

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang tengah menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi, baik di institusi negeri, swasta, maupun lembaga lain yang setara.⁴ Kemampuan untuk berpikir kritis serta tanggap dan tepat dalam bertindak menjadi karakteristik yang kerap dikaitkan dengan mahasiswa.⁵ Mahasiswa pada konteks ini berada dalam tahap perkembangan dewasa awal, yaitu fase ketika individu umumnya telah mampu mengemukakan pendapat serta mengekspresikan perasaan secara jujur tanpa menyinggung perasaan orang lain.⁶ Papalia dan Feldman mengungkapkan bahwa hal ini berkaitan dengan perkembangan kognitif pada masa dewasa awal, yakni munculnya pemikiran *postformal* atau kematangan berpikir, di mana mahasiswa cenderung mampu berpikir secara terbuka, adaptif, dan fleksibel.⁷

⁴ Wenny Hulukati dan Moh. Rizki Djibrin, "Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo," *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)* 2, no. 1 (22 Mei 2018): 73-114, accessed 25 Mei, 2025, <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>.

⁵ *Ibid.*, 74

⁶ Nurrahmah Nurrahmah dkk., "Harga Diri, Regulasi Emosi, dan Perilaku Asertif pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Karakter* 1, no. 1 (2021): 07-16, accessed 25 Mei, 2025, <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i1.1092>.

⁷ Diane E. Papalia dan Ruth Duskin Feldman, *Menyelami Perkembangan Manusia*, 12 ed. (Jakarta: Salemba Humanika, 2014).

Di tengah dinamika kehidupan kampus yang penuh tuntutan mulai dari akademik, organisasi, hingga relasi sosial, mahasiswa dituntut untuk tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan sosial. apalagi mengingat sebagai agen perubahan, mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan untuk menyuarakan pendapat, mempertahankan hak, mampu berkomunikasi dengan sehat, dan lain-lain. Maka dari itu, kemampuan untuk bisa berperilaku asertif menjadi sangat penting untuk dimiliki mahasiswa. Hal ini selaras dengan Lloyd yang menyatakan bahwa perilaku asertif sangat diperlukan untuk menjalani dinamika kehidupan kampus dengan segala tuntutan tugas dan juga untuk menjalin relasi sosial yang baik.⁸

Kenyataannya kemampuan berperilaku asertif di kalangan mahasiswa sangat bervariasi, bahkan sebagian diantaranya menunjukkan ketidakmampuan dalam berperilaku asertif, mereka mengalami kesulitan dalam mengekspresikan diri secara terbuka dan jujur.⁹ Hal ini didukung oleh penelitian Alfani & Setyandari menunjukkan bahwa 44,3% mahasiswa memiliki perilaku asertif yang rendah, dan 1,4% memiliki perilaku asertif yang sangat rendah.¹⁰

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari wawancara pra survei terhadap empat mahasiswa dengan rumpun keilmuan yang serupa yakni yang sama-sama mengkaji psikologi manusia yang asli Tulungagung, juga ditemukan adanya variasi dalam kemampuan berperilaku asertif. Secara umum,

⁸ Sam R. Lloyd, *Mengembangkan perilaku asertif yang positif* (Jakarta: Binarupa Aksara, 1991).

⁹ Nurrahmah, et. al., "*Harga Diri, Regulasi Emosi, dan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa*", hal. 9. accessed 25 Mei, 2025.

¹⁰ Alfani dan Setyandari, "*Pengaruh Harga Diri terhadap Perilaku Asertif Mahasiswa Manggarai yang Kuliah di Yogyakarta*", accessed 25 Mei, 2025.

mahasiswa belum sepenuhnya mampu berperilaku asertif secara konsisten dalam berbagai situasi. Sebagian besar informan menunjukkan kecenderungan untuk mempertimbangkan situasi dan lawan bicara sebelum menyampaikan pendapat, perasaan, maupun ketidaksetujuan. Mahasiswa cenderung lebih berani mengungkapkan diri dalam situasi tertentu, seperti kepada teman atau dalam konteks formal seperti perkuliahan, namun menjadi lebih sulit ketika berhadapan dengan orang yang memiliki kedekatan emosional, seperti keluarga atau orang terdekat. Selain itu ditemukan juga pola bahwa mereka cenderung menghindari konflik dengan memilih untuk diam, mengikuti pendapat mayoritas, atau menyampaikan pendapat secara tidak langsung. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan perilaku pasif dalam menghadapi perbedaan pendapat atau situasi yang tidak nyaman.

Selain itu, 3 dari 4 informan menunjukkan kecenderungan untuk lebih mengutamakan perasaan dan kepentingan orang lain dibandingkan diri sendiri. Hal ini tercermin dari kesulitan dalam mengatakan “tidak”, cenderung mencari alasan dibandingkan berkata jujur, sulit mengungkapkan ketidaknyamanan, serta adanya rasa bersalah ketika mendahulukan kepentingan pribadi. Namun, terdapat satu informan yang mampu menyampaikan ketidaksetujuan secara langsung, mengungkapkan pendapat dengan tegas, serta mempertahankan hak pribadi tanpa harus mengabaikan orang lain.

Namun, perilaku ini belum sepenuhnya konsisten, karena dalam situasi tertentu terutama yang melibatkan konflik atau hubungan emosional, informan ini tetap menunjukkan kecenderungan untuk menghindar. Selain mampu

mengungkapkan ketidaksetujuan dengan jelas dan terbuka, informan ini juga lebih memprioritaskan diri sendiri tanpa merasa bersalah atau merasa egois ketika mendahulukan kepentingannya. Secara keseluruhan, hasil pra survei diatas menunjukkan bahwa perilaku asertif mahasiswa masih berada pada tingkat yang bervariasi dan belum optimal, dengan kecenderungan pada perilaku yang belum sepenuhnya asertif.

Temuan tersebut didukung oleh penelitian Ardaningrum dan Savira yang menjelaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat perilaku asertif yang tergolong sangat rendah hingga rendah mengalami berbagai kesulitan dalam kehidupan perkuliahan.¹¹ Mereka cenderung merasa takut untuk menyampaikan pendapat karena khawatir opini yang diungkapkan dapat menyakiti atau menyinggung perasaan orang lain. Ketika mengambil keputusan pun mereka lebih banyak mempertimbangkan pendapat orang lain karena merasa tertekan jika harus memilih secara mandiri, sehingga membuat mereka kesulitan membedakan pilihan mana yang menguntungkan atau merugikan bagi diri mereka sendiri.¹² Selain itu, rendahnya penerapan perilaku asertif menyebabkan penurunan dalam capaian akademik dan prestasi belajar, kesulitan dalam menyelesaikan masalah secara efektif, hingga terlibat dalam perilaku seksual pranikah.¹³

¹¹ Dian Zabrina Ardaningrum dan Siti Ina Savira, "*Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Asertif Mahasiswa Selama Masa Pandemi*", *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 7 (6 Juli 2022): 107-120, accessed 25 Mei, 2025, <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.47979>.

¹² *Ibid.*

¹³ Nurrahmah, et. al., "*Harga Diri, Regulasi Emosi, dan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa*", accessed 25 Mei, 2025.

Lazarus mendefinisikan perilaku asertif sebagai kemampuan individu untuk menolak permintaan, mengajukan permohonan, meminta bantuan, mengungkapkan perasaan baik yang positif maupun negatif, serta berpartisipasi dalam percakapan secara wajar.¹⁴ Palmer dan Froehner menyatakan bahwa perilaku asertif tidak muncul secara alami sejak individu lahir, melainkan merupakan hasil dari proses pembelajaran.¹⁵ Rakos menjelaskan bahwa perilaku asertif dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu jenis kelamin, usia, *self esteem*, konsep diri, tipe kepribadian, dan *intelegency*.¹⁶ Qazi & Perveen mengutarakan hal serupa, dimana latar belakang budaya yang berlaku dimana individu tinggal, pola *parenting*, jenis kelamin, kondisi sosial ekonomi orang tua, serta peran dominan yang dimainkan oleh orang tua turut menjadi faktor pembentukan perilaku asertif.¹⁷

Menurut Alberti & Emmons, perilaku asertif mencakup beberapa aspek utama.¹⁸ Pertama *to act in your own best interests*, yang berarti individu mampu bertindak sesuai dengan kepentingan dan keinginannya sendiri. Kedua *to stand up for yourself*, yakni individu memiliki keberanian untuk membela diri, mampu untuk mengekspresikan pandangannya secara mandiri, termasuk

¹⁴ Zélia Caçador Anastácio, "Self-Esteem, Assertiveness and Resilience In Adolescents Institutionalized," *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. Revista INFAD de Psicología. 1, no. 1 (15 Februari 2016): 315-322, accssed 25 Mei, 2025, <http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.231>.

¹⁵ Pat Palmer dan Melisa Alberti Froehner, *Harga Diri Remaja: Penuntun Menumbuhkan Harga Diri bagi Remaja* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2000).

¹⁶ Richard F. Rakos, *Assertive Behavior: Theory, Research, and Training* (London: Routledge, 1991).

¹⁷ Qazi Uzaina dan Asma Parveen, "Study of Relationship between Mental Health and Assertiveness among Adolescents," *International Journal of Indian Psychology* 3, no. 1 (2015), <https://doi.org/10.25215/0301.085>.

¹⁸ Robert Alberti dan Michael Emmons, *Your Perfect Right: Hidup Lebih Bahagia dengan Mengungkapkan Hak* (Elex Media Komputindo PT, 2002).

menyampaikan pendapat yang berbeda atau bertentangan dengan orang lain dengan tepat dan jelas. Ketiga mengekspresikan diri. Individu mampu dengan tegas menyampaikan atau menunjukkan perasaan atau pemikiran yang dimiliki tentang orang lain serta konsisten dalam menyampaikan hal tersebut agar dapat dipahami dengan baik oleh lawan bicara. Keempat menghormati orang lain. Meskipun individu menyuarakan pendapat dan perasaannya secara jujur, individu tidak boleh mengabaikan hak serta perasaan orang lain.

Salah satu aspek utama dari perilaku asertif menurut Alberti & Emmons adalah *to stand up for yourself*, yakni kemampuan individu untuk membela diri dengan mengekspresikan pandangan secara mandiri, termasuk saat menyampaikan pendapat yang berbeda atau bertentangan dengan orang lain secara tepat dan jelas.¹⁹ Kemampuan ini sangat relevan dan diperlukan oleh mahasiswa yang tentunya kerap menghadapi tantangan akademik dan sosial yang kompleks. Secara teoritis, *to stand up for yourself* mencerminkan keberanian untuk menyuarakan pendapat dan mempertahankan hak pribadi tanpa merugikan orang lain.²⁰ Hal tersebut membutuhkan kepercayaan diri, kejelasan dalam komunikasi, dan kemampuan untuk mengelola konflik secara konstruktif. Dalam lingkup perguruan tinggi, mahasiswa yang mampu berperilaku secara asertif cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat.

¹⁹ Ardaningrum dan Savira, “*Hubungan antara Harga Diri dengan Perilaku Asertif Mahasiswa Selama Masa Pandemi*”, accessed 25 Mei, 2022, 110.

²⁰ *Ibid.*, 111

Penelitian oleh Nurrahmah dkk., menunjukkan bahwa harga diri dan regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku asertif mahasiswa.²¹ Penelitian tersebut menegaskan bahwa semakin tinggi harga diri yang dimiliki mahasiswa, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk berperilaku asertif dalam kehidupan sosial maupun akademik. Mahasiswa dengan tingkat harga diri tinggi cenderung memiliki keyakinan dan pandangan positif terhadap kemampuan dirinya, serta merasa dihargai oleh orang lain. Perasaan berharga inilah yang mendorong mereka lebih percaya diri untuk berinteraksi secara terbuka, berani menyampaikan pendapat, dan mampu mengekspresikan perasaan secara sehat.²²

Coopersmith menyatakan bahwa harga diri merupakan evaluasi individu mengenai dirinya sendiri. evaluasi ini terbentuk melalui interaksi antara individu dengan lingkungannya serta dipengaruhi oleh perlakuan orang lain terhadap dirinya.²³ Kemudian, penilaian tersebut tercermin dalam sikap penerimaan atau penolakan terhadap diri sendiri, yang mencerminkan tingkat keyakinan individu akan kemampuan, nilai, keberhasilan, serta harga dirinya sebagai seorang pribadi.^{24 25}

²¹ Nurrahmah, et., al, “*Harga Diri, Regulasi Emosi, dan Perilaku Asertif pada Mahasiswa*”, hal. 10, accessed 10 Oktober 2025.

²² Ibid, 11.

²³ Stanley Coopersmith, “Studies in Self-Esteem,” *Scientific American* 218, no. 2 (1968): 96–106, <https://doi.org/10.1038/scientificamerican0268-96>.

²⁴ Ibid, 99.

²⁵ Putri Andini dan Anastasia Sri Maryatmi, “*Hubungan antara Harga Diri dan Prestasi Akademik dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Jurusan Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Persada Indonesia Y.A.I*”, *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* 4, no. 3 (November 2020): halaman 127-134, accessed 03 Oktober, 2025.

Coopersmith mengelompokkan harga diri ke dalam 4 aspek, yaitu *power* atau kemampuan individu dalam mengarahkan dan mengendalikan diri sendiri maupun memengaruhi orang lain; *significance* atau keberartian dirinya oleh orang lain; *virtue* atau kepatuhan individu terhadap nilai moral, etika, dan prinsip keagamaan; *competence* atau kompetensi, kemampuan dari individu tersebut. Individu yang memiliki harga diri tinggi umumnya menunjukkan ciri kepribadian yang mendorong terbentuknya kemandirian sosial serta tingkat kreativitas yang tinggi.²⁶ Adapun faktor yang memengaruhi harga diri menurut Virginia dkk. meliputi faktor keluarga, akademik, dukungan sosial, psikologis, dan juga faktor lainnya.²⁷

Lebih lanjut, selain harga diri, penelitian lain menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku asertif.²⁸ Dalam konteks kehidupan mahasiswa, kemampuan untuk menyikapi perilaku orang lain dengan tepat sangat dipengaruhi oleh kemampuan dalam mengatur emosi. Ketika mahasiswa mampu mengendalikan emosinya, mereka dapat merespons tindakan atau ucapan orang lain dengan tenang dan proporsional, tanpa terjebak pada reaksi impulsif yang justru memperburuk keadaan²⁹. Pengendalian ini membuat individu lebih mampu menyesuaikan ekspresi emosinya dengan situasi yang dihadapi. Hal tersebut sejalan dengan

²⁶ Stanley Coopersmith, *The Antecedents of Self-Esteem* (San Fransisco: W. H. Freeman and Comopany, 1967).

²⁷ Anggita Derizky Virginia dkk., “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self-esteem pada Mahasiswa: Tinjauan Pustaka,” *Medical Profession Journal of Lampung* 14, no. 11 (19 Februari 2025): 2124–27. Accessed 07 Oktober 2025. <https://doi.org/10.53089/medula.v14i11.1412>.

²⁸ Nurrahmah, et., al, “*Harga Diri, Regulasi Emosi, dan Perilaku Asertif pada Mahasiswa*”, accessed 10 Oktober 2025. hal. 12.

²⁹ Ibid.

kemampuan mahasiswa dalam mengungkapkan perasaan maupun keinginannya secara terbuka, karena pengelolaan emosi yang baik akan mendukung keberanian mereka untuk mengekspresikan diri tanpa rasa takut atau canggung.

Mahasiswa yang mampu mengatur emosi biasanya juga lebih mudah membangun komunikasi yang efektif, sebab mereka tidak hanya berani mengungkapkan apa yang dirasakan, tetapi juga mempertimbangkan perasaan dan sudut pandang orang lain.³⁰ Dalam konteks ini, kemampuan tersebut mencerminkan perilaku asertif, di mana mahasiswa dapat menyampaikan pendapat dan kebutuhan pribadinya dengan jujur, tegas, serta tetap menghormati hak orang lain. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi dasar penting dalam pembentukan perilaku asertif mahasiswa, karena melalui pengendalian emosi, mereka dapat mengekspresikan diri secara tepat dan membangun hubungan sosial yang sehat di lingkungan akademik maupun sosial.

Berdasarkan dua penelitian terdahulu, ditemukan hasil penelitian bahwa harga diri dan regulasi emosi memang memiliki peranan penting dalam membentuk perilaku asertif pada mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama maupun secara terpisah berpengaruh signifikan terhadap perilaku asertif pada mahasiswa di Kota Makassar.³¹ Penelitian lain juga menemukan adanya hubungan positif antara

³⁰ Ibid.

³¹ Ibid.

harga diri dan regulasi emosi dengan perilaku asertif pada mahasiswa yang sedang menjalani hubungan pacaran di Universitas Negeri Semarang.³² Meskipun kedua penelitian tersebut memberikan bukti empiris mengenai keterkaitan antarvariabel, terdapat beberapa celah penelitian (*research gap*) yang dapat dijadikan dasar bagi penelitian ini.

Pertama, kedua penelitian sebelumnya masih berfokus pada populasi umum mahasiswa atau kelompok dengan karakteristik tertentu, seperti mahasiswa di kota Makassar pada penelitian Nurrahmah dkk, lalu pada penelitian kedua mahasiswa yang sedang berpacaran, tanpa memperhatikan konteks bidang keilmuan yang dipelajari. Padahal, mahasiswa Psikologi Islam, Bimbingan Konseling Islam, dan Tasawuf dan Psikoterapi mempelajari psikologis manusia, termasuk konsep diri, emosi, dan perilaku dari perspektif psikologis, sehingga peneliti ingin mengetahui apakah mereka yang mempelajari aspek-aspek psikologis tersebut mengaplikasikan keilmuan yang dipelajarinya selama bertahun-tahun dalam kehidupan sosialnya atau tidak, serta bagaimana cara mereka menilai diri sendiri, mengelola emosi, dan berperilaku.

Kedua, pembatasan mahasiswa pada angkatan 2022 dan 2023 pada program studi tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwasannya secara kognitif mereka lebih matang, serta lebih banyak menerima pengetahuan dan

³² Alfi Hidayati Fauziah dan Muslikah Muslikah, “*Hubungan antara Harga Diri dan Regulasi Emosi terhadap Perilaku Asertif Mahasiswa Berpacaran Universitas Negeri Semarang*,” *Riwayat: Educational Journal of History and Humanities* 8, no. 4 (Juli 2025): 6091–104, <https://doi.org/10.24815/jr.v8i3.48183>.

pengalaman terkait bidang studi yang ditempuh dibandingkan dengan angkatan-angkatan di bawahnya.

Ketiga, pemilihan mahasiswa pada rumpun keilmuan tersebut yang asli Tulungagung juga memiliki dasar pertimbangan kontekstual. Pemusatan pada subjek dengan latar belakang daerah yang sama bertujuan untuk menjaga keseragaman konteks sosial dan budaya, sehingga dapat meminimalkan pengaruh perbedaan nilai dan norma yang berpotensi memiliki andil terhadap pembentukan perilaku individu. Hal ini sejalan dengan pandangan Qazi & Perveen yang menyatakan bahwa latar belakang budaya tempat individu tinggal turut membentuk pola perilaku serta cara individu berinteraksi.³³ Dengan adanya karakteristik daerah asal yang seragam, peneliti berupaya memperoleh subjek dengan konteks sosial yang homogen agar arah penelitian lebih terfokus.

Secara kultural, masyarakat Tulungagung yang didominasi oleh suku Jawa. Suku Jawa kerap dilekatkan dengan stereotip sebagai kelompok masyarakat yang bersikap lemah lembut dan cenderung tidak menyampaikan pendapat secara langsung.³⁴ Stereotip tersebut tidak hanya membentuk cara pandang sosial, tetapi juga memengaruhi perilaku individu dalam berinteraksi. Hal ini tidak terlepas dari sistem nilai budaya Jawa yang sangat menjunjung tinggi tata krama atau *unggah-ungguh*.

³³ Qazi Uzaina dan Asma Parveen, "Study of Relationship between Mental Health and Assertiveness among Adolescents.", accessed, 09 Juni 2026.

³⁴ Nufailatun Zakiya dan Sugeng Hariyadi, "Nilai Budaya Kolektivisme dan Perilaku Asertif pada Suku Jawa," *Journal of Social and Industrial Psychology* 11, no. 2 (31 Desember 2022): 62–71, Accessed 21 Januari 2026. <https://doi.org/10.15294/sip.v11i2.64788>.

Menurut Soetrisno, terdapat berbagai ungkapan normatif dalam budaya Jawa itu sendiri seperti *aja nggugu karepe dhewe* (jangan bertindak semaunya), *aja nuhoni benere dhewe* (jangan merasa paling benar), dan *aja mburu menange dhewe* (jangan ingin menang sendiri), yang menekankan pentingnya pengendalian diri serta keharmonisan dalam hubungan sosial.³⁵ Internalisasi nilai-nilai tersebut berkontribusi pada kecenderungan masyarakat Jawa untuk memiliki kecenderungan untuk menjaga harmoniasi sosial, yang dapat berdampak pada kemampuan berperilaku asertif, karena adanya kekhawatiran bahwa pendapat atau tindakan yang diungkapkan dapat melukai perasaan orang lain.

Pratiwi mengungkapkan, bahwa sejak dini, mayoritas suku Jawa dibesarkan dengan penanaman rasa malu, takut, dan sungkan yang pada akhirnya berdampak pada terbentuknya kepercayaan diri yang rendah, sikap yang kurang ekspresif dan spontan, serta minimnya inisiatif dalam bertindak.³⁶ Dengan demikian, mahasiswa yang tinggal dan berkembang di lingkungan dengan latar belakang budaya tersebut menunjukkan variasi dalam cara menampilkan pola perilaku dalam berinteraksi. Meskipun secara akademik mahasiswa telah memperoleh pemahaman mengenai pentingnya harga diri dan regulasi emosi serta pentingnya bersikap jujur dan terbuka dalam berinteraksi, konteks budaya dapat menjadi latar sosial yang turut mewarnai bagaimana perilaku tersebut ditampilkan dalam kehidupan sehari-hari.

³⁵ Soetrisno, *Menggali Filsafat dan Budaya Jawa* (Jakarta: Prestasi Pustaka Karya, 2007).

³⁶ Wahyuni Eka Pratiwi, "Pengaruh Budaya Jawa dan Harga Diri Terhadap Asertivitas Pada Remaja Siswa Kelas X Di SMA Negeri 3 Ponorogo," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 3 (2014), <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i3.3658>.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) dalam hal fokus populasi dan konteks kajian yang telah dijabarkan pada paragraf sebelumnya, yaitu meneliti pengaruh harga diri dan regulasi emosi terhadap perilaku asertif pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang tinggal dan berasal dari Kabupaten Tulungagung khususnya mahasiswa pada rumpun program studi yang mempelajari psikologis manusia yakni Psikologi Islam, Bimbingan Konseling Islam, dan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2022 dan 2023. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana kedua faktor psikologis tersebut berperan dalam membentuk perilaku asertif pada mahasiswa dengan latar belakang keilmuan yang mempelajari psikologis manusia. Selain itu, pemilihan subjek dengan latar belakang daerah yang relatif homogen diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai perilaku asertif dalam konteks budaya yang menjunjung tinggi nilai kesopanan dan keharmonisan dalam interaksi sosial. Penelitian ini juga diharapkan juga dapat memperluas kajian empiris di bidang psikologi pendidikan dan perkembangan, khususnya yang berkaitan dengan perilaku asertif pada mahasiswa.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

Hasil wawancara pra survei terhadap empat mahasiswa yang asli Tulungagung dari program studi yang mempelajari psikologis manusia, ditemukan bahwa kemampuan mahasiswa untuk berperilaku asertif belum ditunjukkan secara konsisten dalam berbagai situasi. Mahasiswa cenderung menyesuaikan diri dengan konteks dan lawan bicara sebelum menyampaikan

pendapat, perasaan, maupun ketidaksetujuan. Sebagian besar informan juga menunjukkan kecenderungan menghindari konflik, seperti memilih diam, mengikuti pendapat orang lain, atau menyampaikan pendapat secara tidak langsung. Selain itu, terdapat kecenderungan untuk mendahulukan kepentingan orang lain dibandingkan diri sendiri yang terlihat dari sulitnya mereka menolak sesuatu secara tegas dan jujur maupun dalam menyampaikan ketidaknyamanan. Meskipun 1 dari 4 informan ada yang mampu bersikap tegas, kemampuan tersebut belum ditunjukkan secara konsisten dalam berbagai situasi.

Penemuan tersebut didukung oleh penelitian-penelitian sebelumnya dimana terdapat perbedaan tingkat harga diri pada mahasiswa yang diduga memengaruhi keberanian mereka dalam bersikap asertif. Di sisi lain, kemampuan regulasi emosi mahasiswa juga menunjukkan variasi dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial selama menjalani perkuliahan yang juga diduga memiliki andil dalam terhadap kemampuan mahasiswa dalam berperilaku asertif. Hingga saat ini, belum diketahui secara empiris sejauh mana harga diri dan regulasi emosi berpengaruh terhadap perilaku asertif mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang asli Tulungagung.

Selain itu, penelitian ini dibatasi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam, Bimbingan Konseling Islam, dan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung angkatan 2022 dan 2023 yang asli Tulungagung. Pembatasan tersebut dikarenakan mahasiswa pada program studi itu mempelajari teori-teori yang berkaitan dengan aspek psikologis dan

bahkan dalam proses perkuliahannya juga memperoleh praktik tentang teori-teori yang dipelajari. Sehingga peneliti ingin meninjau sejauh mana teori yang dipelajari tersebut diterapkan dalam interaksi sehari-hari baik dalam lingkup perkuliahan maupun lingkungan sosial yang lebih luas. Adapun alasan pembatasan pada angkatan 2022 dan 2023 dikarenakan pada angkatan tersebut yang kini tengah menempuh semester 6 dan 8, secara kognitif lebih matang serta teori maupun praktik yang diperoleh selama perkuliahan sudah lebih banyak dibandingkan angkatan dibawahnya.

Variabel yang diteliti meliputi harga diri dan regulasi emosi sebagai variabel independen, dan perilaku asertif sebagai variabel dependen. Dari ketiga variabel tersebut, peneliti hanya mengkaji ‘pengaruh harga diri dan regulasi emosi terhadap perilaku asertif mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang asli Tulungagung’ dan tidak membahas faktor lain di luar variabel yang telah disebutkan.

C. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh antara harga diri terhadap perilaku asertif mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang asli Tulungagung?
2. Apakah terdapat pengaruh antara regulasi emosi terhadap perilaku asertif mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang asli Tulungagung?

3. Apakah harga diri dan regulasi emosi secara simultan memengaruhi perilaku asertif mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang asli Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui adanya pengaruh antara harga diri terhadap perilaku asertif mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang asli Tulungagung.
2. Untuk mengetahui adanya pengaruh antara regulasi emosi terhadap perilaku asertif mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang asli Tulungagung.
3. Untuk mengetahui adanya pengaruh yang simultan antara harga diri dan regulasi emosi terhadap perilaku asertif mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang asli Tulungagung.

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini memberikan kegunaan atau manfaat yang berarti baik dari segi teoritis maupun praktis. Dari sisi teoritis, penelitian ini berkontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan melalui pemahaman baru, penjelasan yang lebih mendalam, serta pengembangan konsep yang dapat memperluas wawasan mengenai fenomena atau permasalahan yang menjadi dasar penelitian yang mana dalam penelitian ini adalah perilaku asertif. Sementara itu dari sisi praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi nyata dalam kehidupan sehari-hari, seperti menjadi

acuan dalam memecahkan masalah, memperbaiki kondisi yang ada, serta memberikan manfaat langsung dalam penerapan di lapangan.

1. Kegunaan Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian dalam bidang psikologi melalui pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara harga diri, regulasi emosi, dan perilaku asertif pada mahasiswa.
- b. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan model konseptual atau teori yang berkaitan dengan faktor-faktor psikologis yang memengaruhi perilaku asertif individu.

2. Kegunaan Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi mahasiswa mengenai pentingnya harga diri dan kemampuan regulasi emosi dalam membentuk perilaku asertif, sehingga dapat mendukung perkembangan pribadi dan sosial yang lebih adaptif.
- b. Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak lembaga pendidikan, khususnya UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dalam merancang program atau kegiatan pengembangan diri yang berfokus pada peningkatan regulasi emosi dan perilaku asertif mahasiswa.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada pengaruh harga diri dan regulasi emosi terhadap perilaku asertif pada mahasiswa. Ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada mahasiswa program studi Psikologi Islam, Bimbingan Konseling Islam, dan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2022 dan 2023 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung asli Tulungagung sebagai subjek, mengingat pada masa ini mahasiswa menghadapi berbagai tantangan akademik maupun peran sosial yang berbeda dibandingkan masa SMP/SMA. Selain itu mahasiswa pada rumpun program studi tersebut tidak asing dengan aspek psikologis manusia karena dalam perkuliahan mereka mempelajari dan bahkan juga disertai dengan praktik lapangan, sehingga peneliti ingin meninjau apakah mahasiswa yang bahkan mempelajari hal-hal tersebut mengaplikasikan keilmuannya pada kehidupan dan interaksi sosial sehari-hari.

Selain itu sebagaimana yang sudah dijelaskan pada batasan penelitian, pemilihan yang asli Tulungagung didasarkan oleh pertimbangan kontekstual, untuk memperoleh karakteristik responden yang relatif homogen dari segi latar sosial dan budaya. Masyarakat Tulungagung sendiri didominasi oleh suku Jawa, yang dalam kehidupan sosial dikenal menjunjung tinggi kesopanan, keharmonisan, serta kehati-hatian dalam menyampaikan pendapat kepada orang lain. Nilai-nilai tersebut tidak hanya membentuk cara pandang sosial, tetapi juga memengaruhi perilaku individu dalam berinteraksi. Dengan demikian, mahasiswa yang tinggal dan berkembang di lingkungan dengan latar belakang budaya tersebut memiliki variasi dalam mengekspresikan pendapat,

perasaan, maupun keinginan pribadi dalam interaksi sosial, termasuk dalam berperilaku asertif, meskipun secara akademik mahasiswa telah memperoleh pemahaman mengenai pentingnya harga diri dan regulasi emosi.

Penelitian ini tidak mencakup kelompok usia lain seperti siswa SMP atau SMA, karena konteks psikososial dan tuntutan peran yang berbeda. Fokus utama penelitian adalah menelaah sejauh mana harga diri dan regulasi emosi berperan dalam membentuk perilaku asertif pada mahasiswa dari ketiga program studi tersebut yang asli Tulungagung. Penelitian ini juga tidak mengkaji faktor-faktor lain di luar harga diri dan regulasi emosi yang mungkin memengaruhi perilaku asertif seperti resiliensi, tipe kepribadian, kecerdasan emosional, dan lain-lain demi menjaga fokus penelitian agar tetap terarah dan mendalam.

G. Penegasan Variabel

Terdapat 3 variabel dalam penelitian ini, yaitu harga diri (X_1) dan regulasi emosi (X_2) sebagai variabel independen serta perilaku asertif sebagai variabel dependen (Y). Penegasan variabel mencakup penegasan konseptual dan penegasan operasional. Penegasan konseptual merupakan definisi variabel yang diambil dari kajian literatur dan teori yang relevan. Sementara penegasan operasional adalah perumusan variabel secara praktis, bagaimana variabel itu diukur dan diamati secara nyata dalam konteks penelitian.

1. Penegasan Konseptual

a. Harga Diri (X_1)

Harga diri merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang mencerminkan sejauh mana ia menghargai, menerima, dan meyakini kemampuan serta nilai pribadinya. Tinggi rendahnya harga diri dipengaruhi oleh interaksi sosial, penerimaan lingkungan, dan pengalaman pribadi. Secara garis besar, harga diri mencakup empat aspek utama, yaitu *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*. Keempat aspek ini saling berperan dalam membentuk pandangan positif individu terhadap dirinya, yang kemudian memengaruhi cara individu berpikir, bersikap, dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari.

b. Regulasi Emosi (X₂)

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola, menyesuaikan, dan mengekspresikan emosi agar selaras dengan situasi yang dihadapi. Proses ini meliputi kemampuan mengenali, memahami, mengendalikan, dan menyalurkan emosi secara tepat, baik secara sadar maupun tidak. Individu dengan regulasi emosi yang baik mampu tetap tenang dalam menghadapi tekanan, mengontrol reaksi emosionalnya, serta mengekspresikan emosi positif maupun negatif secara adaptif. Adapun aspek regulasi emosi menurut Gross dan Thompson adalah *emotion monitoring*, *emotion evaluating*, dan *emotion modification*.

c. Perilaku Asertif (Y)

Sedangkan perilaku asertif secara konseptual merujuk pada kemampuan individu untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur dan langsung tanpa melanggar hak orang lain.³⁷ Adapun aspek dari perilaku asertif adalah *to act in your own best interests, to stand up for yourself*, mengekspresikan diri, menghormati orang lain. Meskipun individu menyuarakan pendapat dan perasaannya secara jujur, individu tidak boleh mengabaikan hak serta perasaan orang lain.

2. Penegasan Operasional

a. Harga Diri (X_1)

Pada penelitian ini, harga diri diukur menggunakan skala harga diri berbentuk skala Likert 4 poin 1-4 yang berjumlah 20 aitem disusun berdasarkan aspek *power, significance, virtue*, dan *competence*. 4 poin tersebut akan bergerak dari ‘sangat tidak sesuai’ sampai ‘sangat sesuai’ dan peneliti tidak memberikan opsi ‘netral’ untuk menghindari bias penelitian. Skor yang tinggi menunjukkan tingkat harga diri yang lebih tinggi, begitupun sebaliknya. Mahasiswa dengan harga diri yang tinggi cenderung percaya diri, mampu menerima kekurangan diri, serta berani mengemukakan pendapat secara asertif. Sebaliknya, mahasiswa dengan harga diri rendah cenderung ragu terhadap kemampuan diri dan mudah merasa tidak berharga.

³⁷ Ardaningrum dan Savira, “Hubungan antara Harga Diri dengan Perilaku Asertif Mahasiswa Selama Masa Pandemi”, accessed 25 Mei, 2025.

b. Regulasi Emosi (X₂)

Regulasi emosi pada penelitian ini diukur menggunakan skala regulasi emosi berjumlah 21 aitem berbentuk skala Likert 4 poin 1-4 yang disusun berdasarkan aspek *emotion monitoring*, *emotion evaluating*, dan *emotion modification*. 4 poin tersebut akan bergerak dari ‘sangat tidak sesuai’ sampai ‘sangat sesuai’ dan penulis tidak memberikan opsi ‘netral’ untuk menghindari bias penelitian. Skor yang lebih tinggi menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih tinggi, begitupun sebaliknya. Mahasiswa dengan regulasi emosi yang baik mampu menahan diri saat marah, tetap tenang menghadapi tekanan studi, dan menyalurkan perasaan negatif dengan cara yang sehat. Sebaliknya, mahasiswa dengan regulasi emosi yang rendah cenderung mudah tersulut emosi, sulit menyesuaikan diri, dan bereaksi berlebihan terhadap situasi yang menekan.

c. Perilaku Asertif (Y)

Pada penelitian ini, perilaku asertif diartikan sebagai kemampuan mahasiswa untuk menyampaikan pendapat, keinginan, dan perasaannya secara jujur, tepat, dan tegas tanpa merugikan orang lain, terutama dalam situasi yang menuntut keberanian menyuarakan pandangan di lingkungan akademik dan sosial. Seperti dalam diskusi kelas, kegiatan organisasi kampus, interaksi dengan dosen, teman sebaya, maupun keluarga dan orang sekitar di luar kampus.

Perilaku asertif pada penelitian ini diukur menggunakan skala perilaku asertif dengan total aitem 16 berbentuk skala Likert 4 poin 1-4 yang disusun berdasarkan aspek *to act in your own best interests*, *to stand up for yourself*, mengekspresikan diri dan menghormati orang lain. 4 poin tersebut akan bergerak dari ‘sangat tidak sesuai’ sampai ‘sangat sesuai’. Peneliti tidak memberikan opsi ‘netral’ untuk menghindari bias penelitian. Skor yang tinggi menunjukkan tingkat asertivitas yang lebih tinggi, begitupun sebaliknya.

H. Sistematika Penulisan

Adapun sistematika penulisan tugas akhir ini disusun secara runtut berdasarkan pedoman penulisan skripsi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dalam enam bab utama sebagai berikut:

1. BAB I Pendahuluan

Berisi latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, dan sistematika penulisan. Bab ini menjadi dasar dalam memahami konteks dan arah penelitian.

2. BAB II Landasan Teori

Bab ini mencakup teori-teori yang membahas variabel/sub variabel, dalam penelitian ini adalah variabel harga diri (X1), regulasi emosi (X2), dan perilaku asertif (Y). Kemudian juga harus memuat penelitian terdahulu, kerangka teori, dan hipotesis penelitian.

3. BAB III Metode Penelitian

Bab ini memuat pendekatan atau jenis penelitian, lokasi penelitian, variabel dan pengukuran, populasi, *sampling*, dan sampel penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, dan tahapan penelitian.

4. BAB IV Hasil Penelitian

Setelah data diperoleh dan dianalisis, hasil penelitian disusun pada bab ini. Adapun yang harus dijelaskan yakni deskripsi data untuk masing-masing variabel dan pengujian hipotesis. Setiap variabel dideskripsikan dalam sub bab tersendiri sesuai dengan rumusan masalah atau tujuan penelitian. Bahasan pada tahap ini berisi temuan faktual, bukan mencakup pendapat pribadi meskipun hasil yang berupa tabel dan angka statistik memerlukan penjelasan lebih lanjut. Selanjutnya hasil pengujian hipotesis terbatas pada interpretasi atas angka-angka statistik yang diperoleh.

5. BAB V Pembahasan

Bab ini berisikan penjelasan serta penguatan terhadap temuan penelitian. Kemudian peneliti membandingkan temuan penelitian dengan teori dan penelitian terdahulu yang kredibel.

6. BAB VI Penutup

Berisi kesimpulan dan saran. Kesimpulan memuat pernyataan singkat dan tepat dari hasil penelitian untuk membuktikan kebenaran temuan atau hipotesis. Adapun saran dibuat berdasarkan hasil temuan dan pertimbangan peneliti yang ditujukan kepada objek atau subjek penelitian

atau kepada peneliti dalam bidang sejenis yang ingin mengembangkan penelitian yang sudah dilaksanakan ini.