

HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN PERILAKU ASERTIF PADA REMAJA DI SMA NEGERI 5 KOTA JAMBI

RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM WITH ASSERTIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENT OF SENIOR HIGH SCHOOL 5 JAMBI CITY

Rofifah Nabilah¹, Elvin Rosalina²

Departement of Psychology, Jambi University/rofifahnabilah@yahoo.com

ABSTRACT

Introduction The adolescents need to have an important attitude as a tool to communicate visibly and firmly about their needs by assertive behavior. Adolescents' assertive behavior appear due to positive self-esteem which increasing the assurance for what they are doing is valuable.

Method The research is a quantitative study with correlational approach. The sample was selected by Proportionate Stratified random sampling technique. The research took place in SMA Negeri 5 Kota Jambi with the amount of 105 subjects. This research uses self-esteem scale and assertive behavior scale as the measurement tools. Pearson's product moment correlation technique is used as data analysis methods.

Results The result shows that there is a significantly positive relationship between self-esteem and assertive behavior ($r_{xy} = 0,620$; $p < 0,01$). Self-esteem has 38,4% effective contribute to assertive behavior, while the remaining 61,6% was contributed by the other factors.

Conclusions and Recommendation Adolescents with positive self-esteem has the ability to be assertive in their behavior, which make the adolescent feel free to express what they think and able to tell it by their saying or their doing. They also able to communicate with others, have the active visions about life by chasing what they want.

Keywords: Self-esteem, assertive behavior, adolescent

ABSTRAK

Pendahuluan Para remaja membutuhkan suatu sikap yang penting untuk dimiliki dalam mengkomunikasikan secara jelas dan tegas atas kebutuhan melalui kemampuan berperilaku asertif. Asertifitas pada remaja muncul karena adanya penghargaan diri yang positif terhadap dirinya yang dapat menumbuhkan keyakinan bahwa apa yang dilakukan itu sangat berharga.

Metode Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan penelitian korelasional. Pengambilan sampel menggunakan teknik Proportionate Stratified random sampling. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 5 Kota Jambi. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 105 subjek. Penelitian ini menggunakan skala harga diri dan perilaku asertif. Metode analisis yang digunakan adalah teknik korelasi Pearson's product moment.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara harga diri dengan perilaku asertif ($r_{xy} = 0,620$; $p < 0,01$). Harga diri memberikan sumbangan efektif sebesar 38,4% terhadap perilaku asertif sedangkan 61,6% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kesimpulan dan Saran Remaja yang memiliki harga diri positif dapat berperilaku asertif, dimana individu merasa bebas untuk mengungkapkan apa yang ada dipikirkannya dengan menyatakannya melalui kata-kata ataupun tindakan, dapat berkomunikasi dengan orang lain dari semua tingkatan, memiliki pandangan yang aktif tentang hidup, dengan cara mengejar apa yang diinginkan.

Kata Kunci: Harga Diri, Perilaku Asertif, Remaja

Pendahuluan

Manusia mengalami beberapa tahapan perkembangan, salah satunya adalah masa remaja. Menurut Hurlock (2003) awal masa remaja berlangsung dari 13 sampai 17 tahun bagi anak perempuan dan anak laki-laki dimulai usia 14-17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari 17 atau 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Masa remaja menurut Hurlock (2003) merupakan salah satu masa perkembangan manusia yang menarik perhatian untuk dibicarakan, karena pada masa remaja individu menghadapi berbagai permasalahan. Masa remaja disebut sebagai masa transisi yaitu masa peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Tugas perkembangan masa remaja dimaknai sebagai seperangkat aktivitas baik mental maupun fisik yang harus dipelajari dan dituntaskan oleh remaja sehingga mampu menghadapi tantangan di masa depan dengan relatif mudah.

Siswa sekolah menengah atas (SMA) secara psikologis telah memasuki tahapan masa remaja. Berdasarkan usia, "siswa SMA termasuk remaja yang berkisar antara usia 14-18 tahun". Remaja dihadapkan pada berbagai pertanyaan yang menyangkut keberadaan dirinya, masa depannya, serta peran-peran sosialnya dalam keluarga dan masyarakat. (Hurlock 1980, dalam Prameswari, 2013).

Siswa SMA pada prinsipnya sudah mampu berbicara mengeluarkan pendapat, berani bertanya, dan memberi kritik dan saran. Akan tetapi ada sebagian kecil siswa SMA yang ketika mempunyai pendapat memilih diam dan pasis karena berbagai alasan, takut salah, malu, minder, takut ditertawakan dan sebagainya (Wahyuning, dkk, 2016).

Penting bagi para remaja untuk mengkomunikasikan secara jelas dan tegas kebutuhan diri mereka, keinginan dan perasaannya kepada orang lain melalui kemampuan berperilaku asertif (Windra, 2015). Menurut Cawood (1997) perilaku asertif adalah ekspresi yang langsung, jujur pada pikiran, perasan, kebutuhan atau hak-

hak pribadi tanpa kecemasan yang tidak beralasan (dalam Novianti & Tjalla, 2008).

Palmer & Froehner (dalam Fajarwati, 2013), menyatakan bahwa asertif tidak terjadi dengan begitu saja secara langsung ketika kita dilahirkan melainkan sebagai tingkah laku yang dipelajari. Karena merupakan tingkah laku yang dipelajari maka hal ini sangat dipengaruhi oleh latar belakang keluarga, lingkungan sosial, serta sistem masyarakat yang berlaku di lingkungan individu yang bersangkutan. Sehingga apabila lingkungan sosialnya mendukung dan memberi kesempatan pada munculnya tingkah laku asertif, maka individu tersebut akan berperilaku asertif. Asertif bukan merupakan suatu karakteristik yang dengan tiba-tiba muncul pada masa remaja atau dewasa. Asertif merupakan suatu tingkah laku yang dipelajari individu di lingkungan sosialnya.

Asertif pada remaja muncul karena adanya penghargaan diri yang positif (*self esteem*) terhadap dirinya yang dapat menumbuhkan keyakinan bahwa apa yang dilakukan itu sangat berharga dan apa yang diharapkan oleh remaja dapat dipenuhi dengan cara mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya (Rosita, 2007).

Menurut Rathus dan Nevid (1983) faktor yang mempengaruhi asertif yaitu: jenis kelamin, harga diri (*self-esteem*), kebudayaan, tingkat pendidikan, tipe kepribadian dan situasi tertentu di lingkungan sekitar. Harga diri menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi asertif.

Menurut Coopersmith (dalam Wardhani, 2009) harga diri sebagai evaluasi yang dibuat oleh individu mengenai dirinya sendiri, dimana evaluasi diri tersebut merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya serta perlakuan orang lain terhadap dirinya. Evaluasi ini diekspresikan dengan sikap setuju atau tidak setuju, tingkat keyakinan individu terhadap dirinya sendiri sebagai orang yang mampu, penting, berhasil, serta berharga atau tidak. Apabila lingkungan memandang individu cukup mempunyai arti, maka akan

mendorong terbentuknya harga diri yang baik. Namun apabila individu dipandang tidak berarti oleh lingkungannya, maka akan mendorong terbentuknya harga diri yang rendah.

Pada hasil data awal yang dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa di Kota Jambi masih terdapat remaja yang belum berani untuk mengungkapkan apa yang ada di pikirannya dan masih ada yang kurang percaya diri ketika berada di depan banyak orang. Selain itu, masih ada juga remaja yang takut untuk memberikan masukan atau kritik kepada temannya. Berdasarkan fenomena dan data-data yang didapatkan, peneliti tertarik untuk melihat hubungan antara harga diri dengan perilaku asertif.

Perilaku Asertif

Menurut Rathus dan Nevid (1983) perilaku asertif adalah perilaku yang menampilkan keberanian untuk secara jujur dan terbuka menyatakan kebutuhan, perasaan seperti perasaan suka atau tidak suka, perasaan nyaman atau tidak nyaman, perasaan bahagia atau tidak bahagia, dan keberanian untuk mengemukakan pikiran-pikiran seperti ide-ide, pendapat dan argumentasi apa adanya, yang berarti apa yang dikemukakan adalah benar-benar sesuai dengan apa yang ada dalam dirinya, dan apabila tidak setuju dengan suatu hal, maka yang dikemukakan juga ketidaksetujuan yang sama dengan cara yang tepat dan tanpa menyakiti orang lain.

Sementara itu menurut Cawood (1997) perilaku asertif adalah ekspresi yang langsung, jujur dan pada tempatnya dari pikiran, perasaan, kebutuhan atau hak-hak pribadi tanpa kecemasan yang tidak beralasan. Palmer dan Froehner (2002) menambahkan bahwa perilaku asertif adalah kesiapan perilaku tegas yang dilakukan dengan sopan tanpa bersikap agresif maupun defensif, individu yang asertif tidak menyerang ataupun menghakimi orang lain.

Perilaku asertif menurut Rathus & Nevid (1983) dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah :

a. Jenis Kelamin

Wanita diharapkan lebih banyak menurut dan tidak boleh mengungkapkan pikiran dan perasaannya bila dibandingkan dengan laki-laki, artinya pendidikan wanita cenderung membuat wanita menjadi tidak asertif. Inipun terkait pada beberapa budaya tertentu yang menuntut wanita lebih banyak meniru dan menurut.

b. Harga Diri

Harga Diri seseorang turut mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi, memiliki kekhawatiran sosial yang rendah sehingga individu tersebut mampu mengungkapkan pendapat dan perasaannya tanpa merugikan dirinya maupun orang lain.

c. Kebudayaan

Tuntunan lingkungan menentukan batasan-batasan perilaku masing-masing anggota masyarakat sesuai dengan umur, jenis kelamin dan status sosial seseorang.

d. Tingkat Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan individu maka semakin luas wawasan berpikirnya sehingga kemampuan untuk mengembangkan diri lebih terbuka.

e. Tipe Kepribadian

Dalam situasi yang sama tidak semua individu memberikan respon yang sama. Hal ini dipengaruhi oleh tipe kepribadian individu tersebut. Tipe kepribadian yang satu akan bertingkah laku berbeda dengan individu tipe kepribadian lain.

f. Situasi-situasi tertentu di sekitarnya
Kondisi dan situasi dalam arti luas, misalnya dalam posisi kerja (bawahan terhadap atasan), ketakutan yang tidak perlu (takut dinilai kurang mampu), situasi

dalam kehidupan tertentu (khawatir mengganggu dalam keadaan konflik).

Menurut Palmer dan Froehner (2002) perilaku asertif pada remaja akan diuraikan ke dalam masing-masing aspek berikut :

- a. Permintaan
Meminta bantuan kepada orang lain untuk melakukan sesuatu yang memungkinkan seseorang mencapai suatu tujuan.
- b. Penolakan
Menampilkan cara yang efektif dan jujur dalam penolakan pada ketidaksetujuan atas pendapat dan saran, serta terhadap permintaan yang tidak layak untuk disetujui.
- c. Pengekspresian diri
Individu mengungkapkan isi perasaan dan pikirannya kepada orang lain secara jujur dan relatif langsung mengenai ketidaknyamanan dan kritikan yang dilakukan dengan mempertimbangkan perasaan dan kesejahteraan pihak lain yang bersangkutan.
- d. Pujian
Mampu menerima pujian dari orang lain dengan cara yang sesuai, misalnya dengan mengucapkan terimakasih atau membalasnya.
- e. Berperan dalam pembicaraan
Mampu menciptakan pembicaraan yang efektif dengan orang lain. Seperti berinisiatif memulai pembicaraan, mengakhiri pembicaraan yang tidak sesuai dengan dirinya.

Harga Diri

Harga diri oleh Coopersmith (dalam Tresia Umarianti, 2012) didefinisikan sebagai evaluasi diri yang ditegakkan dan dipertahankan oleh individu, yang berasal dari interaksi individu dengan orang-orang yang terdekat dengan lingkungannya. Harga diri juga muncul dari penghargaan, penerimaan, dan perlakuan orang lain yang diterima individu. Evaluasi atas harga diri akan merujuk pada penerimaan atau penolakan terhadap dirinya, serta mencerminkan tingkat kepercayaan individu bahwa dirinya mampu, penting, berhasil, serta berharga. Definisi lain dari harga diri adalah penilaian tinggi atau rendah terhadap diri sendiri yang menunjukkan sejauh mana

individu itu meyakini dirinya sebagai individu yang mampu, penting dan berharga yang berpengaruh dalam perilaku seseorang (Frey & Carlock, 1987).

Remaja yang dapat mengevaluasi dirinya sendiri sehingga dapat menjadi lebih baik, akan dapat meningkatkan harga diri yang dimiliki. Santrock (1998) menyatakan bahwa harga diri merupakan dimensi evaluasi yang menyeluruh dari diri. Harga diri terbentuk disebabkan oleh pengalaman-pengalaman yang dialami individu, baik pengalaman yang menyenangkan maupun pengalaman yang tidak menyenangkan. Pengalaman-pengalaman tersebut kemudian menimbulkan perasaan-perasaan dalam diri individu tentang dirinya.

Beberapa aspek yang juga turut berperan dalam harga diri seseorang, menurut Coopersmith (1967) adalah :

- a. Mampu
Aspek ini menyangkut tentang seberapa besar individu percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan menurut standar diri dan nilai pribadi. Memiliki rasa tanggung jawab pribadi dan memiliki kendali atas reaksinya terhadap berbagai hal. Memiliki wewenang atas hal-hal penting dalam hidupnya, merasa senang bila memenuhi tanggung jawab, serta tahu cara membuat keputusan dan pemecahan masalah.
- b. Penting
Aspek ini berhubungan dengan kekuatan dan kemampuan individu dalam mempengaruhi dan mengendalikan diri sendiri serta orang lain. Hal ini berhubungan dengan keterampilan individu dalam menjalin hubungan antar manusia secara efektif.
- c. Berhasil
Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan berprestasi seperti yang diharapkan. Hal ini ditandai dengan keberhasilan individu dalam mengerjakan bermacam-macam tugas atau pekerjaan dengan baik, dan menumbuhkan rasa percaya diri dalam

diri individu, serta memiliki harapan yang realistis bagi dirinya sendiri.

d. Berharga

Ketaatan terhadap aturan-aturan, norma-norma dan ketentuan-ketentuan yang ada dalam masyarakat. Jika ketaatan tersebut semakin dijalankannya, maka semakin besar kemampuan individu untuk dapat dianggap sebagai panutan dalam masyarakat.

Remaja

Istilah remaja atau *adolescence* berasal dari bahasa latin *adolescere* yang berarti tumbuh menjadi dewasa (Hurlock, 2003). Proses menuju dewasa, ini terjadi di dalam suatu periode peralihan, yaitu dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, mental dan perubahan penyesuaian sosial.

Menurut Zainun (2002) mengemukakan bahwa salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja yang berada dalam fase perkembangan masa remaja madya dan remaja akhir adalah memiliki ketrampilan sosial untuk dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari. Keterampilan sosial tersebut meliputi kemampuan berkornunikasi, menjalin hubungan dengan orang lain, menghargai diri sendiri dan orang lain, mendengarkan pendapat atau keluhan dari orang lain, memberi atau menerima *feedback*. Selain itu memberi dan menerima kritik, bertindak sesuai norma dan aturan yang berlaku dan lainnya. Apabila keterampilan sosial dapat dikuasai remaja pada fase tersebut, maka remaja akan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pegambilan sampel menggunakan teknik *Proportionate stratified random sampling*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 5 Kota Jambi. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 105 responden. Penelitian ini

menggunakan skala harga diri yang disusun oleh peneliti menggunakan teori Coopersmith (1967) berjumlah 50 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,909. Sedangkan skala perilaku asertif juga disusun oleh peneliti menggunakan teori Palmer dan Froehner (2002) berjumlah 40 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,843. Metode analisis yang digunakan adalah teknik korelasi *Pearson's product moment*.

Hasil dan Pembahasan

Responden dalam penelitian ini adalah remaja yang merupakan siswa SMA Negeri 5 Kota Jambi yang terdiri dari 105 orang. Responden yang berdasarkan jenis kelamin paling banyak adalah perempuan 53 orang (50,5%), sedangkan laki-laki sebanyak 52 orang (49,5%). Berdasarkan usia, responden lebih banyak pada usia 17 tahun sebanyak 37 orang (35,2%), sedangkan usia 14 tahun 6 orang (5,7%), usia 15 tahun 27 orang (25,7%), usia 16 tahun 33 orang (31,4%), dan usia 18 tahun 2 orang (1,9%). Responden berdasarkan kelas, lebih banyak kelas XI yaitu 38 orang (36,2%), sedangkan kelas X 31 orang (29,5%), dan kelas XII 36 orang (34,3%). Responden berdasarkan Jurusan, lebih banyak pada jurusan IPA 48 orang (45,7%), sedangkan jurusan IPS 45 orang (42,9%), dan yang belum dapat jurusan atau umum 12 orang (11,4%).

Pada penelitian ini akan digunakan norma empirik dengan model 2 jenjang kategori yaitu positif negatif untuk harga diri, dan asertif, tidak asertif untuk perilaku asertif. Cara pengategorian data berdasarkan rumus Periantalo (2016) :

$$\text{Jarak} = \text{Max} - \text{Min}$$
$$2\text{model} = \text{Jarak} / 2$$

Keterangan :

X_{\max} = skor total subjek tertinggi

X_{\min} = skor total subjek terendah

Tabel 1 Deskripsi Statistik

	N	Minimum	Maximum
Perilaku asertif	105	89.00	141.00
Harga diri	105	112.00	183.00

Sehingga didapatkan kategorisasi hasil skor harga diri dan perilaku asertif sebagai berikut :

Tabel 2 Hasil Kategorisasi Variabel Perilaku Asertif

Variabel	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Perilaku Asertif	Asertif	116-141	44	61,9%
	Tidak Asertif	89-115	61	58,1%

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui bahwa terdapat 44 remaja atau sebanyak 41,9% remaja yang ada di SMA Negeri 5 Kota Jambi berperilaku Asertif

Tabel 3 Hasil Kategorisasi Variabel Harga Diri

Variabel	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Harga Diri	Positif	148-183	57	54,3%
	Negatif	112-147	48	45,7%

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui Terdapat 57 remaja atau sebanyak 54,3% remaja yang ada di SMA Negeri 5 Kota Jambi memiliki harga diri yang Positif.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Variabel Harga Diri dan Perilaku Asertif

No.	Variabel	Nilai K-S-Z	P	Status
1.	Perilaku Asertif	0,778	p > 0,05	Normal
2.	Harga Diri	0,570	p > 0,05	Normal

Berdasarkan Tabel 4 di atas, dapat dilihat bahwa distribusi data dalam skala harga diri dan skala perilaku asertif yang didistribusikan pada 105 responden penelitian adalah normal. Hasil

menunjukkan bahwa nilai koefisien *Kolmogorov-Smirnov* pada skala perilaku asertif sebesar 0,778 dengan p > 0,05, sedangkan nilai koefisien *Kolmogorov-Smirnov* pada skala harga diri sebesar 0,570 dengan p > 0,05. Berdasarkan nilai koefisien *Kolmogorov-Smirnov* di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa distribusi data kedua variabel dalam penelitian memiliki persebaran data yang normal.

Tabel 5 Hasil Uji Linieritas Variabel Harga Diri dan Perilaku Asertif

Variabel	Sig	Nilai	P	Status
Perilaku Asertif	Linearity	0,000	p < 0,05	Linear
Harga Diri	Deviation from linearity	0,058	p > 0,05	

Berdasarkan uji linieritas di atas, hubungan antara harga diri dengan perilaku asertif menunjukkan *Sig.linearity* sebesar 0,000 dengan p < 0,05 dan *Sig.deviation from linearity* sebesar 0,058 dengan p > 0,05. Oleh karena itu hasil uji linieritas tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang linier antara harga diri dengan perilaku asertif, sehingga uji korelasi Pearson dapat dilakukan.

Tabel 6 Hasil Uji Hipotesis Variabel Harga Diri dan Perilaku Asertif

Variabel Koefisien	Korelasi (r)	P	Keterangan
Harga Diri dengan Perilaku Asertif	0,620	0,000	Signifikan

Tabel 7 Tabulasi Silang (Crosstab)

		Perilaku Asertif			persentase	Total
		Asertif	Persentase	Tidak Asertif		
Harga Diri	Positif	39	37,1%	18	17,1	57%
	Negatif	5	4,8%	43	41,0	
Total		44		61		48%

Berdasarkan analisis data dengan perhitungan uji korelasi antara harga diri dengan perilaku asertif, didapatkan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut, dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,620 dengan p sebesar 0,000 (p 0,01).

Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Sehingga terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan perilaku asertif remaja di SMA Negeri 5 Kota Jambi. Artinya semakin tinggi tingkat harga diri maka semakin tinggi perilaku asertif, begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat harga diri maka semakin rendah tingkat perilaku asertif. Hasil ini menunjukkan bahwa harga diri merupakan salah satu sumber dalam diri remaja untuk meningkatkan perilaku asertif remaja tersebut.

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu oleh Yasdiananda (2013) bahwa self esteem berpengaruh terhadap munculnya asertif pada diri individu karena semakin tinggi harga diri maka perilaku asertif akan muncul dan sebaliknya semakin rendah harga diri maka individu tersebut cenderung tidak asertif. Selain itu hasil penelitian lain oleh Firdaus (2015) juga mendapatkan adanya hubungan korelasi positif yang signifikan antara harga diri dengan perilaku asertif. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Coopersmith (dalam Umarianti, 2012) bahwa individu dengan harga diri positif, dikatakan akan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungannya karena individu tersebut dapat mengekspresikan diri dengan baik dalam lingkungan dimana dirinya berada. Dengan kata lain, individu tersebut mampu

berhubungan secara asertif dengan orang lain.

Dari perhitungan penelitian didapatkan bahwa remaja di SMA Negeri 5 Kota Jambi sebanyak 44 responden dengan persentase sebanyak 41,9% dapat berperilaku asertif, dimana individu merasa bebas untuk mengungkapkan apa yang ada dipikirkannya dengan menyatakannya melalui kata-kata ataupun tindakan, dapat berkomunikasi dengan orang lain, baik dengan orang yang tak dikenal, sahabat maupun keluarga, memiliki pandangan yang aktif tentang hidup, dengan cara mengejar apa yang diinginkan.

Remaja yang tidak dapat berperilaku asertif sebanyak 61 responden dengan persentase 58,1%, individu yang tidak asertif akan membiarkan orang lain menentukan apa yang harus dilakukannya dengan sering berakhir dengan perasaan cemas, kecewa, dan marah.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat dilihat bahwa aspek yang memiliki pengaruh besar dalam diri individu sehingga ia dapat berperilaku asertif adalah aspek permintaan, dimana individu merasa mampu untuk meminta bantuan atau pertolongan kepada yang dikehendakinya secara wajar baik kepada teman ataupun kepada orang lain, mampu meminta tanggung jawab kepada temannya, mampu meminta penjelasan, serta mengakui kesalahan yang telah diperbuatnya sehingga berani untuk meminta maaf kepada temannya. Selain itu juga mampu menyatakan haknya kepada orang lain.

Rathus & Nevid (dalam Rosita, 2007) mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku asertif ialah harga diri. Baron dan Byrne (dalam Anindito & Aditomo, 2004) mengatakan bahwa individu

yang memandang dirinya secara positif cenderung memiliki harga diri tinggi. Dari penelitian ini didapatkan bahwa sebanyak 57 responden dengan persentase sebanyak 54,3% memiliki harga diri yang positif. Individu yang memiliki harga diri positif, akan menganggap diri sendiri sebagai orang yang berharga dan sama baiknya dengan orang lain yang sebaya dengan dirinya serta mampu menghargai orang lain. Selain itu dia juga dapat mengontrol tindakan-tindakannya terhadap dunia di luar dirinya dan dapat menerima kritik dengan baik, menyukai tugas baru dan menantang, serta tidak cepat bingung apabila segala sesuatunya tidak sesuai rencana.

Remaja yang memiliki harga diri negatif sebanyak 48 responden dengan persentase sebanyak 45,7%, individu yang memiliki harga diri negatif, akan menganggap dirinya sebagai orang yang tidak berharga dan tidak disukai sehingga takut gagal untuk melakukan hubungan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dilihat bahwa aspek yang memiliki pengaruh besar dalam diri individu sehingga ia memiliki harga diri positif adalah aspek mampu, dimana individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan menurut standar diri dan nilai pribadi, memiliki rasa tanggung jawab, memiliki kendali atas reaksinya terhadap berbagai hal yang datang dalam lingkungannya, memiliki wewenang atas hal-hal penting dalam hidupnya, merasa senang bila memenuhi tanggung jawab, dan tahu cara membuat keputusan dan pemecahan masalah.

Penelitian ini mendapatkan 39 responden dengan persentase 37,1% yang memiliki harga diri positif dan dapat berperilaku asertif. Terdapat juga sebanyak 18 responden dengan persentase 17,1% yang memiliki harga diri positif, namun cenderung kurang dapat berperilaku asertif. Penelitian ini juga mendapatkan 5 responden dengan persentase 4,8% memiliki harga diri negatif namun dia dapat berperilaku asertif, dan sebanyak 43 responden dengan persentase 41,0% memiliki harga diri negatif

dan cenderung kurang dapat berperilaku asertif.

Berkaitan dengan hal di atas, terdapat 18 responden dengan persentase 17,1% memiliki harga diri positif namun ia cenderung kurang dapat berperilaku asertif. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang memiliki harga diri positif namun dia cenderung kurang dapat berperilaku asertif dikarenakan pada aspek penolakan dia belum terpenuhi, seperti dia belum dapat memberikan penolakan terhadap ide orang lain, belum dapat memberikan penolakan terhadap ajakan orang lain, sehingga ia tidak dapat berperilaku asertif.

Pada aspek penolakan, tidak memiliki pengaruh yang besar terhadap diri responden yang memiliki harga diri positif, sehingga dapat dikatakan responden tersebut memiliki harga diri yang positif namun cenderung kurang dapat berperilaku asertif.

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa aspek dari harga diri yang memiliki pengaruh besar terhadap munculnya perilaku asertif adalah seseorang yang merasa dirinya mampu, dimana sejalan dengan pendapat Alberti dan Emmons (2002) bahwa individu dengan perilaku asertif memiliki kualitas pokok yang terdiri dari mampu mengekspresikan diri sendiri dan mampu bertanggung jawab secara sosial. Selain itu, koefisien determinasi (R^2) pada penelitian ini, harga diri memberikan sumbangan sebesar 38,4% terhadap variabel perilaku asertif. Sementara 61,6% lainnya merupakan sumbangan variabel atau faktor lainnya yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini. Faktor lainnya seperti jenis kelamin, kebudayaan, tingkat pendidikan, tipe kepribadian dan situasi-situasi tertentu di sekitarnya (Rathus & Nevid 1983).

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Jambi, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan perilaku asertif.
2. Sebagian besar responden memiliki harga diri yang positif dan aspek yang memiliki pengaruh besar dalam diri individu terhadap harga diri positif adalah aspek mampu.
3. Sebagian besar responden tidak dapat berperilaku asertif, dan aspek yang memiliki pengaruh besar dalam diri individu sehingga dia dapat berperilaku asertif adalah aspek permintaan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dicapai, serta mengingat masih banyaknya keterbatasan dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Saran bagi remaja di SMA Negeri 5 Kota Jambi
Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan disimpulkan, bahwa remaja yang ada di SMA Negeri 5 Kota Jambi diharapkan dapat mengikuti salah satu ekstrakurikuler yang ada di sekolah, dengan begitu harga diri remaja akan meningkat dan remaja akan dapat berperilaku asertif. Perilaku asertif yang dimiliki remaja akan memberikan dampak yang sangat positif bagi remaja itu sendiri, sehingga mereka akan lebih aktif, kreatif dan inovatif.
2. Saran bagi guru di SMA Negeri 5 Kota Jambi
Para remaja yang ada di SMA Negeri 5 Kota Jambi tentunya tidak lepas dari peran para guru ketika di kelas berlangsung, harga diri remaja sendiri juga dapat dilatih ketika para guru mengajar dengan cara memberikan kesempatan kepada remaja untuk berpendapat atau bertanya, dengan begitu perilaku asertif remaja itu dapat meningkat dengan sendirinya.
3. Saran bagi peneliti selanjutnya
Penelitian ini masih terbatas karena hanya meneliti hubungan antara harga diri dengan perilaku asertif. Dengan demikian masih ada variabel lain yang turut

memberikan pengaruh pada perilaku asertif seseorang yang belum dijelaskan dan diteliti, untuk itu diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan variable lainnya yang lebih relevan dengan topic yang peneliti jelaskan.

Daftar Pustaka

- Anindito & Aditomo. (2004). Perfeksionisme, Harga Diri dan Kecenderungan Depresi pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi* No.1, 1 – 15.
- Coopersmith S. (1967). *The Antecedent of Self-Esteem*. San Fransisco : W.H Freeman and Company.
- Fajarwati U. (2013). Hubungan Antara Interaksi Sosial Dalam Keluarga Dengan Perilaku Asertif Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 7 Palembang. *Jurnal Ilmiah PSYCHE* Vol. 7 No. 1 Juli 2013: 13-22.
- Hurlock E (2003). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga.
- Novianti & Tjala. (2008). *Perilaku Asertif Pada Remaja Awal*.
- Periantalo J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Prameswari A. (2013). *Program Bimbingan Karir Berdasarkan Profil Pembuatan Keputusan Karir Siswa*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rosita. (2007). *Hubungan Antara Perilaku Asertif Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa*.
- Santrock, J.W. (1998). *Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga.
- Umarianti T. (2012). *Hubungan Harga Diri dan Kecerdasan Emosi Dengan Prestasi Belajar pada Mata Kuliah Asuhan Kebidanan IV* Phatologi Mahasiswa Semester VII di Prodi DIV Kebidanan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Surakarta. *Assertive Training Siswa Kelas XII SMA*. Lampung.

- Wardhani M. (2009). Hubungan Antara Konformitas Dan Harga Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja.
- Putri. Windra Z. (2015). Peningkatan Perilaku Asertif Melalui Pelatihan Keterampilan Sosial Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Pacitan
- Yastiananda. (2013). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Asertivitas Pada Siswa Kelas X Sman 5 Merangin.