

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap individu kerap berada dalam situasi yang menuntutnya untuk melakukan interaksi dengan individu lain dalam kehidupan sehari-harinya, seperti untuk menyampaikan kebutuhan, menyatakan ketidaksetujuan, menolak permintaan, atau mempertahankan haknya. Agar dapat dilakukan secara seimbang, individu memerlukan kemampuan yang dikenal dengan asertivitas, yaitu kemampuan individu dalam mempertahankan hak pribadinya serta mengungkapkan keyakinan, perasaan, dan keinginannya secara langsung dengan tetap menghargai orang lain (Utami, 2024). Individu yang asertif tidak bersikap pasif dengan menahan kebutuhan dirinya, tetapi juga tidak mengekspresikan keinginannya secara agresif dengan mengabaikan hak orang lain (Alberti & Emmons, 2017). Asertivitas dengan demikian dapat dipahami sebagai titik tengah di antara dua respons interpersonal yang dianggap kurang adaptif, yaitu kepasifan dan agresivitas.

Kemampuan untuk bersikap asertif memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan psikologis individu (Parray & Kumar, 2017). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa rendahnya asertivitas berkaitan dengan berbagai konsekuensi yang cenderung merugikan. Individu dengan tingkat asertivitas yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menyampaikan perasaan, pendapat, maupun kebutuhannya, sehingga lebih rentan mengalami stres dan kecemasan (Elbarazi dkk., 2024). Khan (2012) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara perilaku asertif dengan kecenderungan depresi, yaitu semakin tinggi perilaku asertif seseorang, semakin rendah kecenderungan depresinya, demikian sebaliknya. Selain itu, temuan ini juga menemukan hubungan negatif yang serupa antara harga diri dan kecenderungan depresi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa individu yang kurang mampu bersikap asertif berisiko mengalami kondisi psikologis yang kurang

menguntungkan, sementara individu yang mampu bersikap asertif cenderung memiliki harga diri dan kesehatan mental yang lebih baik. Dengan kata lain, ketidakmampuan untuk bersikap asertif bukan hanya tentang persoalan gaya berkomunikasi, melainkan memiliki dampak pada kondisi psikologis individu. Hal tersebut menjadikan asertivitas sebagai kemampuan yang penting untuk dikaji lebih lanjut.

Meskipun demikian, kecenderungan asertivitas tidak selalu mudah untuk ditampilkan, terutama dalam konteks masyarakat Indonesia yang dikenal menjunjung tinggi keharmonisan hubungan, sikap sopan santun, dan kepentingan kelompok di atas kepentingan pribadi (Zakiya & Hariyadi, 2022). Nilai-nilai budaya kolektivis tersebut sering diasumsikan dapat menekan kemunculan perilaku asertif karena menyampaikan pendapat atau penolakan secara langsung kerap dipersepsikan sebagai sikap yang kurang sopan atau berpotensi mengganggu keharmonisan sosial, sehingga individu cenderung memilih untuk menahan diri. Asumsi ini sejalan dengan temuan Zakiya dan Hariyadi (2022) yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara nilai budaya kolektivisme dan perilaku asertif pada masyarakat suku Jawa, yaitu upaya mempertahankan keharmonisan hubungan kerap membuat individu sukar bersikap asertif karena khawatir menyinggung perasaan orang lain. Akan tetapi, kaitan antara keduanya ternyata tidak sesederhana itu. Hikmah dkk. (2023) justru menemukan adanya hubungan yang positif, yaitu semakin tinggi nilai kolektivisme yang dimiliki generasi Z, semakin tinggi pula perilaku asertifnya. Adanya temuan yang saling bertentangan ini menunjukkan bahwa asertivitas merupakan kecenderungan yang kompleks dan tidak terbentuk secara otomatis, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik psikologis maupun sosial.

Salah satu faktor psikologis yang relevan untuk menjelaskan variasi kecenderungan asertivitas antarindividu adalah kemampuan mengelola emosi. Sebagian individu mampu untuk menyampaikan kebutuhan atau ketidaksetujuan secara tepat dengan tetap menghargai orang lain, sedangkan sebagian lainnya cenderung menahan diri secara berlebihan atau justru mengekspresikan emosi secara kurang terkendali (Alberti & Emmons, 2017). Dalam situasi interpersonal, emosi yang tidak dikelola dengan baik dapat mendorong individu untuk bersikap

pasif maupun agresif, sementara individu yang mampu mengelola emosinya memiliki kesempatan lebih besar untuk menyampaikan respons yang lebih terarah. Kemampuan untuk mengelola dan mengekspresikan emosi secara tepat ini dapat dipahami melalui konsep regulasi emosi.

Konsep regulasi emosi secara luas dikaji melalui teori yang dikemukakan oleh James J. Gross. Regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu dalam mengelola, merasakan, serta mengekspresikan emosi yang dimiliki (Gross, 2002 dalam Gunawan & Bintari, 2021). Dalam kerangka teori regulasi emosi, dua strategi yang digunakan adalah *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* (Gross & John, 2003). *Cognitive reappraisal* merujuk pada proses melakukan penilaian kembali terhadap suatu situasi yang bertujuan untuk memodifikasi emosi yang muncul, dan dilakukan pada tahap awal sebelum respons emosional berkembang seutuhnya. Sementara itu, *expressive suppression* merupakan strategi yang dilakukan dengan menekan atau menahan ekspresi emosi setelah emosi tersebut muncul (dalam Gunawan & Bintari, 2021).

Kedua strategi tersebut diduga memiliki arah peran yang berbeda terhadap kecenderungan asertivitas. Penelitian Nurrahmah dkk. (2021) menunjukkan bahwa strategi *cognitive reappraisal* cenderung berperan positif, karena kemampuan menilai ulang situasi memungkinkan individu mengelola emosi secara adaptif sebelum diekspresikan, sehingga diduga mendukung kemunculan asertivitas. Sebaliknya, strategi *expressive suppression* yang berlebihan diduga berperan negatif karena dapat menghambat keterbukaan individu dalam menyampaikan perasaannya secara jujur. Temuan tersebut juga didukung oleh Dewi dan Savira (2021) yang menemukan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dan asertivitas pada siswa Sekolah Menengah Pertama. Kedua temuan tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi secara umum berkaitan dengan kecenderungan asertivitas.

Meskipun demikian, keterkaitan antara regulasi emosi dan asertivitas tampaknya tidak sesederhana yang diperkirakan. Mengelola emosi secara internal tidak serta-merta berarti individu akan terdorong untuk mengekspresikan kebutuhannya secara terbuka kepada orang lain. *Cognitive reappraisal* pada dasarnya bekerja dengan mengubah penilaian terhadap suatu situasi dan

pengalaman emosi yang muncul, alih-alih secara langsung mendorong individu untuk menampilkan perilaku asertif. Shigematsu dan Kobayashi (2022) menunjukkan bahwa penggunaan *cognitive reappraisal* tidak selalu menghasilkan perubahan perilaku yang adaptif, karena perubahan perilaku tampaknya bergantung pada sejauh mana individu benar-benar meyakini hasil penilaian ulangnya. Sejalan dengan itu, Vagos dan Pereira (2018) menemukan bahwa proses kognitif tidak memengaruhi perilaku asertif secara langsung, melainkan melalui peran *distress* sebagai perantara, sehingga keterkaitannya bersifat tidak langsung dan kompleks. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa meskipun regulasi emosi berkaitan dengan asertivitas, mekanisme hubungan di antara keduanya belum sepenuhnya dipahami, khususnya pada strategi *cognitive reappraisal* yang tampaknya tidak selalu menghasilkan asertivitas secara langsung. Oleh karena itu, keterkaitan antara strategi regulasi emosi dan kecenderungan asertivitas masih perlu diuji secara empiris, terutama dalam konteks masyarakat Indonesia yang menjunjung tinggi sopan santun dan keharmonisan sosial, yang berpotensi memengaruhi cara individu mengekspresikan dirinya dalam interaksi interpersonal.

Salah satu konteks yang dapat dipandang sebagai ruang yang secara intens memunculkan tuntutan untuk bersikap asertif adalah penggunaan *Commuter Line* Jabodetabek pada jam sibuk (*rush hour*). *Commuter Line* merupakan salah satu moda transportasi publik utama bagi masyarakat Jabodetabek, dengan volume penumpang yang mencapai puncaknya pada jam sibuk (PT KAI *Commuter*, 2024), pada periode tersebut, satu gerbong dapat terisi hingga 300 orang (ANTARA, 2026). Kepadatan semacam ini terbukti meningkatkan stres penumpang akibat keterbatasan ruang antarpemumpang (Evans & Wener, 2007) serta berhubungan konsisten dengan stres psikologis dan kelelahan emosional (Mahudin dkk., 2012). Kondisi yang menekan secara emosional ini secara rutin memunculkan situasi interpersonal, seperti meminta ruang, menyampaikan ketidaknyamanan, menolak perilaku yang mengganggu, atau mempertahankan batas personal (Damar dkk., 2025), yang menuntut individu untuk memilih antara mengekspresikan hak dan kebutuhannya secara asertif atau menekan serta menilai ulang reaksi emosionalnya.

Dalam penelitian ini, asertivitas tidak diposisikan sebagai perilaku spesifik yang hanya muncul di dalam *Commuter Line*, melainkan dipahami sebagai

kecenderungan umum individu dalam menghadapi situasi interpersonal. Pengalaman rutin menggunakan layanan pada jam sibuk digunakan sebagai kriteria karakteristik responden karena kelompok ini secara rutin terpapar konteks yang menjadikan strategi regulasi emosi dan perilaku asertif sama-sama aktif secara perilaku dalam keseharian. Dengan demikian, penumpang *Commuter Line* Jabodetabek yang rutin menggunakan layanan pada jam sibuk relevan dijadikan sampel untuk menguji peran strategi regulasi emosi terhadap kecenderungan asertivitas secara umum.

Berdasarkan uraian di atas, terdapat kesenjangan yang perlu dijawab mengenai bagaimana strategi regulasi emosi berperan terhadap kecenderungan asertivitas. Meskipun berbagai penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara kedua konstruk tersebut, mekanisme hubungan di antaranya belum sepenuhnya dipahami, khususnya terkait peran masing-masing strategi regulasi emosi dalam memunculkan kecenderungan asertivitas. Sejauh penelusuran peneliti, kajian yang secara spesifik menguji peran dua strategi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, terhadap kecenderungan asertivitas pada penumpang *Commuter Line* Jabodetabek yang rutin menggunakan layanan pada jam sibuk masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji peran kedua strategi regulasi emosi tersebut terhadap kecenderungan asertivitas pada kelompok tersebut, sehingga diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai faktor psikologis yang berperan terhadap asertivitas, khususnya pada individu yang rutin terlibat dalam dinamika ruang publik perkotaan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, berikut ini merupakan identifikasi masalah sebagai bahan penelitian:

1. Asertivitas merupakan kemampuan yang penting bagi kesejahteraan psikologis individu, karena rendahnya asertivitas dapat berkaitan dengan stres, kecemasan, harga diri yang rendah, hingga kecenderungan depresi.
2. Dalam konteks masyarakat Indonesia yang menjunjung tinggi keharmonisan dan sopan santun, asertivitas tidak selalu mudah ditampilkan,

dan kaitannya dengan nilai budaya kolektivisme masih menunjukkan temuan yang tidak konsisten antarpelitian.

3. Regulasi emosi diduga merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan terhadap kecenderungan asertivitas. Meskipun demikian, mekanisme bagaimana masing-masing strategi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, berperan terhadap kecenderungan asertivitas belum sepenuhnya dipahami sehingga masih memerlukan pengujian empiris.
4. Kajian yang secara spesifik menguji peran kedua strategi regulasi emosi tersebut terhadap kecenderungan asertivitas pada penumpang *Commuter Line* Jabodetabek yang rutin menggunakan layanan pada jam sibuk masih terbatas.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada penumpang *Commuter Line* Jabodetabek yang secara rutin menggunakan layanan pada jam sibuk (*rush hour*) di hari kerja, dengan frekuensi minimal 3 kali dalam satu minggu hari kerja (Senin - Jumat). Penelitian ini berfokus pada pengujian peran strategi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, terhadap kecenderungan asertivitas secara umum pada penumpang *Commuter Line* Jabodetabek yang rutin menggunakan layanan pada jam sibuk (*rush hour*).

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dapat diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah strategi *cognitive reappraisal* berperan signifikan terhadap kecenderungan asertivitas secara umum pada penumpang *Commuter Line* Jabodetabek yang rutin menggunakan layanan pada jam sibuk (*rush hour*)?

2. Apakah strategi *expressive suppression* berperan signifikan terhadap kecenderungan asertivitas secara umum pada penumpang *Commuter Line* Jabodetabek yang rutin menggunakan layanan pada jam sibuk (*rush hour*)?
3. Apakah strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* secara bersamaan berperan signifikan terhadap kecenderungan asertivitas secara umum pada penumpang *Commuter Line* Jabodetabek yang rutin menggunakan layanan pada jam sibuk (*rush hour*)?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran strategi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, baik secara parsial maupun simultan, terhadap kecenderungan asertivitas secara umum pada individu yang merupakan penumpang *Commuter Line* Jabodetabek yang rutin menggunakan layanan pada jam sibuk (*rush hour*).

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dengan menguji secara empiris asumsi bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik tidak selalu berujung pada kecenderungan asertivitas. Secara khusus, penelitian ini memperkaya pemahaman mengenai perbedaan peran strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* terhadap kecenderungan asertivitas, serta menunjukkan bahwa kedua strategi tersebut dapat memiliki keterkaitan yang berbeda arah dengan kecenderungan asertivitas. Temuan ini diharapkan dapat melengkapi literatur mengenai regulasi emosi dan asertivitas yang sebagian besar masih terbatas pada konteks pendidikan, dengan menyertakan konteks individu dewasa yang secara rutin terlibat dalam dinamika interaksi di ruang publik perkotaan yang padat, seperti penumpang *Commuter Line* Jabodetabek pada jam sibuk (*rush hour*).

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 *Bagi penumpang Commuter Line Jabodetabek*

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada penumpang *Commuter Line* Jabodetabek, khususnya yang rutin menggunakan layanan pada jam sibuk (*rush hour*), mengenai pentingnya peran strategi regulasi emosi dalam mendukung kecenderungan asertivitas dalam kehidupan sosial sehari-hari. Dengan memahami peran strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, individu diharapkan dapat lebih menyadari cara mengelola emosi yang berkaitan dengan kemampuan menyampaikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara tepat dengan tetap menghargai pihak lain.

1.6.2.2 *Bagi peneliti selanjutnya*

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji keterkaitan regulasi emosi dan kecenderungan asertivitas pada konteks ruang publik lainnya yang memiliki dinamika interaksi sosial cenderung padat dan berpotensi menimbulkan tekanan. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi pertimbangan untuk mengembangkan penelitian lanjutan dengan variabel lain yang relevan.