

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Manusia mengalami perkembangan mulai dari bayi hingga dewasa yang terdiri dari beberapa tahapan yang merupakan suatu proses yang terjadi terus menerus dan tidak terpisah antara satu dengan yang lainnya (Miasari, 2012). Salah satu tahapan perkembangan yang dilalui individu adalah tahap perkembangan remaja. Usia remaja berada pada rentang 12 - 21 tahun (Mönks, Knoers, & Haditono, 2006). Lebih lanjut, tahap perkembangan remaja merupakan masa transisi yaitu masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan dalam aspek fisiologis, psikologis, kognitif, dan psikososial (Santrock, 2002).

Perubahan yang dialami pada masa remaja menuju proses kedewasaan berjalan tidak lancar dan banyak mengalami tekanan (Willis, 2012). Terdapat remaja yang dapat bertahan dan melalui tekanan, dan terdapat pula remaja yang gagal mengatasi tekanan tersebut yang ditunjukkan dengan perilaku negatif (Willis, 2012). Kemampuan untuk melanjutkan hidup setelah mengalami tekanan atau rintangan yang berat bukan sebuah keberuntungan, tetapi hal tersebut menggambarkan adanya kemampuan tertentu pada remaja yang dikenal dengan istilah resiliensi (Tugade & Fredrikson, 2004).

Murray (dalam Dewi, Djoenaina, & Melisa (2004) mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki tingkat resiliensi rendah cenderung membutuhkan waktu yang lama untuk mampu menerima segala cobaan yang datang. Sementara itu, Rouse (2001) berpendapat bahwa remaja yang tidak resilien akan sulit menghadapi masalah yang sedang dihadapi dan cenderung mencari pelarian sejenak untuk melupakan masalah dan terkadang tidak mau menghadapi masalah tersebut. Pelarian yang dilakukan seperti menggunakan obat-obatan terlarang, minum-minuman keras, dan mengalami depresi yang berkepanjangan. Disisi lain, Narayanan (2008) mengemukakan efek dari resiliensi yang rendah dapat membuat remaja mengalami stres berkepanjangan dan dapat mengalami kondisi psikopatologis.

Di area realitas dijumpai remaja yang membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan masalah. Misalkan "*Santri Gantung Diri Karena Putus Cinta*", hal tersebut disebabkan bahwa santri tidak dapat melupakan kekasihnya (Tempo.com, 02/01/2015) dan terdapat pula kasus "*Beberapa saat yang lalu Putus Cinta, Remaja di Batam Berusaha Bunuh Diri Menenggak Parfum*" dijelaskan bahwa alasan remaja menenggak parfum tersebut, karena tidak terima diputuskan oleh kekasih dan tidak dapat *move on* (Kompas.com, 02/01/2015).

Didukung pada hasil wawancara yang dilakukan pada lima remaja di SMK X Yogyakarta pada tanggal 16 Februari 2015. Narasumber mengungkapkan saat mendapat masalah dengan orang tua atau teman sebaya, terasa sulit untuk menyelesaikannya, 4 orang narasumber mengatakan tidak ada harapan lagi dan pesimis dengan hubungan persahabatan sehingga menarik diri dari pertemanan saat

mendapatkan masalah. 2 orang narasumber sering merasa tertekan saat berselisih paham dengan orang tua atau teman, dan 2 orang narasumber pernah memukul temannya saat dikritik. Selain itu, 3 orang dari narasumber merupakan korban perceraian. Pada saat orang tua narasumber bercerai, narasumber mengatakan mengalami penurunan prestasi akademik, kehilangan kegembiraan, tidak memiliki semangat untuk sekolah, sering bolos, dan merokok yang disebabkan stres dan gelisah serta merasa kecewa dengan perilaku orang tua. Sementara itu, hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 16 Februari 2015 di salah satu SMK X Yogyakarta didapatkan dua orang siswa laki-laki yang hampir berkelahi di parkir pada jam 13.00. Siswa ribut di dalam kelas, sering keluar kelas, dan ada beberapa siswa yang mengantuk.

Uraian di atas menunjukkan bahwa remaja di SMK X Yogyakarta memiliki kemampuan resiliensi yang rendah berdasarkan aspek dari Reivich dan Shatte (2002). Fakta yang didapatkan oleh penulis adalah, remaja yang mengatakan tidak ada harapan lagi dan pesimis saat mendapat masalah menunjukkan subjek kurang memiliki sikap optimis. Remaja yang mengalami penurunan prestasi akademik, kehilangan kegembiraan, tidak memiliki semangat untuk sekolah, sering bolos, dan merokok yang disebabkan stres, gelisah dan kecewa saat mendapatkan masalah menunjukkan bahwa remaja memiliki kemampuan regulasi emosi, optimis, *causal analisis* dan *reaching out* yang rendah. Remaja yang mengungkapkan sulit untuk menyelesaikan masalah menunjukkan kurangnya kemampuan efikasi diri. Remaja

yang tidak dapat menahan emosi hingga hampir berkelahi menunjukkan bahwa remaja memiliki kemampuan kontrol impuls yang rendah.

Seharusnya remaja mampu mengembangkan kerangka berpikir untuk menjadi resilien. Lebih lanjut, setiap remaja mampu mengatasi setiap tantangan, dapat memecahkan masalah, mengembangkan tujuan yang jelas dan realistis, berhubungan dengan orang lain secara nyaman, menyikapi dirinya dan orang lain dengan penghargaan, dan mampu kembali dari kekecewaan, kesengsaran dan trauma (Goldstein & Brooks, 2005).

Menurut Reivich & Shatte (2002) resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dan bertahan dari masalah, kesengsaraan, atau trauma yang dialami. Hal ini penting untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari sehingga dapat merespon secara sehat dan produktif. Lebih lanjut, Reivich & Shatte (2002) mengatakan bahwa resiliensi merupakan *mind-set* yang memungkinkan seseorang untuk mencari berbagai pengalaman dan memandang hidupnya sebagai suatu kegiatan yang sedang berjalan. Resiliensi juga dapat menciptakan dan mempertahankan sikap positif individu.

Menurut Kroverts (dalam Susanto, 2013) resiliensi penting dimiliki remaja untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Remaja yang memiliki tingkat resiliensi tinggi dapat menjadi pribadi yang lebih kuat, menunjukkan sifat positif saat menghadapi lingkungan yang beresiko, dapat menyesuaikan diri dengan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, dan berhasil dalam perkembangan sosial dan akademis. Selain itu, Drybye dan Shanafelt (2012) mengungkapkan bahwa remaja

yang memiliki kemampuan resiliensi yang tinggi dapat mencapai kesejahteraan secara psikologis. Sedangkan, menurut Dewi, Djoenaina, & Melisa (2004) remaja yang resilien dapat meminimalisir resiko terkena depresi.

Resiliensi sangat dibutuhkan oleh remaja madya, karena di fase ini terjadinya periode kekacauan internal dan eksternal yang ditunjukkan dengan perilaku merokok, menggunakan narkoba, seks, dan melakukan kejahatan untuk menunjukkan kedewasaan (Morfit dalam Fayambo, 2010). Selain itu, remaja madya sering mengalami stres karena masalah yang timbul dari faktor internal maupun eksternal (Zolkoski & Bullock, 2012). Atas dasar tersebut dipilih remaja madya untuk dijadikan subjek penelitian.

Remaja madya (siswa) yang dijadikan subjek penelitian ini adalah sosok yang sering mengalami masalah di keluarga, sekolah, dan teman (Willis, 2012). Remaja madya diharapkan dapat menghadapi dan mengatasi masalah sehingga dapat bangkit menjadi pribadi yang lebih baik sehingga tercapainya tujuan perkembangan (Reivich & Shatte, 2002). Remaja madya memiliki tujuan untuk dapat mengembangkan suatu identitas yang sehat yang berdampak pada sikap fleksibel, adaptif, mengembangkan ketekunan, dan memperoleh suatu pandangan mengenai refleksi diri atas masa depan (Santrock, 2002).

Secara operasional, resiliensi mencakup tujuh aspek yaitu regulasi emosi, pengendalian dorongan, optimis, *causal analysis*, empati, efikasi diri, dan *reaching out* (Reivich & Shatte, 2002). Lebih lanjut, ada beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi yakni *I HAVE* (kepercayaan dalam hubungan, susunan masyarakat dan

peraturan di rumah, peran model atau teladan, dorongan autonomi); *I AM* (bangga pada diri sendiri, perasaan dicintai dan sikap yang menarik, mencintai, empati, altruistik, mandiri dan bertanggung jawab); dan *I CAN* (mengatur berbagai perasaan dan rangsangan, mencari hubungan yang dapat dipercaya, komunikasi (ramah tamah dan nonagresif, ekspresi kasih sayang, asertif, pencarian pertolongan, dan mendengarkan), mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain, kemampuan memecahkan masalah) (Grotber, 1995). Berdasarkan pada faktor-faktor yang mempengaruhi, maka asertivitas merupakan faktor yang mempengaruhi resiliensi (Gortberg, 1995).

Pendapat para ahli tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan pada lima remaja di SMK X Yogyakarta pada tanggal 16 Februari 2015. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa faktor yang menjadi penyebab narasumber tidak dapat bertahan, menghadapi, maupun menyelesaikan masalah adalah merasa sulit untuk mengungkapkan rasa tidak setuju bila hal tersebut bertentangan dengan dirinya, 5 orang narasumber mengatakan sulit mengungkapkan perasaan secara nyaman dan jujur dan sulit menanggapi kritik dari orang lain, 4 orang narasumber mengungkapkan sulit membuat keputusan tentang hidup, dan 5 orang narasumber menjelaskan bahwa takut untuk memulai menyelesaikan masalah dengan orang yang lebih tua. Lima orang narasumber mengungkapkan bahwa perilaku tersebut membuat remaja tidak dapat bertahan sehingga menimbulkan stres dan rasa kecewa yang lama dan terkadang menghindari masalah dengan cara melakukan perilaku yang tidak adaptif, misalkan merokok atau bolos sekolah. Hal tersebut memberi gambaran

bahwa ketidakmampuan berperilaku asertif dapat mempengaruhi resiliensi pada remaja.

Alberti & Emmons (2002) menyatakan asertivitas adalah bentuk pernyataan diri yang positif, ditunjukkan dengan sikap menghargai orang lain. Lebih jauh, asertivitas diartikan sebagai perilaku yang mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia, bertindak menurut kepentingannya sendiri, membela diri tanpa kecemasan, mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman, dan menerapkan hak-hak pribadi tanpa mengabaikan hak-hak orang lain. Sikap asertif salah satunya dapat ditunjukkan dengan kemampuan untuk berkata “tidak” dengan tegas.

Townend (1991) menyatakan salah satu cara pengembangan asertivitas dapat dilakukan melalui pelatihan asertivitas. Menurut Afiatin, Sonjaya, dan Pertiwi (2013) pelatihan cocok diberikan pada remaja karena pelatihan dapat mengembangkan dinamika kelompok yang akan berdampak pada kemampuan sosial yaitu kemampuan untuk berperilaku asertif. Dijelaskan oleh Eregul & Zengel (2009) latihan perilaku asertif dalam pelatihan asertivitas berguna untuk mengembangkan kognitif dan kemampuan sosial remaja, agar remaja memahami dan dapat merasakan perasaan diri sendiri dan orang lain sehingga remaja dapat menjadi remaja yang asertif. Pelatihan asertivitas disusun secara sistematis berdasarkan unsur-unsur dari Alberti & Emmons (2002) yaitu bertindak menurut kepentingan sendiri, mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman, mampu membela diri sendiri, menerapkan hak-hak pribadi, tidak menyangkal hak-hak orang lain, dan mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia.

Pelatihan asertivitas ini menggunakan model *experiential learning*. Menurut Kolb (dalam Widyana, 2011) *experiential learning* adalah suatu proses membangun pengetahuan yang melibatkan pengalaman, perasaan, pikiran, dan tindakan. Ditambahkan oleh Widyana (2011) *experiential learning* adalah pembelajaran yang memerlukan praktek dan penghayatan. Model *experiential learning* dalam pelatihan memiliki harapan bahwa remaja dapat menangkap esensi dari pentingnya berperilaku asertif melalui pengalaman langsung terhadap fenomena (Ancok, 2006).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Agbakwaru & Stella (2012) pelatihan asertivitas dapat meningkatkan kemampuan resiliensi pada remaja. Kemampuan berperilaku asertif dibutuhkan remaja untuk melakukan penyesuaian diri di dalam lingkungan masyarakat (Townend, 2007). Salah satu indikator bahwa remaja dikatakan asertif adalah memiliki kemampuan dapat membela diri sendiri yang meliputi kemampuan berkata tidak dan dapat menanggapi kritik atau hinaan secara terbuka. Kemampuan remaja dapat mengatakan “tidak” saat menghadapi masalah menimbulkan keyakinan dan kepercayaan terhadap diri sendiri bahwa masalah dapat diselesaikan dengan menemukan alternatif solusi yang tepat (Alberti dan Emmons, 2002). Keyakinan terhadap diri sendiri untuk menemukan alternatif solusi yang tepat untuk mengatasi masalah merupakan wujud dari kemampuan efikasi diri yang membentuk remaja menjadi resilien (Reivich dan Shatte, 2002).

Townend (1991); Alberti dan Emmons (2002) mengemukakan bahwa remaja yang asertif adalah remaja yang dapat mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman meliputi kemampuan mengakui rasa takut dan cemas, menunjukkan amarah,

bersikap spontan, dan mengekspresikan persetujuan atau dukungan. Menurut Tugade & Fredrickson (2004) kemampuan untuk mengungkapkan perasaan secara nyaman akan membentuk kemampuan regulasi emosi pada remaja yang berdampak pada kesehatan secara psikologis. Menurut Reivich dan Shatte (2002) remaja yang memiliki regulasi emosi yang tinggi membentuk remaja yang resilien.

Menurut Rees & Graham (1991); Alberti & Emmons (2002) remaja yang asertif ditandai dengan kemampuan remaja untuk menemukan alternatif penyelesaian masalah yang saling menguntungkan tanpa melihat perbedaan kesetaraan usia atau status sosial. Efek dari kemampuan menemukan alternatif penyelesaian masalah membentuk remaja memiliki kemampuan resiliensi (Reivich & Shatte, 2002).

Melalui pelatihan asertivitas diharapkan remaja lebih resilien dalam menghadapi bertahan, menghadapi, dan mengatasi masalah yang dihadapi sehingga dapat lebih produktif. Berdasarkan landasan tersebut peneliti mengajukan rumusan permasalahan apakah ada “pengaruh pelatihan asertivitas terhadap resiliensi pada remaja?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan asertivitas terhadap resiliensi pada remaja.

Manfaat dari penelitian ini adalah:

a. Manfaat secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan teori yang berguna bagi pengembangan ilmu psikologi perkembangan dan psikologi sosial.

b. Manfaat praktis

Modul pelatihan asertivitas dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan resiliensi pada remaja.