

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk sosial yang kehidupan sehari-harinya dipenuhi oleh hubungan dan interaksi dengan satu sama lain. Sepanjang kehidupan manusia, mereka selalu berinteraksi dengan lingkungannya, seperti dengan anggota keluarga, teman, pasangan, dan rekan kerja. Individu akan menyesuaikan diri dengan lingkungan dan situasi untuk meningkatkan jalinan hubungan dengan orang lain. Dari saat fase anak-anak, lalu remaja, masa dewasa awal, hingga usia tua, hubungan sosial antar individu selalu berubah dan berkembang.

Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari selesainya masa remaja ke masa dewasa yang dialami oleh setiap individu dalam perjalanan hidupnya. Individu pada tahap dewasa awal telah memiliki pemahaman mantap mengenai identitas dirinya juga apa yang diinginkannya (Alwisol, 2019). Menurut Erik Erikson, masa dewasa awal memiliki rentang usia antara 19 hingga 30 tahun yang diawali dengan perolehan *intimacy* dan diakhiri dengan perkembangan *generativity* (Feist et al., 2013). Tahap dewasa awal ini terjadi relatif cepat pada beberapa individu, namun ada pula individu-individu yang memerlukan beberapa dekade guna menyelesaikan tugas perkembangan mereka. Tugas-tugas yang perlu dilakukan oleh individu pada masa dewasa awal meliputi membangun *intimacy* dan memperoleh dasar cinta yang kuat (Feist et al., 2013).

*Intimacy* hanya dapat diperoleh oleh seorang individu jika ia telah memiliki ego yang stabil dan mampu menyatukan identitasnya dengan identitas individu lain tanpa takut kehilangan identitas asli yang ia miliki. Menurut Feist et al. (2013) *mature intimacy* ditandai dengan kemampuan dan keinginan yang dimiliki oleh

individu dalam berbagi rasa saling percaya. Papalia, Old, dan Feldman (2008) mengatakan bahwa seseorang akan memiliki *intimacy* yang kuat jika dalam hubungannya terdapat keterbukaan, responsif akan kebutuhan satu sama lain, dan adanya penerimaan serta penghargaan yang menguntungkan (dalam Agusdwitanti et al., 2015). Selain itu, *intimacy* juga memerlukan empati, kemampuan menyampaikan emosi, juga kemampuan dalam menangani konflik (Yudistriana et al., 2010).

*Intimacy* mulai muncul saat individu memasuki masa remaja dimana individu cenderung lebih sering untuk menghabiskan waktu dengan teman-temannya (Gemilang et al., 2010). Pada umumnya, *intimacy* kerap dikaitkan dengan hubungan romantis antar individu yang berpacaran ataupun menikah. Namun, adapula bentuk lain dari *intimacy*, yaitu intimasi dalam pertemanan. Gemilang et al. (2010) menyatakan bahwa *intimacy* merupakan sebuah komponen penting yang ada di dalam persahabatan, dan Sherly et al. (2019) berpendapat bahwa *intimacy of friendship* sangat penting bagi remaja dan dewasa awal.

Menurut Putrisyani (2014), semakin dalam *intimacy of friendship* yang dimiliki oleh seseorang menunjukkan tingginya harga diri dan kualitas baik dalam hubungan. Kesuksesan dalam membangun *intimacy* tergantung pada kemampuan individu dalam memahami dirinya sendiri dan juga pada penerimaan terhadap diri sendiri. Kedua hal tersebut merupakan komponen penting dalam *intimacy*, karena individu yang dapat menerima dirinya secara apa adanya pasti akan bersifat terbuka dan tidak menutup-nutupi diri sendiri atau berpura-pura menjadi orang lain (Gemilang et al., 2010).

Beberapa aspek yang menandakan kepercayaan dalam sebuah hubungan adalah komunikasi yang baik. Komunikasi yang baik meliputi keterbukaan individu mengenai pikiran dan perasaan. Keterbukaan diri tersebut disebut juga sebagai perilaku asertif (Islamy & Ningsih, 2019).

Fenomena yang terjadi mengenai perilaku asertif pada masa dewasa awal dapat dilihat dari hubungan sosial yang terjadi di sekitar. Di masa dewasa awal ini, individu banyak berinteraksi dengan orang lain untuk menjalin hubungan personal

seperti pertemanan ataupun hubungan romantis. Pada umumnya, individu cenderung sukar untuk menyatakan pendapat atau menyampaikan keinginannya dengan jujur. Beberapa alasan yang mendasari ketidakmampuan untuk berperilaku asertif meliputi rasa tidak percaya diri, malas untuk berbicara jujur dan terbuka, ingin menghindari konflik, ataupun takut akan tidak disenangi oleh teman jika ia berkata jujur. Rasa takut untuk berperilaku asertif tersebut pasti berpengaruh pada sehatnya hubungan antar individu. Jika individu tidak jujur dan tidak bisa menyampaikan perasaannya dengan bebas, *intimacy* yang ingin dicapai antar individu pasti akan sulit untuk didapatkan.

Terdapat beberapa dampak negatif jika individu sulit untuk berperilaku asertif. Individu yang tidak mampu untuk menyatakan pikirannya secara jujur dan terbuka akan merasa tegang, tertekan, dan juga gelisah. Hal tersebut akan dirasakan karena individu memilih untuk memendam perasaannya sendiri tanpa mengkomunikasikannya dengan baik. Jika hal ini terus terjadi, individu tidak akan mampu untuk memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain dan individu akan sulit untuk bersosialisasi dengan lingkungannya. Ketidakmampuan seorang individu untuk berperilaku asertif dan kecenderungan individu untuk menutup-nutupi dirinya sendiri dapat berdampak pada sulitnya untuk mendapatkan kehidupan yang lebih memuaskan.

Pada hasil penelitian sebelumnya, dapat dilihat bahwa individu cenderung memiliki tingkat asertivitas yang rendah. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Furqan (2015) dinyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat perilaku asertif rendah cenderung lebih banyak, yaitu sebesar 53,2%. Lalu, dalam penelitian Tatus (2018), tertulis bahwa mahasiswa jarang berperilaku asertif karena mereka tidak berani mengungkapkan perasaan dan pikirannya. Walaupun saat mereka menyampaikan pikirannya, cara penyampaian tersebut cenderung agresif dan tidak sesuai dengan ciri-ciri asertivitas. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Putra (2018) ditemukan hasil bahwa individu yang berperilaku asertif rendah cenderung lebih banyak, yaitu sebanyak 36,36% perilaku asertifnya rendah, sebanyak 30,09% perilaku asertifnya sedang, dan 32,72% perilaku asertifnya tinggi.

Selain data-data diatas, peneliti juga melakukan wawancara kepada beberapa subjek. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, seluruh subjek menyatakan bahwa mereka mengetahui dan mengerti arti dari asertivitas. Menurut mereka, perilaku asertif sangatlah penting karena asertivitas dapat membuat komunikasi antara individu dengan lawan bicaranya menjadi lebih baik. Mereka juga berpendapat bahwa adanya perilaku asertif dapat menghindari individu untuk menyakiti perasaan orang lain karena individu telah mempertimbangkan pilihan kata yang digunakan dan menggunakan cara bicara yang tepat. Namun walaupun demikian, subjek-subjek tersebut mengatakan mereka cenderung menghindari asertivitas saat berkomunikasi dengan orang-orang tertentu.

Berdasarkan hasil wawancara, Subjek A menyatakan bahwa alasan yang membatasinya dalam berperilaku asertif sangat bergantung pada lawan bicaranya. Jika lawan bicara tersebut tidak bisa menghargai dirinya, ia akan menutup diri dan memilih untuk diam. Subjek A menyatakan bahwa perilaku asertif lebih mudah dilakukan saat ia berinteraksi dengan temannya atau pasangannya. Hal tersebut dikarenakan mereka memiliki pikiran yang luas dan cenderung serupa dengan pola pikir Subjek A, dan mereka juga selalu memvalidasi pendapat yang dimiliki olehnya. Sedangkan dalam lingkungan keluarga, Subjek A berkata bahwa ia sulit untuk berperilaku asertif. Ia merasa bahwa keluarganya selalu menganggap dirinya sebagai “anak kecil” dan tidak mengapresiasi pendapat yang dimilikinya, serta selalu merasa bahwa merekalah yang paling benar.

Subjek B menggambarkan bahwa ia jarang dalam berperilaku asertif. Biasanya, ia tidak akan berperilaku asertif saat berkomunikasi dengan orang yang tidak begitu ia percaya. Subjek B berkata bahwa ia lebih mudah untuk berperilaku asertif dengan teman dekatnya. Alasannya adalah karena ia telah percaya kepada temannya dan tidak ada lagi hal yang ditutup-tutupi antara mereka. Sama dengan subjek sebelumnya, Subjek B juga sulit untuk berperilaku asertif dengan keluarganya. Subjek B merasa bahwa ia dan keluarganya tidak begitu dekat. Maka dari itu, ia bersikap tidak nyaman untuk berbicara secara terus terang dan jujur saat ia berinteraksi dengan keluarganya.

Sedangkan Subjek C menyatakan bahwa ia berperilaku asertif hanya jika sangat diperlukan saja. Ia mengungkapkan bahwa asertivitas lebih mudah untuk dilakukan saat ia berkomunikasi dengan teman-temannya yang sudah dikenal, karena ia yakin teman-temannya tidak akan menghakiminya berdasarkan hal-hal yang diungkapkannya. Sama seperti kedua subjek diatas, Subjek C juga merasa sulit untuk berperilaku asertif kepada keluarganya. Ia berkata bahwa setiap saat ia berperilaku asertif, keluarganya selalu memberikan respon yang tidak ia sukai. Karena ia masih tinggal dengan keluarganya, pada akhirnya ia lebih memilih untuk diam dan tidak jujur guna menghindari konflik lebih lanjut. Beberapa hal yang memengaruhi sikap asertif pada Subjek C meliputi respon dan tanggapan yang sekiranya akan ia terima dari lawan bicaranya. Jika ia merasa lawan bicaranya akan menghakimi, ia memutuskan untuk menyimpan pikirannya sendiri.

Berdasarkan fenomena diatas, dapat dilihat bahwa individu pada masa dewasa awal cenderung menghindari berperilaku asertif. Subjek A, B, dan C lebih memilih untuk menghindari komunikasi yang terbuka karena mereka takut akan dihakimi dan tidak diapresiasi. Hal yang mendasari alasan mereka dalam berperilaku asertif juga serupa, yaitu tergantung dari kedekatan dan rasa percaya pada lawan bicaranya.

Sikap asertif diperlukan oleh setiap individu. Aspek-aspek yang ada dalam hidup seseorang seperti hubungan personal, karir, ataupun dalam lingkungan sosial pasti memerlukan komunikasi yang efektif. Maka dari itu, tidak hanya untuk membangun *intimacy*, perilaku asertif juga diperlukan dalam berbagai macam hal seperti mengemukakan pendapat saat rapat dengan rekan kerja atau mengungkapkan ide-ide saat berorganisasi.

Menurut Rakos (1991) perilaku asertif ditandai dengan keterbukaan dalam hubungan personal; keinginan untuk memberikan pendapat, mengajukan pertanyaan, dan menghadapi situasi sulit tanpa rasa takut; keinginan untuk membela diri sendiri; juga kemauan untuk memberi respon netral namun pasti dalam situasi impersonal. Perilaku asertif juga ditandai dengan menghormati hak satu sama lain dan memupuk afek positif antara individu (Pfafman, 2017). Dengan demikian, dapat dilihat bahwa perilaku asertif memiliki pengaruh dalam membangun hubungan

sehat antara individu, terutama pada individu dewasa awal yang sedang menyelesaikan tugas perkembangan mereka guna mendapatkan *mature intimacy*.

Alberti dan Emmons (2017) mengatakan bahwa perilaku asertif merupakan alat untuk membangun hubungan yang lebih seimbang. Dengan adanya perilaku asertif, individu dapat mengekspresikan keinginan dan kebutuhan dengan bebas namun juga tetap menghormati hak-hak orang lain. Sedangkan menurut Rees dan Graham (1991), perilaku asertif merupakan kemampuan seseorang dalam menyampaikan apa yang ada dalam pikirannya guna mendapatkan hasil yang diinginkan tetapi masih menghormati orang lain dan mempertahankan harga diri (dalam Hasibuan, 2018). Selain itu, Rathus dan Nevid (1983) berpendapat bahwa perilaku asertif menampilkan keberanian dalam menyatakan kebutuhan, perasaan, dan pikiran secara jujur dan terbuka, dapat mempertahankan hak-hak pribadi, juga mampu menolak keinginan figur otoritas yang tidak masuk akal.

Ada beberapa aspek-aspek perilaku asertif menurut Alberti dan Emmons (2017), aspek tersebut termasuk mampu mengekspresikan diri secara jujur dan mampu mempertahankan diri. Individu akan merasa nyaman dan tidak cemas saat mengungkapkan rasa amarah atau saat menunjukkan afeksi pada orang lain. Selain itu, individu juga bisa menerima kritik, celaan, atau teguran dari orang lain tanpa merasa sakit hati.

Terdapat banyak faktor yang memengaruhi perilaku asertif, termasuk keluarga, sekolah, usia, jenis kelamin, konsep diri, pola asuh orang tua, dan kondisi sosial budaya (Alberti & Emmons, 2017). Adapula faktor-faktor yang dikemukakan oleh Rathus dan Nevid (1983) yang memengaruhi perilaku asertif. Faktor-faktor tersebut dibagi menjadi dua, yaitu faktor eksternal dan juga faktor internal.

Faktor eksternal yang memengaruhi perilaku asertif menurut Rathus dan Nevid (1983) meliputi kebudayaan, tingkat pendidikan, dan situasi-situasi tertentu disekitar. Tuntutan kebudayaan terkadang memiliki batasan-batasan tertentu dalam mengontrol perilaku seorang individu, maka dari itu terkadang individu lebih memilih untuk menyimpan pendapat sendiri agar tidak menyalahi aturan dari kebudayaan yang ada. Tingkat pendidikan juga berperan dalam perilaku asertif,

karena semakin tinggi pendidikan seorang individu pasti semakin luas pula wawasan berpikirnya dan mampu untuk berperilaku lebih terbuka. Tidak semua individu dapat berperilaku asertif dalam seluruh situasi. Terkadang dalam situasi tertentu, misalkan saat berdiskusi dengan atasan, seseorang mungkin lebih memilih untuk setuju dengan pendapat atasannya daripada mengungkapkan pendapat secara jujur guna menghindari konflik.

Sedangkan Rathus dan Nevid (1983) mengatakan bahwa faktor internal dari perilaku asertif meliputi jenis kelamin dan harga diri atau *self-esteem*. Pada umumnya, masyarakat berpendapat bahwa wanita lebih diharapkan untuk menurut pada aturan atau perintah dibandingkan pria. Norma sosial tersebut membuat wanita lebih sulit untuk mengembangkan perilaku asertifnya. Lalu, harga diri juga berperan dalam perilaku asertif. Individu dengan *self-esteem* tinggi dapat lebih mudah dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan memiliki kekhawatiran sosial yang rendah. Maka dari itu, individu akan merasa bebas dan terbuka dalam mengungkapkan pendapat-pendapatnya karena ia tidak takut untuk menerima kritikan.

Menurut Coopersmith (dalam Firdaus, 2015) *self-esteem* merupakan evaluasi individu mengenai pandangan terhadap dirinya terutama meliputi sikap menerima atau menolak. Rasa kepercayaan pada diri sendiri mengenai kemampuan, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan juga termasuk bagian dari *self-esteem*. Terdapat pengertian lain yang dikemukakan oleh Santrock (1998) yang mengatakan bahwa *self-esteem* merupakan cara individu melihat dirinya sendiri dan apakah ia mengakui kemampuan dan keberhasilan yang ia miliki. Penilaian tersebut juga dilihat dari penghargaan yang ia berikan pada dirinya sendiri berdasarkan dari keberadaan dan keberartian dirinya secara apa adanya.

*Self-esteem* atau harga diri memiliki peran penting dan substansial dalam perilaku asertif. Individu yang memiliki harga diri tinggi tidak memiliki ketakutan dalam menyampaikan pendapatnya secara jujur karena mereka percaya akan kemampuan dirinya sendiri dan tidak takut menerima kritikan dari orang lain. Maka dari itu, *self-esteem* yang tinggi diperkirakan dapat memperkuat perilaku asertif.

Terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara harga diri dan perilaku asertif. Firdaus (2015) melakukan sebuah penelitian mengenai hubungan antara harga diri dan perilaku asertif pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara harga diri dengan perilaku asertif. Selain itu, Hasibuan (2018) juga melakukan penelitian dengan variabel-variabel yang sama namun penelitian tersebut dilakukan pada remaja. Hasilnya menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara harga diri dan perilaku asertif pada remaja.

Penelitian yang meliputi variabel serupa, yaitu mengenai *self-esteem* dan perilaku asertif, seringkali dilakukan untuk membahas hubungan diantara keduanya. Diantara penelitian-penelitian terdahulu tersebut, sampai sejauh ini peneliti belum menemukan penelitian yang membahas pengaruh dari *self-esteem* terhadap perilaku asertif. Selain itu, target penelitian selalu dilakukan pada mahasiswa ataupun remaja dan belum ada penelitian yang melibatkan dewasa awal sebagai subjeknya.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Self-Esteem* terhadap Perilaku Asertif pada Dewasa Awal”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan, terdapat beberapa masalah yang diidentifikasi oleh peneliti. Masalah yang ada meliputi:

- Bagaimana gambaran *self-esteem* yang dimiliki oleh individu pada masa dewasa awal?
- Bagaimana gambaran perilaku asertif individu pada masa dewasa awal?
- Apakah ada pengaruh antara *self-esteem* terhadap perilaku asertif individu pada masa dewasa awal?

### **1.3 Batasan Masalah**

Agar fokus penelitian ini lebih terarah, peneliti membatasi penelitian ini pada pengaruh *self-esteem* terhadap perilaku asertif pada masa dewasa awal.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjabaran mengenai fenomena perilaku asertif yang telah dikemukakan di latar belakang, rumusan masalah dari peneliti adalah apakah terdapat pengaruh *self-esteem* terhadap perilaku asertif pada dewasa awal?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-esteem* terhadap perilaku asertif pada dewasa awal.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1 Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya temuan yang ada dan menambah kepustakaan pada bidang psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi sosial.

#### **1.6.2 Manfaat praktis**

Memberikan informasi bahwa perilaku asertif berperan penting dalam interaksi sosial antar individu guna mencapai komunikasi yang efektif untuk membangun hubungan personal yang sehat. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan wawasan baru dan gambaran nyata mengenai pengaruh *self-esteem* terhadap perilaku asertif pada masa dewasa awal.