

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. *Self Esteem*

##### a. Pengertian *Self Esteem*

*Self esteem* merupakan suatu evaluasi positif ataupun negatif terhadap diri sendiri, dengan kata lain *self esteem* adalah bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri sebagai bentuk penerimaan oleh diri sendiri berkaitan bahwa kita pantas, berharga, mampu dan berguna tak peduli dengan apapun yang sudah, sedang atau bakal terjadi. Tumbuhnya perasaan aku bisa dan aku berharga merupakan inti dari pengertian *self esteem*. *Self esteem* merupakan kumpulan dari kepercayaan atau perasaan tentang diri kita atau persepsi kita terhadap diri sendiri tentang motivasi, sikap, perilaku, dan penyesuaian emosi yang mempengaruhi kita.<sup>1</sup> Disini seseorang yang merasa punya *self esteem* ia merasa sebagai bagian penting dalam lingkungan masyarakat. Ia mampu berubuat hal penting, maju, dan mewujudkan semua rencana. Hidupnya bermakna bagi masyarakat. Apa yang ia lakukan tentu bermanfaat dan penting. Oleh karena itu ia mendapatkan penghormatan dari orang lain. Ketika seseorang merasa tidak dihargai oleh keluarga, guru, dan pimpinan, maka jiwanya tidak akan stabil. Ia akan menjadi sosok pemaarah, mudah tersinggung, dan merasa telah dijauhi oleh orang lain.<sup>2</sup>

Menurut Coopersmith *self esteem* adalah suatu evaluasi menyeluruh terhadap dirinya sendiri yang dimiliki individu berkaitan dengan

---

<sup>1</sup> Wilis Sriyasekti& David A. Setiady, "Jurnal psikologi Volume 42, No. 2, Agustus 2015", 142

<sup>2</sup> Ibrahim Elfiky, Terapi *Berfikir Positif* (Jakarta: Zaman, 2008), 52

penerimaan diri, dari evaluasi ini memperlihatkan bagaimana penilaian individu terhadap sendiri, pengakuan bahwa dirinya mempunyai suatu kemampuan atau tidak, sebagai orang yang berhasil atau tidak dan sebagainya.<sup>3</sup>

Menurut Maslow *self esteem* adalah perasaan seseorang terhadap keberhargaan dirinya. *Self esteem* lebih mendasar daripada reputasi dan prestise karena mencerminkan hasrat bagi kekuatan, pencapaian, ketepatan, penguasaan dan kompetensi, keyakinan diri menghadapi dunia, independensi dan kebebasan. Dengan kata lain, *self esteem* didasarkan pada kompetensi nyata dan bukan sekedar opini orang lain.<sup>4</sup>

Berdasarkan dari pengertian *self esteem* menurut para ahli diatas, penulis berpendapat bahwa *self esteem* adalah penilaian menyeluruh seorang individu terhadap dirinya sendiri, meliputi perasaan, pikiran, sikap yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri, dan penilaian terhadap keadaan fisik yang dimilikinya.

Remaja dengan *self esteem* rendah akan lebih rentan berperilaku negatif karena *self esteem* dapat mempengaruhi perilaku seseorang.<sup>5</sup>

Proses pembentukan *self esteem* seseorang dimulai sejak masih kecil. Berbagai pengalaman dirumah, disekolah, dan saat bersama dengan teman-teman sebaya dapat membantu atau menghambat perkembangan *self esteem* anak-anak. Bagi setiap anak, apa yang diajarkan oleh keluarga dan orang lain yang dianggap penting olehnya baik secara eksplisit maupun implisit akan

---

<sup>3</sup> M. Nur Gufron & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar- Ruzz Media, 2016), 41

<sup>4</sup> Feist, Jess & Feist Gregory, *Theories Of Personality*, Terjemahan oleh Handriatno (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), 248.

<sup>5</sup> Clemes, Harris, dkk, *Bagaimana Meningkatkan Harga Diri Remaja* (Jakarta: Bina Rupa Publisher, 2012), 13.

mempengaruhi bagaimana cara memandang dirinya dan akan mempengaruhi pembentukan *self esteem*-nya. *Self esteem* yang dimiliki pada saat anak-anak akan berpengaruh pada perkembangan *self esteem* selanjutnya.

Siswa yang memiliki *self esteem* tinggi pada umumnya memiliki kepercayaan diri dan keyakinan yang tinggi pula untuk dapat melakukan tugas yang diinstruksikan guru. Mereka biasanya bersungguh-sungguh dalam melakukan aktivitas jasmani dan selalu berupaya memperbaiki kekurangan dan terus berlatih meningkatkan kemampuannya. Ciri ini akan sangat berbeda dengan siswa yang rendah *self esteem*-nya atau yang tidak memiliki *self esteem*. Umumnya mereka enggan atau bermalas-malasan melakukan tugas karena merasa khawatir atau tidak percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya.<sup>6</sup>

**b. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem***

*Self esteem* yang sehat bisa dibentuk dan dibina (ditumbuh kembangkan) yang tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Rusli Lutan mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan *self esteem* yaitu sebagai berikut:

- 1) Orang tua merupakan sumber utama pembentuk *self esteem*, khususnya di kalangan anak-anak. Pemberian yang paling berharga dari orang tua adalah meletakkan landasan *self esteem* yang kokoh, mengembangkan kepercayaan diri dari hormat diri.
- 2) Para sejawat dan teman orang-orang terdekat dalam kehidupan keseharian akan sangat berpengaruh terhadap pembentukan *self esteem*. Ketika anak berada di lingkungan sekolah dengan teman yang sering memperoloknya, maka lingkungan tersebut

---

<sup>6</sup> Zuaenah, wawancara oleh penulis, 2 Maret, 2019 pukul 09:20 WIB

kurang baik bagi pertumbuhan *self esteem* yang sehat. Sebaliknya, teman sejawat dan kawan-kawan dekat dapat pula menumbuhkan kembangan *self esteem* yang sehat. Ini dikarenakan suasana pergaulan yang saling mendukung, saling menghargai terhadap usaha dan hasil yang dicapai seseorang.

- 3) Pencapaian prestasi hasil yang dicapai dan memadai merupakan salah satu faktor bagi pengembangan *self esteem*. Penciptaan perasaan tenang, yakin, dan mampu melaksanakan suatu tugas merupakan bibit bagi pengembangan *self esteem*. Sebaliknya, apabila kegagalan beruntun yang diperoleh akan memberikan kesan mendalam bahwa kita tidak mampu mencapai sukses.
- 4) Diri anda sendiri sumber utama bagi pengembangan *self esteem* adalah diri anda sendiri. Kita dapat mempertinggi atau memperendah *self esteem* sesuai dengan perasaan kita sendiri. Seseorang yang sehat *self esteem*nya ditandai oleh beberapa ciri diantaranya adalah: selalu memberi dorongan, motivasi kepada diri sendiri, selalu memandang pada apa yang dikerjakan dan pada apa yang telah dilakukan.
- 5) Guru sangat berpotensi membangun atau bahkan menghancurkan *self esteem* siswa atau atlet binaannya. Guru atau pelatih olahraga dapat mengembangkan *self esteem* dengan cara menempatkan siswa atau atlet dalam kedudukan merasa berharga, merasa diakui dan mampu melakukan sesuatu menurut ukuran masing-masing. Jika guru lebih suka mengkritik dengan pedas atas setiap penampilan siswa atau atletnya, maka hal ini

merupakan biang bagi terciptanya *self esteem* yang negatif.<sup>7</sup>

**c. Meningkatkan rasa harga diri**

Riset menyarankan empat kunci untuk meningkatkan rasa harga diri anak:

- 1) Identifikasi penyebab rendah diri dan area kompetensi yang penting bagi diri.

Apakah rasa rendah diri anak itu karena prestasi sekolahnya yang buruk? Karena konflik keluarga? Kemampuan sosial yang lemah?. Siswa mempunyai harga diri yang tinggi ketika mereka bisa kompeten dan sukses melakukan sesuatu di area yang mereka anggap penting. Dalam riset Susan Harter penampilan fisik dan penerimaan sosial diri teman sekelas adalah kontributor amat penting bagi harga diri.<sup>8</sup> Penerimaan sosial teman sekelas lebih penting bagi rasa harga diri remaja ketimbang penerimaan sosial dari guru. Meski demikian, guru masih memainkan peran penting dalam meningkatkan perasaan harga diri remaja.

- 2) Beri dukungan emosional dan penerimaan sosial

Kelas memiliki anak yang mendapat terlalu banyak nilai buruk. Anak ini mungkin berasal dari keluarga yang suka menghina dan merendahkan, yang terus menerus melecehkan si anak, atau mungkin mereka sebelumnya menjadi murid dikelas yang terlalu banyak memberikan penilaian negatif. Dukungan emosional dan penerimaan sosial dapat

---

<sup>7</sup> Rusli Lutan, *Self Esteem: Landasan Kepribadian* (Jakarta: Bagian Proyek Peningkatan Mutu Organisasi dan Tenaga Keolahragaan Dirjen Olahraga Depdiknas, 2003), 15.

<sup>8</sup> Susan Harter, *The Self: Social Emotional and Personality Development* (New York: Springer Verlag, 2007), 43.

membantu mereka menghargai diri mereka sendiri.

3) Bantu anak mencapai tujuan atau prestasi

Prestasi bisa menaikkan perasaan harga diri. Pengajaran atau kursus keterampilan akademik secara langsung atau bisa menaikkan prestasi anak, dan akibatnya bisa menaikkan rasa harga diri mereka. Sering kali tidak cukup hanya memberitahu murid bahwa mereka bisa mencapai sesuatu, guru juga harus membantu mereka untuk mengembangkan keahlian akademik mereka.

4) Kembangkan keterampilan mengatasi masalah

Ketika anak menghadapi problem dan bisa mengatasinya, bukan menghindarinya maka rasa harga dirinya akan naik. Siswa yang mau mengatasi masalah kemungkinan akan menghadapi problem secara realistis dan jujur. Ini menghasilkan pemikiran positif tentang diri mereka sendiri yang akibatnya bisa meningkatkan perasaan harga dirinya. Dilain pihak, murid yang rendah diri biasanya mengevaluasi diri secara negatif dan menyebabkan sikap penolakan, penipuan dan penghindaran. Tipe penolakan diri ini membuat murid merasa tidak mampu secara personal.<sup>9</sup>

**2. Kecerdasan Emosional**

**a. Pengertian Kecerdasan Emosional**

Istilah kecerdasan emosional pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk

---

<sup>9</sup> Rusli Lutan, *Self Esteem: Landasan Kepribadian*, 16-21.

menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan.<sup>10</sup>

Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional atau yang sering disebut EQ (Emotional Quotient) sebagai “himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan”<sup>11</sup>

Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional.

Keterampilan EQ (Emotional Quotient) bukanlah lawan keterampilan IQ (Intelligence Quotient) atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Selain itu, EQ (Emotional Quotient) tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan.<sup>12</sup>

Yapono dan Suharman mendefinisikan kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk mempersepsi, membangkitkan dan memasuki emosi yang dapat membantu menyadari dan mengatur emosi diri sendiri maupun orang lain, sehingga dapat mengembangkan pertumbuhan emosi dan intelektualnya.<sup>13</sup>

---

<sup>10</sup> Johanna E, Prawita Sari “Buletin Psikologi Kecerdasan Emosi” 1998, No. 1, 21-31

<sup>11</sup> Shapiro, Lawrence E, *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak* (Jakarta: Gramedia Pustaka, 1998), 8.

<sup>12</sup> Shapiro, Lawrence E, *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*, 10.

<sup>13</sup> Yapono Farid & Suharman, “Konsep Diri, Kecerdasan Emosi Dan Efikasi Diri” (Jurnal Psikologi Indonesia. Vol.02, No, 03. 2015), 211.

Kecerdasan emosional merupakan sisi lain kecenderungan kognitif yang berperan dalam aktifitas manusia, yang meliputi kesadaran diri dan kendali diri, semangat dan motivasi diri serta empati dan kecakapan sosial.<sup>14</sup>

Menurut Goleman kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati, dan berdoa.<sup>15</sup>

Dari beberapa pendapat di atas, penulis berpendapat bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang menerima, mengenali dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain, bagaimana individu tersebut mengatur emosi ketika berinteraksi dengan orang lain.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan merasakan, memahami dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh yang manusiawi dari seorang siswa dimana dengan adanya kecerdasan emosional yang tinggi dari siswa maka dapat menuntut siswa untuk mengakui, menghargai perasaan pada diri sendiri dan orang lain serta menanggapi dengan tepat, menerapkan secara efektif energi emosi dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam sekolahnya. Seseorang yang memiliki emosi yang buruk walaupun IQ (*Intelligence Quotient*) nya besar, dia akan gagal dalam hidupnya dikarenakan tidak

---

<sup>14</sup> Fauziah, "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Semester II Bimbingan Konseling UIN AR-RANIRY" (UIN AR-RANIRY: Jurnal Penelitian Pendidikan. Vol. 01, No. 01, 2015), 94.

<sup>15</sup> Goleman & Daniel, *Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional "Mengapa EI Lebih Penting Dari IQ"* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015), 43.

mampu mengontrol diri saat menghadapi suatu masalah.

**b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional**

Goleman menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang yaitu:

1) Lingkungan Keluarga

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Kecerdasan emosi ini dapat diajarkan pada saat anak masih bayi dengan contoh-contoh ekspresi. Peristiwa emosional yang terjadi pada masa anak-anak akan melekat dan menetap secara permanen hingga dewasa, kehidupan emosional yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna bagi anak.

2) Lingkungan Non Keluarga

Dalam hal ini adalah lingkungan masyarakat dan pendidikan. Kecerdasan emosi ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran ini biasanya ditunjukkan dalam suatu aktivitas bermain peran. Anak berperan sebagai individu diluar dirinya dengan emosi yang menyertainya sehingga anak akan mulai belajar mengerti keadaan orang lain.<sup>16</sup>

**c. Ciri-ciri kecerdasan emosional**

Goleman menggambarkan beberapa ciri kecerdasan emosional yang terdapat pada diri seseorang berupa:

1) Kemampuan memotivasi diri sendiri

Kemampuan memotivasi diri sendiri merupakan kemampuan internal pada diri

---

<sup>16</sup> Goleman & Daniel, *Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional "Mengapa EI Lebih Penting Dari IQ"* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015), 265.

seseorang berupa kekuatan menjadi suatu energi yang mendorong seseorang untuk mampu menggerakkan potensi-potensi fisik dan psikologis atau mental dalam melakukan aktivitas tertentu sehingga mampu mencapai keberhasilan yang diharapkan.

Walaupun kemampuan memotivasi diri menjadi sangat penting sebagai wujud dari kemandirian anak, namun dalam proses perkembangannya anak masih memerlukan peran orang tua untuk memfasilitasi peningkatan motivasi mereka. Untuk itu sebagai orang tua maupun guru dapat membantu mengembangkan kemampuan menumbuhkan motivasi anak melalui; a) Mengajarkan anak mengharapkan keberhasilan, b) Menyediakan kesempatan bagi anak untuk menguasai lingkungannya, c) Memberikan pendidikan yang relevan dengan gaya belajar anak, d) Mengajarkan anak untuk menghargai sikap tidak mudah menyerah, e) Mengajarkan anak pentingnya menghadapi dan mengatasi kegagalan.<sup>17</sup>

## 2) Ketahanan menghadapi frustrasi

Dalam melaksanakan proses panjang kehidupan, bahkan dalam melakukan aktivitas sehari-hari seseorang tidak mungkin melepaskan diri dari masalah. Kemampuan yang harus dikembangkan pada setiap anak utamanya bukan kemampuan untuk menghindari terjadinya masalah akan tetapi kemampuan melihat secara jernih setiap masalah yang dihadapi, untuk selanjutnya mampu memobilisasi kekuatan diri dalam

---

<sup>17</sup> Goleman & Daniel, *Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional "Mengapa EI Lebih Penting Dari IQ"*. 266-270.

mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapi tersebut.

Kemampuan menghadapi masalah akan mendorong anak untuk memiliki daya tahan yang lebih tinggi bilamana suatu saat ia dihadapkan pada persoalan-persoalan yang lebih kompleks dan rumit yang mungkin menyeret dirinya menjadi frustrasi. Bilamana keadaan yang buruk terjadi, maka anak diharapkan dapat mengendalikan diri, menata emosinya sehingga tidak melakukan tindakan-tindakan yang dapat merugikan dirinya sendiri maupun orang lain.

Upaya lain yang dapat mengendalikan agar seseorang tidak terjebak dalam kecemasan, bersikap pasrah atau depresi adalah melawan dorongan hati. Tidak ada keterampilan psikologis yang lebih penting selain melawan dorongan hati, karena ia merupakan akar segala kendali emosi, kemudian seseorang harus mempunyai harapan dan optimisme dalam kerangka bagaimana seseorang memandang keberhasilan dan kegagalan mereka.<sup>18</sup>

- 3) Kemampuan mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan

Kemampuan mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan menjadi ciri dari kecerdasan emosi. Kematangan berpikir anak, tidak dapat sekedar ditunjukkan oleh kemampuan nalar, akan tetapi justru lebih banyak ditunjukkan melalui isyarat-isyarat emosional. Ketika anak menghadapi sukses seringkali kita melihat mereka mengaktualisasikan dengan sikap yang

---

<sup>18</sup> Goleman & Daniel, *Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional "Mengapa EI Lebih Penting Dari IQ"*. 271-274.

berlebih-lebihan dan tidak jarang lupa dengan lingkungannya.<sup>19</sup>

- 4) Kemampuan menjaga suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa

Kemampuan ini terkait dengan kemampuan mengatasi masalah, karena seseorang yang telah mampu mengatasi masalah-masalah yang dihadapi akan lebih dewasa dalam menghadapi persoalan-persoalan yang lebih berat. Ketika seseorang dihadapkan pada persoalan-persoalan yang berat, misalnya duka yang sangat mendalam, kekecewaan yang berat secara tidak sadar emosinya dapat mengalahkan nalar. Bilamana hal itu terjadi sangat mungkin seseorang melakukan tindakan diluar kontrol nalarnya yang mungkin dapat merusak keselamatan dirinya. Sebagai contoh ketika salah seorang rekan terjatuh ke sungai yang dalam kemudian rekan lainnya langsung menolong tanpa menggunakan alat bantu apapun, padahal ia tidak bisa berenang. Keadaan ini tentu akan sangat membahayakan keselamatan dirinya.

Kemampuan-kemampuan ini ternyata mampu memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap diri seseorang untuk mampu mengatasi berbagai masalah kehidupan.<sup>20</sup>

### 3. Asertivitas

#### a. Pengertian Asertivitas

Menurut Singgih D. Gunarsa menyatakan bahwa perilaku asertif adalah perilaku antar pribadi (*interpersonal behavior*) yang melibatkan aspek

---

<sup>19</sup> Goleman & Daniel, *Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional "Mengapa EI Lebih Penting Dari IQ"*. 275-276.

<sup>20</sup> Goleman & Daniel, *Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional "Mengapa EI Lebih Penting Dari IQ"*, 277-280.

kejujuran, keterbukaan pikiran dan perasaan. Perilaku asertif ini ditandai dengan adanya kesesuaian sosial, dan seseorang yang mampu berperilaku asertif akan mempertimbangkan perasaan dan kesejahteraan orang lain. Selain itu, kemampuan dalam perilaku asertif menunjukkan adanya kemampuan untuk menyelesaikan diri dalam hubungan antar pribadi.<sup>21</sup>

Alberti dan Emmons secara detail menyebutkan bahwa perilaku asertif merupakan perilaku yang memungkinkan individu untuk bertindak sesuai dengan keinginan, mempertahankan diri tanpa rasa cemas, mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman, ataupun untuk menggunakan hak-hak pribadi tanpa melanggar hak-hak orang lain.<sup>22</sup>

Asertivitas sering disebut juga dengan perilaku asertif kedua istilah tersebut mempunyai makna yang sama. Sebagian orang dalam kehidupan sehari-hari ada yang menggunakan istilah perilaku asertif tetapi ada juga yang menggunakan istilah asertivitas. Rim dan Masters mengatakan bahwa asertivitas atau perilaku asertif adalah perilaku dalam hubungan interpersonal yang bersifat jujur dan mengekspresikan pikiran-pikiran dan perasaan dengan memperhitungkan kondisi sosial yang ada.<sup>23</sup>

Perilaku asertif muncul sebagai aspek kebebasan emosional yang menyangkut usaha dalam membela hak. Orang yang asertif adalah orang yang penuh semangat menyadari siapa

---

<sup>21</sup> Singgih D. Gunarso & Yulia Singgih, *Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1992), 215.

<sup>22</sup> Liza Marini & Elvi Andriani, "Perbedaan Asertivitas Remaja Ditinjau Dari Pola Asuh Orang Tua" (*Jurnal Psikologia*, Vol, 01, No. 02, 2005), 47.

<sup>23</sup> Rakos, F.R., *Assertion Behavior* (New York: Routledge Champman and Hall, 1991), 8.

dirinya, apa yang diinginkan dan benar-benar yakin pada dirinya sendiri.

Menurut Lloyd asertif dikatakan sebagai gaya wajar, langsung, jujur dalam mengekspresikan perasaan, adanya sikap menghormati dalam interaksi, dan dapat diekspresikan, baik secara verbal maupun dengan menampilkan bahasa tubuh yang serasi. Individu yang asertif memandang keinginan, kebutuhan, dan hak-hak pribadinya sama dengan keinginan, kebutuhan, dan hak-hak orang lain.<sup>24</sup>

Master dan Rim mengatakan bahwa perilaku asertif merupakan perilaku interpersonal antar pribadi yang melibatkan kejujuran dengan pernyataan relatif dan pikiran dan perasaan secara tepat dalam situasi sosial dimana perasaan dan pikiran orang lain ikut dipertimbangkan.<sup>25</sup> Kesemua definisi ini menitikberatkan pada ungkapan emosi sebagai faktor utama dalam perilaku asertif.

John W. Santrock berpendapat bahwa perilaku asertif adalah kemampuan mengungkapkan perasaan, meminta apa yang individu inginkan dan mengatakan tidak untuk hal yang tidak mereka inginkan.<sup>26</sup> Eugene C. Walker menguatkan bahwa perilaku asertif sebagai ungkapan emosi yang tepat terhadap orang lain.<sup>27</sup> Berdasarkan dua pendapat tersebut, individu yang mampu berperilaku asertif akan mampu mengungkapkan pemikirannya dengan tidak

---

<sup>24</sup> Lloyd, *Mengembangkan Perilaku Asertif Yang Positif* (Jakarta: Binarupa Aksara, 1991), 1.

<sup>25</sup> Rakos, F.R., *Assertion Behavior*, 8.

<sup>26</sup> Nur hayati, *Strategi Peningkatan Perilaku Asertif Anak Usia Dini Melalui Pembelajaran Bermain Peran*, Diakses dari <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/Artikel%20Seminar%20Asertif.pdf>. Pada tanggal 15 Maret 2019, 4.

<sup>27</sup> Eugene Walker C, *Clinical Procedures For Behavior Therapy* (New Jersey: Prentice Hall, 1981), 292.

menyakiti orang lain atau dengan kata lain tidak egois.

Perilaku asertif merupakan kemampuan seseorang untuk dapat menyampaikan atau merasa bebas untuk mengemukakan perasaan dan pendapatnya, serta dapat berkomunikasi dengan semua orang. Berdasarkan uraian pengertian asertivitas dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif adalah suatu kemampuan komunikasi interpersonal yang menempatkan satu sama lain dalam hubungan yang setara melalui pengungkapan dan mengekspresikan diri (pemikiran, perasaan, gagasan dan pendapat) secara langsung, terbuka, tanpa perasaan cemas dan dapat bersikap tegas dalam menolak permintaan yang tidak jelas dengan tetap menghargai hak-hak orang lain serta dapat berkomunikasi dengan semua orang.

**b. Faktor-faktor yang mempengaruhi asertivitas**

Faktor-faktor yang mempengaruhi asertivitas menurut beberapa ahli adalah sebagai berikut:

1) Jenis Kelamin

Jenis kelamin berpengaruh pada perilaku asertif individu. Umumnya pria cenderung lebih asertif daripada wanita karena tuntutan masyarakat.<sup>28</sup> Hal ini disebabkan tuntutan masyarakat yang memandang laki-laki lebih spontan, mandiri dan kompetitif, kuat, berorientasi pada personal, sehingga memungkinkan laki-laki untuk mempunyai rasa percaya diri yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Masyarakat lebih menghargai sifat-sifat yang ada pada laki-laki,

---

<sup>28</sup> Santoso, "Peran Orang Tua Dalam Mengajarkan Asertivitas Pada Remaja" (Jurnal Psikologi Indonesia, Vol, 15, No. 01, 1999), 86.

karena sifat-sifat perempuan cenderung lemah, emosional, dan sensitif.<sup>29</sup>

## 2) Pola Asuh

Terdapat tiga jenis pola asuh orang tua, pertama; otoriter, orang tua yang menerapkan pola asuh otoriter mendidik anak secara keras, penuh dengan larangan yang membatasi ruang kehidupan anak. Anak yang diasuh dengan pola otoriter akan tumbuh menjadi anak yang rendah diri. Kedua; pola asuh demokratis, orang tua yang mengasuh anak dengan penuh kasih sayang namun tidak memanjakan sehingga anak tumbuh menjadi individu yang penuh percaya diri, mengetahui hal mereka, dapat mengkomunikasikan keinginannya dengan wajar, dan tidak memaksakan kehendak dengan cara menindas hak orang lain. Ketiga; pola asuh permisif, orang tua yang mendidik anak tanpa adanya batasan dan aturan yang mengikat bahkan bebas akan membuat anak tumbuh menjadi remaja yang mudah kecewa dan mudah marah karena terbiasa mendapatkan suatu dengan cepat dan mudah. Anak menjadi sulit untuk dikendalikan.<sup>30</sup>

## 3) Pendidikan

Pendidikan menjadi faktor yang mempengaruhi asertivitas karena pendidikan berkaitan erat dengan kualitas individu. Pendidikan yang semakin ditempuh oleh individu maka semakin ditempuh oleh individu maka semakin tinggi juga kemampuan asertivitas.<sup>31</sup>

---

<sup>29</sup> Llyod, *Mengembangkan Perilaku Asertif Yang Positif*, 9.

<sup>30</sup> Santoso, "Peran Orang Tua Dalam Mengajarkan Asertivitas Pada Remaja", 86.

<sup>31</sup> Lloyd, *Mengembangkan Perilaku Asertif Yang Positif*, 10.

## 4) Kebudayaan

Budaya suatu daerah sangat mempengaruhi terhadap pembentukan perilaku asertif. Kebudayaan mempunyai peran yang besar dalam mendidik perilaku asertif. Menurut Fukuyama dan Greenfield kebudayaan memiliki norma dan nilai yang berbeda-beda yang dapat mempengaruhi kepekaan dan kebebasan individu dalam berpendapat.<sup>32</sup> Devito menyatakan bahwa perilaku asertif merupakan perilaku yang dipelajari dari lingkungan sosial dimana individu berada (*learned behavior*).<sup>33</sup>

## 5) Harga diri

Harga diri dianggap sebagai faktor yang sangat berpengaruh pada perilaku asertif. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi memiliki rasa percaya diri menyatakan pikiran dan perasaan kepada orang lain.<sup>34</sup>

## 6) Usia

Asertivitas berkembang sepanjang hidup. Usia merupakan salah satu faktor yang turut menentukan munculnya perilaku asertif. Faktor ini diasumsikan berpengaruh terhadap perkembangan asertivitas individu, semakin bertambah usia individu maka akan lebih asertif.<sup>35</sup> Pada anak kecil, perilaku asertif belum terbentuk, pada masa remaja dan dewasa perilaku asertif berkembang, sedangkan pada usia tua tidak begitu jelas

---

<sup>32</sup> Ria Andriyani, "Pengaruh Iklan Melalui Media Poster Terhadap Asertivitas Perokok Pasif Pada SMP Negeri 5 Depok Yogyakarta" (Thesis Program Studi Pasca Sarjana UGM, 2010), 24.

<sup>33</sup> Devito, *Komunikasi Antar Manusia* (Jakarta: Profesional Book, 1997), 7.

<sup>34</sup> Llyod, *Mengembangkan Perilaku Asertif Yang Positif*, 9.

<sup>35</sup> Llyod, *Mengembangkan Perilaku Asertif Yang Positif*, 9.

perkembangan atau penurunannya.<sup>36</sup> Berdasarkan uraian faktor-faktor yang mempengaruhi asertif ditentukan oleh jenis kelamin, pola asuh, pendidikan, kebudayaan, harga diri, dan usia.

### c. Aspek-aspek asertivitas

Asertivitas yang dikemukakan Stein dan Book yaitu ketegasan, berani menyatakan pendapat. Asertivitas ini meliputi aspek aspek sebagai berikut:

- 1) Kemampuan mengungkapkan perasaan  
Individu yang asertif dapat mengungkapkan perasaannya secara langsung dan jujur.
- 2) Kemampuan mengungkapkan keyakinan dan pemikiran secara terbuka  
Mampu menyuarakan pendapat, menyatakan ketidaksetujuan dan bersikap tegas, meskipun secara emosional sulit melakukan ini dan bahkan sekalipun kita harus mengorbankan sesuatu. Individu yang asertif mampu memiliki pemikiran yang positif.
- 3) Kemampuan untuk mempertahankan hak-hak pribadi  
Individu yang asertif tidak membiarkan orang lain mengganggu dan memanfaatkannya.<sup>37</sup>

Kanfer dan Goldstein mengemukakan aspek-aspek perilaku asertif, sebagai berikut:

- 1) Dapat menguasai diri sesuai dengan situasi yang ada, yaitu dapat bersikap bebas dan menyenangkan. Individu yang asertif tidak hanya dapat berperilaku sesuai yang dirasakan oleh individu tetapi juga dapat menyesuaikan

---

<sup>36</sup> Santoso, "Peran Orang Tua Dalam Mengajarkan Asertivitas Pada Remaja", 84.

<sup>37</sup> Yuke Hasnabuana & Dian Ratna Sawitri "Asertivitas Ditinjau Dari Kemandirian Dan jenis Kelamin Pada Remaja Awal Kelas VIII Di SMPN 1 Semarang" (Jurnal Empati, Vol 4, No.2, 2015), 221.

dengan situasi yang ada dengan mempertimbangkan akibat dari perilakunya terlebih dahulu sehingga individu berfikir sebelum bertindak.

- 2) Memberikan respon dengan wajar pada hal-hal yang sangat disukainya.

Individu yang asertif tidak berperilaku secara berlebihan terhadap sesuatu yang disukainya.

- 3) Dapat menyatakan perasaan kepada individu secara terus terang dan wajar.

Individu yang asertif tidak takut menunjukkan perasaannya kepada orang lain dalam bentuk perilaku sehingga orang lain dapat mengetahuinya.<sup>38</sup>

Berdasarkan aspek-aspek perilaku asertif yang sudah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek perilaku asertif adalah bebas menyatakan perasaan, keyakinan dan pemikiran secara terus terang dan wajar, dapat mempertahankan hak-hak pribadi, dapat menguasai diri sesuai dengan situasi yang ada, serta dapat memberikan respon dengan wajar pada hal-hal yang sangat disukai.

#### **d. Karakteristik asertivitas**

Feinsterheim dan Baer mengatakan bahwa terdapat karakteristik asertivitas, yaitu:

- 1) Bebas mengungkapkan atau menyatakan pikiran dan pendapatnya, baik melalui kata-kata maupun tindakan.
- 2) Dapat berkomunikasi dengan orang lain baik orang yang telah dikenalnya maupun belum, dengan komunikasi yang terbuka, langsung jujur dan tepat.

---

<sup>38</sup> Siti Zakiyah & Desi Nurwidawati “Pengaruh Persepsi Mahasiswa Tentang Cara Mengajar Dosen Terhadap Perilaku Asertif Mahasiswa Psikologi Di Universitas Surabaya” (Jurnal Psikologi Pendidikan, Vol. 4, No.3, 2017), 7

- 3) Mampu menolak dan menyatakan ketidaksetujuannya terhadap pendapat orang lain, atau segala sesuatu yang tidak beralasan dan cenderung bersifat negatif.
- 4) Mampu mengajukan permintaan dan bantuan kepada orang lain ketika membutuhkan.
- 5) Mampu menyatakan perasaan, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan dengan cara yang tepat.
- 6) Mempunyai pandangan yang positif tentang hidup dan selalu tanggap terhadap perubahan (baik situasi ataupun pengalaman baru).
- 7) Menerima keterbatasan yang ada didalam dirinya dengan tetap berusaha untuk mencapai apa yang diinginkannya sebaik mungkin, sehingga baik berhasil maupun gagal individu akan tetap memiliki harga diri dan kepercayaan diri.

Berdasarkan uraian dapat disimpulkan bahwa asertivitas merupakan kemampuan individu untuk dapat mengemukakan pendapat, saran dan keinginan yang dimilikinya secara langsung, jujur dan terbuka pada orang lain. Individu yang memiliki sikap asertif adalah individu yang memiliki keberanian untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan hak-hak pribadinya, serta menolak permintaan-permintaan yang tidak beralasan. Asertif bukan hanya berarti individu dapat bebas berbuat sesuatu seperti yang diinginkannya, juga didalam asertif terkandung berbagai pertimbangan positif mengenai baik dan buruknya suatu sikap dan perilaku yang akan dimunculkan.<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> Stefan Sikone, *Menanamkan Sikap Asertif Di Sekolah*. Diakses dari <http://groups.yahoo.com/group/pakguruonline/message/2400>. Pada Tanggal 27 Maret 2019, 17.

#### e. **Macam-macam asertivitas**

Singgih D. Gunarsa membagi asertif dalam tiga kategori, yaitu:

- 1) Asertif penolakan, yaitu ditandai oleh ucapan untuk memperhalus seperti kata-kata maaf.
- 2) Asertif pujian, yaitu ditandai oleh kemampuan untuk mengekspresikan perasaan positif, seperti menyukai, menghargai, mencintai, memuji dan bersyukur.
- 3) Asertif permintaan, yaitu terjadi apabila individu meminta orang lain dalam mencapai tujuan individu itu sendiri tanpa tekanan atau paksaan.<sup>40</sup>

#### B. **Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu dijadikan sebagai dasar pijakan dalam menyusun penelitian. Kegunaannya adalah untuk mengetahui hasil yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu dan sebagai perbandingan yang dapat mendukung kegiatan penelitian selanjutnya. Berikut merupakan beberapa penelitian terdahulu yang berhubungan dengan penelitian ini:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni Anita 2010. Hubungan antara *Self Esteem*, Motivasi Berprestasi dan Prestasi Belajar Siswa kelas VIII Paguyuban Peminat Seni Tradisi (PPST) SMP Negeri 4 Malang. Hasil penelitian bahwa, cukup banyak(55,9%) 19 orang mempunyai *self esteem* tinggi. Cukup banyak (44,1%) 15 orang memiliki *self esteem* sedang dan tidak ada yang memiliki *self esteem* rendah. Cukup banyak (35,3%) 12 orang mempunyai motivasi berprestasi rendah. Cukup banyak (41,1%) 15 orang mempunyai motivasi berprestasi sedang dan sedikit (23,6%) 7 orang mempunyai motivasi berprestasi tinggi serta sedikit (23,53%) 8 orang memiliki prestasi

---

<sup>40</sup> Singgih D. Gunarsa & Yulia Singgih, *Konseling Dan Psikoterapi*, 215.

belajar baik, sedangkan sedikit (17,65%) 6 orang memiliki prestasi belajar baik, sedikit (38,23%) 13 orang dengan kategori prestasi belajar cukup baik, dan prestasi belajar yang tidak memenuhi SKM sedikit (20,59%) 7 orang. Dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self esteem*, motivasi berprestasi dan prestasi belajar pada siswa PPST SMP Negeri 4 Malang.

Persamaan penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni Anita adalah sama-sama membahas mengenai *self esteem*, sedangkan perbedaan penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni Anita adalah jika dalam penelitian terdahulu membahas mengenai hubungan antara *self esteem*, motivasi berprestasi dan prestasi belajar siswa, maka dalam penelitian yang dilakukan penulis membahas mengenai pengaruh *self esteem* terhadap perilaku asertif.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Lasma Siagian (2016) yang berjudul Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Akuntansi Koperasi pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas HKBP Nonmensen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Terdapat pengaruh positif dan signifikan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan memperoleh hasil belajar akuntansi koperasi yang tinggi dan lebih baik. (2) Terdapat pengaruh positif dan signifikan motivasi terhadap hasil belajar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki motivasi yang tinggi akan memperoleh hasil belajar akuntansi koperasi yang tinggi dan lebih baik.

Persamaan penelitian yang dilakukan Lasma Siagian dengan penelitian yang penulis lakukan adalah sama-sama membahas mengenai pengaruh kecerdasan

emosional, sedangkan perbedaan penelitian yang dilakukan Lasma Siagian dengan yang penulis lakukan adalah jika penelitian yang dilakukan Lasma Siagian membahas mengenai pengaruh kecerdasan emosional dan motivasi terhadap hasil belajar, maka dalam penelitian yang penulis lakukan membahas mengenai pengaruh kecerdasan emosional terhadap perilaku asertif siswa. Variabel terikat yang dikaji Lasma Siagian adalah hasil belajar, sedangkan variabel terikat yang penulis kaji adalah perilaku asertif siswa

3. Penelitian yang dilakukan oleh Firdaus Daud (2012) yang berjudul Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa SMA Negeri 3 Kota Palopo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Kecerdasan emosional berpengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar siswa SMA Negeri 3 di Kota Palopo, hal ini berarti bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka akan semakin baik pula hasil belajar biologi siswa SMA Negeri 3 Kota Palopo. (2) Motivasi belajar berpengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar biologi siswa SMA Negeri 3 Kota Palopo, hal ini berarti semakin tinggi motivasi belajar maka akan semakin baik pula hasil belajar biologi siswa SMA Negeri 3 Kota Palopo. (3) Kecerdasan emosional dan motivasi belajar berpengaruh positif terhadap hasil belajar biologi siswa SMA Negeri 3 Kota Palopo, hal ini berarti bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional dan semakin tinggi motivasi belajar maka akan semakin tinggi pula hasil belajar biologi siswa SMA Negeri 3 Kota Palopo.

Persamaan penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian yang dilakukan Firdaus Daud adalah sama-sama membahas pengaruh kecerdasan emosional, sedangkan perbedaannya variabel terikat yang dikaji Firdaus Daud adalah hasil belajar, sedangkan variabel terikat yang dikaji peneliti adalah perilaku asertif siswa

### C. Kerangka Berfikir

Sebagai remaja, banyak sekali tekanan yang dihadapi dari teman sebaya. Tekanan ini bisa berupa ajakan, rayuan, bahkan paksaan yang biasanya diiming-imingi atau janji yang diperoleh bila mau melakukannya, atau bahkan ancaman bila menolaknya. Hal seperti ini sering terjadi seperti ajakan untuk bolos sekolah, untuk mengikuti trend yang melanggar aturan sekolah bagi anak perempuan, ajakan untuk merokok, menonton hiburan dangdut, minum alkohol, pemalakan, pengompasan atau paksaan untuk ikut dalam tawuran. Menghadapi hal ini remaja cenderung tidak berani atauragu-ragu untuk berkata “tidak”, karena berbagai alasan antara lain: takut tidak mempunyai teman, takut dimusuhi atau takut dianggap pengecut.

Pemaparan tersebut menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan remaja dalam menyelesaikan masalah yang terjadi, kurang bertanggung jawabnya remaja terhadap kepentingan umum, tidak merespon ketika ditanya guru di kelas, suka membuat keributan, suka merugikan kepentingan umum diatas kepentingan pribadi dan kesemuanya itu merupakan perilaku yang tidak asertif.

Masalah asertivitas dapat dijumpai dalam setiap kelompok usia termasuk remaja. Menurut pendapat penulis, asertivitas remaja justru menarik untuk diteliti, mengingat “keunikan” yang dimiliki masa remaja dibandingkan dengan masa yang lain seperti masa anak-anak ataupun masa dewasa. Keunikan atau ciri khas yang dimaksudkan adalah bahwa dimasa tersebut remaja sedang mengalami masa “transisi”, dimana status remaja menjadi tidak jelas, bukan lagi sebagai anak-anak dan bukan pula menjadi orang dewasa. Masa transisi yang dialami remaja membawa dampak pada Bergeraknya kehidupan sosial remaja dari meninggalkan orang tua menuju teman sebaya.

Remaja cenderung berperilaku mengikuti standar perilaku teman-teman dalam kelompoknya. Dengan demikian remaja akan patuh pada nilai-nilai, kebiasaan, kesukaan, pada kebudayaan kelompoknya. Pengaruh teman sebaya dalam menciptakan asertivitas pada remaja sangat

besar, namun demikian *self esteem* dan kecerdasan emosional yang positif juga memegang peranan yang cukup besar.

*Self esteem* dan kecerdasan emosional mempunyai pengaruh besar terhadap perilaku individu, yaitu individu akan bertingkah laku sesuai dengan *self esteem* dan kecerdasan emosional yang dimiliki.<sup>41</sup> Setiap orang memiliki *self esteem* dan kecerdasan emosional yang berbeda-beda. Remaja yang memiliki *self esteem* dan kecerdasan emosional yang positif memiliki sifat penerimaan diri, evaluasi diri yang positif dengan harga diri yang tinggi, membuat mereka merasa aman dan memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam kancha sosial, dan tidak mudah marah atau tersinggung dengan perkataan orang lain. Remaja yang percaya diri dan tidak mudah tersinggung akan memberikan keberanian untuk menyampaikan pikiran dan perasaan yang sebenarnya kepada orang lain tanpa kecemasan dan juga tidak mudah emosi jika orang lain menyampaikan perasaan yang menyingung dirinya. Dengan demikian remaja yang asertif juga memiliki *self esteem* dan kecerdasan emosional positif sedangkan orang yang *self esteem* dan kecerdasan emosional negatif mereka cenderung tidak aman, tertekan, kurang percaya diri dan sulit untuk mengendalikan emosinya sehingga mereka kan sulit untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya pada orang lain. Keadaan ini membuat individu menjadi tidak asertif.

---

<sup>41</sup> Jalaludin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Remaja Rosda karya, 2005), 104.

#### D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah<sup>42</sup>. Hipotesis dapat terbukti setelah didukung dari fakta-fakta hasil penelitian lapangan, untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh variabel X1 (*self esteem*) dan variabel X2 (kecerdasan emosional) terhadap variabel Y (perilaku asertif siswa Madrasah Aliyah Sabilul Ulum Mayong Jepara).

Ha<sub>1</sub>: *Self esteem* secara signifikan berpengaruh terhadap perilaku asertif siswa di Madrasah Aliyah Sabilul Ulum Mayong Jepara.

Ha<sub>2</sub>: Kecerdasan emosional secara signifikan berpengaruh terhadap perilaku asertif siswa di Madrasah Aliyah Sabilul Ulum Mayong Jepara.

Ha<sub>3</sub>: *Self esteem* dan kecerdasan emosional dengan bersama-sama secara signifikan berpengaruh terhadap perilaku asertif siswa di Madrasah Aliyah Sabilul Ulum Mayong Jepara.

---

<sup>42</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2012), 328.