan Emosi

- 1) Pendidikan. Melalui pendidikan yang diperoleh individu diharapkan ilmu dan pengalamannya akan bertambah pula untuk mengatasi dan menguasai emosi yang stabil dan lebih baik.
- 2) Pola asuh orang tua. Baumrind membagi pola asuh menjadi tiga yaitu :
 - a. Pola Asuh Otoriter. Pola asuh yang menekankan adanya kekuasaan orang tua. Keberadaan anak keberadaan anak kurang diakui. Sehingga anak lebih tertekan secara fisik dan psikis kemudian kehilangan motivasi.
 - b. Pola Asuh Demokatis. Ditandai dengan pengakuan orang tua terhadap kemampuan anaknya dan memberi kesempatan anak untuk tidak bergantung pada orang lain.

c. Pola Asuh Permisif. Yaitu mendidik anak *independent*.

Anak akan cenderung bersikap semaunya, tidak mampu mengendalikan diri, dan tingkat kesadaran rendah.

3) Lingkungan. Lingkungan yang sehat dan baik akan berdampak baik pula bagi pribadi individu sehingga akan merasa nyaman dan tenang¹¹.

3. Perilaku Asertif

a. Pengertian

Assertive berasal dari kata bahasa Inggris “*assert*” yang artinya menegaskan, menegaskan, menuntut dan memaksa. Menurut Albert dan Emmons, asertif mengacu pada perilaku yang memungkinkan seorang individu bertindak seperti dengan yang mereka inginkan, untuk melindungi dirinya sendiri tanpa rasa cemas dan khawatir, mampu mengekspresikan perasaannya dengan jujur dan nyaman atau menggunakan hak pribadi yang dimilikinya tanpa melanggar hak tersebut dari orang lain¹². Perilaku asertif Kemampuan untuk mengartikulasikan perasaan, keberanian untuk meminta dan menolak apa yang diinginkan.

Mampu berbicara kepada orang lain secara langsung, jujur, dan terbuka tentang pikiran, perasaan, dan gagasan seseorang disebut sebagai sikap asertif. Seseorang yang menunjukkan perilaku asertif

¹¹ Lina Arifah Fitriyah, dkk, *Menanamkan Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi*, (Jombang: LPPM UNHAS Y TEBUIRENG, 2019), 20-23.

¹² Yustinus Semiun, OFM, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), 523-525.

mampu menolak permintaan yang bukan miliknya dan memiliki keberanian untuk menyuarakan pendapat, perasaan, dan haknya sendiri adalah suatu kemampuan mengungkapkan perasaan, berani meminta apa yang diinginkan, dan berani menolak untuk hal yang tidak mereka inginkan¹³.

b. Komponen-komponen Perilaku Asertif

Menurut Mangundjaya ada beberapa komponen perilaku asertif yaitu :

- 1) Empati. Mampu memahami dan mengerti perasaan orang lain
- 2) Mendeskripsikan perasaan atau situasi. Mampu menggambarkan perasaan atau keadaan yang dirasakan orang lain secara objektif dan menurut sudut pandangnya sendiri.
- 3) Mengklarifikasi harapan orang lain. Mencoba memahami kondisi dan keadaan orang lain, serta menghargai harapan orang lain.
- 4) Mengantisipasi konsekuensi. Mampu bertanggungjawab atas apa yang akan terjadi bila ia berkomunikasi. Apakah lawan bicaranya menjadi senang atau marah bahkan siap menyiapkan reaksi yang akan di terima bila hal tersebut terjadi¹⁴.

c. Aspek-Aspek Perilaku Asertif

Aspek aspek asertifitas menurut Albert dan Emmons antara lain adalah sebagai berikut :

¹³ Yustinus Semiun, OFM, Kesehatan Mental, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), 523-525.

¹⁴ Wustari L.H. Mangundjaya, Psikologi Komunikasi di Tempat Kerja, (Pasuruan: C.V Qiara Media, 2022), 100-101

- 1) Bertindak sesuai dengan keinginan sendiri yang meliputi: keinginan membuat keputusan sendiri, mampu memulai percakapan, percaya kemampuan sendiri, mampu berpartisipasi dalam pergaulan masyarakat
- 2) Mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman meliputi: mampu menyatakan rasa tidak setuju, rasa marah, menunjukkan afeksi/kebutuhan kasih sayang dan persahabatan terhadap orang lain
- 3) Mampu mempertahankan diri meliputi : mampu berkata tidak apabila diperlukan, mampu menanggapi kritik, celaan, kemarahan,dari orang lain dan terbuka
- 4) Mampu menyatakan pendapat meliputi : kemampuan menyatakan pendapat, mengadakan perubahan dan menanggapi pelanggaran terhadap diri sendiri dan orang lan¹⁵.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Asertif

Menurut Rathus dan Nevid yang dikutip dalam buku yang berjudul Psikologi ditempat Kerja karya ada beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku asertif yaitu :

- 1) Tingkat pendidikan. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin luas wawasan berfikirnya sehingga memiliki kemampuan mengembangkan diri dengan lebih terbuka.
- 2) Kebudayaan. Tuntutan lingkungan menentukan batasan-batasan perilaku yang sesuai dengan usia, jenis kelamin, dan status sosial

¹⁵ Yustinus Semiun, OFM, Kesehatan Mental, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), 523-525.

seseorang juga. Kemudian dengan adanya norma serta nilai-nilai yang berlaku akan mempengaruhi sikap asertif.

- 3) Tipe kepribadian.
- 4) Rasa percaya diri. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan lebih asertif dibanding seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang rendah.
- 5) Kondisi situasi tertentu dan lingkungan sekitar¹⁶.

e. Ciri ciri Sikap Asertif

Fensterheim dan Baer, mengatakan seorang individu dikatakan memiliki sikap persuasif jika memiliki ciri ciri berikut :

- 1) Bebas mengungkapkan apa yang mereka pikirkan dan rasakan baik melalui perkataan maupun tindakan
- 2) Mampu melakukan komunikasi baik secara langsung dan terbuka.
- 3) Kemampuan berinisiatif, dapat memulai dan mengakhiri suatu pembicaraan. Dapat menolak dan menyatakan ketidaksetujuan terhadap pendapat orang lain tanpa menyakiti perasaannya.
- 4) Kemampuan membuat permintaan dan membantu orang lain bila diperlukan
- 5) Kemampuan untuk mengkomunikasikan perasaan, baik positif maupun negatif.
- 6) Memiliki sikap positif dan pendekatan proaktif dalam hidup

¹⁶ Wustari L.H. Mangundjaya, Psikologi Komunikasi di Tempat Kerja, (Pasuruan: C.V Qiara Media, 2022), 102-105.

- 7) Mampu menerima keterbatasan pribadi Anda sendiri dan bekerja untuk mengatasinya¹⁷.

4. Perilaku Asertif dalam Perspektif Islam

Asertiveness berarti keinginan untuk memehuni keinginan diri sendiri¹⁸. Perilaku asertif dalam islam memiliki arti keyakinan yang tinggi dan pemahaman yang sempurna tentang ke-Esaan Tuhan, sehingga tidak takut pada ,mahluk apapun¹⁹. Perilaku asertif menuntut seseorang untuk berkata jujur dan *qoulan sadiqon*, tegas dalam membela diri, berani mengutarakan pendapat, serta menghargai hak orang lain disekelilingnya. Seperti firman Allah,

وَإِذَا قُلْتُمْ فَاعْدِلُوا وَلَوْ كَانَ ذَا قُرْبَىٰ وَبِعَهْدِ اللَّهِ أَوْفُوا ذَٰلِكُمْ وَصَّيْتُكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ

*Yang artinya “ Apabila kamu berbicara, bicaralah sejujurnya, sekalipun dia kerabat(mu) dan penuhilah janji Allah. Demikianlah Dia memerintahkan kepadamu agar kamu ingat.*²⁰

Dalam ayat ini menjelaskan untuk seseorang berbicara dengan jujur dan Allah memerintahkan untuk mengungkapkan kebenaran dan tidak menyembunyikan kebenaran termasuk dalam keluarga.

مَا عَابَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَعَامًا قَطُّ إِنْ اشْتَهَاهُ أَكَلَهُ وَإِنْ كَرِهَهُ تَرَكَهُ

¹⁷ Prof. Dr. Alo Liliweri, Komunikasi Antar-Personal, (Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri, 2017), 261-265

¹⁸Zaedun Na'im, Dimensi Managemen Pendidikan Islam, (Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management, 2021), 72.

¹⁹ Efendi, Arif Hidayat, Al Islam Study Al-Quran Kajian Tafsir Tarbawi, (Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2016), 73.

²⁰ Al-Quran Surat Al-An'am 152.

Yang artinya “Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam tidak pernah mencela makanan sekali pun. Apabila ia berselera (suka), ia memakannya. Apabila ia tidak suka, ia pun meninggalkannya (tidak memakannya)”.²¹

Dalam ayat di atas menjelaskan salah satu aspek perilaku asertif yaitu bahasa tubuh. Saat bahasa tubuh akan menjadikan lawan bicara lebih memahami perasaan yang tidak tersampaikan. Seperti kontak mata, gerak-gerik dan nada bicara.

وَلِيَحْشَ الْوَالِدِينَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا

سَدِيدًا

Yang artinya “ Dan hendaklah takut (kepada Allah) orang-orang yang sekiranya mereka meninggalkan keturunan yang lemah di belakang mereka yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan)nya. Oleh sebab itu, hendaklah mereka bertakwa kepada Allah, dan hendaklah mereka berbicara dengan tutur kata yang benar”.²²

Berdasarkan penjelasan diatas maka ciri-ciri perilaku asertif menurut islam dalam Alquran adalah²³ :

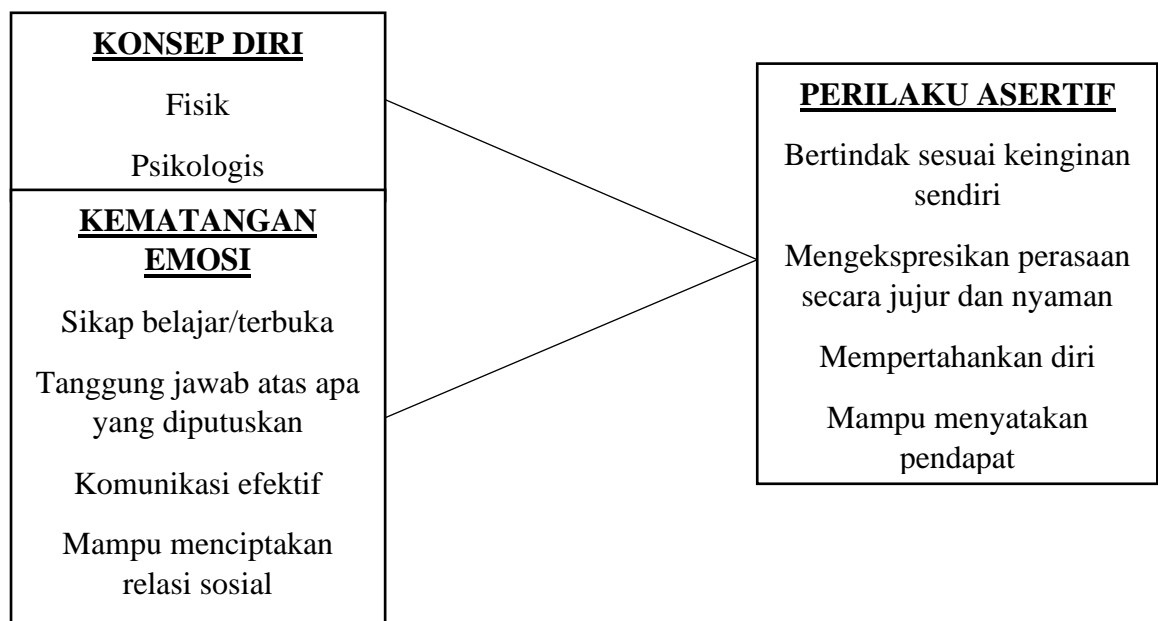
²¹ HR. Bukhari no. 5409 dan Muslim no. 2064

²² Q.R An Nisa : 9

²³ Nurul Hikmah, Perilaku Asertif dalam Perspektif Islam, Liwaul Dakwah, Vol. 10 No. 1, (2020), 111-113.

- 1) Berkomunikasi Secara Terbuka dan Jujur. Dijelaskan dalam QS. AlAhzab; 70 tentang qaulan sadida yaitu seruan dan anjuran berkata benar, sesuai dan bertanggungjawab
- 2) Mengungkapkan perasaan secara Tepat sesuai dalam QS. Taha; 44 dengan berkata lembut dan memperhatikan situasi dan kondisi orang lain.
- 3) Bertindak dengan cara yang dihormatinya. Dituangkan dalam HR Muslim NO. 1844 tentang memperlakukan orang lain sebagaimana kita ingin diperlakukan.
- 4) Bahasa Tubuh. Mengeskpresikan asertif dalam bahasa tubuh yang menunjukkan perasaan yang
- 5) Sebaik-baik perkara adalah pertengahan. Asertif adalah perilaku netral yang berada di antara agresif dan pasif. Sikap pertengahan itu adil dan menunjukkan kebaikan; tidak berlebihan-lebihan.

B. Kerangka Berpikir



C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara, jawaban sementara atau pernyataan sementara yang digunakan oleh peneliti untuk menyelesaikan permasalahan dalam penelitian yang kemudian akan diuji kebenarannya. Dalam hal ini peneliti memiliki hipotesis sebagai berikut:²⁴

- a. Ho: Ada pengaruh yang signifikan antara konsep diri dengan perilaku asertif
Ha: Tidak ada pengaruh yang signifikan antara konsep diri dengan perilaku asertif
- b. Ho: Ada pengaruh yang signifikan antara kematangan emosi dengan perilaku asertif
Ha: Tidak ada pengaruh yang signifikan antara kematangan emosi dengan perilaku asertif
- c. Ho: Ada pengaruh yang signifikan antara konsep diri dan kematangan emosi terhadap perilaku asertif pada remaja di SMPN 7 Kediri
Ha: Tidak ada pengaruh yang signifikan antara konsep diri dan kematangan emosi terhadap perilaku asertif pada remaja di SMPN 7 Kediri

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), 159

