

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Manusia diciptakan Tuhan sebagai makhluk sosial, artinya manusia membutuhkan orang lain untuk hidup. Hal ini bukan berarti manusia harus selalu bergantung dengan orang lain, tetapi manusia memang memiliki batas kemampuannya masing-masing. Tidak semua hal dapat manusia kerjakan dengan seorang diri. Tentu perlu ada campur tangan orang lain untuk menyelesaikannya.

Sebagai makhluk yang tinggal berdampingan dalam lingkungan masyarakat luas, manusia harus memiliki karakter yang baik. Terdapat lima nilai karakter utama yang dikemukakan oleh Kemdikbud, adapun kelima karakter tersebut yakni religius, nasionalis, mandiri, gotong royong, dan integritas (Nurlaili, 2020). Fungsi dari karakter yang baik yaitu sebagai salah satu kunci dari kesuksesan (Ahmad dkk., 2021). Selain itu dengan adanya karakter yang baik, maka akan memunculkan eksistensi manusia tersebut di lingkungan masyarakat sehingga masyarakat luas mau menerimanya. Jika manusia tidak memunculkan versi terbaik dari dirinya, kemungkinannya akan sangat kecil untuk dapat diterima dengan baik dalam lingkungan masyarakat.

Upaya untuk dapat diterima dalam lingkungan masyarakat ini sejalan dengan fakta bahwa salah satu tugas individu yang mulai memasuki fase dewasa awal menurut Hurlock yaitu bergabung ke dalam kelompok sosial yang memiliki nilai dan pemahaman yang sama dengan dirinya (Hurlock, 2009, dalam A. F. Putri, 2019). Berdasarkan penelitian terdahulu, fenomena seperti ini sering dijumpai pada mahasiswa yang baru memasuki dunia perkuliahan (Rahayu & Arianti, 2020). Harapan masuknya mereka ke dalam suatu kelompok tersebut yakni ingin mendapatkan berbagai dampak positif seperti teraihnya suatu tujuan, mendapatkan berbagai sumber informasi, dan mengembangkan harga diri (Ghifari, 2022). Namun perlu diketahui bahwa tidak semua kelompok dapat memberikan dampak positif bagi anggotanya. Ada juga kelompok yang menebarkan energi negatif kepada anggotanya, cirinya yaitu kelompok tersebut kerap kali membawa anggotanya menuju perilaku negatif seperti mencuri, menipu, ataupun melakukan tindak kriminal (A. F. Putri, 2019). Tentu saja bukan kelompok seperti itu yang kebanyakan orang-orang dewasa awal perlukan, oleh karena itu mereka perlu menyaring kelompok-kelompok yang ada dan menemukan kelompok yang tepat bagi diri mereka.

Sulitnya menemukan kelompok yang sesuai menyebabkan adanya perasaan takut jika dirinya ditinggalkan begitu saja oleh kelompoknya. Maka banyak di antara mereka yang berlomba-lomba untuk menunjukkan versi terbaik dalam dirinya. Beberapa dari mereka bahkan akhirnya berusaha untuk menyenangkan orang lain atau istilah ini kerap kali disebut sebagai '*people pleasing*'. Perilaku *people pleasing* ini dilakukan dengan cara membuat orang lain merasa nyaman dan bahkan memenuhi semua kebutuhan/keinginan yang dimiliki oleh orang tersebut (Turrell, 2021). Perilaku seperti ini sering kali dilakukan oleh orang-orang dengan kecenderungan kepribadian *sociotropy* (Batga & Özdemir, 2022).

Sociotropy merupakan suatu orientasi kepribadian yang dikemukakan oleh Beck dalam teori kognitifnya. Individu dengan kecenderungan *sociotropy* menganggap bahwa evaluasi diri dalam hubungan interpersonalnya dapat ternilai dengan penerimaan atau keterikatan sosial. Hal ini kemudian mendorong individu tersebut menjadi rentan terhadap peristiwa yang dapat mengakibatkan hilangnya penerimaan atau keterikatan sosial (Kaya & Tosun, 2018). Terdapat suatu penelitian yang mengatakan bahwa tingkat *self-esteem* individu dengan kecenderungan *sociotropy* sangat bergantung pada umpan balik yang diberikan oleh orang-orang di sekitarnya. Karakteristik yang paling umum dimiliki oleh individu dengan kecenderungan *sociotropy* yakni adanya suatu ketergantungan yang tinggi dengan orang lain serta selalu berusaha untuk menyenangkan orang lain (Yang & Girgus, 2018a).

Setiap manusia memang bergantung pada orang lain untuk hidup, hal ini dikarenakan adanya keterbatasan kemampuan yang dimiliki. Namun perlu dipahami bahwa ketergantungan dengan orang lain yang dimiliki oleh manusia itu ada batasnya. Sebab jika tingkat ketergantungan dengan orang lain yang dimiliki oleh seseorang itu tinggi, maka hal ini dapat memberikan berbagai dampak negatif terhadap kehidupan. Menurut suatu situs penyedia layanan kesehatan bernama Halodoc, terdapat tiga dampak negatif yang bisa terjadi jika terlalu bergantung dengan orang lain, khususnya teman. Adapun ketiga dampak negatif tersebut yang pertama adalah menjadi tidak mandiri, karena terlalu sering mengandalkan bantuan orang lain maka fungsi kepekaan individu dalam bertahan hidup menjadi tidak bekerja dengan baik. Kedua yaitu menghancurkan hubungan pertemanan, ketika sudah terlalu nyaman dengan bantuan orang lain maka ini akan menimbulkan perasaan takut jika mereka pergi. Hal ini dapat memicu hubungan pertemanan tersebut menjadi tidak sehat, apalagi jika temannya tersebut merasa bahwa bantuan yang diberikan olehnya tidak dibalas. Dampak negatif terakhir yang ditimbulkan oleh ketergantungan dengan orang lain yaitu kurang memahami diri sendiri.

Individu yang hidupnya terbiasa bergantung pada orang lain akan kesulitan dalam menemukan cara yang tepat bagi dirinya untuk mengetahui kondisi yang sedang dialaminya (Handayani, 2021).

Selain tingkat ketergantungan yang tinggi pada orang lain, individu dengan kecenderungan *sociotropy* ini juga selalu berupaya untuk senantiasa menyenangkan orang lain atau *people pleasing*. Hal ini jika dinilai dengan sekilas memang terlihat sebagai perilaku yang terpuji. Namun jika dilakukan dalam jangka waktu yang lama, hal ini bisa menjadi masalah bagi mereka yang melakukannya. Riset yang dilakukan oleh tim media *online* bernama PARAPUAN pada bulan Oktober tahun 2021 terkait masalah yang muncul dari perilaku ini menemukan bahwa, terdapat lima dampak negatif dari perilaku *people pleasing*. Adapun kelima dampak negatif tersebut meliputi timbulnya perasaan dimanfaatkan oleh orang lain (75%), menutup-nutupi perasaan yang dimiliki oleh diri sendiri (51%), kesulitan dalam menyampaikan pemikiran dan perasaannya (48%), timbulnya perasaan frustrasi, cemas, dan stres (39%), serta merasa bahwa gagasannya kerap kali tidak didengar (35%) (Fernanda, 2021a). Usia individu yang sering kali melakukan *people pleasing* di kalangan pertemanan atau rekan kerja yakni ada pada rentang usia 24-29 tahun. Tidak hanya terjadi di dalam lingkungan masyarakat seperti pertemanan dan lingkungan kerja, hasil riset tersebut juga mengungkapkan bahwa perilaku *people pleasing* bisa terjadi di lingkungan keluarga dan hubungan percintaan (Fernanda, 2021b).

Individu dengan kecenderungan *sociotropy* seringkali memiliki perasaan takut dikritik oleh orang-orang di sekitarnya (Yang & Girgus, 2018a). Hal ini berkaitan erat dengan perilaku asertif. Perilaku asertif merupakan suatu upaya yang dapat menunjukkan kepercayaan diri seseorang dalam melindungi haknya (Maloney & Moore, 2020). Pada dasarnya perilaku asertif merupakan salah satu aspek yang penting dimiliki dalam kehidupan manusia. Hal ini dikarenakan perilaku asertif dapat menghasilkan berbagai macam dampak positif bagi kehidupan. Sebagai contoh, berdasarkan suatu penelitian terdahulu terbukti bahwa peningkatan perilaku asertif dapat berpengaruh dalam penurunan tingkat kecemasan sosial (Agil Permadi & Suyanti, 2022). Selain berperan dalam proses penurunan tingkat kecemasan sosial, penelitian lainnya juga mengungkapkan bahwa perilaku asertif memiliki hubungan dengan komunikasi interpersonal. Semakin tinggi perilaku asertif yang dimiliki oleh seseorang, maka komunikasi interpersonal yang dimilikinya pun juga semakin tinggi. Hal ini dikarenakan dengan adanya asertivitas, seseorang akan menjadi lebih berani dalam mengutarakan pemikirannya secara terbuka dengan orang lain sehingga komunikasi akan berjalan secara dua arah dengan baik (Fazril & Erliana, 2022). Kemampuan inilah yang diperlukan oleh orang-orang dengan

kecenderungan *sociotropy*. Selanjutnya, perilaku asertif juga terbukti dapat menurunkan perilaku konformitas dalam suatu kelompok. Sehingga seseorang dapat terhindar dari perilaku negatif yang diakibatkan oleh konformitas (Reza Fajriana & Listiara, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, perilaku asertif ini jika disandingkan dengan fenomena yang diangkat tampaknya memiliki keterkaitan. Sebab salah satu masalah interpersonal yang sering kali terjadi pada individu dengan kecenderungan *sociotropy* yakni tidak asertif. Ini dapat terjadi dikarenakan mereka tidak memiliki kemampuan untuk dapat mengungkapkan perasaan marah ataupun pembelaan terhadap diri sendiri karena adanya ketakutan untuk ditolak ataupun dijauhi oleh orang lain (Van Geel dkk., 2019).

Seperti yang sudah dibahas sebelumnya bahwa individu dengan kecenderungan *sociotropy* memiliki kecemasan jika orang-orang di sekelilingnya tidak menyukainya (Yang & Girgus, 2018a). Sedangkan perilaku asertif terbukti dapat memengaruhi penurunan tingkat kecemasan sosial (Agil Permadi & Suyanti, 2022). Oleh karena itu hal ini mengindikasikan bahwasanya perilaku asertif memiliki peran terhadap penurunan kecenderungan *sociotropy* pada individu tersebut.

Setelah dilakukan studi awal, didapati bahwa dari 44 responden, jumlah responden yang mengalami kesulitan untuk menyampaikan pendapat cukup tinggi yakni 70%. Kemudian penemuan kedua yang dihasilkan oleh studi awal yaitu sebesar 84% dari total jumlah responden pernah untuk tidak mengatakan “tidak” pada orang lain meskipun sebenarnya individu tersebut ingin mengatakannya. Hal ini mengindikasikan adanya tingkat perilaku asertif yang rendah. Penemuan dalam hasil studi awal berikutnya yakni 50% dari total keseluruhan responden mengungkapkan bahwa mereka memiliki perasaan khawatir jika pendapatnya tidak diterima, sulit untuk menyampaikan sesuatu karena takut salah, merasa tidak memiliki kemampuan untuk menyampaikan pendapat dengan baik, ragu dengan pemikirannya sendiri, takut jika ternyata pemikiran yang dimilikinya aneh, serta malu dalam menyampaikan hasil pemikirannya sendiri. Hal ini memiliki kaitan dengan ciri-ciri indikator *self-esteem* yang rendah (Aryanto dkk., 2020). Salah satu ciri individu dengan tingkat *self-esteem* yang rendah yaitu sulit untuk menilai kapabilitas yang dimilikinya. Hal ini dikarenakan adanya pemikiran atau perasaan bahwa dirinya tidak berharga atau bahkan tidak berguna (Febrina dkk., 2018). Pengertian *self-esteem* menurut Baron dan Byrne yaitu penilaian yang dilakukan oleh individu sehingga kemudian ditampilkan dalam bentuk sikap terhadap dirinya sendiri dan memiliki sebuah tingkatan baik tinggi maupun rendah (Baron & Byrne, 2003, dalam Hasanati & Aviani, 2020).

Sebuah studi terdahulu mengungkapkan bahwa ciri yang dimiliki oleh individu dengan tingkat *self-esteem* yang rendah yakni adanya keyakinan bahwa dirinya tidak berharga atau bahkan lemah. Keyakinan seperti ini disebut sebagai *negative core belief* (Rimes dkk., 2023). Suatu penelitian mengemukakan bahwa hal yang dapat mendasari kecenderungan *sociotropy* yakni adanya *negative core belief* (Otani dkk., 2018). Adapun hasil dari studi awal dalam penelitian ini mendapati bahwa 50% responden memiliki perasaan khawatir jika pendapatnya tidak diterima, sulit untuk menyampaikan sesuatu karena takut salah, merasa tidak memiliki kemampuan untuk menyampaikan pendapat dengan baik, ragu dengan pemikirannya sendiri, takut jika ternyata pemikiran yang dimilikinya aneh, serta malu dalam menyampaikan hasil pemikirannya sendiri. Keyakinan-keyakinan seperti ini dapat dikategorikan sebagai *negative core belief*. Maka dari itu hal ini dapat mengindikasikan bahwa adanya peran yang dimiliki oleh *self-esteem* pada *sociotropy*.

Berdasarkan hasil studi terdahulu, individu dengan kecenderungan *sociotropy* tidak suka sendirian sehingga mereka akan merasa takut jika orang lain meninggalkannya (Yang & Girgus, 2018a). Hal ini juga sejalan dengan hasil studi awal yaitu 68% responden mengatakan bahwa mereka lebih suka menyesuaikan dirinya dengan orang lain, bahkan ketika sebenarnya dirinya sendiri tidak menyukainya. Agar orang lain menyukainya dan tidak meninggalkannya, mereka akan memberikan kesan yang baik mengenai diri mereka kepada orang lain. Dalam psikologi sikap seperti ini sering kali disebut sebagai presentasi diri. Sebuah studi terdahulu mengungkapkan bahwa *self-esteem* memiliki keterkaitan dalam proses peningkatan presentasi diri seseorang (Pramesti & Supriyadi, 2020).

Berdasarkan fenomena serta data-data yang telah diperoleh, terdapat indikasi bahwasanya fenomena *sociotropy* ini kerap kali terjadi pada individu yang sedang berada di fase dewasa awal. Kemudian, tampak terlihat juga bahwa perilaku asertif dan *self-esteem* ikut turut andil dalam peningkatan atau penurunan kecenderungan dimensi kepribadian *sociotropy* ini. Maka penelitian kali ini dilakukan untuk mencari tau peran perilaku asertif dan *self-esteem* pada *sociotropy*.

Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan mengenai latar belakang masalah, maka rumusan masalah yang diperoleh yakni apakah perilaku asertif dan *self-esteem* berperan pada *sociotropy*?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui peran perilaku asertif dan *self-esteem* pada *sociotropy*.

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan pemaparan mengenai fenomena, variabel, permasalahan, dan tujuan. Maka kegunaan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Kegunaan teoretis.

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi di bidang Psikologi terutama Psikologi Perkembangan dan Psikologi Sosial terkait peran perilaku asertif dan *self-esteem* pada *sociotropy*.

Kegunaan praktis.

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi acuan oleh individu dewasa awal yang sedang berada di dalam fase mencari jati diri dan sedang berusaha untuk menemukan kelompok pertemanan yang sepemahaman dengan dirinya. Serta untuk para orang tua yang memiliki anak dalam fase ini sehingga dapat mengarahkan anaknya dengan baik.