

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini membahas setiap variabel yang dimulai dari “asertivitas” sebagai variabel terikat, dan dilanjutkan dengan “kecemasan berkomunikasi” dan “*Self-esteem*” sebagai variabel bebas. Pembahasan selanjutnya adalah tentang hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas.



Asertivitas

Problem sebagian besar usia remaja dapat terjadi karena ketidakmampuannya mengungkapkan hal yang berkenaan dengan pikiran, perasaan, kebenaran secara terbuka, tepat dan langsung kepada orang lain. Masa transisi menjadi hal yang penting untuk diperhatikan berkaitan dengan kemampuan remaja bersikap asertif. Ada proses-proses yang harus dilalui remaja untuk sampai pada perkembangan yang bersifat kompleks.³⁰

Pertama, proses biologis merupakan proses perubahan individu secara fisik. Hal-hal yang berperan dalam proses biologis ini adalah gen, perkembangan otak, penambahan tinggi dan berat badan, keterampilan motorik, dan perubahan hormonal

³⁰John W. Santrock, *Perkembangan Remaja*, terj. Sherly Saragih (Jakarta: Erlangga, 2003), 23-24.

pada masa pubertas.³¹ Pada masa ini terjadi perubahan fisik secara cepat, yang tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan (mental emosional). Perubahan fisik yang terjadi termasuk pertumbuhan organ-organ reproduksi untuk mencapai kematangan agar mampu melangsungkan fungsi reproduksi. Perubahan yang cukup besar ini dapat membingungkan remaja yang mengalaminya.³²

Kedua, proses kognitif merupakan proses perubahan individu dalam pikiran, intelegensi, dan bahasa. Remaja mulai memiliki keterampilan analitik dengan fungsi eksekutif dari kontrol dan perencanaan yang belum sepenuhnya berkembang, sehingga mereka kesulitan mengidentifikasi situasi di mana mereka harus mengambil keputusan dengan tepat.³³

Ketiga, proses sosial emosional dalam hal emosi, kepribadian, relasi dengan sesama, dan peran dari perkembangan konteks sosial. Proses perubahan yang terjadi bisa berupa sikap membantah orang tua, agresif terhadap teman sebaya, mengembangkan asertivitas, dan memiliki kebahagiaan terhadap peristiwa tertentu. Peningkatan pentingnya hubungan teman sebaya adalah salah satu aspek utama yang terkait dengan remaja, terutama pada tahun-tahun sebelumnya. Peningkatan arti penting ini berarti bahwa pengalaman teman sebaya negatif, seperti penolakan teman sebaya dan kurangnya dukungan, memiliki dampak yang sangat kuat. Pengaruh

³¹Ibid.

³²Bella K. Rochmania, "Sikap Remaja Putri dalam Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas," *Jurnal Promkes* 3, no. 2 (Desember 2015): 206, diakses 10 Juni 2020, <http://dx.doi.org/10.20473/jpk.V3.I2.2015.206-217>.

³³Daniel P. Keating, "Cognitive Development," dalam *Encyclopedia of Adolescence*, ed. B. B. Brown and Mitchell J. Prinstein (Amsterdam: Academic Press, 2011), 113, diakses 20 Juli 2020, <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-373951-3.00008-9>.

perilaku dari teman sebaya juga meningkat selama periode ini.³⁴ Peningkatan reaktivitas emosional selama masa remaja sangat terkait dengan hormon pubertas dan perkembangan otak secara bersamaan. Remaja umumnya bereaksi dengan emosi yang lebih kuat, terutama terhadap isyarat sosial, daripada orang dewasa atau anak-anak.³⁵

Ketiga proses tersebut saling berkaitan antara satu dengan yang lain.

Perubahan yang terjadi karena proses biologis, kognitif dan sosial emosional pada remaja ini juga berdampak pada kemampuannya bersikap asertif. Ada empat perubahan yang sama dan hampir bersifat universal pada remaja, yaitu pertama, perubahan emosi yang makin berkejang, intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi.³⁶

Kedua, perubahan tubuh, minat, dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial dapat menimbulkan masalah baru.³⁷ Masalah baru tersebut dapat timbul sebagai akibat remaja tersebut belum dapat menerima perubahan yang sedang terjadi dalam dirinya dan juga penerimaan kelompok yang diharapkan remaja.

Perubahan selanjutnya adalah perubahan minat dan perilaku yang mengakibatkan perubahan nilai-nilai. Terakhir adalah perubahan sikap ambivalen terhadap setiap perubahan dan dampaknya adalah ragu-ragu terhadap kemampuan diri dalam mengatasi tanggung jawab pribadi. Adanya ambivalensi antara keinginan bebas

³⁴Ronald M. Rapee et al., "Adolescent Development and Risk for the Onset of Social-emotional Disorders: A Review and Conceptual Model," *Behaviour Research and Therapy* 123 (Desember 2019): 13, diakses 10 Juni 2020, <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103501>.

³⁵Ibid.

³⁶Santrock, *Adolescence*, 24.

³⁷Ibid.

dari dominasi pengaruh orang tua dengan kebutuhan dan bantuan dari orang tua.³⁸

Dalam perkembangannya, remaja secara alami mengalami pertumbuhan secara biologis, kognitif, dan sosial emosional. Remaja mengalami banyak perubahan antara lain perubahan emosi yang semakin bergejolak, tubuh, minat, peran, dan perilaku. Perubahan-perubahan ini dapat menimbulkan masalah baru yang tidak mudah di atasi oleh remaja.

Dalam proses perkembangan remaja, pandangan teman sebaya merupakan aspek terpenting dalam kehidupannya. Penerimaan teman merupakan hal yang sangat penting bagi remaja, sehingga seringkali remaja mengembangkan perilaku konform agar diterima dan menjadi bagian dalam kelompok teman tersebut. Konformitas terjadi ketika individu mengadopsi sikap-sikap atau perilaku-perilaku orang lain karena adanya tekanan yang nyata maupun dibayangkan dari teman-temannya. Konformitas di masa remaja ini busa mengarah pada perilaku positif atau negatif. Bagaimanapun, tujuan utama dari konformitas terhadap teman sebenarnya bukanlah negatif oleh karena remaja tersebut memiliki keinginan atau harapan untuk dilibatkan dalam dunia persahabatan. Contoh perilaku konform yang seringkali dilakukan remaja adalah memakai baju dengan model seperti teman-temannya dan meluangkan waktu untuk bersama anggota kelompok.³⁹

Masa remaja adalah waktu yang penting untuk membangun posisi sosial individu.⁴⁰ Remaja yang memiliki pendirian kuat akan lebih sulit untuk

³⁸Kenny D. Fhadila, "Menyikapi Perubahan Perilaku Remaja," *Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 2, no. 2 (Oktober 2017): 19, diakses 10 Juli 2020, <https://doi.org/10.29210/02220jpgi0005>.

³⁹John W. Santrock, *Adolescence*, ed. ke-9 (New York: McGraw-Hill, 2003), 189-190.

⁴⁰Maria Sarcova et al., "Associations between Assertiveness, Psychological Well-being, and Self-esteem in Adolescents," *Journal of Applied Social Psychology* 43, no. 1 (Januari 2013): 147, diakses 11 Maret 2020, <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.00988.x>.

mengembangkan perilaku konform, namun tidak menutup kemungkinan ia dapat beradaptasi dengan teman-temannya. Kemampuan adaptasi remaja dengan teman sebaya menghasilkan cara penyelesaian yang lebih bervariasi, asertif, dan lebih matang. Remaja dengan kemampuan adaptasi yang baik dapat memiliki teman-teman tanpa melakukan konformitas. Remaja yang memiliki kemampuan beradaptasi, sikap positif, dan perilaku yang tepat akan mudah diterima oleh teman-teman sebayanya karena ia dapat menempatkan diri dalam berbagai situasi pergaulan. Dalam penelitian Wentzel dan Erdley, ditemukan hubungan positif antara pengetahuan tentang strategi yang tepat dan tidak tepat dalam mencari teman dengan tingkah laku prososial dan penerimaan teman sebaya serta hubungan negatif dengan tingkah laku antisosial.⁴¹ Ada beberapa cara yang dapat dilakukan remaja dalam mencari teman, yang pertama adalah menciptakan interaksi.⁴² Menciptakan interaksi dapat dilakukan dengan menanyakan nama, usia, aktivitas favorit, dan lain sebagainya, kemudian remaja dapat memperkenalkan diri sendiri, memulai pembicaraan, dan mengajak teman melakukan sesuatu.⁴³

Kedua, memiliki sikap yang menyenangkan, baik, dan penuh perhatian dan menunjukkan tingkah laku prososial yaitu sikap yang memberitahukan hal yang sebenarnya, dapat menepati janji, murah hati, mau berbagi, dan mau bekerja sama. Selain itu juga sikap menghargai diri sendiri dan orang lain.⁴⁴ Sikap menghargai di antaranya adalah beretiket baik, sopan, mau mendengarkan apa yang dikatakan oleh

⁴¹Santrock, *Adolescence*, 225.

⁴²Ibid.

⁴³Ibid.

⁴⁴Ibid.

orang lain, terbuka terhadap orang lain, ramah, humoris, menjadi diri sendiri, dan menjaga reputasi diri sendiri dengan kebersihan, kerapian, serta perilaku yang baik.

Terakhir adalah menyediakan dukungan sosial. Hal-hal yang dapat dilakukan dalam memberikan dukungan sosial adalah menyediakan pertolongan, memberikan nasihat, mempedulikan, mendampingi, menguatkan dengan memberi pujian, dan melakukan kegiatan bersama yaitu belajar atau bermain.⁴⁵ Remaja yang memiliki pengetahuan dan menerapkan cara memperoleh teman, berdampak pada luasnya pergaulannya dengan teman sebaya.

Remaja yang mau mengembangkan sikap dan perilaku yang tepat seperti disebutkan di atas akan mengalami pertumbuhan yang baik di tengah pergaulan dengan teman-teman sebayanya. Menurut Riggio, Throckmorton, dan DePaola, keterampilan sosial seperti komunikasi yang efektif dapat mengarah pada citra diri sosial yang lebih positif dan dapat menentukan sejauh mana remaja dapat berhasil dalam pergaulan dengan teman sebayanya. Penelitian yang dilakukan Orme dan Bar-On berfokus pada asertivitas sebagai keterampilan sosial telah menunjukkan bahwa konsep ini memiliki sejumlah dimensi yang berbeda, termasuk kemampuan untuk mengekspresikan diri sendiri tanpa kecemasan atau agresi dalam situasi yang berbeda.⁴⁶

Ada pula remaja yang mengembangkan sikap dan perilaku yang tidak tepat dalam mencari teman. Sikap dan perilaku tidak tepat yang dimiliki oleh remaja ini di antaranya tidak menghargai orang lain, berprasangka buruk, tidak memerhatikan orang lain, memanfaatkan orang lain, memaki, bertingkah laku kasar, dan perilaku-

⁴⁵Ibid.

⁴⁶Sarcova, "Associations between Assertiveness," 147.

perilaku agresif lainnya. Remaja yang mencari teman dengan cara yang tidak tepat ini tidak memiliki interaksi yang sehat dengan teman-temannya dan sulit merasakan kepuasan dalam relasinya.

Pada usia remaja, individu juga tertarik untuk mengetahui siapa dan bagaimana dirinya serta ke mana arah atau tujuan kehidupannya. Dalam tahap perkembangan menurut teori Erik Erikson, masa remaja digolongkan ke dalam tahap identitas dan kebingungan identitas.⁴⁷ Individualitas dan keterkaitan berperan penting dalam perkembangan identitas remaja.

Individualitas terdiri dari dua dimensi, yang pertama yaitu *self-assertion* yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk memiliki dan mengkomunikasikan sebuah sudut pandang dan keterpisahan.⁴⁸ Dimensi kedua adalah *separateness* yaitu kemampuan menggunakan pola-pola komunikasi untuk mengemukakan bagaimana seseorang berbeda dari orang lain.⁴⁹ Apabila remaja memiliki dua dimensi atau kemampuan ini, mereka akan lebih berani berbeda dengan yang lain.

Keterkaitan terdiri dari dua dimensi ini adalah *mutuality* yaitu kepekaan dan menghargai pandangan-pandangan orang lain serta *permeability* yaitu keterbukaan terhadap pandangan orang lain.⁵⁰

⁴⁷John W. Santrock, *Perkembangan Masa Hidup*, terj. Juda Damanik, ed. ke-5 (Jakarta: Erlangga, 2002), 2:57.

⁴⁸Ibid., 59.

⁴⁹Ibid.

⁵⁰Ibid.

Definisi Asertivitas

Asertivitas adalah salah satu dari banyak tindakan yang dapat dilakukan dalam berkata-kata. Hal ini dapat ditemukan dalam pernyataan ketika seseorang memberikan arahan, menjawab pertanyaan, memberikan pendapat, dan ketika membuat argumen.⁵¹ Asertif didefinisikan sebagai individu yang menunjukkan kepercayaan diri dan membela hak-hak pribadi seseorang secara langsung dan jujur.⁵² Tindakan yang mencerminkan asertivitas dalam berbagai aktivitas interaksi dapat dibedakan dengan tindakan lain yang mengandung unsur pasif dan agresif.

Asertivitas didefinisikan sebagai proses komunikasi langsung dan tepat dari kebutuhan, keinginan, dan pendapat seseorang tanpa menghukum atau meremehkan orang lain.⁵³ Asertivitas merupakan perilaku yang berupaya mencapai hasil yang memuaskan bagi kedua belah pihak. Ketika seseorang mengadopsi perilaku asertif, maka ia akan mendapatkan lebih banyak dari apa diinginkannya, namun dapat terjadi hanya ketika ia mengakui dan memberikan pertimbangan atas apa yang diinginkan atau dibutuhkan orang lain.⁵⁴ Seseorang yang asertif berhasil karena ia dianggap

⁵¹Rachel McKinnon, *The Norms of Assertion: Truth, Lies, and Warrant* (New York: Palgrave Macmillan, 2015), 16, Adobe PDF ebook.

⁵²Mary E. Maloney dan Patricia Moore, "From Aggressive to Assertive," *International Journal of Women's Dermatology* 6, no. 1 (Januari 2020): 47, diakses 10 Juni 2020, <https://doi.org/10.1016/j.ijwd.2019.09.006>.

⁵³Sarcova, "Associations between Assertiveness," 147.

⁵⁴Conrad Potts dan Suzanne Potts, *Assertiveness: How to be Strong in Every Situation* (Cornwall: Capstone, 2013), 9, Adobe PDF ebook.

otentik sehingga apa yang ia lihat ia dapatkan tepat dengan mengandalkan kejujuran dan keterusterangan, dan ia tahu posisi dirinya.⁵⁵

Asertivitas berkaitan dengan norma moral, sosial dan permainan. Norma-norma asertivitas secara sederhana mengungkapkan kebenaran atau kesalahan, ketepatan atau ketidaktepatan tindakan atau keadaan.⁵⁶ Pada norma asertivitas tersebut sangat jelas bahwa asertivitas adalah kemampuan menyatakan dan mengomunikasikan kebenaran.

Tujuan asertivitas adalah terciptanya komunikasi dan hubungan saling menguntungkan yaitu memperoleh dan memberikan respek, memohon perlakuan yang wajar terhadap semua orang dan meniadakan kompromi ketika terjadi konflik kebutuhan dan hak-hak kedua belah pihak. Ada tiga alasan mengapa asertivitas menentang pandangan yang menganggap bahwa perilaku asertif sebagai jalan untuk mendapatkan apa yang menjadi keinginan-keinginan pribadi, alasan yang pertama yaitu karena pandangan tersebut menekankan kesuksesan dalam mencapai tujuan. Kedua, pandangan tersebut hanya memusatkan pada hak-hak pelaku dan bukan hak-hak pribadi kedua belah pihak. Terakhir, pandangan tersebut menuntun pada perilaku yang tidak bertanggung jawab di mana perilaku asertif digunakan untuk mendapatkan keuntungan dari orang lain.⁵⁷

Kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif memiliki implikasi untuk setiap bagian kehidupan. Komunikasi yang asertif dapat meningkatkan hubungan keluarga, meningkatkan hubungan kerja, dan meningkatkan kualitas hidup.

⁵⁵Ibid.

⁵⁶McKinnon, *The Norms of Assertion*, 33.

⁵⁷Ibid., 8-9.

Komunikasi asertif adalah kemampuan individu menyampaikan pesan kepada orang lain dengan cara yang dengan tepat mereplikasi pesan itu dalam pikiran orang lain, yaitu mereka mengerti dengan jelas. Sama halnya, komunikasi yang asertif adalah kemampuan individu untuk menerima pesan orang lain dengan cara yang sama, yaitu sebagaimana individu tersebut mengerti.⁵⁸

Berbagai permasalahan muncul di masa remaja berkaitan dengan ketidakmampuan remaja berinteraksi secara baik dan tepat. Remaja seringkali berperilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Terdapat tiga gaya perilaku dasar yang berbeda dalam interaksi individu dengan orang lain, yaitu:⁵⁹

Pertama, perilaku non asertif . Perilaku non asertif meliputi perilaku yang pasif dan tidak langsung sehingga hak-hak pribadi terhambat oleh kegagalan mengekspresikan secara jujur perasaan-perasaan, pikiran-pikiran, dan keyakinan-keyakinan, serta mengizinkan orang lain menghambat dirinya. Dalam mengekspresikan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan, orang yang berperilaku non asertif melakukannya dengan permintaan maaf, malu-malu, meniadakan diri sendiri sehingga orang lain dengan mudah tidak mempedulikannya. Pada umumnya, perilaku non asertif mengisyaratkan pada kelemahan, kecemasan, dan pembelaan.

Kedua, perilaku agresif. Perilaku agresif meliputi perilaku spontan mempertahankan hak-hak pribadi dan mengekspresikan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan keyakinan-keyakinan dengan cara yang seringkali tidak jujur, tidak pantas, dan selalu mengganggu hak-hak orang lain. Tujuan perilaku agresif ini adalah untuk mendominasi, memenangkan, dan memaksa orang lain untuk mengalah. Orang

⁵⁸Potts dan Potts, *Assertiveness*, 87.

⁵⁹Ibid., 92.

yang berkeinginan mengekspresikan diri sendiri hingga pada perilaku agresif yang ekstrem mencapai tujuan dengan mengorbankan orang lain. Ekspresi diri yang terus meningkat dalam bentuk perilaku agresif tersebut menyakiti orang lain dan memaksa orang lain dengan pilihan yang mereka buat dan meminimalkan nilai orang lain.⁶⁰

Ketiga, perilaku asertif. Perilaku asertif meliputi perilaku aktif, jujur, dan langsung mengkomunikasikan kesan respek terhadap diri sendiri dan orang lain. Individu yang asertif memandang keinginan, kebutuhan, dan hak pribadi sama dengan keinginan, kebutuhan dan hak orang lain.⁶¹ Definisi asertivitas tidak terlepas dari konsep dan teori yang mendasarinya. Konsep kunci asertivitas dan landasan teori dapat dirangkum dalam tabel berikut ini.

Tabel 1 Konsep Kunci Asertivitas dan Landasan Teori

Konsep Asertivitas	Landasan Teori
Penghargaan terhadap diri sendiri orang lain	Analisis transaksional
Pengakuan positif	Analisis transaksional dan psikologi positif
Emosi positif, pikiran dan imajinasi	Psikologi positif, penyelidikan apresiasi, terapi singkat yang berfokus pada solusi
Koneksi otentik psikologi perilaku kognitif	Psikologi positif dan terapi eksistensial waktu terbatas
Arti dan tujuan	Terapi eksistensial waktu terbatas
Mendengarkan dan mempercayai intuisi	Kecerdasan intuitif, pengobatan energi
Pikiran, tubuh, dan koneksi otak	Ilmu saraf afektif
Perasaan aman	Teori kelekatan
Kesadaran fisik, intelektual, emosional dan spiritual	Empat kecerdasan atau energi
Penerimaan dan perhatian	Psikologi perilaku kognitif

Sumber: Diadaptasi dari Anni Townend, *Assertiveness and Diversity* (New York: Palgrave Macmillan, 2007), 12, Adobe PDF ebook.

⁶⁰Robert Alberti dan Michael Emmons, *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationship* (Oakland: Impact, 2017), 66. Adobe PDF Book.

⁶¹Potts dan Potts, *Assertiveness*, 92.

Teori analisis transaksional khususnya konsep "*life positions*" berguna dalam membedakan antara asertivitas dan non-asertivitas. Teori "*life positions*" berpendapat bahwa satu-satunya posisi yang sehat di mana seseorang merasa aman dan percaya diri dan menghargai orang lain apa adanya. Posisi lainnya adalah non asertif dan didukung oleh perasaan tidak aman dan kurangnya kepercayaan diri.⁶²

Cara paling efektif untuk mengembangkan dan mempertahankan posisi hidup yang sehat adalah dengan memberi, menerima, dan meminta pengakuan positif. Orang yang positif memandang dirinya akan menghargai diri sendiri dan menghargai orang lain; mereka mampu memberi dan menerima pengakuan positif. Pengakuan positif dapat menginspirasi dan memotivasi orang.⁶³

Sejumlah teori memperdalam pemahaman tentang menjadi "diri terbaik", asertif, positif, dan otentik. Secara khusus teori-teori psikologi positif, penyelidikan apresiatif dan terapi singkat yang berfokus pada solusi, yang semuanya berfokus pada kekuatan orang melalui nilai-nilai, kualitas, keterampilan, dan manfaat.⁶⁴

Mengembangkan hubungan yang asertif dengan orang lain menunjukkan perasaan terhubung, kerja sama, kemampuan menyelesaikan masalah bersama. Teori terapi eksistensial memberikan wawasan yang berguna dalam hubungan antara penghargaan diri dan koneksi.⁶⁵

Mengembangkan penghargaan diri positif dan hubungan asertif melibatkan eksplorasi hal-hal yang penting dan kemauan untuk melihat sesuatu secara berbeda

⁶²Ibid., 14-15

⁶³Ibid.

⁶⁴Ibid., 17.

⁶⁵Ibid., 18.

dan membuat pilihan interpretasi yang berbeda. Melalui penjelajahan nilai-nilai pribadi, orang dapat memilih untuk membuat perubahan dalam pola perilaku mereka, untuk membuat koneksi yang berbeda di dalam diri mereka sendiri dan dengan orang lain secara lebih asertif. Terapi eksistensial memberi wawasan yang berguna tentang bagaimana orang dapat menjadi kaku dalam pemikiran mereka dan pentingnya fleksibilitas dalam berpikir untuk mengembangkan sikap asertif dan inklusivitas.⁶⁶

Menurut teori kecerdasan intuisi, asertivitas melibatkan kemampuan seseorang mendengarkan dan mempercayai intuisi, melakukan apa yang terasa benar dan yang diperlukan dalam suatu situasi. Seseorang membutuhkan keberanian untuk berbicara kebenaran dan mampu mengatasi ketakutan serta kecemasan tentang apa yang dipikirkan dan dikatakan orang lain.⁶⁷

Ilmu saraf afektif sangat mendukung teori analisis transaksional di mana keputusan awal dapat dibuat kembali melalui pengalaman positif dengan orang lain. Orang-orang dapat belajar bagaimana berhubungan dengan diri sendiri dan orang lain secara positif dan asertif, dan untuk menikmati posisi diri yang sehat. Koneksi neuron baru tercipta melalui keterlibatan dengan pengalaman baru dan positif dari diri seseorang.⁶⁸

Teori kelekatan membantu dalam pemahaman tentang apa itu asertivitas, dan bagaimana pengalaman anak usia dini berdampak pada perasaan penghargaan diri dan pola perilaku. Bagi orang yang memiliki pengalaman positif dalam hubungan mereka

⁶⁶Ibid., 19.

⁶⁷Ibid., 20.

⁶⁸Ibid., 21.

di masa awal, mereka mampu mengekspresikan bagaimana perasaan mereka terhadap orang lain tanpa rasa takut, dan untuk menanggapi perasaan orang lain tanpa rasa takut; mereka tahu apa yang benar bagi mereka, dan mampu mengatur diri sendiri serta bersikap asertif.⁶⁹

Keempat kecerdasan yaitu fisik, intelektual, emosional, dan spiritual, serta mengembangkan kesadaran dan memadukan bagian-bagian diri merupakan pusat dalam mengembangkan asertivitas.⁷⁰

Pendekatan penerimaan dan perhatian mengacu pada praktik-praktik spiritual yang mendorong pengamatan diri, dan pengakuan bahwa seseorang memiliki pilihan dalam memahami situasi dan meresponsnya. Dengan cara ini, kemungkinan terbuka, dan orang-orang didorong untuk mengambil tanggung jawab atas perasaan dan pikiran mereka, untuk mengakui dan menerimanya, dan melepaskan yang tidak mendukung nilai dan aspirasi mereka.⁷¹

Alasan dan Manfaat Asertivitas

Individu yang berperilaku asertif memiliki alasan-alasan tersendiri yang membuat individu tersebut memilih berperilaku asertif. Alasan terkuat individu berperilaku asertif adalah untuk meningkatkan *self-respect*, adapun alasan-alasan lainnya adalah sebagai berikut:⁷²

⁶⁹Ibid., 22.

⁷⁰Ibid., 23.

⁷¹Ibid., 25.

⁷²Arthur J. Lange, Patricia Jakubowski, dan Thomas V. McGovern, *Responsible Assertive Behavior: Cognitive/Behavioral Procedures for Trainers* (Champaign: Research, 1976), 13.

- a. Meningkatkan kontrol terhadap diri sendiri
- b. Merasa lebih percaya diri dan mengurangi perasaan tidak aman dan diserang
- c. Merasakan kepuasan dalam relasi dengan orang lain
- d. Memaksimalkan kemungkinan kedua belah pihak dapat turut mengambil bagian dalam mencapai tujuan bersama dan mendapatkan kebutuhan yang sesuai

Asertivitas adalah perilaku yang bijaksana dan tepat di dalam menghadapi berbagai situasi hidup sehari-hari bersama orang lain. Orang yang memiliki perilaku asertif dapat merasakan manfaat perilaku tersebut bagi diri sendiri dan bagi orang lain dalam suatu interaksi dan relasi. Adapun lima tipe perilaku asertif beserta manfaatnya yaitu pertama, *basic assertion*. Tipe ini mengacu pada ekspresi sederhana dalam menghadapi hak-hak pribadi, keyakinan-keyakinan, perasaan-perasaan, atau pendapat-pendapat.⁷³

Kedua, *empathic assertion*. Tipe ini meliputi pernyataan yang membawa pengenalan terhadap situasi atau perasaan orang lain dan diikuti pernyataan lain yang mempertahankan hak-hak orang yang berbicara. Orang lain lebih mudah merespons secara asertif ketika awalnya telah diakui/dikenal.⁷⁴

Ketiga, *escalating assertion*. Tipe ini diawali minimal dengan respons asertif yang pada umumnya dapat menyempurnakan tujuan orang yang berbicara dengan meminimalkan emosi negatif mengecilkan kemungkinan konsekuensi yang negatif.

Keempat, *confrontative assertion*. Tipe ini digunakan ketika perkataan orang lain berlawanan dengan perbuatannya, termasuk melihat secara objektif apakah yang

⁷³Ibid., 14-20.

⁷⁴Ibid.

orang lain katakan sesuai dengan yang dilakukan, dan apa yang sesungguhnya dilakukan setelah mengungkapkan apa yang diinginkan.

Kelima, *i-language assertion*. Tipe ini adalah bagian yang bermanfaat sebagai petunjuk menolong orang untuk asertif dalam kesulitannya mengekspresikan perasaan negatif. Prinsip dalam *i-language assertion* adalah menolong individu belajar bagaimana menentukan atau memutuskan ketika berusaha mengatasi perasaan-perasaannya dari berbagai hambatan akan hak-hak dan perasaannya sehingga perasaan negatif tidak menguasai dan nilai-nilai atau harapannya terhadap orang lain dapat diungkapkan.

Seseorang yang berperilaku asertif akan memiliki kebahagiaan dalam hidup yang meningkat dan kemungkinan masa hidupnya lebih lama dibandingkan seseorang yang berkomunikasi secara agresif atau pasif.⁷⁵ Beberapa alasan dan manfaat asertivitas yang telah dikemukakan di atas dapat memberikan gambaran tentang pentingnya perilaku asertif dalam interaksi dan relasi remaja. Asertivitas dimulai dari hal-hal yang sederhana seperti mengekspresikan ide-ide sampai menghadapi konflik dengan sikap dan cara yang tepat.

Argumen yang diajukan oleh Dummett tentang prioritas asertivitas atas suatu keyakinan dapat disimpulkan bahwa gagasan tentang keyakinan bergantung pada gagasan tentang kebenaran. Kebenaran harus dijelaskan sebagai bagian dalam hal memperlakukannya sebagai kebenaran. Hal ini merupakan praktik, sehingga kebenaran tidak dapat dijelaskan tanpa referensi suatu praktik sebagai contoh

⁷⁵Potts dan Potts, *Assertiveness*, 9.

melakukan kebenaran. Asertivitas merupakan praktik yang paling tepat dari melakukan kebenaran.⁷⁶

Faktor-faktor yang Berkaitan dengan Asertivitas

Perilaku asertif merupakan sesuatu yang dipelajari, sehingga latar belakang keluarga, lingkungan sosial, dan sistem masyarakat yang berlaku di lingkungan individu yang bersangkutan memiliki peran atasnya. Asertivitas bukanlah perilaku yang terbentuk dalam waktu yang singkat. Ada faktor-faktor yang menyebabkan individu berperilaku asertif atau sebaliknya.

Individu berperilaku asertif karena ada aturan-aturan dari orang-orang penting dalam kehidupan. Berkembangnya asertivitas dapat terjadi sebagai hasil dari pola-pola interaksi anak dengan orang tua atau orang-orang penting dalam hidupnya selama bertahun-tahun. Anak yang selalu dihukum atas perilaku seperti memberi komentar atau mencampuri urusan orang tuanya akan menjadi individu yang cenderung menarik diri dan tidak aktif.⁷⁷

Individu tidak dapat berperilaku asertif dikarenakan suatu kebiasaan yang dipelajari dari ketakutan. Anak yang dihukum karena mengatakan tidak atau menyatakan salah atas perilaku yang tidak lazim seperti bersuara keras, akan mengalami ketakutan apabila mengulangi hal yang sama. Anak akan mengasosiasikan perilaku asertif sebagai sesuatu yang menyakitkan karena ia

⁷⁶Mark Jary, *Assertion* (New York: Palgrave Macmillan, 2010), 33-34, Adobe PDF ebook.

⁷⁷Spencer A. Rathus dan Jeffrey S. Nevid, *Behavior Therapy: Strategies for Solving Problems in Living* (New York: New American Library, 1978), 82-87.

dihukum ketika mengemukakan pendapatnya atau berperilaku asertif lainnya.⁷⁸

Tingginya tingkat ketakutan anak-anak sehingga membuat mereka tidak dapat berperilaku asertif dapat disebabkan oleh respons negatif atau hukuman dari orang tua dalam menanggapi ketidaksetujuan dan pendapat anak. Hal ini dapat berdampak pada sikap anak menjadi pasif karena menghindari dari konsekuensi atau hukuman apabila anak berkata tidak maupun menyatakan pendapat yang berlawanan dengan keinginan orang tua.

Faktor lain yang menyebabkan individu tidak dapat berperilaku asertif adalah pandangan-pandangan yang tidak tepat. Pandangan umum yang tidak tepat dan dapat beredar di masyarakat yaitu pandangan yang mengatakan bahwa pada dasarnya setiap orang harus menyetujui atau mencintai semua hal yang orang kerjakan atau pandangan yang menyatakan bahwa setiap orang harus sepenuhnya mampu dan memadai dalam semua hal yang dilakukan.⁷⁹ Pandangan-pandangan tersebut menyebabkan individu menjadi tidak asertif. Karena asertivitas merupakan bentuk perilaku yang ditandai oleh kepercayaan diri atau suatu pernyataan tanpa perlu pembuktian; hal ini menegaskan sudut pandang seseorang dapat mengancam hak orang lain dengan sikap dominan dengan mengabaikan atau menyangkal sudut pandang orang lain.⁸⁰

Teladan yang diberikan orang tua juga merupakan faktor penentu seseorang dapat berperilaku asertif atau tidak. Dampak dari meniru teladan perilaku orang

⁷⁸Ibid.

⁷⁹Rathus dan Nevid, *Behavior Therapy*, 82-87.

⁸⁰Shanmugam dan Kathyayini, "Assertiveness and Self-Esteem," 8.

tuanya, dalam hal ini anak tidak melihat dan menerima asertivitas dalam relasi kedua orang tuanya.⁸¹ Anak tidak menyerap perilaku asertif dari kedua orang tua mereka sehingga hal ini berdampak pada perilaku mereka di kemudian hari.

Tuntutan masyarakat dan budaya tertentu cenderung mengkondisikan perempuan agar menurut dan tidak diperbolehkan mengungkapkan pikiran dan perasaannya jika dibandingkan laki-laki. Hal ini membuat perempuan menjadi tidak atau kurang asertif.⁸²

Dari lima faktor di atas, hal yang paling memiliki peran terhadap perilaku asertif adalah cara orang tua memperlakukan dan mendidik anak. Jika orang tua dapat memperlakukan dan mendidik anak dengan baik, tepat, dan tidak mengabaikan kebutuhan-kebutuhan anak, maka anak dapat berproses, bertumbuh, dan mengembangkan perilaku asertif.



Ciri-ciri Asertivitas

Asertivitas bukanlah perilaku yang sifatnya tersembunyi, tidak dapat diukur, dan berubah-ubah. Individu dapat diuji tingkat asertivitasnya ketika ia berhadapan dengan berbagai macam karakter orang dan kondisi. Adapun ciri-ciri orang yang berperilaku asertif yang dapat diamati diantaranya meminta bantuan secara langsung.

⁸¹Rathus dan Nevid, *Behavior Therapy*, 82-87.

⁸²Ibid.

Orang yang asertif dapat meminta bantuan secara langsung tanpa merasa tidak layak memperoleh bantuan atau mencari-cari alasan atas permintaannya.⁸³

Orang yang asertif dapat menolak permintaan bantuan dari orang lain dengan alasan dan penjelasan yang sesuai ketika memang ia tidak dapat melakukannya atau jika hanya dengan tujuan menyenangkan orang lain serta dapat menyatakan ketidaksetujuan.⁸⁴ Orang yang asertif tidak membuat persetujuan hanya untuk alasan menjaga kenyamanan dengan orang lain. Pemahaman orang asertif adalah individu tidak harus selalu setuju dan mengatakan setuju dengan orang lain jika ia tidak menghendaknya. Ia juga dapat menyatakan ketidaksetujuan ketika hal tersebut penting, dan melaksanakan rencana untuk mengubah perilaku diri dan meminta orang lain untuk mengubah perilakunya yang tidak sopan.⁸⁵

Selain itu orang yang asertif dapat memulai percakapan dan mengetahui hal yang dibicarakan. Dia memiliki inisiatif untuk memulai percakapan dan tidak menganggap diri pemalu. Orang yang asertif dengan jujur mengatakan apa yang dipikirkan dan dirasakannya tanpa dihantui rasa takut akan melukai orang lain. Ia dapat membagikan perasaan-perasaan negatifnya serta pemikiran-pemikiran positifnya.⁸⁶

Orang yang asertif senang dan mudah memberikan pujian kepada orang lain namun juga dapat menerima pujian. Orang yang asertif sanggup menerima pujian

⁸³Ibid., 99-123.

⁸⁴Ibid.

⁸⁵Sharon A. Bower dan Gordon H. Bower, *Asserting Yourself: A Practical Guide for Positive Change* (Stanford: Addison - Wesley, 1991), 4.

⁸⁶Rathus dan Nevid, *Behavior Therapy*, 99-123.

tanpa merasa diri tidak pantas atau merendahkan diri. Ia merespons pujian orang lain dengan ucapan terima atau membalas dengan pujian.⁸⁷ Ciri seseorang yang memiliki perilaku asertif adalah merasa lebih percaya diri, mendapatkan rasa hormat dari orang lain melalui jalinan komunikasi secara langsung, terbuka, dan jujur.⁸⁸

Orang yang asertif dapat menyatakan keberatan atas sesuatu hal secara jelas sehingga orang yang mendengarnya mengetahui permasalahannya dengan jelas juga. Orang yang asertif dapat mengakui kesalahannya, namun ia tidak akan menerima keberatan yang tidak sebenarnya hanya untuk mempertahankan kenyamanan dirinya.⁸⁹ Dalam berinteraksi dengan orang lain, orang yang asertif dapat menatap mata orang yang sedang berbicara dengannya.⁹⁰

Perilaku asertif adalah ketika seseorang membela hak-haknya sendiri dengan cara yang tidak melanggar hak orang lain, secara langsung mengungkapkan sudut pandangnya dan mengatakan apa yang diinginkan secara terbuka dan tanpa manipulasi, serta berusaha memahami dan terlibat dengan orang lain dengan cara yang saling menguntungkan.⁹¹ Dari keseluruhan ciri-ciri asertivitas tersebut menunjukkan kemampuan yang dimiliki oleh individu yang asertif.

Kemampuan bersikap asertif terkait dengan keterampilan berelasi. Asertivitas mencakup dua keterampilan dasar yaitu keterampilan meningkatkan relasi dan

⁸⁷Ibid.

⁸⁸Sriyanto et al., "Perilaku Asertif," 76.

⁸⁹Rathus dan Nevid, *Behavior Therapy*, 99-123.

⁹⁰Ibid.

⁹¹Potts dan Potts, *Assertiveness*, 15.

keterampilan melindungi diri.⁹² Keterampilan meningkatkan relasi yaitu kemampuan untuk memulai, memelihara, dan berbicara secara nyaman dengan orang asing, teman, dan keluarga. Kemampuan berikutnya untuk memberikan dorongan dan pujian dengan nyaman dan untuk menerima pujian dari orang lain tanpa melupakan orang yang memuji. Ketiga adalah kemampuan untuk mengekspresikan cinta dan kasih sayang secara tepat dan kemampuan untuk memperdalam hubungan ketika diinginkan.

Keterampilan dasar yang kedua adalah keterampilan melindungi diri yaitu kemampuan mendiskusikan pikiran, perasaan, dan harapan tanpa kecemasan yang tidak semestinya, bahkan di antara orang asing atau dalam situasi konflik. Selain itu kemampuan mengungkapkan ketidaksetujuan kepada orang lain tanpa meminta maaf. Apabila ada pihak lain yang bertentangan dengan prioritas mereka, individu yang asertif memiliki kemampuan menolak permintaan dengan perasaan nyaman. Orang yang asertif juga memiliki kemampuan membela diri terhadap tuduhan yang mereka anggap tidak adil atau tidak akurat, selain itu memiliki kemampuan mengekspresikan kemarahan atau gangguan dengan cara menghormati perasaan dan penghargaan diri orang lain.⁹³

Orang yang asertif juga mampu menghadapi kemarahan orang lain dengan nyaman dan tidak defensif serta mampu membuat permintaan yang wajar dari orang lain. Individu dapat memiliki sebagian atau memenuhi ciri-ciri asertivitas dalam dirinya. Semakin banyak ciri-ciri yang terdapat dalam diri seseorang, maka dapat dikatakan orang tersebut semakin asertif dan memiliki keterampilan dasar asertif yang

⁹²Henry Virkler, *Speaking The Truth in Love* (Longwood: Xulon, 2009), 24.

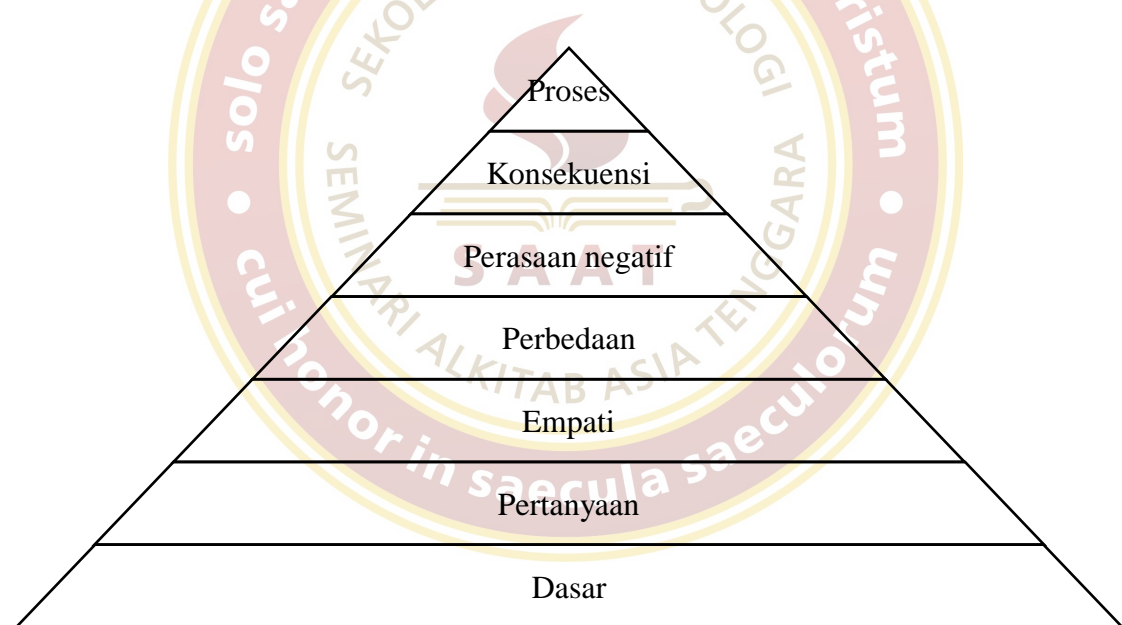
⁹³Ibid.

memadai. Keterampilan dasar dapat terus ditingkatkan sehingga seseorang dapat naik ke level asertivitas yang lebih tinggi.

Tingkatan Asertivitas

Asertivitas yang dilakukan seseorang dapat berada pada level yang berbeda-beda sesuai dengan kemampuan orang tersebut dalam memahami dan menerapkan asertivitas dalam kehidupannya. Pengelompokan ini digambarkan dalam sebuah piramida.

Piramida 7 (tujuh) pilihan asertivitas tersebut adalah:



Gambar 2 Piramida 7 (tujuh) Pilihan Asertivitas. Sumber: Diadaptasi dari Conrad dan Suzanne Potts, *Assertiveness: How to be Strong in Every Situation* (Cornwall: Capstone, 2013), 115-116, Adobe PDF ebook.

Keterangan gambar:

Asertivitas dasar merupakan pernyataan di mana seseorang dapat mengungkapkan kebutuhan dan keinginannya. Asertivitas pertanyaan berbicara

tentang seseorang dengan kemampuan mendorong dan mengundang respons orang lain. Berikutnya adalah asertivitas empati di mana seseorang dapat menyampaikan pengakuan bahwa ia memahami perasaan orang lain.

Level berikutnya adalah asertivitas perbedaan di mana seseorang dapat merujuk kembali ke diskusi sebelumnya atau kesepakatan implisit di antara mereka. Dalam bagian asertivitas perasaan negatif, perasaan merupakan bagian penting dari pengaruh pribadi dan seringkali dapat menjadi kunci untuk menunjukkan implikasi pada seseorang dan bagaimana perasaannya terhadap orang lain.

Pada level asertivitas konsekuensi, seseorang dapat menunjukkan komitmen terhadap solusi dan apa yang ia siap lakukan secara pribadi untuk menghasilkan negosiasi yang saling menguntungkan kedua belah pihak. Puncaknya adalah asertivitas proses di mana seseorang dapat mengatur sedemikian rupa masalah dan mengklarifikasi jika ada masalah mendasar yang menghalangi solusi.

Tiga terbawah adalah perilaku sehari-hari. Empat pilihan teratas harus digunakan karena situasi yang dihadapi menjadi lebih sulit dan ekstrem. Seseorang mungkin memutuskan untuk bekerja dengan caranya secara perlahan ke atas piramida sampai ia memiliki resolusi yang memuaskan. Saat menggunakan teknik asertif perlu adanya perencanaan dan antisipasi perilaku orang lain dan menyiapkan respons yang memungkinkan.

Tiga opsi tingkat asertivitas yang lebih rendah mencakup sebagian besar situasi sehari-hari yang dijumpai. Seseorang dapat menggunakannya dalam berbagai kombinasi di mana ia perlu mengekspresikan kebutuhannya sendiri dan mempertimbangkan kebutuhan dan perasaan orang lain. Asertivitas dengan tingkat

lebih tinggi memberi fleksibilitas yang lebih dengan tetap menghormati posisi orang lain, termasuk dalam hal penyelesaian masalah.⁹⁴

Kesimpulannya, asertivitas merupakan perilaku individu yang paling sehat dan bermanfaat dalam kehidupan pribadi dan dalam relasi dengan sesama. Asertivitas bukanlah perilaku yang tiba-tiba muncul tanpa proses, namun ada berbagai faktor yang berperan membentuk asertivitas seseorang. Dalam usia remaja, mungkin tidak banyak remaja yang berperilaku asertif. Pada umumnya remaja berada pada dua ekstrem perilaku yaitu non asertif atau agresif, karena pada masa tersebut remaja mengalami berbagai pergolakan baik berkaitan dengan proses perubahan yang terjadi maupun dalam rangka pencarian jati diri. Meskipun asertivitas dapat dicapai melalui pelatihan-pelatihan, namun tanpa disertai kematangan dan kedewasaan rohani seseorang akan menghasilkan asertivitas yang semu.



Kecemasan Berkomunikasi

Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi emosi yang ditandai dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas.⁹⁵ Kecemasan mirip dengan rasa takut tetapi dengan fokus yang

⁹⁴Ibid., 135-137.

⁹⁵Dona F. Annisa dan Ifdil, "Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia (Lansia)," *Konselor* 5, no. 2 (Juni 2016): 94, diakses 10 Juli 2020, <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>.

kurang spesifik. Sementara ketakutan biasanya merupakan respons terhadap beberapa ancaman langsung, kecemasan ditandai dengan kekhawatiran tentang hal yang tidak terduga yang ada di depan.⁹⁶ Contohnya, seorang siswa yang akan menghadapi ujian pada mata pelajaran yang menurutnya sulit mungkin merasa cemas karena tidak dapat memprediksi pertanyaan-pertanyaan yang keluar dalam ujian atau tidak memiliki kepastian akan nilai atau hasil yang baik. Kecemasan pada remaja dimungkinkan karena remaja lebih peka akan kritikan dan lebih mudah merasa terancam penghargaan dirinya. Remaja yang juga sebagai pelajar merasa terancam dan takut akan kemungkinan tidak berhasil atau tidak mendapatkan penilaian yang positif atas kemampuan intelektualnya. Terhadap hal-hal yang lebih mengancam, ia merasa bingung, salah, atau kesulitan, lebih tepatnya mengalami kecemasan dalam situasi umum yang menimbulkan perasaan terancam.⁹⁷

Perasaan malu dan terisolasi relatif umum menyebabkan individu sangat terganggu yang jika tidak diobati akan menyebabkan remaja ke masalah lain seperti kurangnya rasa berdaya, penghargaan diri yang rendah dan ketidakmampuan menghadapi perasaan dan pemisahan kegiatan kelompok⁹⁸ Kebanyakan orang menggunakan kata takut dan cemas untuk menggambarkan sesuatu yang sama. Takut juga menggambarkan reaksi cepat terhadap bahaya yang ditandai oleh keinginan yang kuat untuk meninggalkan situasi tersebut. Gejala-gejala fisik kecemasan

⁹⁶Ibid.

⁹⁷S.S. Feldman dan Glen R. Elliott, *At the Threshold: The Developing Adolescent* (Cambridge: Harvard University Press, 1990), 319.

⁹⁸Hamidreza Vatankhah et al., "The Effectiveness of Communication Skills Training on Self-Concept, Self-Esteem and Assertiveness of Female Students in Guidance School in Rasht," *Procedia: Social and Behavioral Sciences* 84 (Juli 2013): 887, diakses 10 Juni 2020, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.667>.

menggambarkan “keadaan siap” yang terus-menerus untuk menghadapi sesuatu yang mengancam di depan. Gejala-gejala ini termasuk perasaan gelisah, ketegangan otot, masalah yang berkaitan dengan tidur, dan sakit kepala. Kecemasan tingkat tinggi menghasilkan gejala-gejala seperti jantung berdetak kencang, berkeringat tekanan darah meningkat, mual, dan pusing.

Pengalaman kecemasan pada semua orang ada beberapa tingkatan.

Kebanyakan orang cemas ketika berhadapan dengan situasi baru yaitu seperti ketika kencana pertama kali atau ketika berusaha melakukan sesuatu dengan baik seperti berpidato atau berbicara di depan umum. Derajat kecemasan dari yang ringan hingga yang sedang dalam situasi yang demikian adalah normal dan terkadang bermanfaat. Kecemasan dapat memotivasi orang untuk menyiapkan kejadian yang akan datang dan dapat menolong untuk memelihara fokus dan tugas yang harus dilakukan.⁹⁹

Tingkatan yang paling berat dari kecemasan yaitu panik di mana dikaitkan dengan rasa takut dan teror, sebagian orang yang mengalami kepanikan tidak dapat melakukan hal-hal bahkan dengan arahan. Gejala panik adalah peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyempit, dan kehilangan pemikiran rasional. Orang panik tidak mampu berkomunikasi atau berfungsi secara efektif.¹⁰⁰

Horney merumuskan sebuah konsep kecemasan dasar yaitu perasaan yang dialami anak sebagai akibat dari keadaan terisolasi dan tidak berdaya dalam dunia yang secara potensial bermusuhan. Faktor-faktor yang merugikan dalam lingkungan

⁹⁹Giatika Chrisnawati dan Tutuk Aldino, “Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android,” *Jurnal Teknik Komputer* 5, no. 2 (Agustus 2019): 278, diakses 10 Juni 2020, <https://doi.org/10.31294/jtk.v5i2.6312>.

¹⁰⁰Ibid.

dapat menyebabkan anak merasa tidak aman, yaitu dominasi langsung atau tidak langsung, sikap acuh tak acuh, kurang menghargai kebutuhan-kebutuhan pribadi anak, kurang serius membimbing, meremehkan anak, terlalu membanggakan anak atau sebaliknya, kurang adanya kehangatan, keharusan terlibat dalam perselisihan orang tua, tanggung jawab terlalu banyak atau sebaliknya, terlalu dilindungi, terisolasi dari anak-anak lain, ketidakadilan, diskriminasi, janji-janji yang tidak ditepati, suasana bermusuhan, dan lain sebagainya.¹⁰¹

Ada tiga macam kecemasan menurut Freud. Pertama adalah kecemasan realitas. Kecemasan realitas meliputi rasa takut terhadap bahaya-bahaya nyata di luar.¹⁰² Kedua, kecemasan neurotik yaitu perasaan takut terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan. Terakhir, kecemasan moral yaitu perasaan takut terhadap suara hati. Orang yang superegonya berkembang dengan baik cenderung merasa bersalah ketika melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma moral.¹⁰³

Kecemasan memiliki peran atas kebutuhan individu untuk berinteraksi dengan orang lain. Tubbs dan Moss mengutip penemuan Schachter tentang kondisi-kondisi yang menimbulkan kecemasan tinggi, misalnya pemberian kejutan listrik yang menyakitkan, menghasilkan keinginan yang jauh lebih besar untuk bergabung dengan orang lain daripada kondisi-kondisi yang menimbulkan kecemasan rendah. Situasi-situasi yang menimbulkan kecemasan dapat meningkatkan kebutuhan individu untuk

¹⁰¹Calvin S. Hall dan Gardner Lindzey, *Teori-teori Psikodinamik: Klinis*, terj. Yustinus (Yogyakarta: Kanisius, 1993), 81.

¹⁰²Ibid., 81.

¹⁰³Ibid.

bersama-sama orang lain dan juga mengubah kriteria individu untuk memilih teman.¹⁰⁴ Melalui penemuan Schachter ini dapat diartikan bahwa kondisi-kondisi yang membangkitkan kecemasan tersebut mengkondisikan individu berkelompok dengan orang lain yang senasib.

Komunikasi

Menurut Berelson dan Steiner komunikasi adalah penyampaian informasi, ide, emosi, keterampilan, dan sebagainya melalui penggunaan simbol kata, gambar, angka, grafik dan lain-lain. Dance mendefinisikan komunikasi sebagai pernyataan respons melalui simbol-simbol verbal, di mana simbol-simbol verbal itu bertindak sebagai perangsang bagi respons yang terungkap tadi. Harnack dan Fest menekankan komunikasi pada tujuan untuk mencapai pengintegrasian yang baik antar individu dalam kelompok maupun di luar kelompok dalam interaksi manusia yang terjadi.¹⁰⁵ Komunikasi muncul dalam beberapa situasi yang berbeda. Ada enam konteks dalam komunikasi yaitu, pertama komunikasi antar dua pribadi adalah komunikasi antar dua pribadi mencakup hubungan antar manusia yang paling erat.¹⁰⁶ Komunikasi antar pribadi intinya menciptakan hubungan, mempertahankan hubungan dan bagaimana

¹⁰⁴Stewart L. Tubbs dan Sylvia Moss, *Human Communication: Prinsip-prinsip Dasar*, terj. Deddy Mulyana dan Gembirasari (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1996), 191.

¹⁰⁵B. Aubrey Fisher, *Teori-teori Komunikasi*, terj. Soejono Trimo (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1986), 10-11.

¹⁰⁶Tubbs dan Moss, *Human Communication*, 15-20.

pasangan (pelaku dalam komunikasi) mengatasi tantangan yang normal maupun luar biasa guna mempertahankan keintiman komunikasi sepanjang waktu.¹⁰⁷

Kedua, komunikasi dalam wawancara meliputi percakapan dengan tujuan tertentu dan ditujukan untuk melaksanakan maksud yang jauh lebih spesifik dibandingkan dengan kebanyakan komunikasi antar dua orang lainnya.¹⁰⁸

Komunikasi dalam wawancara lebih mengarah pada tanya jawab untuk tujuan mendapat informasi yang diinginkan.

Ketiga, komunikasi dalam kelompok kecil yang meliputi proses pertukaran pesan verbal dan nonverbal antara tiga orang atau lebih anggota kelompok yang bertujuan saling mempengaruhi.¹⁰⁹ Komunikasi ini terjadi dalam kelompok yang anggotanya bervariasi maupun kelompok yang memiliki beberapa kesamaan.

Keempat, lebih luas lagi adalah komunikasi di depan publik. Konteks komunikasi ini termasuk berpidato di depan umum. Komunikasi di depan publik ini lebih sering muncul di tempat umum dan lebih formal serta terstruktur.

Kelima, komunikasi dalam organisasi meliputi pesan dalam suatu jaringan hubungan yang saling bergantung. Hal yang perlu diperhatikan bukan hanya keefektifan komunikasi, tetapi juga peranan komunikasi dalam meningkatkan kinerja organisasi secara keseluruhan.¹¹⁰

Keenam, komunikasi massa yaitu massa adalah komunikasi yang menggunakan media cetak atau elektronik. Selanjutnya komunikasi antar budaya yang

¹⁰⁷A. Aditha Sari, *Komunikasi antar Pribadi* (Yogyakarta: Deepublish, 2017), 7.

¹⁰⁸Tubbs dan Moss, *Human Communication*, 15-20.

¹⁰⁹Ibid.

¹¹⁰Ibid.

terjadi di antara orang-orang yang memiliki kebudayaan yang berbeda.

Gudykunst melihat hubungan dengan orang-orang dari budaya yang berbeda mirip dengan berkomunikasi dengan orang asing. Ketika seseorang bertemu dengan orang asing (yang berbeda dan tidak dikenal), ia memiliki ketidakpastian dan kecemasan saat berinteraksi dengan orang tersebut. Teori Gudykunst berbeda dengan teori pengurangan ketidakpastian yang menekankan pentingnya mengelola ketidakpastian dan kecemasan untuk komunikasi yang efektif dengan orang asing, bukan hanya mengurangi ketidakpastian. Oleh karena itu, teori ini disebut teori manajemen kecemasan dan ketidakpastian. Ketidakpastian berhubungan dengan kebutuhan dan keinginan terhadap sesuatu yang terprediksi, sedangkan kecemasan adalah perasaan khawatir. Gudykunst berpendapat bahwa beberapa ketidakpastian dan kecemasan penting karena membuat seseorang tetap fokus, mana yang penting dalam berinteraksi dengan seseorang dari budaya yang berbeda.¹¹¹

Pada kenyataannya, individu dapat menemukan sesuatu ketika mereka berkomunikasi dengan orang lain. Sebagian orang menganggap komunikasi yang efektif dapat memberikan manfaat, sedangkan komunikasi yang tidak efektif tidak menghasilkan sesuatu yang berguna. Komunikasi dapat menjadi efektif dengan memperhatikan elemen verbal dan non verbal yang mengandung pesan yang sesuai. Elemen non verbal dari pesan adalah visual dan vokal. Unsur pokok dari visual termasuk penampilan (baju, postur tubuh, dan ekspresi wajah) dan gerakan tubuh. Elemen yang dapat dikontrol dari vokal atau suara adalah nada, volume, kecepatan,

¹¹¹Stephen W. Littlejohn, Karen A. Foss, dan John G. Oetzel, *Theories of Human Communication*, ed. ke-8 (Long Grove: Waveland, 2017), 396, Adobe PDF ebook.

dan kualitas. Elemen-elemen ini dapat berubah dengan cara berbicara yang konsisten dengan maksud dari elemen verbal suatu pesan.¹¹²

Individu yang berkomunikasi efektif dengan orang lain tidak hanya memperoleh pesan-pesan yang jelas dan bermanfaat dari orang lain tersebut tetapi juga memperoleh pemahaman yang positif melalui proses interaksi. Dalam proses komunikasi ada hal-hal penting yang dapat terjadi:¹¹³

Pertama, kesadaran akan diri muncul dari pengambilan peran orang lain yaitu seseorang yang berinteraksi dengan temannya serta meminta pendapat tentang apa yang orang tersebut pikirkan tentang temannya. Contohnya, apa yang orang lain pikirkan tentang seseorang ketika temannya berkata bahwa seseorang pandai dan agresif. Untuk menjawab pertanyaan ini, seseorang harus mengambil peran temannya tersebut dan melihat kembali tindakannya sendiri dan mengkomunikasikan serta menafsirkan pengertiannya dari sudut pandang teman tersebut.

Kedua, kemungkinan seseorang memutuskan bahwa ia perlu menegaskan beberapa aspek dari konsep diri agar mempengaruhi persepsi orang lain terhadapnya. Tindakan ini memiliki dua tujuan dari apa yang lebih sering ia rasakan dan keterampilan berkomunikasi untuk membangun dan menggagas tujuan dari pandangan orang lain. Contohnya, ia ingin orang lain melihatnya tidak hanya dari kepandaian dan agresivitas, melainkan sebagai seorang yang adil dan ramah.

Ketiga, individu perlu mengakui bahwa melalui interaksi dengan konsep berpikir orang lain dan peran konsep diri orang lain berperan dalam mendukung atau

¹¹²Larry A. Samovar dan Jack Mills, *Oral Communication: Message and Response* (Dubuque: W. C. Brown, 1968), 67.

¹¹³Donald P. Cushman dan Dudley D. Cahn Jr., *Communication in Interpersonal Relationships* (New York: State University of New York Press, 1985), 19-20.

membatasi presentasi diri seseorang. Contohnya, orang lain mungkin merasa bahwa orang yang adil, seharusnya tidak menjadi agresif. Hal ini terbatas sekali oleh kemampuan diri untuk membangun dan menggagas tujuan pribadi seperti keduanya yaitu orang yang agresif dan adil.

Keempat, individu perlu menyadari siapa dirinya dalam berinteraksi, konsep dirinya sebagai suatu interaksi yang tidak kelihatan antara harapan pribadi dengan kemampuan berkomunikasi dan harapan orang lain terhadapnya serta kemampuannya berkomunikasi. Contohnya, kemampuan individu untuk menunjukkan dirinya sebagai seorang yang pandai mungkin atau mungkin tidak mendukung, tergantung siapakah orang lain tersebut. Kemampuan untuk menciptakan dan mendukung tujuan diri tergantung oleh ruang yang disediakan oleh orang lain atau ruang yang individu ciptakan dalam interaksi untuk mengembangkan, memberikan, dan memvalidasi konsep dirinya.

Ada perilaku-perilaku individu yang penting dan menjadi salah satu faktor penentu bagi keberhasilan dalam berkomunikasi. Jack R. Gibb membagi dua kelompok perilaku individu yang memungkinkan individu menjadi seorang yang defensif atau suportif dalam komunikasi, yaitu:

Tabel 2 Kelompok Perilaku Individu dalam Komunikasi

Iklim Defensif	Iklim Suportif
<p>a. Evaluasi Penilaian terhadap orang lain terdiri dari dua hal yaitu memuji atau mengecam. Dalam mengevaluasi individu dapat mempermasalahkan nilai dan motif orang lain. Individu dapat bersikap defensif ketika ia mengungkapkan kelemahan atau keburukan perilaku orang lain.</p>	<p>a. Deskripsi Deskripsi meliputi penyampaian perasaan dan persepsi individu tanpa memberikan penilaian. Dalam deskripsi, individu dapat mengevaluasi gagasan orang lain dengan tetap menghargai orang lain sebagai seorang individu dan tanpa menyerang pribadi orang tersebut.</p>
<p>b. Kontrol</p>	<p>b. Orientasi masalah</p>

<p>Perilaku kontrol artinya berusaha mengubah orang lain, mengendalikan perilakunya, mengubah sikap, pendapat, dan tindakannya. Perilaku ini ujungnya adalah mendominasi orang lain.</p> <p>c. Strategi Individu dapat menggunakan cara-cara yang memungkinkan individu dapat memanipulasi untuk mempengaruhi orang lain. Individu tersebut memiliki motif-motif tertentu dalam berkomunikasi. Ketika individu tahu orang lain menggunakan strategi, ia akan menjadi defensif.</p> <p>d. Netralitas Sikap impersonal yaitu memperlakukan orang lain tidak sebagai persona melainkan sebagai obyek, namun bukan berarti objektif. Sikap yang menonjol adalah acuh tak acuh, tidak menghiraukan perasaan dan pengalaman orang lain.</p> <p>e. Superioritas Superioritas adalah sikap yang menunjukkan bahwa diri sendiri lebih tinggi atau lebih baik dari orang lain karena status, kekuasaan, kemampuan intelektual, kekayaan, atau penampilan fisik. Superioritas akan melahirkan sikap defensif.</p> <p>f. Kepastian Orang yang terlalu memiliki kepastian bersifat dogmatis, ingin menang sendiri, dan melihat pendapatnya sebagai kebenaran mutlak yang tidak dapat diganggu gugat.</p>	<p>Berorientasi pada masalah adalah mengkomunikasikan keinginan untuk bekerja sama mencari pemecahan dan mengajak orang bersama-sama menetapkan tujuan dan memutuskan bagaimana mencapainya.</p> <p>c. Spontanitas Spontanitas adalah sikap jujur dan tidak mengandung unsur motif yang terpendam. Individu akan menjadi seorang yang apa adanya di hadapan orang yang memiliki spontanitas.</p> <p>d. Empati Empati adalah kekuatan memasuki pengalaman atau pemahaman tentang objek atau emosi-emosi di luar diri kita dan kapasitas atau kemampuan mengambil bagian dalam perasaan-perasaan atau pikiran-pikiran orang lain.¹¹⁴</p> <p>e. Persamaan Persamaan meliputi sikap memperlakukan orang lain secara sejajar dan demokratis. Dalam sikap persamaan, individu mengkomunikasikan penghargaan dan rasa hormat terhadap perbedaan pandangan dan keyakinan</p> <p>f. Kesementaraan Kesementaraan adalah kesediaan untuk meninjau kembali pendapat pribadi, mengakui bahwa pendapat manusia bisa salah dan wajar jika pendapat dan keyakinannya bisa berubah.</p>
---	---

Sumber: Diadaptasi dari Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000), 134-135.

¹¹⁴David M. Berger, *Clinical Emphaty* (Northvale: Aronson, 1987), 5.

Dari dua perilaku tersebut, individu yang memiliki ciri-ciri defensif inilah yang dapat ditelusuri tingkat kecemasan dalam dirinya ketika berkomunikasi dengan orang lain.

Ciri-ciri Kecemasan Berkomunikasi

Komunikasi secara lisan akan mengalami hambatan bila timbul perasaan cemas atau adanya kecemasan berkomunikasi. Matsuoka dan Rahimi mengatakan kecemasan berkomunikasi menyebabkan ketidakmauan untuk berkomunikasi atau menghindari komunikasi lisan, lupa apa yang akan dibicarakan, sering melakukan kesalahan dalam berbicara dan sulit berkonsentrasi.¹¹⁵

Individu yang memiliki kecemasan berkomunikasi akan terlihat pada saat ia berhadapan dengan orang lain dan dalam situasi yang mengharuskan ia berbicara. Kecemasan berkomunikasi dapat muncul ketika individu berbicara dengan seseorang, berbicara dalam kelompok kecil, atau berbicara di depan orang banyak. Adapun ciri-ciri individu yang memiliki kecemasan berkomunikasi adalah:¹¹⁶

1. Tegang dan gugup ketika berbicara di hadapan orang yang disertai dengan reaksi tubuh yang tidak stabil seperti jantung berdetak lebih kencang, tubuh terasa tegang dan kaku, serta jari dan tangan gemetar

¹¹⁵David N.C. Sitompul, "Kecemasan Berkomunikasi pada Mahasiswa Jurusan Akuntansi Politeknik Negeri Medan," *Jurnal Simbolika* 2, no. 2 (Oktober 2016): 224, diakses 6 Juni 2020, <https://doi.org/10.31289/simbolika.v2i2.1034>.

¹¹⁶S. Booth-Butterfield dan M. Gould, "Communication Anxiety Inventory," dalam *Communication Research Measure: A Source Book*, ed. Rebecca B. Rubin, Philip Palmgreen, dan Howard E. Sypher (New York: The Guilford, 1994), 111-113.

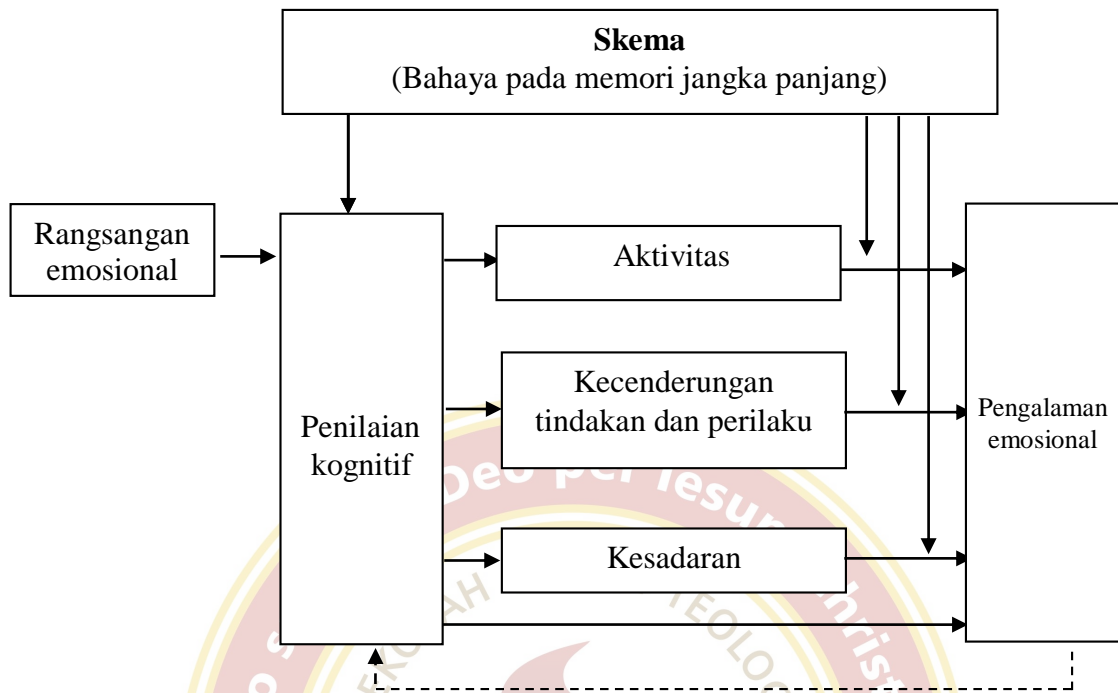
2. Tidak menikmati percakapan dengan orang lain sehingga lebih banyak menghindari berbicara dalam pertemuan-pertemuan
3. Tidak dapat berpikir jernih ketika berbicara sehingga kata-kata yang diucapkan kacau dan membingungkan
4. Tidak mampu memandang atau mempertahankan kontak mata dengan lawan bicara selama berkomunikasi
5. Ada kekecewaan terhadap diri sendiri setelah berbicara di depan umum

Inti dari kecemasan berkomunikasi adalah ketidakmampuan individu berhadapan dengan dirinya dan orang lain. Kecemasan berkomunikasi ditandai dengan respons, sikap, dan perilaku yang terlihat pada ciri-ciri tersebut di atas. Orang yang memiliki kecemasan berkomunikasi dapat dengan mudah terdeteksi melalui ciri-ciri tersebut.

Teori Empat Faktor Kecemasan

Kecemasan berkomunikasi yang terjadi pada individu bersumber dari beberapa faktor. Parkinson meneliti sumber-sumber kecemasan dan menemukan teori tentang kecemasan yang disebut teori empat faktor kecemasan.

Teori kecemasan ini digambarkan dan dijelaskan dalam bagan berikut:



Gambar 3 Teori Empat Faktor Kecemasan. Sumber: Diadaptasi dari Michael W. Eysenck, *Anxiety and Cognition: A Unified Theory* (New York: Psychology, 1997), 54.

Kerangka teori empat faktor kecemasan yang dibuat oleh Parkinson ini khusus dirancang untuk dipergunakan dalam menjelaskan kecemasan, tetapi berkaitan dengan beberapa emosi lain. Hal yang menjadi kunci teori ini adalah pengalaman emosional kecemasan yang dipengaruhi oleh empat sumber informasi yang berbeda. Satu sumber didasarkan secara langsung pada penilaian kognitif terhadap situasi. Tiga sumber informasi lain terikat secara tidak langsung pada penilaian kognitif terhadap situasi. Tingkat aktivitas psikologis dipengaruhi oleh penilaian kognitif terhadap situasi. Pengaruh dari aktivitas psikologis pada tingkat pengalaman kecemasan terikat pada dua proses kognitif yaitu seleksi perhatian dapat secara langsung atau dari

aktivitas psikologis dan interpretasi pemahaman aktivitas psikologis sebagai sesuatu yang mengancam dan tidak mengancam.¹¹⁷

Sumber informasi lain dari pengalaman kecemasan terdiri dari kesadaran-kesadaran berdasarkan keyakinan pada memori jangka panjang. Sumber informasi terakhir mempengaruhi pengalaman kecemasan yang didasarkan pada kecenderungan tindakan dan perilaku diri sendiri. Untuk tujuan teori ini, perilaku didefinisikan dengan kebiasaan secara umum yang terdiri dari semua bukti yang jelas dan digunakan oleh orang lain untuk mengambil kesimpulan tentang derajat kecemasan seseorang. Hal tersebut termasuk ekspresi wajah, bentuk-bentuk perilaku non verbal, perilaku verbal (berkomunikasi), dan tindakan bertujuan lainnya.¹¹⁸

Aspek terakhir dari teori baru empat faktor kecemasan ini adalah pengalaman emosional yang dihubungkan kembali menuju penilaian kognitif dengan garis putus-putus. Garis putus-putus ini menunjukkan bahwa tidak adanya bukti-bukti yang konsisten tentang pengaruh antara pengalaman emosional dengan penilaian kognitif.

Langkah-langkah Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi

Individu pada umumnya memiliki kecemasan berkomunikasi dalam taraf normal jika ia berbicara atau berpidato di depan orang banyak.

¹¹⁷Ibid.

¹¹⁸Ibid., 55.

Ada beberapa langkah yang berguna untuk mengatasi kecemasan berkomunikasi, di antaranya:¹¹⁹

1. Individu mengambil waktu sejenak untuk bernafas dalam dan mengumpulkan ide-idenya.
2. Individu merencanakan pendahuluan dengan hati-hati dan memastikan ia tahu dengan pasti apa yang akan dikatakan pada bagian awal dari pembicaraannya.
3. Individu sedapatnya merasa yakin bahwa ia mendapat perhatian dari orang-orang (*audience*) sebelum memulai, dan tetap tenang sampai setiap orang memperhatikannya.
4. Individu membuat pernyataan diri tentang topik pembicaraan dengan tetap memikirkan aspek-aspek positif apa yang akan dilakukan. Jika individu dapat mulai membuat pernyataan diri positif tentang situasi pembicaraan, ia dapat mengembangkan *self-fulfilling prophecies* yang positif.

Kemampuan berkomunikasi secara efektif memiliki implikasi untuk setiap bagian kehidupan. Komunikasi yang asertif dapat meningkatkan hubungan keluarga, dan meningkatkan kualitas hidup. Komunikasi asertif adalah kemampuan seseorang untuk mengirimkan pesan kepada orang lain dengan cara yang tepat sehingga lawan bicara mengerti dengan jelas. Komunikasi yang asertif adalah kemampuan seseorang menerima pesan orang lain dengan cara yang ia mengerti.¹²⁰

Kesimpulannya, kecemasan berkomunikasi dapat diartikan sebagai kegelisahan emosi yaitu perasaan tidak tenang, khawatir, dan takut ketika akan atau

¹¹⁹Robert Hopper dan Jack L. Whitehead, *Communication Concept and Skill* (Massachusetts: Addison-Wesley Educational, 1979), 353-354.

¹²⁰Potts dan Potts, *Assertiveness*, 87.

sedang berkomunikasi dengan orang lain. Kecemasan berkomunikasi dapat terbentuk dari faktor-faktor seperti persepsi individu terhadap dirinya dan orang lain, relasi dengan orang yang berinteraksi dengannya, kepercayaan pada kemampuan diri, dan lain sebagainya. Individu dapat menerapkan beberapa langkah-langkah praktis untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi.

Hubungan Kecemasan Berkomunikasi dan Asertivitas

Asertivitas memiliki hubungan negatif dengan kemarahan dan kecemasan. Dua peneliti melakukan penelitian tentang asertivitas dan menemukan bahwa asertivitas memiliki hubungan positif dengan keterampilan berkomunikasi secara verbal, keaktifan berbicara, dan pola komunikasi yang baik.¹²¹ Kecemasan yang berhubungan dengan relasi antar pribadi menghasilkan perilaku non asertif dan ketidakmampuan merespons secara asertif, serta dengan sendirinya kecemasan terlihat dalam situasi komunikasi yang terjadi antar pribadi tersebut.

Di antara penemuan yang spesifik mengenai kecemasan berkomunikasi dengan asertivitas, terdapat hubungan terbalik (negatif) antara asertivitas dengan neurosis, ciri-ciri kecemasan, kecemasan antar pribadi dan kecemasan berkomunikasi. Orang yang memiliki nilai tinggi asertivitasnya, pada umumnya tidak neurosis, tidak memiliki karakteristik cemas dalam kepribadiannya, tidak cemas dengan relasi antar pribadi, dan tidak cemas jika berbicara di depan umum. Asertivitas penting bagi bermacam-macam orang, sebab hal ini berhubungan dengan konsep diri yang positif,

¹²¹Judy C. Pearson dan Brian H. Spitzberg, *Interpersonal Communication: Concepts, Components, and Contexts* (Dubuque: Wm. C. Brown, 1990), 133.

berbagai keterampilan berkomunikasi, kepuasan lebih terhadap hubungan antar pribadi, dan mengurangi kecemasan dalam sejumlah keadaan.¹²² Orang yang asertif akan mampu menyesuaikan diri dengan segala macam situasi komunikasi sehingga tidak mempunyai kecemasan dalam berkomunikasi.

Self-Esteem

Definisi *Self-Esteem*

Self-esteem adalah satu dari karakteristik unik manusia yang merupakan kemampuan mendeskripsikan dan mengevaluasi diri sendiri yang melibatkan unsur afektif dalam diri dengan jujur, baik secara positif maupun negatif.¹²³ *Self-esteem* adalah bagian dari kepribadian seseorang dan dalam rangka atau meningkatkannya seseorang perlu memiliki rasa penghargaan diri yang berasal dari tantangan kehidupan yang menunjukkan keberhasilan orang tersebut. *Self-esteem* memiliki dua elemen yaitu pengetahuan dan kesadaran diri termasuk persepsi individu tentang kekuatan, kelemahan, kemampuan, sikap dan nilai-nilai.¹²⁴ *Self-esteem* menurut R. J. Hunter adalah sebuah evaluasi atau pertimbangan secara menyeluruh dari diri yang merupakan kombinasi antara penilaian pribadi dengan harapan subjektif diri sendiri. *Self-esteem* dapat dilihat jelas pada perilaku individu dan merupakan pendorong

¹²²Ibid., 134.

¹²³C.W. Ellison, "Self-Esteem," dalam *Baker Encyclopedia of Psychology*, David G. Benner, ed. (Grand Rapids: Baker, 1985), 1045.

¹²⁴M. Minev, et al., "Self-Esteem in Adolescence," *Trakia Journal of Sciences* 16, no. 2 (2018): 114, diakses 20 Juli 2020, <https://doi.org/10.15547/tjs.2018.02.007>.

utama bagi kesuksesan atau kegagalan hidup manusia. Individu dengan *self-esteem* yang baik memiliki keyakinan utama dalam hal nilai dan kemampuan diri yang tinggi, serta dalam hal kebaikan dan kekuatan.¹²⁵

Keinginan individu untuk mengevaluasi diri sendiri dapat muncul melalui suatu proses dan didasari oleh beberapa motif. Evaluasi terhadap diri ini dapat dilatarbelakangi oleh motif-motif yaitu pertama, untuk memperoleh pengetahuan yang akurat tentang dirinya sendiri.¹²⁶ Seseorang yang memperoleh pengetahuan yang akurat tentang dirinya dapat lebih mengenal siapa dirinya.

Kedua, seseorang ingin mendapatkan informasi positif tentang diri sendiri. Remaja dalam proses pembentukan jati diri mulai mengembangkan imannya sendiri dan bukan sekadar meminjam iman dari orang tua atau orang lain.¹²⁷ Remaja mulai menggunakan kemampuan mengomunikasikan sudut pandangnya untuk menjelaskan apa yang diimani. Remaja yang bertumbuh dalam iman dapat memandang dirinya lebih positif sehingga ia memiliki konsep diri yang lebih positif pula.

Ketiga, seseorang ingin mengonfirmasi sesuatu yang sudah diketahui tentang diri sendiri. Pada umumnya individu mengevaluasi diri dalam dimensi yang majemuk seperti akademis, olahraga, hubungan antar pribadi, dan sebagainya. *Self-esteem* dapat diteliti dengan mengukur seberapa besar perbedaan antara diri yang diharapkan (ideal) dengan diri yang sebenarnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin besar

¹²⁵C. Ridley, "Self-Esteem," dalam *Dictionary of Pastoral Care and Counseling*, Rodney J. Hunter, ed. (New York: Abingdon, 1990), 1131.

¹²⁶Robert A. Baron dan Donn Byrne, *Psikologi Sosial*, terj. Ratna Djuwita (Jakarta: Erlangga, 2003), 1: 173.

¹²⁷Paul D. Meier et al., *Pengantar Psikologi dan Konseling Kristen*, terj. Johny The (Yogyakarta: Andi, 2004), 2: 41.

perbedaan antara diri yang ideal dengan diri yang sebenarnya, maka semakin rendah *self-esteem*.¹²⁸

Wells dan Marwell mengatur definisi *self-esteem* berdasarkan dua proses psikologis yaitu evaluasi (yang menekankan peran kognisi) dan pengaruh (yang memprioritaskan peran perasaan) karena berkaitan dengan penghargaan diri.¹²⁹ Ada empat cara dalam mendefinisikan *self-esteem*. Definisi pertama yaitu *self-esteem* sebagai sikap tertentu terhadap objek tertentu yang melibatkan reaksi kognitif, emosi, dan perilaku positif atau negatif.

Kedua, berdasarkan gagasan ketidaksesuaian yang secara khusus adalah perbedaan antara diri yang diinginkan (ideal) dan diri yang realistis (nyata atau dirasakan). Semakin dekat kedua persepsi ini maka semakin tinggi *self-esteem* seseorang, dan semakin lebar kesenjangan antara keduanya, semakin rendah *self-esteem* seseorang.

Ketiga, *self-esteem* berfokus pada respons psikologis yang dipegang seseorang terhadap dirinya sendiri. Respons ini biasanya digambarkan sebagai perasaan atau afektif, seperti positif versus negatif atau menerima versus menolak. Jadi *self-esteem* dipandang sebagai bagian dari sistem diri, biasanya yang berkaitan dengan motivasi atau pengaturan diri, atau keduanya.¹³⁰

¹²⁸Ibid., 174.

¹²⁹Christopher J. Mruk, *Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem*, ed. ke-3 (New York: Springer, 2006), 10, Adobe PDF ebook.

¹³⁰Ibid.

Indikator *Self-esteem*

Sebuah penelitian yang meneliti perilaku untuk mengukur *self-esteem* menunjukkan beberapa tingkah laku positif dan negatif yang dapat memberikan petunjuk tentang *self-esteem*.

Tabel 3 Indikator Positif dan Negatif tentang *Self-Esteem*

Indikator positif	Indikator negatif
a. Memberikan arahan atau perintah kepada orang lain	a. Menjatuhkan orang lain dengan cara menghina, memberi julukan nama panggilan, dan menggossip
b. Menggunakan kualitas suara yang sesuai dengan situasi	b. Menggerakkan tubuh secara dramatis atau tidak sesuai konteks
c. Mengekspresikan pendapat	c. Melakukan sentuhan yang tidak sesuai atau menghindari kontak fisik
d. Berada dengan orang lain dalam aktivitas sosial	d. Memberikan alasan-alasan ketika gagal melakukan sesuatu
e. Bekerja secara kooperatif dalam kelompok	e. Memandang sekeliling untuk memonitor orang lain
f. Memandang lawan bicara ketika mengajak atau diajak berbicara	f. Membanggakan diri berlebihan tentang prestasi, keterampilan, dan penampilan fisik
g. Menjaga kontak mata selama percakapan berlangsung	g. Merendahkan diri sendiri secara verbal, depresiasi diri
h. Berinisiatif berbicara yang ramah dengan orang lain	h. Berbicara terlalu keras, dengan tiba-tiba, atau dengan nada suara yang dogmatis
i. Menjaga jarak yang sesuai antara diri sendiri dengan orang lain	i. Tidak mengekspresikan pandangan atau pendapat, khususnya ketika ditanya
j. Berbicara dengan lancar, hanya mengalami sedikit keraguan	j. Memosisikan diri secara submisif

Sumber: Diadaptasi dari John W. Santrock, *Adolescence*, ed. ke-9 (New York: McGraw-Hill, 2003), 296.

Indikator tersebut dapat dipakai untuk membedakan individu yang memiliki *self-esteem* tinggi atau individu dengan *self-esteem* rendah. Perbedaan kedua

indikator positif dan negatif ini juga memberi informasi yang praktis dan spesifik tentang kondisi *self-esteem* seseorang.

Self-esteem yang rendah membuat remaja cenderung menunjukkan karakteristik seperti pesimis, terganggu oleh kritik orang lain dan lebih emosional saat mengalami kegagalan, cenderung melihat peristiwa sebagai hal yang negatif dan mengalami kecemasan sosial dan lebih sering mengalami emosi negatif, tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain (kurang spontan dan lebih pasif), melindungi diri dan tidak berani melakukan kesalahan, menghindari pengambilan resiko, sinis dan memiliki sikap negatif terhadap orang lain dan cenderung tidak konstruktif (kaku dan tidak fleksibel), serta cenderung ragu-ragu dan lebih lambat untuk merespon saat mengambil keputusan.¹³¹

Faktor-faktor Pembentuk *Self-Esteem*

Self-esteem tidak secara otomatis terbentuk dalam diri individu. Ada faktor-faktor yang memiliki peran atas terbentuknya sebuah *self-esteem*. Faktor-faktor yang membentuk *self-esteem* pada remaja adalah:

Pertama, penampilan fisik. Bagi remaja perempuan, penampilan fisik merupakan kontributor yang sangat penting bagi *self-esteem* mereka karena terkait dengan kepuasan untuk diterima dan dihargai secara emosional.¹³² Remaja yang

¹³¹Dilla T. Febrina, Puji L. Suharso, dan Airin Y. Saleh, “*Self-Esteem* Remaja Awal: Temuan *Baseline* dari Rencana Program *Self-Intractions Training* Kompetensi Diri,” *Jurnal Psikologi Insight* 2, no. 1 (April 2018): 44-45, diakses 20 Juli 2020, <http://ejournal.upi.edu/index.php/insight/article/view/11922>.

¹³²*Ibid.*, 45.

kondisi fisiknya baik dan didambakan oleh banyak orang, akan merasa cukup puas terhadap kondisi fisiknya sehingga akan dapat lebih menghargai dirinya.¹³³

Kedua, penerimaan teman sebaya. Teman sebaya memerankan bagian penting dalam membangun diri pada masa remaja.¹³⁴ Ketika remaja memasuki dunia yang lebih luas di sekolah, standar nilai teman sebaya menjadi semakin penting. Remaja berusaha mensintesis nilai-nilai dan penghargaan yang diperoleh dari teman sebaya menjadi gambaran yang konsisten. Jika teman sebaya memberikan penilaian yang konsisten, hal ini akan memudahkan remaja mencari identitas dan menambah perasaan harga diri.¹³⁵

Pada masa ini, remaja lebih mementingkan pergaulan dengan teman-teman sebaya. Remaja berupaya agar dapat diterima oleh teman-teman sebayanya, sehingga sebagian besar remaja mengembangkan perilaku konform. Relasi yang sehat dengan teman-teman sebaya ditentukan oleh sikap dan perilaku remaja yang tepat dalam mencari dan memilih teman. Remaja yang tidak memiliki sikap dan cara-cara yang tepat dalam mencari teman akan sulit menemukan relasi yang sehat. Interaksi dengan teman-teman sebaya berperan dalam pembentukan identitas kepribadian dan karakter seorang remaja. Identitas remaja terus berkembang seiring dengan pertumbuhan individualitas dan keterkaitan remaja dengan orang lain.

Ketiga, orang tua (keluarga asal). Identitas remaja berkembang mulai dari identifikasi pada masa anak-anak. Nilai dan standar norma anak kecil sebagian besar

¹³³James Dobson, *Preparing for Adolescence* (Eastbourne: Kingsway, 1978), 23.

¹³⁴D. Rogers, *The Psychology of Adolescence* (New York: Appleton-Century-Crofts, 1962), 341.

¹³⁵Rita L. Atkinson et al., *Pengantar Psikologi*, terj. Widjaja Kusuma, ed.ke-11 (Batam: Interaksara, 2000), 1: 196.

adalah nilai dan standar orang tua. *Self-esteem* remaja berakar dari cara pandang orang tua terhadap remaja. Keluarga yang berperan penting membentuk *self-esteem* remaja secara positif adalah keluarga yang harmonis, mengekspresikan kasih sayang, memberikan perhatian kepada masalah yang dihadapi anak, ada aktivitas bersama, saling menolong, memiliki peraturan yang jelas dan adil serta mematuhi, dan memberikan kebebasan kepada anak dengan batas-batas yang telah ditentukan. Remaja akan menghargai dirinya sendiri ketika remaja memiliki rasa aman, dikasihi, diterima, dan dihargai.¹³⁶

Keempat, potensi diri. Tidak semua remaja memiliki kesempatan mewujudkan atau mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Remaja yang memiliki *self-esteem* yang rendah dapat dimungkinkan karena belum mengembangkan atau memaksimalkan potensi atau kelebihan yang sesungguhnya ia miliki. *Self-esteem* remaja dapat bertumbuh perlahan-lahan dengan mengembangkan serta memaksimalkan potensi diri yang ia miliki. Selain empat faktor tersebut, tidak menutup kemungkinan ada faktor-faktor lain yang membentuk *self-esteem* remaja, misalnya faktor iman atau spiritualitas remaja.

Kesimpulannya, *self-esteem* pada remaja dapat bertumbuh seiring dengan pengenalannya terhadap Tuhan dan diri sendiri. Ketika remaja menyadari dan mengenali keberadaan diri termasuk mengenal kelebihan serta kekurangan, remaja akan dapat menerima diri apa adanya sehingga jarak antara diri yang diharapkan (ideal) dengan diri yang sebenarnya semakin dekat. Ada kecenderungan yang dapat diamati untuk melihat individu dengan *self-esteem* tinggi atau rendah, yaitu dari cara individu berinteraksi dengan sesama. Pembentukan *self-esteem* tidak terlepas dari

¹³⁶Santrock, *Adolescence*, 338.

faktor-faktor yang berperan atasnya termasuk keberadaan secara fisik, peran orang lain di lingkup kehidupan di masa lalu maupun sekarang, serta potensi diri individu.

Hubungan *Self-Esteem* dan Asertivitas

Asertivitas memiliki hubungan positif dengan konsep diri yang sehat.

Silverberg mengambil langkah penting dalam memberi petunjuk yang menjelaskan bahwa *self-esteem* dikaitkan dengan pengalaman-pengalaman asertivitas. Robert White mengembangkan teori yang menyatakan bahwa kualitas asertivitas seseorang yang memiliki nilai konstruktif dalam lingkungan adalah karakteristik penting dari *self-esteem*. White menjelaskan bahwa *self-love* dan *self-esteem* adalah bagian dari variabel bebas, meskipun keduanya sering menunjukkan hubungan yang dekat.¹³⁷ Jadi individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi dimungkinkan berperilaku asertif.

Pelatihan asertivitas dan bentuk-bentuk pemberdayaan lainnya didasarkan pada pemahaman bahwa seseorang memiliki nilai dasar sebagai manusia dan hak-hak tertentu yang menyertai fakta itu. Nilai dasar dan kompetensi perilaku nyata dalam pengembangan diri membantu dalam meningkatkan *self-esteem*.¹³⁸ Asertivitas ini tidak hanya ditinjau berdasarkan teori ilmiah saja melainkan ditinjau dari perspektif teologis – alkitabiah di bab selanjutnya.

¹³⁷Henry G. Hansburg, *Adolescent Separation Anxiety: Separation Disorders* (Huntington: Krieger, 1980), 2:94-95.

¹³⁸Mruk, *Self-Esteem Research, Theory, and Practice*, 100.