

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pengembangan pada sistem pendidikan di Indonesia dilakukan secara terus menerus di tiap jenjang pendidikan. Pendidikan memiliki tujuan sebagai usaha untuk menciptakan manusia yang berkualitas secara utuh, seperti aspek intelektual, kepribadian dan kesehatan. Pendidikan juga memiliki tugas dalam menentukan masa depan suatu bangsa. Kemajuan suatu bangsa dapat terlihat dari kualitas sumber daya manusianya. Mahasiswa adalah salah satu kunci sumber daya manusia.

Individu yang tengah menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi, baik swasta atau negeri disebut sebagai mahasiswa. Pada mahasiswa di tingkat strata satu umumnya memiliki rentang usia 18-21 tahun yang dapat dikategorikan dalam batasan remaja akhir (Hurlock, 2003). Masa remaja adalah proses perubahan alamiah, baik fisik dan psikologis yang dialami oleh individu karena proses transisi dari kanak-kanak menuju dewasa (Santrock, 2007). Pada tahap ini, remaja erat dikaitkan dengan hubungan antar teman sebaya. Untuk membangun suatu hubungan antar teman sebaya, remaja perlu melakukan yang namanya komunikasi dengan maksud menyampaikan ataupun menerima informasi. Komunikasi adalah aktivitas yang penting untuk dilakukan oleh makhluk sosial, karena termasuk kebutuhan sehari-hari dan bisa menjadi media dalam bertukar kasih dan sayang kepada orang lain. Namun, tiap individu memiliki kemampuan komunikasi yang beragam, sehingga dalam proses berkomunikasi memungkinkan individu melakukan hal yang sekiranya dapat menghambat tersampainya informasi, seperti segan atau malu, suasana hati yang digunakan, ego dan saluran komunikasi yang digunakan (Perceka, Fahmi & Kurniadewi, 2019).

Segan atau malu adalah sebuah kondisi psikologis yang dialami seseorang karena ketidaknyamanan yang menyebabkan terhambatnya penyampaian pesan (Ayu, 2020). Informasi yang seharusnya bisa tersampaikan kepada orang yang dituju, menjadi tidak tersampaikan karena adanya perasaan segan atau malu atau bisa dikarenakan oleh perasaan lain seperti takut terhadap lawan bicaranya. Komunikasi ini dapat dilakukan oleh siapapun asal menjaga sikap dengan menghargai lawan bicara supaya informasi yang ingin disampaikan dapat tersampaikan, dipahami dan mengetahui respon dari lawan bicara terkait informasi yang telah disampaikan.

Kemampuan yang berbeda dalam berkomunikasi pada individu ini, berkaitan dengan asertivitas, termasuk mahasiswa. Mahasiswa harusnya sudah mampu untuk mengungkapkan pendapat dan perasaan secara terbuka dan jujur tanpa menghina atau meremehkan orang lain (Mahadewi & Fridari, 2019). Secara kognitif, remaja dapat menyelesaikan masalahnya sendiri, mampu berpikir abstrak, mampu membedakan baik dan buruk serta mampu mengambil keputusan sendiri (Steinberg, 2002).

Di kampus mahasiswa memiliki tugas untuk menuntaskan hal yang berkaitan dengan akademik, karena sebagai syarat dari kelulusan guna mendapat gelar sarjana. Namun, mahasiswa juga memiliki tugas yang beragam mengenai kehidupan seperti perkembangan menuju dewasa ataupun peran pada suatu organisasi dan masyarakat yang akan memberikannya ilmu dan pengetahuan guna membantunya bersaing di dunia kerja atau di dunia. Di lingkungan masyarakat tentu mahasiswa akan di andalkan, bahkan diharapkan agar menjadi seorang pemimpin nantinya. Maka, sangat perlu memiliki asertivitas.

Menjadi mahasiswa psikologi bertanggung jawab untuk berinteraksi dengan orang lain. Maka, kemampuan untuk berkomunikasi secara asertif sangat penting. Karena harus bisa

mengatakan atau mengungkapkan apa adanya, tanpa menahan apa pun hanya karena subjeknya menyinggung atau berani. Keterampilan dasar tersebut harus dimiliki oleh mahasiswa.

Tugas dan kewajiban bagi psikolog adalah membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh klien. Setelah seorang mahasiswa psikologi lulus menjadi sarjana psikologi dan melanjutkan studi menjadi seorang psikolog, maka tugas dan tanggung jawab yang lebih besar untuk membantu orang lain, dimana orang lain dapat mendiskusikan masalah mereka dan mencari nasihat dari psikolog. Untuk dapat membantu menyelesaikan masalah orang lain, mahasiswa psikologi harus memiliki kapasitas untuk memahami diri sendiri (termasuk kemampuan asertivitas).

Peneliti tertarik untuk meneliti masalah ini karena berkaitan dengan masa remaja akhir, yang merupakan tahap penting pada suatu tahap perkembangan manusia. Selain itu, mahasiswa terkait, juga memiliki kewajiban dan komitmen diluar tugas akademik mereka. Salah satu syarat untuk memenuhi semua kewajiban sebagai mahasiswa adalah memiliki asertivitas yang baik. Subjek dalam hal ini memiliki profil sebagai mahasiswa psikologi yang memerlukan asertivitas dalam memenuhi tugas dan tanggung jawab mereka.

Kemampuan asertivitas sangat diperlukan oleh mahasiswa psikologi, karena dalam kurikulum pembelajarannya ada mata kuliah praktikum psikodiagnostik, dimana mahasiswa diharuskan memiliki keterampilan dalam menyampaikan serta mengarahkan subjek untuk dapat mengisi sebuah tes psikologi dengan baik dan benar. Pada beberapa mata kuliah lainnya, tugas yang dilakukan mahasiswa psikologi yaitu melakukan wawancara. Beberapa tugas tersebut menjadikan mahasiswa psikologi harus memiliki kemampuan asertivitas yang baik. Namun dalam praktiknya, tingkat asertivitas mahasiswa psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung berbeda-beda, bahkan ada yang tidak mampu.

Fenomena yang peneliti temui di lingkungan Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yaitu pada saat mahasiswa bersosialisasi dengan teman sebayanya. Diantaranya masih ada yang belum berani mengungkapkan perasaan atau pikirannya, kurang berani dengan orang lain dalam menolak sesuatu yang tidak diinginkan, dan merasa tidak mampu mengungkapkan pendapatnya, karena takut salah atau tidak diterima, yang demikian khawatir akan berdampak pada renggangnya pertemanan. Fenomena lain yang ditemui yaitu adanya sikap agresif yang dilakukan mahasiswa seperti membentak atau memukul temannya ketika dirinya merasa sedang disudutkan, disinggung, tidak dihargai ataupun diremehkan.

Rendahnya asertivitas yang dimiliki oleh mahasiswa terlihat juga pada aktivitas perkuliahan. Pada saat pandemi covid-19 aktivitas perkuliahan di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung menggunakan sistem daring atau tidak adanya tatap muka secara langsung. Penggunaan sistem pembelajaran tersebut ternyata membuat mahasiswa dalam beberapa mata perkuliahan dengan mudah untuk tidak mengikutinya. Dari rata-rata mahasiswa yang ikut serta dalam perkuliahan terlihat malu-malu dalam mengungkapkan gagasannya, sehingga dalam sesi diskusi atau tanya-jawab kebanyakan hanya presenter dan dosen yang mendominasi jalannya perkuliahan. Ketika proses pembelajaran daring berlangsung pun banyak diantara mahasiswa yang mematikan kameranya dan pengajar tidak dapat melihat apakah mahasiswa menyimak pembelajaran atau tidak, sehingga mahasiswa bisa saja melakukan kegiatan lain disaat yang bersamaan.

Pada lingkup organisasi yang ada di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung ditemukan mahasiswa yang pasif yakni belum mampu mengungkapkan ide-idenya atau cenderung ikut-ikutan dan belum mampu dalam bersikap tegas untuk menolak sesuatu yang tidak diinginkan atau diluar tanggung jawabnya. Hal tersebut menggambarkan adanya perilaku yang

kurang asertif. Apabila mahasiswa terus menampilkan asertivitas yang rendah, ada beberapa dampak negatif yang bisa jadi akan dialami, diantaranya: perilaku *bullying* yang meningkat (Rozali & Sitasari, 2019); kesulitan dalam memecahkan suatu masalah (Yurtsal & Ozdemir, 2019); menurunnya hasil dan prestasi belajar (Meli, Nur'aini & Yuliani, 2019); dan terjebak dalam penyimpangan seks (Ayu & Marwiyah, 2019).

Peneliti beranggapan banyak faktor penghambat yang mempengaruhi individu dalam berkomunikasi sehingga membuatnya tidak mampu berkomunikasi asertif. Dapat disebabkan oleh perasaan yang mudah tersinggung, cemas yang berlebihan, terlalu mudah mengalah, adanya kesulitan dalam membangun suatu komunikasi dengan orang lain dan ragu-ragu pada diri sendiri (Fuspita, Susanti & Dewi, 2018). Bagi individu yang mengalami kesulitan untuk berasertif karena kecemasan tentang reaksi negatif yang akan mereka terima, mereka menganggap perilaku ragu-ragu sebagai hal yang sopan atau wajar (Zulkaida, 2005). Istilah psikologi mengenai ketidakmampuan seseorang dalam berkomunikasi secara terbuka disebut tidak asertif. Individu yang asertif biasanya mampu mengekspresikan diri dengan jelas, dapat berkomunikasi secara efektif dan keterbukaan terhadap orang lain meski adanya perbedaan sudut pandang (Perceka dkk., 2019).

Asertivitas didefinisikan sebagai tindakan seseorang dalam mengungkapkan perasaan, mengungkapkan keyakinan dan pemikirannya, dan mempertahankan hak-hak pribadi (Stein & Book, 2004). Apabila mahasiswa telah memiliki asertivitas yang baik akan dengan mudah baginya untuk menciptakan hubungan sosial yang baik (Gunarsa, 2007). Asertivitas dicirikan oleh perilaku yang berhubungan dengan aspek keterbukaan dan kejujuran pikiran serta memperhatikan perasaan dan kesejahteraan orang lain, sehingga individu tersebut dapat beradaptasi dengan lingkungannya. Asertivitas yang baik memberi mahasiswa kepercayaan diri

dan keberanian untuk bertindak atau berpikir meskipun tindakan atau pikirannya berbeda dengan orang lain (Ayu, 2020).

Manfaat lain dari asertifitas yang baik adalah memudahkan mahasiswa dalam mencari solusi dan efektif menghadapi kesulitan atau masalah yang dihadapinya (Astuti & Muslikah, 2019). Selain itu, asertivitas membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan kognitif, memperluas wawasan tentang dunia di sekitar, dan mengembangkan rasa ingin tahu yang besar (Anfajaya & Indrawati, 2017).

Peneliti juga melakukan studi pendahuluan dengan membagikan kuesioner untuk memperkuat data awal pada 26 mahasiswa angkatan 2019 – 2021 Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Didapati hasil 8 mahasiswa atau 30,7 persen memiliki kecenderungan asertivitas rendah seperti belum mampu mengekspresikan perasaannya secara jujur, belum mampu mengungkapkan keyakinan dan pemikiran, dan belum mampu mempertahankan hak-hak pribadi. Sedangkan, 18 mahasiswa atau 69,3 persen memiliki asertivitas yang tinggi. Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara kepada 8 mahasiswa yang berkecenderungan memiliki asertivitas yang rendah untuk mengetahui sebab mereka memiliki asertivitas yang rendah. Adapun alasan yang diutarakan pada peneliti yaitu, adanya perasaan takut salah ketika ingin menyampaikan pendapat pada kegiatan seperti dikelas atau dalam forum diskusi ataupun ketika ingin memberi teguran kepada teman yang melakukan kesalahan atau membuat dirinya merasa kurang nyaman. Selain itu, alasan lain yang diutarakan adalah perasaan “minder” atau rendah diri karena memiliki teman dikelas yang lebih pintar. Peneliti juga menanyakan pada mahasiswa yang melakukan perilaku agresif ketika dirinya merasa direndahkan atau disudutkan. Ia beralasan adanya ketidakmampuan kontrol emosi disaat dirinya merasa terpojokkan yang kemudian mengarahkannya pada perilaku yang agresif seperti membentak atau memukul.

Alasan yang telah dikemukakan mahasiswa diatas, peneliti mengindikasikan bahwa perilaku yang dilakukan oleh beberapa mahasiswa tersebut adalah karena adanya kecenderungan memiliki harga diri yang rendah. Seperti malu atau adanya perasaan takut salah ketika ingin berpendapat, dan minder apabila ada yang lebih pintar. Apabila mahasiswa memiliki harga diri yang tinggi atau positif mahasiswa akan menyadari bahwa tiap orang memiliki kesetaraan dalam hubungan interpersonal sehingga individu dapat berperilaku asertif. Agar dapat diterima dan merasa dihargai, mahasiswa tidak perlu memaksakan kehendak atau nilai-nilainya kepada orang lain. Ketika mahasiswa percaya bahwa mereka akan bebas mengungkapkan pendapatnya tanpa memaksa orang lain untuk berbagi pandangannya, itu dapat memudahkannya untuk bersikap asertif karena mereka tidak harus mengalami kecemasan sosial yang berlebihan (Khalid, 2011).

Lloyd (1991) mengatakan bahwa tingkat asertivitas individu juga dapat dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu harga diri. Pendapat tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aryanto dkk (2021) yaitu diperoleh hasil hubungan signifikan antara harga diri dengan asertivitas. Heatherton dan Polivy (1991) menggambarkan harga diri sebagai respon emosional individu terhadap pandangan orang lain tentang diri sendiri.

Harga diri juga diartikan sebagai evaluasi diri positif atau negatif dari seseorang yang kemudian mempengaruhi bagaimana individu berperilaku di kehidupannya (Bening & Hertinjung, 2014). Sehingga individu yang memiliki harga diri positif akan berkecenderungan mudah dalam menerima kritik, menerima dan menghargai dirinya secara apa adanya, tidak mudah untuk menyalahkan diri sendiri karena kekurangan atau ketidaksempurnaannya, dan merasa puas dan bangga atas usaha ataupun karyanya yang demikian membuatnya mampu untuk menghadapi berbagai tantangan dengan rasa percaya diri (Mahadewi & Fridari, 2019).

Selain harga diri, faktor lain yang dapat berperan terhadap asertivitas mahasiswa adalah regulasi emosi. Sebelumnya, dari hasil wawancara pada mahasiswa ditemukan alasan yang menunjukkan adanya peran regulasi emosi yang mempengaruhi asertivitas. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian dari Silaen dan Dewi (2015) yang mendapati hasil hubungan secara signifikan antara regulasi emosi dengan asertivitas. Individu dengan regulasi emosi yang rendah akan memperlihatkan perilaku agresif seperti emosi yang meledak-ledak, kurang mampu menerima kritik, kurang mampu dalam memecahkan masalah dan rendahnya toleransi terhadap rasa frustrasi.

Kemampuan meregulasi emosi akan membuat individu dapat melakukan suatu hal yang positif/negatif pada hidupnya. Apabila mahasiswa memiliki regulasi emosi yang positif akan mencegahnya ke dalam perilaku yang impulsif maupun agresif, dan ketika ada hal diluar dari harapannya, mahasiswa dapat menerima serta menghargai dengan tidak menyalahkan kemampuan dirinya (Nurrahmah, Titin, & Radde, 2021). Apabila mahasiswa memiliki kemampuan meregulasi emosi yang baik akan membantunya dalam mengontrol emosinya, sehingga dapat menampilkan perilaku yang positif ketika terjadi suatu masalah. Kemampuan meregulasi emosi yang baik juga dapat mengarahkan individu dalam perilaku yang asertif. Sebaliknya, individu yang tidak bisa meregulasi emosinya, maka ia tidak mampu dalam berperilaku asertif (Silaen & Dewi, 2015).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, didapati adanya asertivitas yang rendah pada mahasiswa. Harga diri dan regulasi emosi dianggap memiliki peranan penting dalam meningkatkan asertivitas mahasiswa. Oleh karena itu, lebih lanjut peneliti ingin mengetahui “Hubungan antara harga diri dan regulasi emosi dengan asertivitas pada mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung”.

Rumusan Masalah

Secara spesifik dengan melihat latar belakang masalah, rumusan masalah yang akan diteliti yaitu apakah ada hubungan antara harga diri dan regulasi emosi dengan asertivitas mahasiswa psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara harga diri dan regulasi emosi dengan asertivitas mahasiswa psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Penelitian

Secara teoritis, diharapkan penelitian ini memperluas wawasan di bidang psikologi sosial dan psikologi pendidikan yaitu tentang harga diri, regulasi emosi dan asertivitas pada mahasiswa.

Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan implikasi praktis yang signifikan, diantaranya :

1. Kepada para mahasiswa, terutama yang merasa dirinya berkecenderungan memiliki asertivitas yang rendah, penelitian ini dapat memberikan informasi dan menjadi pengetahuan untuk mahasiswa dalam meningkatkan asertivitas dengan memiliki harga diri dan regulasi emosi yang baik.
2. Kepada Institusi, penelitian ini bisa menjadi sebuah referensi apabila ingin meneliti topik yang serupa.
3. Kepada Organisasi, penelitian ini bisa menjadi sebuah rekomendasi untuk mengadakan sebuah pelatihan atau *workshop* mengenai pentingnya berkomunikasi secara asertif bagi tiap anggota di organisasi.