

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Perilaku Asertif

##### 1. Pengertian Perilaku Asertif

Perilaku asertif adalah tentang memungkinkan individu untuk bertindak demi kepentingan mereka sendiri, melindungi diri mereka sendiri tanpa rasa takut yang tidak semestinya, mengekspresikan perasaan mereka dengan jujur dan nyaman, dan menggunakan hak mereka tanpa menyangkal hak mereka. Ini adalah kemampuan untuk mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia<sup>28</sup>. Perilaku asertif lebih adaptif daripada perilaku pasif atau perilaku agresif. Individu yang memiliki perilaku asertif akan menimbulkan harga diri yang tinggi dan menjalin hubungan interpersonal yang baik karena individu tersebut kemungkinan mengungkapkan apa yang diinginkan kepada orang lain secara langsung dan terbuka sehingga akan menimbulkan perasaan senang dalam diri pribadi maupun orang lain<sup>29</sup>.

Menurut Yasdiananda, perilaku asertif merupakan cara untuk mengekspresikan hal yang individu lihat dan yang individu inginkan serta mengekspresikan pendapat dan perasaan mereka tanpa merugikan orang lain dan diri mereka sendiri<sup>30</sup>. Menurut Sadarjoen hak individu dapat dipertahankan dengan cara mengungkapkan pikiran, perasaan dan

---

<sup>28</sup> Alberti, R.E. (2002). *Your Perfect Right: Panduan Praktis Hidup Lebih Ekspresif dan Jujur pada Diri Sendiri*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

<sup>29</sup> Ibid,

<sup>30</sup> Misnani, J. (2016). Hubungan Perilaku Asertif dan Kesepian Dengan Kecemasan Sosial Korban Bullying Pada Siswa SMP Negeri 27 Samarinda. *Psikoborneo*, 4(4).

keyakinan secara langsung melalui ungkapan lisan yang dilakukan secara jujur dan nyaman tanpa mengabaikan hak orang lain, jika demikian maka orang tersebut dikatakan asertif.

Kemampuan remaja berperilaku asertif ialah ketika dia bisa untuk berkata tidak, bisa meminta bantuan, bisa mengekspresikan perasaan baik positif dan negatif, bisa berkomunikasi tentang hal-hal yang bersifat umum serta bisa mengungkapkan perasaan dan pikiran secara tegas tanpa menyinggung perasaan orang lain atau melanggar hak orang lain. Seseorang yang berperilaku asertif biasanya memiliki rasa percaya diri, jujur, bebas mengungkapkan pendapat, bertanggung jawab, empati, bisa memecahkan masalah/konflik dalam dirinya, dan bisamenjalin hubungan dengan lingkungan sosial secara efektif. Sedangkan seseorang yang tidak berperilaku asertif membuat seseorang kurang dapat mengekspresikan emosinya secara jujur dan terbuka, kesulitan berpendapat dan akan kehilangan hak-hak pribadi sebagai individu dan cenderung tidak dapat menjadi individu yang bebas dan selalu berada dibawah kekuasaan/tekanan orang lain.

Menurut Fensterheim & Baer orang yang non-asertif ialah dia yang tampaknya terlalu mudah menyerah (lemah), mudah tersinggung, tidak percaya diri, kurang yakin pada diri sendiri dan merasa sulit untuk mengatakan apa yang mereka inginkan atau bermasalah<sup>31</sup>. Sikap asertif pada realitasnya tidak berupaya buat mengusik kebebasan orang lain, tidak memakai kekerasan terlebih hingga menyakiti orang lain,

---

<sup>31</sup> Fensterheim, H.J. (1995). *Jangan Bilang Ya Bila Anda akan Mengatakan Tidak*. Jakarta: Gunung Jati

melainkan cuma sebatas pada aturan-aturan yang sudah terdapat, etika nilai, sosial budaya serta digunakan secara jujur dan penuh respek terhadap orang lain.

## **2. Ciri-ciri Perilaku Asertif**

Menurut Alberti dan Emmons, perilaku asertif ialah :

- 1) Mengekspresikan diri sendiri
- 2) Menghormati hak orang lain
- 3) Jujur
- 4) Langsung dan konklusif
- 5) Menyamakan dan menguntungkan kedua belah pihak baik dalam hubungan verbal (termasuk isi pesan) maupun hubungan non verbal (termasuk gaya pesan)
- 6) Belajar, bukan pembawaan lahiriyah
- 7) Bertanggung jawab secara sosial
- 8) Layak bagi orang dan situasi masing-masing, bukan universal<sup>32</sup>.

Sedangkan menurut Rakos seorang remaja asertif akan mempunyai kemampuan untuk :

- 1) Berkata”tidak”
- 2) Meminta pertolongan
- 3) Mengekspresikan perasaan-perasaan yang positif maupun yang negatif secara wajar
- 4) Berkomunikasi tentang hal-hal yang bersifat umum<sup>33</sup>.

---

<sup>32</sup> Alberti, R.E. (2002). *Your Perfect Right: Panduan Praktis Hidup Lebih Ekspresif dan Jujur pada Diri Sendiri*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Dari beberapa ciri-ciri perilaku asertif maka bisa disimpulkan bahwa ciri-ciri asertif ialah 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.

### **3. Aspek-aspek Perilaku Asertif**

Menurut Galassi ada tiga kategori aspek-aspek perilaku asertif, yaitu:

#### 1) Mengungkapkan perasaan positif

Pengungkapan perasaan positif sebagai berikut:

- a) Mampu mengungkapkan pujian dan rasa terima kasih secara positif adalah keterampilan yang sangat penting. Individu memiliki hak untuk memberikan umpan balik positif kepada orang lain tentang aspek-aspek tertentu dari perilaku, pakaian, dll. Terima pujian minimal dengan rasa terima kasih dan senyuman atau seperti “saya sangat menghargainya”.
- b) Aspek memohon pertolongan tercantum di dalamnya ialah memohon kebaikan hati serta memohon seorang buat mengganti perilakunya. Manusia senantiasa memerlukan pertolongan orang lain dalam kehidupannya, semacam misalnya meminjam uang.
- c) Aspek mengatakan perasaan suka, cinta, sayang kepada orang yang disenangi. Mayoritas orang mendengar ataupun memperoleh ungkapan tulus ialah perihal yang mengasyikkan

---

<sup>33</sup> Santosa, J.S. (1999). Peran Orang Tua dalam Mengajarkan Asertivitas pada Remaja. *Psychological Journal*.

serta ikatan yang berarti dan senantiasa menguatkan serta memperdalam ikatan antara manusia.

- d) Aspek mengawali serta ikut serta obrolan. Aspek ini diindikasikan oleh frekuensi senyuman serta gerakan badan yang mengindikasikan respon sikap, reaksi, perkataan yang menginformasikan tentang diri/individu, ataupun bertanya langsung.

## 2) Afirmasi diri

Afirmasi diri terdiri dari 3 perilaku, yakni:

- a) Mempertahankan hak

Mengekspresikan mempertahankan hak merupakan relevan pada macam-macam suasana dimana hak individu diabaikan ataupun dilanggar. Misalnya suasana orang tua serta keluarga, semacam anak tidak diizinkan/dibolehkan menempuh kehidupan sendiri, tidak memiliki hak individu sendiri, serta suasana ikatan sahabat dimana hakmu dalam membuat keputusan tidak dihormati.

- b) Menolak permintaan

Orang berhak menolak permintaan yang tidak rasional beserta permintaan yang meski rasional, tetapi tidak begitu dicermati. Dengan mengatakan “tidak” bisa menolong kita buat menjauhi keterlibatan pada suasana yang hendak membuat penyesalan sebab ikut serta, menghindari terbentuknya sesuatu kondisi dimana orang hendak merasa seolah-olah sudah

memperoleh keuntungan dari penyalahgunaan ataupun memanipulasi ke dalam suatu yang dicermati buat dicoba.

c) Mengatakan pendapat

Tiap orang memiliki hak buat mengatakan pendapatnya secara asertif. Mengatakan komentar individu tercantum di dalamnya bisa mengemukakan komentar yang berlawanan dengan komentar orang lain ataupun berpotensi buat memunculkan perselisihan komentar dengan orang lain, contohnya merupakan mengatakan ketidaksepahaman dengan orang lain

3) Mengungkapkan perasaan negatif

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

- a) Mengungkapkan ketidaksenangan
- b) Mengungkapkan kemarahan

#### **4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku Asertif**

Menurut Rathus dan Nevid, ada enam faktor yang mempengaruhi perkembangan perilaku asertif, sebagai berikut :

1) Jenis kelamin

Dibandingkan laki-laki, perempuan pada umumnya tidak ppandai menonjolkan diri, seperti mengungkapkan perasaan serta pikirannya.

2) Harga Diri

Keyakinan seseorang juga mempengaruhi kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan, orang dengan kepercayaan diri tinggi memiliki kecemasan sosial yang lebih sedikit, yang memungkinkan

mampu mengekspresikan pendapat dan perasaan tanpa menyakiti diri sendiri atau orang lain.

3) Kebudayaan

Tuntunan pada lingkungan sekitar menentukan batas-batas perilaku, dimana batas-batas perilaku itu sesuai dengan usia, jenis kelamin, serta status sosial seseorang.

4) Tingkat Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin luas pengetahuan berpikir dan semakin terbuka keterampilan untuk mengembangkan diri.

5) Jenis kepribadian

Dalam suasana yang sama tidak seluruh orang membagikan reaksi yang sama. Perihal ini dipengaruhi oleh jenis kepribadian seseorang. Dengan jenis kepribadian tertentu seorang hendak bertingkah laku berbeda dengan orang dengan jenis kepribadian lain.

6) Suasana Tertentu area Sekitarnya

Dalam berperilaku seorang hendak memandang keadaan serta suasana dalam makna luas. Misalnya posisi kerta antara atasan serta bawahan. Suasana tertentu hendak dikhawatirkan mengganggu<sup>34</sup>.

## **B. Penyesuain Diri**

### **1. Pengertian Penyesuain Diri**

Penyesuaian diri berarti individu dapat melebur diri dalam lingkungan yang dihadapinya atau sebaliknya individu dapat mengubah

---

<sup>34</sup> Ratna, L.(2013). *Teknik-teknik Konseling*. Yogyakarta:Budi Utama.

lingkungan disesuaikan dengan apa yang ingin dicapai oleh individu yang bersangkutan. Menurut Fahmy merumuskan pengertian penyesuaian diri sebagai proses dinamika yang bertujuan untuk mengubah kelakuannya agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara dirinya dan lingkungannya<sup>35</sup>. Penyesuaian diri merupakan proses menelaraskan antara kondisi diri individu sendiri dengan sesuatu objek atau perangsang melalui kegiatan belajar.

Dalam arti yang lebih luas, penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk dapat mempertahankan eksistensinya dan dapat memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani juga dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial. Penyesuaian diri sebagai “social adjustment” yaitu adanya kemampuan seseorang untuk mereaksi situasi dan realitas sosial secara harmonis dan efektif. Dalam hal ini individu selain dapat menghargai hak-hak pribadi juga dapat menghargai hak-hak orang lain di masyarakat<sup>36</sup>.

Calhoun dan Acocella menjelaskan bahwa penyesuaian dapat diartikan sebagai interaksi individu yang kontinyu dengan diri individu sendiri, dengan orang lain dan dengan dunia individu. Definisi penyesuaian diri tersebut menunjukkan bahwa penyesuaian diri dapat digambarkan sebagai usaha individu untuk saling mempengaruhi antara dirinya sendiri, dengan orang lain, dunia luar atau lingkungannya. Diri sendiri yaitu jumlah keseluruhan dari apa yang telah ada pada individu : tubuh, perilaku, dan pemikiran serta perasaan individu merupakan

---

<sup>35</sup> Fahmy, P. (1982). *Penyesuaian Diri, Pengertian dan Peranan Dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang.

<sup>36</sup> Kartono, K. (2000). *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju.

sesuatu yang dihadapi setiap detik<sup>37</sup>.

Penyesuaian diri alih bahasa dari *adjustment* yang dilakukan manusia sepanjang hayat, karena pada dasarnya manusia ingin mempertahankan eksistensinya sejak lahir berusaha memenuhi kebutuhannya yaitu kebutuhan fisik, psikis, dan sosial. Pemenuhan kebutuhan tersebut dilakukan karena adanya dorongan yang mengharapkan kepuasan, bila pemuasan dorongan tercapai individu akan memperoleh keseimbangan. Menurut Haber dan runyon, bahwa penyesuaian diri merupakan proses yang terus berlangsung dalam kehidupan individu dalam menghadapi lingkungan yang senantiasa berubah tanpa membuat kecewa diri sendiri maupun orang lain, merasa bersalah, takut, dan khawatir<sup>38</sup>.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan proses mental dan tingkah laku, yaitu individu berusaha dapat mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, konflik-konflik dan frustasi yang dialami, sehingga terwujud keselarasan antara tuntutan dalam diri dengan harapan lingkungan sekitar.

## **2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuain Diri**

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri terbagi menjadi dua yaitu; Menurut Fatimah, faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri antara lain<sup>39</sup>:

---

<sup>37</sup> Calhoun, J. (1990). *Psikologi Tentang Penyesuaian Dan Hubungan Kemanusiaan* . Jakarta: Erlangga.

<sup>38</sup> Haber, A. &. (1984). *Psychology of Adjustment*. Illinois: The Dorsey Press.

<sup>39</sup> Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan* . Jakrta: Rineka Cipta.

- a. Faktor psikologis, yaitu faktor pengalaman, hasil belajar, kebutuhan-kebutuhan, aktualisasi diri, frustrasi, depresi, dan konflik yang dialami dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu.
- b. Faktor perkembangan dan kematangan, mempengaruhi setiap aspek kepribadian individu, seperti emosional, sosial, moral, kegamaan, dan intelektual
- c. Faktor lingkungan, kondisi lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, kebudayaan, dan agama berpengaruh kuat terhadap penyesuaian diri seseorang.
- d. Faktor budaya dan agama, lingkungan budaya tempat tinggal dan tempat berinteraksi serta ajaran agama merupakan sumber nilai, norma, kepercayaan dan pola tingkah laku yang akan memberikan tuntunan bagi hidup dan akan menentukan pola penyesuaian dirinya.

### **3. Aspek-aspek Penyesuain Diri**

- a. Persepsi terhadap realitas

Individu tersebut mengubah persepsinya tentang kenyataan hidup dan kemudian menginterpretasikannya, sehingga individu mampu menentukan tujuan yang realistik sesuai dengan kemampuannya serta mampu mengenali konsekuensi dan tindakannya agar dapat menuntun pada perilaku yang sesuai.

- b. Kemauan mengatasi stres dan kecemasan

Mempunyai kemampuan mengatasi stres dan kecemasan berarti individu mampu mengatasi masalah-masalah yang timbul dalam hidup dan mampu menerima kegagalan yang dialami.

c. Gambaran diri yang positif

Penilaian diri yang kita lakukan harus bersifat positif dan negatif. Kita tidak boleh terjebak pada satu penilaian saja terutama penilaian yang tidak diinginkan, kita harus berusaha memodifikasi penilaian positif dan negatif tersebut menjadi suatu perubahan yang lebih luas dan lebih baik. Individu seharusnya mengakui kelemahan dan kelebihannya, jika seseorang mengetahui dan memahami dirinya dengan cara yang realistik, dia akan mampu mengembangkan potensi, sumber-sumber dirinya secara penuh.

d. Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik

Individu mampu mengekspresikan keseluruhan emosi secara realistik dan tetap berada di bawah kontrol. Masalah-masalah dalam pengungkapan perasaan seperti kurang kontrol atau adanya kontrol yang berlebihan. Kontrol yang berlebihan dapat menyebabkan dampak yang negatif, sedangkan kurangnya kontrol akan menyebabkan emosi yang berlebihan

e. Hubungan interpersonal yang baik.

Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial. Sejak kita berada dalam kandungan, kita selalu tergantung pada orang lain untuk memenuhi kebutuhan hidup seperti kebutuhan fisik, sosial dan emosi. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik mampu menciptakan suatu hubungan yang saling menguntungkan satu sama lain.

### C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan atribut atau karakteristik atau nilai dari suatu obyek, atau kegiatan dengan variasi tertentu yang telah dipelajari oleh seseorang atau penyidik dan selanjutnya ditentukan untuk menarik kesimpulan<sup>40</sup>. Ada dua variabel dalam penelitian ini:

- a. Variabel independen (variabel bebas) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Maka pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas atau variabel X yaitu perilaku asertif.
- b. Variabel dependen (variabel terikat) ialah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variabel bebas. Maka pada penelitian ini yang menjadi variabel terikat atau variabel Y yaitu penyesuaian diri siswa.

### D. Kerangka Teoritis

Perilaku asertif merupakan kemampuan untuk mengkomunikasikan pikiran, perasaan, serta keinginan secara jujur kepada orang tanpa merugikan orang lain. Tingkah laku asertif ialah bentuk keterampilan sosial yang sesuai untuk berbagai situasi sosial. Perilaku asertif yang dimiliki oleh individu dapat membantu individu tersebut untuk cepat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi siswa untuk dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan baik dan merupakan faktor penentu kesehatan mental remaja. Kegagalan siswa dalam menyesuaikan diri akan memunculkan perilaku seperti tidak bertanggung jawab dan mengabaikan pelajaran, sikap agresif, perasaan tidak

---

<sup>40</sup> Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

aman, merasa ingin pulang ketika berada di lingkungan yang tidak dikenal dan perasaan menyerah<sup>41</sup>.

### **E. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara atau dugaan sementara terhadap pernyataan penelitian. Hipotesis juga merupakan pernyataan sementara yang dianggap paling penting tingkat kebenarannya. Sehubungan dengan permasalahan diatas, peneliti mengemukakan hipotesis sebagai berikut :

$H_0$  : Tidak Ada pengaruh signifikan antara perilaku asertif terhadap penyesuaian diri siswa.

$H_1$  : Ada pengaruh signifikan antara perilaku asertif terhadap penyesuaian diri siswa.

---

<sup>41</sup> Hurlock, E. (1980). *Psikologi Perkembangan Siswa Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.