

## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep Orang Tua

##### 2.1.1 Pengertian Orang Tua

Orang tua dapat diartikan sebagai orang yang lebih tua atau orang yang dituakan, terdiri dari ayah, ibu yang merupakan guru dan contoh utama untuk anak-anaknya karena orang tua yang menginterpretasikan tentang dunia dan masyarakat pada anaknya (Friedman, 2010). Orang tua merupakan orang yang lebih tua atau orang yang dituakan. Namun pada umumnya di masyarakat pengertian orang tua adalah orang yang telah melahirkan kita (Wahib A, 2015).

Santrock (2011) mendefinisikan orang tua sebagai konsep ayah dan ibu, orang tua sebagai pihak yang terkait dengan peran pembimbing generasi yang lebih muda untuk mengembangkan potensi. Dari beberapa penjelasan diatas dapat diketahui pengertian dari orang tua adalah orang yang dituakan, terdiri dari ayah dan ibu, serta memiliki peran dalam membimbing generasi penerusnya.

##### 2.1.2 Peran Orang Tua

Peran ayah dan ibu merupakan satu kesatuan peran yang penting dalam sebuah keluarga. Menurut Covey terdapat 4 prinsip peran keluarga atau orang tua (Yusuf, 2009) antara lain sebagai :

### 1. *Modelling*

Orang tua adalah contoh atau teladan bagi seorang anak baik dalam menjelaskan nilai-nilai spiritual atau agama dan norma yang berlaku di masyarakat. Orang tua mempunyai pengaruh sangat kuat dalam kehidupan anak karena tingkah laku dan cara berpikir anak dibentuk oleh tingkah laku dan cara berpikir orang tuanya baik positif maupun negatif. Peran orang tua sebagai modelling tentunya dipandang sebagai suatu hal yang mendasar dalam membentuk perkembangan dan kepribadian anak serta seorang anak akan belajar tentang sikap peduli dan kasih sayang.

### 2. *Mentoring*

Orang tua adalah mentor pertama bagi anak yang menjalin hubungan, memberikan kasih sayang secara mendalam baik secara positif maupun negatif, memberikan perlindungan sehingga mendorong anak untuk bersikap terbuka dan mau menerima pengajaran. Selain itu orang tua menjadi sumber pertama dalam perkembangan perasaan anak yaitu rasa aman atau tidak aman, dicintai atau dibenci.

### 3. *Organizing*

Orang tua mempunyai peran sebagai organizing yaitu mengatur, mengontrol, merencanakan, berkerja sama dalam menyelesaikan setiap permasalahan yang terjadi, meluruskan struktur dan sistem keluarga dalam rangka membantu menyelesaikan hal-hal yang penting serta memenuhi semua kebutuhan keluarga. Orang tua harus bersikap adil dan bijaksana dalam menyelesaikan permasalahan terutama menghadapi permasalahan anak-anaknya supaya tidak timbul kecemburuan.

#### 4. *Teaching*

Orang tua adalah guru yang mempunyai tanggung jawab mendorong, mengawasi, membimbing, mengajarkan anak-anaknya tentang nilai-nilai spiritual, moral dan sosial serta mengajarkan prinsip-prinsip kehidupan sehingga anak memahami dan melaksanakannya. Peran orang tua sebagai *teaching* adalah menciptakan : “*Conscious competence*” pada diri anak yaitu mereka mengalami tentang apa yang mereka kerjakan dan alasan tentang mengapa mereka mengajarkan itu.

Selain itu orang tua adalah pendidik utama anak, pengamat, pendengar, pemberi cinta yang selalu mengamati dan mendengarkan ungkapan akan. Di saat anak mempunyai masalah, bimbingan orang tua membantu anak dalam memahami apa yang sedang terjadi karena anak mudah mempunyai sikap pesimis, kurang percaya diri dengan kemampuan sendiri (McIntire, 2005).

## 2.2 Konsep Remaja

### 2.2.1 Definisi remaja

Remaja sering disamakan dengan istilah *adolesence*, yaitu suatu keadaan yang menggambarkan suatu periode perubahan psikososial yang menyertai pubertas (Soetjningsih, 2007). *Adolesence* merupakan istilah dalam bahasa Latin yang menggambarkan remaja, yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. *Adolescence* sebenarnya merupakan istilah yang memiliki arti yang luas yang mencakup kematangan mental, sosial, emosional, dan fisik (Hurlock, 2002).

*World Health Organisation* (2017) mendefinisikan remaja sebagai masa tumbuh kembang manusia setelah masa anak-anak dan sebelum masa dewasa dalam rentang usia 10-19 tahun. Sedangkan Batubara (2010) mengatakan bahwa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada periode ini berbagai perubahan terjadi baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial.

Masa remaja adalah masa dimana terdapat proses pubertas, yaitu terjadi suatu periode kematangan kerangka dan seksual secara pesat dan berlangsung secara berangsur-angsur (*gradual*). Masa pubertas rata-rata terjadi pada usia 10 tahun 6 bulan pada perempuan yang ditandai dengan datangnya haid pertama (*menarche*) dan usia 12 tahun 6 bulan pada laki-laki yang ditandai dengan terjadinya mimpi basah (*pollutio*) (Santrock, 2003).

Secara umum, definisi remaja berdasarkan penjelasan tersebut yaitu seseorang dengan usia antara 10 – 19 tahun yang sedang dalam proses pematangan baik itu kematangan mental, emosional, sosial, maupun kematangan secara fisik.

### **2.2.2 Tahap perkembangan remaja**

Menurut Soetjiningsih (2007), didasarkan pada kematangan psikososial dan seksual dalam tumbuh kembangnya menuju kedewasaan, setiap remaja akan melalui tahapan berikut.

- 1) Masa remaja dini/awal (*early adolescent*) 11-13 tahun
- 2) Masa remaja menengah (*middle adolescent*) 14-16 tahun
- 3) Masa remaja tingkat lanjut/akhir (*late adolescent*) 17-21 tahun

(Gunarsa and Gunarsa, 2010) mengategorikan masa remaja berdasarkan tahapan perkembangannya, yaitu:

1) Pra-pubertas (12-15 tahun)

Masa pra-pubertas ini merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa pubertas. Seorang anak, pada masa ini telah tumbuh atau mengalami puber (menjadi besar) dan mulai memiliki keinginan untuk berlaku seperti orang dewasa, kematangan seksual pun sudah terjadi, sejalan dengan perkembangan fungsi psikologisnya.

2) Pubertas (15-18 tahun)

Masa pubertas merupakan masa dimana perkembangan psikososial lebih dominan. Seorang anak tidak lagi reaktif namun juga sudah mulai aktif dalam melakukan aktivitas dalam rangka menemukan jati diri serta pedoman hidupnya. Mereka mulai idealis, dan mulai memikirkan masa depan.

3) Adoleses (18-21 tahun)

Anak atau remaja pada masa adoleses secara psikologis mulai stabil dibandingkan sebelumnya. Mereka mulai mengenal dirinya, mulai berpikir secara visioner, sudah mulai membuat rencana kehidupannya, serta mulai memikirkan, memilih hingga menentukan jalan hidup yang akan mereka tempuh.

### **2.2.3 Perubahan Pada Masa Remaja**

Seorang anak pada umumnya akan mengalami beberapa perubahan pada masa remaja dimana perubahan yang dialami remaja menurut (Batubara, 2010) diantaranya adalah :

### **1. Perubahan Hormon**

Pubertas terjadi sebagai akibat peningkatan sekresi *gonadotropin releasing hormone* (GnRH) dari hipotalamus, diikuti oleh sekuens perubahan sistem endokrin yang kompleks yang melibatkan sistem umpan balik negatif dan positif.

### **2. Perubahan Fisik**

Pada fase pubertas terjadi perubahan fisik sehingga pada akhirnya seorang anak akan memiliki kemampuan bereproduksi. Terdapat lima perubahan khusus yang terjadi pada pubertas, yaitu, penambahan tinggi badan yang cepat (pacu tumbuh), perkembangan seks sekunder, perkembangan organ-organ reproduksi, perubahan komposisi tubuh serta perubahan sistem sirkulasi dan sistem respirasi yang berhubungan dengan kekuatan dan stamina tubuh.

### **3. Perubahan Psikososial**

Perubahan psikososial pada remaja dibagi dalam tiga tahap yaitu remaja awal (*early adolescent*), pertengahan (*middle adolescent*), dan akhir (*late adolescent*). Periode pertama disebut remaja awal atau *early adolescent*, terjadi pada usia 12-14 tahun. Pada masa remaja awal anak-anak terpapar pada perubahan tubuh yang cepat, adanya akselerasi pertumbuhan, dan perubahan komposisi tubuh disertai awal pertumbuhan seks sekunder. Karakteristik periode remaja awal ditandai oleh terjadinya perubahan-perubahan psikologis seperti :

- 1) Krisis identitas,
- 2) Jiwa yang labil,

- 3) Meningkatnya kemampuan verbal untuk ekspresi diri,
- 4) Pentingnya teman dekat/sahabat,
- 5) Berkurangnya rasa hormat terhadap orangtua, kadang-kadang berlaku kasar,
- 6) Menunjukkan kesalahan orangtua,
- 7) Mencari orang lain yang disayangi selain orangtua,
- 8) Kecenderungan untuk berlaku kekanak-kanakan,
- 9) Terdapatnya pengaruh teman sebaya (*peer group*) terhadap hobi dan cara berpakaian.

#### **2.2.4 Tugas Perkembangan Masa Remaja**

Soetjiningsih (2007) mengungkapkan beberapa tugas perkembangan pada masa remaja diantaranya adalah :

1. Memperluas hubungan antar pribadi dan berkomunikasi secara lebih dewasa dengan teman sebaya dari kedua jenis kelamin.
2. Memperoleh peran sosial
3. Menerima keadaan tubuhnya dan menggunakan secara efektif
4. Memperoleh kebebasan emosional dari orang tua
5. Mencapai kepastian akan kebebasan dan kemampuan berdiri sendiri
6. Memiliki dan mempersiapkan diri untuk suatu pekerjaan
7. Mempersiapkan diri untuk perkawinan dan kehidupan berkeluarga
8. Mengembangkan dan membentuk konsep-konsep moral.

Menurut (Gunarsa and Gunarsa, 2010) terdapat beberapa tugas perkembangan bagi remaja :

- 1) Menerima keadaan fisiknya

- 2) Memperoleh kebebasan emosional
- 3) Mampu bergaul
- 4) Menemukan model untuk identifikasi
- 5) Mengetahui dan menerima kemampuan sendiri
- 6) Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma
- 7) Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian kekanak-kanakan

### **2.3 Pemilihan Karir dan Pendidikan**

Sesuai tahapan perkembangan remaja yang dikemukakan oleh Soetjiningsih (2007) bahwa seorang remaja diharapkan mampu mempersiapkan diri untuk suatu pekerjaan. Bentuk persiapan diri yang dapat dilakukan dengan memilih program studi yang tepat sebagai bekal untuk mengembangkan karier pribadinya (Dariyo, 2004). (Winkel and Hastuti, 2013) mengatakan bahwa konseling sangat bermanfaat bagi orang yang harus mengambil keputusan. Konseling yang diberikan pada remaja akhir dapat berasal dari orang tua dan sekolah. Keterlibatan orang tua menjadikan remaja akan lebih mudah dalam menentukan masa depannya karena adanya penunjuk arah yang diberikan dari orang tua dalam bentuk nasehat dan bimbingan. Hill dan Tyson (dalam Setiawan, 2011) mengatakan bentuk keterlibatan orang tua dapat dibagi ke dalam tiga domain, yaitu:

1. *Home-based involvement* yang mencakup strategi komunikasi orang tua dan anak, keterlibatan dengan tugas sekolah, menciptakan lingkungan untuk belajar di rumah.



2. *School-based involvement* mencakup komunikasi antara orang tua dan pihak sekolah atau perguruan tinggi dan kunjungan orang tua ke perguruan tinggi.
3. *Academic socialization* mencakup komunikasi orang tua tentang cita-cita dan pekerjaan serta persiapan rencana untuk masa depan.

Konseling di sekolah berupa bimbingan karier di sekolah yang terbagi menjadi tiga yaitu kesadaran karier di jenjang pendidikan dasar, eksplorasi karier di jenjang pendidikan menengah awal, dan persiapan karier di jenjang pendidikan menengah akhir (Winkel and Hastuti, 2013). Bimbingan karier merupakan salah satu wujud upaya pendidikan karier yang berorientasi pada pendampingan proses perkembangan karier manusia muda. Materi bimbingan pada jenjang persiapan karier antara lain informasi karier, cara mengambil keputusan dan membuat pilihan, pertentangan antara pandangan sendiri dan pandangan keluarga, dan bahaya kecenderungan memilih bidang pekerjaan hanya menurut pertimbangan (Winkel and Hastuti, 2013).

Ginzenberg (dalam Dariyo, 2004) menjelaskan tahap-tahap perkembangan karier adalah sebagai berikut :

1. Fantasi (*fantastic*) yaitu ketika individu membayangkan dirinya kelak akan memasuki dunia pekerjaan yang menurutnya dianggap sangat menguntungkan dari segi material, keterampilan, maupun penghargaan. Masa ini banyak ditemukan pada anak usia 3 hingga 9 tahun.
2. Tentatif (*tentative*) yaitu ketika individu akan mencoba-coba untuk menyesuaikan minat atau bakat dan nilai sosial masyarakat dalam memilih

suatu bidang karier pekerjaan. Tahap ini dicapai pada masa remaja awal yaitu usia 11 hingga 13 tahun.

3. Realistik (*realistic*) yaitu ketika individu merencanakan pendidikan sesuai kebutuhan karier mereka. Mereka sudah memantapkan diri untuk memasuki dunia pekerjaan sesuai dengan kondisi kemampuan sendiri, sosial ekonomi orang tua, maupun keadaan sosial masyarakat. Tahap ini dicapai pada masa remaja akhir dan dewasa muda dari usia 18 hingga 25 tahun.

Berk (dalam Dariyo, 2004) mengungkapkan bahwa penentuan dan pemilihan karier seorang remaja ditentukan oleh beberapa faktor yaitu:

1. Orang tua

Keikutsertaan orang tua dalam perencanaan karier anaknya berkaitan dengan masalah pembiayaan pendidikan. Orang tua meminta agar anaknya memilih program studi yang menjamin kehidupan kariernya dan yang cepat menghasilkan nilai materi agar masa depan anaknya terjamin. Dalam kehidupan nyata, tak selamanya yang menjadi pilihan orang tua akan berhasil dijalankan oleh anak tanpa disertai minat-bakat, kemampuan, kecerdasan, dan motivasi dari anak yang bersangkutan.

2. Teman sebaya

Lingkungan pergaulan dalam kelompok remaja akhir cukup memberi pengaruh pada diri seorang individu dalam memilih jurusan program studi di perguruan tinggi. Remaja biasanya merasa tidak enak apabila jurusan yang dipilih tidak sama dengan teman-temannya. Pengaruh teman sebaya ini bersifat eksternal.

### 3. Jenis kelamin

Masyarakat menghendaki agar jenis tugas dan pekerjaan tertentu dilakukan oleh jenis kelamin tertentu pula misalnya seorang perempuan akan mengambil karier sebagai sekretaris, psikolog, dosen dan seorang laki-laki akan memilih tentara, polisi, dan hakim.

### 4. Karakteristik kepribadian individu

Hal-hal yang berkaitan dengan karakteristik kepribadian individu antara lain bakat-minat, kepribadian, intelektual. Bakat dan minat individu dapat diketahui melalui tes psikologis yang kemudian nanti hasilnya dapat digunakan dalam menentukan jurusan agar sesuai dengan bakat dan minat.

(Purwanta, 2012) menyatakan bahwa pemilihan karier remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor internal dan juga faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari minat, kepribadian, dan prestasi akademik sedangkan faktor eksternal terdiri dari orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sosial budaya. Tingkat penyesuaian diri pada perkembangan seorang remaja sangat tergantung dari pengarahan orang tua dan iklim psikologis serta sosial. Pengarahan orang tua akan memunculkan harapan tentang pemenuhan salah satu tugas perkembangan remaja yaitu pendidikan. Munculnya harapan orang tua pada remaja tentang jurusan yang akan dipilih telah membentuk persepsi pada diri remaja

## **2.4 Harapan**

### **2.4.1 Pengertian Harapan**

Konsep harapan telah menjadi istilah yang sering digunakan dalam penelitian selama tiga tahun terakhir. C.R Snyder (1994) dalam (Lopez,

Pedrotti and Snyder, 2015) dalam teorinya menjelaskan bahwa harapan adalah kemampuan untuk merencanakan jalan keluar dalam upaya mencapai tujuan meskipun terdapat rintangan, serta menjadikan motivasi sebagai suatu cara dalam mencapai tujuan. Mendefinisikan harapan sebagai pemikiran terarah dimana seseorang menggunakan pemikiran untuk menemukan rute menuju tujuan yang diinginkan serta menggunakan motivasi yang diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut.

#### **2.4.2 Aspek Harapan**

Pada teroi harapan yang dikemukakan oleh Snyder dalam (Lopez, Pedrotti and Snyder, 2015) terdapat beberapa komponen dalam harapan yaitu :

##### *1. Goal*

Goal atau tujuan merupakan sasaran dari tahapan tindakan yang menghasilkan komponen kognitif. Tujuan dapat berupa tujuan jangka pendek dimana tujuangan sementara yang akan dicapai dalam beberapa menit kedepan, serta dapat berupa tujuang jangka panjang dimana membutuhkan waktu berbulan-bulan atau bertahun-tahun untuk mencapai tujuan. Tujuan pun dapat bervariasi jika dikaitkan dengan tingkat kesulitan dalam pencapaian tujuan, ada beberapa yang sangat mudah dan ada yang sangat sulit. Dalam tujuan yang mustahil, seseorang dapat berhasil melalui perencanaan dan upaya yang gigih (Lopez, Pedrotti and Snyder, 2015).

##### *2. Pathway Thinkig*

Menurut Snyder dalam (Lopez, Pedrotti and Snyder, 2015), seseorang untuk dapat mencapai ujuan maka ia harus memandang dirinya sebagai individu yang memiliki kemamouan untuk mengembangkan suatu jakur untuk

mencapai tujuan. Proses ini yang dinamakan *pathway thinking*, yang menandakan kemampuan seseorang untuk mengembangkan suatu jalur untuk mencapai tujuan yang diinginkan. *Pathway thinking* ditandai dengan pernyataan pesan internal yang meyakinkan diri sendiri seperti dirinya akan menemukan cara untuk menyelesaikan suatu masalah. *Pathway thinking* mencakup pemikiran mengenai kemampuan untuk menghasilkan satu atau lebih cara yang berguna untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Beberapa jalur yang dihasilkan akan berguna ketika individu menghadapi hambatan, dan orang yang memiliki arapan yang tinggi merasa dirinya mampu menemukan beberapa jalur alternatif dan umumnya mereka sangat efektif dalam menghasilkan jalur alternatif.

### 3. *Agency Thinking*

Menurut Irving, dkk (Snyder *et al.*, 2002) komponen motivasi pada teori harapan adalah *agency*, yaitu kapasitas untuk menggunakan suatu jalur untuk mencapai tujuan yang diinginkan. *Agency* mencerminkan persepsi individu bahwa dia mampu mencapai tujuannya melalui jalur-jalur yang dipikirkannya, *agency* juga dapat mencerminkan penilaian individu mengenai kemampuannya bertahan ketika menghadapi hambatan dalam mencapai tujuannya.

### 4. *Kombinasi Pathway Thinking dan Agency Thinking*

Menurut teori harapan *Pathway Thinking dan Agency Thinking* merupakan dua komponen yang diperlukan. Namun, jika salah satunya tidak tercapai, maka kemampuan untuk mempertahankan pencapaian tujuan tidak akan mencukupi. Komponen *Pathway Thinking dan Agency Thinking*

merupakan komponen yang saling melengkapi, bersifat timbal balik, dan berkorelasi positif, tetapi bukan merupakan komponen yang sama.

## **2.5 Persepsi**

### **2.5.1 Pengertian Persepsi**

Persepsi merupakan proses ketika seseorang mulai menyeleksi, mengatur, dan menginterpretasikan informasi yang ada untuk menciptakan gambaran yang berarti (Kotler, 2000). Pendapat lain menyatakan bahwa persepsi erat kaitannya dengan lingkungan, karena seseorang membuat persepsi untuk memaknai lingkungan di sekitarnya dengan menggunakan indera yang dimiliki (Robbins, 2007). Persepsi merupakan proses masuknya stimulus oleh alat indra dan terdapat proses penerjemahan oleh otak sehingga individu mampu memahami mengenai tentang suatu keadaan yang terjadi pada lingkungan ataupun pada dirinya sendiri (Sunaryo, 2004). Walgito (dalam Sunaryo, 2004) mengatakan bahwa persepsi adalah suatu aktivitas yang terintegrasi pada diri manusia karena adanya suatu rangsangan yang diterima oleh individu.

Berdasarkan paparan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa persepsi merupakan aktivitas yang dilakukan oleh seorang individu dimana terjadi penggabungan serta pengorganisasian data ketika individu tersebut mendapat rangsangan dari lingkungan dan dari dalam dirinya yang diterima oleh panca indera sebagai informasi sensorik dan kemudian terjadi proses penerjemahan oleh otak sehingga muncul suatu pemahaman terhadap keadaan tersebut.

### 2.5.2 Jenis Persepsi

Persepsi dibedakan menjadi dua, persepsi eksternal dan persepsi diri (Sunaryo, 2004). Persepsi eksternal adalah persepsi yang datang akibat adanya rangsangan dari luar diri seseorang dan objek yang dipersepsikan berasal dari luar individu, sedangkan persepsi diri merupakan persepsi yang muncul akibat adanya rangsangan dari dalam diri individu tersebut dan objeknya adalah dirinya sendiri. Contoh persepsi eksternal adalah persepsi seseorang mengenai perilaku orang lain, penampilan orang lain, pelayanan, dan sebagainya. Persepsi terhadap penampilan, karakter dan sifat diri sendiri merupakan contoh dari persepsi diri.

Wardani and Hariastuti, (2013) menyatakan bahwa berdasarkan jenis stimulusnya, persepsi dapat dibedakan menjadi persepsi positif dan negatif. Persepsi positif adalah persepsi yang muncul karena adanya stimulus yang bersifat positif. Contohnya, seseorang yang ramah akan dipersepsikan sebagai orang yang baik. Sebaliknya, persepsi negatif terbentuk karena adanya stimulus negatif, misalnya seseorang yang suka menggertak, berbicara dengan nada suara tinggi akan dipersepsikan sebagai orang yang tidak baik. Febriani (2010) juga menambahkan bahwa akan ada perbedaan antara tiap individu dalam menilai sesuatu yang dapat menimbulkan munculnya persepsi positif dan negatif dari individu tersebut.

### **2.5.3 Proses Terjadinya Persepsi**

Proses terjadinya persepsi dibedakan menjadi 3 proses, yakni proses fisik, fisiologis, dan psikologis (Sunaryo, 2004). Proses ketika objek memberikan stimulus ke alat indera atau reseptor disebut sebagai proses fisik. Proses selanjutnya merupakan proses penyampaian stimulus ke otak oleh saraf sensoris yang disebut proses fisiologis. Proses terakhir, yakni proses psikologis adalah proses dalam otak sehingga individu dapat memahami dan menyadari stimulus yang diterima.

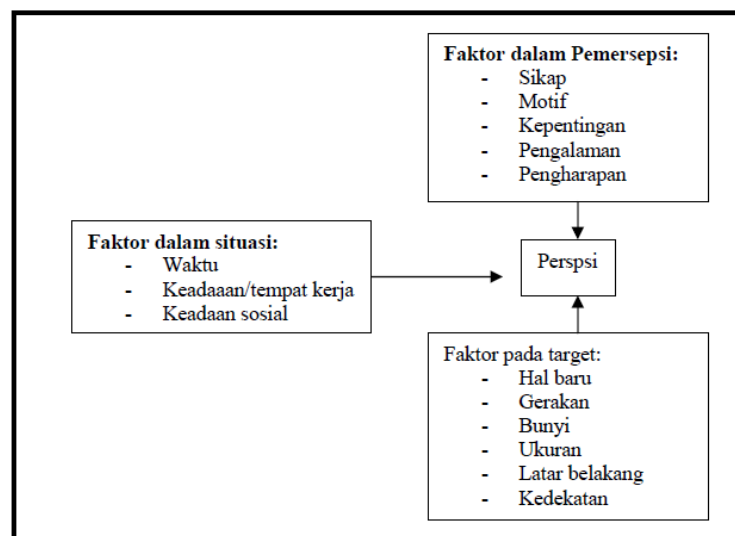
Secara umum, proses terjadinya persepsi dimulai ketika ada objek yang menimbulkan stimulus hingga stimulus tersebut diterima oleh indera. Stimulus itu akan diteruskan ke otak yang jika dilanjutkan akan dibawa melalui saraf motorik sebagai alat untuk memberikan respons.

### **2.5.4 Faktor yang Mempengaruhi Persepsi**

Persepsi merupakan suatu proses yang dialami setiap orang, namun persepsi tidak selalu sama untuk orang yang berbeda meskipun dengan objek yang sama (Robbins, 2007). Hal ini dapat disebabkan oleh berbedanya faktor yang mempengaruhi persepsi itu sendiri. Contohnya, seseorang mempersepsikan bahwa pohon yang ada di hadapannya adalah pohon tertinggi yang pernah ia lihat, namun orang lain mengatakan bahwa pohon itu tinggi tapi tidak yang tertinggi. Individu yang pertama belum pernah melihat pohon yang tingginya sama atau lebih besar dari pohon yang ada di hadapannya saat itu, tapi individu kedua sudah pernah melihat pohon yang lebih tinggi. Hal ini membuktikan bahwa persepsi yang berbeda dapat tercipta meski dengan objek yang sama, dan faktor yang mempengaruhinya adalah perbedaan pengalaman individu tersebut.



Robbins (2007) memaparkan tiga faktor yang mempengaruhi persepsi seseorang, yakni faktor pelaku persepsi, target persepsi dan situasi persepsi. Faktor pelaku persepsi meliputi sikap, motif atau kebutuhan, kepentingan atau minat, pengalaman masa lalu, dan pengharapan. Hal baru, gerakan, bunyi, ukuran, latar belakang, dan kedekatan termasuk ke dalam faktor target persepsi, yakni faktor yang terdapat pada stimulus. Faktor ketiga adalah situasi persepsi yang meliputi waktu, keadaan fisik, dan keadaan sosial di lingkungan pembuat persepsi saat persepsi dibentuk.



**Gambar 2.1** Faktor-faktor yang Mempengaruhi Persepsi Menurut Robbins (2007)

Krech dan Crutchfield (1975 dalam Rahmat, 2003) mengategorikan faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi ke dalam dua faktor, yakni faktor fungsional dan struktural. Faktor fungsional mencakup kebutuhan, perasaan individu (gembira, sedih, gelisah), pelayanan dan pengalaman masa lalu individu. Faktor struktural merupakan faktor yang timbul dari stimulus atau efek yang ditimbulkan dari sistem saraf individu.

(Shaleh, 2004) dan (Wade, 2008) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi antara lain:

1. kebutuhan.

Seseorang yang membutuhkan sesuatu atau memiliki ketertarikan akan suatu hal, dapat membuat seseorang mudah dalam mempersepsikan sesuatu berdasarkan kebutuhannya misalnya ketika seseorang membutuhkan sesuatu dan menginginkan sesuatu hal, seseorang tersebut akan dapat lebih mudah dalam mempersepsikan sesuatu berdasarkan kebutuhannya.

2. kepercayaan.

Seseorang yang menganggap segala sesuatunya benar menurut pemikirannya akan dapat mempengaruhi interpretasi terhadap sinyal sensorik yang ambigu pada otak.

3. emosi.

Emosi dapat mempengaruhi interpretasi seseorang mengenai suatu informasi sensorik. Emosi positif akan menghambat munculnya kecemasan dan ketakutan yang dapat menekan rasa sakit, sebaliknya emosi negatif seperti marah, takut, sedih, atau depresi dapat memperkuat dan memperpanjang rasa sakit seseorang.

4. ekspektasi

Pengharapan seseorang di masa yang akan datang tentang cita-citanya akan mempengaruhi persepsi dan cara pikir seseorang tersebut untuk mencapai cita-citanya.

#### 5. nilai dan kebutuhan individu

Seseorang dengan orang yang lain akan berbeda dalam melihat dan mengamati sebuah rangsangan, tergantung dari sudut pandang yang digunakan orang tersebut dalam menilai.

#### 6. pengalaman dahulu

Pengalaman terdahulu akan mempengaruhi seseorang dalam mempersepsikan dunianya misalnya pengalaman dibidang pendidikan.

### **2.5.5 Aspek-aspek Persepsi**

McDowell & Newell dalam (Haryanto, 2014) mengatakan bahwa aspek-aspek persepsi terdiri dari dua hal, yaitu:

- 1) kognisi yaitu aspek yang berhubungan dengan cara berpikir yakni pandangan seseorang berdasarkan keinginan atau pengharapan berdasarkan pengetahuan atau pengalaman yang pernah dialaminya.
- 2) afeksi yaitu aspek yang berhubungan dengan perasaan yakni perasaan atau emosi yang dimiliki seseorang yang dapat mempengaruhi persepsinya.

### **2.5.2 Harapan Orang Tua**

Harapan orang tua adalah adanya sesuatu yang diharapkan dan diminta oleh orang tua pada anaknya sesuai dengan pemikiran dan kemauan orang tua (Soekanto, 1996). Poerwadarminta (dalam Nainggolan, 2007) menyatakan bahwa harapan orang tua adalah keinginan orang tua agar anak melakukan sesuatu yang maksimal dan mampu mendapatkan sesuatu tersebut. Berdasarkan paparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa harapan orang tua adalah sesuatu yang diinginkan oleh orang tua terhadap anak agar anak

dapat melakukan sesuatu yang diharapkan tersebut secara maksimal, dimana biasanya orang tua berharap akan prestasi akademik yang bagus di sekolah. Selain prestasi akademik, orang tua biasanya memiliki harapan agar anaknya mempunyai masa depan yang cerah dalam hal pekerjaan sehingga menyebabkan orang tua turut berperan dalam hal pemilihan jurusan di perguruan tinggi yang menurut mereka lebih memudahkan anaknya dalam mencari pekerjaan.

Menurut (Gunarsa and Gunarsa, 2010) terdapat dua macam harapan orang tua terhadap anak, yaitu:

1. Harapan dalam arti spiritual

Segala sesuatu yang diberikan oleh orang tua kepada anak harus diingat dengan baik dan dilakukan dalam kehidupan pergaulan anak, baik di lingkungan keluarga ataupun di lingkungan masyarakat.

2. Harapan untuk penyaluran energi dalam setiap kegiatan

Semua orang tua mengharapkan agar anaknya dapat mengikuti berbagai kegiatan yang dipandang baik oleh orang tua, karena hal tersebut dapat menghindarkan anak dari aktivitas yang dapat menjerumuskan ke dalam pergaulan bebas. Beberapa harapan ini adalah kegiatan yang dipandang baik dalam aktivitas anak meliputi suksesnya belajar dan tercapainya cita-cita yang diinginkan.

Berdasarkan aspek-aspek persepsi menurut McDowell & Newell dalam (Haryanto, 2014) maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek persepsi tentang harapan orang tua adalah:

1. Aspek kognisi yaitu aspek yang menyangkut pengharapan dan cara berpikir anak terhadap pemberian nasehat dan bimbingan berupa alternatif pemecahan masalah, hadiah, dan hukuman kepada anak. Aspek kognisi pada persepsi terhadap harapan orang tua mencakup bagaimana siswa berfikir mengenai harapan karir orang tuanya yang kemudian akan terbentuk pemikiran, pengetahuan dan penilai yang ditunjukkan dengan perilaku :

- 1) Memikirkan komunikasi yang dilakukan orang tua terkait visi keberhasilan sesuai harapan karir orang tua.
- 2) Memikirkan nasehat-nasehat yang diberikan orang tua untuk keberhasilan karirnya sesuai keinginan orang tua.
- 3) Memikirkan bantuan yang diberikan orang tua dalam pemecahan masalah terkait dengan karirnya.
- 4) Memikirkan pemberian reward dan punishment atas pencapaiannya yang terkait dengan karir.

2. Aspek afeksi yaitu aspek yang menyangkut perasaan anak terhadap pemberian nasehat dan bimbingan berupa alternatif pemecahan masalah, hadiah, dan hukuman kepada anak.

Sasikala dan Karunanidhi (2011) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa persepsi terhadap harapan orang tua terbagi dalam empat dimensi :

1. Harapan pribadi, yakni harapan orang tua yang berkaitan dengan kepatuhan, rasa hormat, kedewasaan, disiplin, dan tanggung jawab
2. Harapan akademik, merupakan harapan orang tua yang berhubungan dengan aspirasi, prestasi, dan kesuksesan akademik anak.

3. Harapan karir, yaitu harapan orang tua mengenai karir dan cita-cita anak dimasa depan.

Harapan orang tua yang terlalu tinggi dan tidak sesuai dengan kemampuan akan menimbulkan tekanan pada remaja. Tekanan yang terjadi secara terus menerus akan menimbulkan stres pada remaja.

## **2.6 Konsep Stres**

### **2.6.1 Definisi Stres**

Selye (dalam Sunaryo, 2004) mendefinisikan stres sebagai respon manusia yang bersifat tidak spesifik karena adanya setiap tuntutan kebutuhan sehari-hari yang ada dalam dirinya. Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu dalam lingkungan tersebut (Cornelli dalam Sunaryo, 2004).

Stres merupakan fenomena yang mempengaruhi semua dimensi dalam kehidupan seseorang. Stres dapat mengganggu cara seseorang dalam menyelesaikan masalah, berpikir secara umum, dapat mengganggu pandangan seseorang terhadap hidup, dan status kesehatan (Potter & Perry, 2005).

Nevid (2017) Menjelaskan bahwa istilah stres digunakan untuk menggambarkan tekanan atau tuntutan atas organisme untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan lingkungannya. Stres merupakan kenyataan hidup karena setiap manusia mungkin bahkan memerlukan stres dalam kadar tertentu untuk tetap giat, awas, dan bersemangat. Tetapi ketika stres naik

ketingkat tertentu sampai mengurangi kemampuan setiap individu untuk mengatasi masalah, dapat dikatakan seseorang mengalami distress.

Dari beberapa penjelasan diatas dapat diketahui bahwa stres merupakan respon atau reaksi tubuh manusia yang bersifat tidak spesifik karena adanya setiap tuntutan kebutuhan sehari-hari baik dari segi lingkungan maupun penampilan individu dalam lingkungan tersebut sehingga dapat mengganggu fisik maupun psikis seseorang.

### **2.6.2 Jenis Stres**

Alimul (2006) membagi jenis stres didasarkan pada penyebab stres, antara lain:

1. Stres fisik merupakan stres yang disebabkan oleh keadaan fisik seperti temperatur yang terlalu tinggi atau rendah, suara amat bising, sinar yang terlalu terang, dan tersengat arus listrik;
2. Stres kimiawi merupakan stres yang disebabkan oleh asam-basa kuat, obat-obatan, zat beracun, hormon, atau gas;
3. Stres mikrobiologik merupakan stres yang disebabkan oleh virus, bakteri, atau parasit yang dapat menimbulkan penyakit;
4. Stres fisiologik merupakan stres yang disebabkan oleh gangguan struktur, fungsi, jaringan, organ, atau sistemik sehingga menimbulkan fungsi tubuh tidak normal;
5. Stres pertumbuhan dan perkembangan merupakan stres yang disebabkan oleh adanya gangguan pertumbuhan pada setiap tahapan tumbuh kembang manusia dari masa bayi sampai masa lanjut usia;

6. Stres psikis/emosional merupakan stres yang disebabkan oleh gangguan hubungan interpersonal, sosial, budaya, atau keagamaan.

### **2.6.3 Faktor Yang Mempengaruhi**

Sunaryo (2004) menyebutkan ada beberapa hal yang dapat menimbulkan stres pada seseorang, antara lain:

1. Faktor biologis yaitu hereditas, kondisi fisik, neurofisiologi, dan neurohormonal;
2. Faktor psikoedukatif/sosio kultural yaitu perkembangan kepribadian, Pengalaman, motivasi, dan kondisi lain yang mempengaruhi. Respon terhadap stresor yang diberikan pada individu akan berbeda tergantung dari faktor stresor dan kemampuan coping yang dimiliki individu.

Alimul (2006) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada seseorang individu antara lain:

1. Sifat stresor

Sifat stresor dapat berubah secara tiba-tiba dan dapat mempengaruhi respon seseorang dalam menghadapi stres.

2. Durasi stresor

Lamanya stresor yang dialami seseorang dapat mempengaruhi respon tubuh. Seseorang yang mendapat stresor lebih lama memiliki respon lebih lama dibandingkan dengan seseorang yang mendapat stresor lebih singkat.

3. Jumlah stresor

Jumlah stresor yang banyak akan semakin besar pula dampaknya pada fungsi tubuh seseorang.



#### 4. Pengalaman masa lalu

Pengalaman masa lalu seseorang dalam menghadapi stres dapat menjadi bekal dalam menghadapi stres berikutnya.

#### 5. Tipe kepribadian

Seseorang dengan tipe kepribadian A akan lebih rentan mengalami stres daripada seseorang dengan tipe kepribadian B.

#### 6. Tahap perkembangan berkaitan dengan tahap perkembangan usia individu. Bertambahnya usia individu dapat membentuk kemampuan adaptasi yang semakin baik terhadap stresor.

### **2.6.4 Tahapan Stres**

Alimul (2006) membagi tahapan stres menjadi enam tahapan, sebagai berikut:

1. Stres tahap pertama (paling ringan), yaitu stres yang disertai dengan perasaan ingin bekerja berlebihan namun tidak memperhitungkan tenaga yang dimiliki;
2. Stres tahap kedua, yaitu stres yang disertai dengan keluhan karena cadangan energi yang sudah mulai habis dan tidak memadai. Gejala yang muncul dari stres tahap ini adalah rasa letih ketika bangun pagi, merasa lelah setelah makan siang dan menjelang sore, perut tidak nyaman, tidak dapat rileks, jantung berdebar, perasaan tegang pada punggung dan tengkuk;
3. Stres tahap ketiga, yaitu stres dengan keluhan namun keluhan yang ada lebih tampak sering dengan meningkatnya tahapan stres. Keluhan yang muncul pada tahap ini antara lain gangguan lambung dan usus (gastritis,

maag, atau diare), gangguan emosional, gangguan pola tidur (sulit tidur dan sering terbangun ketika tidur), koordinasi tubuh terganggu;

4. Stres tahap keempat, yaitu stres dengan keluhan seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari, kehilangan kemampuan dalam menanggapi situasi, pergaulan sosial, dan kegiatan rutin lainnya, gangguan pola tidur, konsentrasi dan daya ingat menurun, timbul ketakutan dan kecemasan;
5. Stres tahap kelima, yaitu tahapan stres yang ditandai dengan kelelahan fisik serta mental, gangguan pencernaan berat, ketidakmampuan dalam melakukan pekerjaan yang sederhana dan ringan, meningkatnya rasa takut dan cemas, serta panik;
6. Stres tahap keenam merupakan paling berat dimana stres tahap akhir dan merupakan keadaan gawat darurat. Gejala yang menyertai stres tahap enam antara lain jantung berdebar sangat keras, keringat dingin, sesak nafas, dan pingsan.

### **2.6.5 Respon Terhadap Stres**

Potter dan Perry (2005) membagi respon terhadap stres menjadi dua bagian, yaitu berupa respon fisiologis dan respon psikologis. Respon fisiologis terhadap stres dibagi menjadi dua yaitu:

1. *Local Adaptation Syndrome (LAS)* atau sindrom adaptasi lokal adalah respon tubuh terutama jaringan dan organ terhadap stres akibat trauma, penyakit, atau perubahan fisik lainnya. Sindrom adaptasi lokal ini memiliki beberapa karakteristik, antara lain respon yang terjadi hanya setempat dan tidak melibatkan seluruh sistem tubuh, respon bersifat adaptif dan membutuhkan stresor untuk menstimulasinya, respon hanya

berjangka pendek, respon bersifat restoratif, sindrom adaptasi lokal dapat membantu dalam memulihkan keseimbangan bagian tubuh.

2. *General Adaptation Syndrome* (GAS) adalah respon fisiologis dari seluruh tubuh terhadap stres. Respon ini melibatkan beberapa sistem tubuh terutama sistem saraf otonom dan sistem endokrin. GAS terdiri atas reaksi peringatan, tahap resisten, dan tahap kehabisan tenaga.

Respon psikologis terhadap stres dapat berupa perilaku adaptif psikologis atau yang dapat disebut dengan mekanisme koping. Mekanisme koping dapat berupa perilaku yang berorientasi pada tugas yang mencakup penggunaan teknik pemecahan masalah secara langsung untuk menghadapi ancaman. Potter & Perry (2005) mengemukakan beberapa contoh perilaku yang berorientasi pada tugas antara lain:

1. Perilaku menyerang adalah tindakan untuk menyingkirkan atau mengatasi suatu stresor atau untuk memuaskan kebutuhan;
2. Perilaku menarik diri adalah menarik diri secara fisik atau emosional dari stresor;
3. Perilaku kompromi adalah mengubah metode yang biasa digunakan, atau mengganti tujuan untuk menghindari stres.

Mekanisme koping yang lain berupa mekanisme pertahanan ego yakni metode koping terhadap stres secara tidak langsung yang bertujuan untuk memberikan perlindungan pada individu agar terhindar dari ansietas dan stres (Potter & Perry, 2005). Contoh dari mekanisme pertahanan ego antara lain:

1. Kompensasi adalah penutupan suatu defisiensi dalam satu aspek citra diri dengan secara kuat menekan suatu gambaran yang dianggap sebagai suatu

aset;

2. Konversi adalah perilaku secara tidak sadar menekan suatu konflik emosional dan memindahkannya menjadi gejala non organik;
3. Menyangkal adalah penghindaran konflik emosional secara sadar untuk menolak mengakui segala sesuatu yang menyebabkan nyeri emosional yang tidak dapat ditoleransi;
4. Pemindahan tempat adalah memindahkan emosi, ide, atau keinginan dari situasi yang menegangkan kepada hal lain yang lebih sedikit mengakibatkan ansietas;
5. Identifikasi adalah pembuatan pola perilaku yang dilakukan oleh orang lain dan menerima kualitas, karakteristik, dan tindakan orang tersebut;
6. Regresi adalah koping terhadap stresor melalui tindakan dan perilaku yang berkaitan dengan periode perkembangan sebelumnya.

#### **2.6.6 Pengukuran Stres**

##### **1. Skala Miller dan Smith**

Gaya hidup dan lingkungan seseorang dapat menjadikannya lebih kebal atau lebih rentan terhadap stres. Tingkat kekebalan atau ketahanan terhadap stres diukur dengan menggunakan skala Miller dan Smith. Skala Miller dan Smith berisikan 20 pertanyaan yang harus dijawab oleh responden dan setiap pertanyaan diwakili dengan 5 skala jawaban yaitu 1 = hampir selalu, 2 = biasanya, 3 = kadang-kadang, 4 = hampir tidak pernah, dan 5 = tidak pernah (Alimul, 2006).

## 2. *Perceived Stress Scale (PSS)*

PSS dipublikasikan oleh Sheldon Cohen pada tahun 1983. PSS mengukur tingkat stres pada keluarga yang terjadi pada satu bulan yang lalu. PSS terdiri dari 10 item pertanyaan dengan 5 skala yaitu 0 = tidak pernah, 1 = hampir tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = cukup sering, dan 4 = sangat sering. Penelitian yang telah dilakukan oleh Cohen nilai tertinggi untuk rentan terhadap stres adalah 20 poin.

## 3. *Student Life Stress Inventory (SLSI)*

SLSI dipublikasikan oleh Gadzella pada tahun 1991. SLSI terdiri dari dua dimensi yaitu dimensi stresor dan reaksi terhadap stresor. Dimensi stresor diwakili dengan lima indikator yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan self imposed yang berjumlah 23 pernyataan, sedangkan dimensi reaksi terhadap stresor terdiri dari empat indikator yaitu fisiologis, psikologis, perilaku, dan penilaian kognitif yang berjumlah 31 pernyataan sehingga total dari pernyataan pada SLSI adalah 54 item pernyataan tertutup dengan menggunakan skala likert yaitu 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, dan 5 = selalu. Nilai uji reliabilitas dari Student Life Stress Inventory menggunakan test-retest reliabilitas adalah 0,78 (Gadzella, 2001).

## 4. *Student Stress Scale (SSS)*

SSS merupakan adaptasi dari skala Holmes dan Rahe. Seorang pelajar dengan nilai 300 akan mengalami resiko tinggi terhadap kesehatan. Nilai total diperoleh dari kalkulasi masing-masing poin pada tiga waktu yang berbeda.

## 2.7 Asertivitas

### 2.7.1 Pengertian Asertivitas

Asertif atau asertivitas berasal dari bahasa Inggris “*to assert*”, yang diartikan sebagai ungkapan sikap positif, yang dinyatakan dengan tegas dan terus terang. Asertivitas berarti kemampuan untuk berkomunikasi dengan jelas, spesifik, dan tidak taksa (multi-taksir), sekaligus tetap peka terhadap kebutuhan orang lain dan reaksi mereka dalam setiap peristiwa. Sikap asertif juga berarti kemampuan untuk tidak sependapat dengan orang lain tanpa menggunakan manipulasi dan alasan yang emosional, dan mampu bertahan di jalur yang benar, yaitu mempertahankan pendapat dengan tetap menghormati pendapat orang lain (Stein dan Howard, 2002).

Alberti dan Emmons (2002) mendefinisikan asertivitas sebagai pernyataan diri yang positif yang menunjukkan sikap menghargai orang lain. Asertivitas diartikan sebagai perilaku yang mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia yang memungkinkan setiap individu untuk bertindak menurut kepentingannya sendiri, membela diri tanpa kecemasan, mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman, dan menerapkan hak-hak pribadi tanpa mengabaikan hak-hak orang lain. Sikap asertif salah satunya dapat ditunjukkan dengan kemampuan untuk berkata “tidak” dengan tegas. Menurut Lange dan Jakubowski (Ninggalih, 2011) asertif merupakan tingkah laku dalam hubungan interpersonal yang ditandai dengan kemampuan seseorang mengekspresikan pikiran, perasaan, dan keyakinan yang diungkapkan secara langsung, jujur, tepat, dan tidak melanggar hak asasi orang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa asertivitas sebagai pernyataan diri yang positif yang menunjukkan sikap menghargai orang lain. Asertivitas menunjukkan kemampuan untuk dapat mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman. Mampu berkata “tidak” apabila diperlukan.

### 2.7.2 Aspek Asertivitas

Aspek-aspek asertivitas menurut Alberti & Emmons (2002) antara lain:

- a. Bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri.

Meliputi kemampuan untuk membuat keputusan, mengambil inisiatif, percaya pada yang dikemukakan sendiri, dapat menentukan suatu tujuan dan berusaha mencapainya, dan mampu berpartisipasi dalam pergaulan.

- b. Mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman.

Meliputi kemampuan untuk menyatakan rasa tidak setuju, rasa marah, menunjukkan afeksi dan persahabatan terhadap orang lain serta mengakui perasaan takut atau cemas, mengekspresikan persetujuan, menunjukkan dukungan, dan bersikap spontan.

- c. Mampu mempertahankan diri.

Meliputi kemampuan untuk berkata “tidak” apabila diperlukan, mampu menanggapi kritik, celaan, dan kemarahan dari orang lain, secara terbuka serta mampu mengekspresikan dan mempertahankan pendapat.

- d. Mampu menyatakan pendapat.

Meliputi kemampuan menyatakan pendapat atau gagasan, mengadakan suatu perubahan, dan menanggapi pelanggaran terhadap dirinya dan orang lain.

- e. Tidak mengabaikan hak-hak orang lain.

Meliputi kemampuan untuk menyatakan kritik secara adil tanpa mengancam, memanipulasi, mengintimidasi, mengendalikan, dan melukai orang lain. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek asertivitas yaitu kemandirian, ekspresi, pertahanan diri, inisiatif, dan perhatian terhadap hak-hak orang lain.

Rathus dan Nevid (1983, dalam Hapsari, 2008) menyatakan bahwa perilaku asertif memiliki sepuluh aspek, berikut merupakan kesepuluh aspek tersebut:

- 1) Bicara asertif,
- 2) Kemampuan mengungkapkan perasaan,
- 3) Menyapa/ memberi salam kepada,
- 4) Ketidak sepakatan,
- 5) Menanyakan alasan,
- 6) Berbicara mengenai diri sendiri,
- 7) Menghargai pujian dari orang lain,
- 8) Menolak untuk menerima begitu saja pendapat orang yang suka berdebat,
- 9) Menatap lawan bicara,
- 10) Respon melawan rasa takut.

### **2.7.3 Karakteristik Orang Asertif**

Sunardi (2010) mengatakan bahwa orang asertif memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Sportif, adaaktif, aktif, positif,
2. Menghargai diri sendiri dan orang lain,



3. Mampu mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhannya baik secara verbal maupun nonverbal secara bebas tanpa adanya perasaan takut, cemas, dan khawatir,
4. Mampu mengatakan “tidak” pada hal-hal yang memang dianggap tidak sesuai dengan kata hati,
5. Mampu berkomunikasi secara terbuka, langsung, jujur, terus terang,
6. Mampu menyatakan perasaannya secara jelas, tegas, jujur, apa adanya, dan sopan,
7. Mampu meminta tolong pada orang lain pada orang lain pada saat membutuhkannya,
8. Mampu mengekspresikan kemarahan, ketidaksetujuan, perbedaan pendapat dengan proposional,
9. Tidak mudah tersinggung, sensitive, dan emosional,
10. Terbuka menerima kritik,
11. Mudah berkomunikasi, hangat, menjalin hubungan sosial dengan baik,
12. Mampu memberikan pandangan serta terbuka pada hal-hal yang tidak sepaham,
13. Mampu menerima bantuan, pendapat, atau pandangan orang lain ketika sedang menghadapi masalah.

#### **2.8.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Asertivitas**

Faktor-faktor yang mempengaruhi asertivitas pada remaja menurut Alberti dan Emmons (2002), antara lain:

### 1. Keluarga

Anak yang memutuskan untuk berbicara mengenai hak-haknya sering mendapatkan sensor dari anggota keluarga, seperti dilarang untuk berbicara, anak dianggap sebagai individu yang tidak mengetahui apapun, atau anak dianggap kurang ajar terhadap orangtuanya. Tanggapan yang diberikan oleh orangtua tersebut menjadi tidak kondusif bagi perkembangan asertivitas anak.

### 2. Sekolah

Di sekolah guru-guru juga sering melarang anak untuk bersikap asertif. Anak yang pendiam dan berperilaku baik serta tidak banyak bertanya justru diberi imbalan, berupa pujian karena dianggap bersikap baik. Sehingga sikap asertif tidak dapat dimiliki oleh anak. Oleh karena itu, saat ini para pengajar dituntut untuk dapat mendorong setiap individu agar dapat bersikap asertif kepada diri sendiri dan juga orang lain.

Faktor-faktor yang mempengaruhi asertivitas dapat juga dilihat dari faktor internal dan faktor eksternal, yaitu :

#### 1) Faktor internal terdiri dari :

##### 1. Usia

Perilaku asertif berkembang sepanjang hidup manusia. Semakin bertambah usia individu maka perkembangannya mencapai tingkat integrasi yang lebih tinggi, di dalamnya termasuk kemampuan pemecahan masalah. Artinya semakin bertambahnya usia individu maka semakin banyak pula pengalaman yang diperoleh, sehingga kemampuan pemecahan masalah pada individu juga bertambah matang.

## 2. Jenis

Kelamin Pria cenderung memiliki perilaku asertif yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal tersebut disebabkan oleh tuntutan masyarakat yang menjadikan pria lebih aktif, mandiri dan kooperatif, sedangkan wanita cenderung lebih pasif, tergantung kompromis.

## 3. Konsep Diri

Konsep diri dan perilaku asertif mempunyai hubungan yang sangat erat. Individu yang mempunyai konsep diri yang kuat akan mampu berperilaku asertif. Sebaliknya individu yang mempunyai konsep diri yang lemah, maka perilaku asertifnya juga rendah.

### 2) Faktor Eksternal yang terdiri dari :

#### 1. Pola asuh orang tua

Kualitas perilaku asertif individu sangat dipengaruhi oleh interaksi individu tersebut dengan orang tua maupun anggota keluarga lainnya. Hal tersebut akan menentukan pola respon individu dalam merespon masalah.

#### 2. Kondisi sosial budaya

Perilaku yang dikatakan asertif pada lingkungan budaya tertentu belum tentu sama pada budaya lain. Karena setiap budaya mempunyai etika dan aturan sosial tersendiri. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi asertivitas adalah keluarga dan sekolah. Ada pula faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor usia, jenis kelamin, dan konsep diri. Faktor eksternal yaitu pola asuh orang tua dan kondisi sosial budaya.

### **2.8.5 Proses Terbentuknya Perilaku Asertif**

Rees dan Graham (Nuha, 2014) menyatakan bahwa unsur-unsur yang munculkan perilaku asertif adalah :

1. Kejujuran , orang lain akan mengerti, memahami, dan menghormati apa yang dipikirkan, dirasakan, dan diinginkan oleh orang jujur.
2. Tanggung jawab, individual yang bertanggung jawab atas pilihan/keputusannya tanpa menyalahkan orang lain atas apa yang memimpinya.
3. Kesadaran diri, orang yang asertif akan belajar untuk mengenal dirinya dan memahami apa yang dirasakan dan diinginkannya.
4. Percaya diri, orang yang asertif memiliki rasa percaya diri dan memiliki keyakinan bahwa tindakannya akan membawa perubahan positif yang diinginkan.

### **2.8.6 Dimensi Perilaku Asertif**

Galassi dan Galassi (1997) menyebutkan bahwa perilaku yang asertif terdiri dari dimensi-dimensi dan indikator-indikator berikut :

1. Mengungkapkan perasaan positif :
  - 1) Memberi dan menerima pujian atau penghargaan terhadap orang lain.  
Individu berhak untuk memberikan masukan positif kepada orang lain tentang aspek-aspek spesifik dari sikap, penampilan, dan lain sebagainya yang mereka apresiasi. Jika individu ingin memuji orang lain mereka berhak untuk menyatakan perasaan tersebut tidak peduli apakah orang lain memiliki perasaan yang sama. Pujian adalah penilaian subjektif dari orang lain. Jika seorang tidak menerima pujian atau

membuat orang lain sulit memberikannya., maka ia mempertanyakan validasi dari penilaian itu atau kejujuran orang yang memberikan pujian.

2) Meminta pertolongan dan bantuan

Membuat permintaan termasuk meminta bantuan, meminta tolong, dan meminta orang lain untuk mengubah sikapnya. Individu memiliki hak membuat permintaan pada orang lain dan untuk menghormati jawaban yang diberikan atas permintaan mereka.

3) Mengungkapkan perasaan suka cinta, kasih sayang pada

Individu memiliki hak untuk mengekspresikan perasaan cinta, syng, atau suka pada siapapun dengan cara yang sesuai. Bagi kebanyakan orang mendengar atau menerima perkataan yang jujur mengenai hal tersebut membuat interaksi yang menyenangkan dan berarti dari biasanya akan memperkuat dan memperdalam hubungan antara individu yang bersangkutan. Kegagalan dalam mengekspresikan perasaan tersebut dapat membuat orang lain merasa diremehkan atau tidak dipedulikan dan dapat melemahkan hubungan.

2. Afirmasi diri, ditunjukkan dengan cara :

1) Mempertahankan hak.

Sikap ini penting untuk berbagai macam situasi dimana hak pribadi seseorang diabaikan atau dilanggar.

2) Menolak permintaan

Individu berhak menolak permintaan yang tidak masuk akal dan untuk permintaan yang masuk akal tetapi tidak ingin dikabulkan. Dengan berkata “tidak” membantu untuk menghindari keterlibatan dalam situasi

yang dapat membuat penyesalan dikemudian hari, mencegah perkembangan dari keadaan individu yang merasa seolah-olah dimanfaatkan, dilukai, dan dimanipulasi untuk melakukan sesuatu yang tidak ingin dilakukan.

- 3) Mengungkapkan pendapat
- 4) Dalam beberapa hal, menyatakan pendapat pribadi adalah dasar dari sikap asertif. Dengan menunjukkan pendapat pribadi berhubungan dengan menyuarakan preferensi pribadi atau memihak dalam sebuah masalah termasuk dapat mengekspresikan pendapat jika tidak menyetujui pendapat orang lain. Umumnya dengan menyatakan pendapat pada orang lain dapat membuat individu merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri.

3. Mengungkapkan perasaan negatif, ditunjukkan dengan cara :

- 1) Mengungkapkan ketidak senangan atau kekecewaan

Dalam mengungkapkan perasaan kekecewaan dan tidak senang, individu memiliki tanggung jawab untuk tidak mempermalukan atau merendahkan orang lain.

- 2) Mengungkapkan kemarahan

Senada dengan mengungkapkan ketidaksenangan atau kekecewaan, individu bertanggung jawab untuk tidak mempermalukan atau merendahkan orang lain dalam proses ini. Tujuan mengekspresikan perasaan ini bukanlah untuk memaksa orang lain untuk meminta maaf. Menentukan kemarahan yang sewajarnya dengan perilaku yang asertif adalah penting dalam proses ini. Seseorang biasanya akan merasa lebih

baik bila seseorang menunjukkan kemarahannya dengan cara yang asertif, hal tersebut dapat menjernihkan suasana antara individu dengan orang lain.

## 2.9 Keaslian Penulisan

Tabel 2.2 Keaslian Penulisan Hubungan Antara Harapan Orang tua Dalam Pemilihan Studi Lanjut Terhadap Tingkat Stres dan Asertivitas Remaja

No	Judul	Metode	Hasil
1.	Hubungan Persepsi Mahasiswa terhadap Harapan Orang tua dalam Penyelesaian Studi S1 dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi (Gintulangi and Prihastuti, 2014)	D : <i>Cross-sectional</i> S : 81 responden V : Persepsi terhadap harapan orang tua, Tingkat Stres I : Kuisisioner A: <i>Spearman Rho's</i>	Terdapat hubungan antara persepsi mahasiswa terhadap harapan orang tua dalam mengerjakan skripsi dengan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.
2.	Hubungan Persepsi tentang Kesesuaian Harapan Orang Tua dengan Diri dalam Pilihan Studi Lanjut dengan Tingkat Stres pada Siswa Kelas XII di Kabupaten Jember (Hariyanto, Dewi and Aini S, 2014)	D : <i>Cross-sectional</i> S : 76 responden V : Kesesuaian harapan orang tua dengan diri dalam pilihan studi lanjut, Tingkat stres I : Kuisisioner A : <i>chi-square</i>	Terdapat hubungan antara persepsi tentang kesesuaian harapan orang tua dengan diri dalam pilihan studi lanjut dengan tingkat stres pada siswa kelas XII di kabupaten Jember
3.	Perilaku asertif, harga diri dan kecenderungan depresi (Khan, 2012)	D : <i>Cross-sectional</i> S : 119 responden V : tingkat kecenderungan depresi, perilaku asertif, harga diri I : Kuisisioner A: <i>Spearman Rho's</i>	Semakin tinggi perilaku asertif maka semakin tingkat kecenderungan depresi yang dimiliki akan semakin rendah. Semakin tinggi harga diri maka tingkat kecenderungan depresi yang dimiliki akan semakin rendah.
4.	Relationships between assertiveness and the power of saying no with mental health among undergraduate student (Pourjali and Zarnaghash, 2010)	D : <i>Cross-sectional</i> S : 120 responden V: Asertivitas, kemampuan berkata tidak, kesehatan mental	1. Ada hubungan yang signifikan antara asertivitas dan kesehatan mental.



No	Judul	Metode	Hasil
		I : Kuisisioner A: <i>Pearson dan Independent T-Test</i>	2. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan mengatakan tidak dan kesehatan mental.
4.	Relationships between assertiveness and the power of saying no with mental health among undergraduate student (Pourjali and Zarnaghash, 2010)	D : <i>Cross-sectional</i> S : 120 responden V: Asertivitas, kemampuan berkata tidak, kesehatan mental I : Kuisisioner A: <i>Pearson dan Independent T-Test</i>	1. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara ketegasan perempuan dan laki-laki. 2. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kekuatan mengatakan tidak, perempuan dan laki-laki.
5.	The effect of nurse education on the self-esteem and assertiveness of nursing student: A four-year longitudinal study (Ilhan <i>et al.</i> , 2016)	D : <i>Descriptive longitudinal</i> S : 60 dan 48 responden V: Pendidikan keperawatan, self-esteem, dan asertivitas I : Kuisisioner A: <i>Sample T-Test dan pearson</i>	studi ini menemukan bahwa pada akhir program keperawatan, harga diri siswa meningkat dari tahun ke tahun, menunjukkan pengaruh positif dari program keperawatan pada harga diri. Dalam penelitian diamati bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan adalah individu yang asertif, tingkat asertif siswa menurun pada akhir tahun keempat dibandingkan dengan awal tahun dan akhir tahun kedua dan ketiga, meskipun

No	Judul	Metode	Hasil
			perbedaannya tidak signifikan. Juga, terlihat bahwa tingkat asertif siswa meningkat pada akhir tahun kedua dan ketiga dibandingkan awal tahun.
6.	Effects of assertiveness training on test anxiety of girl students in first grade of guidance school (Niussha, Farghadani and Safari, 2012)	D : <i>Quasi-experiment</i> S : 74 responden V : Pelatihan asertivitas, kecemasan I : Kuisisioner dan sop A : ANOVA	Hasilnya menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas menurunkan tingkat kecemasan pada siswa secara signifikan, dan pengurangan kegelisahan setelah pelatihan tetap stabil dari waktu ke waktu
7.	Hubungan antara harapan orang tua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa kelas unggulan	D : <i>Korelasi</i> S : 89 responden V : Harapan orang tua, keyakinan diri, stres akademik I : Skala harapan orang tua, skala keyakinan diri, dan skala stres akademik A : Korelasi regresi	harapan orangtua dan keyakinan diri secara bersamaan memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan stres akademik siswa kelas unggulan, stres akademik siswa kelas unggulan dipengaruhi oleh harapan orangtua dan keyakinan diri